SALVE

Ihr Gesundheitsgruß

Ausgabe Winter 13/14
ISSN 2197-442X | 2,95€

Sport
Gesundheit
Ernährung
Büchertipps
Pflanzenprofile
Veranstaltungskalender
und vieles mehr...

SALVE-Recherche:
Alt-werden in Deutschland.
Zustände in Einrichtungen
und die Alternative.

9 772197 442000

Ein besonderes Netzwerk in Ihrer Region!

Gemeinsam sind wir stark

Wir stehen in direktem Kontakt mit Vereinen, Apotheken, Bioläden, Hotels und Personen in Heilberufen, der Fitnesswelt u.v.m.. Dadurch sind wir nah an aktuellen Themen, verschiedenen Meinungen und damit auch in einem effektiven Verteilernetzwerk. Durch viele Win-Win-Situationen garantieren wir kostengünstige Werbemöglichkeiten und abwechslungsreiche Beiträge.

Wir veröffentlichen Ihre Artikel

Halten Sie Vorträge, oder referieren an einer Schule?
Schreiben Sie Ihre Themen zusammen und leiten Sie Ihre Fachkenntnisse an uns weiter.
Haben Sie besondere Erfahrungen als Behandler, oder Patient gemacht?
Schreiben Sie, was Sie bewegt!
Wir teilen Ihr Interesse rund um *Natur / Ökologie* und *gesundes Leben / Naturheilkunde*.

Günstige Inserate

Wir bleiben unserer Region treu und schaffen Ihnen den Vorteil effektiv und günstig zu werben. Aufgrund der vielen Win-Win-Situationen können wir Ihnen *Anzeigefläche bereits ab 56,-€* anbieten! Es stehen Ihnen auch Sonderplatzierungen in Form von randfreier Bannerwerbung zur Verfügung.
Unser Netzwerk garantiert, dass Ihre Botschaft direkt beim Interessenten ankommt!

Überzeugt und begeistert

Der Naturheilkunde soziale und wirtschaftliche Bedeutung zukommen zu lassen, wird von uns mit Überzeugung weitergetragen. Als Heilpraktiker und Vereinsaktive verstehen wir Theorie und Praxis zu verbinden. Die eigene Begeisterung der Heil- und Lebenskunst vertieft sich in der kreativen Kunst der Zeitschrift, dies nun auch weiterverbreiten zu dürfen. Wir bieten allen die Möglichkeit in Beiträgen mitzuteilen was sie bewegt. Der Leser kann sich so ein unverfälschtes Bild machen, sich über viele Standpunkte informieren und sich seine persönliche Meinung bilden.

Liebe Leser!

Es ist noch gar nicht lange her, da war der größte Teil der Bevölkerung um diese Jahreszeit gerade fertig mit dem Einbringen der Ernte. Während wir nun in gut beheizten und hoffentlich isolierten Gebäuden z.B. diese Zeitschrift fertig gestellt haben, trafen unsere Vorfahren letzte Vorbereitungen für einen harten Winter. Diese Jahreszeit bedeutete über einen längeren Zeitraum gar nicht viel außerhalb der warmen Bude tun zu können. So blieb einem nichts anderes übrig, als es sich Zuhause bequem zu machen.

Die kommende Zeit sollte also wieder vermehrt der Familie und der inneren Einkehr gewidmet werden. Wünschenswert wäre es für jeden Einzelnen und auch für die Natur, wenn man sich das wieder mehr zu Herzen nehmen und auch „gönnen" könnte. Leider fehlt die natürliche, eisige Stille. Selbst in eigentlich abgelegenen Gegenden dröhnt hier und dort die Schihütten-Gaudi, dass man gar nicht mehr weiß, wohin man sich noch zurückziehen könnte. Vom nicht-endenden Alltagsverkehr auf unseren Straßen mal abgesehen.

Der Schrei nach dem ‚Zur Ruhe kommen' und wohlverdienter Wellness wird immer lauter in unseren Tagen. Denn bekannterweise wirkt sich dieser Dauerstress auch auf unsere Gesundheit aus. Viele Zivilisationskrankheiten, bis hin zu den zunehmenden Krebserkrankungen werden damit in Zusammenhang gebracht. Gerade diese dunkle Seite des irdischen Daseins veranlasst dann die Betroffenen zur Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Anteilen. Welche gesunden Wege in der schwierigen Lage zur Verfügung stehen, wird im so benannten Artikel von Frau Held beleuchtet. Ebenfalls Werkzeug für die innere Schau ist die Traumdeutung, die von Roland S. Herzhauser beschrieben wird. Ein weiterer Fokus liegt in dieser Ausgabe auch auf dem Winter des Lebens und die Probleme des Alters. Ob der Altersruhestand auf respektvolle Unterstützung hoffen lässt, weiß die Fallgeschichte vor unserer Haustüre zu berichten. Es ist hier ein Anfang gemacht, der viele inspirieren kann und über den, oder ähnliche, auch in Zukunft sicherlich mehr zu berichten sein wird.

SALVE wäre nicht Ihr Gesundheitsgruß, wenn wir uns nicht auch um die schönen Seiten des Winters bemühen würden! So finden Sie in dieser Ausgabe neben dem Wintersport auch Winterleckereien und weitere Einblicke in die Ernährung nach den fünf Elementen. Außerdem ist es sehr erfreulich, dass sich Rubriken, wie das Horoskop, Kinderaugen, oder die Buchrezensionen etablieren und ausbauen. Allem voran freut es mich persönlich, dass der Naturheilverein Bodensee e.V. mit seinem gut funktionierenden Team weiterhin eine Erfolgsgeschichte schreibt, soviel positive Projekte unterhält und weitere dazu kommen!

Äußerlich geschafft und innerlich zufrieden
Ihr

Hans Christian Hinne
Heilpraktiker für Homöopathie,
Vorsitzender des NHV Bodensee e.V.,
Redaktion, Layout & Gestaltung

Inhalt

Vorwort 3

Fit und gesund: *Schneeschuh-Wandern* 10

Winterleckereien 11

Eishockey - Schnellkraft und Härte 11

VERANSTALTUNGEN 20

„Mentale Stärke und Digitale Demenz“
Prof. Dr. Dr. Spitzer in der Kritik 24

Buchrezension 24

Gesundheit in der Region:
Dorn-Kongreß in Memmingen 25

MIT KINDERAUGEN DURCH DIE WELT:
Liebe zur Natur 25

Naturheilverein Bodensee e.V. 30

Buchrezension 36

Horoskop mal anders 36

Kleinanzeigen 37

Leserforum 37

Impressum 38

Vorschau 38

Jetzt **SALVE** bestellen!

Bitte senden Sie mir den Gesundheitsgruß regelmäßig (vier mal pro Jahr) an meine Adresse.
Ich trage die anfallenden Kosten (11,40 € / Jahr; inkl. Porto), die Sie mir direkt vom Konto abbuchen dürfen.

Meine Adresse:

Name

Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Abweichende Rechnungsanschrift:

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Bankverbindung (neues SEPA-Lastschriftmandat)

IBAN BIC

Bank

Konto BLZ

(Die Mandatsreferenz wird in der Form „NameVorname“ angelegt.)

Ich freue mich eine Quelle der Gesundheit gefunden zu haben und bestätige mit meiner Unterschrift mein Abo.

Datum Unterschrift

Bitte ausreichend frankiert einsenden an:
SALVE Verlag, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang

Titelthemen aus der Vorschau

S P A G Y R I K 8
Michael Kittsteiner, Apotheker

Neue Wege zur Gesundheit bei Krebs 18
Claudia Held (Heilpraktikerin für Psychotherapie – Psychoonkologin)

Traumdeutung nach C.G.Jung 26
Roland S. Herzhauser, Heilpraktiker und Buchautor

Prana-Heilung 28
Angelika Buch; Heilpraktikerin, Zertifizierte Prana Heilerin, Prana-Lehrerin

Artikel

Gibt es pflanzliche Hormone zur sog. „Hormonersatztherapie“? 6
Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher

Die dunkle und die helle Seite
Glyphosat 7

Altersnöte. Hilf Dir selbst, sonst... 12

Er kam, sprach…und ging 14
Dipl. Päd. Doris Jäger

Bewegungen der Liebe 16
Hans-Peter Regele, Dipl. Heilpädagoge u. Heilpraktiker

DIE FLÄCHENPHYSIK, DAS UNBEKANNTE WESEN 22
Nadeen Althoff

Ernährung nach den Fünf Elementen- Ein Leben im Gleichgewicht 32
Marianne Lang, Autorin, Ernährungsberaterin, Lach-Yoga-Therapeutin

Pflanzenprofil: Mistel
(Viscum album L.) 34
Angelika Hinne

In Kooperation mit ALLGÄU für Dich

Vereinszeitschrift des Naturheilverein - BODENSEE e.V.

Gibt es pflanzliche Hormone zur sog. „Hormonersatztherapie“?

Rotklee

Anfrage von Frau Christine aus Sonthofen im Forum der Herbstausgabe 2013

Bei den von Ihrem Arzt empfohlenen sogenannten „pflanzlichen Hormonen“ handelt es sich um Pflanzenextrakte bzw. Naturstoffe, die chemisch nicht wie die weiblichen Sexualhormone (Steroide) aufgebaut sind, aber dennoch eine ähnliche Wirksamkeit wie die Östrogene und Gestagene besitzen. Die Bezeichnung „Phytoöstrogene“ ist aus phytochemischer Sicht irreführend. Die exakte Bezeichnung lautet Phyto-SERMs, d. h. „selective estrogen receptor modulators“, weil die im folgenden genannten Pflanzenextrakte und Naturstoffe die gleichen Rezeptoren in unserem Körper besetzen wie die Östrogene und damit ähnlich wirksam bei klimakterischen Beschwerden und beim prämenstruellen Syndrom sind.

Zur Behandlung der typischen Beschwerden in den Wechseljahren, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungslabilität sowie zur Behandlung des Prämenstruellen Syndroms mit Kopfschmerzen, Völlegefühl, Reizbarkeit, und Unterleibs- und Kreuzschmerzen kommen folgende Phyto-SERMs in Frage:

1. alkoholisch-wässrige Trockenextrakte aus dem Cimicifuga-Wurzelstock (Traubensilberkerze) bei klimakterischen Beschwerden und beim prämenstruellen Syndrom
2. alkoholisch-wässrige Trockenextrakte aus den Blüten und Blättern des Rotklees (Trifolium pratense) bei klimakterischen Beschwerden
3. die aus der Sojabohne (Glycine max) isolierten Isoflavonoide bei den ersten Wechseljahrsbeschwerden
4. Alkoholisch-wässrige Auszüge und Trockenextrakte aus Keuschlammfrüchten (Agni casti fructus von Vitex agnus castus) beim prämenstruellen Syndrom und bei Regelanomalien (Menorrhagie und Metrorrhagie).

Klinisch und experimentell gut untersucht und in den gynäkologischen Praxen am häufigsten verordnet sind die Extrakte aus dem Cimicifuga-Wurzelstock (Traubensilberkerze) und die Extrakte aus Keuschlammfrüchten. Die rund 20 im Verkehr befindlichen Präparate unterscheiden sich in qualitativer Hinsicht recht deutlich. Vorschriften des Werberechts verbieten es leider, an dieser Stelle einzelne Produkte konkret zu empfehlen. Eine Übersicht der Cimicifuga- und Keuschlammfrüchte-Handelsprodukte, mit Angaben zu den klinischen Studien, sind in dem wissenschaftlichen Handbuch „Leitfaden Phytotherapie“, 4. Auflage, 2010, Elsevier Verlag, auf den Seiten 772 ff und 780 ff nachzulesen. Gleiches gilt für die Rotklee-Präparate und die Soja-Isoflavonoid-Präparate. Bei den letzten beiden Produktgruppen muss beachtet werden, dass die Dosis von 80 mg Isoflavonoiden nicht überschritten werden sollte. Experimentelle Studien zeigten nämlich, dass höhere Isoflavonoid-Konzentrationen zu einer Endometriose (= Verdickung der Gebärmutterschleimhaut) führen können.

Zusammenfassend kann erwähnt werden, dass in einer breit angelegten klinischen Studie an 15555 Frauen zwischen 49 und 70 Jahren mit Phyto-SERMs im Vergleich zur Steroid-Hormontherapie, kein Brustkrebsrisiko beobachtet werden konnte.
Die von Frau Christine gestellte Frage betraf eine äußerst interessante Fragestellung, was sowohl die unkorrekte Bezeichnung der Phyto-SERMs als „Phytoöstrogene“, als auch den therapeutischen Einsatz der Phyto-SERMs betrifft. Vielen Dank für die Frage!

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher

1. Vorsitzender der Sachverständigen-Kommission für traditionell angewendete Phytopharmaka beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) und Autor des als „Phytotherapie-Bibel“ bezeichneten LEITFADEN PHYTOTHERAPIE, 4. Aufl. 1220 Seiten, Elsevier Verlag mit sämtlichen Monographien der Sachverständigen-Kommissionen E, ESCOP und WHO.

Cimicifuga racemosa

Die dunkle und die helle Seite Glyphosat

Von staatlicher Stelle heißt es zwar, Glyphosat sei für den Menschen unbedenklich, dennoch warnen Kritiker bereits vor einer ernstzunehmenden Bedrohung für die menschliche Gesundheit und zahlreiche Studien bestätigen diese Theorien bereits.

Glyphosat ist das am häufigsten eingesetzte Unkrautvernichtungsmittel der Welt. In Nord- und Südamerika wird es in großem Stil beim Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen ausgebracht. Aber auch in Deutschland werden glyphosathaltige Mittel auf ca. 40 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche eingesetzt.

Der vielseits erwähnte Multi „Monsanto“ hat hier seine Finger im Spiel. Da liegt es nahe, die Umstände der wirtschaftlichen Interessen und Verstrickuungen genauer zu betrachten. Die Spirale der industriellen Landwirtschaft hat dazu geführt, dass großflächige Monokulturen entstanden sind, die anfällig für verschiedene Pflanzenkrankheiten und Schädlinge wurden. Mit der groben Chemiekeule bewaffnet ging man allen Widersachern, inkl. „Unkräutern“ zu Leibe. Da diesen Beschuss auch die Nutzpflanzen nicht ohne weiteres mitmachen, kommt die Gentechnik ins Spiel. Im Erbgut veränderte Pflanzen, vom selben Hersteller herausgegeben, sollen einen Ausweg aus dem Karussell zeigen. Allerdings scheint der Vorteil vor allem in eine Richtung zu laufen.

Aber auch Firmen wie Bayer, Syngenta und BASF bieten Unkrautvernichtungsmittel an, die Glyphosat enthalten. Diese finden bei uns vorwiegend Verwendung in der Landwirtschaft und im Weinbau, was meist nur patentrechtliche Gründe hat. Aber auch in öffentlichen Parks und privaten Haus- und Kleingärten kommen diese Mittel vermehrt zum Einsatz.

Urintests alarmieren

Von März bis Mai 2013 ließen der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und sein europäischer Dachverband Friends of the Earth (FOE) Urinproben von insgesamt 182 Stadtbewohnern aus 18 Ländern auf das Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat untersuchen. Die Probanden im Alter von 15 bis 65 Jahren waren sowohl Fleischesser als auch Vegetarier und ernährten sich nach eigenen Angaben überwiegend von konventionellen Lebensmitteln. Das Ergebnis war schockierend, denn 70 Prozent aller Proben in Deutschland waren belastet.

Die Zeitschrift ÖKO-TEST ließ Mehl, Haferflocken und Backwaren auf Glyphosat untersuchen und wurde in 14 von 20 Proben fündig. Acht von zehn untersuchten Brötchen waren belastet.
Dies zeige, so ÖKO-TEST, dass Glyphosat selbst die hohen Backtemperaturen überstehe.

Mögliche Folgen auf die Gesundheit

Gemäß einer 2010 publizierten Studie steht Glyphosat, nach Auswertung von Versuchen an Mäusen im Verdacht, eine Hautkrebs fördernde (promovierende) Wirkung zu haben. Ähnliche Studien berichten von Fehlbildungen beim Embryo und Verdacht des Zusammenhangs zu Multiplen Myelom. Auch wenn alle Behauptungen offiziell abgestritten werden, so schaffen die Umstände nicht das nötige Vertrauen, und der logische Verstand keine Berechtigung dafür, diesen Kurs bedenklos beizubehalten.

Der erforderliche Sicherheitscheck durch die Europäische Union wurde trotz aller Bedenken um drei weitere Jahre auf 2015 verschoben. Welche Gründe hinter diesem Vorgehen stehen, lässt sich leider nur vermuten. Da an diesen Umständen vom besorgten Bürger bislang wenig zu rütteln ist, bleibt nur die Suche nach Alternativen, um nicht als Lemming mit vielen anderen von der Klippe zu stürzen.

Schutz und Vorsorge

Da Glyphosat selbst durch gründliches Waschen oder hohes Erhitzen nicht zerstört wird, bleiben einem nur wenige Möglichkeiten sich zu schützen.

So können Sie beispielsweise Nahrungsmittel meiden, die genmanipulierte Pflanzen enthalten können. Greenpeace und andere Organisationen machen schon lange auf die Gentechnik aufmerksam. Es gibt Einkaufsratgeber mit detailierten Produktlisten, die auch (Marken)Namen nennen, die es zu meiden gilt.

Am einfachsten, empfiehlt es sich, auf biologisch angebaute Lebensmittel zurückzugreifen. Diese schmecken oft nicht nur besser, sondern geben einem zusätzlich das gute Gefühl, die alternativen Anbaumethoden zu unterstützen. Dadurch gewinnt der Verbraucher sein eindruckvollstes Stimmrecht zurück - das der marktbestimmenden Kaufkraft.

Achten sie auch beim Kauf von Fleisch auf die Herkunft und fragen sie notfalls nach, womit gefüttert wurde. Bei zweifelhaften Antworten merkt man schnell woran man ist. Der Verbraucher hat durchaus Macht, sofern er tut, was er für richtig hält.

Selbstverständlich gilt auch im heimischen Garten, oder eigenem Betrieb:
Finger weg von Herbiziden und chemischen Unkrautvernichtern! Also doch lieber selbst Hand anlegen, das hält Gärtner wie Gärtnerin frisch!

In der Zeit vor der Aussaat macht es sogar Sinn, konventionelle Anbauflächen, öffentliche Parks und deren Ränder zu meiden. Leider verteilen sich Spritzmittel ja etwas weiter als primär eingesetzt.

Fragen Sie doch einmal bei Ihrer Gemeinde nach, wie bei Ihnen vor Ort mit Umweltbelangen umgegangen wird!

SPAGYRIK

Michael Kittsteiner, Apotheker

Kristallbild einer spagyrischen Essenz:
Sal-Prinzip wird durch die Kristallstruktur sichtbar.
Quelle: Hans-Josef Fritschi

Was will mir die Seele über die Haut sagen? Wie kann ich mit spagyrischen Arzneimitteln nicht nur den Zustand meiner Haut, sondern auch den meiner Seele verändern? SPAGYRIK – d e r Weg zur inneren Heilung?

Zur Zeit erleben wir erfreulicherweise immer mehr ein Wiedererwachen alter traditioneller Heilkünste – eine der wohl bedeutendsten hiervon ist für mich die SPAGYRIK.
Ihre Ursprünge gehen zurück bis weit in die Antike. Zu ihren berühmtesten Persönlichkeiten zählen HERMES TRISMEGISTOS, Urvater der Alchemie sowie des spagyrischen Gedankengutes und Theophrastus Bombastus von Hohenheim, Arzt und Heiler, besser bekannt unter dem Namen PARACELSUS.

Das Wesen der Spagyrik

Paracelsus selbst war es, der der Spagyrik ihren Namen gab und lehrte, dass überall im Kosmos eine Schöpferenergie existiert, die dreifach gegliedert ist. Sie zeigt sich sowohl beim Menschen als auch bei den Pflanzen als Körper (= Sal), Geist (= Merkur) und Seele (= Sulfur). Ein harmonisches Miteinander dieser drei Prinzipien bezeichnet Paracelsus als Gesundheit, eine Störung hingegen als Krankheit. Durch das alchemistische Aufschließen der Pflanzen (griechisch: span = trennen, zerlegen / ageirein = zusammenfügen, vereinen ergibt das Wort SPAGYRIK) in ihre Einzelbestandteile ist es möglich, die verborgenen Pflanzengeister freizusetzen, die nun neu erweckt ihre wohltätige Wirkung entfalten können. Sie helfen dem Körper, die Ursache für die Entstehung der Krankheit zu erkennen, entfachen den „inneren Heilmeister", also die Selbstheilungskräfte im Kranken und tragen so bei, die ursprüngliche Harmonie wiederherzustellen.

