SALVE

SALVE

ALLGÄU • BODENSEE

Ihr Gesundheitsgruß

HERBST 2014
ISSN 2197-442X
PREIS 2,95 €

GEWINNSPIEL

2-Tageskurs für Kajak oder Canadier

Zu neuem Leben erweckt

Seite 12

Sport
Gesundheit
Büchertipps
Pflanzenprofil
Veranstaltungskalender

NEU

Krill-Öl

Das Gesundheits-Elixier für Herz, Hirn und Augen

Prinzipiell kann Krill-Öl überall dort eingesetzt werden, wo andere Omega- 3-Fischöle auch verwendet werden: für Herz*, Gehirn und die Sehkraft. Allerdings ist Krill-Öl oft besser wirksam und erreicht einen stärkeren Effekt bei gleicher Dosierung. In Krill-Öl sind die Omega-3-Fettsaüren nämlich nicht an Triglyceride (wie bei Fisch-Öl), sondern an Phospholipide gebunden. Phospholipide sind wasserlöslich und werden deshalb direkt in die Membranen Ihrer Zellen integriert.**

* 250 mg EPA+DHA täglich trägt zu einer normalen Funktionsweise des Herzens bei.
** 250 mg DHA täglich trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei.

Das Superba Krill-Öl hat als einzige marine Omega-3-Produkt das MSC Siegel für umweltfreundliche und nachhaltige Fischerei erhalten:

greenleaves vitamins · MSC · SUPERBA KRILL OIL

Bestellen Sie jetzt: 0800-1825875 oder www.greenleaves-shop.com

Liebe Leser!

Die Zeichen häufen sich.
Während global Gefechte geführt werden und sich der K(r)ampf um Macht und Geld in die x-te Runde begibt, taucht in Raisting plötzlich ein Kornkreis auf. Beinahe zeitgleich wird am Bodensee zu einer Friedensmenschenkette aufgerufen. Nach dem Vorbild der Montagsdemos versammeln sich überall Menschen, um sich für den Frieden und ein gesundes Miteinander zu bemühen.

Die Zeichen sind deutlich.
Klopft doch das vermeintlich sich in weiter Distanz abspielende Weltgeschehen bereits an unsere Türen. Und damit ist nicht nur der physische Krieg in den Nachbarländern gemeint, sondern die Untergrabung unserer Menschlichkeit und Selbstbestimmung, nicht zuletzt durch TTIP und staatenverschlingenden Handelsstrukturen. Regional werden Stimmen laut, die verhindern wollen, dass die Welle lokal in den eigenen Garten schwappt.

Es gibt viele gute Gründe den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Abgesehen davon, dass man nie weiß, worauf man im Sandkasten grabend stößt, führt Ignoranz eher zur Verschleppung und Verschlimmerung von Symptomen. Welche Möglichkeiten es gibt, um Gedanken positiv zu fokussieren, Stress abzubauen und gesund mit sich und seiner Umwelt umzugehen, stellen wir wieder in dieser Ausgabe vor.

Informieren Sie sich in aller verdienter Ruhe. Lassen Sie sich inspirieren wieder mehr Natur zu erleben und dabei Ihren Nächsten schätzen zu lernen.

Mich freut, dass der Naturheilverein Bodensee e.V. sich dazu entschlossen hat, Ur-Wissen zu bewahren, indem ein Amazonas-Projekt unterstützt wird. Hier leben „Nibakebo“, Kinder des Waldes, in bedrohter Harmonie. Noch können wir einen Ausgleich schaffen und Ihnen Hilfestellung zu unseren eigenen Fehlern gewähren, um im Gegenzug Wissen über unsere eigenen Wurzeln wieder zu erlangen.

Die gesetzten Zeichen um Bitte für Unterstützung am Projekt SALVE wurden erhört. Mit großer Freude und Enthusiasmus präsentieren wir eine neue Ausgabe mit weiteren Neuerungen. Die Zahl der Mitarbeiter und Kooperationspartner wächst und damit das Netzwerk mit dem Ziel, gemeinsam das Bewusstsein für Gesundheit in unserer Region zu fördern.

Zeichen setzend
Ihr

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

INHALT

Vorwort 3
GEWINNSPIEL 15
Fit und gesund: *Traditionelles Tae-kwon-do* 15
Veranstaltungen 20
Horoskop mal anders 24
Naturheilverein Bodensee e.V. 30
Buchrezension: Der Hildegard Kompass 35
MIT KINDERAUGEN DURCH DIE WELT: Meine Haustiere 35
Die dunkle und die helle Seite: **Krebs Vorsorge Untersuchungen** 36
Buchrezension: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch 37
Herbstleckereien 37
Kleinanzeigen 38
Leserforum 38
Salvatorische Klausel 38
Impressum 39
Vorschau 39

In Kooperation mit

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

Energetische Haus- und Grundstücksreinigung 6
Michael Asenstorfer

Legasthenie/Dyskalkulie - erkennen, verstehen, akzeptieren und bewältigen 16
Ingrid Sachs, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Astrologie- der Weg zur Individualität 22
Dina Unfried, Psychologische Astrologie

Wildnispädagogik 28

ARTIKEL

Wie man sich bettet, so schläft man… 8

Kornkreis Raisting am Ammersee vom 18.07.2014 10
Bericht von Michael Asenstorfer

Friedensmenschenkette am Bodensee 11

Zu neuem Leben erweckt … 12
Malgorzata Martin, Coach/Trainer

AKW-Abriss Isar 1 - Umweltinstitut fordert:
Kein Abbau vor dem Ausräumen der Brennelemente! 14

Fachbeitrag Su Jok Akupressur 19
Angelika Buch, Heilpraktikerin

Auch wenn es weh tut ist es Liebe 26
Borwin Beer, Familientherapeut und Buchautor

Pflanzenprofil: Schafgarbe (Achillea millefolium) 32
Angelika Hinne

Vereinszeitschrift des Naturheilverein BODENSEE e.V.

Energetische Haus- und Grundstücksreinigung

Michael Asenstorfer

Zunehmend mehr Menschen werden sensibler für ihr energetisches Umfeld. Dabei treten natürlich auch unangenehme Wahrnehmungen ins Bewusstsein. Feinfühlige können sich dies auch zunutze machen und die Not zur Wendung führen. Durch Kontakt und Einsatz mit feinstofflichen Mächten werden Orte gereinigt und Erklärungen für Misstände gefunden. Betroffene bekommen zudem eine Anleitung an die Hand um für Nachhaltigkeit der Aktion zu sorgen.

In meiner Praxis werde ich immer öfter zu Menschen geführt, die in einem Haus oder in einer Wohnung leben oder in einem Firmengebäude arbeiten, in denen es zu sehr vielen Problemen und Schwierigkeiten kommt. Das kann sich so äußern, dass in einigen Räumen eine unangenehme Energie zum Beispiel durch ein Kältegefühl wahrgenommen wird. Oder es kommt einem das Schaudern und es stellen sich buchstäblich die Haare auf! Es erzeugt ein Unwohlsein, das mit unserem logischen Menschenverstand meist nicht nachvollziehbar und greifbar ist. Und da wir jetzt in ein neues Zeitalter hineingehen, indem wir Menschen feinfühliger für Energien werden, nehmen wir immer mehr auch solche negativen, destruktiven Energien wahr, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen. Wenn es in einem Haus Schwierigkeiten gibt, kann eine energetische Reinigung „Wunder" wirken.

Ich beschreibe nun, wie eine energetische Haus- und Grundstücksreinigung abläuft und wie es wirkt.

Vorgespräch

Die folgenden Punkte bespreche ich mit meinen Klienten vorab. Wenn es einen Grundriss des Hauses oder der Wohnung oder des Firmengebäudes gibt, wäre es von Vorteil, wenn ich ihn vor der Reinigung einsehen kann. Ich frage, ob es im Haus Stellen gibt, an denen sie sich nicht wohlfühlen und sie sie deshalb meiden. In einem Fall gab es z. B. eine Stelle im Keller, wo an der Hauswand ständig der Putz abging und die Eigentümer es sich nicht mit dem Verstand erklären konnten, warum das so war. Und es roch modrig und stank. Ich fand durch Pendeln heraus, dass genau an diesem Platz sich eine erdgebundene Seele befand. Außerdem frage ich nach negativen Erdstrahlen oder Wasseradern. Zudem gilt es abzuklären, ob die Menschen gut schlafen und in welcher Himmelsrichtung ihr Bett steht. Am besten ist es, wenn sie mit ihrem Kopf im Osten oder Norden liegen, da sie sich dann leichter entspannen können. Ungünstig wirken sich negative Herde wie z. B. Funkwecker

oder Fernseher im Schlafzimmer aus. Auch Spiegel sind dort sehr unpassend, da sie den natürlichen Energiefluss stören und Energie regelrecht zurück schmeißen. Man kann mit einfachen Mitteln wie z. B. einem gleichschenkligen Kreuz unter dem Bett oder einem Rosenquarz solche negativen Energien neutralisieren. Ich bespreche auch, ob in dem Haus vorher schon andere Menschen wohnten oder ob jemand verstorben ist. Ich hatte auch einmal erlebt, dass mehrere Seelen noch bevor das Haus dort gebaut wurde, genau an dieser Stelle durch einen Unfall ums Leben kamen und seitdem hier im wahrsten Sinne des Wortes „rumhängten". All das sind wichtige Informationen, die mir wiederum weiterhelfen für die Reinigung, um auch dann genau darauf einwirken zu können.

Reinigung und Energieaufbau

Für die Reinigung brauche ich absolute Ruhe, denn ich nehme Kontakt zur lichtvollen geistigen Welt auf. Diese kommt in Form von Hohen Engeln, Lichtwesen und natürlich der Göttlichen Urquelle auf, für die ich dann während des Ablaufes reiner und demütiger Kanal sein darf. Ich bitte sie dabei um Leitung, Führung und Schutz, und dass mir das offenbart wird, was jetzt für die Menschen richtig und wichtig ist. So erfahre ich welche alten, negativen, destruktiven Energien sich hier befinden und wo die Ursache liegt. Die Klienten können auch während der Reinigung in einen meditativen Zustand gehen und sich somit einklinken. Diese Variante haben schon einige Menschen wahrgenommen, die schon spirituell arbeiten. Ich habe durch diese Methode wunderbare Rückmeldungen bekommen, die meine Wahrnehmungen bestätigten.

Ich hatte einen Fall, bei dem ein Pächter einer Gaststätte, die er neu gepachtet hatte und viel Geld und Zeit investierte, um das Ganze sehr schön zu gestalten, trotz hervorragender Speisekarte, kaum bis keine Gäste bekam. Es stellte sich bei der Hausreinigung heraus, dass die Seele eines ehemaligen verstorbenen Pächters noch feinstofflich in der Gaststätte sein Unwesen trieb und buchstäblich alle Gäste wieder verscheucht hatte. Er konnte nach seinem physischen Tod noch nicht von der Gaststätte loslassen. Ich bat die Göttliche Quelle und alle Helfer darum, mir den Kanal zu dem Verstorbenen freizuschalten, damit ich mit ihm kommunizieren konnte. Ich erklärte dem Verstorbenen, dass er bereits tot war, was sie so häufig nicht wissen. Aus dem Unwissen entsteht unnötiges Leid für beide Seiten. Denn die Seele hängt fest und kann sich nicht weiterentwickeln und der Mensch kann auch nicht frei seinen Weg weitergehen. Ich bitte die Verstorbenen, ins Licht zu gehen und hülle sie in ganz viel Licht und Liebe ein, speziell rosafarbenes Licht, was für die göttliche bedingungslose

Liebe steht. Wenn ich dann den Lichtkanal mit Hilfe von Engeln aufbaue und mir das vor meinem geistigen Auge vorstelle (Kraftverstärker), sehe ich meistens die Todesengel oder auch verstorbene Angehörige, die ihn in Liebe in Empfang nehmen.

In erster Linie arbeite ich mit dem Erzengel Michael zusammen, von dem ich kraftvolle Symbole in Verbindung mit Mantren benutze. Ich schreibe dann während des Ablaufes die intuitiven Eingebungen auf. Z.B. eine Wasserader oder Erdstrahlen, damit ich es nach der Reinigung mit den Klienten besprechen kann. In diesem Fall benutze ich ein kraftvolles Symbol von Erzengel Michael und bitte ihn, diese Energien zu neutralisieren.

Es werden auch alle Elemente[1] und Äther vollkommen gereinigt. Wenn alles bereinigt ist, bekomme ich immer die Eingebung, ein kraftvolles Symbol oder einen Kristall im Gebäude zu manifestieren, wie z. B. einen goldenen dreidimensionalen Sechsstern (Merkaba) und einen Rosenquarz oder einen Rubin. Dies ist sehr wichtig und notwendig, um die Energien zu halten bzw. zu verstärken und aufzubauen. Wenn es von den Klienten erwünscht ist, kann ich noch den Wohnraum mit Räucherwerk ausräuchern. Dabei ist es dann wichtig, jeden einzelnen Raum im Haus zu räuchern. Ich gehe in alle Ecken und Nischen eines Zimmers und sende den reinigenden Rauch in alle 4 Himmelsrichtungen, zu Mutter Erde und zu Vater Himmel mit den entsprechenden rituellen Gesten. Zuletzt segne ich jeden Raum noch, indem ich mit der Adlerfeder ein gleichschenkliges Kreuz in die Luft zeichne und laut ausspreche: „Ich segne diesen Raum im Namen des Gott Mutters/Vaters, im Namen des Gott Kindes der Tochter/des Sohnes Christus und im Namen des Gott Heiligen Geistes. Danke. So ist es. Amen." Durch dieses rituelle kraftvolle Gebet wird die Reinigung sogar noch intensiver und kraftvoller. Durch diese Reinigung mit den Kräutern wird noch der Wohnbereich von negativen Energien bereinigt, die erst jetzt und vor kurzem auf der materiellen Ebene entstanden sind, wie z. B. durch ein Streitgespräch. Zum Schluss der Räucherung ist es wichtig, die ganzen Räumlichkeiten zu lüften, damit der Rauch durch die Fenster und Türen abziehen kann, da er auch die Aufgabe hat, negative Energien zu binden. Diese Reinigung mit Kräutern kann man immer wieder einmal von Zeit zu Zeit durchführen, um so den Wohnraum zu harmonisieren und wieder mehr Wohlgefühl für Alle zu schaffen. Letztendlich hat das Ganze natürlich auch wieder etwas mit unserer Eigenliebe und Eigenwertschätzung zu tun, denn nur wenn wir uns wirklich lieben und wertschätzen, ist uns auch wichtig, das sich unser Wohnraum für uns harmonisch anfühlt.

Nachgespräch

Im Nachgespräch wird noch einmal zusammen mit den Klienten besprochen und reflektiert, was ich intuitiv wahrgenommen habe. Und natürlich erzählen mir auch die Klienten teilweise, was sie gefühlt haben oder was sich nach der Reinigung verändert hat, bei ihnen selbst oder im Wohnraum.

Um noch einmal auf das Beispiel mit dem verstorbenen Pächter der Gaststätte einzugehen. Nach der Reinigung und der Loslösung des ehemaligen Wirtes ging ich zu dem jetzigen neuen Pächter und fragte ihn, wie er sich fühle. Er saß in der Gaststube auf einer Bank und es liefen ihm nur so die Tränen herunter und er meinte, er habe das Gefühl, als ob jetzt Ketten gesprengt wurden. In der folgenden Zeit strömten die Gäste in sein Wirtshaus.

Ich bespreche außerdem, was die lichtvolle geistige Welt mir eingegeben hat bezüglich der Menschen und was sie noch zusätzlich machen sollen, um den Reinigungsprozess zu unterstützen. Bei fast allen Reinigungen meldet sich bei mir auch der Geist des Hauses mit Namen, was ich den Klienten natürlich auch mitteile. Sie dürfen sich in Zukunft auch einmal mit dem Hausgeist in Verbindung setzen und ihn um etwas bitten oder auch einfach einmal für seine Dienste zu danken. Meistens sprühen sie den Wohnraum noch mit Rosenwasser aus und zünden eine weiße Kerze, als Dankeschön für die geistigen Engelhelfer an.

