

## Tief & sensibel

Max Mutzke verleiht mit seinen Soul-Versionen von HipHop-Klassikern dem Genre eine neue Dimension.



**SENIORENMESSE**

**14. & 15.  
Februar**

VAZ St. Pölten





Ach Du schreck! Als ich auf der Digital-Waage stehe, sagt diese: „Bitte nur eine Person nach der anderen auf die Waage steigen.“ Mich hat’s umgehauen: 4 kg und 70 dkg zugenommen. „Frauofrau“ hört sich gegendert irgendwie komisch an. Also: Mannomann – was soll ich bloß machen?

Das wäre mein Rat: Zucker so weit wie nur irgendwie möglich weglassen. Ersatzweise kann man „Schlankzucker“ verwenden. Raffinierte Getreideprodukte weglassen. Weizen zu 100% aus der Ernährung streichen. Tierische Proteinzufuhr wesentlich verringern. Keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel verwenden. Kein Fastfood (da gehört auch der Würstelstand dazu). Keine Diäten machen. Das üppige Frühstück weglassen. Niemals nach Sonnenuntergang noch etwas essen. Schokolade, Schnitten, Bonbons und Pralinen streichen. Säfte, egal ob selbst und frisch gepresst oder auch als Tetra Pak-Saft – zu 100% weglassen. Alle Zwischenmahlzeiten streichen. Milch wegen dem Milchzucker nicht mehr verwenden. Und nun kommt die Liste, was getan werden sollte:

Vor jedem Essen zwei Esslöffel Apfelessig mit einem halben Liter Wasser verdünnen und trinken. 600 Gramm Gemüse pro Tag. 400 Gramm Obst, besonders Beeren, täglich. Wenn schon Getreide dann Vollkorn (besonders Einkorn, Emmerkorn, Urdinkel) verwenden. Sechs Esslöffel geriebene Nüsse, Samen, Kerne oder natives Öl einplanen. Mungobohnen-Nudeln oder Konjak-Nudeln essen. Wiesenbutter anstelle von Heumilch- oder Silage-Butter verwenden. Hülsenfrüchte als Proteinlieferanten nützen. Jede Woche einen Fasttag strikt einplanen und auch tatsächlich ausführen. Schlafdefizite durch mehr Schlaf oder Meditation ausgleichen. Zwei Darmflora-Kapseln mittags unmittelbar nach dem Essen einnehmen. 20 Minuten bei maximal 100 bis 110 Pulsschlägen Bewegung machen. Im Speiselokal darauf achten, immer das geringste Problem zu bestellen. Schmecken soll es aber schon! Jeder, der das macht, verliert in kürzester Zeit den Winterspeck – auch im Februar.

roman fessler | Losenstein  
Betreiber eines Heilfasteninstituts  
heilfasten@gmx.net  
www.heilfasten.at



# Ein bisschen

interview: michaela auer

## Wann werden Menschen als „hochsensibel“ bezeichnet?

Es bedeutet, dass vom Gehirn weniger gefiltert wird. Körper und Geist sind mehr Reizen ausgesetzt, was in unserer ohnehin schon reizüberfluteten Gesellschaft für viele eine große Herausforderung darstellt. Das Sensorium eines hochsensiblen Menschen ist unentwegt „auf Empfang“. Auch der sprichwörtliche „sechste Sinn“ ist oft aktiv. Ein einfacher Besuch in einem Shoppingcenter kann durch die vielen unterschiedlich

wahrgenommenen Menschen, die Geräuschkulisse, die Gerüche usw. zu einem wahren Kraftakt werden. Die meisten hochsensiblen Menschen begleitet von einem frühen Zeitpunkt an das Gefühl der „Andersartigkeit“ im Denken, im Fühlen und beim Zurechtfinden in Systemen. Sobald sie auf einen qualifizierten Menschen oder ein Buch treffen, wo diese Andersartigkeit einen Namen bekommt, fühlen sie sich das erste Mal in ihrem Leben verstanden, bekommen eine Bestätigung für ihr „so sein“

web | [www.hochsensibilitaet.at](http://www.hochsensibilitaet.at)



„Das Thema Hochsensibilität bewegt immer und überall“, so Expertin Karin Abriel. ►

**Hochsensibilität.** 15 bis 20 Prozent aller Menschen haben eine gesteigerte, feinere Wahrnehmung als der Rest. Bei der Bewusstwerdung dessen kommt oft das große „Aha“, anders zu sein – aber nicht alleine damit. Die Expertin für hochsensitive Personen (HSP), Karin Abriel – selber hochsensibel und Mutter eines hochsensiblen Sohnes und einer normal sensiblen Tochter – stand dem momag Rede und Antwort.

