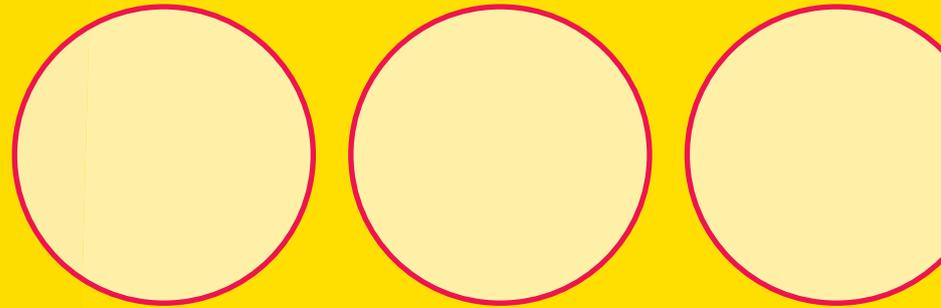




**DER  
ROTE  
FADEN  
DER**



**GESUNDHEIT**  
2023-2024

# Der rote Faden der Gesundheit 2023-2024

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm des Roten Fadens der Gesundheit vorstellen zu dürfen!  
Die Begeisterung von Ulli Wurpes für natürliche Heilmethoden, Natursubstanzen, Mikronährstoff- und erweiterte Schulmedizin war die Basis für die Erstellung dieses Vortrags- und Diskussionsformats.

Nicht immer sind funktionelle, ganzheitliche Therapiekonzepte schnell zu verstehen. Sie berücksichtigen die Individualität des Menschen und orientieren sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur.

Aus diesen Gründen sind die Möglichkeiten der ganzheitlichen Medizin vielseitig und sensibel. Es geht um einen multidimensionalen Denk- und Handlungsansatz, der die Balance in unseren körperlichen und psycho-emotionalen Bereichen wiederherstellt, sowie um das Verstehen der Zusammenhänge verschiedener Körpersysteme.

Bei diesen Vorträgen dürfen wir fundierte Fachfrauen und Fachmänner vorstellen. Die Zuhörer\*innen bekommen zum jeweiligen Thema einen Überblick und lernen vielseitige therapeutische Ansätze kennen. Gerne können Sie im Anschluss der Vorträge auch Ihre Fragen stellen.

Unterlagen und Kontaktadressen zu jedem Vortrag erhalten Sie kostenlos zum Downloaden.

Mehr Wissen – mehr Möglichkeiten! Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!



Ulli Wurpes  
Konzept, Moderation



Gabriele Hofer-Stelzhammer  
Organisation

Mittwoch, 4. Oktober 2023, 19.30 Uhr

## Psychosomatische Medizin

### So beeinflussen Gedanken und Gefühle unseren Körper

Gefühle, die wir nicht loslassen, gehen nicht weg. Sie manifestieren sich oftmals in körperlichen Beschwerden: Hautausschläge, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Schluckbeschwerden – all das führt zu zahlreichen Arztbesuchen und Untersuchungen mit dem Ergebnis, dass es „psychisch“ sei.

„Heißt das also, dass ich mir das alles nur einbilde?“, fragen sich dann viele.

Gefühle und Körper hängen unmittelbar zusammen. Wir haben Wut im Bauch, halten vor Angst die Luft an, und der Stress schlägt uns auf den Magen.

Gefühle kommen und gehen, und jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Wut hilft dabei Dinge in Angriff zu nehmen, Trauer und Tränen helfen beim Loslassen.

Wenn wir lernen unsere Gefühle zu erkennen, zu benennen und loszulassen, verschwindet so manches körperliche Problem.

**Dr.<sup>in</sup> Gerhilt Kusatz**, Linz

Ärztin für Psychosomatische Medizin und Sexualmedizin,  
Dozentin an der JKU Medizin Uni Linz.

[www.drkusatz.at](http://www.drkusatz.at).

Unternehmerin,

Wissensplattform für ganzheitliche  
Gesundheit.