Haut - Spiegel unserer Seele

Eine besonders gute Möglichkeit, Erscheinungsbilder innerer Störungen wahrzunehmen, ist die Betrachtung unserer HAUT. Sie ist gleichzeitig Sinnesorgan und Schutzhülle, mit ihr halten wir direkten Kontakt zu unserer Umwelt, grenzen uns ebenso vom Außen ab und nehmen vielfältige Sinneseindrücke auf. Als SPIEGEL UNSERER SEELE zeigt die Haut an, was in unserem Innern vor sich geht. So hinterlässt unser psychisches Verhalten frühzeitig Spuren auf ihr und zeigt sich im Aussehen, im Zustand und vor allem in der Farbe der Haut: Bei Verlegenheit, Ärger und starker Emotion erröten wir, bei Angst, Schock oder Übelkeit erblassen wir. Manchmal möchten wir auch aus unserer Haut heraus wie es beispielsweise bei pubertierenden Jugendlichen der Fall ist. Menschen, denen dieses überhaupt nicht gelingt, geraten oft in Verzweiflung und schwächen durch negative Gedanken noch zusätzlich ihr Immunsystem und damit letztendlich die Schutz- und Barrierefunktion ihrer Haut: Nun können Bakterien, Viren, Pilze und andere Schadstoffe ungehindert eindringen und heftige Entzündungen hervorrufen. Es resultieren Hauterkrankungen wie Akne, Ekzeme, Schuppenflechte oder Neurodermitis.

Spagyrische Essenzen vermögen hier das Ausmaß und die Folgen gut einzudämmen, indem sie

- abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken (echte Kamille = Chamomilla recutita, Sonnenhut = Echinacea purpurea)
- quälenden Juckreiz lindern (Ballonrebe = Cardiospermum)
- Stoffwechselvorgänge ankurbeln, die zur schnelleren Entgiftung und zum besseren Abtransport von Zellgiften und Schlackenstoffen führen (Birke = Betula, Granatapfel = Punica granatum, Ackerstiefmütterchen = Viola tricolor)
- die Hautregeneration und Hautdurchblutung unterstützen (Ringelblume = Calendula, Bergwohlverleih = Arnica montana)
- mithelfen, eingedrungene Hautbakterien abzutöten (Kapuzinerkresse = Tropaeolum majus) und Viren zu bekämpfen (abendländ. Lebensbaum = Thuja occidentalis, Schwalbenwurz = Vincetoxicum hirundinaria)
- als Creme die strapazierte Haut pflegen und auch abschwellend, entzündungs- und juckreizlindernd wirken.

Ihre Anwendung erfolgt vornehmlich als Mundspray mit Pumpzerstäuber durch gezielte Sprühstöße in den Rachenraum. Hierdurch werden die Wirkstoffe über die Schleimhäute aufgenommen und an die entsprechenden Zielorte transportiert.

Echinacea / Purpursonnenhut – Die Kristallstruktur wird im spagyrischen Sal sichtbar

Quelle: Hans-Josef Fritschi

Erfahrungsberichte

Durch das Studium alter spagyrischer Schriften und meinen jahrelangen Erfahrungswerten bei der Erstellung von ganz speziellen, auf die jeweiligen Krankheits- und Hautsymptome meiner Kunden abgestimmten spagyrischen Mischungen konnte ich des öfteren feststellen, dass bestimmte Heilpflanzen nicht nur den Hautzustand des betroffenen Individuums verbesserten, sondern auch dessen Gemütszustand bzw. Stimmungslage.

Wildes Stiefmütterchen – hilft Trauer zu verarbeiten und die Lebensfreude wiederzufinden

Anhand von zwei Fällen aus meiner Berufspraxis möchte ich dieses Phänomen näher erklären:

1. Das Ackerstiefmütterchen = Viola tricolor wird laut homöopathischem Arzneimittelbild eingesetzt bei chronischen, nässenden Hautausschlägen vornehmlich im Gesicht, auf der Kopfhaut und an den Ohren sowie bei Milchschorf (Quelle: homöopathisches Repetitorium, Ausgabe Januar 2009, DHU Karlsruhe)

Mögliche Zusatzanwendung: Eine Frau mittleren Alters kam mit nässendem Kopfhautekzem zu mir in die Apotheke. Im Gespräch stellte sich heraus, dass nach dem Tode ihrer geliebten Mutter nicht nur das Ekzem auftrat, sondern auch eine heftige Blasenentzündung, die selbst durch den Einsatz starker Antibiotika nicht wegzubekommen war. Ich fertigte ihr eine spagyrische Mischung an mit einem hohen Anteil von Viola tricolor. Das Ergebnis war verblüffend: Nach ca. 14 Tagen hatte sich das Ekzem zurückgebildet und die Blasenentzündung war einfach verschwunden! Zudem zeigte die Kundin, die intensiv den Tod ihrer Mutter betrauerte, einen weitaus stabileren Gemütszustand.

2. Die Ringelblume = Calendula officinalis wird laut homöopathischem Arzneimittelbild eingesetzt zur Behandlung von Verletzungen, insbesondere Risswunden, Wundheilungsstörungen, eiternden Wunden, Ulcus cruris = offenes Bein (Quelle: homöopathisches Repetitorium, Ausgabe Januar 2009, DHU Karlsruhe)

Mögliche Zusatzanwendung: Ein älterer Mann kam mit einer inneren Wunde am Bein zu mir, die nicht verheilen wollte. Er erzählte mir, daß dies für ihn das kleinere Übel darstellte. Viel heftiger seien die Alpträume, die ihn fast jede Nacht schweißgebadet aufwachen ließen – von schlimmen Erlebnissen im 2. Weltkrieg, an dem er als Soldat teilgenommen hatte. Ich fertigte ihm eine spagyrische Mischung und eine Creme mit Calendula an, um seinen Heilungsprozess schneller anzukurbeln. Nach drei Wochen suchte er mich wieder auf und zeigte mir

hofener apotheke
...natürlich gesund!

Michael Kittsteiner, Apotheker

Spagyrik vereint
die Kraft der Heilpflanzen
die Energie der Homöopathie
das Potential der Bachblüten
die Mineralstoffe der Schüsslersalze

Nutzen Sie die Heilkraft der Natur!

Unsere Mischungen speziell für Kids:
- Wohlfühlmischung
- Nervenberuhigend
- Aufbau-Stärkung
- Kinder-Balance
- Lernstark

Werastraße 48
88045 Friedrichshafen
Tel.: 0 75 41 / 2 28 15
eMail: hallo@hofener-apotheke.de
Web: www.hofener-apotheke.de

freudestrahlend sein Bein: Die Wunde war komplett verheilt und geschlossen! Und was mich noch mehr in Staunen versetzte: Seit ca. zwei Wochen konnte er wieder viel besser schlafen und die Alpträume hatten deutlich an Intensität und Häufigkeit verloren!

Reiner Zufall? Ebenso reiner Zufall, daß die Menschen auch heute noch gerne die Gräber mit Stiefmütterchen bepflanzen und die Ringelblume sehr häufig auf Friedhöfen wächst und nicht nur zufällig auch Totenblume genannt wird? Für mich sind dies eindeutige Beweise, daß beide Heilpflanzen den Menschen helfen wollen, Trauerfälle besser zu verarbeiten, alte sowie frische seelische bzw. körperliche Wunden zu heilen und wieder mehr Lebensfreude zu bekommen.
Ich bin fest davon überzeugt, daß derartige Zusammenhänge den alten Meistern der Spagyrik wohl bekannt waren und ihnen ausschließlich durch genaues Hinschauen Beobachten und Nachfragen offenbart wurden. In ihrer Beschaulichkeit waren sie mit sich selbst, der Natur und der Schöpfung im Einklang. Diese Symbiose schaffte eine Erkenntnis und Größe, von der wir alle noch heute sehr viel lernen können.

Praktische Vorgehensweise

In meiner Apotheke wende ich ganz bewußt die Methoden der alten Meister an, indem ich die erkrankte Person, die mich aufgesucht hat, intensiv nach den Symptomen, näheren Ursachen und sonstigen Umständen ihrer Erkrankung befrage. Die Befragung erfolgt unter vier Augen abseits der Apothekenkundschaft diskret in unserer Beratungskabine. Im Laufe der Unterredung fügen sich die Einzelteile allmählich wie bei einem Puzzlespiel zu einem Gesamtbild vor meinem geistigen Auge zusammen. Nun weiß ich, welche Heilpflanze ich welchem Krankheitssymptom oder Gemütszustand zuordne und kann somit die Heilkraft der Spagyrik in Form einer speziellen Mischung gezielt zur inneren Genesung meines Kunden einsetzen.

So habe ich mir es zur Aufgabe gemacht, das faszinierende Werk der Spagyrik fortzuführen,weiterzuentwickeln und ihr auf diese Art und Weise wieder den Stellenwert bei der unterstützenden, oft auch therapiebegleitenden Behandlung von Krankheiten zu verschaffen, den sie meiner Meinung nach schon längst verdient hat - also dann, Liebe Naturheilfreunde, packen wir es an!

Fit und gesund: *Schneeschuh-Wandern*

Auf großem Fuß

Kaum fallen die ersten Flocken, werden auch schon die ersten Wanderschuhe, Fahrräder, Inlineskates und Joggingschuhe gegen Ski oder Snowboard getauscht und sich voller Motivation in bunter Bekleidung ins weiße Gestöber gestürzt. Wer sich jedoch auf den Brettern nicht ganz so wohl fühlt, oder die Geschwindigkeit und das Verletzungsrisiko für sich als zu hoch einstuft, bereitet sich oft auf eine längere sportliche Durststrecke vor. Aber das muss nicht sein.

Seit einigen Jahren gewinnt das Schneeschuhwandern immer mehr begeisterte Anhänger jeder Altersstufe. Ob als gemütliche Wanderung durch verschneite Winterlandschaften, oder als schweißtreibendes Konditionstraining im Gebirge, hält dieser interessante Sport für jeden die richtige Portion an körperlicher Aktivität bereit. Die Technik ist schnell erlernt, der persönliche Rhythmus meist schon nach wenigen Metern gefunden und durch die Verwendung von Stöcken mit speziellen Schneetellern, wird der ganze Körper in die Bewegung einbezogen und ein ganzheitliches Training ermöglicht. Nebenbei bemerkt gilt das Schneeschuhwandern als überaus gelenkschonende Fortbewegungsweise.

Das Prinzip ist einfach. Der Schneeschuh bietet seinem Träger eine stark vergrößerte Auflagefläche und verhindert auf diese Weise das Einsinken im Tiefschnee. Spezielle Zinken an der Unterseite verhindern das Wegrutschen in Steigungen und Gefällen. Schneeschuhe wurden bereits vor über 2000 Jahren von Indianern genutzt um sich sicher, über weite Strecken auf dem Tiefschnee fortbewegen zu können. Damals wurden mit Tierfellen bespannte Holzrahmen benutzt, heute bestehen Schneeschuhe meist aus Aluminium und verschiedenen Kunststoffen.

Wer Interesse an dieser schönen, naturverbundenen Freizeitbeschäftigung gefunden hat, sollte sich jedoch zuvor ausreichend über seine Route und die aktuellen Wetter- und Schneeverhältnisse informieren, oder zunächst eine geführte Schneeschuhtour buchen. Die benötigten Schneeschuhe und Stöcke, kann man zur Saison in jedem Wintersportgebiet gegen eine Gebühr leihen, oder im Handel ab ca. 50 € mit den dazugehörigen Stöcken erwerben.

Winterleckereien

Bratäpfel mit Sultaninen, Nüssen und Honig

Man benötigt:

6 - 8	große Winteräpfel z.B. Boskop
100 g	Sultaninen
100 g	Walnusskerne
100 g	Honig
50 g	Butter
& etwas Puderzucker	

Und so geht's:

Zunächst wird das Kerngehäuse der Äpfel so ausgehöhlt, so dass keine durchgehende Öffnung entsteht. Dann die Äpfel an 2 oder 3 Stellen mit einem Holzspieß durchstechen. Jetzt werden die Sultaninen zusammen mit den Nüssen klein gehackt und mit der Butter und dem Honig verrührt. Diese so entstandene Masse füllt man in die Äpfel, die dann bei 150 bis 200 °C für ca. 15 bis 20 Minuten gebacken, mit Puderzucker bestreut und sofort serviert werden.

... et voila

Bienenkörbchen (ohne Backen)

Man benötigt:

Für den Teig

350 g	runde Eierbiskuit (Eierplätzchen)
120 g	Puderzucker
80 g	Butter
1	Ei
1 EL	Weinbrand oder Rum

Für die Füllung

140 g	Butter
80 g	Puderzucker
1	Eigelb
1 Pck.	Vanillezucker
1 EL	Weinbrand oder Rum

Und so geht's:

30 Eierbiskuit abnehmen und beiseitelegen, den Rest zermahlen. Die anderen Zutaten des Teigs kräftig verrühren, das Biskuitmehl dazugeben und einen Teig kneten.
30 gleiche Kugeln formen und in Kakaopulver oder Kakaogetränkepulver wälzen. Jeweils eine Teigkugel in einen hohen Eierbecher drücken, so dass eine Öffnung für die Füllung entsteht. Die Zutaten für die Füllung gut vermischen und in die Vertiefung füllen. Ein Biskuit auf die Öffnung kleben und das fertige Bienenkörbchen auf einen Teller stürzen.

... et voila

Eishockey - Schnellkraft und Härte

Alleine das Zuschauen setzt selbst bei „Unbegeisterten" mehr Adrenalin frei als bei Fußball- oder Basketballspielen. Schnelle Spielzüge und harte Körperaction lassen das Herz schneller schlagen. Obwohl gerade mal 5 Spieler plus Torwart pro Mannschaft maximal auf dem Eis stehen dürfen, ist im zielstrebigen Gewimmel oftmals die Spielscheibe, der Puck gar nicht mehr mit dem Auge auszumachen. Wo er eben noch unter dem „gechecktem" Gegenspieler begraben lag, fliegt er schon per Schlagschuß mit über 100 km/h dem Torwart entgegen. Gut gepolstert und durchtrainiert passiert bei diesem harten Spiel nur selten mehr als im Vergleich schon angeführten Fußball.

Der sportliche Wettkampf wird ja auf den Kufen ausgetragen. Wer mal seine Runden auf der Eisbahn, oder zugefrorenen See gedreht hat weiß, wie schnell man dabei ausser Atem kommen kann. Im Eishockey gibt es mehrere „Blöcke", die ständig durchwechseln. Jeder Spieler kommt so zu kurzen Ruhephasen, um sofort wieder alles geben zu können. So wundert auch nicht, dass spätestens gegen Ende eines Drittels mehr und mehr Nebel vom Eis aufzusteigen scheint. In der schweißtreibenden Hektik fallen auch gut und gerne 10 Tore. Grund zum Jubeln und Mitfiebern gibt es allemal.
Ein Besuch bei einem Spiel lohnt sich also mit Sicherheit. Wer nicht zu nahe an der Bande steht, kommt auch unbeschadet davon. Und auch ohne Schläger in der Hand machen einige Runden im Publikumslauf mal wieder Spaß!

Altersnöte. Hilf Dir selbst, sonst...

Die Geschichte von Kutschers steht exemplarisch für die Missstände in deutschen Pflegeheimen und der Versorgung alter Menschen. Von der mutigen Odysee über Krankenhaus, Reha, Kurzzeitpflege, Pflegeheim und dem Frieden im eigenen Heim.

Im folgenden Interview stellen wir die Bestandsaufnahme der Vorfälle dar, wie sie sich laut Frau Kutscher zugetragen haben. Ihr eigener Name steht recht schaffend in der Öffentlichkeit. Die Namen der Orte, Ärzte und Pfleger wurden wir gebeten nicht zu veröffentlichen, da man auch Drohungen ausgesprochen habe.

Die Aufnahme fand in der kürzlich bezogenen Wohnung des Ehepaars statt. Das Interview mit Recherche bei der Krankenkasse ist unter www.salve-gesund.de Rubrik „Videos" zu sehen. Hier stellen wir Ihnen die Zusammenfassung sinnerhaltend vor:

Redaktion: Frau Kutscher, Ihr Mann hat Anfang diesen Jahres einen Schlaganfall erlitten. Was ist genau vorgefallen? Wie haben Sie reagiert?
Frau Kutscher: Mir ist aufgefallen, dass er immer schlechter Laufen konnte, weswegen wir auch des öfteren unseren Hausarzt angesprochen haben. Das wurde immer schlimmer, bis er am 20. März nicht mehr Laufen konnte. Der verständigte Notdienst nahm ihn mit ins Krankenhaus, da sich ein Schlaganfall hätte entwickeln können. Mein Mann ist sogar noch die Treppe runtergelaufen und der Arzt fragte, ob er schon immer so schlecht Laufen könne. Am selben Abend hat sich dann langsam die Lähmung entwickelt.
Redaktion: Können Sie uns sagen, welche Untersuchung und welche Behandlung er dort bekommen hat?
Frau Kutscher: Zuerst Infusionen, Medikamente... Gleichzeitig habe ich beobachtet, dass er einen dicken Fuß entwickelte. Als dann auch der linke Arm anschwoll, kam eine Krankenschwester und hat bandagiert. Die Bandagen habe ich selbst wieder entfernt, da Arm und Bein in keinem guten Zustand waren. Zudem hatte sich dann eine offene Wunde am Bein entwickelt und er hatte eine fürchterliche Bronchitis. Alles in den 10 Tagen Krankenhaus. Und es passierte diesbezüglich rein gar nichts!

Redaktion: Hat man denn eine ordentliche Diagnose gestellt, auf deren Basis behandelt wurde?
Frau Kutscher: Ich selbst habe es arrangiert, einen Arzt aufzusuchen. Der hat mir gleich meine Vermutung in Bezug auf die Bandagen bestätigt. Bei Durchblutungsstörungen ist das Anlegen ein Fehler.
Während der ganzen Zeit hatte ich immer das Gefühl „außen vor" zu sein. Ich mußte immer alles erfragen. Wo der Schlaganfall nun letztendlich hergekommen ist, hat man nicht feststellen können - ich weiß es nicht.

In der Reha habe ich festgestellt, dass sie ihm Schlaftabletten gegeben haben, weil ich die Packung entdeckt habe. Das macht man doch nicht! Nur um die Leute ruhig zu stellen. Als dann Haldol dazu kam, war ich auf 180 und wollte sofort den Chefarzt sprechen. Ich fragte, ob er das angeordnet habe? Er sieht doch meinen Mann gar nicht. Er hört doch nur, was die Pfleger sagen. Weil die Schwestern nachts keine Zeit haben meinen Mann zu versorgen, wird er ruhig gestellt. Da sagt der zu mir, wenn ich draußen die Reha schlecht mache, ginge er gerichtlich gegen mich vor! Ich habe ihm gesagt, dass ich meinen Mann sofort mit nach Hause nehme.

Redaktion: Als Sie beschlossen haben zu gehen, wie war der weitere Verlauf? Was ist weiter passiert?
Frau Kutscher: Tja, der Doktor hat die Papiere fertig gemacht und ich habe meinen Mann so mit nach Hause genommen. Ich hatte keinen Rollstuhl, keinen Toilettenstuhl...
Ich hatte meinen Mann, aber sonst nichts. Ich war mir der Tragweite meiner Entscheidung bewußt. Aber dort lassen wollte ich ihn keine Sekunde. Gott sei gelobt, es hat dann auch irgendwie geklappt.
Redaktion: Was war dann?
Frau Kutscher: Die Kurzzeitpflege.
Redaktion: Wie war es dort?
Frau Kutscher: Das kam zustande, da meine Kinder gesehen haben, dass ich mit den Kräften am Ende war. Zum Glück, muss man auch sagen, war ich dann erst mal entlastet.
Insgesamt waren diese vier Wochen gut. Und dann kam die Aufnahme ins Pflegeheim.