Und zum Schluss noch ein sehr wichtiger Punkt. Alle sogenannten negativen Energien in einem Wohnraum sind ja nicht einfach zufällig bei den Menschen, die dort leben. Durch die geistigen Gesetze, und speziell das Gesetz der Resonanz, zieht jeder Mensch die Energien im Außen an, die gerade einen Spiegel seines Innenlebens darstellen. Und somit wird eine Botschaft übermittelt, die der Person helfen kann, aus dieser Situation ein höheres spirituelles Bewusstsein zu erlangen und alte Energien, die nicht mehr gebraucht werden, zu erlösen. Wenn die Menschen nach einer energetischen Haus- und Grundstücksreinigung so weiterleben wie vor der Reinigung und nichts verändern, tritt wieder das Gesetz der Resonanz in Kraft und sie können wieder negative Energien anziehen.

S

[1] Feuer, Erde, Luft, Wasser

Wie man sich bettet, so schläft man...

Ein altes Sprichwort sagt: „s Bett heilt neunerlei Krankheiten und ein böses Bein“. Nun ist es nicht immer so einfach ein Leiden zu heilen, doch tatsächlich kann die Wahl der Matratze das Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen.

Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Doch die wenigsten machen sich Gedanken darüber, wie sie sich in dieser Zeit richtig „betten“. Der Matratzenkauf ist meist ein Glücksspiel, denn oft probiert man in einem Geschäft die Matratzen, kritisch beäugt von einem mehr oder weniger gut geschulten Verkäufer, aus. Dem Käufer bleiben dann oft nur wenige Minuten um sich zu entscheiden. Doch wer kann so schnell schon entscheiden, ob sich das Modell auch wirklich für den erholsamen Schlaf in den kommenden Jahren eignet?

Wie wenig erholsam die falsche Matratze sein kann, merkt man oft schon nach einer Nacht in einem viel zu weichen Hotelbett. Nicht wenige haben danach über Tage hinweg Verspannungen und der Erholungseffekt ist gänzlich dahin. Umso wichtiger ist es, daheim die für sich passende Schlafunterlage gefunden zu haben.

Doch wie findet man sich in dem scheinbar unüberschaubaren Markt zurecht? Meist fehlen einheitliche Kriterien, die einen Vergleich leichter machen würden. Und dann die Frage nach der Füllung: Federkern, Schaumstoff, Latex, Luft, Öl, Wasser? Drei, fünf oder gar sieben Zonen? Viele Fragen muss der Kaufwillige über sich ergehen lassen. Dabei ist es aber nicht nur wichtig, welche Eigenschaften die Matratze hat. Auch die eigene körperliche Konstitution und die Beschaffenheit der Wirbelsäule sind entscheidend für die richtige Wahl. So sollten kleine leichte Frauen zu einem anderen Modell greifen als der birnenförmige Typ und große, kräftige Männer eine andere Wahl treffen als die eher schrankförmigen Typen.

In Deutschland sind Federkern-, Latex- oder Schaumstoffmatratzen die gängigsten Matratzen-Typen. Dennoch gibt es noch mehr Typen auf dem Markt. Hier eine Auswahl der bekanntesten.

Federkernmatratzen

haben einen Kern aus Spiralfedern, die meist aus Stahldraht gefertigt sind. Der Kern ist relativ elastisch, stützt aber zugleich gut. Allerdings muss der Federkern optimal überpolstert sein, denn die Metallfedern dürfen nicht zu spüren sein. Wer nachts leicht schwitzt, sollte eine Federkernmatratze wählen, da diese die Wärme schnell ableitet. Einfache Federkernmatratzen bestehen aus einem Kern von Metallfedern, dieser gibt dem Körperdruck nur flächig nach. Bei der hochwertigeren Taschenfederkernmatratze werden die einzelnen Metallfedern in jeweils eine Tasche eingearbeitet. Die Taschen dämpfen die Schwingungen der Federn. Taschenfederkerne schwingen deshalb weniger nach als einfache Federkernmatratzen. Außerdem sind Taschenfederkernmatratzen punktelastisch. Das heißt: Die Matratze gibt nur dort nach, wo sie belastet wird. Das hat den Vorteil, dass der Bereich der Schultern und Hüfte nur punktuell einsinkt und der Körper dort besser entlastet wird, als bei den herkömmlichen Federkernmatratzen. Eine weitere Variante ersetzt die Stahlkomponenten durch Fiberglas, das macht die Matratze zum einen leichter, zum anderen versprechen die Hersteller eine längere Lebensdauer, da das Fiberglas nicht nachgeben würde. Bei Metallfedern besteht ausserdem das Problem, dass diese in elektromagnetischen Feldern („Elektrosmog“) mitschwingen und sogar als Empfängerantenne genutzt werden könnten. Federkernmatratzen sollten am besten mit einer nicht verstellbaren Unterfederung verwendet werden.

Latexmatratzen

bestehen meist aus synthetischem Latex. Nur selten enthalten sie Anteile von natürlichem Kautschuk. Wenn das der Fall ist, sind sie häufig sehr teuer. Ihr Vorteil: Latexmatratzen sind sehr punktelastisch. Sie geben nur dort nach, wo sie belastet werden und leisten einen angenehm festen Widerstand. Sie zeichnet eine weiche, schmiegsame Elastizität aus, die sie durchgehend weich und anpassungsfähig macht. Für Rückenkranke hat sie allerdings den Nachteil, dass sie erheblich schwerer als Schaumstoffmatratzen sind. Sie bringen bis zu 25 Kilogramm auf die Waage. Dies macht das empfohlene Wenden der Matratze beim Beziehen des Bettes komplizierter. Daher beim Kauf unbedingt darauf achten, dass sie Tragegriffe hat. Sie brauchen eine federnde Unterlage und sind gut geeignet für verstellbare Lattenroste.

Schaumstoffmatratzen

haben gemeinhin einen nicht so guten Ruf. Zu Unrecht, meinen die Experten, denn sie haben eine enorme Entwicklung durchlaufen. Mittlerweile sind sie ebenso elastisch wie Latexmatratzen. Kaltschaummatratzen bestehen aus aufgeschäumtem Polyurethan. Allerdings gibt es große Qualitätsunterschiede: Ein wichtiger Faktor für die Qualität ist das Raumgewicht der Matratze. Pro Kubikmeter sollten mindestens 40 Kilogramm Schaum enthalten sein. Gute Schaumstoffmatratzen haben zudem meist mehrere Schichten, wobei die Mittellagen ein höheres Raumgewicht einnehmen und dadurch härter sind als die Außenschichten.

Im Innern sieht die Matratze wie ein Sandwich aus: Schaumstoffe unterschiedlicher Dichte und Dicke sollen den liegenden Körper optimal stützen. Luftkammern und Belüftungskanäle im Schaumstoff sorgen für angenehmes Schlafklima. Schaumstoffmatratzen halten die Wärme besser als Federkernmatratzen und sind deshalb gut geeignet für Menschen die leicht frieren. Da Schaumstoffmatratzen keine Federn haben, brauchen sie eine federnde Unterlage. Sie sind strapazierbar, relativ leicht und einfach handhabbar, außerdem sehr elastisch und damit gut geeignet für verstellbare Lattenroste. Eine schwer zu kalkulierende Variable entsteht bereits bei der Herstellung des Schaumstoffs. Die bettfertigen Schaumstofflagen werden aus großen Blöcken herausgeschnitten, die bei der Produktion unterschiedliche Dichten und damit Festigkeit vom Kern zu den Außenbereichen aufweisen. Es ist so nicht gesagt, dass die gewählte Liegefestigkeit im Laden dann auch 1:1 geliefert wird.

Viscoschaummatratzen

gehen nach einer Belastung nur sehr langsam in die ursprüngliche Form zurück. Sie bildet so einen Körperabdruck, der die Druckspitzen, die zum Beispiel bei Seitenschläfern an Schulter und Hüfte entstehen können, vermeidet. Durch diese Eigenschaft kann der Körper absolut ohne Gegendruck gelagert kann und das Körpergewicht ist immer gleichmäßig verteilt. Dies bedeutet, dass der Körper entspannt und orthopädisch korrekt auf der Matratze ruhen kann. Es ist jedoch wichtig, dass die Viscoschaum-Schicht in der Matratze nicht zu hoch ist, da durch den Körperabdruck in der Matratze, jede Bewegung auf der Matratze extrem erschwert und somit das Drehen und Wenden im Bett sehr anstrengend wird. Daher ist es sinnvoll, Visco-Schaum mit einem weniger trägen Schaum wie z.B. Naturlatex oder Kaltschaum zu kombinieren (Sandwich-Aufbau).

Wasserbetten,

also eine Matratze mit Wasserfüllung, soll sich vollkommen der Belastungs-Verteilung anpassen und dadurch eine druckfreie Lagerung von Wirbelsäule, Schulter- und Hüftknochen gewährleisten. Für ein Wasserbett mit einer Breite von etwa 180-200cm braucht man je nach Bauart 500-800 Liter Wasser (somit 500-800kg Gewicht!). Das Wasserbett wird durch eine thermostatgesteuerte Heizung kontinuierlich temperiert. Man unterscheidet „Hardside“- und „Softside“-Systeme. Softside-Systeme können in viele herkömmliche Betten mit seitlichen Auflageleisten eingebaut werden. Der Wasserkern liegt in einem Rahmen aus Schaumstoff, der durch Holzleisten fixiert wird. Hardside-Systeme werden ringsrum durch einen Möbelrahmen gehalten. Für Menschen die den Wellengang nicht mögen gibt es auch „wellenberuhigte“ Wasserbetten mit weniger Wasser und mehr Schaumstoff im Kern. Wasserbetten müssen fachmännisch aufgebaut (Statik, Gewicht, Auslauf-Sicherheit!) und regelmäßig gewartet (Wasseraufbereitung, Heizung) werden. Ist die Einsinktiefe schlecht eingestellt, verhindert dies die häufigen nächtlichen Wendungen. Außerdem unterstützt das Thermostatsystem die natürliche Absenkung der Körpertemperatur in bestimmten Schlafphasen nicht. Es besteht dabei auch das Problem, dass besonders Frauen die Temperatur zu hoch einstellen.

Luftkernmatratzen

sind ähnlich aufgebaut wie Federkernmatratzen. Der Unterschied liegt darin, dass die Matratze anstatt eines Stahlfederkerns mit einem Luftkern ausgestattet ist. Dieser besteht aus zwei elastischen Luftbehältern, deren Druck unabhängig voneinander verändert werden kann. Für die Aufrechterhaltung des Innendrucks sorgt eine integrierte, elektrische Pumpe, die mit einer Fernbedienung steuerbar ist. Es gibt aber auch Matratzenausführungen mit externer, steckbarer Pumpe. Beinahe alle Betteinsätze sind für Luftkernmatratzen geeignet, egal ob einfache Lattenroste oder Pad-Einsätze. Moderne Systeme sind so ausgeklügelt, dass man sie direkt auf dem Boden positionieren kann. Durch das geringe Gewicht kann man sie sogar mit auf Reisen, oder z.B. Krankenhausaufenthalte mitnehmen und daher sind sie auch für Etagenbetten gut geeignet. Der Nachteil ist, ähnlich wie bei den Wasserbetten, dass sich bei Billigvarianten die Feuchtigkeit staut.

Strohkern-Matratzen

werden zu 100 Prozent aus Naturmaterialien gefertigt. Es gibt reine Strohkern-Matratzen, sowie Sandwich-Matratzen, die einen Strohkern (meist Roggen-Stroh) besitzen, der von Latex- oder Naturfaserschichten umgeben ist. Aus orthopädischer Sicht sind Strohkern-Matratzen nicht empfehlenswert. Dem Material fehlt es an Elastizität, damit der Körper in die Matratze einsinken kann, bzw. davon gestützt wird. Außerdem verdichtet sich das Material leicht und es entstehen Mulden. Daher sollte die Matratze sehr oft gedreht und gewendet werden.

Es gibt viele kompetente Bettenfachgeschäfte, die nicht auf Massenware zurückgreifen. Die eigene Gesundheit sollte es einem wert sein, sich ausführlich beraten zu lassen und für eine langfristige, erholsame Nachtruhe eine entsprechende Investition zu tätigen.

S

Kornkreis Raisting am Ammersee vom 18.07.2014

Bericht von Michael Asenstorfer

Bildquelle: Landstettener-Ballonfahrten

Anfang August erfuhr ich von dem Kornkreis und bin dann am nächsten Tag gleich hingefahren. Ich sah ihn mir zuerst im Internet an und spürte sofort eine starke weibliche Energie, die in dem Kornkreis sich auch äußerlich durch die vielen runden kreisförmigen Formationen zeigten.

Das Besondere an dem Standort des Kornkreises ist natürlich die Erdfunkstelle mit großen Satellitenantennen, die 1969 die erste Mondlandung übertrugen. Und natürlich die Besitzerin des Kornfeldes, die es Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt ermöglichte, den wunderschönen und kraftvollen Kornkreis live zu sehen und die hohen Energien wahrzunehmen und aufzunehmen, die dadurch zu uns Menschen gekommen sind. Ich besuchte insgesamt 4 mal den Kornkreis und lernte viele Menschen kennen, von denen alle ihre eigenen Meinungen hatten, wer den Kornkreis gesetzt hat. Die Menschen verhielten sich durchwegs sehr friedlich und diszipliniert. Ich hatte meine schamanische Seelentrommel dabei und es ergab sich 2 mal, dass ich mit Anderen im Zentrum des Kornkreises einmal mit Klangschalen und ein anders mal mit einer Urtontrommel intuitiv gespielt habe.

Meine Meinung ist, dass der Kornkreis ein ganz besonderes Geschenk von unseren außerirdischen Geschwistern an uns Menschen in dieser chaotischen Zeit des globalen Umbruches in ein Neues Zeitalter, das Wassermannzeitalter, ist. Ich empfand diese Energien als sehr liebevoll, friedvoll, ausgleichend und reinigend. Und das Urmuttergöttinenprinzip, aus dem Alles erschaffen wurde und das Alles nährt, spürte ich ganz intensiv. Und unsere Freunde aus dem All teilen uns auch mit, dass wir nicht alleine sind und sie uns bestmöglichst unterstützen in diesen schwierigen Zeiten. Also öffnen wir uns dafür und erweitern unser Bewusstsein, denn im Hause Gottes gibt es viele Wohnungen und nicht nur die Erde mit ihren Bewohnern!

Anzeige

Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung

der gemeinsamen Blick in die

„Spiegel des Lebens“.

Mein Name ist Marina Lampert und ich bin mit Herz, Verstand und Begeisterung als **lizenzierte Ausbilderin zum professionellen Lebensspiegel-Anwender** in Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH) und dem Fürstentum Liechtenstein (Li) tätig.

Im März 2015 startet im wunderschönen Oberstdorf, Naturhotel Waldesruhe, die Ausbildung zum professionellen Lebensspiegel-Anwender für D-A-CH-Li

Das Ausbildungsangebot wendet sich an:

- Menschen die an der eigenen **Persönlichkeitsentwicklung** interessiert sind.
- **Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Trainer** und alle weiteren **Heil-und Beratungsberufe.**
- Menschen die sich **eine zweite Existenz aufbauen** wollen, ohne einen Heilberuf erlernt zu haben.

Auszug aus den Ausbildungsinhalten:
- Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter®
- Ablösetechnik EFT
- Focusing-Technik, NLP und Augen- und Körpersprache
- Bedeutung der richtigen Wortwahl (Energie und Kraft der Sprache)
- und vieles mehr

Informationen zu Ausbildungsinhalten, den Anmeldeformalitäten und den Kosten finden Sie unter:
Homepage: www.spiegel-des-lebens.de oder www.lampert.leben-heilt-com.
Email: info@spiegel-des-lebens.de
Telefon: +49 791 20460387.

Friedensmenschenkette am Bodensee

Am Sonntag, dem 13. Juli 2014 wurde zu einer Friedensaktion rund um den Bodensee aufgerufen. Die „Montagsdemos“, wo sich die Initiatoren begegnet sind, waren Auslöser dafür. Der Traum von Jens Eloas Lachenmayr ist es 187.000 Menschen in eine Bodenseeumspannende Friedenskette einzureihen.