[www.gsoond.com](http://www.gsoond.com)



Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation

Gabriele Hofer-Stelzhammer

Anmeldung

[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at), [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

Mittwoch, 29. November 2023, 19.30 Uhr

## Rechtzeitige Prävention von neurodegenerativen Erkrankungen

Damit der Körper möglichst gut gegen häufige neuronale Krankheiten wie z. B. Demenz, Alzheimer, Morbus Parkinson oder Depression geschützt ist, sollte man sich um ein möglichst optimales Milieu in den Zellen sowie ein schlagkräftiges Immunsystem bemühen.

Die sogenannten „stillen Entzündungen“ (silent inflammation) sind Vorgänge, die über lange Zeit unbemerkt bleiben können, jedoch einen guten Nährboden für neurodegenerative Erkrankungen bilden.

In diesem Vortrag hören Sie, was sie effektiv und präventiv gegen diese stillen Veränderungen tun können, wie Körpersysteme zusammenarbeiten und welche diagnostischen Abklärungen Sinn machen.

Verstehen schafft Vorsprung!

**Dr. Goran Stojmenovic**, München

Seit 2008 Facharzt für Allgemeinmedizin im Zentrum von München, Referent bei der Akademie für Funktionelle Ganzheitsmedizin ([www.afgm.at](http://www.afgm.at)), Ausbildungen in Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Funktionelle Medizin, Chelat-Therapeut, NLP Master.  
[www.comed.care](http://www.comed.care)



Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation  
Anmeldung

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at), [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

Mittwoch, 13. März 2024, 19.30 Uhr

## Erschöpfte Zellen

### So bekommen Sie Ihre Mitochondrien wieder fit!

Unsere Zellkraftwerke brauchen zur optimalen Produktion der Energiesubstrate ausreichend Mikronährstoffe, eine ausgewogene Stressbalance und wenig belastende Umweltfaktoren.

Ist diese Versorgung über einen längeren Zeitraum durch Krankheiten, Medikamente, hohen Stress oder wenig optimalen Lifestyle gestört, kommt es zu Zellschädigungen. Mit der IHHT-Therapie (= Intermittierende Hyperoxie/Hypoxie-Therapie) und Kälteanwendungen können erkrankte Mitochondrien wieder fit gemacht werden.

Eine Diskussionsrunde aus der Praxis für die Praxis.



**Dr. Goran Stojmenovic**, München  
Seit 2008 Facharzt für Allgemeinmedizin im Zentrum von München, Referent bei der Akademie für Funktionelle Ganzheitsmedizin ([www.afgm.at](http://www.afgm.at)), Ausbildungen in Naturheilverfahren und Ernährungsmethoden, Funktionelle Medizin, Chelat-Therapeut, NLP Master.  
[www.comed.care](http://www.comed.care)



**Dr. Ronald Ecker**, Marchtrenk  
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, Sportwissenschaftler, Leistungssportler, Musiker.  
[www.roneck-sportmed.at](http://www.roneck-sportmed.at)

Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation  
Anmeldung

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at), [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

Mittwoch, 10. April 2024, 19.30 Uhr

## Konstitution und Reaktion

Wie verschiedene Körpertypen auf Stress und Entzündung reagieren

Jeder Mensch wird mit einem nahezu unveränderlichen Erbgut (genetischer Code) geboren. Dennoch ist Veränderung Teil des Lebens. Die moderne Epigenetik erforscht die molekularen Grundlagen dieser Veränderungen.

Alles neu? Seit Jahrtausenden beschreibt die Ayurveda-Medizin Konstitution (Genetik) und Reaktion (Epigenetik) jedes Menschen. Sie leitet daraus Diagnosen und personalisierte Therapien ab.

Jeder Mensch ist anders. Dennoch gibt es gemeinsame Reaktionsmuster, die zu Krankheit oder Gesundheit führen können.

Finden Sie Ihre persönlichen Reaktionsmuster, die den Weg zu Glück und Gesundheit ebnen!