Meine Erfolgshochschule.  
**Volkshochschule**  
 Waidhofen/Y.

**Berufreifeprüfung:**  
**MATURA**  
 in 4 Semestern

**INFO-Abend:**  
 Mi, 13. Feb.  
 18 Uhr

Info / Anmeldung:  
 07442 511-201  
 Kurse, Seminare, Vorträge  
 Programm unter:  
[waidhofenybbs.vhs-noe.at](http://waidhofenybbs.vhs-noe.at)

Schulzentrum Waidhofen/Y., Plenkerstr. 8a

# mehr G'spür

und beginnen, sich selbst zu akzeptieren.

**Sie selbst sind hochsensibel, wie haben Sie das herausgefunden?**

Ich war Mitte Dreißig, als mir ein Buch mit dem Titel „Zart besaitet“ in die Hände fiel. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich damit eine Beschreibung von mir: mein Denken, mein Wahrnehmen, meine Stressanfälligkeit, mein Ruhebedürfnis und insgesamt das Gefühl „anders“ zu sein. Das hat mich bis dahin ein Leben lang be-

gleitet. Ich begann Schritt für Schritt, mich selbst neu kennenzulernen und zu verstehen. Bücher halfen mir. Wenn ich das Gespräch mit Menschen suchte, stieß ich noch oft auf Unverständnis und es hieß nach wie vor, ich solle mich nicht so anstellen und ein bisschen gelassener werden. Mir wurde bald klar, dass mein Sohn

rade hochsensible Menschen haben auch einen hochsensiblen Körper, der besondere Beachtung braucht.

**Welche besonderen Potenziale haben hochsensible Menschen?**

Jeder Mensch – ob hochsensibel oder nicht – hat ein großartiges Potential, das es zu entdecken und – im besten

»Jeder Mensch – ob hochsensibel oder nicht – hat ein großartiges Potenzial, das es zu entdecken und – im besten Fall – zu leben gilt.«

ebenfalls hochsensibel ist. Meine Rolle als hochsensible Mutter eines hochsensiblen Kindes, als Lehrerin in teilweise sehr starren Systemen und die Situation nach meiner Scheidung haben mir weitere Schritte hin zu mir selbst ermöglicht. Jetzt arbeite ich in der Beratung hochsensibler Menschen. Außerdem ist Körperarbeit ein schöner und wesentlicher Teil meiner Tätigkeit. Viele Blockaden stecken unbewusst in unserem Körper und ge-

Fall – zu leben gilt. Hochsensible Menschen waren schon in der Urgeschichte jene, die sehr visionär unterwegs waren. Gefahren haben sie früh erkannt und so ihren Stamm oft vor Unheil bewahrt. Sie waren Heiler und auch jene, die über ihre zahlreichen Antennen vieles vom „großen Ganzen“ wahrgenommen haben. Völlig gleichberechtigt zu ihren normal sensiblen Mitmenschen, die oftmals mehr Talent für die praktischen Dinge des Lebens



michaela auer

**VHS Amstetten**

**Start ins Frühjahrssemester!**

- Gesellschaft & Kultur
- Naturwissenschaften, Technik & Umwelt
- Berufliche und berufsorientierte Bildung
- Kreativität, Gestalten und Freizeit
- Gesundheit & Bewegung
- Sprachen

**ERÖFFNUNG TAG DER OFFENEN TÜR**  
**22. FEB | 11–15.30 Uhr**  
 Amstetten, Anzengruberstr. 3, 2. Stock  
 Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Jetzt Kursprogramm anfordern!

Gleich online buchen:  
[www.amstetten.at/VHS](http://www.amstetten.at/VHS)

3300 Amstetten, Rathaushof  
 07472 601-345  
[volkshochschule@amstetten.at](mailto:volkshochschule@amstetten.at)





## Geiler Sex

Ich nehme viele Menschen wahr, die nach einem erfüllten Liebesleben streben. Sie sagen, sie lieben ihren Partner, jagen aber der Lust und der Erregung hinterher. Steigern diese durch Pornos, Sexspielzeug, Drogen, Swingerclubs, bis hin zu BDSM und werden doch nicht satt. Nach einem Hochgefühl kommt oft die innere Leere.