SALVE: Wer genau hat an der Organisation mitgewirkt?
Nadeen Althoff: Eloas Lachenmyr (www.dieNeuenBarden.de). Er ist ein Freund und kam zu mir und sagte, er bräuchte meine Hilfe für dieses Projekt. So war ich der Zweite im Bunde der Organisation! Eloas hat vor Jahren auch die genfreie Zone am Bodensee als anfänglicher Einzelkämpfer durchgezogen und viel Kraft dabei investiert. So etwas wie die Friedenskette um den Bodensee kann man nicht alleine durchziehen. Da dieses Thema mit mir korrespondierte, war ich natürlich dabei, denn die Zeit des „Darüber reden“ ist vorbei!
SALVE: Aus welchen Beweggründen?
Nadeen Althoff: Ich denke, dass die Zeit des Kriegspielens vorbei ist. D. h. das 3te Jahrtausend ist das Jahrtausend des WIR, als der Zeit, wo nicht mehr das Individuum an sich im Fokus steht. Wir alle wissen mehr oder weniger, wer wir sind. Der Individualisierungsprozess ist ausgelebt. Jetzt sollten wir als Gemeinschaft für die Gemeinschaft arbeiten und leben lernen. Dass immer noch Kriege und die dazugehörigen Intrigen (im Kleinen wie im Großen) existieren, ist normal, da wir uns noch nicht dazu entschließen können, uns auf das Positive zu konzentrieren, statt dem Negativen durch erhöhte Aufmerksamkeit immer wieder Kraft zu geben. Wir haben eigentlich erkannt, dass wir –also jeder Mensch - beide Anlagen in sich trägt. Wir müssen jetzt eigentlich nur noch lernen, welche Anlage wir in uns nähren. Das hört sich eigentlich nach Theorie an, aber nie war das WIR so entschlossen wie jetzt das Thema Liebe, Herz, Frieden etc. durch die aktive Tat zu bekunden und in den Vordergrund zu rücken…

Termine: 21.09.2014 | 21.12.2014
21.03.2015 | 21.06.2015

SALVE: Wieviele Teilnehmer haben etwa teilgenommen?
Nadeen Althoff: Also die Rechnungen, die ich gehört habe lagen zw. 5.000 – 6.000 bundesweit… (D, CH, A)… es gab einige Rückmeldungen, die z. B. sagten, dass sie zwar nicht kommen konnten, aber an ihrem Bach oder See die Kette gemacht haben und das zur gleichen Zeit…
SALVE: Was ist das langfristige Ziel?
Nadeen Althoff: Wir haben uns entschlossen die Jahreswendfeste (21.9.2014, 21.12.2014, 21.3.2015 und 21.6.2015) zu nutzen, um die Kette am 21.6.2015 voll zu bekommen. Das steht auch schon im Netz… http://friedensmenschenkettebodensee.jimdo.com
SALVE: Was genau hat das mit den Montagsdemos zu tun?
Nadeen Althoff: Die Montagsdemos waren quasi der Urimpuls für diese Aktion. Sie sind hier in dieser Region auch von Eloas angegangen worden. Da haben wir erstmalig zusammen gestanden. Die finden auch weiter statt, als wöchentliche Versammlung und aktive Wache für den Frieden. Das ist wirklich ein Ereignis bei uns hier in Überlingen. Ich habe noch nie derartige Gespräche geführt, in der jeder seine Qualität derart klar eingebracht hat. Wir haben hier die klassische Redestabrunde wieder aktiviert. Es treffen sich also viele Menschen (in über 100 Städten) in Deutschland zur Friedensmahnwache… und das schon seit Monaten
SALVE: Wie geht es weiter?
Nadeen Althoff: Wir treffen uns also regelmäßig weiter… wir für uns in Überlingen haben uns entschlossen, jeden Montag die Segnung des Wassers im Bodensee vorzunehmen. Wir machen einfach regelmäßig weiter. Es wird wichtig sein, dass wir alle lernen, aus den alten Verhinderungsstrukturen auszusteigen. So nähren wir die konstruktiven Impulse und lassen die destruktiven einfach ins Leere laufen.

Des weiteren haben Eloas und ich www.friedensweltmeister.de gebucht und wollen die vielen Einzelaktionen bundesweit unter dieser Seite auflisten (Bundesland und Städtenamen geordnet), um da eine zentrale Koordinationsstelle zu haben. Das ist der nächste Schritt… wir müssen da eine eigene Kraft entwickeln, damit dieser Impuls nicht untergeht.

Wichtig noch: Wir haben auch das PEACE-Zeichen wieder richtig hingestellt. Das ist eine alte keltische Rune, die den Mensch zeigt, der beide Arme gegen den Himmel (wie ein Y) hält um sich mit diesem energetisch zu verbinden. Dieser nimmt die energetische Verbindung auf und gibt sie in die Erde. Das ist insofern wichtig, dass bestimmte ‚Mächte‘ gerne die Symbolik durcheinander bringen, um damit die zu bildenden Kräfte zu unterwandern… das ist beim Pentagramm passiert, das auf den Kopf gestellt wurde und wird, sowie von der Svastika und dem Hakenkreuz. Diese Aspekte sind sehr genau zu durchleuchten, da sie sehr subtil ablaufen, aber sehr wirksam sind. Es ist eben hier auch ganzheitlich zu schauen, denn wenn der Schlüssel zum Frieden nur eine Zacke hat, die nicht mitspielt, dann geht das Tor nicht auf.

Zu neuem Leben erweckt ...

Malgorzata Martin, Coach/Trainer

Ein Erfahrungsbericht über die Arbeit mit Kriegsflüchtlingen.

Als ich im letzten Herbst nach einem Praktikumsplatz suchte, bin ich auf die Flüchtlingsunterkunft „Linde“ aufmerksam geworden. Im Dezember habe ich dort mit den Flüchtlingen und einigen ehrenamtlichen Frauen Weinachtsplätzchen gebacken. Damals wusste ich noch nicht, dass ich eine Begegnung mit wunderbaren Menschen machen werde.

Ich habe dort Kinder, Frauen, Männer verschiedenster Herkunft und Alter kennengelernt. Alle konnten nur wenig Deutsch und ich wenig Englisch, und trotz der Sprachbarriere konnten wir uns vom ersten Moment an gut verstehen. Das Lächeln und die Körpersprache haben uns geholfen, sich auf einer anderen Ebene zu verständigen und das Vertrauen zueinander konnte wachsen.

Aus der Begegnung mit den vielen Menschen, die ich kennengelernt habe, möchte ich einen für mich besonderen jungen Mann, der gerade 30 Jahre alt geworden ist, beschreiben. Sein Name ist Mohamad.

Im Kampf mit posttraumatischem Stress

Mohamad kommt aus Syrien und wohnt seit 8 Monaten in der Flüchtlingsunterkunft. Ich habe ihn beim ersten Bastelnachmittag nicht bemerkt, da sein Freund Ziad mit seinem extrovertierten Lächeln und Humor die ganze Aufmerksamkeit auf sich zog. Die beiden aus Syrien stammenden Freunde haben sich in Deutschland kennengelernt.

Mit der Zeit bin ich für sie wie eine Schwester, Freundin und Therapeutin geworden. Wir haben in kurzer Zeit viel miteinander erlebt. Eines Tages bekam ich einen Anruf aus der Klinik: „Bitte kannst du kommen, Mohamad geht es nicht gut - er braucht dich!“ Ich höre heute noch die Stimme von Ziad und wie wichtig es für ihn war und wie viel Angst er um seinen Freund in dem Moment hatte.

Ich bin sofort in die Klinik gefahren. Mit rasendem Herzschlag, voller Ungewissheit. Mohamad lag im Krankenzimmer ohne einen Hauch von Leben. Um ihn standen seine Freunde, die ihn begleitet hatten und warteten auf mich. Dieser Moment ist unbeschreiblich. Ich war gerührt, wie sie sich um Mohamad kümmerten. „Ich bin da“ sagte ich und konnte das Lächeln erkennen mit dem Mohamad mir antwortete. Mohamad blieb noch zwei Tage in der Klinik, bis alle Untersuchungen abgeschlossen waren. Er fühlte sich zerstört und desorientiert. „Was habe ich, was sagen die Ärzte?“, wollte er wissen und rauchte dabei. Ich ertrank in den Rauchwolken. „Du hast viel Stress in letzter Zeit und du rauchst zu viel“, war meine Antwort.

Durch das lange Warten auf Asyl hatte er die Zuversicht verloren, er war ohne Hoffnung. „Sie wollen mich nicht in Deutschland. Ich bekomme keinen Pass! Warum antworten die Behörden nicht?“ Viele Fragen, die ich ihm nicht beantworten konnte. Nach dem Aufenthalt in der Klinik hat sich Mohamad stabilisiert und ist aktiver in den Deutschkursen geworden, die in der Unterkunft ehrenamtlich angeboten wurden.

Vor der Osterzeit habe ich einen kreativen Nachmittag organisiert und ich konnte beobachten, wie sich Mohamad weiter integrierte. Er zeigte großes Interesse an gestalterischen Aufgaben und hat ein gutes Gespür für Farben. Ihm war es sehr wichtig dabei zu sein.

Doch der Rückschlag hat nicht lange auf sich warten lassen. Bald bekam ich einen Anruf in der Nacht von Ziad: „Mohamad geht nicht gut, kannst du kommen.“ Ich bin gefahren wie ein Rettungswagen in dieser Nacht. Mohamad lag in seinem Zimmer und Ziad war völlig aufgeregt und hilflos: „Ich weiß nicht, was ich machen soll.“ Mohamad lag fast bewusstlos da, wie in einer Ohnmacht. Sein Herz schlug sehr schnell. „Mohamad hörst du mich?“ habe ich gefragt, aber ich bekam keine Antwort. Seine Augen waren geschlossen, die Hände verkrampft. Ein Anfall. Wir konnten nur warten, bis er zu sich kam.

Die Anfälle wurden häufiger, immer wieder ein Zusammenbruch, ob bei einem Ausflug, im Deutschunterricht oder während einer Autofahrt. Als Ansprechpartnerin habe ich alle Unterlagen über seinen Zustand erhalten, sozusagen eine Vollmacht. Das hat die Arbeit mit den Ärzten und Rettungsdiensten erleichtert. Nacht und Tag voll im Einsatz. Viele Stunden, die uns noch mehr zusammen gerückt haben. Mohamad öffnete sich immer mehr und begann über sich zu erzählen. So konnte ich über sein Schicksal und seine Kindheit mehr erfahren.

Schicksalsschläge

Mit zehn Jahren erleidet Mohamad sein erstes Trauma. Er überlebte, wie durch ein Wunder als Einziger unverletzt ein schlimmes Busunglück. Drei Jahre lang kann er den Unfall und den Duft des Busfahrers nicht vergessen.

Als Mohamad zwanzig ist, stirbt sein geliebter Vater plötzlich. Von diesem Schock und Verlust eines geliebten Menschen hat sich Mohamad bis heute nicht erholt.

Das Schicksal forderte noch mehr. Mohamad durfte seine Freundin nicht heiraten, mit der er seit vier Jahren zusammen war. Die Heirat war durch die Klassenunterschiede der Familien unmöglich. Wäre er weiter mit seiner Freundin zusammengeblieben, hätten die Brüder sich seiner angenommen. Mohamads Freundin heiratete also einen anderen Mann. Er als Friseurmeister machte ihr die Haare zu ihrer Hochzeit!

Auf der Flucht vor dem Krieg

Der Bürgerkrieg, der in Syrien 2011 begann und zum bewaffneten Konflikt eskalierte, hat mittlerweile 160.000 Menschen getötet. 2,6 Millionen Syrer flohen aus ihrem Land und 9 Millionen Menschen befinden sich innerhalb Syriens auf der Flucht.

Auch Mohamad ist geflohen. In einem Dieseltank eines Lasters versteckt. Viele Stunden ist er in der Dunkelheit, tropischer Hitze, ohne Luft, Essen, Trinken oder Toilette bis zur nächsten Grenze gefahren. In Griechenland wurde er als Flüchtling verhaftet und wie ein Verbrecher mit Handschellen in ein dunkles Gefängnis abgeführt. Dort verbrachte er sechs Monate ohne Licht und Würde. Das Essen wurde mit dem Fuß vom Wärter in die Zelle geschoben. Dank seiner Verwandten in Deutschland und dem Einsatz des Konsulats gelang es, dass Mohamad weiterziehen konnte. Zuerst nach Italien und dann ins lang ersehnte Deutschland.

Nach mehr als einem Jahr, seit seiner Flucht aus Syrien, kam Mohamad in der Gemeinschaftsunterkunft „Linde“ zur Ruhe. Ein Ort, der Sicherheit und Freiheit bedeutete, erweckte zunächst große Hoffnung! Aber acht Monate ohne Arbeit und täglicher Struktur, acht Monate des Wartens auf eine Nachricht aus Karlsruhe, ließen Mohamads Depression beginnen.

Jede Nacht hatte er schreckliche Träume von seiner Heimat Syrien und Ängste vor den Kriegsszenen dort. Tagsüber dann neue Nachrichten von seiner Familie, die noch in Damaskus leben müssen.

Frau Martin mit Mohamad bei einem Ausflug in Meersburg

Wie sich Vertrauen und Hoffnung entwickelt

Für Mohamad war es wichtig, zu einem Menschen Vertrauen zu haben und wieder Sicherheit zu erleben. Jemanden, mit dem er seine Sorgen und Kummer teilen kann. Sein Zimmernachbar Ziad war für das erste halbe Jahr diese Vertrauensperson. Nicht verwunderlich, dass für Mohamad eine Welt zusammenbrach, als Ziad seinen Pass bekam und nach Berlin zu Verwandten umzog. Natürlich freute er sich auch für ihn, aber ab jetzt musste er das Warten allein aushalten.

Gemeinsam haben wir viel erlebt und er wurde langsam auch Teil meiner Familie. So durften sie für uns syrische Gerichte kochen und mit meiner Familie speisen. Mohamad hatte auch das Bedürfnis endlich wieder Haare zu schneiden. Ich habe ihm voll vertraut und meine langen Haare zum Stylen überlassen. Danach habe ich einen glücklichen Menschen gesehen, der seit zwei Jahren keine Haare schneiden und stylen durfte. Wir beide waren mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Wir erkundeten den Bodensee, seine Vielfalt an Sehenswürdigkeiten und gestalteten den Alltag nach seinen Vorlieben. „Ich möchte in die Kirche gehen, um zu beten“, war einer seiner Wünsche. Die Wallfahrtskirche Birnau am Bodensee würde ihm sicher gefallen. Ich hatte Tränen in den Augen und war glücklich, dass er als Moslem mit meiner Familie einen katholischen Gottesdienst gefeiert hat. Wir waren alle beeindruckt und der Tag bleibt für uns alle unvergesslich.

Mohamads Wunsch eine Therapie zu beginnen, war für uns eine echte Herausforderung. Es gibt verschiedene Therapieplätze, wo Flüchtlinge ihre Erlebnisse und Traumata verarbeiten können. Allerdings sind Wartezeiten von fünf bis sechs Monate keine Ausnahme. Für Mohamad wäre es unerträglich gewesen weiterhin zu warten. Dazu kommt die Einschränkung Baden-Württemberg nicht ohne Genehmigung zu verlassen, was weitere Wartezeiten bedeutete.

Wir fanden dann einen Heilpraktiker für Homöopathie, der bereit war, uns entgegen zu kommen. Für Mohamad war dieses Gespräch die beste Therapie. Er sagte: „Bei so einem guten Arzt war ich noch nie. Er hat mich verstanden, ich bin glücklich.“ Die Homöopathie hat uns beiden geholfen. Mohamad kann wieder ohne Alpträume die ganze Nacht durchschlafen und hat mehr Energie für den Tag.

In den letzten drei Monaten konnte ich beobachten, wie sein Zustand, sowie auch seine Deutschkenntnisse sich von Tag zu Tag verbesserten. Wir können uns schon gut verstehen und viel mehr miteinander Lachen.

Ich wurde gefragt, was mich bewegt mit den Flüchtlingen zu arbeiten. Ich bin immer wieder beeindruckt, wieviel Kraft und Mut Mohamad jeden Tag aufbringt. Selbst wenn es schwer ist, aufzustehen und von Neuem anzufangen. Für mich ist Mohamad ein ganz großes Vorbild geworden, nicht aufzugeben wenn es schwierig wird. Sein Mut und Wille ist beispielhaft.

Mohamad ist zu neuem Leben erweckt…

S

AKW-Abriss Isar 1 - Umweltinstitut fordert: Kein Abbau vor dem Ausräumen der Brennelemente!