**Dr. Wolfgang Schachinger**, Geboltskirchen  
Seit 1983 Allgemeinmediziner mit Naturheilverfahren, Pionier des Ayurveda in Europa, Leiter der Klinik SOMAMED, Autor mehrerer Bücher über Ayurveda und Transzendente Meditation, lehrt Ayurveda für Gesundheitsberufe in europäischen Ländern, Gründer und Präsident von EURAMA - European Ayurveda Medical Association.  
[www.somamed.at](http://www.somamed.at)



Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation  
Anmeldung

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at), [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

Mittwoch, 24. April 2024, 19.30 Uhr

## Leber und Darm

### Eine Stoffwechsel-Reise von oben nach unten

Um diese wunderbare, organische Funktionseinheit Leber (Bauchspeicheldrüse) – Darm – Mikrobiom ganzheitlich verstehen zu können, braucht es das Wissen um die Zusammenhänge verschiedener Stoffwechsel-Vorgänge und enzymatischer Prozesse.

Wie arbeiten diese Organe als Team effektiv zusammen?

Welche „gängigen“ Dysbalancen können entstehen?

Wie hängen Stressbelastung und Organfunktionen zusammen?

Wie verdaue und resorbiere ich besser?

Welche Rolle spielen individuelle, konstitutionelle Unterschiede?

**Dr. Christian Neuburger**, St. Florian

Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, psychosomatische Medizin und Freiatmen, stellt Naturpflanzenextrakte und Naturkosmetika nach eigener Rezeptur her, seit über 30 Jahren Beschäftigung mit Phytobiologie, dem Wissen um Pflanzen, Entwicklung von Naturpflanzenextrakten ausgehend von traditionellen Rezepturen, altem Wissen und neuesten phytobiologischen Erkenntnissen.

[www.dr-neuburger.at](http://www.dr-neuburger.at)



Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation

Gabriele Hofer-Stelzhammer

Anmeldung

[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at), [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

Mittwoch, 8. Mai 2024, 19.30 Uhr

# Die beste Medizin kommt aus der Küche!

## Ernährung bei chronischen Krankheiten und Entzündungen

Praxisnah möchte der erfahrene Onkologe nicht nur den Tumorpatienten und chronisch Kranken nach ihrer Therapie Impulse zum Lebensstil und zur Stabilisierung der Gesundheit geben, sondern auch gesunden Menschen die elementare Bedeutung der Ernährung nahebringen. Zudem weist Volkmar Nüssler darauf hin, wie unsere Ernährungsweise die Gesundheit unserer Erde beeinflusst, welche Wirkung Fleisch, Milchprodukte und Gemüse auf unser Wohlbefinden haben.

Essen ist der stärkste Hebel, um die menschliche Gesundheit und die ökologische Nachhaltigkeit zu optimieren. Volkmar Nüssler fordert deshalb ein radikales Umdenken und bleibt nicht bei der kompetenten Wissensvermittlung stehen, sondern zeigt, wie sich das Wissen über die Auswahl der Lebensmittel und beim Kochen sehr einfach umsetzen lässt.



**Prof. Dr. Volkmar Nüssler**, München  
Internistischer Onkologe, bis 2023 geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München,  
Mitglied des Vorstands, Gründung von Patientenberatungsstellen zu „Ernährung und Krebs“ und „Komplementärmedizin und Krebs“,  
seit über zehn Jahren Beschäftigung mit dem Thema „Ernährung“,  
Publikationen: Stark gegen Krebs, 2017,  
Die beste Medizin kommt aus der Küche, 2023,  
kostenfreie Koch-App „Health Food“ für Patienten und Gesunde,  
Gründung des Vereins „Food & Health e.V.“ zur Verbesserung der Speisenangebote in Betriebskantinen

Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation  
Anmeldung

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
puchberg@dioezese-linz.at, www.schlosspuchberg.at

4. Oktober 2023

### **Psychosomatische Medizin**

**Wie Gedanken und Emotionen unseren Körper beeinflussen**

Dr.<sup>in</sup> Gerhilt Kusatz, Linz

29. November 2023

### **Rechtzeitige Prävention von neurodegenerativen Erkrankungen**

Dr. Goran Stojmenovic, München

13. März 2024

### **Erschöpfte Zellen**

**So bekommen Sie Ihre Mitochondrien wieder fit**

Dr. Goran Stojmenovic, München und Dr. Ronald Ecker, Marchtrenk

10. April 2024

### **Konstitution und Reaktion**

**Wie verschiedene Körpertypen auf Stress und Entzündung reagieren**

Dr. Wolfgang Schachinger, Geboltskirchen

24. April 2024

### **Leber und Darm**

**Eine Stoffwechsel-Reise von oben nach unten**

Dr. Christian Neuburger, St. Florian

8. Mai 2024

### **Die beste Medizin kommt aus der Küche!**

**Ernährung bei chronischen Krankheiten und Entzündungen**

Dr. Volkmar Nüssler, München

Eintritt

€ 16,- pro Vortrag

Teilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Organisation  
Anmeldung