Durch sexuelle Konditionierungen und Traumas, denen wir graduell ausnahmslos alle unterliegen, ist eine freie, natürliche, sexuelle Hingabe nicht möglich: Die Forschungen von Wilhelm Reich, einem österreichisch-US-amerikanischen Arzt, Psychiater, Psychoanalytiker und Sexualforscher, über den Orgasmusreflex zeigen, dass körperliche und energetische Blockaden aufgebaut wurden. Energieverlust und Gefühlsarmut, die unser gesamtes Leben beeinflussen, sind die Folgen. Sexualität, drückt sich schnell, hart, mit viel Druck und Reibung aus. Ihr gebt euch Phantasien und Sextechniken hin, und seid weiterhin vom Partner getrennt. Ein geiles Erlebnis mag durchaus seinen Stellenwert haben, aber es soll dir bewusst sein, dass es nichts mit einer liebevollen, sexuellen Vereinigung zu tun hat, die dich wahrhaftig nährt.

Ich konnte mich mit geilem Sex nicht abfinden, habe mir deshalb Wissen angeeignet, Zeit zum Forschen und Experimentieren genommen und bin auf einem wunderbaren Heilungsweg. Es tut mir unendlich gut, wenn die Herzverbindung fließt, wenn Energiezentren geöffnet werden, sich zwischen Vagina und Penis ein energetisches Strömen aufbaut. Die Körper zittern und vibrieren, es ist eine spezielle Form von Liebe, die mit Sicherheit, Innigkeit, Verbundenheit, Energieanstieg und echter körperlicher Liebe einhergeht. Ich bin zutiefst erfüllt, wenn sich Sex in Achtsamkeit, Zärtlichkeit, Sanftheit, Ruhe und Stille ausdrückt. Wenn ich nicht mehr „Sex mache“, keinem Orgasmus-Ziel hinterherhetze, sondern das Lebendige zulasse, das leben will. Es wird friedlich, zutiefst heilsam und nährend. Hast du Fragen oder Feedback? Ich freue mich von dir zu lesen! So kannst du mitbestimmen, wie diese Kolumne weitergeht. ○

**anita schrittwieser** | Purgstall  
ERLIVELebensweise@gmail.com  
www.anita-schrittwieser.at



◀ hatten. Heutzutage werden Visionäre, Heiler und Seher oft belächelt. Materiellen Werten und einem Leistungsprinzip – Beispiel Schulsystem – wird ein hoher Stellenwert gegeben. Die Potenziale hochsensibler Menschen gehen hiermit nicht konform, sind jedoch wichtiger denn je, wenn es darauf ankommt, eine bessere Welt und ein Umdenken zu erschaffen.

### Wo haben es Hochsensible nicht so leicht?

Dort wo alte Strukturen den Ton angeben, also in öffentlichen Systemen beispielsweise. Hochsensible Menschen hinterfragen Normen und Werte und verspüren einen Leidensdruck, wo sie sich – entgegen ihrer eigenen oft sehr hohen Ideale – anpassen müssen. Es fällt auch sehr schwer, den Fokus auf das eigene Wohlbefinden, die eige-



## AUFG'SCHNÖPPT

### Amstetten Marketing spendet Round Table



felix maderthaler

web | amstetten-marketing.at

Aus dem Verkauf der Bäume des vergangenen Weihnachtswalds in Amstetten konnte die stolze Spendensumme von 1.600 Euro erzielt werden. Das Geld wurde dem Round Table 48 Amstetten übergeben. Der Charity-Club wird das Spendengeld mit Bedacht einsetzen und wie

gewohnt sozial benachteiligten Menschen in der Region zugute kommen lassen. „Der Weihnachtswald wird auch kommenden Advent wieder stattfinden. Viele Unternehmen haben sich bereits angemeldet“, zeigt sich Projektverantwortliche Maria Ettlinger begeistert. ○

### NÖ Abfallwirtschaftspreis sucht Ideen



steve debenport

info | abfallwirtschaftspreis@wknoe.at  
www.wirtragenverantwortung.at

Rund 600.000 Tonnen Papier, Glas, Kunststoff und Metall landen jährlich im Restmüll. Es fehlt an Bewusstsein, welche Auswirkungen der richtige oder falsche Umgang mit Abfällen auf unserer Erde hat – obwohl 91 Prozent der Niederösterreichischer Recycling als