München, 23. Juli 2014. – Am Dienstag hat das Bayerische Umweltministerium zum Erörterungstermin „Stilllegung und Abbau des AKW Isar 1“ nach Essenbach geladen. Die Erörterung hat den Zweck, gegen das Vorhaben eingereichte Einwände mit dem Antragsteller E.ON zu diskutieren und Antworten auf offene Fragen zu erhalten. Das Umweltinstitut München e.V. hatte im Rahmen des atomrechtlichen Genehmigungsverfahrens eine ausführliche Einwendung erstellt und sich an der Erörterung beteiligt.

„Die Erörterung war eine reine Farce, mit einer Diskussion hatte diese Veranstaltung nichts zu tun“ kritisiert Christina Hacker, Vorstand im Umweltinstitut München. „Anstatt auf unsere berechtigten Fragen zu antworten, lasen die Vertreter von E.ON überwiegend aus dem Sicherheitsbericht vor, der den Einwendern bestens bekannt ist“, so Hacker weiter. In der Kritik stehen etwa die vielen vagen Angaben im Sicherheitsbericht, die lediglich Optionen umreißen, aber keine nachvollziehbaren Abläufe schildern. Bei konkreten Nachfragen, etwa weshalb Terrorangriffe überhaupt nicht als mögliche Störfälle in Betracht gezogen wurden, verwiesen sie auf geheime Unterlagen, die aus Sicherheitsgründen nicht veröffentlicht werden dürften.

Ein Haupteinwand des Umweltinstituts richtete sich gegen das geplante Vorgehen, bei vollem Abklingbecken mit dem Abbau von sicherheitsrelevanten Anlagenteilen zu beginnen. Weltweit gibt es keinen Präzedenzfall für ein solches Vorgehen. E.ON beruft sich dazu auf „Erfahrungen“ von anderen AKW-Abbauten, die aber auf mehrmalige Nachfrage nicht belegt werden konnten. Letztlich begründeten sie diese Erfahrungen lediglich auf Revisionsarbeiten, die aber mit einem Abriss nichts gemeinsam haben.

E.ON trägt selbst Mitschuld, dass keine Castoren für die 1700 Brennelemente im Abklingbecken bereitstehen – es liegt noch nicht einmal eine Genehmigung für diese Behälter vor. Bereits 1996 empfahl die Internationale Atomenergie-Agentur, eine verkehrsrechtliche Zulassung für die neuen Castoren einzuleiten. Die Atom-Konzerne, einschließlich E.ON, hatten aber keine Eile, dies umzusetzen. Erst 2008 beantragte E.ON die Zulassung. Das volle Abklingbecken stellt bei Isar 1 die größte Gefahr dar, da sich das Becken außerhalb des schützenden Containments direkt unter einem dünnwandigen Dach befindet.

Das Umweltinstitut München fordert deshalb, den Antrag in der vorliegenden Form abzulehnen. Wir fordern:

- Abrissarbeiten dürfen erst beginnen, nachdem alle Brennelemente aus der Anlage entfernt worden sind
- Eine Öffentlichkeitsbeteiligung bei allen Abbauphasen, was bislang nicht vorgesehen ist
- Die Veröffentlichung weiterer relevanter Unterlagen, die von E.ON an die Genehmigungsbehörde erst noch nachgereicht werden
- Störfall-Betrachtungen mit ihren radiologischen Auswirkungen von Flugzeugabstürzen und Terrorangriffen nach heutigem Stand der Technik

Grundsätzlich begrüßt das Umweltinstitut München die Stilllegung der Atomkraftwerke. Die Rückbauarbeiten müssen aber unter dem Aspekt der größtmöglichen Strahlenminimierung und nicht nach den ökonomischen Interessen von E.ON durchgeführt werden.

S

Anzeigen

GANZHEITLICHE LEBENSKUNST
MICHAEL ASENSTORFER
Reikilehrer – Quantenheilung – Buchautor
Meditationen – Vorträge und Seminare
Spirituelle Produkte aus Holz

Breitenbergweg 7 – 87647 Unterthingau
Tel.: 08377 – 92 94 841 – Mobil: 0151-177 23 999
michael-asenstorfer@t-online.de

Lesungen meines Buches „Eine Reise weit zu mir“
Infos unter www.masananda-ra.de

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

Fit und gesund: *Traditionelles Tae-kwon-do*

Das aus Südkorea stammende traditionelle Tae-kwon-Do nach Großmeister Kwon, Jae-Hwa, wird in seiner ursprünglichen und unverfälschten Art kontaktlos und nicht wettkampforientiert trainiert. Es stellt ein gesundheitsförderndes Bewegungssystem für Jung und Alt dar.

Kinder lernen bereits ab 5 Jahren im speziellen Kindertraining Körpergefühl, Ausdauer, Durchhaltevermögen aber auch Disziplin und Integrationsfähigkeit. Für Jugendliche ab 14 und Erwachsene bietet das Training eine Herausforderung für Körper und Geist und einen guten Ausgleich zum Alltag, sowie eine Möglichkeit körperliche Gewandtheit und geistige Stärke bis ins hohe Alter zu erhalten. Wie das aussehen kann führt der Systemgroßmeister Kwon, Jae-Hwa mit seinen 77 Jahren auf regelmäßigen Lehrgängen immer wieder beeindruckend vor.

Es gibt in Deutschland in über 80 Städten anerkannte Schulen für traditionelles Taekwon-Do nach Großmeister Kwon, selbst in der nördlichsten und in der südlichsten Stadt.

Dennis Hartmann, 2. Dan, Technik Yop Chagi

Meister Kwon, 77 Jahre

Technik Pituro Chagi

침 친 달l 손 **„Chim Chin tall son!“ – „Den Geist und den Körper trainieren!“**

SALVE

* GEWINNSPIEL *

2 - Tageskurs für Kajak oder Canadier* !

Senden Sie die richtige Antwort zu folgender Frage an die Redaktion:

In welcher Oberallgäuer Stadt ist die Wildwasserschule zuhause?

Postweg: SALVE - Ihr Gesundheitsgruß, Stichwort Gewinnspiel, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang
E-Mail: post@salve-gesund.de Betreff: Gewinnspiel

*für eine Person im Wert von 165,-€.
Teilnahmeschluss ist der 15.12.2014. Es folgt eine blinde Auslosung aller Teilnehmer mit richtiger Antwort.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Auszahlung des Gutscheinwerts.

WILDWASSER - SCHULE OBERSTDORF CANADIER KAJAK

Legasthenie/Dyskalkulie - erkennen, verstehen, akzeptieren und bewältigen

Ingrid Sachs, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Die Diagnose liest sich wie eine Krankheit. Allerdings steckt in dieser Schublade weder ein kranker, noch ein behinderter Mensch. Im Gegenteil. Oft sind Betroffene mit besonderen Fähigkeiten begabt. Tests und Fachkenntnisse demaskieren echte Problemzonen, die gezielt ausgeglichen werden können.

Stand der Forschung

Bereits im 19. Jahrhundert befassten sich Ärzte mit der Erforschung der Legasthenie/Dyskalkulie (L/D). Etwas später interessierten sich auch Pädagogen und schließlich die Psychologen für die Problematik. Manche Menschen haben beim Erlernen und im Gebrauch der Sprache, des Lesens, des Schreibens und der mathematischen Fertigkeiten deutliche Schwierigkeiten. Eine einheitliche, allgemein gültige Definition, welche die verschiedenen Schreib-, Lese-, oder Rechenprobleme ausreichend beschreiben würde, gibt es bis heute nicht. L/D ist keine Krankheit oder Behinderung. Es wird aber in der Psychologie als Teilleistungsstörung bezeichnet und ist unabhängig von gesellschaftlichen oder kulturellen Einflüssen.

Folgende Bereiche können auffallen:

- Optik: optische Differenzierung, optische Serialität, optisches Gedächtnis
- Akustik: akustische Differenzierung, akustische Serialität, akustisches Gedächtnis
- Raumwahrnehmung: Raumorientierung, Körperschema

Nach dieser internationalen Einteilung werden die Sinneswahrnehmungen bestimmt und überprüft. Die pädagogische Definition erklärt die Symptome der L/D sehr klar: *„Ein legasthener/dyskalkuler Mensch, bei guter oder durchschnittlicher Intelligenz, nimmt seine Umwelt differenziert anders wahr, seine Aufmerksamkeit lässt, wenn er auf Symbole wie Buchstaben oder Zahlen trifft, nach, da er sie durch seine differenzierten Teilleistungen anders empfindet als nicht legasthene/dyskalkule Menschen. Daraus ergeben sich Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens, Schreibens oder Rechnens.“*

Dr. Astrid Kopp-Duller, 1995

Neueste Forschungen haben bewiesen, dass die Ursache für L/D in den meisten Fällen genbedingt ist. Das 15. und 6. Chromosom sind maßgeblich an der Weitervererbung beteiligt. Die Anlage ist also im legasthenen/dyskalkulen Menschen bereits vorhanden, jedoch die Art und Weise, wie sich diese im Leben eines Menschen auswirkt, ist abhängig von positiven und negativen Einflüssen, die aus dem Umfeld des Kindes kommen.

Hinweise, die auf L/D hindeuten

Vor Schulbeginn:

- Das Denken ist oft schneller als das Handeln
- Auffällig „gute“ und „schlechte“ Tage
- Keine, eine robbende, oder verkürzte Krabbelphase
- Verspätetes Gehen, schlechte Körperkoordination
- Kann oben / unten, oder rechts / links nicht unterscheiden
- Schwierigkeiten beim Umgang mit Messer, Gabel und Schere
- Lehnt Memory, oder Puzzlespiele ab

Nach Schulbeginn:

- Ist in Alltagssituationen auffällig wach und interessiert
- Leicht ablenkbar, hört/sieht alles
- Auffällige oder verkrampfte Körperhaltung
- Verzögertes Merkvermögen von Buchstaben/Wörtern/Zahlen, oder verschwimmen der Buchstaben und/oder Zahlen
- Geringe Merkfähigkeit beim Auswendiglernen/1x1
- Mangelnde Raum- oder Zeitkoordination
- Äußert Seh-, oder Hörprobleme

Jede L/D ist speziell. Es können auch nur einzelne Hinweise vorhanden sein. Sehr oft zeigen legasthene/dykalkule Kinder in der Kindergarten- und Vorschulzeit besondere Begabungen, wie zum Beispiel eine hohe Auffassungsgabe oder ein besonderes Geschick mit technischen Dingen umzugehen. Umso desillusionierender ist es dann, wenn genau diese Kinder in der Grundschule massive Probleme mit dem Erlernen der Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen bekommen.

Förderungsmöglichkeiten

Deshalb ist es wichtig, genau zu wissen, wo eine intensive Förderung nötig ist. Es ist unerlässlich, eine individuelle Analyse der Fehlersymptomatik durchzuführen. Anhand von Schriftproben und Leseübungen über mehrere Monate kann eine genaue Analyse erfolgen. Falls es bei einem Kind keine Möglichkeit für Auswertungen dieser Art gibt, sollte ein Lese-Rechtschreibtest / Mathematiktest durchgeführt werden. Bei legasthenen Kindern sollte unbedingt zwischen Wahrnehmungs- und Rechtschreibfehlern unterschieden werden. Wahrnehmungsfehler entstehen durch eine differente Wahrnehmung d.h. Gedanken und Handeln sind nicht im Einklang. Wahrnehmungsfehler werden oft bei leichten Wörtern gemacht z.B. *kahm, giebt, unt*…. Es wird auch in einem Text das gleiche Wort unterschiedlich falsch geschrieben z.B. *spillen, spilen, spielen, spieln*. Dagegen werden schwierige Wörter meist richtig geschrieben. Die Ursache von Rechtschreibfehlern ist jedoch eher in der Unkenntnis des Wortes oder Regelwissens zu suchen.

Der AFS-Test und die AFS-Methode (A=Aufmerksamkeit, F=Funktion, S=Symptom) zeigen und trainieren genau den Bereich, der nötig ist, um dem Kind Erfolgserlebnisse beim Erlernen der Kulturtechniken zu verschaffen. Das bewusste Steigern der Aufmerksamkeit ist das vorrangige Ziel. Die Funktionen der Sinneswahrnehmungen werden durch gezieltes Training mit akustischen, optischen oder Raumwahrnehmungsübungen verbessert. Der Symptombereich ermöglicht dem Kind Buchstaben, Zahlen und Satzzeichen vertiefend zu lernen, z.B. mit verschiedenartigen Materialien, Lernspielen, Bildern usw. Das Wort wird erarbeitet: das Wortbild, der Wortklang und die Wortbedeutung.

Eine genaue Auswertung des AFS-Tests zeigt, wo eine individuelle Förderung nötig ist. Es wird ein individueller Trainingsplan erstellt, bei dem Legasthenietrainer, Eltern und Lehrer eng zusammen arbeiten. Die Eltern bekommen auch Trainingsarbeitsblätter für daheim. Das Kind sollte jeden Tag 10-15 Minuten regelmäßig trainieren und 1 -2 x pro Woche zur Spezialförderung gehen. Alle diese Bestrebungen müssen aber noch von zwei wesentlichen Faktoren umrahmt werden: erstens dem „Lobesfaktor“ und zweitens dem „Zeitfaktor“. Die tägliche Praxis zeigt, dass legasthene Menschen mehr positives Feedback benötigen. Ebenso ist wesentlich mehr Zeit einzuplanen um Buchstaben, Wörter, Zahlen oder Rechenoperationen im Gedächtnis zu verankern. Deshalb ist es sinnvoll das ABC oder die Zahlen mit verschiedenen Materialien von Grund auf zu erarbeiten. Die Kinder experimentieren mit Knetmasse, Salzteig, Ton, Plastik, Filz, Sandpapier, dickem Karton oder am Computer, wo die Buchstaben und Zahlen in verschiedenen Schriften, Farben und Formen oder sogar dreidimensional erlernt werden können. Eine Grundlage für die systemische Behandlung legasthener/dyskalkuler Kinder können Materialien und Methoden schaffen, die von Maria Montessori erarbeitet wurden. Sie hat ein umfassendes Konzept zur Schulung der Sinneswahrnehmungen entwickelt.

Buchquellen:
Astrid Kopp-Duller „Legasthenie - Training nach der AFS-Methode“, KLL-Verlag, ISBN: 978-3-902657-02-2
Nina Hellweg „Mit Montessori Legasthenie behandeln“, Brigg-Verlag Augsburg, ISBN: 978-3-87101-266-2

Verschiedene Formen der Legasthenie und Leserechtschreibschwäche (LRS)

Eine L/D kann die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes überschatten. Dabei reagieren Kinder auf ihre Störungen sehr unterschiedlich. Lernt das Kind frühzeitig damit umzugehen und es wirken keine negativen Erlebnisse, wie ständige Frustration oder Enttäuschungen auf das Kind ein, kann es das Lesen, Schreiben und Rechnen erlernen, wenn auch etwas langsamer als seine Schulkameraden. Man spricht in diesem Fall von einer Primärlegasthenie, die mit einem intensiven Training sehr gut unterstützt werden kann.

Wird die Primärlegasthenie durch verschiedene Ereignisse, die sich im privaten Umfeld oder in der Schule des Kindes ereignen verstärkt, spricht man von einer Sekundärlegasthenie. Die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein:

- psychisch durch ständige Überforderung oder Frustration
- physisch durch Schwerhörigkeit, Sehschwäche, Körperbehinderung, Sprachauffälligkeiten
- familiär durch Scheidung, zu geringe Förderung, Lerndefizite oder Minderbegabung.

Weiter auf Seite 18

Optische Differenzierung: Sie ist wichtig um ähnliche Buchstaben wie (b-d-p, m-n-u, k-h, P-R-B, E-F usw) unterscheiden zu können. Ebenso wird diese Sinneswahrnehmung für das Einhalten von Zeilen beim Lesen und Schreiben benötigt.

Optische Serialität: Ist die Fähigkeit, optische Eindrücke der Reihe nach ordnen zu können. Das ist eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von Schreiben, Lesen und Rechnen.

Akustische Differenzierung: Die Fähigkeit ähnlich klingende Buchstaben unterscheiden zu können. Auch die Silbentrennung und die Unterscheidung von lang und kurz gesprochenen Vokalen (zur Erkennung von Dehnung und Dopplung) fallen in diesen Bereich. Auch das Herausfiltern von Texten und Wörtern z.B. im Klassenzimmer bei viel Lärm, gehören dazu.