> **Ich bin der Auffassung, wenn ich nicht an seiner Seite gestanden hätte, dann wäre der Mann dort wirklich eingegangen.**

Redaktion: Im Vorfeld haben Sie uns schon von den Misständen im Heim berichtet, so dass Sie sogar Tagebuch darüber geführt haben. Was lief denn da nicht so rund in Ihren Augen?
Frau Kutscher: Ich hatte von Anfang an den Eindruck, dass auf die Bedürfnisse meines Mannes gar nicht eingegangen wurde. Z.B. war die Halterung an der Wand viel zu hoch. Er konnte nicht frei aufstehen. Dann, kein erhöhter Toilettensitz... Es fehlte wirklich an allem! Und dann die Urinflasche, die war... uahhh... eklig! Ekelhaft dreckig. Es hat geheißen, die sei desinfiziert worden. Da bin ich zur Hauswirtschaftsleitung und hab sie mal vor's Licht gehalten. Da sagt die: Igitt!
Redaktion: Und Sie waren die ganze Zeit über an der Seite Ihres Mannes?
Frau Kutscher: Ja. Anfangs in der Kurzzeitpflege ging's noch alle zwei Tage. Da war's auch noch sauber. Aber dann...
Ich mußte mich ja um alles kümmern. Ich bin zur Pflegedienstleitung und zum Hausmeister. Ich habe auch dafür gesorgt, dass mein Mann Therapien bekommt. Sonst wäre er bis heute im Heim, ohne dass sich eine Menschenseele um ihn gekümmert hätte. Obwohl der Arzt den dicken Arm gesehen hat, wurde kein Rezept ausgestellt. Der Arzt sagte wort-wörtlich: Ich kann kein Rezept ausstellen, weil ich ein überzogenes Budget habe.
Redaktion: Wie war der Umgang mit den Patienten?
Frau Kutscher: Patienten kann man nicht sagen. Das sind alles Bewohner. Und der Umgang war für meine Begriffe nicht gut! Ich war auch öfter beim Heimleiter und habe mit ihm darüber geredet. Sein Personal säuselt ihm ins Ohr, was er gerade hören soll, aber die Tatsachen sehen anders aus.
Redaktion: Gab's denn spezielle Fälle?
Frau Kutscher: Im Frühstücksraum war ein Mann mit schwerer Demenz. Der saß auf dem Stuhl und rutsche immer weiter nach unten, mit dem Kopf auf den Tisch. Und der Stuhl rutschte immer weiter nach hinten. Die Frühstücksdame war nicht bereit das Pflegepersonal zu holen. Der selbe Mann hatte seine Finger in der Türe... Eine andere Dame irrte mitternachts draußen umher und auf meinen Hinweis wurde mir gesagt, die liegt im Bett. Nur nichts tun wollen... Mit meinem Mann habe ich einmal drei Stunden gewartet, bis eine Pflegeperson kam. Für die Gesundheit meines Mannes wurde im Pflegeheim gar nichts getan. Ich bin der Auffassung, wenn ich nicht an seiner Seite gestanden hätte, dann wäre der Mann dort wirklich eingegangen. Der wär unterversorgt gewesen. Mit 1000%iger Sicherheit!

Redaktion: Als Sie das festgestellt haben, wie war Ihre Reaktion, bzw. welchen Entschluss haben Sie daraufhin gefasst?
Frau Kutscher: Nach etlichen Konflikten hat's mir gereicht und ich hab gesagt, ich geh wieder.
Redaktion: Wohin?
Frau Kutscher: Ja, hier - unser Heim. Denn was die dort machen, kann ich besser Zuhause selber machen. Und hier bin ich zufrieden. Ich habe Unterstützung von vielen Seiten.
Redaktion: Gab es hier Widerstand zu bewältigen?
Frau Kutscher: Nein. Das haben die sofort akzeptiert. Im Gegenteil. Ich bin der Meinung, dass sie froh waren, mich los zu sein, weil ich denen zu sehr auf die Finger geschaut habe. Ich habe beim Landratsamt angerufen und um eine barrierefreie Wohnung gebeten. Ich bin dann per Autostopp hin und zurück.

> **Wenn jemand ins Heim muss und es nicht anders geht, sollten die Angehörigen nach dem Rechten sehen, so oft es geht!**

Redaktion: Was hat sich jetzt für Sie und Ihren Mann geändert? Wie ist sein Gesundheitszustand jetzt?
Herr Kutscher: Gut. Naja, fast gut. Es gibt Hindernisse. Ich brauche noch weitere Behandlung, damit es sich nicht wiederholt.
Frau Kutscher: Klar. Im Vergleich ist es ein riesengroßer Unterschied. Im Heim hat er ja fast permanent geschlafen. Es hat sich vieles verbessert. Auch die Wundheilung. Wenn Sie sich den Fuß angucken: Superspitze! Und das in vier Wochen. Die Lebensqualität ist gestiegen. Mir geht es gut damit. Mit dem Geld der Krankenkasse hole ich mir jetzt die notwendige Unterstützung.
Redaktion: Haben Sie Tipps für Menschen in Ihrer Lage?
Frau Kutscher: Wenn jemand ins Heim muss und es nicht anders geht, sollten die Angehörigen nach dem Rechten sehen, so oft es geht! Man muss dahinter stehen.
Redaktion: Vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und viel Kraft!

Abschließend möchten wir noch die Auskunft der „Barmer" anhängen. Unsere Anfrage bei der „AOK" wurde abgewiesen.

> **Die Pflegekasse ist keine Vollkasko, sondern eine Zuschußversicherung. Das war immer schon bewußt, dass man damit die Leistung nie komplett abdecken kann.**

Stefan Haggenmiller. Bezirksgeschäftsführer der Barmer GEK Aus dem Blick der Kasse: Die Pflege zu Hause und im Pflegeheim sollte sich die Waage halten. Das bezahlte Pflegegeld für die Betreuung daheim kann durch beantragte Zusatzleistungen aufgebessert werden.

Allgemeines Procedere: Angehörige des Pflegebedürftigen wenden sich an dessen Krankenkasse und stellen einen Antrag auf Pflegeleistung. Daraufhin wird ein Gutachten zur Feststellung der Pflegestufe (1-3) erhoben. Daran orientiert sich die Geldleistung. Die Auszahlung erfolgt von der Pflegekasse, die bundesweit geregelt ist. Es gibt nur eine Pflegekasse, die bei den Krankenkassen angesiedelt ist. Die sog. Pflegesatzvereinbarung ist so angelegt, dass sie dem zu Pflegenden zu Gute kommt. Die Pflegeheime haben die Aufgabe, das Geld optimal zu verwenden.
Auf unsere Anfrage zu den unterschiedlichen Leistungen von Pflegeheim zu Pflege zu Hause (ca. 2700,-€ zu 525,-€ i.d.F.), bekamen wir folgende Auskunft:

Ein Pflegeheim ist deutlich teurer. Zur Sicherstellung der gleichen Pflegeleistung müssen Heime mehr Geld erhalten. Es soll kein Grund vorhanden sein einen Angehörigen ins Heim zu stecken, um bessere Pflege zu bekommen. Die Pflegekasse ist keine Vollkasko, sondern eine Zuschußversicherung. Das war immer schon bewußt, dass man damit die Leistung nie komplett abdecken kann. Es besteht die Möglichkeit per Antrag weitere Hilfeleistungen zu beziehen.

Informieren Sie sich bei Ihrer Kasse möglichst hartnäckig!

„Ich muss um nichts kämpfen, denn was gut ist bleibt. Was bei mir sein will kommt freiwillig, und was gehen will geht sowieso.“

Er kam, sprach…und ging

Dipl. Päd. Doris Jäger

Von Trennungsschmerz, Scheidung und gebrochenem Herzen

„Du, ich muss mit dir reden…“ Nach einigem verlegenem Herumdrücken rückt er dann schwallartig heraus: „Ich verlasse dich. Ich habe die große Liebe meines Lebens gefunden. Sie ist so ganz anders als du. Wir haben uns doch schon lange auseinandergelebt. Es ist das Beste so…“

Starr vor Entsetzen, ohnmächtig nimmt sie diese harten Worte zur Kenntnis. Kann es nicht glauben, meint, es ist nur ein böser Traum. Vollkommen fassungslos, ohne klaren Gedanken lässt sie sich auf einen Stuhl fallen...

Manche von uns erleben so eine Situation, die sich anfühlt, als würde man durch einen Sterbeprozess gehen, wo der Tod nur gnädige Erlösung ist.

Ob sich nun eine Trennung abgezeichnet hat oder völlig überraschend gekommen ist, wir leiden in jedem Falle darunter. Das Leben gerät aus den Fugen. Denn was bedeutet eine Trennung? Abschied von einem ehemals geliebten Menschen, Abschied von Lebensplanungen und Werten, die dem einzelnen wichtig waren. Eine Kränkung obendrein, wenn man wegen einer anderen Person verlassen wird. Was hat die/der, was ich nicht habe? Der Selbstwert ist geknickt und oftmals quält man sich mit der Frage: „Bin ich überhaupt liebenswert?“
Ein Gedanken- und Gefühlschaos stellt sich ein.

Negative Emotionen, wie Wut, Trauer, Ohnmacht, Hass, aber auch Schuldgefühle, tiefe Verzweiflung oder Einsamkeit sind ständige Begleiter in dieser Zeit der „außerordentlichen Belastung“. Auch Existenzängste können auftreten. Für kurze Momente mögen vielleicht auch Gefühle der Befreiung, der Hoffnung oder der Erleichterung aufblitzen.

Am Anfang war der Schmerz

„Manchmal muss man Menschen aufgeben. Nicht, weil sie dir egal sind, sondern weil du es ihnen bist!“
In der ersten Zeit des Nicht-Wahrhaben-Wollens, in der der Mensch wie in einer Art Schockzustand verharrt, wird die Tatsache des Verlusts oft verleugnet.

Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, tiefste Grübeleien, Appetitlosigkeit, abwechselnd mit Gefühlsausbrüchen sind an der Tages- bzw. Nachtordnung.

Alle auftretenden negativen Emotionen dürfen und sollen gespürt und zugelassen werden. Denn mit dem Erleben wird der emotionale Müllkübel geleert und es hilft, nicht in Depressionen zu versinken.
Suche Menschen, die mit deiner Seele umgehen, als wäre es ihre eigene.
Sich in diesem Abnabelungs-und Loslösungsprozess professionelle Hilfe zu holen, kann Ihnen neue Perspektiven aufzeigen. Ressourcenfindung, Stärkenanalyse, Bedürfniserhebung, aber auch Ursachenfindung und Bearbeitung sind Themen, die angesprochen und herausgearbeitet gehören.

Freunde sind in dieser Zeit unersetzbar. Sie sind da, vielleicht manchmal nicht in der Lage Sie hochzuziehen, aber sie kennen bestimmt einen Weg, Sie nicht fallen zu lassen.

Veränderung um inneren Frieden zu finden beginnt mit der Vergebung

Die Zeitspanne bis der Verlassene beginnt, zu reflektieren, ist bei jedem verschieden. Die Suche nach erlernten und zu verändernden Verhaltensweisen, nach übernommenen hinderlichen Rollen wird angestrebt. Einschränkende Überzeugungen werden aufgespürt. Zwanghafte Wünsche abgelegt. Man will ja schließlich in der nächsten Beziehung nicht wieder dasselbe „Muster Mann/Frau“ anziehen.

Die Klarheit, was ich zukünftig will und was nicht mehr, wird immer deutlicher. Und mit dieser Klarheit wächst auch die Motivation. Und Motivation bringt den Menschen ins Handeln. Handeln wiederum erzeugt Energie. Und mit Energie wächst die Lebensfreude. Das Ziel: Ein Leben voller Harmonie und zur vollsten Zufriedenheit in allen Lebensbereichen!

Hilfreiche Tipps

- Keine schwerwiegenden Entscheidungen in einer Lebenskrise. Lassen Sie sich nicht drängen, tanken Sie Kraft und entscheiden Sie dann in aller Ruhe.
- Verfassen Sie einen Brief an Ihren /Ihre „Ex“, den Sie nicht zwingend abschicken müssen.
- Geben Sie Ihre Gedanken und Gefühle an die geduldigen Seiten eines Tagebuchs ab.
- Legen Sie sich ein Kistchen mit Symbolen zu, die Sie animieren und erinnern, was Sie -vor allem am Wochenende- unternehmen könnten, um nicht in ein Verlassenheitsgefühl hineinzurutschen. Hineinlegen können Sie Bilder von Sportschuhen als Aufforderung wandern zu gehen, eine Kinokarte, eine Visitenkarte eines Lokals, oder schauen Sie in der Zeitung unter „Wohin am Wochenende“ nach Veranstaltungen und Ausstellungen, die Sie interessieren.
- Ausmisten bringt Entlastung. Stellen Sie alles beiseite was Sie an Ihren Ex/Ihre Ex erinnert. Entfernen Sie die Matratze Ihres ehemaligen „Lebensabschnittpartners“.
- Verändern Sie etwas an sich, die Frisur vielleicht. Kaufen Sie sich eine neue, gewagte Kleidung. Verabreden Sie sich mit einer Attraktivitätsanalytikerin.
- Tun Sie etwas, was Sie noch nie getan haben oder schon immer tun wollten.
- Verbringen Sie einen Tag ohne zu hassen, zu jammern oder zu klagen. Denken Sie sich, das mache ich nur jeden zweiten/dritten,… Tag. Und dann beobachten und staunen Sie, WIE sich Ihr Leben ändert.

Zum Nachdenken

Eine kleine überlieferte Geschichte aus dem weisen Erzählgut der Indianer:
Ein alter Medizinmann erzählt seinem Enkel: „In meiner Brust kämpfen zwei Wölfe. Einer ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Misstrauens, der Verzweiflung und des Neides. Der andere ist der Wolf des Lichtes, der Liebe, der Lust und Lebensfreude.“ Fragt der Enkel: „Und welcher der beiden wird gewinnen?“ Der alte Indianer antwortet: „Der, den ich füttere.“

Auf zu neuen Ufern

Verblasst die Zeit der Trauer, erkennt man, dass jeder Mensch in unserem Leben ein Begleiter war, durch den wir lernen und Erfahrungen gewinnen konnten. Und durch jede Erfahrung wird man reifer und stärker. Ein Vorteil, oder? Ein kleiner zumindest.

Ist der Verlust akzeptiert, die Gedanken auf die Zukunft programmiert, stellt sich Erleichterung ein. Man ist offen für Neues. Schon Sokrates wusste um das Geheimnis der Veränderung: „Fokussiere all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten… sondern auf das Erschaffen von NEUEM!“
Jeder kann spüren, dass sich nichts ändert, bis man sich selbst verändert und plötzlich ändert sich alles.
Erinnere dich an Vergangenes, lebe in der Gegenwart und freue dich auf die Zukunft
Doch manchmal lässt uns die Vergangenheit einfach nicht los, auch wenn wir alles dafür tun sie zu vergessen. Wir sollen sie nicht vergessen, sondern nur als Erinnerung ohne negative Emotion abspeichern. Vergangenheit prägt uns. Ja. Vergangenheit macht uns vorsichtig. Ja. Aber Vergangenheit lehrt uns für die Zukunft, oder? Wir leben JETZT, und wenn wir immer um die leidige Vergangenheit trauern und uns aufregen, werden wir nie offen sein für die Schönheiten der Zukunft.
„Es kommt ein Zeitpunkt in Deinem Leben, an dem Du realisierst, wer Dir wichtig ist, wer es nie war und wer es immer sein wird. So mach Dir keine Gedanken über die Menschen aus Deiner Vergangenheit, denn es gibt einen

Grund weshalb sie es nicht in Deine Zukunft geschafft haben!“
(Martin Luther King)

Eines der indianischen Gesetze der Spiritualität lautet:
„Was zu Ende ist, ist zu Ende. Wenn etwas zu Ende ist, dient es unserer Entwicklung. Deshalb ist es besser loszulassen und vorwärts zu gehen, beschenkt mit den jetzt gemachten Erfahrungen.“
Also blicken Sie nach vorne, denn dort warten viele interessante Menschen, von denen Sie noch nicht einmal wissen, dass Sie sie kennenlernen werden.

Achtsamkeit sich selbst gegenüber pflegen

Die höchsten Grundsätze, die jeder Verlassene beherzigen sollte:

- Akzeptieren Sie sich so wie Sie sind!!!
- Anerkennen Sie, dass gut ist, was Sie tun!!!
- Lieben Sie sich für alles was Sie sind und tun!!!
- Sie sind wertvoll!!!
- Sie sind einzigartig!!!
- Sie sind liebenswert!!!

UND: Lösen Sie sich vom vermeintlichen Schicksal, nehmen Sie es an und ENTSCHEIDEN Sie sich, Glück und Genuss ins Hier und Jetzt herein zu lassen. SIE allein haben das in der Hand, SIE sind der Architekt Ihres Lebens!! Niemand sonst!

Bewegungen der Liebe

Hans-Peter Regele, Dipl. Heilpädagoge u. Heilpraktiker

Systemische Aufstellungsarbeit (Familienstellen) als Weg der Heilung

Teil 1

Der Hintergrund

Wir leben heute in einer Zeit, die zum einen geprägt ist von scheinbar schier endlosen Wachstumsbemühungen und nicht enden wollendem Konsumrausch. Sie zeigt uns auf der anderen Seite aber auch, wie wir uns dadurch immer mehr von unserem eigenen Wesen entfernen und unsere Seele immer mehr verkümmert. Dies können wir bereits bei unseren Kindern beobachten, die einem immer größeren Leistungsdruck ausgesetzt sind, so dass sie ohne Beruhigungs- oder Aufputschmitteln diesen Anforderungen oft gar nicht mehr gewachsen sind.
Es sieht so aus, als wäre da etwas ordentlich aus dem Ruder gelaufen und die Folgen davon sind längst noch nicht absehbar. Wenn kleine Kinder, die für eine gesunde seelische und körperliche Entwicklung die Nähe und Präsenz der Mutter brauchen, in Kitas abgestellt werden, damit die Mütter auf der Karriereleiter weiter nach oben kommen können, oder sich Familien nur über Wasser halten können, wenn die Mutter ihren Teil zum Broterwerb beitragen muss, dann stellt dies ein Armutszeugnis für uns und unsere Gesellschaft dar. Welche Folgen dies für diese Kinder haben wird, das können wir vielleicht noch nicht einmal erahnen.
Doch nicht nur unsere Kinder sind davon betroffen, auch bei uns Erwachsenen ist einiges in Schieflage geraten. Wir lassen nichts unversucht, um uns selbst Tag für Tag entkommen zu können – und siehe, wir scheitern. Wir haben gelernt zu verdrängen, abzuspalten, uns selbst zu belügen und sind in der Regel nicht bereit, für uns und unser Leben die volle Verantwortung zu übernehmen. Wir lassen nichts unversucht um uns vorzumachen, dass doch alles in bester Ordnung ist und wir munter so weitermachen können wie bisher. Die ständig steigende Anzahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen erzählt hier ihre eigene Geschichte. Wir reagieren mit „chemischen Kampfstoffen“, mit denen wir auch vor unseren Kindern nicht Halt machen, in der Hoffnung, den Feind damit besiegen zu können. Doch es ist wie mit dem Drachen: wenn wir einen Kopf abschlagen, dann wachsen drei weitere Köpfe nach.

Blick auf die Seele

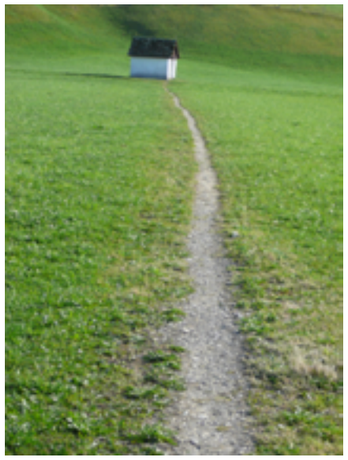
Es geht mir nicht darum, anzuklagen oder zu beschuldigen. Mein Anliegen, als „Anwalt der Seele“ ist es vielmehr, die Dinge aufzuzeigen und den Menschen Mut zu machen, ihren Blick nach Innen, in ihre eigene Seele zu richten. Dort finden wir alles, was wir für unsere Heilung brauchen.
Nichts ging dort verloren, auch wenn wir uns das häufig nicht vorstellen können.
Es wurde dort nur eingesperrt, weil wir es in uns nicht haben wollten.
So wie unser Nachbar, Mutter/Vater, Chef, usw. möchten wir nicht sein.
Und so haben wir all das, was uns an uns oder an anderen nicht gefällt, in die dunklen Kammern unserer Seele gestellt und dort führen diese Seelenanteile ihr Schattendasein. Da sie aber alle zu uns gehören und auf sich aufmerksam machen möchten, führen sie hinter unserem Rücken einen Feldzug gegen uns und treten nun in Form von körperlichen Krankheiten, Süchten, Trennungen, Selbstmord, Depression und allen anderen Formen menschlichen Leidens in Erscheinung.
Den Krieg, den wir gegen sie führen, können wir niemals gewinnen. Das zeigt uns die Geschichte der Menschheit. Aber wir können innehalten und uns innerlich herumdrehen um zu erkennen, wer da auf unserer inneren Seelenbühne nicht mitspielen darf.
Wenn wir mutig genug sind, dann können wir auf diese verhassten „inneren Personen“ zugehen und sie kennen lernen. Wenn uns das gelingt, dann steht uns die Erfahrung offen, dass sie in Wirklichkeit eine unserer größten Kraftquellen sind, die wir, durch unsere Abspaltung, verschüttet haben. So stehen sie uns in ihrer ursprünglichen Lebenskraft nicht mehr zur Verfügung und dann wundern wir uns, dass wir mehr tot als lebendig durch unser Leben stolpern. Unser Leben ist dominiert von solchen Abspaltungen, von solchen Trennungen.