Gabriele Hofer-Stelzhammer

puchberg@dioezese-linz.at, [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)





**Dr.<sup>in</sup> Gerhilt Kusatz**, Linz

Ärztin für Psychosomatische Medizin und Sexualmedizin, Dozentin an der JKU Medizin Uni Linz.

[www.drkusatz.at](http://www.drkusatz.at).

Unternehmerin, Wissensplattform für ganzheitliche Gesundheit.

[www.gsoond.com](http://www.gsoond.com)



**Dr. Goran Stojmenovic**, München

Seit 2008 Facharzt für Allgemeinmedizin im Zentrum von München, Referent bei der Akademie für Funktionelle Ganzheitsmedizin ([www.afgm.at](http://www.afgm.at)), Ausbildungen in Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Funktionelle Medizin, Chelat-Therapeut, NLP Master.

[www.comed.care](http://www.comed.care)



**Dr. Ronald Ecker**, Marchtrenk

Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, Sportwissenschaftler, Leistungssportler, Musiker.

[www.roneck-sportmed.at](http://www.roneck-sportmed.at)



**Dr. Wolfgang Schachinger**, Geboltskirchen

Seit 1983 Allgemeinmediziner mit Naturheilverfahren, Pionier des Ayurveda in Europa, Leiter der Klinik SOMAMED, Autor mehrerer Bücher über Ayurveda und Transzendente Meditation, lehrt Ayurveda für Gesundheitsberufe in europäischen Ländern, Gründer und Präsident von EURAMA - European Ayurveda Medical Association.

[www.somamed.at](http://www.somamed.at)



**Dr. Christian Neuburger**, St. Florian

Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, psychosomatische Medizin und Freiatmen, stellt Naturpflanzenextrakte und Naturkosmetika nach eigener Rezeptur her, seit über 30 Jahren Beschäftigung mit Phytobiologie, dem Wissen um Pflanzen, Entwicklung von Naturpflanzenextrakten ausgehend von traditionellen Rezepturen, altem Wissen und neuesten phytobiologischen Erkenntnissen.  
[www.dr-neuburger.at](http://www.dr-neuburger.at)



**Prof. Dr. Volkmer Nüssler**, München

Internistischer Onkologe, bis 2023 Geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München, Mitglied des Vorstands, Gründung von Patientenberatungsstellen zu „Ernährung und Krebs“ und „Komplementärmedizin und Krebs“, seit über zehn Jahren Beschäftigung mit dem Thema „Ernährung“, Publikationen: Stark gegen Krebs, 2017, Die beste Medizin kommt aus der Küche, 2023, kostenfreie Koch-App „Health Food“ für Patienten und Gesunde, Gründung des Vereins „Food & Health e.V.“ zur Verbesserung der Speisenangebote in Betriebskantinen



**Ulli Wurpes**, Wels

Konzeption, Gestaltung und Moderation  
Leiterin und Inhaberin der FUSSSCHULE Wels im Schloss Puchberg [www.fussschule.at](http://www.fussschule.at),  
Bewegungspädagogin, Fußanalytikerin, Buchautorin, Yogalehrerin und -therapeutin,  
Vortrags- und Seminarstätigkeit zu den Themenbereichen „Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ und „Fußsprache erkennen und verstehen“

- 
- Termine jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr  
4. Oktober 2023, 29. November 2023, 13. März 2024,  
10. April 2024, 24. April 2024 und 8. Mai 2024.  
Teilnahme auch Online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.
- Eintritt € 16,- pro Vortrag  
Teilnahme auch Online möglich, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.  
Gerne schicken wir Ihnen den Detailfolder zu.
- Organisation Gabriele Hofer-Stelzhammer
- Anmeldung [puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)  
[www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)