Akustische Serialität: Es geht darum, die Reihenfolge der Buchstaben innerhalb eines Wortes oder einer Satzstruktur klar zu erkennen und in der Folge richtig wiedergeben zu können.

Raumwahrnehmung: Das Erkennen des Körperschemas ist zuständig für die Einteilung in rechts, links, unten, oben, vorne und hinten, was sehr wichtig ist für die Anwendung der Präpositionen.

Raumorientierung: Sie ist zuständig für das Einhalten von Größen und Richtungen, sowie das Erkennen von Buchstaben (b-d,p-b, n-u) die sich nur durch die Raumrichtung unterscheiden. Auch für gute Heftführung ist die Raumorientierung zuständig.

Treten Facetten aus der gesamten Palette der psychischen und physischen Erscheinungsformen auf, so sollte zum Training noch ein Psychologe oder Mediziner hinzu gezogen werden. Am Idealsten arbeiten die verschiedenen Spezialisten dann zum Wohle des Kindes intensiv mit Eltern und Lehrern zusammen.

LRS wird im Unterschied zur Legasthenie erst durch verschiedene Ereignisse, die im Leben eines Kindes vorkommen, erworben. Die Ursachen sind in den gleichen Bereichen zu suchen wie bei der Sekundärlegasthenie. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass es bei LRS-Kindern keine differenten Sinneswahrnehmungen gibt, die Fehlersymptomatik ist aber die gleiche. Durch gezieltes Üben an den Fehlern kann Abhilfe geschaffen werden. Sinnvoll ist hier ebenfalls die Unterstützung durch Medizin und Psychologie.

Abschließend ist zu bemerken, dass die betroffenen Menschen eine hohe Kreativität und Fantasie haben, was in vielen Berufen nützlich ist. Wenn legasthenische/dyskalkule Kinder im Frühstadium ihrer Entwicklung sinnvoll gefördert werden, können sie mit der restlichen Bevölkerung durchaus in der Ausbildung und auf dem Arbeitsmarkt konkurrieren. Sie verfügen über eine hohe Auffassungsgabe und ein bildhaftes Gedächtnis und sind sehr empfindsame Wesen. Genau aus diesem Grund, erachte ich es als sehr wertvoll, die Fähigkeiten auch dieser Menschen zu beachten und sie nicht zu diskriminieren.

Anzeigen

Ingrid Mathilde Sachs
Grüner-Turm-Str. 16
88212 Ravensburg

Familien BANDE
Kraftort zum werden und wachsen

- Kreative ADS/ADHS Therapie
- Legasthenie/Dyskalkulie Training
- Allg. Lerntraining
- Psycholog. Familienberatung
- Baby- und Kindermassage

0751/958 60 507
sachs@familienbande.org
www.familienbande.org

NATURHEILPRAXIS SYLVIA SCHULZ
Sanfte Krampfaderentfernung
mit konzentrierter Kochsalzlösung

- ✓ sanft
- ✓ kein Allergierisiko
- ✓ keine Narkose
- ✓ keine Narbenbildung
- ✓ keine Stützstrümpfe
- ✓ kein Wickeln
- ✓ keine Nerven- bzw. Lymphgefäßverletzung
- ✓ sofort wieder fit

www.die-sanfte-krampfaderentfernung.de
Friedrich-Schiller-Str. 5, 88214 Ravensburg, Tel. 0751/95 866 750

HEILBERATER
der NEUE Gesundheitsberuf!

Die ideale Kombination aus Energiearbeit und Rechtssicherheit in einer Ausbildung!

INHALTSSCHWERPUNKTE:

- Ausgleich des Meridiansystems
- Harmonisierung der Chakras
- Energiearbeit an der Wirbelsäule
- Aktivierung des Lymphsystems
- Arbeit mit Klangschalen
- Säure-Basen-Haushalt & Entschlackung
- Berufsrecht und Existenzgründung

Tel.: 08382 - 989 59 55
www.heilberater.com
akademie
für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight®

WAS?
WANN?
WO?

MITIGATE
Naturheilpraxis
ANGELIKA BUCH
Heilpraktikerin

Zwei Herzen Meditation

Die Zwei Herzen Meditation entspannt den Körper, beruhigt den Geist und harmonisiert die Gefühle. Dadurch wird Stress reduziert, innere Ruhe und Gelassenheit gefördert und die Gesundheit gestärkt.
Bei regelmäßiger Ausübung der Zwei Herzen Meditation erfährt der Meditierende inneres Glück, Zufriedenheit, inneren Frieden und Lebensfreude.
Oft wird über harmonisierte Beziehungen zu Ehepartnern, Familienmitgliedern und Arbeitskollegen berichtet.

Jeden **Montag** von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Jeden **Donnerstag** von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr
keine Vorkenntnisse notwendig

Info u. Anmeldung bei Angelika Buch
Wiesenstr. 2, 88138 Sigmarszell
Telefon 08389 / 922 88 43
www.abmitigate.de

Fachbeitrag Su Jok Akupressur

Angelika Buch, Heilpraktikerin

Unser physischer Körper ist ohne seinen energetischen Aufbau nicht lebensfähig. Das wussten schon die chinesischen Ärzte vor Tausenden von Jahren. Durch ungleiche Verteilung der Energien in den verschiedenen Systemen resultiert Krankheit. Mit speziellen Drucktechniken und Hilfsmitteln kann man Gesundheit durch Harmonie wieder herstellen.

Oft treten Erkrankungen auf, wenn die Energiemenge in einem Kanal des Spiral-Energetischen Systems, Meridians oder Chakras nicht ausgewogen ist. Wenn beispielsweise zu viel Energie in einem Kanal, Körpersystem, Körperteil, Organ oder Organteil ist, besteht ein Energie-Stillstand. Dies führt zur Entwicklung einer akuten Krankheit, wie z.B. Verstopfung, Bluthochdruck oder einem anderen Fülle-Zustand. Mit dem Wissen über die Energieflüsse in den Meridianen, Chakren und dem Spiral-Energetischen System, kann ein schneller therapeutischer Effekt erreicht werden.

Akupressur ist ein möglicher Weg, diesen Effekt zu erreichen. Akupressur kann am ganzen Körper, an den Händen, den Füßen, im Gesicht, am Kopf, an den Beinen, und in vielen anderen Mikrosystemen ausgeübt werden.

Eine Form ist die Su Jok Akupressur. Diese Methode ist nahezu schmerzfrei und steht uns überall und zu jeder Zeit zur Verfügung. Besonders bei Krankheiten mit akuter Symptomatik, wie beispielsweise Schmerzen, kann Su Jok optimal eingesetzt werden. Das Wort Su Jok kommt aus dem Koreanischen. Su bedeutet Hand – Jok bedeutet Fuß. Der aus Süd-Korea stammende Professor Jae Woo Park hat eine erstaunliche Entsprechung zwischen Körper und Hand entdeckt. Diese Feststellung hat dazu geführt, dass er sich mit der Lehre der Akupressur auseinander gesetzt und die Su Jok-Akupressur entwickelt hat. Hier steckt aber noch mehr: Park schreibt in seinem Buch „Su Jok für Jedermann“: Su Jok ist ein Weg, die Grundgesetze des Lebens zu begreifen, eine Methode, die klassische Wissenschaft des Westens mit dem antiken Wissen der östlichen Medizin zu verbinden.

Wie funktioniert Su Jok?

Die Su Jok Therapie ist eine Behandlungsmethode, bei der eine Stimulation bestimmter Punkte an Händen und/oder Füßen durch feine Nadeln (Akupunktur), Wärme (Moxibustion) oder Druck (Akupressur) durchgeführt wird. Die Besonderheit dieser Methode – und das ist gleichzeitig der wesentliche Unterschied zu allen anderen bekannten Akupressur-Techniken – ist die Ähnlichkeit von Fuß und Hand zum Körper. Je höher der Grad der Ähnlichkeit zwischen den Systemen ist, desto besser ist die Verständigung auf einer tiefen, informativ-energetischen Ebene.

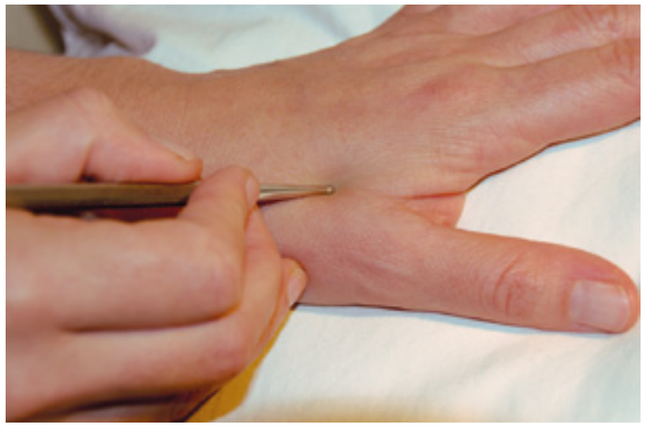
Der gesamte Körper lässt sich auf die Hand projizieren. Jede Stelle an der Hand spiegelt ein Areal des Körpers wider. Wenn nun an der Hand ein bestimmter Punkt gedrückt wird, zum Beispiel für Schmerzen im unteren Rücken, lindert das zum Einen den Schmerz und regt zum Anderen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Wenn der biologisch aktive Punkt am Ort der Übereinstimmung (BAP) getroffen wird, äußert sich das in einem besonderen Empfinden, das durch den Druck ausgelöst wird.

Bei Su Jok wird nicht nur gedrückt, es werden Samenkörner an die schmerzhaften Stellen an der Hand geklebt. Diese kleinen Samenkörner haben unterschiedliche Wirkungen. So wirkt schwarzer Pfeffer zum Beispiel wärmend. Diese Wärme strahlt über die Hand zu dem erkrankten Körperareal. Wärme entspannt die Muskulatur, wirkt durchblutungsfördernd und dadurch heilend. Fenchelsamen wirken gut bei Blähungen, wenn sie an der richtigen Stelle aufgeklebt werden. Gegen Verstopfung kann zum Beispiel Apfelsamen verwendet werden.

Aber es gibt nicht nur die physikalischen Eigenschaften der Samenkörner. Auch die Form der Samenkörner kann bei deren Einsatz Berücksichtigung finden. So haben Mandeln die Form von Augen, Kidneybohnen die Form unserer Nieren. Entsprechend werden diese Körner bei Leiden der Augen oder Nieren eingesetzt. Der Augapfel ist rund, so kann ein runder Same, beispielsweise ein Pfefferkorn, für Augenleiden zum Einsatz kommen.

Ein weiterer Hinweis für die Auswahl des richtigen Samens ist die Farbe. Es gibt grüne, schwarze, rote oder braune Samen und noch einige mehr. Sicher kann man sich vorstellen, dass Rot für Wärme steht. Wirkt Wärme lindernd, kommen entweder schwarze Pfefferkörner oder rote Linsen zum Einsatz. Wird Kälte als angenehm empfunden, sollten weniger wärmende Körner wie z. B. grüne Linsen geklebt werden.

Die Vorteile dieser Therapieform sind die einfache und sichere Anwendung, sowie die rasche Wirkung und das ohne Nebenwirkungen. Die Su Jok Therapie kann auch gut für die Selbsttherapie angewendet werden.



Veranstaltungen

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

Aktionstag in Friedrichshafen - RHEUMA
Samstag, den 04.Oktober 2014 von
10 bis 18.30 Uhr Einlass 9.30
im Graf-Zeppelin-Haus

Aktionstag in Ravensburg
Samstag, den 25. Oktober 2014 von 9.30 - 18.30 Uhr
in der Eschachhalle in Ravensburg -
Obereschach, Tageseintritt: 7,-€ beinhaltet
alle Vorträge sowie die Ausstellung

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

Traumarbeit
11./12.10. 15.10. 22.10. 29.10. 5.11. 12.11. Ravensburg
Gebühr: 320,-€
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

ELTERNBERATER
Die Ausbildung ist geeignet für interessierte Eltern, aber auch Therapeuten, die Ihr Arbeitsfeld erweitern möchten. Sie umfaßt Theorie und praktische Gruppenarbeit.

Anmeldungen sind bis 24.10. 2014 möglich,
Mindestteilnehmerzahl 4- 6
Kosten: 3 Wochenenden à 10 Stunden 560,- € pro Person
Anmeldungen: ingrid.sachs@naturheilverein-bodensee.de

Veranstaltungen in Kooperation mit

www.BO-Komm.de, Waltenhofen bei Kempten, 0173 / 6661716

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
16.09.2014 ab 19.30 Uhr

WUT UND ÄRGER - Wie er kommt und wie Du ihn gut gehen lassen kannst
30.06. - 04.07.2014 ab 9 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
13.10 bis 17.10.2014 ab 09 Uhr

Vertiefungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation
20.10.2014 ab 10 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
20.10.2014 ab 19.30 Uhr

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - klingt komisch - hilft aber!
24.10. bis 26.10.2014 ab 18 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
11.11.2014 ab 19.30 Uhr

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - Weihnachtsstimmung mal anders
13.11. bis 15.11.2014 ab 18 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe
08.12.2014 ab 19.30 Uhr

www.samesu.de, Leutkirch / Memmingen, 08334 / 259483

Qigong Sondermittwoch Chan Mi Gong Basisübungen
17.09.2014 ab 17 Uhr

Qigong Tagesseminar Zhan Zhuang Qigong - Stehen wie ein Pfahl
27.09.2014 ab 9 Uhr

Qigong Sondermittwoch Meridian Qigong
15.10.2014 ab 17 Uhr

Qigong Sondermittwoch Zhan Zhuang, Stehen wie ein Pfahl
19.11.2014 ab 17 Uhr

Qigong Tagesseminar Energiekörper Qigong
22.11.2014 ab 09 Uhr

Zeit der Stille - Meditation, Qigong, Satsang
10.12.2014 ab 17 Uhr

www.grenzen-erweitern.de, Bad Wörishofen / Legau, 08330 / 2419500

FEUERLAUF - Intensivseminar Feuerlauf & Lebe Deine Vision
20.09. und 21.09.2014

KRIYA UND SURYA YOGA
17.10.2014 ab 19 Uhr

FEUERLAUF - Doppelseminar Feuerlauf & Präsenz im Jetzt
08.11. und 09.11.2014 ab 12 Uhr

www.wurzel-arbeit.de, Opfenbach, Karin Brack, 08384 / 821944

Familienaufstellung
20.09.2014 ab 09.30 Uhr

Baumseminar
11.10.2014 ab 10 Uhr

Familienaufstellung
18.10.2014 ab 09.30 Uhr

Familienaufstellung
15.11.2014 ab

Baumseminar
22.11.2014 ab 10 Uhr

www.vielharmonie.com, Oy-Mittelberg, 08366 / 8988389

YIN! Liebe wie Eva lernt, sich selbst und andere zu lieben
27.09. und 28.09.2014 ab 11.00 Uhr

Feng Shui Ausbildung Teil 2 - zeitliches Feng Shui
03.10. bis 05.10.2014 ab 10 Uhr

Geistige (Selbst-)Heilung der neuen Zeit - Vortrag und Seminar
03.10. bis 05.10.2014 ab 19 Uhr

Einführung in die Quantenpraxis
24.10.2014 ab 19.00 Uhr

Feng Shui Ausbildung Teil 3 - Praxistage
24.10. bis 26.10.2014 ab 10 Uhr

Ausbildung zum qualifizierten Quantenpraktiker®
24.10. bis 26.10.2014 ab 19 Uhr

YIN! Beruf - wie Eva ihre Berufung annehmen lernt
01.11. und 02.11.2014 ab 11 Uhr

www.wahrheit-der-seele.de, Görisried, 08302 / 9239696

Intuition, Wissen, Weisheit
28.09.2014 ab 10 Uhr

Das Tor zur Freiheit Der Herzensweg
25.10.2014 ab 10 Uhr

Vision - mein neuer Weg
23.11.2014 ab 10 Uhr

Der innere Heiler
13.12.2014 ab 10 Uhr

Diverse

Jin Shin Jyutsu Kurs in Bad Grönenbach
20.09.2014 ab 10 Uhr
Tel. 08334/7137 oder 0160/1860 980

Multidimensionale Erweiterung des Herzens
23.09.2014 ab 20.00 Uhr
www.lebensmusik.de

Schreibretreat im HAUS ZEITLOS in Oy
09.10. bis 12.10.2014 ab 16 Uhr
www.haus-zeitlos.de

Erlebnisvortrag Diamantenergie und Gesundheit
05.11.2014 ab 19.30 Uhr
Haus BewusstSein Leben in Weitenau 10, 87452 Altusried
www.bewusstsein-leben.de

Veranstaltungen in Kooperation mit akademie

für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight®

Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung E
Block 1: 18.09. - 21.09.2014
Block 2: 10.10. - 12.10.2014
Block 3: 07.11. - 09.11.2014
Block 4: 04.12. - 07.12.2014

Ausbildung F
Block 1: 30.10. - 02.11.2014
Block 2: 28.11. - 30.11.2014
www.heilberater.de/

Veranstaltungen in Kooperation mit Wildnisschule Allgäu

Rapunzel Festival, wir sind dabei
Firma Rapunzel in Legau ..... SA/SO 20./21.09.

Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Jahreskreisfest
Staudengärtnerei Gaismayer in Illertissen
..... SO 21.09..... 20 Uhr
Spendenbasis

Kompaktkurs Wildnispädagogik (bis Frühjahr 2015)
Naturcamp bei Fischen..... MO 29.09. ..... 14 Tage

Erdritual
Sturmannshöhle Obermaiselstein .. MI 08.10..... 18 Uhr
5,00 EUR

Gras und Krempel
Staudengärtnerei Gaismayer in Illertissen
..... SA 11.10. ..... 19 Uhr

Wurzelzeit
Wildnisschule Allgäu..... SO 19.10. ..... 10-17 Uhr
60,00 EUR incl. Verpflegung und Material
Ort: Tiefenbach/Oberstdorf

Übergänge
Wildnisschule Allgäu..... FR-SO 24.-26.10.
Seminar in einer Hütte in Kranzegg

Fuchscamp für Kinder
Wildnisschule Allgäu..... MO-FR 27.-31.10.
Ort: Camp in Langenwang

Samhain, Jahreskreisfest
Staudengärtnerei Gaismayer in Illertissen
..... SA 01.11. .....17 Uhr
Spendenbasis

Anzeige

Astrologie- der Weg zur Individualität

Dina Unfried, Psychologische Astrologie

Eigenverantwortung und Toleranz gegenüber anderen Menschen. Das Geburtshoroskop zeigt an, welches Muster und welcher Samen in uns angelegt ist, und was sich entfalten will. Je mehr wir mit unseren Wesen und Bedürfnissen in Kontakt sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die dafür notwendigen Entwicklungsschritte erkennen und aktiv daran arbeiten.

Je mehr wir dazu tendieren, die innere Stimme zu überhören, desto mehr ziehen wir im Außen Situationen an, die uns unausweichlich mit den anstehenden Themen konfrontieren.

Ein Blick ins verborgene Potential

Das persönliche Horoskop ist ein einzigartiges Instrument um die menschliche Seele in Ihrer Vielfalt zu erfassen. Astrologie ist die Sprache der Seele. Als Symbolsprache verstanden, fördert Astrologie die Eigenverantwortung sowie die Toleranz gegenüber anderen Menschen und Lebenseinstellungen, sowie Verhaltensweisen.

Sie gewährt uns Einblick in die verborgene Ordnung hinter allen irdischen Erscheinungen. Das Horoskop zeigt mir mein kreatives Potential, das in mir schlummert. Etwas, das man besonders gut kann. Denn wenn ich das mache, welches mein innerer Wunsch ist, und hier mein Können zeige, bringe ich mich ganz ein, und handle authentisch. Hier findet dann Leichtigkeit statt, was automatisch zum Erfolg führt.

Wenn wir immer wieder Kompromisse eingehen, weil wir uns nicht trauen, das zu tun, was wirklich wichtig ist, zahlen wir einen hohen Preis. Fremdbestimmte Aufgaben rauben uns Energie, was sehr anstrengend sein kann. Unser Herz ist hier nicht mehr beteiligt, und führt uns in Stagnation. In diesem Sinne spiegelt das Horoskop die Einmaligkeit des Menschen.

Sinnfindung mit Unterstützung

Die Astrologie zeigt auch die Mischung meiner Anlagen und Fähigkeiten. Den „Job“, den ich in diesem Leben übernommen habe. Aber auch die Widersprüche, die mich plagen. Es sind ja gerade diese Gegensätze, an denen wir Menschen uns so lange reiben, bis wir entweder an ihnen zusammenbrechen und resignieren, oder aber gerade darin die Aufforderung verstehen, Gegensätze zu überbrücken und verbinden.

Das Horoskop lässt mich diese Aufgabe höchst anschaulich erkennen, und macht auch Lösungsvorschläge, gibt sozusagen Hilfestellung. Durch Entfaltung der Anlagen und Bemühung um das Fehlende, versteht man immer mehr, warum man lebt. Insofern hat Astrologie, wenn man es auf dieser tiefen Ebene betreibt, etwas ungeheuer Sinnvermittelndes (Jupiter-Uranus).

Das persönliche Horoskop ist ein Wegweiser, Gefühle zuzulassen, und die daraus wachsende Energie zu nutzen. Sich zu öffnen für die Aufgabe der schönen Dinge des Lebens. Der Stimme des Herzens folgen.

Drehbuch zum Theater des Lebens

Schauen wir uns mal bildlich ein Horoskop an. Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Theaterstück. Das Horoskop ist das Bühnenstück im Leben. Der Aszendent (AC) ist das Thema des Theaterstückes. Die 10 Planeten sind meine Schauspieler. Manche vertragen sich, manche vertragen sich nicht so gut. Das Sternzeichen, die Sonne führt Regie in meinem Horoskop. Die 12 Häuser sind die Bühnenschauplätze, wo das Szenario stattfindet. Wenn man den Inhalt versteht, kann man besser damit umgehen, und die Fäden des Schauspiels selbst in die Hand nehmen. Wer sich auf die Aufgaben, die im Leben gestellt werden einlässt, findet eine bessere Lebensqualität, und ist somit auch Regisseur. Er kann an seinem Schicksal selbst mit gestalten, und ist nicht mehr Schicksalsempfänger.

Der AC ist auch das Antrittsmotiv, warum ich auf die Welt gekommen bin. Er steht auch für unsere Erstprägung, die wir im Laufe des Lebens immer mehr entwickeln. Es ist unsere Grundschwingung. Der AC entfaltet sich wie eine Rosenknospe, die zum Blühen kommt. Immer wenn man etwas Neues beginnt, eine neue Arbeitsstelle, in eine neue Stadt zieht, zeigt sich als erstes der Aszendent.

Beispielhafter Aszendent

Nehmen wir ein praktisches Beispiel: Jemand lernt einen neuen Partner kennen, dieser lebt in einer anderen Stadt.

- Ein Widder AC, wird dies als Herausforderung ansehen und mit viel Elan das Neue entdecken.
- Ein Stier AC wird erst mal versuchen, am gewohnten Ort zu bleiben.
- Ein Zwilling AC, findet dies hoch spannend, hat das Auto mit vielen Möglichkeiten gepackt, freut sich neues zu entdecken.
- Ein Krebs AC, ist wahrscheinlich traurig, das traute Heim zu verlassen, weil er ja noch nicht fühlt, wie es ihm dort geht.
- Ein Löwe AC, ist glücklich, seine Spontanität und Kreativität im neuen Wohnungsgebiet zu entfalten.
- Ein Jungfrau AC, überlegt lange, ob dies auch wirklich nützlich sei, und was es bringt.
- Ein Waage AC, hat sicher Schwierigkeiten sich zu entscheiden, denn es gibt für alles 2 Seiten.
- Ein Skorpion AC, hat genaue Vorstellungen davon, was die Veränderung bringen soll, und plant dies sehr exakt.
- Ein Schütze AC, ist Feuer und Flamme. Endlich gibt es was Neues zu entdecken, und mehr von der Welt kennen zu lernen.
- Ein Steinbock AC, überprüft alles genau, überlegt, was macht es mit seiner Karriere, und entscheidet sich, was als wichtigstes anliegt.
- Ein Wassermann AC, sagt sich, hier kann ich viele neue Freunde kennenlernen, und ist mit seinen Gedanken bereits in der Zukunft.
- Ein Fische AC, träumt von der heilen Beziehung, und sieht sich bereits im Brautkleid.

Planeten am AC zeigen uns eine aktive, verfügbare Kraft. Der Planet, der zum AC gehört, der Aszendenten-Herrscher, im Zeichen und Haus, zeigt uns, wo wir uns verwirklichen können. Auf welcher Lebensbühne wir uns entfalten können. Es stellt die wichtigste Entwicklung dar.

Die Sonne zeigt, wer man ist. Sie möchte, dass man im Leben selbst Regie führt, und dass sämtliche Wesensanteile zum Ausdruck kommen. Die Sonne stärkt die eigene Kraft, das Selbstvertrauen, damit man zeigen kann, was alles in einem steckt. Sie lässt das innere Licht leuchten, um der wahren Bestimmung zu folgen.

Das Medium Coeli (MC), die Himmelsmitte, ist das Ziel und die Berufung, wo wir ankommen sollen. Steigen wir in München in den Zug ein, und unser Ziel ist Hamburg, wird es viele Wegkreuzungen, Umsteigemöglichkeiten, und neue Erfahrungen geben. Das Ziel ist bereits von Anfang an definiert. All diese neuen Erkenntnisse, bringen uns näher an unsere Berufung und Lebensziel.

Astrologie erklärt, sie bewertet nicht!

Astrologie hat nichts mit Bewerten zu tun. „Schlechte“ oder „gute“ Persönlichkeitsanteile sind nur Entwicklungszustände auf dem Weg des Lebens und Ausdruck der persönlichen Erfahrung und deren Verarbeitung. Gerade in einer Paarbeziehung macht es immer Sinn, mehr über den anderen zu erfahren, was für ihn selbst wichtig ist. Wenn Sie beispielsweise den Mond im Wassermann haben, dann wollen Sie mit Sicherheit viel Freiraum haben. Wenn nun Ihre Partnerin den Mond im Krebs hat, dann möchte sie lieber Zuhause bleiben, weil es da so kuschelig ist. Alleine dieses Verstehen, dass der andere dieses und jenes Bedürfnis hat, bringt viel Leichtigkeit. Mir geht es immer darum, den anderen zu verstehen, das ist das Jupiter-Prinzip.
Deshalb ist er auch mein Lieblingsplanet.

Ein grüner Diamant. Symbolisch für das Lebensziel, das in der Astrologie als MC zum Ausdruck kommt.

Quelle: Dina Unfried

Horoskop mal anders

Aktuelle astrologische Konstellationen von September bis Dezember 2014

Merkur rückläufig:

Wie bereits im Juni, so ist Merkur auch vom 05.-26.Oktober wieder rückläufig. Es gilt in dieser Zeit also vorsichtig zu sein, was Entscheidungen betrifft, vor allem im Bereich der Partnerschaft oder auch im beruflichen Bereich. Es ist sinnvoller, diese Entscheidungen auf die Zeit danach zu legen. Auch von Verträgen sollten wir in dieser Zeit die Finger lassen.

Saturn Konjunktion Sonne (16.11. - 22.11.14):

Unser Ego, unser „Ich will!", wird in dieser Zeit massiv blockiert. Hier gilt es, kleine Brötchen zu backen und sich mit seinem eigenen Schicksal zu konfrontieren. Nicht im Sinne von Kampf, darin sind wir geübt, sondern im Sinne von Annahme und Akzeptanz. Wie immer es auch aussehen mag, es ist immer genau richtig für uns. Wenn wir es annehmen können, dann schöpfen wir daraus Kraft, wenn wir dagegen ankämpfen, dann leiden wir. Es ist auch eine Zeit für eine Versöhnung mit unserem Vater.

Saturn Konjunktion Venus (10.11. - 15.11.):

Die Venus, die für Harmonie, Sicherheit, Fülle und auch Partnerschaft steht, wird in dieser Zeit von Saturn eingebremst. Dies erleben wir mitunter als innere Verhärtung, wenn wir nicht bereit sind, für diese Bereiche in unserem Leben die Verantwortung zu übernehmen. Es geht hier auch darum, sich mit dem Thema Trauer zu beschäftigen. Dies betrifft all jene Menschen und mitunter auch Tiere, die wir verloren haben und die von uns noch nicht ausreichend betrauert wurden, da wir nicht bereit waren, uns diesem Schmerz zu stellen. Saturn nimmt uns wohlwollend an die Hand und begleitet uns durch diese Trauerprozesse.

Uranus rückläufig:

Seit Mitte Juli bis Mitte Dezember ist Uranus rückläufig. Er möchte uns an das Thema unserer Freiheit erinnern und wo wir diese Freiheit außer Acht lassen und stattdessen unseren maßlosen Vergnügungen frönen, bzw. unserer Lethargie anheimfallen, muss er entsprechend vehement in Erscheinung treten, um uns aufzurütteln. Je größer unsere Weigerung ist, umso stärker muss er eingreifen. Was wir festhalten wollen, das nimmt er uns weg, seien es materielle Dinge oder auch enge Verbindungen zu anderen Menschen, von denen wir abhängig sind.

Astrologie

ARKANUM - Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Enzisweilerstraße 16
88131 Lindau

Tel.: 08382 - 27 52 12
hans-peter@regele-arkanum.de
www.regele-arkanum.de

Uranus Trigon Jupiter (Mitte September – Anfang Oktober 14):

Diese Konstellation ist eine Einladung an uns, alles, was alt geworden ist in unserem Leben, zu verlassen. Es ist eine Einladung, aus alten Situationen herauszuspringen, ohne zu wissen, wo wir landen werden. In dieser Zeit haben wir Zugang zu unserem Vertrauen, einen solchen Sprung zu wagen, der zuvor von unserer Angst blockiert war. Wenn wir wissen, wo wir landen werden, ist es allerdings kein Quantensprung. Dann tauschen wir das Alte gegen das Neue, was bei Licht betrachtet keinen großen Unterschied ausmacht.

Neptun rückläufig:

Diese Rückläufigkeit besteht seit Mitte Juni und reicht noch bis Mitte November. In dieser Zeit sind wir seelisch sehr ansprechbar für alles, was mit Täuschung, Illusion, Betrug, Sucht usw. zu tun hat. Da sich Neptun im eigenen Zeichen (Fische) aufhält, wirken diese Bereiche umso stärker. Zum einen sind wir anfällig dafür, zum anderen haben wir auch die Möglichkeit, hinter die Nebel zu schauen und zu erkennen, welche Person aus unserer Familie noch keinen guten Platz in der Familienseele hat. Dies betrifft insbesondere auch alle Verstorbenen aus der Familie.
Eine gute Zeit für eine Familienaufstellung.

Neptun Quinkunx Sonne (24.09. - 04.10.14):

Neptun verschleiert unser Ego. Pläne und Vorhaben verlieren sich im Nebel und finden kein Ziel. Das Außen scheint sich uns zu entziehen und wir tun uns schwerer, etwas auf die Reihe zu bekommen. Dies ist eine Zeit, um unsere Aufmerksamkeit aus der Außenwelt abzuziehen und sie mehr nach Innen zu richten. Nur dort kommen wir unserem eigentlichen Sein näher. Meditation ist in dieser Zeit ein wichtiger Begleiter auf dem Weg nach Innen.
Es ist auch eine Zeit, uns mit den Verstorbenen aus unserer väterlichen Linie zu beschäftigen.

Pluto Konjunktion Merkur (22.12. - 27. 12.14):

In dieser Zeit sind wir anfällig dafür, fremden „Flötentönen" zu folgen, die nicht mit unserer inneren Wirklichkeit übereinstimmen. Diese Flötentöne wollen uns von uns selbst wegbringen, so dass wir immer mehr seelische Energie einer bestimmten Vorstellung oder Idee, die uns entgegenkommt, opfern.

Ein anderes Thema dieser Konstellation betrifft die eigene Selbstkasteiung. Wir entsagen dem Leben und opfern so einen Teil davon, um eine saubere Weste zu bekommen und von jeder Schuld frei zu sein. Doch das ist ein auswegloses Unternehmen. Nur, wenn wir uns in unserem Leben zu dem bekennen, was ist und wie es ist, können wir dieser Opferhaltung entkommen.