Das Getrenntsein

Die Trennung mit den größten Auswirkungen auf unser Leben ist die Trennung zwischen Mann und Frau, zwischen Vater und Mutter, dem Männlichen und dem Weiblichen, völlig unabhängig von unserem äußeren Geschlecht. Jeder Mann trägt einen weiblichen Anteil in seiner Seele und jede Frau einen männlichen Anteil. Diese Teile sind getrennt. Wenn wir genauer hinschauen, und dazu lädt uns das Familienstellen ein, dann können wir sehen, dass das „Männliche“ das „Weibliche“ erschlagen hat. Sinnbild für das Weibliche ist unsere „Mutter Erde“. Im Umgang mit ihr können wir leicht erkennen, wie wir mit dem Weiblichen auch in uns verfahren.
Andere Trennungen die wir beobachten können sind die Trennung zwischen dem Täter und dem Opfer, zwischen Gut und Böse, zwischen Krankheit und Gesundheit, zwischen arm und reich, zwischen meinem Gott und Ihrem Gott usw.
Solange wir den Täter verbannen und das Opfer bedauern, bleiben wir in der Spaltung und damit bleiben wir im Konflikt und somit im Leiden.
Heilung bedeutet also immer, dass das was getrennt ist, wieder zusammenfinden darf, denn das was getrennt ist, gehört immer zusammen, sonst hätte es nie getrennt werden können.

Das Familienstellen

Wir alle leben in verschiedenen Systemen. Das stärkste System, in das wir alle eingebunden sind, ist unsere eigene Herkunftsfamilie, also unsere Großeltern, Eltern, Geschwister, die ganze Sippe unserer Mutter und unseres Vaters. Aus diesem System sind wir hervorgegangen, durch die Menschen dieses Systems kam das Leben zu uns.
Darüber hinaus gibt es noch andere Systeme, wie z.B. auf der beruflichen Ebene, im Freundeskreis, in Vereinen, überall wo Menschen in Beziehung zu einander stehen und Leben stattfindet. All diese Systeme stehen miteinander in Verbindung, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht. In allen diesen Systemen kann es zu Schwierigkeiten kommen, wenn gegen die Ordnungen des Systems verstoßen wird, indem z.B. Menschen, die dazugehören, nicht geachtet werden oder indem eine ungelöste Situation aus der Herkunftsfamilie unbewusst auf ein anderes System übertragen wird.
Sehr häufig sind es hier Verstrickungen mit Verstorbenen, die uns daran hindern, unser Leben zu leben und frei zu sein für erfüllte und liebevolle Beziehungen mit anderen.
Jedes Anliegen, das uns bewegt, sei es eine körperliche Krankheit, psychische Beschwerden, Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Probleme am Arbeitsplatz, „schwierige“ Kinder oder „schwierige“ Eltern usw., kann mit Hilfe einer Systemischen Aufstellung in die Sichtbarkeit kommen und damit einer Lösung zugeführt werden.



Ans Licht gebracht

Das Familienstellen bietet uns also eine wunderbare Möglichkeit, das was fehlt, das was getrennt ist, ans Licht zu bringen. Das können Personen aus der Herkunftsfamilie sein, ein früherer Partner, der noch nicht geachtet ist, ein Verstorbener der noch nicht betrauert wurde, eine Person aus unserem Leben, die nicht gewürdigt wurde, ein abgetriebenes Kind, das in Vergessenheit geriet, ein Elternteil, der uns etwas angetan hat und mit dem wir deshalb nichts mehr zu tun haben möchten usw.
So können wir allen, die gefehlt haben, ihren Platz im Familiensystem geben und gleichzeitig gewähren wir ihnen auch einen Platz in unserem Herzen. Was ehedem getrennt war, darf wieder zusammenfinden. Der Täter schaut auf das Opfer und das Opfer schaut auf den Täter und beide erkennen sich im anderen, als ihrem fehlenden Teil, wieder. Dadurch werden sich beide gleich und sind frei. So können beide aneinander heil werden. Oder wir schauen auf das sog. „Böse“ und erkennen es in dem Moment als das nicht gewürdigte „Gute“ in uns. Dadurch muss es nicht mehr böse sein. Wir alle sind Teil voneinander und niemand ist je getrennt von uns, selbst wenn er bereits gestorben ist. Haben wir den Mut auf das zu schauen, von dem wir scheinbar getrennt sind. Es ist ein Teil von uns selbst. Erst dadurch können wir erkennen, was uns verbindet: es ist die Liebe, die auf alles wohlwollend schaut, so wie es ist und sie ist die Kraft, die uns heil werden lässt.
Im 2. Teil werde ich anhand eines konkreten Beispiels den Ablauf einer Familienaufstellung darstellen. Außerdem werde ich noch auf eine Form der Seelenarbeit eingehen, die uns zeigen kann, wie wir das Prinzip des Familienstellens auch in der Einzelarbeit, also außerhalb einer Gruppe, einsetzen können.

ARKANUM
Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Dipl. Heilpädagoge und HP
Enzisweilerstraße 16, 88131 Lindau
Tel. 08382 – 27 52 12, Fax. 27 52 13

- Familienaufstellungen und Supervision
- Systemische Reisen ins Innere der Seele
- Systemische Astrologie (Ausbildung u.Beratung)
- Ausbildung in system. Pädagogik, Beratung und Therapie (neuer Kurs ab September 2014)
- Klassische Homöopathie u. Pränatale Therapie
- System. Aufstellungsarbeit in Unternehmen

hans-peter@regele-arkanum.de,www.regele-arkanum.de

Neue Wege zur Gesundheit bei Krebs

Claudia Held (Heilpraktikerin für Psychotherapie – Psychoonkologin)

Diagnose Krebs. Oft kommt sie völlig unerwartet, mitunter bestätigt sie latente Befürchtungen. Die Gewissheit wird als Schock erlebt, die Welt gerät aus den Fugen. Nichts mehr ist wie früher. Wie gehen Betroffene und deren Angehörige damit um?

Die Grundlage des therapeutischen Handelns ist die Erkenntnis:“ nichts was den Körper berührt, entgeht der Seele und nichts was die Seele berührt entgeht dem Körper“ -die Seele kann wesentlich an der Gesundung des Körpers beitragen.

Deswegen arbeite ich mit den Betroffenen im Wesentlichen auf der seelischen und sozialen, manchmal bis in die spirituelle Ebene hinein. Dies wirft ein ganz neues Licht auf das Krebsgeschehen, nämlich, dass man Krebs nicht nur mit objektiven, medizinischen Methoden beeinflussen kann, sondern diese durch Eigenverantwortung und aktive, subjektive Methoden wirksam unterstützt und ergänzt werden können.

Krebs ist ein Prozess, ein Vorgang, ein Geschehen

Der Betroffene, seine ganze Persönlichkeit, seine Lebensgeschichte und all seine Lebenszusammenhänge spielen in diesem Geschehen eine außerordentlich wichtige Rolle und können entscheidende Heilfaktoren sein. Ein Heilungsversprechen gibt es allerdings, wie bei jeder seriösen Krebsbehandlung, nicht.

Doch auch wenn die Diagnose schlecht ausfalle, gibt es immer noch Gründe zur Hoffnung, und Zeit, das Leben zu leben, wie man es wünsche. Als Basis einer erfolgreichen Therapie ist eine vertrauensvolle, einfühlsame wertschätzende Beziehung zwischen Therapeut und Patient, sowie eine höchst individuell gestaltete Therapie, sehr wichtig. – für die Heilung von Krebs gibt es keine Rezepte, keine Behandlung “von der Stange“

Ich bin der Boss in meinem Leben!

Ein ganz wichtiger Punkt ist, dass der Patient im Krankheitsverlauf seine Selbstbestimmung und Würde behält. Es zeigt sich, dass jede Therapieform, die der Patient selbstbestimmt wählt, mit weniger Nebenwirkung behaftet ist und sogar günstigere Auswirkungen hat. Wichtig ist daher für den Arzt, den Therapeuten, den Patienten optimal zu informieren und ihm zu helfen, seine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Ich finde und gehe meinen Weg!

Jeder der Patienten, die wider Erwarten gesund wurden, war seinen eigenen Weg gegangen – mit oder ohne Hilfe der Medizin – mit oder ohne alternative Heilmittel. Dies ist für den Patienten sicherlich einer der schwersten Punkte, denn natürlich frage ich in einer derart lebensbedrohlichen Situation zunächst, wie andere es gemacht haben, um wieder gesund zu werden. Nur: Dies gilt leider nur für die anderen, für den eigenen Weg ist es bestenfalls eine Anregung.

Wie finde ich nun den eigenen Weg?

Die Antwort ist einfach, und die Umsetzung kann schwierig sein: Alles, was einen entspannt, gilt es zu suchen, zu finden und zu fördern – alles, was anspannt, gilt es zu identifizieren und abzulegen. Gerade der letzte Punkt kann durchaus Probleme bereiten, denn zu dem, was anspannt, kann auch der Umgang mit bestimmten Menschen gehören. Hier wird man sich dann die Frage stellen, ob man sich nicht von diesen Menschen oder krankmachenden Situationen trennen muss, um bestimmte Arten von Anspannungen zu vermeiden.

Entspannung kann man in Vielerlei empfinden: durch Bewegung, im Sport, in der Meditation, beim autogenen Training, in einer entsprechenden Gesprächstherapie. Um wieder zu einem gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung zu finden, ist es von Bedeutung, wieder auf seine innere Stimme, auf seine Empfindung zu hören. Dies fällt vielen Menschen schwer, da in unserer Gesellschaft kaum gefördert wird, auf seine Gefühle zu achten. Unsere Erziehung zielt weitgehend darauf ab, den Verstand, den Intellekt zu trainieren und bei Entscheidungen den Kopf einzusetzen. Die einfache Frage: Wie fühle ich mich heute? Wie fühlst Du Dich heute? wird kaum gestellt, die emotionale Intelligenz wird nicht gefördert. Das führt dazu, dass wir viel mit dem Kopf und gegen unser Gefühl arbeiten.

Hierzu schreibt Simonton: „Ich glaube, dass die Macht des Geistes weit über das hinausgeht, was ich mir zuerst vorgestellt habe. Außerdem glaube ich, dass es über Körper und Denken hinaus eine weitere Dimension der Heilung gibt: den spirituellen oder seelischen Aspekt. Lassen Sie mich zusammenfassen, was ich gelernt habe: Die Gefühle beeinflussen die Gesundheit und die Genesung von einer Krankheit auf eine maßgebliche Weise. Die Gefühle haben eine starke und bestimmende Kraft auf das Immunsystem und in unseren anderen physiologischen Heilungssystemen. Überzeugungen beeinflussen die Gefühle, darum beeinflussen sie auch die Gesundheit. Können Ihre Überzeugungen, Ihre Einstellungen Ihre Gefühle maßgeblich beeinflussen, folglich beeinflussen diese auch Ihre Gesundheit entscheidend. Wie man seine Überzeugungen, seine Einstellungen und seine Gefühle beeinflusst, ist erlernbar“.

Was uns in der Ruhe erwartet

Gefühle werden leicht abgewertet und unterdrückt. Doch alles, was unterdrückt wird, muss unser Körper aushalten, er wird zum Schauplatz, zum Kampffeld in unserem Ringen um Selbstbestätigung, um Anerkennung, um unseren Platz in der Gesellschaft. Nur in der Ruhe gelingt es mir wieder, Körpergefühle wahrzunehmen und auf meine Empfindungen zu hören. Um dies zu erreichen, gilt es, viele Ablenkungen einzustellen, die man tagtäglich dazu benutzt, um sich selbst, seine Gefühle, seine Empfindungen nicht wahrzunehmen: Fernsehen, laute Musik, Lärm und Hektik des Alltags.

Zusammenfassung:

Unsere derzeitige Betrachtungsweise, Krebs als Feind, als „fremd“ anzunehmen, um ihn dann zu bekämpfen, hat uns zu der Situation geführt, wie sie seit Jahrzehnten in der Medizin fast konstant vorhanden ist.
Statt zu fragen: „Was macht den Menschen krank?“ (um dies dann zu bekämpfen), sollten wir vielleicht besser fragen, „Was erhält den Menschen gesund? Was hält ihn im Leben?“ Hier stoßen wir auf Begriffe wie Selbständigkeit, Selbst-Regulation und Selbst-Bestimmtheit. Dies scheint der Weg zu sein, um (wieder) zu uns selbst zu finden und damit zu den in uns liegenden Quellen der Heilung, denn Heilung ist immer Selbst-Heilung.

Vom Opfer zum Sieger: Menschen, die Krebs überleben…

- Vollziehen den Übergang von Abhängigkeit zu Autonomie und wählen Aktivitäten und Verhaltensweisen, die verstärkte Autonomie fördern
- wählen Verhaltensweisen, die Liebe, Freude, Spaß und Zufriedenheit fördern
- bringen Lachen und Humor in ihr Leben
- sind bereit, ihre Überzeugungen und Einstellungen zu überprüfen und alte Überzeugungen und Einstellungen zu verändern, die nicht länger angebracht und zweckmäßig sind
- nehmen ihr Leben in die eigene Hand (persönlich, beruflich emotional, spirituell und medizinisch) und leben jeden Tag voll aus
- arbeiten in Partnerschaft mit ihren Ärzten und tragen Entscheidungen mit, die sich auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden beziehen
- zeigen ein verändertes/erhöhtes Bewusstsein (in Bezug auf sich selbst, andere und ihre Umgebung)
- können sowohl mit ihren positiven als auch negativen Emotionen / Gefühlen umgehen, diese ausdrücken und annehmen
- bringen ihre Bedürfnisse und Wünsche (körperliche, emotionale und spirituelle) zum Ausdruck und stehen dazu
- können „nein“ sagen
- haben starke, liebevolle Beziehungen
- finden Sinn in der Erfahrung der Krebserkrankung
- finden Gründe zu leben
- glauben an einen positiven Ausgang
- akzeptieren die Diagnose, jedoch nicht die Prognose
- stellen sich der Krise
- glauben an ihre Kraft, Sinn und Erfüllung zu leben –wählen Verhaltensweisen, die Stress reduzieren

Privatpraxis für PSYCHOTHERAPIE (HPG)
und PSYCHOONKOLOGIE

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE
- Psychokinesiologie
- Klangtherapie
- Verhaltenstherapie
- Hypnotherapie

BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE
- Krebs
- Chronische Schmerzen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste – Phobien – Zwänge
- Lebens-Sinnkrisen

CLAUDIA HELD
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychoonkologie

Gartenstraße 9, 78354 Sipplingen
Tel. 07551-831809, www.psychoonkologieambodensee.de

VERANSTALTUNGEN

Naturheilverein Bodensee e.V.
Weitere Infos unter www.nhv-bodensee.de

Aktions-NACHMITTAG Ravensburg
Sonntag 16.02.2014 um 14 UHR
Treffpunkt: Wirtschaftsmuseum, Marktstrasse 22

Aktionstag in Ravensburg
am 22.03.2014 im MEHRGENERATIONENHAUS,
Herrenstr. 43, von 10 – 18 UHR
Tageseintritt: 7,-€

Spiegelgesetzmethode
10.00 - 11.00 Uhr
Magdalena Heiberger, Dipl. ECPS Reinkarnationsanalytikerin

Herz-/Kreislauferkrankungen
11.30 - 12.30 Uhr
Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Wingwave
13.00 - 14.00 Uhr
Elisabeth von Busch, Soziotherapeutin, HP (Psychotherapie)

Farbe auf allen Sinnesebenen
14.30 - 15.30 Uhr
Ingrid Mathilde Sachs, Tanz-/ kreative
Therapeutin, psychologische Beraterin

Stress, Ängste und Phobien- und was man dagegen tun kann
16.00 - 17.00 Uhr
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

-Tag der Sinne- Lindau
am 15.03.2014 in der
Restaurant Wilhelm's Höhe,
Reutenerstrasse 73, 88142 Wasserburg
ab 10 Uhr Ayurvedisches Frühstück / Brunch
mit Kurzvortrag und Tischgespräche, Nadja Rangl
14.00 - 15.00 Uhr Energie für's Frühjahr, Martin Pitas
15.00 - 17.00 Uhr Kräuterwandern, Ingeborg Sponsel
15.30 - 16.30 Uhr Indische Königsgewürze, Carmen Kreiser
17.00 - 18.00 Uhr Klostermedizin, Dr. Mayer
ab 18.30 Uhr köstliches Kräuterbuffet

Aktionstag in Friedrichshafen
Graf-Zeppelin-Haus, Olgastr. 20, 88045 Friedrichshafen
Samstag, 03.05.2014

Wingwave
10.00 - 11.00 Uhr
Elisabeth von Busch, Soziotherapeutin, HP (Psychotherapie)

Träume
11.15 - 12.15 Uhr
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

Original hawaiianische Hula-Tanzvorführung
12.30 Uhr
Kerstin Mokihana Schramm

ADS/ADHS- hilflose Kinder, hilflose Eltern!
13.00 - 14.00 Uhr
Ingrid Mathilde Sachs, Tanz-/ kreative
Therapeutin, psychologische Beraterin

Memorieeffekt im Wasser - eine physikalische Erklärung
14.15 -15.15 Uhr
Nadeen Althoff (Bormia)

Tanz als Meditation, Kunstform und Geschichtsschreibung
15.30 Uhr
Kerstin Mokihana Schramm

Heilkraft in sich selbst finden
16.00 - 17.00 Uhr
Gitta Jeffery vom Institut Müller-Kainz

TCM - Grundlagen in Merksätzen
17.15 - 18.15 Uhr
Udo Fritz, Apotheker und Heilpraktiker

Ausbildungen im Verein
Anmeldung unter www.nhv-bodensee.de

Traumarbeit
Sa. 10.00 – 18.00 Uhr + So. 9.30 – 13.00 Uhr
Im Anschluss 6 Abende als Übungsgruppe. Beginn 19.30
08./09.02. + 13.02. 20.02. 27.02. 06.03.
13.03. 20.03. in Friedrichshafen
Gebühr: 320,-€
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

Psychologische Astrologie
Sa. – So. 9.00 - 17.00 Uhr
Basiskurse: 03. / 04.05, 31.05 / 01.06, 05. / 6.07
Level 1 im Herbst
Gebühr: 260,-€
Dina Unfried, Praxis Psychologische Astrologie

Seminar
Selbsthypnose und schamanische Grundtechniken zur Stressbewältigung, Bewußtseinserweiterung und Selbstheilung
Vier Samstage, 10.00 – 18.00 Uhr
01.03. + 08.03. + 15.03. + 22.03.
Graf-Zeppelin-Haus, Olgastr. 20, 88045 Friedrichshafen
Gebühr: 480,-€
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

Mehr Veranstaltungen in Kooperation mit

Vortrag
Gesundheit durch Energiebalance
17.12.2013 ab 19.30 Uhr im Naturheilverein Kempten e.V.
Ulrike Merkle

HERZFEUERKREIS
Pflanzenweisheit, heilige Feuer und Rau(ch)-Nächte: Räuchern mit heimischen Kräutern.
17.12.2013, 19 - 22:30 Uhr
Greiters 352, 87764 Legau in freier Natur
30,-€ / Einzel-Abend (inkl. Getränke, Snacks)
Anmeldung: 08330-23 19 959, slk@grenzen-erweitern.de

Die tanzende Jahresgruppe
Feste Gruppe - ein Jahr werden verschiedene Themen durchtanzt
19.12.2013 ab 19.00 Uhr
Hotel StillachtalFaistenoy 1, 87561 Oberstdorf
Jahresgebühr 300,-€
Anmeldung unter ayurveda@stillachtal.de, 08322-4386

Lebensmusik
Multidimensionale Erweiterung des Herzens
21.12.2013 ab 20.00 Uhr
www.lebensmusik.net/energetische-werkzeuge/lebensmusik-der-chakren/herzchakra/

Kurs
MindScape
11.01.2014 ab 9.00 Uhr
Claudia Schembri-Heitmann
www.ibaglobalhealing.com/seminars/details.cfm?id=21179

Seminar
Feng Shui III - Basisseminar
17. - 19.01.2014 ab 9.30 Uhr
Seminargebühr: 680,-€
www.vielharmonie.com

Workshop
Strength of a Rose-5-Rhythmen-Tanz-WE mit Sangeet
24.01.2014 Einlass ab 19.30 Uhr
Nadjas Tanzwelt in 88353 Kißlegg- Zaisenhofen
www.wavesofbeing.com

Seminar
Ausbildung zum qualifizierten Quantenpraktiker
01. - 02.02.2013 ab 10.00 Uhr
Dr. Michael König
Primavera-Gebäude, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg
Seminarpreis: 295,-€

Konzert
Ein Konzert zum Valentinstag mit Mayana
14.02.2014 um 20 Uhr
Primavera-Gebäude, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg
Abendkasse: 15,-€

Seminar
Feng Shui I - Basisseminar
14. - 16.03.2014 ab 9.30 Uhr
Seminargebühr: 680,-€
www.vielharmonie.com

Kurs
BodyTalk Grundlagen
21. - 24.03.2014 ab 9.00 Uhr
Naturheilpraxis Balance, 87487 Wiggensbach / Kempten
www.bodytalk-im-allgaeu.de
Claudia Schembri-Heitmann

Vortrag mit Workshop
Hooponopono das hawaiianische Vergebungsritual
23.05.2014 ab 19.00 Uhr
24. - 25.05.2014 ab 9.30
Primavera-Gebäude, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg
Abendkasse: 15,-€ Seminarpreis: 295,-€

Coaching, Aufstellungen, Seminare für die Wahrnehmungsschulung, Energieaufbau und Supervision

um ihre Potentiale frei zu entfalten, für ihre persönliche Weiterentwicklung, für ihre Schöpferkraft und ihre Lebensvision

- Unterstützung bei Ihrer Potentialentfaltung und bei Ihren Umsetzungsprozessen
- Lösen von Hemmnissen und Alltagsblockaden
- Begleitung in Ihrem einzigartigen Lebensprozess
- Feinabstimmung Ihrer Sinne, klar sein
- Aktivierung der Zellerinnerung und mit dieser Aktivierung Ihres Schöpferpotentials
- Erzielen von Synergieeffekten

Für Ihr individuelles Coachingpaket über einen Zeitraum von mindestens 6 bis 12 oder 24 Monaten erstelle ich Ihnen sehr gerne das Beste für Sie passende Angebot.