„wichtig“ oder „eher wichtig“ einstufen. Daher veranstaltet die Wirtschaftskammer eine Aktion, bei der gemeinsam nachhaltige Lösungen gefunden werden sollen. Bis 28.2. können kreative Projekte per E-Mail unter dem Kennwort „NÖ Abfallwirtschaftspreis“ eingereicht werden. ○

**Karin Abriel (42)** ist Mutter von zwei Kindern, sie und ihr Sohn sind hochsensibel. Als Diplom-Pädagogin und diplomierte Shiatsu-Therapeutin sammelte sie viel Berufs- und Lebenserfahrung durch die Arbeit in unterschiedlichen öffentlichen und alternativen Schulen, in der Privatwirtschaft und in der Erwachsenenbildung. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis „Mein Tempo“ in Wien. Im Speziellen liegt ihr die Beratung bei Themen rund um hochsensible Kinder am Herzen.



michaela auer

nen Grenzen und die eigenen Bedürfnisse zu halten. Hier braucht es viel Rückzug und Ruhezeiten, was von normal sensiblen Mitmenschen oft nicht nachvollzogen werden kann. Wichtig ist, Bewusstsein und Akzeptanz für seine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Selbstakzeptanz ist deshalb so wichtig, weil viele Bedürfnisse oftmals nicht mit der Dynamik der Gesellschaft einhergehen, wie das Vermeiden von Menschenansammlungen, das Minimieren von optischen und akustischen Reizen usw. Wenn ich als hochsensibler Mensch meine Bedürfnisse kenne und dazu stehe, sind

das wesentliche Schritte für einen erfüllten Alltag.

**Wie geht man mit hochsensiblen Kindern um?**

»Ich glaube fest daran, dass wir momentan am Anfang stehen, eine völlig neue Welt und ein neues Bewusstsein zu erschaffen.«

Stabile, starke Eltern, die gelernt haben, ihre Bedürfnisse zu leben, stärken ein hochsensibles Kind am al-

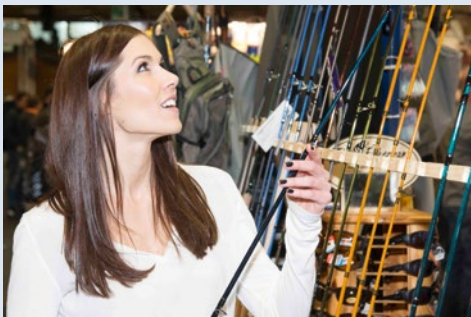
lermeisten. Außerdem rate ich immer auch dazu, über Körperarbeit den hochsensiblen Geist zu stabilisieren und zu erden. Ich rate Eltern,

arbeiten, oder auch immer wieder die eigenen Grenzen als Eltern zu achten, damit das Kind auch seine Grenzen wahren lernt.

**Denken Sie, dass die hochsensiblen Wesen unter uns mehr werden?**

Ich glaube fest daran, dass wir momentan am Anfang stehen, eine völlig neue Welt und ein neues Bewusstsein zu erschaffen. Alte Systeme, die sich nicht am Menschen orientieren sondern am Profit werden einbrechen und neue, potenzialorientierte Verbindungen werden entstehen. Hochsensible Menschen sind wichtige Wegweiser dafür. Ihr „Nicht-Funktionieren“, ihre hohen Ideale und auch ihr Bewusstsein für das „große Ganze“ sind hier richtungweisend. Und ja, dafür braucht es mehr und mehr Menschen mit diesem neuen Bewusstsein. ○

## Dreifachmesse für Outdoor-Fans



messe wels

**T**rends und Innovationen rund ums Angeln & Fliegenfischen, Radfahren und Bogenschießen. Großartige Shows, Vorführungen, Workshops und zahlreiche Testmöglichkeiten: ein abwechslungsreiches Actionprogramm für

die ganze Familie. Experten aus der Raub-, Karpfen- und Fliegenfischer-Szene, Europas führende Bogensportmesse und das Bike Festivals Austria als Muss für alle Radsportbegeisterten! ○

termin | 9.-10.2., Messe Wels

www.fishing-festival.at, www.bogensportmesse.at, www.bike-festival.at

**AUTOHAUS**

# weislein

Euratsfeld

07474 212-0

weislein.at

Service

Audi Service

Service