SALVE

Stark für die Gesundheit
in der Region Allgäu / Bodensee

GÜNSTIG WERBEN AB 45,60 €

Gleich informieren und buchen unter
Tel.: 08321 / 80 57 292, post@salve-gesund.de
www.salve-gesund.de

Psychologische Astrologische Beratung & Seminare
- Beratung, die Klarheit gibt!
- Beratung, die Neues sichtbar macht!
- Beratung, die es auf den Punkt bringt!

Für jeden Schritt den richtigen Zeitpunkt!
Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Dina Unfried
Psychologische Astrologin
Moritz-Hanser-Weg 33, 88279 Amtzell
Tel.: 07520-923990, www.dina-unfried.de

Naturheilpraxis für Homöopathie
Hans Christian Hinne

Naturheilpraxis für Homöopathie
Westerhofen 7
87527 Ofterschwang
www.hc-hinne.de

08321 / 788 19 19
0160 / 689 56 88
post@hc-hinne.de
Skype: Naturheilpraxishinne

Schamanische Praxis
Andrea Grießmann
Schamanische Heilerin und Medizinfrau

Schmiedestr. 17, 87657 Görisried
Tel.: 08302 - 923 96 96
agriessmann@web.de
www.wahrheit-der-seele.de

Schamanische Heilarbeit, Einzelsitzungen,
Seminare, Ausbildung für Heiler und Medien

Schamanische Heilmethoden im Allgäu

Schamanische Arbeit,
(Rituale, Räucherungen, Hausreinigung, Auflösung von Energieblockaden, Rückholung von Seelenanteilen...)
Schamanische Reisen, Schwitzhütten,
Medizinwanderungen, Entspannungskurse,
Seminare, Männerkreis ...

Auf dem Berg 10 – Bad Grönenbach/Zell
Email: info@all-life-balance.com Telefon: 0176 666 75 981
www.all-life-balance.com

Ein Element. Eine Leidenschaft.

Richtig lernen, von Profis lernen.
www.wildwasserschule.com
München - Oberstdorf - Köln

Auch wenn es weh tut ist es Liebe

Borwin Beer, Familientherapeut und Buchautor

Hinter den Verletzungen in der Partnerschaft bestehen Chancen der Selbstentdeckung und Selbstfindung. Erfahrungsgemäß trennen sich Paare leider oft zu früh, weil sie nicht den tieferen Sinn von Streits und Problemen erkennen und somit auch keinen Nutzen daraus ziehen können.

Ein Junge verliert seine Mutter mit dreizehn Tagen für immer. Er landet in Heimen und wird dann mit zwei Jahren adoptiert. Obwohl er in diesen zwei Jahren noch ganz im Unbewussten lebt und keine, in unserem Sinne kognitive Erinnerung hat, gibt es doch eine Ahnung in ihm, ein gefühltes Wissen, einen tiefen Schmerz, um diesen frühen Verlust. Es hat sich gewissermaßen in seinem Schmerzgedächtnis eingebrannt.

Als Erwachsener ist er mit Frauen verbunden, die ihn verlassen wollen und es auch tun. Auf diese Weise wird er an den Schmerz geführt, der sich vermutlich genauso anfühlt, wie damals, als die Mutter plötzlich weg war.

Bevor wir zu der Liebe kommen, die weh tut, will ich folgendes erklären:

Die eigentlichen Verletzungen finden oft in der frühen Kindheit statt. Da wurden wir vielleicht alleingelassen, nicht beachtet, angeschrien oder geschlagen. Oder wir erfuhren Missbrauch und schlimme Demütigungen. Das hinterließ Wunden. Wir entwickelten dann Strategien, die uns halfen, emotional zu überleben.

Unsere Seele spaltet sehr schmerzhafte Erfahrungen oft ab. Leider hat das auch seinen Preis. Mit diesem (Überlebens-)Schutz baut sich meistens auch ein Muskel- und Gewebepanzer auf, der ein Leben lang hält, wenn wir nichts dafür tun. Die Folge ist, wir verkrampfen uns und verschließen unser Herz. Wir können uns selber nicht gut spüren und unser Partner, unsere Partnerin spüren uns auch nicht. Unser Chakren-Energiefluss ist gebremst. Das bedeutet auch, was uns früher als Kind half, hindert uns jetzt in unserer Liebesfähigkeit oder macht uns seelisch und/oder körperlich krank.

Irgendwann, wenn wir „groß“ sind, verlieben wir uns. In der Verliebtheitsphase passiert meistens nichts Dramatisches. Alles ist in rosa Tüll gehüllt. In dieser Zeit bekommen wir aber auch einen tiefen seelischen Zugang zum Partner, zur Partnerin und dann passiert in der folgenden (Abkling-) Phase häufig etwas sehr merkwürdiges. Wir triggern mehr oder weniger unbewusst den anderen ganz genau an seinen wundesten Stellen und dann tut es weh, oft sehr weh. Das tun wir nicht, um den Partner oder die Partnerin wirklich zu verletzen. Aber dadurch wird etwas in Bewegung gebracht. Ein verletztes „Schattenkind“ wird aus seinem „Verließ“ geholt. Jetzt kommt etwas ans Licht, was vorher im Dunkeln vegetierte und uns in unserer freien Entfaltung behinderte. Das ist der Moment wo man sich um dieses „Kind“ kümmern muss. Das nenne ich den Liebesdienst des Partners, auch wenn es weh tut.

Ich gehe davon aus, dass ohne Schmerz keine Entwicklung und kein Wachstum möglich sind!

Führende Gehirnforscher, allen voran Gerhard Roth und Gerald Hüther sind sich ziemlich einig darin, dass nur in der seelischen Erschütterung, bzw. im Schmerz Wachstum und Veränderung möglich ist.

Auch ganz kleine Kinder fallen hin, fassen an den heißen Ofen und tun sich weh. Es scheint nicht ohne Schmerz zu gehen, um zu lernen und zu gedeihen. Der Schmerz war für den oben beschriebenen Fall die Chance gewesen, das “Schattenkind“ zu befreien.

Im Nachhinein gesehen war es tatsächlich ein Geschenk oder ein „Liebesdienst“, dass die Frauen diesen Mann verließen. Früher konnte er seine Gefühle nicht wirklich spüren und natürlich auch nicht ausdrücken. Er fühlte sich überwiegend kraft- und energielos. Er war nicht beziehungsfähig und konnte Kinder nicht leiden. Sein Leben war unbeständig und rastlos. Er war ständig auf der Suche. Dann kam der Schmerz durch die Trennungen, was ihn Nahe an den Abgrund brachte. Erst als es so weh tat, dass er es nicht mehr aushielt, holte er sich professionelle Hilfe.

Sein Leben hat sich dadurch radikal verändert. Heute ist er glücklich verheiratet, hat große Kinder, die er sehr liebt und er kann bewegende innere und äußere Emotionen erleben.

Die „Kerze“ (Sarvangasana)

Das „zusammengerollte Blatt“ (Virasana-Variation)

Wie kann man mit seelischen Schmerzen umgehen?

Ein Beispiel: Eine Klientin berichtet von ständig wiederkehrenden, schlimmen Streits in ihrer Ehe. Als ich sehe, dass bei ihr während des Mitteilens starke Emotionen aufkommen, bitte ich sie, dem schmerzlichen Gefühl jetzt erlauben da zu sein. Dann frage ich sie, wo sie den Schmerz im Körper spüren kann. In diesem Beispiel ist es der Hals, der sich anfühlt, als ob er zugedrückt wird. Erst im Aushalten, im Dabeibleiben dieses Körperempfindens, tauchen Kindheitserinnerungen dieser Klientin auf, wie es ihr den Hals zuschnürte, als sie oft zusehen musste, wie die Eltern sich auf das Heftigste stritten, um sich letztendlich zu trennen.

Ich frage sie, ob sie sich vorstellen mag, wie sie sich sanft an dieser Stelle berührt. Sie bejaht und ich lade sie ein, es ganz langsam und achtsam zu tun. Als ihre Hand behutsam ihren Hals berührt, bitte ich sie, einen Ton dazu zu machen. Sie beginnt leise zu summen. Im nächsten Schritt lade ich sie ein, mit dem Vokal A aus dem Herzchakra heraus den Ton zu der Schmerzstelle zu leiten.

Ich mache alles, was sie tut, mit ihr gleichzeitig mit und folge meinem Impuls, mich langsam hin und her zu wiegen. Auch sie geht langsam zu dem sanften Wiegen des Körpers über und so sitzen wir beide nebeneinander und es ist, als schaukelt jeder (s)ein Baby.

Sie wiegt also ihr inneres Kind, ihr Schattenkind. Wenn die Klientin diesen Kontakt zu ihrem verletzten Teil zu Hause immer wieder auf diese Weise pflegt, kann sich etwas Grundlegendes bei ihr und in ihrer Beziehung, zum Positiven hin verändern.

Wieso kann das auch etwas an der Beziehung ändern?

Hinter jedem Streit, jedem Konflikt und jeder Krise verbirgt sich auch ein Geschenk, wenn wir die Botschaft, die darin enthalten ist, verstehen.

Wenn wir nach der systemischen Sicht davon ausgehen, dass der Ehemann unbewusst etwas für sie tut, damit sie ihrem Schmerz eine Stimme geben und so etwas in ihr heil werden kann, dann braucht er nun diesen „Job“ für sie nicht mehr zu tun und die Beziehung kann sich positiv verändern.

Mit Yoga und systemischen Methoden zum Schattenkind

In meinem Buch möchte ich meine langjährigen Erfahrungen als körperorientierter, systemischer Therapeut gerne an viele Menschen weitergeben. Auch an solche, die sich vielleicht keinen Therapeuten leisten können oder die den Weg zur Therapie noch nicht gewagt haben. Ich gebe in erster Linie eine Anleitung zur Selbsthilfe mit vielen mentalen und körperlichen Übungen. Es sind viele leichte Yogastellungen (Asanas) abgebildet und beschrieben. Wenn ich z. B. mit einem Klienten eine neue Einstellung in Bezug auf alte, überholte Glaubenssätze erarbeitet habe, ermöglicht eine Yogaübung die Verankerung im “Körpergedächtnis“. Das ist viel nachhaltiger und bleibender, als reines Verstehen mit dem Kopf.

Hierzu zwei Beispiele:

Ein berühmter Satz, den viele von uns als Kind gehört haben, heißt: „Nimm dich nicht so wichtig!“

Der Glaubenssatz, der daraus entstanden ist, bewirkt, dass wir uns oft viel zu klein machen im Leben und eher im Hintergrund bleiben. Diesen „Bremsersatz“ wandeln wir um in den Erlaubnissatz: „Ich bin wichtig und darf im Mittelpunkt stehen“. Gekoppelt wird diese neue innere Einstellung mit einer Yogastellung, vielleicht mit der „Kerze“(Sarvangasana).

Mit der Haltung des „zusammengerollten Blattes“ (Virasana-Variation) arbeite ich z. B. gerne, wenn es um Vergebungsrituale geht. Diese, der Embryohaltung sehr nah kommende Yogastellung fällt den Menschen oft viel leichter, als eine demütige Verneigung. Diese Asana in Verbindung mit Vergeben und Verzeihen ist sehr berührend und geht tief in die Seele ein.

S

YOGA – ASANAS

Asanas sind Körperstellungen, bzw. Körperübungen in der praktischen Anwendung des traditionellen Hatha - Yoga (Körperbetontes Yoga).
Sie sind überwiegend statische Haltungen, die den Sinn und Zweck haben, Geist, Atmung und Körperspannung in einen harmonischen Einklang zu bringen.
Yoga – Asanas sind keine gymnastischen Übungen, sondern man verharrt eher mit einer inneren Sammlung in den einzelnen Positionen bis zu seiner persönlichen Spannungsgrenze. Durch Beugungen, Dehnungen, Drehungen und Streckungen, werden Körperregionen und Gelenke auf schonende Weise elastisch gehalten, was sich nicht nur positiv auf die körperliche Beweglichkeit und Gesundheit auswirkt, sondern auch der Geist bleibt beweglich und elastisch.

Über Jahrmillionen lebten wir im Einklang mit der Natur und ihren Rhythmen. Irgendwann in den letzten 6.000 Jahren haben wir der Grundlage unserer Existenz den Rücken zugekehrt und uns zunehmend über sie hinweg gesetzt. Seit etwa dem Jahr 2000 der modernen Zeitgeschichte dreht ein vielversprechendes Wort bisherige Erziehungsmaßnahmen auf den Kopf und soll uns zu unserer Natürlichkeit und liebevollen Miteinander zurückführen:

Wildnispädagogik

Die Pädagogik[1], als eigenständige Disziplin, befasst sich seit Mitte des 18. Jahrhunderts mit der wissenschaftlichen Betrachtung von Erziehung. An deutschen Universitäten kann man das Hauptfach mit dem Diplom, oder Magister abschließend belegen. Mit gut 25 verschiedenen Teildisziplinen ist sie das zweitgrößte Fach an den Unis. Allerdings weist der Ausdruck paidagogos im antiken Griechenland weniger auf einen ausgebildeten Erzieher, als vielmehr auf einen Knaben beaufsichtigenden Sklaven hin.

Da dies alles auf einen langen, tiefgreifenden Entwicklungsprozess hinweist, stellt sich nun die Frage, wie sich der Begriff „Wildnis“ dazu gesellt hat? Die Wissenschaft seziert gerne alles auf das Feinste, um es dann in logischen Portionen wieder nutzbar zurück zu geben. Im Falle der Erziehung ist dieser Aspekt nicht mit der Kindheit abgeschlossen. Außerdem wird hier versucht den Menschen in seiner zwangsweise moderner werdenden Welt voran zu treiben und gefügig zu machen.

Wilder Frieden

Wildnis versteht sich schnell als rückbesinnend, naturverbunden, oder auch fremd und angstbesetzt, da zivilisationsfern. Was bedeutet(e) das Aufwachsen, oder Erziehung für einen Wilden? Selbst mit dem heutigen Abstand zu echter Wildnis kann man sich vorstellen, dass ein Überleben nur funktioniert, wenn man mit der Natur und deren Rhythmen lebt. Nur mit offenen Sinnen und dem Spüren mit wachsender Intuition kann man ausserhalb bestimmter Komfortzonen bestehen.

Man muss sich also mit der eigenen Umwelt auseinandersetzen und mit den Mitmenschen gemeinsam Kräfte organisieren, um auch schwere Zeiten zu überstehen. In wie weit der stetige Kampf in heutigen Darstellungen tatsächlich Urtrieben entspringt, oder wir vor allem zu frühesten Zeiten noch das friedvolle Miteinander gepflegt haben, bleibt Spekulation. Schenkt man aber Forschern Glaube, die die letzten abgeschiedenen, indigenen Völker begleitet haben, so spricht wahre Natürlichkeit für Frieden!

Einheimisch auf der Erde

Es ist mindestens 6.000 Jahre her, dass wir angefangen haben uns zivilisatorisch abzukapseln. In Folge aller Errungenschaften leben wir in der Illusion, weitestgehend unabhängig von den Gesetzen der Natur zu sein. Millionen Jahre altes Wissen geht verloren, im Irrglauben dieses nicht mehr zu benötigen.

Wie oben bereits erwähnt schwingt bei dem Wort Wildnis eine Angst mit, da die Natur so als fremd, unkontrollierbar und feindlich betitelt wird. Die Folgen sind vielfältig und offensichtlich: Wir zerstören unseren eigenen Lebensraum, vergiften unser Essen mit Pestiziden und Hormonen, leiden unter einer Vielzahl ständig neuer psychischer und physischer Krankheiten, flüchten uns in Süchte und Ersatzbefriedigungen und haben selten eine wirkliche Lebensaufgabe.

Wer versucht für eine kurze Zeit in der Natur zu leben, dort heimisch zu werden, sich von ihr ernähren zu lassen und sich ihren Einflüssen öffnet, wird dabei eine erstaunliche Entdeckung machen. Alles kommt an die Oberfläche, was er in seinem alltäglichen Leben verdrängt. Von unterdrückten Gefühlen bis hin zu seelischen Störungen. Krankheit, Leiden und Gewohnheiten verändern sich plötzlich, um dann zu verschwinden. Kehrt man in die Zivilisation zurück, geht alles wieder seinen gewohnten Gang.