Coachingpaket ab 490,- €
Erstgespräch kostenlos

Manfred Schuster
Tel.: 0157 8740 3761
Email: info@schuster-coaching.com
www.schuster-coaching.com

DIE FLÄCHENPHYSIK, DAS UNBEKANNTE WESEN

IST DIE MINI-MAX-FORMEL DER NATUR. GRUNDLAGEN DER STOFFWECHSELTÄTIGKEITEN IN ORGANISMEN AUF DER BASIS VON ‚LEBENDIGEM WASSER' UND NATURBELASSENEN LEBENSMITTELN.

Nadeen Althoff

Sind die Geheimnisse der Natur technisch kopierbar? Ja, das nennt man ‚Bionic' und das wird unsere Zukunft bestimmen! In diesem Artikel wird bionische Technik mit körperlichen Stoffwechselabläufen in Verbindung gebracht, für ungeschädigte Lebensmitteln und ‚Lebendiges Wasser'.

Unsere aktuellen Verarbeitungstechnologien von Lebensmitteln erfüllen die Anforderungen, das ‚Lebendige' in unseren Lebensmitteln zu erhalten, nicht! Sie sind aus Unwissenheit regelrecht zerstörerisch. Wir brauchen bionische/natürliche Verarbeitungstechnologien, um Lichtquanten, Ordnungsstrukturen, sekundäre Pflanzenstoffe etc. zu erhalten. Die ‚Alte Wissenschaft' hat keine Aufmerksamkeit für das Aufbauende bzw. Steigernde in der Natur. Sie kennt zwar die Wirbelphysik, die Flächenphysik - eine erweiternde Wirbelphysik - ist aber bis heute nicht erkannt.

Flächenphysik

Wirbelphysik beschreibt nicht nur kinetisch/dynamische Vorgänge, sondern Flächen schaffende Phänomene. Sie ist die physikalisch erzeugte Überträger- und Speicherfunktion der Natur und erklärt informatorische Speicher- und Übertragungsphänomene im Wasser – Memorieeffekt. Es geht hierbei um das Wesenhafte der Homöopathie die wir z. B. über Präparate in den Boden einbringen. Zur Erklärung: Wir beschreiben, informieren und codieren 1 kg schön geschliffenes Holz. Machen wir aus diesem Holz ein Buch (Papier), potenzieren wir die innere Oberfläche. Nanometrisiert man weiter, vergrößert sich die Fläche weiter (Seidenpapier).

Lebloses Trinkwasser hat kaum innere Oberfläche und ist so in seinen Fähigkeiten reduziert. frisches Quellwasser, hat große innere Oberflächen und ist deswegen informatorisch potent und langzeitstabil. Im menschlichen Stoffwechsel sind Übertragungsphänomene von Materie, Energie und Information nur via Flächen möglich. Wir kauen Lebensmittel, die Lungen und der Darm funktionieren über aufzufaltende Fläche (Lungenbläschen, Darmzotten…). Die Natur arbeitet so überall nach der ‚Mini-Max-Formel' und ist damit das Idealmodell für ‚Ökonomie und Ökologie'.

Im Wirbelvorgang des Wassers entstehen viele Phänomene auf einmal, die hier in Kürze genannt werden:

- Reinigung bzw. Demontage von Stoff (Dispersion). Wasser zerreibt Stoff zwischen Druck und Vakuummomenten. Chemisch gesehen, entsteht eine Feinstverteilung, physikalisch bewirkt dies eine Veränderung der Schwingung. Je feiner die Stoffe, desto höher die Schwingung.

- Flächenbildung ist die Grundlage für Homöopathiewirkung im Wasser (Papierbeispiel) und ermöglicht das Gedächtnis des Wassers zur Einlagerungen ätherischer Lichtschwingung etc. Der Wirbel in der Natur dient also als saugender Vakuumtrichter, der tagesaktuellen Äther einsaugt und einen bläulichen Lichtschimmer (Ätereintrag) ermöglicht. Gleichzeitig wird die Löschung des homöopathischen Gedächtnisses des Wassers (Cluster) durch rhythmische Pulsation von Druck und Vakuummomenten ermöglicht. Das ist direkt auch geschmacklich spürbar.

- Fläche ermöglicht eine gesteigerte Lösungsfähigkeit was man sehr schnell durch einen Teebeutel in heißem Leitungswasser im Gegensatz zu Quellwasser überprüfen kann. Zudem entsteht eine Entgasung des Wassers, was Platz für die Aufnahmefähigkeit steigert.

- Ein polaritätsneutraler Nullpunktenergieeintrag mit Kolloidbildung, entsteht durch harmonische Rechts-Linksverwirbelung. Sie ist die energetisch auffälligste Potenzierung im Wasser und ein Naturgesetz. Ein Wasserkolloid ist ein das Lebendige förderlicher Stoff. Harmonische Verwirbelung vereint Materie und Physik und erzeugt ein Energiefeld um den Stoff. Diesen Zustand finden wir im ‚jungfräulichen' d.h. ‚Lebendigem Trinkwasser', welche den Organismus nicht belastet und als eine harmonische Flüssigkeit bezeichnet werden kann (vgl. Abb. 1)

- Reibung der Flächen im Wirbel bewirkt elektrisches Potential (Ionen, Elektronentätigkeit…). Dieses im Nullpunkt entstehende Potential hat die Eigenschaft den Körper mit subtilen Energien zu versorgen, zu harmonisieren und bakteriologische Verkeimung zu reduzieren. Devitales Leitungswasser dagegen ist grundsätzlich ein idealer Keimherd.

- Die Steigerung des kinetischen Potentials (Dynamik) überträgt sich auf alle Körperflüssigkeiten und ist Stoffwechsel aktivierend. W. Hacheney hat gesagt: „Dass es keine Krankheiten am Herzen, sondern nur Krankheiten am Blut gibt" was mangelnde Zirkulationsdynamik im Blut nach sich zieht und das Herz belastet (vgl. Geldrollenbildung; u.a. SALVE-Ausgabe Herbst 13, Seite 10 „Isopathie/Enderlein-Therapie).

- Durch Flächenphysik und Bewegungsdynamik im Wasser wird die Emulgierung, und damit die Verstoffwechslung von Fetten und Ölen erst möglich, wobei das Fett und Öl im Vorfeld keiner Devitalisation ausgesetzt werden darf (Filtration).

- In artesischem Quellwasser ist ein natürlich stabilisierender Rhythmus zu finden, der im Goldenen Schnitt entstanden ist. Quellwasser trägt harmonische 6 Stern Verhältnisse, die man auch im Global Scaling kennt. Degenerierte Wässer haben keine Sechseckstrukturen.

- Quellwassereigenschaften garantieren optimale Bio-Verfügbarkeit der Stoffe (organisches Wasser). Mineralwässer, Leitungswasser[1] etc. sind in ihrer Kolloidqualität zu anorganischen Wässern degeneriert. Sie behindern Stoffwechsel in und zu den Zellen und vermehren Ablagerungen. In der Folge stehen Stoffwechselstörungen der vielfältigsten Art, die z.B.

[1] Leitungswasser wird i. d. R. durch übermäßige Transportdruckbelastung von mind. 4 Bar energetisch zerstört. Die Deformation beginnt ab 2,5 – 3 Bar Druck. Unsere Mineralwässer entstammen keinen artesischen Quellen mehr, sondern sind gebohrte Tiefenbrunnen, da die meisten Quellen, bei schonungsloser Ausbeutung, versiegen. Die Druckphänomene, die qualitative Wasserstrukturen zerstören, finden wir in der gesamten Lebensmittelverarbeitungstechnologie beim Bier, Wein, der homogenisierten Milch, Limonaden und Getränken aller Art wieder…

Abb. 1) Gefärbtes Wasser aus einem Rohr in ein Wassergefäß geleitet. Es bildet sofort Rechts- und Linkswirbel, die 3 D ringförmig um den Ausgang erscheinen (Thorus). Jeder Stein im Bach bewirkt sowohl paritätisch das Rechts- als auch das Linkswirbeln des Wassers, was als Naturgesetz angesehen werden sollte…: Quelle: „Das sensible Chaos", Th. Schwenk, Verlag ‚Freies Geistesleben' S. 18

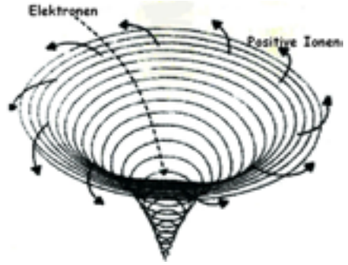
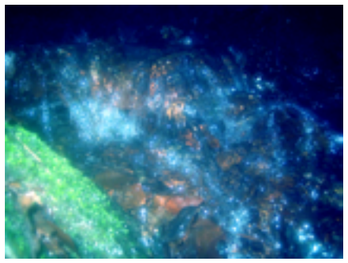


Abb. 2… elektrische Aktivität im Wirbel…



Die in diesem Bild zu sehende Aktivität der Natur erzeugt die im Artikel genannten Phänomene auf einfache Weise…. die dynamisch sichtbaren Kräfte übertragen sich nach dem Trinken von ‚Lebendigem Wasser' direkt auf alle Körperflüssigkeiten und unterstützen so das Stoffwechselsystem und insbesondere das Herz

Herz-Kreislaufkrankheiten hervorrufen. Stoffwechselstörungen machen bereits jetzt 80% aller Krankheiten aus.

Anhand dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse wird die Wichtigkeit von ‚Lebendigem Wasser' deutlich. Erkennen wir die Wirbel- und Flächenphysik in der Natur als ein wesentliches Moment und handeln danach, könnten die meisten Krankheiten als Stoffwechselkrankheiten erkannt werden. Alle Verfahren, die sich mit der Belebung von Trinkwasser beschäftigen, die nicht mit den o. a. Wirbelgesetzen einher gehen, erzeugen Störungen im Stoffwechsel. Die Wirbeldynamik und die Flächenphysik sind wie ein ‚Urgesetz im Wasser' um immer wieder „Lebendiges Wasser" aufzubauen. Diese Gesetze beschränken sich nicht auf Wasser, sie sind auch in der Luft zu finden.

‚Lebendiges Wasser ist flüssiger Geist'[2]: In dieser sehr wandelorientierten Zeit darf die spirituelle Dimension der Wirbel- und Flächenphysik nicht mehr ungenannt bleiben. In der Genesis 1,2 steht: „Und der Geist Gottes schwebte über den Wassern". Warum? Er will sich mit der Materie verbinden, um uns damit immer wieder neu zu impulsieren, zu nähren und wachsen zu lassen…. Bionische Naturtechnik zu erkennen ist eine unserer wichtigsten Aufgaben für die Zukunft der Menschheit! Zerstörerische Technologien richten in unseren Lebensmitteln großen ‚Lichtschaden' an… dies ist in der Tiefe der Aussage zu erkennen! Die ersten Schritte dazu sind getan.

Inserat auf Seite 21

Weitere Informationen unter www.bormia.de

[2] Die vielen Phänomene der Wirbel- und Flächenphysik sind als ein qualitativer Ausdruck des ‚Geistigen Prinzips' zu sehen... viele Veränderungen werden hier in einem Wirbelvorgang erledigt, was – im Sinne einer Wahrscheinlichkeit – im höchsten Maße als eine ‚Göttliche Genialität' erkannt werden kann. Mit dieser Aussage wünsche ich mir, dass das ‚Göttliche Prinzip' im Wasser wieder erkannt und geehrt werde... um Ihn in mir zu erkennen und seinen Platz zu geben... im Lebendigen Wasser und damit in mir.

„Mentale Stärke und Digitale Demenz“ Prof. Dr. Dr. Spitzer in der Kritik

Die Geheimnisse, wie der Mensch lernt, werden durch die Neurowissenschaft und Psychologie mehr und mehr gelüftet. Ein Schlüsselwort dabei ist das „Begreifen“ und „Erleben“. Prof. Spitzer klärt mit Witz und nicht von der Hand zu weisendem Ernst über Missstände im neuen Zeitalter der digitalen Medien auf.

Im Saal Fiskina Fischen/Oberallgäu lauschten am 04. November über 600 Zuhörer den Ausführungen über die „digitale Demenz“. Eingeladen zu dem informativen Abend hatte die Sparkasse Allgäu.

Lernen sei, vor allem bei Kindern zu beobachten, taktiles Begreifen. Diese Komponente fehlt bei der Berührung, oder Betrachtung eines Bildschirms. Weitere Studien belegen den negativen Einfluß von Spielkonsolen und Nutzung von Laptops in Lehreinrichtungen auf den Wissensaufbau von Schülern. Sehr zum Trotz der Medienlobby, vieler Politiker und Skeptiker prangert Prof. Spitzer die schlechten Tendenzen, auf die unser (Schul-) System zusteuert, offiziell an.

Zum Thema Demenz erklärt er, dass letztendlich jeder für sich entscheidet, wie hoch er den Gipfel geistigen Wissens erklimmen möchte, bevor man zwangsweise wieder den Abstieg antreten muss. Eine hohe Kurve des Abstiegs beugt dem Punkt der Manifestation von typischen Altsheimer-Symptomen vor. So bleibt einem, laut Studie, die Demenz 5,1 Jahre länger erspart, nur aufgrund dessen, eine zweite Sprache erlernt zu haben.

Prof. Spitzer erklärt mit vielen Beispielen und global zusammengetragenen Studien. So findet Südkorea, als führender Staat in der Medienbranche immer wieder Erwähnung. Sind sie uns in dieser Entwicklung doch 10 Jahre voraus. Dort zeichne sich gut ab, auf was wir in der nächsten Zeit zusteuern. Freudig präsentierte eine dortige Kampagne „1-1-1“ die Errungenschaften, auf Grund des im koreanischen erschienen Buches „Digitale Demenz“: Es wurde erreicht, dass jedes Kind (everyone; 1), sein Handy an einem (-1) Tag der Woche für eine (-1) Stunde ausschaltet!

Buchrezension

Hans Christian Hinne beschreibt

„Digitale Demenz - Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“

Wie besorgniserregend der Autor die Entwicklung, unseres von Medien geprägten Systems einschätzt, verrät bereits der Titel auf drastische Weise. Bereits im Vorwort wird der Schreibstil des Buches und die Auseinandersetzung mit Kritikern und dem öffentlichen Gegenwind klar. Kritische Zitate werden immer wieder als Leitfaden für die Ausführungen herangezogen. Damit ist kein echter Dialog gemeint, sondern die systematische Beweisführung wissenschaftlicher Erkenntnisse und die vom Autor daraus gezogenen Schlüsse.

Obwohl es den kritischen Verstand weckt und nicht jedes Argument, aufgrund der Unmenge an aufgeführten Studien, nachvollziehbar ist, so hinterlässt das Gesamtwerk eine beeindruckende Einsicht in den Sachverhalt. Für Laien gut verständlich, wird hier nicht nur mit dem digitalen Fortschritt aufgeräumt, sondern höchst interessante Einblicke in die Neurowissenschaft und Psychologie gewährt. Mit Witz und einfachen Beispielen beschreibt Prof. Spitzer, ausführlicher als im Vortrag, Lernvorgänge, Förderndes, wie auch Schädigendes und das Thema Sucht.

Fazit: Spannend und informativ zu lesen. Regt den kritischen Verstand positiv an. Besonders empfehlenswert für Eltern und Jugendliche.

Manfred Spitzer: „Digitale Demenz“, 368 Seiten,
ISBN-978-3-426-27603-7, 19,99 € Droemer-Verlag 2012.

Familien BANDE
Kraftort zum werden und wachsen

Praxis Familienbande

Ingrid Mathilde Sachs
Grüner-Turm-Straße 16
88212 Ravensburg
Tel. 0751/95860507
E-Mail: sachs@familienbande.org
www.familienbande.org

Psychologische Beratung
Marburger Konzentrationstraining bei ADS/ADHS
Legasthenie Training

VITALHAUS BADER

Vitalprodukte für mehr Gesundheit & Vitalität

Gesundheit durch Entschlackung mit P.Jentschura
Meine Base Salz - Wurzelkraft - Morgenstund - 7x7 Tee

Hildegard von Bingen - Heilmittel für Leib & Seele
Lebensmittel - Elixiere - Gewürze - Kosmetik - Edelsteine

VITALHAUS BADER
Jahnstr. 6, 87509 Immenstadt
Tel./Fax: 08323-8558
info.badershop@t-online.de
www.bader-vitalshop.de
www.hildegard24.eu

Gesundheit in der Region: Dorn-Kongreß in Memmingen

Am 5. und 6. Oktober fand in der Stadthalle Memmingen der 9. Dorn-Kongreß statt. Die 1000 Besucher konnten sich bei 78 Ausstellern/Behandlern, 13 Vorträgen und 36 Workshops ausgiebig informieren. Die Investition für das reichliche Angebot belief sich auf 25,-€ für einen und 35,-€ für beide Tage.

Die Atmosphäre in der Halle war durchdrungen von einer angenehmen Ruhe und Gelassenheit. Es schien fast, als ob der Geist des 2011 verstorbenen Dieter Dorn den Kongreß mit Wohlwollen begleite. Durch den Zwei-Jahresrhythmus des Kongresses war der Verlust des Initiators dieses Jahr sehr präsent.

Das passende Thema der diesjährigen Veranstaltung hieß „Dorn für jedes Lebensalter“.

Im Kreislauf des Lebens lässt sich die beliebte Methode, über die Wirbelsäule auf den Körper einwirken zu können, bereits bei Babys und Kleinkindern einsetzen. Selbstredend profitieren fortgeschrittene Lebensalter von einem beweglichen Körper.

Es lohnt sich also den 3. und 4. Oktober 2015 schon einmal im Kalender zu markieren.

Weitere Infos unter www.dorn-kongress.de

MIT KINDERAUGEN DURCH DIE WELT:

Liebe zur Natur

Lennard, 8 Jahre mag Bäume

Der Wald ist für alle Tiere und Menschen wichtig. Lärmend durch den Wald gehen ist nicht erlaubt, weil die Tiere tagsüber schlafen, geweckt werden und nicht mehr schlafen können. Müll in den Wald werfen ist verboten, weil es die Umwelt verschmutzt. Plastik, Taschentücher, Glas, Caprisonne und Karton verrotten nicht. Äpfel- und Bananen- schalen sind Okay. Die Waldwege sollte man nicht verlassen, damit man keine Pflanzen, Pilze und Kräuter kaputt tritt.

Traumdeutung nach C. G. Jung

Roland S. Herzhauser, Heilpraktiker und Buchautor

Die Traumdeutung wurde schon in der Antike angewandt. Die Griechen, die alten Ägypter, die Babylonier versuchten bereits den Traum zu entschlüsseln und seinen Inhalt, seine Aussage dem Träumenden verständlich zu machen. Die alten Kulturen waren der Auffassung, dass sich in den Träumen zukünftiges Geschehen ankündigt, dass das Göttliche mit dem Träumenden in Verbindung tritt und ihm Weisungen erteilt.

