

# LEBEN

Leben ist das, was passiert, während du beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.

John Lennon

## 10 Jahre TONspuren am Asitz (Leogang)



Foto: Claudia Höhne

Im Jahr 2007 wurde die Idee geboren, dass der Speicherteich am Fuße des Großen Asitz in knapp 2.000 m Seehöhe mehr als nur Beschneigungsteich sein könnte. Der beeindruckende Rundumblick auf die umliegende Bergwelt in Kombination mit dem unnachahmlichen Farb- und Lichtspiel von Abendstimmung und Sonnenuntergang sollte als einzigartige Kulisse für Freiluftkonzerte genützt werden. Für Anna Haitzmann war klar, dass man dort, wo im Winter Schispueren über den Asitz gezogen werden, im Sommer TONspuren hinterlassen könnte. Seit 2008 haben schon viele Musiker ihre Spuren hinterlassen. Darunter auch GANES, die vor zehn Jahren die Ersten waren und heuer wieder die TONspuren eröffneten. Noch bis 17. August wird jeden Donnerstag zu unvergesslichen musikalischen Erlebnissen eingeladen. [www.tonspurenamasitz.com](http://www.tonspurenamasitz.com)

### Energie-Defizite ausgleichen!

Eine Serie der SALZBURGERIN und SYMBIOCEUTICALS Harmonizer



Foto: bergermarkus.com

Ohne Wasser wäre kein Leben möglich, denn alles Leben entwickelt sich aus Wasser. Die Erde ist der einzige Planet unseres Sonnensystems, der mit Wasser bedeckt ist. Rund 70 Prozent der Erdoberfläche besteht aus Wasser. Dieses 70:30 Verhältnis von Wasser zu fester Materie ist auch bei uns

Menschen zu finden. Der Mensch kann längere Zeit ohne Nahrung überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage.

Wasser erfüllt lebenswichtige Funktionen auf dem Weg durch den Körper. Da die Körperzellen selbst kein Wasser produzieren können, muss es ihnen über Getränke und Nahrung zugeführt werden.

Wasser dient uns als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe, Enzyme, Hormone und Stoffwechsel-Produkte. Dabei löst es im Darm die aufgenommenen Nährstoffe

und transportiert sie zu den Zellen. Gleichzeitig schleust es die Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Körper.

Bei einem gesunden Erwachsenen liegt die Körpertemperatur bei etwa 37 Grad Celsius. Wird der Körper durch Fieber oder körperlicher Anstrengung überhitzt, dann scheidet er über die Poren Wasser aus. Auf der Haut wirkt der Schweiß temperatursenkend durch die entstehende Verdunstungskälte. Der Wärmehaushalt wird aber nicht nur vom Schweiß reguliert, sondern auch über das Kondenswasser in der Atemluft und den Wassergehalt im Blut. Die Blutgefäße strahlen Wärme ab, das heißt je besser das Blut fließen kann, umso besser kühlt es uns.

Jürgen Lueger, österreichischer Therapeut,  
Bioenergetiker und Buchautor.  
[www.symbio-harmonizer.com](http://www.symbio-harmonizer.com)

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:  
Sinn von Nahrungsergänzungsmitteln