Die Psychoanalyse betrachtet den Traum als Hauptquelle von Informationen über das Unterbewusste. Freud meinte, dass Träume in der Regel Darstellungen von Triebregungen des ES sind, die von der eigenen unbewussten „Zensur" abgelehnt werden. Dadurch erfolgt die Bewusstwerdung in verschlüsselter, in symbolischer Formsprache.

Carl Gustav Jung fasste die Bildersprache des Traumes als natürliche, zum Teil aus den „Archetypen" des kollektiven Unbewussten stammende Äußerungsform des Unbewussten auf und betonte die Bedeutung des Traumes für die Selbstdarstellung und Selbstentwicklung der träumenden Person.

Nach C. G. Jung kann nur dann von einem „Archetypus" gesprochen werden, wenn die entsprechenden Traumbilder mit Emotionen vorhanden sind. Der Traum spricht also in einer Gleichnissprache zu uns. Er vermittelt in sinnlich anschauender Darstellung Gedanken, Urteile, Auffassungen, Direktiven und Tendenzen, die aus Gründen, die dem bloßen „Nichtwissen" oder aus Gründen der Verdrängung in tiefen Schichten des Unbewussten liegen. Im bewussten Zustand fehlt der Zugriff zu diesen tief verborgenen und dennoch gespeicherten Daten.

Wie soll man also bei einer Traumdeutung vorgehen?
Wichtig ist dabei sich selbst zu kennen, das heißt vorurteilsfrei das Traumgeschehen zu betrachten. Auch ist es sehr wichtig, will man den Traum einer anderen Person deuten, dass man die Lebensumstände, die momentane psychische Situation dieser Person kennt. Der Versuch einen Traum ohne dieses Wissen zu deuten, kann nur als Vulgärdeutung bezeichnet werden. Erst wenn man sich und den Gegenüber richtig einordnen kann gelingt eine Traumdeutung.
Ganz wichtig ist auch der Umstand, dass die Traumdeutung für eine andere Person, von dieser Person auch angenommen werden kann.

Die sieben Traumarten

Darüber hinaus sollten einige Grundbegriffe dem Deutenden bekannt sein:

1. Organträume: Träume, in denen äußere Sinnesreize und Organempfindungen mit in den Traum einfließen und /oder dessen Inhalt bestimmen. Beispiel: Man liegt auf einem Arm und erlebt im Traum, dass der Arm gefühllos ist.
2. Reproduktionsträume: Erlebnisse des Vortages (Tagesreste) lösen Träume aus. Frühere, vielfach auch unverarbeitete Erlebnisse führen zu Reproduktionsträumen.
3. Reduzierende Träume: Zeigt dem Träumenden seine wahre Größe auf. Er wirkt oftmals zersetzend, auflösend, entwertend. Diesen Traum findet man in der Regel bei Menschen, die in der Öffentlichkeit ein weitaus höheres Ansehen erfahren, als es ihrem eigentlichen sozialen und psychischen Wesen / Verhalten angemessen wäre. Im Grunde genommen sind sie ihrer äußeren Größe innerlich nicht gewachsen.
4. Wahrträume: Dies sind Träume, die schon seit jeher die Aufmerksamkeit und das Interesse an Träumen wecken. Man spricht hier von einem Traumgeschehen, das sich in der Zukunft als wahr herausstellt.
5. Tag-oder Wachtraum: Neben dem eigentlichen Traum gibt es noch den Tag-oder Wachtraum. Darunter versteht man Phantasmen im entspannten Wachzustand. Diese Phantasmen sind durch Bildhaftigkeit, Wunschvorstellungen und Verwischung von Einbildung und Wirklichkeit gekennzeichnet.
6. Prospektivische Träume: Darunter versteht man einen Traum, der ein konkretes Ereignis, das in der Zukunft liegt, im Vorhinein, im Traumgeschehen durchlebt. Dabei ist die Rahmenhandlung wichtig. Nicht alle Details müssen dabei in der Wirklichkeit tatsächlich eintreffen. Auch C. G. Jung erkennt das Vorhandensein von prospektivischen Träumen an. Er spricht ihnen aber kein Vorherwissen zu, sondern bezeichnet den prospektivischen Traum als „…eine Vorauskombinierung der Wahrscheinlichkeiten, die gegebenenfalls allerding mit dem wirklichen Verhalten der Dinge auch zusammentreffen können …"
7. Prophetischer-Traum:
Der Trauminhalt trifft mit dem wirklichen Verhalten der Dinge zusammen und stimmt in allen Einzelheiten überein.

Traumsymbole

Traumsymbole nehmen alle Eindrücke des Unterbewusstseins und des Bewusstseins auf und versehen diese mit einer eigenen Dynamik. Dabei sind diese Symbole keineswegs mit den Personen oder Dingen identisch, die wir in der Wirklichkeit sehen und dort bewerten. (Ein Nachbar, der in einem Traum auftaucht und ein bestimmtes Verhalten im Traum an den Tag legt, muss nichts mit dem Nachbarn in der Realität zu tun haben.)

- Natürliche Traumsymbole sind unmittelbar aus unbewussten Inhalten hergeleitet. Ihre Vielfalt ist schier unbegrenzt. C. G. Jung bezeichnet sie als „archetypische Bilder". Die archetypischen Bilder spiegeln psychische Strukturen wieder, die allen Menschen gemeinsam sind. Als Beispiel sei hier die minoische Schlangengöttin als Sinnbild des Weiblichen genannt.
- Als kulturelle Symbole erkennt C. G. Jung solche an, die Wahrheiten ausdrücken, die noch in allen möglichen Kulturen in Gebrauch sind. Z.B. Eheringe als Zeichen der Zusammengehörigkeit, in der christlichen Religion das Kreuz als Zeichen der Glaubenszugehörigkeit.
- Ursymbolik wird unmittelbar aus unbewussten Inhalten hergeleitet. Sie kann vielfach bis zu archaischen Wurzeln zurück verfolgt werden, bis hin zu Darstellungen aus ältester Zeit. – Wichtig ist dabei die Tatsache, dass man sich stets vergegenwärtigen muss, dass Ursymbole Bilder und Emotionen für den Träumer darstellen, der an die besondere Bedeutung dieser Symbole glaubt. Die Zahl „13" wäre z.B. ein solches Symbol.

Mythologische Fragmente

Es ist bekannt, dass auch bei kindlicher Amnesie Beimischungen mythologischer Fragmente vorkommen. Solche Bilder sind durch ihren hohen Gehalt an Numinosität (numinos = göttliche, heilig) äußerst wichtig. Kommen solche Bilder im Erwachsenenalter wieder hoch, können sie starke Affekte hervor bringen oder religiöse Bekehrungen bewirken.

Es gibt Fragen, die zu jedem Traum gestellt werden müssen:

1. Wozu dient dieser Traum?
2. Was soll (will) er bewirken?

Man sollte beachten, dass es sich bei diesen Fragen keineswegs um willkürlich gestellte Fragen handelt. Diese Fragen kann man auf alle psychischen Tätigkeiten anwenden. Man kann überall und zu jeder Zeit nach dem Warum und Wozu fragen. Unsere kleinen Kinder, sobald sie den Sinn des Fragewortes „Warum" erfasst haben, benutzen dieses Wort immer und überall – und das mit Recht.

Traumdeutung

Der wichtigste Grundsatz für eine seriöse Traumdeutung heißt:
Vergessen Sie die allgemein gültigen Traumsymbole.
Ein Pferd ist noch lange kein Pferd, nur weil es im Traum als Pferd auftaucht. Ein Nachbar, der sich im Traum völlig unerwartet als attraktiver Liebhaber entwickelt, muss keineswegs der besagte Nachbar sein. Ein Kirchturm muss nicht unbedingt das „Freud´sche Phallussymbol" darstellen.

Materialaufnahme

Um den Traum richtig zu deuten, so dass die Deutung vom Träumenden angenommen werden kann, muss eine sogenannte Materialaufnahme durchgeführt werden. D.h., es muss eruiert werden, welcher Lebensinhalt des Träumenden zu diesem Traum passt.

Als Beispiel soll an dieser Stelle die Materialaufnahme eines Traumes und darauf folgend die Traumdeutung aufgezeigt werden. Zu diesem Traum muss gesagt werden, dass er der träumenden Person sehr nahe ging.
Traum:
Ein Mensch liegt im Krankenbett. An der Tür und am Fenster des Raumes steht je ein Engel.
Materialaufnahme:
Raum, Krankenbett, Mensch, Tür, Fenster, Engel an der Tür, Engel am Fenster
Der Einstieg in die Materialaufnahme sieht so aus, dass schnelle Deutungen nicht ausgesprochen werden. Wichtig ist das Nachfragen nach weiteren Details, die im Zusammenhang mit dem Vorigen stehen, wenn ein Detail geklärt werden konnte.

Aus diesem Vorgehen wird erkenntlich, dass eine Beschränkung der Materialaufnahme unbedingt durchgeführt werden muss. Diese Beschränkung ist ein willkürlicher Vorgang. Man muss begreifen, dass die Beschränkung wichtig ist. Schon Kant sagte treffend, dass Begreifen nichts anderes ist, als in dem Maße zu erkennen, als es für unsere Absicht hinreichend ist.
Die Materialaufnahme sollte nur so weit durchgeführt werden, wie es nötig erscheint um einen verwertbaren Sinn aus dem Traum gewinnen zu können.

Schlusswort

Es ist nicht wichtig dem Träumenden die Richtigkeit der Traumdeutung zu beweisen. Wichtig ist allein der Umstand, dass der Träumende als Person mit all seinen Empfindlichkeiten und persönlichen Meinungen akzeptiert wird.

Wird eine Deutung nicht angenommen. So muss gemeinsam mit dem Träumenden eine neue Deutung gefunden werden. Die Traumdeutung soll sich als eine Hilfestellung für den Träumenden anbieten, keineswegs als besser wissende, alles deutende Methode der Seelenforschung.
Der Artikel gibt lediglich einen groben Überblick zur Thematik wieder. Für vertiefende Information kontaktieren Sie bitte den Autor.

Inserat auf Seite 39

Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui®

Angelika Buch; Heilpraktikerin,
Zertifizierte Prana Heilerin,
Prana-Lehrerin

Bekannt aus Asien als Chi/Ki, in unseren Breiten auch als Orgon bezeichnet und in Indien seit Jahrhunderten als Prana durch Meditationstechniken bewusst genutzt. Lebensenergie zur Selbstheilung. Reinigungstechniken und Zufuhr frischer Energie lindern Beschwerden in einem leicht erlernbaren System.

Welche Maschine ist in der Lage, ihre defekten Teile selbständig zu reparieren? Nur unser Körper tut dies laufend und von uns unbemerkt! Dieses Prinzip der Selbstheilung ist uns so selbstverständlich, dass wir es völlig vergessen haben, aber ohne es wäre jede Heilungsmethode wirkungslos, sei es eine schulmedizinische oder eine alternative.
Wodurch wird diese Selbstheilung ermöglicht, was ist das Geheimnis, das uns von der Maschine unterscheidet? In der Bibel steht: „Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. (Genesis 2, 7)“ Die Chinesen nennen es „Chi“, die Japaner „Ki“; Im Sanskrit, der ältesten überlieferten Sprache, heißt es „Prana“ oder „Lebenskraft“.
Woher kommt dieses Prana? Wenn wir es mit dem Atem aufnehmen, muss es ja in der Luft sein. Luftprana kann von jedem normalen, einigermaßen sensiblen Menschen optisch wahrgenommen werden. Über die Fußsohlen nehmen wir Erdprana auf, die Erdenergie.
Wie funktioniert diese Energie-Aufnahme? So wie unser physischer Körper die physische Nahrung aufnimmt und verarbeitet, wird die feinstoffliche „Nahrung“ von einem feinstofflichen Körper aufgenommen. Die Verteilung erfolgt über die Energiezentren („Chakras“) und Energiekanäle („Meridiane“). Der Energiekörper oder „Ätherleib“ durchdringt den physischen Körper und ragt über ihn hinaus. Dieser äußere Teil wird von Hellsichtigen als Aura wahrgenommen. Jedes Organ oder Körperteil hat seine Entsprechung auf der feinstofflichen Ebene.
Wenn nun das Prana den Körper am Leben erhält und immer wieder regeneriert, so ist es nur folgerichtig anzunehmen, dass durch eine vermehrte Aufnahme von Prana, beispielsweise durch Zufuhr von außen, Heilungsprozesse erheblich beschleunigt werden können. Dies ist das Grundprinzip der Pranaheilung.
Choa Kok Sui hat gesagt: „Ich bin kein Hellseher und wurde auch nicht mit irgendeiner besonderen Fähigkeit zum Heilen geboren. Wenn ich es lernen konnte, mit Erfolg zu heilen, dann können Sie es auch!“ In über 20 Jahren der Forschung und praktischen Erfahrung als Heiler entwickelte der chinesisch-philippinische Meister die umfassende und überaus erfolgreiche „Wissenschaft und Kunst des Pranaheilens“.

Bei der Pranaheilung lernt man, als erstes den Energiekörper abzutasten. Mit einer gewissen Übung können hierbei Störungen bereits bemerkt werden bevor sie sich im physischen Körper als Symptome manifestieren. Es können Prana-Löcher entstehen, durch die ständig Energie entweicht. Oder es kommt zu Prana-Stauungen, an Stellen, wo der Energiefluss behindert ist. Diese Blockaden müssen entfernt werden mit Hilfe einfacher aber sehr wirkungsvoller Reinigungstechniken. Viele Beschwerden können dadurch bereits deutlich gelindert werden.
Der letzte Schritt ist die Übertragung von frischer Lebensenergie zur Regeneration und Beschleunigung der Selbstheilung. Der Übertragende nimmt die Energie bewusst von außen auf und gibt sie an seinen Klienten weiter.

Die Prana-Methode lässt sich auch problemlos an sich selbst anwenden. Dadurch ist sie eine optimale Gesundheitsvorsorge, wenn man sie regelmäßig an sich selbst praktiziert.
Aufgrund ihres Erfolgs-Potentiales war es auch möglich, dass die Prana-Heilung sich schon in vielen Ländern dieser Welt verbreiten konnte, insbesondere in Asien, wo sie - wie beispielsweise in Indien und Indonesien - in vielen Kliniken und auch von vielen Schulmedizinern mit Erfolg angewendet wird - komplementär zur Schulmedizin.
Viele Therapeuten kennen das Problem der Ansteckung mit Krankheitssymptomen oder unangenehmen Energieströmen, beispielsweise mit der Folge von übermäßiger Erschöpfung. Um dies zu verhindern, wird beim Pranaheilen sehr viel Wert auf die „ordnungsgemäße Entsorgung“ kranker Energien gelegt und gelehrt, wie man sich vor Ansteckung schützen kann. Von Master Choa Kok Sui gibt es auch ein Buch, und entsprechendes Seminar, welches sich ausschließlich mit dem energetischen Selbstschutz beschäftigt.

Die Prana-Methode ist nicht nur wissenschaftlich, durch ihre klare Nachvollziehbarkeit und Systematik, sondern auch spirituell, indem sie lehrt, wie man durch Gebet und Meditation seine Heilkräfte entwickeln kann. Warum waren große Heilige und Yogis immer in der Lage, Menschen zu heilen, obwohl sie von Heilungstechniken überhaupt nichts wussten? Weil ihre Energiefelder eine bestimmte Beschaffenheit haben! Aus dieser Einsicht heraus entwickelte Meister Choa Kok Sui Meditationstechniken, durch die das Energiefeld des Übenden sich positiv verändert. Dies ermöglicht Selbstheilung, spirituelle und persönliche Entwicklung und eine Verstärkung der Leitfähigkeit für Heilenergien.

MITIGATE
Naturheilpraxis

ANGELIKA BUCH
Heilpraktikerin

- Pranic Healing nach GMCKS
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Akupunktur / Akupressur
- Magnetfeldtherapie

Praxiszeiten:
Mo 09:00 - 16:00 Uhr
Di 09:00 - 16:00 Uhr
Mi 09:00 - 16:00 Uhr
Do 09:00 - 16:00 Uhr
Und nach Vereinbarung.
Auch bei Ihnen zu Hause.

Kontakt:
Wiesenstraße 2
88138 Sigmarszell
Telefon: 0 83 89 - 9 22 88 43
Mobil: 0176 - 29 41 56 37
angelika.buch@abmitigate.de
www.abmitigate.de

Kurzbericht über den Aktionstag Naturheilkunde/ Komplementärmedizin im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen am 28.09.2013.

Am Aktionstag nicht nur kompetente Referenten ihr Wissen weitergeben zu lassen, sondern auch wie auf einer Messe Info- und Verkaufsstände zu haben, kam bei Besuchern wie Ausstellern gut an.

Das vielfältige Angebot von Naturkosmetik und Pflegeprodukten über Kräuter, Gewürze und ätherische Öle, bis hin zu Wasseraufbereitern stiess auf reges Interesse.
Trotz einiger Wechsel bei den Referenten, teilweise recht kurzfristig, wurde in insgesamt sieben Vorträgen wieder ein breites Spektrum an (natur-) heilkundlichen, psychologischen und spirituellen Themen abgedeckt und viel Wissen weitergegeben.

Regionalleitung Friedrichshafen
Thorsten van Bokhoven
Heilpraktiker,
Hypnosetherapie
0177 / 5521947

Wir fühlen uns in unserem Weg bestätigt und werden weiter daran arbeiten, die Aktionstage des Naturheilvereins Bodensee zu etablieren und auszubauen.

Aktionstag Naturheilkunde/ Komplementärmedizin im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen am Samstag, den 03.05.2014

Am 3.5.2014 findet zum dritten mal der Aktionstag im Graf-Zeppelin-Haus In Friedrichshafen statt.
Wieder werden hochkarätige Referenten aus unterschiedlichsten Bereichen kompetent über diverse Themen referieren und informieren. Und wieder wird es wie auf einer Messe einen Bereich mit Info- und Verkausständen geben.

- Um **10.00 Uhr** beginnt Studienrätin a.D. Elisabeth von Busch, Soziotherapeutin und HP (Psychotherapie) mit einem Vortrag über **Wingwave**, einer neuen Kurzzeittherapie und Coaching-Methode, die sehr effektiv bei der Auflösung von Stresssituationen, Ängsten und Schocks hilft.
- Danach um **11.15 Uhr** spricht Heilpraktiker und Hypnosetherapeut Thorsten van Bokhoven über **Träume** – und wie sie für Selbsterkenntnis, Wachstum und Heilung genützt werden können.
- Anschliessend um **12.30 Uhr** gibt es eine original **hawaiianische Hula-Tanzvorführung** mit Kerstin Mokihana Schramm, die diese Kunst auf Hawaii gelernt hat.
- Ab **13.00 Uhr** referiert Familientherapeutin und Coach Ingrid Mathilde Sachs über **ADS/ADHS-hilflose Kinder, hilflose Eltern!** und zeigt Hilfen und Möglichkeiten auf.
- Im nächsten Vortrag geht es um Wasser und Physik - und was dies mit Ihrer Gesundheit zu tun hat. Nadeen Althoff (Bormia) spricht ab **14.15 Uhr** über **Memorieeffekt im Wasser - eine physikalische Erklärung.**
- Um **15.30 Uhr** folgt dann ein weiterer Einblick in Hula: **Tanz als Meditation, Kunstform und Geschichtsschreibung** gleichermaßen.
- Gitta Jeffery vom Institut Müller-Kainz spricht ab **16.00 Uhr** über **Heilkraft in sich selbst finden**.
- Zum Abschluss referiert der Apotheker und Heilpraktiker Udo Fritz ab **17.15 Uhr** über die Traditionelle Chinesische Medizin, die aus weit mehr besteht, als nur dem setzen von Akupunkturnadeln. **TCM - Grundlagen in Merksätzen**.

Und das Alles wieder zum Eintrittspreis von € 7,-!
Einlass ab 9.30, Beginn 10.00, Ende ca. 18.30.

Ausbildungen im Verein ab 2014

Traumarbeit
Für Selbstheilung, Selbsterkenntnis und Persönlichkeitswachstum interessierte Laien, sowie Therapeuten, die lernen möchten, ihre Patienten auch auf dieser Ebene zu verstehen, zu begleiten und zu unterstützen.
Mindestteilnehmerzahl: 4
Gebühr: 320,-€

Psychologische Astrologie
In der Ausbildung „Psychologische Astrologie“ erleben Sie über Theorie und Selbsterfahrung fundierte Kenntnisse der psychologischen Astrologie. In diesem Sinne stellt dieser Kurs eine Verbindung von Wissensvermittlung aber auch eigenem inneren Erleben und Erfahren dar.
Mindestteilnehmerzahl: 4
Gebühr: 260,-€

Eltern-Kind
Bereits jetzt ist die Ausbildung zum pädagogischen Berater in Vorbereitung. Geplant ist das Projekt ab Herbst 2014.

Ausbildung zum Wahrnehmungstrainer / -therapeut
Die Ausbildung verbessert die individuelle Wahrnehmungsfähigkeit. Sehen Sie mit dem Herzen in die Tiefe. Start ab Oktober 2014.

Ort/Daten finden Sie im Veranstaltungskalender und mehr Informationen auf der Internetseite des Vereins.

Naturheilverein Bodensee e.V.

Ausblick für 2014 REGIONALLEITUNG RV.

Aktions NACHMITTAG am Sonntag 16.02.2014 um 14 UHR
Treffpunkt: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstrasse 22
Uns erwartet eine interessante Führung mit dem Leiter des Museums Herrn Christian von der Heydt
Seien Sie gespannt auf Themen wie: Barbara Böhm und Sonja Reischmann. Zwei sehr erfolgreiche RAVENSBURGER Geschäftsfrauen aus ganz verschiedenen Zeitepochen.
Oder: Wissen Sie, woher die Metzger aus der Umgebung Ihr Fleisch beziehen?

Aktionstag am 22.03. 2014
im MEHRGENERATIONENHAUS in Ravensburg, Herrenstr. 43, von 10 – 18 UHR
Es erwartet Sie ein ganzer Tag mit vielen interessanten Vorträgen und Information und Austausch mit den Referenten. Unter anderem mit folgenden Themen:
Spiegelgesetzmethode, Magdalena Heiberger
Stress, Ängste und Phobien- und was man dagegen tun kann, Thorsten van Bokhoven
Farbe auf allen Sinnesebenen, Ingrid Mathilde Sachs
Wingwave, Elisabeth von Busch
Herz-/Kreislauferkrankungen, Hans Christian Hinne
Tageseintritt: € 7,-

Regionalleitung Ravensburg
Ingrid M. Sachs
psychologische Beraterin,
Familientherapie
0751 / 95860507

Angelika Buch am Infotisch des NHVs
li. oben: Dr. Mayer zur „Klostermedizin“
li. mitte: Dr. Dixit zu „Ayurveda“
li. unten: Michaela Schaible, Köchin Nena, Manfred Schuster

-Tag der Sinne-

Das ausgebuchte Event des Vereins am Samstag, 16.11.2013 informierte alle Teilnehmer ausführlich über eine gesunde Lebensweise. Im Restaurant ‚Wilhelm's Höhe' gab es, unter hohem Einsatz der Küche(nhelfer), ein ayurvedisches Frühstück mit anschließendem Vortrag zum selben Thema.
Frau Dr. Dixit erklärte die Grundlagen einer Lebensweise nach dem Ayurveda, mit dem passenden Schwerpunkt zur Ernährung. Es sei wichtig die individuellen Eigenarten (Pitta, Vata, Kapha), die äußeren Umstände (Jahreszeit, Kulturkreis), die Qualitäten (z.B. Schärfe und Wärme) und Zusammensetzung der Lebensmittel zu kennen. Typische Zivilisationskrankheiten lassen sich auf dem Wege größtenteils vermeiden, bzw. positiv beeinflussen, so Dr. Dixit.
Dr. Mayer erklärte abends bevor das Kräuterbuffet eröffnet wurde, was es mit der „Klostermedizin“auf sich hat. Spannende geschichtliche, wie pflanzenheilkundliche Zusammenhänge faszinierten alle Besucher.
Beim Studium der authentischen Hildegard-Schriften war z.B. deutlich zu erkennen, dass sämtliche „Dinkel-Rezepte nach H. von Bingen“ eine Neuzeiterfindung mit weitgehendem wirtschaftlichen Hintergrund sind.

Die anschließenden Fragerunden erzeugten die Begeisterung, die sich der Verein für diese Veranstaltung gewünscht hatte.
In Zukunft sollen regelmäßige Termine Raum für Vortrags-/Dialogmöglichkeiten bieten. Als „Therapeutentreff“ wird die offizielle Kontaktfläche zum Verein hergestellt. Erfahrene Therapeuten klären zu bestimmten Tagesschwerpunkten auf und können anschließend befragt werden.

Unsere Leistungen
Ein Plus für Ihre Gesundheit

- Sie erhalten SALVE als Vereinszeitschrift
- Vorträge und Workshops
- Ausbildungen und Seminare
- Gewinnen Sie kompetente Partner für Ihre Gesundheit
- Werden Sie Teil einer gemeinnützigen Organisation
- Bekleiden Sie ein Ehrenamt und wirken gemeinschaftlich an gesundheits- und sozialpolitischen Entwicklungen mit

Wir freuen uns, Sie als Mitglied begrüßen zu dürfen.

Naturheilverein Bodensee e.V.
www.nhv-bodensee.de

Ernährung nach den Fünf Elementen- Ein Leben im Gleichgewicht

Marianne Lang, Autorin, Ernährungsberaterin, Lach-Yoga-Therapeutin

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist die Übertragung der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre auf die bei uns im Westen gebräuchlichen Lebensmittel. Sie sieht ihre Funktion vor allem darin, über eine vollwertige Ernährung den Organismus so zu stärken, dass sich Krankheiten erst gar nicht ausbreiten können.

Was sind die „Fünf Elemente“?

Das Fünf-Elemente-System dient in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Tausenden von Jahren dazu, die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper, Seele und Geist zu ordnen. Zeitliche Abläufe und die sich ständig wandelnden Gegebenheiten wie Jahreszeiten oder Lebensabschnitte (vom Säugling bis zum Greis) werden den Fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Auch die Geschmacksrichtungen unserer westlichen Ernährung „sauer, bitter, süß, scharf und salzig“ finden sich in dem Fünf-Elemente-System wieder. Ebenso werden unsere Organe diesem differenzierten System zugeordnet.

Alle fünf Elemente bilden ein Ganzes und sie stehen untereinander in Verbindung. Mit Hilfe dieser Ernährungslehre können wir ablesen, was wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben oder dieses wieder zu erlangen. Stellt sich durch die Ernährung nach den Fünf Elementen im Körper ein Gleichgewicht ein, führt dies zu mehr Gesundheit, Stabilität und Schönheit.

Einfluss der Fünf Elemente auf die Psyche

Auch unsere psychische Befindlichkeit ist zum Teil ein Produkt dessen, was wir verzehren. Stimmt die Balance in den Elementen, lebt es sich leichter und wir fühlen uns wohler. Bei einem Ungleichgewicht ecken wir öfter an. In den Augen unserer Mitmenschen gelten wir als „ungemütlich“. Die Betrachtung unserer Verhaltensweisen gibt somit Aufschluss über ein mögliches Ungleichgewicht eines bestimmten Elements.

Ist das **Holzelement** im Gleichgewicht, sind wir kreativ und können schnell entscheiden. Bei einer Unausgewogenheit stehen Angespanntheit, Zorn, Ärger oder Unentschlossenheit im Vordergrund; außerdem sind wir schnell beleidigt.

Fröhlich und humorvoll sind wir bei einer Balance des **Feuerelements**. Besteht ein Ungleichgewicht, können wir keine Freude empfinden, uns sprachlich nicht gut ausdrücken und haben Schlafschwierigkeiten.

Ein Gleichgewicht des **Erdelements** zeigt sich in der Übernahme von Verantwortung für andere. Wir sind dann besonders stabil. Ist dieses Element jedoch unausgewogen, grübeln wir, werden engstirnig und sorgen uns wegen Nichtigkeiten.

Besteht eine Balance des **Metallelements**, sind wir zielsicher, gerecht und verlässlich. Andernfalls reagieren wir ungerecht, neigen zu Gewalt und fühlen uns oft grundlos traurig.

Reaktionsschnell und mutig zeigen wir uns bei einem Gleichgewicht des **Wasserelements**. Bei einer Unausgewogenheit sind wir ängstlich und neigen zu Resignation oder gar Verzweiflung.

Die Balance zwischen den Elementen ist anzustreben.

Deshalb wird in der Fünf-Elemente-Ernährung bei der Wahl der Zutaten auf Ausgewogenheit geachtet: In jeder Speise sollen alle Elemente mit dem dazugehörigen Geschmack vertreten sein. Das Vorhandensein aller fünf Geschmacksrichtungen in jedem Gericht ist die Grundlage des Kochens nach den Fünf Elementen.

Die Thermische Wirkung der Lebensmittel

Eine weitere zentrale Erkenntnis der Ernährungslehre nach den Fünf Elementen ist die Thermische Wirkung der Lebensmittel im Körper. Das bedeutet, dass es Lebensmittel gibt, die den Menschen von innen her abkühlen und andere, die ihn von innen her erwärmen. Die Lebensmittel werden dazu nach dem Yin- und Yang-Prinzip unterteilt. Durch einen Ausgleich der Thermischen Wirkung zielt die Ernährung nach den Fünf Elementen auf Harmonie zwischen Kälte (Yin) und Wärme (Yang) ab. Zuviel Yin, also Kälte und Flüssigkeit im Körper legt unsere Abwehrenergie lahm und wir können Krankheiten nicht so gut abwehren. Zuviel Hitze und Trockenheit durch viel Yang im Körper zieht Unruhe und Schlafstörungen nach sich.

Yin-haltige Nahrungsmittel haben eine kühlende und befeuchtende Wirkung auf den Organismus. Dazu zählen unter anderem Kiwi, Orange, Ananas, Wassermelone, Gurke, Tomate, Früchtetee, Pfefferminztee und Wasser. Doch

Literatur:
„Fünf-Elemente-Küche“ (Südwest), ISBN-13: 978-3517078533 und
„Schön werden mit Genuss“ (Haug), ISBN-13: 978-3830421993

Marianne Lang, Buchautorin

nicht nur auf die Lebensmittel kommt es bei der Bildung von Yin an, sondern auch auf die Art der Zubereitung. Werden Obst und Gemüse in gekochter Form verzehrt, so kann der Körper laut traditioneller Chinesischer Ernährungslehre die Speisen leichter in Körper eigene Säfte umwandeln. Diese erfrischenden gekochten Gerichte ergänzen immer wieder aufs Neue unsere Körperflüssigkeit. Wie in dem Buch „Schön werden mit Genuss“ beschrieben wird, dankt uns dies unsere Haut mit jugendlichem Aussehen, da sie immer gut befeuchtet wird.

Im Yin-Yang-Gleichgewicht stehen neutrale Nahrungsmittel. Dazu gehören alle Kohlsorten, Karotten, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Hirse und Mais. Als Getränk ist milder Grüntee, Honeybushtee und Apfel- sowie Traubensaft zu nennen.

Yang-haltige Nahrungsmittel, wie Süßkirsche, Aprikose, Trockenobst, Nüsse, Kürbis, Fenchel, Lauch, Knoblauch, Meerrettich, Gewürze, Hafer, Grünkern, Fleisch und Fisch haben eine erwärmende Wirkung. Auch Anis-, Fenchel- und alle Gewürztees wirken erwärmend.

In der kälteren Jahreszeit ist auf den Yang- und Energieaufbau zu achten, um unsere Abwehrenergie zu stärken, so dass wir uns gut vor Erkältungen schützen können.

Daraus lässt sich auch erklären, dass jahreszeitlich verschieden gegessen wird; im Sommer mehr Rohkost, im Winter eher wärmende Gerichte wie Suppen und Eintöpfe.

Energieaufbau durch eine Ernährung nach den Fünf Elementen

Lebensmittel haben eine energetische Wirkung. Sie sollen in uns Energie aufbauen. Naturbelassene Lebensmittel in hochwertiger Qualität, so frisch wie möglich zubereitet, liefern dem Körper am meisten Energie. Um unsere Gesundheit stabil zu halten, brauchen wir vollwertiges Essen. Dabei kommt die Vollwertküche zum Tragen. So sind Getreide, Hülsenfrüchte und wenig Fisch und Fleisch beispielsweise für den Energieaufbau zuständig. Selbst zubereitete Mahlzeiten sind besonders wertvoll, denn wir können sie auf unsere jeweiligen Bedürfnisse und die äußeren Gegebenheiten, wie die Jahreszeiten abstimmen.

Durch die individuell angepasste Zuführung von Energie über die Ernährung wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Unsere Lebensmittel wirken vielfältig

Damit die Wirkung von Lebensmitteln im Zuge einer Eigenberatung gezielt eingesetzt werden kann, sollten die vielfältigen Wirkungsweisen der Lebensmittel bekannt sein. Diese Kenntnis und weitere Informationen zu der Ernährung nach den Fünf Elementen und ihren positiven Auswirkungen können in Einzelberatungen erworben werden, bei denen auch ein individueller Ernährungsplan erstellt wird. Außerdem werden die Grundlagen dieser Ernährungslehre in Büchern zum Thema Fünf Elemente Ernährung erläutert (z.B. „Schön werden mit Genuss“) und mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in Kursen aufgezeigt.

Pflanzenprofil: Mistel

(Viscum album L.)

Angelika Hinne

Volksnamen

Affolter, Bocksbutter, Donnerbesen, Drudenfuss, Geisskraut, Heil aller Schäden, Heiligkreuzholz, Hexenbesen, Hexenchrut, Immergrün, Kreuzholz, Marentaken, Nistel, Offölterholz, Vogelchrut, Wintergrün, u.v.m.

Die gelbgrüne Mistel mit den länglichen, immergrünen Blättern und den runden weißen Beeren fällt vor allem im Winter auf. Denn Misteln leben als Schmarotzer auf Bäumen und ihre Zweige bilden dort typische, auf den winternackten Bäumen weithin sichtbare Kugeln. Zur Vermehrung der Mistel hat sich die Natur einen ganz besonderen Trick ausgedacht: Ihre weißen Früchte sind so klebrig, dass ein Teil davon an Vogelschnäbeln haften bleibt. Früher wurden sogar Vögel gefangen, in dem man Ruten mit aus Misteln gewonnenem „Vogelleim" bestrich.

Botanik

Vor allem Misteldrosseln und Seidenschwänze naschen gern von den Beeren. Wetzen sie ihren Schnabel an einem Zweig oder Ast oder hinterlassen dort ihren Kot, kleben die Mistelsamen an der Rinde des künftigen Wirtsbaumes fest. Treibt dann der Samen aus, bildet sich zunächst eine Haftscheibe, um der Jungpflanze Halt zu garantieren. Der Spross ändert dann seine Wuchsrichtung und bohrt sich in die Rinde des Wirtsbaumes ein, um dessen Leitungsbahnen zu erreichen. Die Mistel zapft als Halbschmarotzer so Wasser und Mineralstoffe ab, die der Baum aus der Erde zieht.

An den äußersten Enden der Zweige wachsen jeweils zwei gebogene Blätter, die sich gegenüberstehen. Die Blätter sind länglich und verkehrt eiförmig, d.h. das dicke Ende ist außen.

Es gibt drei Unterarten der Mistel, die sich äußerlich kaum unterscheiden, jedoch immer nur auf bestimmten Bäumen wachsen. Hoch spezialisiert sind die Kiefernmistel (Viscum album austriacum) und die Tannenmistel (Viscum album abietis). Ein wesentlich breiteres Spektrum deckt die Laubholzmistel (Viscum album album) ab. Sie schmarotzt auf Weiden und Pappeln genauso wie auf Apfelbäumen, Linden, Robinien oder Ahorn. Buchen, sowie Eichen werden gemieden.

Ab Ende Februar blühen die Misteln. Männliche und weibliche Blüten wachsen auf getrennten Pflanzen. Beide Blüten sind leicht gelblich und duften schwach nach Orange, was viele Insekten anlockt. Die weiblichen Blüten sind kaum einen Millimeter hoch und die männlichen Blüten haben mehrere Staubbeutel. Ab September reifen die weißen Beeren.

Die Mistel in der Heilkunde

Als Lebewesen zwischen Erde und Himmel waren Menschen schon früh von der Mistel fasziniert. Besonders bei den Germanen und den Kelten galt sie als wundertätige Pflanze. Den keltischen Druiden sei „nichts heiliger als die Mistel und der Baum, auf welchem sie wächst, namentlich wenn es eine Eiche ist", schreibt Plinius in seiner Naturgeschichte. Geerntet wurden die Misteln mit einer goldenen Sichel, wobei die Mistel nie den Boden berühren durfte.

Im Mittelalter galt sie als hilfreich bei Leberleiden und hohem Blutdruck und Hildegard von Bingen schätzte Mistelsud gegen erfrorene Gliedmassen.

Der Tee hilft auch bei Herzschwäche und Arteriosklerose. Bei niedrigem Blutdruck kann Misteltee den Blutdruck sogar steigern, was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt. Aber die Regulierung des Blutdrucks erfolgt über eine Normalisierung des Kreislaufs und eine Stärkung des Herzens.

Misteltee wird **immer als Kaltauszug** angesetzt. Im kalten Wasser lösen sich die schwach giftigen Stoffe (z.B. das Glykosid Viscalbin und Viscotoxin) nicht auf. Auch soll durch Erwärmen die Heilwirkung der Mistel gemindert werden.

Der Misteltee steigert auch Verdauung und Stoffwechsel, sodass sie bei Beschwerden der Verdauungsorgane und Stoffwechselstörungen eingesetzt werden kann.
Durch die Stoffwechsel-Wirkung hilft die Mistel gegen rheumatische Beschwerden.
Sie stärkt auch die Nerven und kann daher Kopfschmerzen und Schwindel lindern. Durch die Nervenstärkung kann sie auch bei Epilepsie helfen und die Anfälle seltener machen.

In den Wechseljahren kann die Mistel die typischen Wechseljahrsbeschwerden lindern. Auch gegen Menstruationsbeschwerden hilft die Mistel und durch ihre blutstillende Eigenschaft kann sie auch Gebärmutterblutungen stoppen. Das macht die Mistel zu einer wertvollen Heilpflanze nach Geburten, denn sie kann den Wochenfluss abkürzen und abschwächen.

Den Mistel-Kaltauszug kann man auch als Umschlag oder für Bäder äußerlich anwenden. Er hilft gegen Krampfadern und Unterschenkelgeschwüre. Auch Ekzeme können durch Mistelbehandlungen behandelt werden.

Mistel-Umschläge kann man dementsprechend bei oben genannten Beschwerden äußerlich einsetzen.

Mistel in der Krebsbehandlung

In die Krebstherapie hielt die Mistel erst Anfang des 20. Jahrhunderts Einzug. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, sah in ihr erstmals besondere Qualitäten als Heilpflanze in der Krebstherapie. Bei diesem Gewächs ist „die wirksame Natur irrsinnig geworden, sie macht alles zur Unzeit in Bezug auf die Mistel", sagte er am 2. April 1920 im 13. Vortrag zu „Geisteswissenschaft und Medizin", und schlussfolgerte: „Das ist gerade dasjenige, was man (...) benützen muss, wenn auf der anderen Seite der menschliche Organismus physisch irrsinnig wird, und das wird er ja z.B. gerade in der Karzinombildung." Rudolf Steiner entwickelte gemeinsam mit der Ärztin Ita Wegman das erste Mistelpräparat der Krebstherapie.

Die Misteltherapie in der Krebsbehandlung zeichnet sich durch eine vielschichtige Wirkungsweise aus, die sich vor allem in einer erhöhten Lebensqualität äußern kann. So soll während der Misteltherapie eine schnelle Verbesserung des Allgemeinbefindens stattfinden und auch Schlaf, Appetit und Leistungsfähigkeit sollen sich verbessern. Tumorbedingte Schmerzen können gelindert, das Immunsystem gestärkt und die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie reduziert werden.

Die Misteltherapie hat eine anregende Wirkung auf das Immunsystem. Ein gestärktes Immunsystem kann in der Krebstherapie dreifach nützlich sein:

1. Die körpereigene Abwehr wird unterstützt, wodurch das weitere Wachstum des Tumors behindert wird.
2. Durch eine Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie wird das Immunsystem stark geschwächt. Eine Stärkung durch eine gleichzeitig durchgeführte Misteltherapie kann helfen, wieder zu Kräften zu kommen und gegen Infektionskrankheiten gewappnet zu sein.
3. Ein intaktes Immunsystem hilft in der Nachsorge-Phase, Rückfällen vorzubeugen.

Die Mistel aktiviert und weckt die Lebensgeister und befreit von der lähmenden Angst, die häufig nach einer Krebsdiagnose Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Sie trägt dazu bei, Abstand zu gewinnen von dem Schock der Diagnose, herauszufinden aus der Ohnmacht, dem Gefühl des Ausgeliefertseins an ein unbarmherziges Schicksal. Die Mistel als autonome Pflanze kann auch Menschen zu ihrer Autonomie verhelfen. Diese ist die notwendige Voraussetzung dafür, das bisherige Leben mit Abstand zu betrachten und das künftige mit Entschlusskraft anzugehen.

Darüber hinaus wirkt eine Misteltherapie auch durchwärmend, da durch sie die Körpertemperatur wieder normalisiert werden kann, denn Krebskranke frieren und frösteln oft, weil sie ihre Körpertemperatur nicht wie Gesunde regulieren können.

Grundsätzlich sollte eine Misteltherapie bei einem Arzt oder Heilpraktiker durchgeführt werden. Diese kontrollieren den Therapieerfolg.

Anwendungsbeispiele und Rezepte (überwiegend nach Empfehlung von Maria Treben)

Tee (Kaltauszug)
2 gehäufte Teelöffel Mistel (Blätter, Zweige) mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und 12 Stunden stehen lassen. Danach absieben. Zum Trinken erwärmen. 2 Tassen pro Tag trinken.

Mistel-Mazerat-Kur bei Herz- und Kreislaufbeschwerden
1 gehäufter Teelöffel kleingehackte Mistel-Blätter und Mistel-Zweige, 250 ml Wasser
Mistel im Wasser kalt ansetzen über Nacht ziehen lassen (10 - 12 Stunden) morgens leicht anwärmen und dann abseihen
3 Wochen lang täglich 3 Tassen Mistel-Mazerat über den Tag verteilt trinken
2 Wochen lang täglich 2 Tassen Mistel-Mazerat über den Tag verteilt trinken
1 Woche lang täglich 1 Tasse Mistel-Mazerat trinken
Laut Maria Treben haben sich in diesen 6 Wochen Kreislauf und Blutdruck erholt. Um diesen Zustand beizubehalten, empfiehlt sie 1 Jahr lang weiterhin jeden Morgen eine Tasse Mistel-Mazerat zu trinken.
Dieses Mazerat eignet sich im übrigen auch hervorragend als Mittel gegen Wechseljahrsbeschwerden.

Mistel-Salbe gegen Erfrierungen
50 Gramm Mistel-Beeren
150 Gramm Schweinefett (alternativ: pflanzliche Öle)
Mistel-Beeren und Fett kalt zu einer Salbe verrühren
Betroffene Stellen über Nacht mit der Salbe einreiben.

Mistel-Frischsaft gegen Unfruchtbarkeit (bei Frauen)
Mistel-Zweige und Mistel-Blätter gut waschen, im noch feuchten Zustand durch eine Saftzentrifuge pressen
2 x täglich 25 Tropfen in etwas Wasser einnehmen (nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen)

Vorsicht
Die Pflanze sollte nicht über eine längere Zeit zur Selbsttherapie verwendet werden, da es bei längerer Anwendung zu Leberschädigungen kommen kann. Die Mistel (besonders die Früchte) ist giftig!

Buchrezension

In dieser Rubrik möchten wir Ihnen Bücher vorstellen die den Horizont erweitern, neues Licht auf altbekannte Themen werfen und zu Umdenkprozessen führen können. Manches sind Neuerscheinungen, viele schon etwas älter, aber noch problemlos im Buchhandel oder gebraucht erhältlich.

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, beschreibt

Tod durch Vorstellungskraft
Das Geheimnis psychogener Todesfälle

Kein psychologischer Einfluss auf den Körper kann größer sein als derjenige, der den Tod herbeiführt. Ausgelöst durch psychische Beeinflussung und vollzogen durch die eigene Vorstellungskraft: Der psychogene Tod ist das dramatischste Beispiel für die Macht der inneren Bilderwelt und der Sprache über das menschliche Leben.

Der Autor hat in diesem Werk eine große Menge an Anekdoten und Fallgeschichten von Menschen zusammengetragen, die durch Voodoo, Zauberei und Mordbeten, durch Tabubrüche und Aberglauben, ja sogar durch Heimweh zu Tode gekommen sind. Es zeigt auf drastische Weise, wie groß die Macht der Imagination und Vorstellungskraft sein kann.

Das Buch wendet sich vor allem an Fachleute wie Ärzte, Psychotherapeuten und Ethnologen, kann aber auch problemlos von interessierten Laien verstanden werden. Es behandelt das Thema umfassend, ist aber teilweise etwas sperrig zu lesen

Kein schönes, aber ein faszinierendes und lehrreiches Buch, das durch seine Fallgeschichten fesselt.

Gary Bruno Schmid: „Tod durch Vorstellungskraft - Das Geheimnis psychogener Todesfälle“, 277 Seiten, ISBN-3-8289-4882-0, 49,99 € (erweiterte Auflage 2010) Springer-Verlag Wien 2001.

Horoskop mal anders

Was sagt eigentlich Herr Mars und Frau Venus dazu?

Eros von Steinbock-Saturn - „das Nein Syndrom“

Dieser Eros ist im Konkon.
Es ist die Geschichte von Ordnung und Klarheit im Leben.
Saturn hält einen beinahe Wort-wörtlich immer wieder dazu an, sich über den eigenen Lebensweg absolute Klarheit zu verschaffen. Dieses „Anhalten“ gefällt dem Ego meist gar nicht, welches sich kräftezehrend gegen den harten Lehrer auflehnt. Deshalb muss man sich die Kräfte einteilen, um nicht völlig verausgabt dazustehen.
Saturn gibt viel Zeit, und er gibt auch Geduld und Ausdauer, mit den wichtigen Aufgaben sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

In der Paarbeziehung, sitzt man gerne in der

- Burg, die mit Mauern umgeben ist, und man wartet darauf, dass der Andere bestimmte Taten erbringt. Und der Burgherr oder Herrin wartet darauf, dass der heranstürmende Liebhaber, den gefährlichen Aufstieg auf Rapunzels Haar riskiert, um so die Erlaubnis zu erhalten, in die Burg einzudringen.
- Es werden erst mal Bedingungen gestellt.
- Die Burg kann nicht auf normalen Weg bestiegen werden, hier stehen die Wächter. Und man wartet, bis man die Erlaubnis erhält.
- Vor dem Preis haben die Götter den Schweiß gesetzt!
- Von außen erscheint er „versteinert“, lustfeindlich und als/mit Gefühlspanzer
- Aber im inneren der Burg, darf man trotzdem lustvoll verkehren
- Dies hat den moralischer Beigeschmack, “das tut man nicht“
- Dieser Eros wünscht sich Nähe auf der einen Seite, auf der anderen Seite hat er meterdicke Mauern von Regeln und moralischen Anweisungen.

Kein einfacher Geselle, aber not-wendig für entscheidende und entschiedene Lebenswege und -aufgaben. Ohne ihn würde das Ego in der Welt versinken.

Dina Unfried
Praxis Psychologische Astrologie
Moritz-Hanser-Weg 33, 88279 Amtzell
Tel. 0 7520 / 92 39 90
www.dina-unfried.de

Kleinanzeigen

Verschiedenes

ARTABANA -Die Versicherungsalternative. Persönliche Treffen. Angepasste und eigenverantwortliche Leistungen. Informieren Sie sich über die Gruppe Oberallgäu:
stefan.koch@vodafone.de
Tel. 08327-932731

Kreatives

Selber gemachte Einzelstücke. Baby-/Kindersachen. Dekoartikel.
http://de.dawanda.com/shop/Caro-Golightly

Workshops

Immer das Kreuz mit dem Kreuz. Akupressurkurs. Leicht zu erlernende Technik.
Vormittagskurs im Januar:
Di./Do. 21./23.01.2014, 9-12 Uhr
Tageskurs im März:
Sa. 08.03.2014, 10-18 Uhr
weitere Kurstermine auf Anfrage
Info + Anmeldung: Angelika Buch, HP, Tel. 08389-9228843

Ihre Kleinanzeige

Gestalten Sie Ihre eigene Kleinanzeige. Wählen Sie Ihre Rubrik(en) und senden Sie uns Ihren Text.
Buch-und zahlbar ist jede angefangene Zeile jeweils einspaltig (ca. 30 Zeichen inkl. Leerzeichen). Gültig ist nur Text!

Preis pro Zeile: 2,60€
Stichwort: SALVE-Kleinanzeige
post@salve-gesund.de

Leserforum

Wir freuen uns über jede Zuschrift und lassen uns gerne von Ihnen inspirieren. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, lassen Sie Ihrer Kritik freien Lauf und beschreiben Sie, was Sie bewegt.

Hallo zusammen.

Ich finde es eine wahnsinns Frechheit, was alles in den Regalen landet. Glauben die denn, man kann alles mit uns machen? Erst neulich habe ich gelesen, dass reine Eisenspäne in den Cerealien landen, was dann als „Deckt den Eisenbedarf eines Erwachsenen“ deklariert wird. Und dann der letzte Artikel hier in SALVE mit der Schutzathmosphäre!
Künstliche Vitaminzusätze, gehärtete Fette, große Mengen an raffinierten Zucker, Palmöl aus brandgerodeten Gebieten aus Indonesien (Greenpeace-Bericht)... Wo soll das noch enden? Und was sollen wir bis dahin noch guten Gewissens essen können?
Es tut wirklich gut auch mal was Positives zu erfahren und Möglichkeiten zu entdecken, wie man sich auf natürliche Weise gesund erhalten kann, bzw. entgiften und heilen kann.
Ich wünsche mir mehr davon! Ein Dankeschön an die Autoren und die Redaktion.

Heinz-Dieter

Vertrauen.

Ist ja bekanntlich ganz gut. Nur eben Kontrolle besser! So erging‘s mir neulich nach meinem Arztbesuch, den ich wegen meiner akuten Verdauungsbeschwerden aufgesucht hatte. Nach der üblichen langatmigen Wartezeit durfte ich endlich vorsprechen, was inkl. „Untersuchung“ und Griff zum Rezeptblock nicht mal die Hälfte der Wartezeit in Anspruch genommen hat. Dies beinhaltete auch die Aufklärung, meine Arbeit in der Hotelküche bis zur Ausheilung nicht mehr ausführen zu dürfen. Das war auch (der mir schon bekannte) hilfreichste Aspekt der Behandlung.
Meine Frage nach alternativen Behandlungsmethoden wurde deutlich sichtbar mit einem Stirnrunzeln abgetan. Er verzichte jetzt einmal auf Antibiotika und schreibe mir eine einfache Variante gegen den Durchfall auf.
Erfreut darüber mit meinem Arzt doch noch kommunizieren zu können, begebe ich mich gleich Richtung Apotheke, bevor ich mich wieder Zuhause auf die Couch lege. Nach dem Parken des Autos schaue ich mir das Rezept an und lese „Loperamid“, was mir nicht wirklich „Alternativ“ geklungen hat. Mein Kurzcheck im Handy ergab ein „Opioid“, das „lediglich die Darmtätigkeit unterdrückt“.
Na Klasse! Selbst als Laie war mir klar, dass das so nicht funktionieren kann.

Soviel Vertrauen in meinen Körper habe ich doch, dass wenn er etwas raussch... will, ich ihn lasse.
Das Rezept wanderte zum Anheizen daheim in den Ofen und darauf machte mir meine Freundin am Folgetag eine Kraftsuppe, die mir wieder Energie gab, nachdem ich mal so richtig entgiftet hatte. :-)
Auf dem Weg der Besserung. Eure

Michaela O.-L.

Schreiben Sie uns!

Wir legen Wert auf Ihre Meinung. Ihre Zuschriften sollten sich auf unseren Themenkreis beziehen und möglichst kurz sein. Unter Umständen müssen wir kürzen um eine Veröffentlichung zu ermöglichen. Senden Sie uns Ihren Leserbrief per Post, oder nutzen Sie die Kontaktmöglichkeiten auf unserer Internetseite.

SALVE Verlag
Westerhofen 7
87527 Ofterschwang

Stichwort: SALVE-Forum

post@salve-gesund.de
www.salve-gesund.de

Impressum

Salve -Ihr Gesundheitsgruß

ISSN: 2197-442X

Herausgeber: Hans Christian Hinne

Anschrift: Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang,
Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299

Redaktion & Layout: Hans Christian Hinne,
Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang
Tel.: 08321 -805 72 92 Mobil: 0160 -689 56 88
E-mail: hc-hinne@salve-gesund.de

Redaktion & Marketing: Stefan Klaus,
Albert-Schweitzer-Str. 12, 87527 Sonthofen
Tel.: 08321 -690 899 5 Mobil: 0151 -234 272 09
E-mail: stefan-klaus@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Kontakt: post@salve-gesund.de

Auflage: 3.000 Exemplare

Verbreitungsgebiet: SALVE wird an Vereinsmitglieder regional und überregional versendet und im deutschen und österreichischen Bodenseeraum, sowie Allgäu und Oberallgäu verkauft und als Abonnement versendet.

Abonnement: Alle 4 Ausgaben pro Jahr erhalten Sie über die Redaktion für 11,40€ inkl. Porto. Die Vereine geben SALVE zu unterschiedlichen Konditionen an Ihre Mitglieder weiter. Weitere Klein-und Großabnahmepreise für Ihre Patienten/Klienten und Besucher erhalten Sie über die Redaktion.

Titelbild: Hans Christian Hinne
Motiv: Winterwanderung im Oberjoch; Isabell Blender, Stefan Klaus

Ungekennz. Bilder: Redaktion, Privat, Vereine

Artikel: Alle gedruckten Texte, die nicht durch bestimmte Autoren gekennzeichnet sind, wurden redaktionell recherchiert, oder durch Pressemitteilungen anderer Quellen verfasst.

Haftung und Gerichtsstand: Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Verantwortung für die Inhalte der Anzeigen und angegebener Internetadressen, sowie die Verfügbarkeit der e-mail-Adressen liegt ausschließlich beim jeweiligen Inserenten/Betreiber. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder e-Mail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies soweit möglich stets auf freiwilliger Basis. Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Wir behalten uns rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor. Gerichtsstand ist Sonthofen.

Vorschau

In der nächsten Ausgabe finden Sie folgende Artikel.

Herz-/Kreislauferkrankungen in der Naturheilpraxis

Als Zivilisationskrankheiten, oder „normale“ Alterserscheinungen in Kauf genommen, stehen Diagnosen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Angina pectoris, periphere Verschlusskrankheit, Venenleiden und dergleichen mehr. Möglichkeiten der „Herzstütze“ und prophylaktischen, ganzheitlichen Methoden sollten denen der chemischen Hemmer und Hämmer voraus gehen. Die frühzeitige Erkennung und komplementär-medizinische Behandlung kann den „smartieshaften“ Pillenkonsum im Alter enorm reduzieren. Welche Lebensumstände, Frühwarnzeichen und Risiken (auch des zu frühen Pharmazeutika-Einsatzes) es zu beachten gibt, soll neben naturheilkundlichen Ansätzen hier beschrieben werden.

Dorn ~ Breuß~ und Christallin als ganzheitliches Therapiekonzept

Einheit im Einklang aus einer neuen Kombination der bewährten Dorn- Breuß Methode und Christallin. Diese Methode ist effektiv und kraftvoll, von Dr.Roy Martina entwickelt um selbst im Unterbewusstsein Blockaden, und Selbstsabotagen aufzuspüren und umzuprogrammieren. Energetische Werkzeuge und geführte Meditationen helfen die Geistkraft dauerhaft auf Ziel führende Gedanken auszurichten. Im Becken schafft meist die Dorn Selbsthilfeübung in wenigen Minuten einen Ausgleich der Beinlänge die sich auf die gesamte Statik des Knochensystems balancierend auswirkt. Somit werden alle Gelenke und Muskel bis hin zu den Meridianen mit einbezogen und können mit einer Druckmassage nach Dorn und klaren, kurzen Übungen dauerhaft in der Mitte gehalten werden. Die Breuß-Massage löst energetische Blockaden, ist eine echte Energiespende und wird so dem Wohlfühlanteil gerecht. Schaffen wir möglichst zeitgleich auf allen drei Ebenen einen Schritt voran entsteht die Selbstheilung. Be –geisternde Hilfe zur Selbsthilfe.

Ungeimpfte Kinder sind gesünder

Jetzt ist es bewiesen: Impfen schadet der Gesundheit. Geimpfte Kinder und Jugendliche haben um ein Vielfaches mehr an Allergien, leiden öfter unter Entwicklungsstörungen, haben wesentlich mehr Infekte und mehr chronische Krankheiten. Verantwortungsvolle Eltern informieren sich und lassen ihre Kinder nicht impfen!

Von Vorsätzen, Gewohnheiten und dem inneren Schweinehund

Ob gesündere Ernährung oder endlich mal wieder Sport. Wenns ums Abnehmen geht, mangelt es oft nicht an guten Ideen und Vorsätzen. Wenn doch bloß nicht immer dieser Alltag wäre. Wie man es trotzdem schafft seine persönlichen Vorgaben zu erfüllen, lesen sie in der Frühlingsausgabe von

SALVE
Ihr Gesundheitsgruß

ROLAND S. HERZHAUSER

Praxis für Naturheilkunde und Hypnosetherapie

Ich biete Hilfe bei:

- Migräne, Pollenallergie, Neurodermitis, etc.
- psychischen Erkrankungen wie Ängsten aller Art, Depressionen und Neurosen mittels Hypnose
- Gewichtsreduzierung und Raucherentwöhnung

Reinkarnationstherapie

Die Reinkarnationstherapie stellt ein weiteres großes Tätigkeitsfeld in meiner Praxis dar.

„Reinkarnation – Traum oder Wirklichkeit“
ISBN 978-3-8334-7902-1

„Die Nebelwand“
ISBN 978-3-8370-3149-2

„Orlandos Erzählungen – Warum liebtest Du mich in Atlantis?“
ISBN 978-3-8448-8499-9

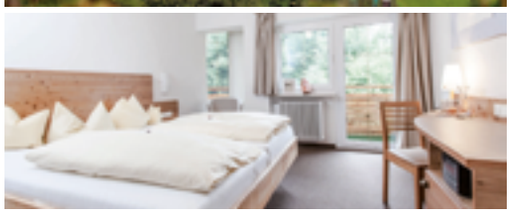
„Atlantis“
200 000 B. C.
ISBN 978-3-8482-6613-5

Heilpraktiker, Buchautor
Elisabethenstraße 9 | D-88212 Ravensburg
Telefon: +49 751 3524000 | Mobil: +49 171 2620611
Sprechstunden nach Vereinbarung

www.hypnose-zentrum-herzhauser.de

NATÜRLICHE ENERGIEN ERLEBEN

{ AM ENERGIEPLATZ OBERSTDORF }



Im Naturhotel Waldesruhe steht eine natürliche und bewusste Lebensweise im Vordergrund. Auf der Suche nach dem ganzheitlichen Wohlbefinden haben wir gemeinsam für Sie das Energyness®-Konzept entwickelt. Energyness® ist der Weg zu einem besseren Lebensgefühl, zu einem gesünderen Leben. Das Konzept basiert auf fünf Säulen, die Sie leicht zu Hause in Ihren Alltag integrieren können.

ENERGIE: neue Lebenskraft tanken und Energieblockaden im Körper lösen, durch den täglichen Besuch des Energieplatzes, Energieübungen

NATUR: sich selbst in natürlicher Umgebung erfahren und die lichtvolle Allgäuer Natur erleben beim Wandern, Walken ...

RUHE: sich Zeit nehmen für sich, entspannen und erholen in unseren nach Feng Shui gestalteten Zimmern, im Wellnessbereich mit Pool, Finn. Sauna und Dampfbad, Energyness- und Wellnessbehandlungen

BEWUSSTSEIN: bewusst leben im Hier und Jetzt mit Qi Gong, Meditation. Sich bewusst ernähren mit frischen, heimischen, öko- und biologischen Lebensmitteln, tgl. auch veganes und vegetarisches Menü, zubereitet mit energetisiertem Wasser.

BILDUNG: ein vielseitiges Angebot an Informationen und Seminaren zu verschiedenen Themen eines gesünderen und bewussteren Lebens.

Fühlen Sie sich aufgehoben und umsorgt. Leben Sie einfach auf. Wir tun unser Bestes dafür.

HERZLICHST, IHR WALDESRUHE-TEAM.

EINE AUSWAHL AN UNSEREN PAUSCHALEN:

ENERGYNESS TAGE: 3 ÜN/HP mit 1 Energyness-Anwendung
AB 258 €

GROSSES KRAFTPAKET: 5 ÜN/HP mit 5 Energyness-Anwend.
AB 499 €

WALDESRUHE WOCHE: 7 ÜN/HP
AB 440 €

HEIL-RAUM-TAGE MIT AKI: 4 ÜN/HP
AB 756 €

ENERGYNESS FESTIVAL: 3 ÜN/HP
AB 209 €

WALDESRUHE
energyness® naturhotel

Alte Walserstraße 20
87561 Oberstdorf
Deutschland

T +49.(0)8322.601-0
F +49.(0)8322.601-100
M info@hotel-waldesruhe.de
W hotel-waldesruhe.de