Trotz unserer scheinbaren Unabhängigkeit, zeigt uns die Natur, welch ungeheure Kraft und Einfluß sie auf unser tägliches Leben und Wohlbefinden hat. Wenn wir uns in der Gesellschaft wirklich weiterentwickeln wollen, brauchen wir dieses uralte Wissen über die Natur, um es wieder in unser Leben integrieren und Einheimische auf unserem eigenen Planeten zu werden. Dies zu erreichen ist die Aufgabe der Wildnispädagogik

Altes wissen bewahren

Stalking Wolf vom Stamm der Lipan-Apachen, wuchs um 1875 außerhalb von Reservaten in den Bergen des nördlichen Mexiko auf. Die Kultur und Lebensweisen seines Volkes prägten ihn als Schamane und Scout. Mit 20 Jahren zog er quer durch den Norden Amerikas, um das alte Wissen der Naturvölker, die im Einklang mit der Erde leben, zu erkunden. Das Leben der modernen Welt hatte er niemals kennengelernt. Im Alter von 83 Jahren traf er den Jungen, Tom Brown Jr, dem er sein Wissen nach Art des ‘Coyote Teachings’ – Lernen durch Erfahrung - vermittelte. Altes Wissen und Kulturen sollten der modernen Welt zuteil werden, um einen positiven Einfluss auf die Menschheitsentwicklung zu nehmen.

[1] griech.: pais ‚Knabe, Kind‘ und ágein ‚führen, leiten‘

Ursprung der Wildnispädagogik

Tom Brown Junior gilt als einer der Gründerväter der Wildnispädagogik und gehört zu den bedeutendsten amerikanischen Wildnis- und Survivalehrer, Fährtenleser und Wildnisautoren. Er wurde von seinem 7. Lebensjahr an, 20 Jahre lang, von Stalking Wolf, in der Kunst als ‘Einheimischer’ in der Natur zu leben, unterrichtet. Anschließend wanderte er weitere 10 Jahre in den Wäldern Nordamerikas umher und vertiefte sein Wissen und seine Fähigkeiten, meist nicht einmal mit einem Messer ausgestattet.

Nachdem er vergeblich versucht hatte Menschen zu finden, denen er sein Wissen und Können weitergeben konnte, begann er zunächst seine Fähigkeiten im Spurenlesen einzusetzen, um vermisste Personen zu finden, was ihn unter dem Namen „The Tracker“ („Der Fährtenleser“) bekannt machte. In dieser Zeit löste er mehr als 600 Mord- und Vermisstenfälle auf.

Mit der Veröffentlichung des ersten Buches über seine Erfahrungen als Fährtenleser begann sein Interesse zur Gründung einer Tracking-School, die zur größten Wildnisschule heranwuchs. Es folgten 15 Bücher zu Themen über Wildnis, Survival, Naturwahrnehmung und Lebensvision, die weltweit über eine Million Mal verkauft wurden.

Zusammen mit seinem ersten Schüler, John Young, entwickelte Tom Browns die Wildnispädagogik und machte sie international bekannt. Bei uns war die Zeit für den Begriff erstmals 2002 reif, als Gerhard Trommer ihn in einer Fachpublikation benutzte. Der Ausdruck selbst ist kaum 15 Jahre alt und präsentiert ein neues Verständnis zwischen „Survival-Training“ und „Begegnung mit der Natur“.

Zwischen Survival, Kindergarten und Besinnung

Auch wenn es keine einheitliche Ausbildung zum Wildnispädagogen gibt, ist die Basis recht klar: Zurück zur Natur und im Einklang leben - auch zwischenmenschlich.

Kindergärten, Schulen, sowie diverse Lehrgänge nutzen verschiedene Konzepte, um den Teilnehmern die Natur wieder vertrauter zu machen. Hier finden sich Angebote die vom Überlebenstraining fernab der Moderne, bis zum einfachen Stadtparkspaziergang reichen.

Das Problem, dass es zu überbrücken gilt: Die Hürde zwischen absoluter Naturkunde und Leben in der Zivilisation ist einfach groß. Dazu fehlen beinahe global echte indigene Kulturen, von denen man noch unverfälscht lernen könnte. Die angewandten und vermittelten Inhalte sind aber kraftvolle Mittel, um erste Schritte mit tiefsitzenden Erfahrungen zu verankern.

Wilde Kinder in der Wildnis

Beobachtet man v.a. Kinder in der Natur(-camps), so fallen bestimmte Themen aufgrund deren offenem Umgang auf. Oftmals teilt sich das Lager in zwei Hälften. Die einen brauchen Führung, wie sie es aus der Schule kennen und wissen kaum etwas mit sich anzufangen. Die anderen wissen sich vor lauter neu gewonnener Freiheit kaum zu bremsen. Beide etwas geleitet stoßen sie schnell auf ihre Kreativität, die scheinbar ganz von alleine kommt.

In aller „Einfachheit“, ohne vorgegebene Spielsets und Konsolen, entwickelt sich das eigene Schaffen. Geduld ist hier ein wichtiger Lernprozess, der zum Schluss hin mit einer gehörigen Portion Stolz belohnt wird, wenn das Ziel zufriedenstellend erreicht wurde. Sind die betreuenden Personen bereits in ihrer Erfahrung soweit geerdet, dass sie die energische Lage einschätzen können, so freuen sich die Kinder auch über Werkzeuge und Messer für größere Projekte.

Beispiel: Holzlöffel herstellen. Ein Glutstück aus einem Feuer wird zwischen zwei kantige Holzstücke geklemmt. Durch Luft einblasen wird langsam eine Vertiefung eingekokelt. Mit verfügbarem Werkzeug wird dann nach und nach ein Löffel aus dem Holz geschnitten. Keine Frage, dass das Spiel mit der Glut anfangs den größten Spaß macht. Wer aber Ausdauer beweist und sich in der Handwerkskunst übt, wird ein Wildnisgesellenstück herstellen, das gewiss weit mehr Achtung erhält, als alle anderen Löffel in der gesamten Stadt zusammen!
Und schon ist man etwas näher an der natürlichen Welt und seinen eigenen Wurzeln.

S

Naturheilverein Bodensee e.V.

Ausblick zum Tag der Naturheilkunde und Komplementärmedizin am Samstag 25.Oktober 2014

in Ravensburg–Eschach in der Eschachhalle von 9.30 – 18 Uhr

Die Planung für den Tag der Naturheilkunde und Komplementärmedizin läuft schon auf Hochtouren. Wir konnten wieder reichlich Referenten für interessante Vorträge gewinnen. Freuen Sie sich auf Themen wie: klassische Bachblütentherapie, Wasser, homöopathische Hausapotheke für Tiere, Wingwave- Coaching, Akupressur für Laien zur Selbstanwendung, Denken-Fühlen-Handeln, alte Hausmittel- neu entdeckt.

Außerdem findet eine Info- und Verkaufsausstellung statt. Dort erfahren Sie alles über artgerechte Tiernahrung, ILP-Fachausbildungen, Bachblütenberatungen, MITIGATE Naturheilpraxis, Wingwave-Coaching, Wasserverkö-stigung, Namaqua Seifenmanufaktur sowie Conlei-Naturprodukte. Natürlich ist auch der Naturheilverein Bodensee e.V. mit einem eigenen Stand vertreten und wir informieren Sie gerne über die Ziele unseres Vereins. Dabei erfahren Sie auch alle Vorteile einer Mitgliedschaft im Naturheilverein Bodensee e.V.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ideen und sind begeistert wenn wir viele, interessierte Menschen kennenlernen.

Ingrid.sachs@nhv-bodenee.de

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

BewusstSein erfahren und erleben

Sonntag, 14.09.2014 von 10.30 bis 17.00 Uhr.
Altes Schloß Amtzell - Syrgensteinsaal

„Die Herausforderung ist nicht, etwas zu werden, sondern es zu SEIN". Deine Möglichkeiten liegen IN DIR. In unserer Leistungsgesellschaft leben wir oft nach dem Motto „schneller, besser, höher".

Das macht uns zu ruhelosen, gehetzten und belasteten Menschen, die ihre eigene Lebensgestaltung oftmals nicht mehr selbst bestimmen, sondern sich immer mehr abmühen, mit dem beruflichen Druck klar zu kommen. Die Folgen sind überall zu erkennen.

„Sei nicht mehr der Spielball des Lebens sondern:
LEBE und spiel den Ball selbst"

Regionalleitung Wangen
Ulrike Frommknecht
08385 / 1035
0170 / 8111035

Regionalleitung Wangen
Dina Unfried
psychologische Astrologin
07520 / 923990

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.
Gebühr: 320,-€

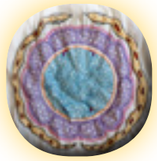
Psychologische Astrologie
In der Ausbildung „Psychologische Astrologie" erleben Sie über Theorie und Selbsterfahrung fundierte Kenntnisse der psychologischen Astrologie. In diesem Sinne stellt dieser Kurs eine Verbindung von Wissensvermittlung aber auch eigenem inneren Erleben und Erfahren dar.
Gebühr: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

Eltern-Kind
Die Ausbildung gliedert sich in 3 Module, die aufeinander aufbauen - aber nach Absprache auch einzeln belegt werden können.
Gebühr: 3 Wochenenden à 10 Stunden 560,- € pro Person

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

Sie haben Interesse am Vereinsleben, oder möchten unsere Angebote durch Ihr Wissen und Können ergänzen?
Informieren Sie sich über das Informationsblatt „Organisationsordnung" auf unserer Homepage und nehmen Sie an einem unserer Monatstreffen teil.

UR-Wissen bewahren



Ein Projekt für die indigenen Menschen im Amazonasgebiet

„Ich sende einen Gruß und Umarmung von der Amazonas Familie. In diesem Teil von Peru versuchen wir noch, Traditionen, Handwerkskunst und das Wissen um das Heilen mit medizinischen Pflanzen, auszuüben. Danke an unsere Vorfahren, die uns dieses Wissen gaben. Das traurige ist, dass der Wald in dem wir leben, die Bäume und die Heilpflanzen zerstört werden. Wir, die Amazonasfamilie, sind sehr beunruhigt darüber und bitten von hier aus um Eure Hilfe, damit wir unseren Lebensraum und unser Wissen bewahren können. Ich danke unseren Großeltern und ich danke den Göttern. Diese Botschaft soll euch, Familie aus Europa, mit Dank erreichen!"

Dionicio Marques Pino, Sprecher eines Dorfes der Shipibo

Der Zustrom des Amazonas, der Rio Ucayali, ist der Weg zwischen verschiedenen indigenen Dörfern und zugleich Nahrungslieferant für das tägliche Leben. Doch dieser Fluss bedeutet noch mehr. Er ist die Verbindung zur „zivilisierten" Welt.

Die Menschen des Dschungels leben mittlerweile zum größten Teil am Rande der „Zivilisation". Im eigenen Land werden sie erniedrigt und ausgebeutet. Der hilflose Umgang mit der modernen Welt führt zu einem umfangreichen Verlust uralten Wissens.

Der Naturheilverein Bodensee e.V. unterstützt die Bitte der Shipibos eine Schule für Ur-Wissen zu errichten. Das Wissen um Heilen mit Pflanzen, Rituale, traditioneller Brauchtum und die Verbindung zur natürlichen Welt, soll für uns alle bewahrt werden.

Vieles haben wir ihnen genommen. Es ist an der Zeit es ihnen wieder zurück zu geben.

„Als Übermittlerin vertrete ich die Interessen der indigenen Völker in Form hoher ethischer Werte und persönlichem Einsatz vor Ort! Auch ihre Stimmen sollen gehört werden!"
Stephanie Bogen
nibakebo@nhv-bodensee.de

Das Projekt „Nibakebo" (Kinder des Waldes), handelt im Bestreben, indigene Völker in ihrem Wertgefühl zu bestärken und lebensraumangepasste Schulen für Ur-Wissen zu errichten. „Nibakebo" ist auf Spendengelder angewiesen die von Herzen kommen.

Spendenkonto NHV Bodensee e.V.:
DE64 6505 0110 0101 1003 80
Verwendungszweck: Ur-Wissen

Wandertag „Naturwesen" am 13.07.2014 - Rückblick

Die Fahrt zum Treffpunkt am Eriskircher Ried war noch verregnet. Doch kurz nach 10 Uhr konnten wir tatsächlich ohne Regenschirme losmarschieren. Leider blieben so auch Vorangemeldete fern und wir waren eine kleine Gruppe.
Wir gingen am See entlang zu einem großen, stämmigen Mammutbaum. Bei der Umarmung des Riesen konnten wir seine Energie spüren. Im Schilffeld neben einer Eiche war dann eine andere Schwingung spürbar. Die Leiterin, Frau Keiber erklärte, dass die Schilfgeister uns freundlich begrüßten und sich über unsere Anwesenheit freuten. Auch wenn nicht jeder über die feine Gabe verfügt, mit Naturwesen zu kommunizieren, so waren viele aufschlussreiche Gespräche mit Fr. und Hr. Keiber möglich. Insbesondere der Wetter-, See- und Naturgeist waren ausgiebige Themen.
Der Tag klang dann auf der Terrasse bei einem genüsslichen Mittagessen aus.
Ich freue mich auf die nächste Wanderung mit den Naturwesen!

Regionalleitung Lindau
Irene Wagner
Fußreflexzonen-Massage
08382 / 942747

Unsere Leistungen
Ein Plus für Ihre Gesundheit

- Sie erhalten SALVE als Vereinszeitschrift
- Vorträge, 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

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

Pflanzenprofil: Schafgarbe (Achillea millefolium)

Angelika Hinne

Einige Volksnamen

Achilles, Allheil, Barbarakraut, Bauchwehkraut, Gotteskraut, Judenkraut, Kelke, Magaretenkraut, Neunkraft, Rippel, Röhlke, Schafrippe, Sichelkraut, Teufelsnessel, Soldatenkraut

Mythologie

„Millefolium“ heißt so viel wie „Tausend Blättchen“. Die tausend kleinen Blätter sollten den Teufel dazu verleiten, seiner Zähllust zu verfallen. Da er sich aber andauernd verzählt bei den feinen Blättern, vergisst er ganz sein eigentliches, übles Vorhaben.

Das Wort „Garbe“ kommt aus dem Altdeutschen und bedeutet so viel wie „gesund machen“. Das wussten übrigens die Schafhirten, die ihren Schafen Schafgarbe zu fressen geben - den Schafen hilft es gegen Würmer. Und nicht nur den Schafen half die Pflanze, auch den Hirten selbst: Sie nahmen sie gegen Verdauungsbeschwerden, bei Blutungen und Verwundungen oder auch vorbeugend gegen eine Erkältung.

Der Name „Zimmermanns-/Josephskraut“ ist einfach zu erklären: Da Zimmerleute sich schon mal größere Wunden bei ihrer Arbeit zuziehen können, wird die Schafgarbe auch nach ihnen benannt - sie heilt auch große Wunden. So soll Joseph, Ehemann der Maria und Zimmermann, sich bei seiner Arbeit schwer verletzt haben. Jesus gab ihm angeblich eine Schafgarbe, wodurch seine Wunde geheilt wurde.

Und leider weisen die Volksnamen Achilles, Blutstillkraut, Feldgarbe oder auch Soldatenkraut darauf hin, dass die Schafgarbe immer wieder in Kriegen eine der wichtigsten Heilpflanzen für verwundete Soldaten war...

Die Schafgarbe soll der Legende nach aus den rostigen Spänen von Achilles Speer entstanden sein. Dieser Speer konnte nicht nur verletzen, sondern auch heilen. Achilles heilte im Trojanischen Krieg viele seiner Mitkämpfer mit Schafgarbe. Der Zentaur Chiron soll dem Achilles die Heilkräfte der Schafgarbe näher gebracht haben.

Einer anderen Legende nach soll die Liebesgöttin Aphrodite dem Achilles selbst die Schafgarbe auf die schmerzende Wunde gelegt haben.

Von Druiden wurde die Schafgarbe zur Heilung verwendet. Zudem verwendet man sie zur Vorhersage des Wetters.

Laut Sage sollen Hexen die Schafgarbe auch in ihren Zaubertränken und -formeln verwendet haben. Wenn man einen Zweig Schafgarbe an seine Augenlider hängt, soll man sehen, wer gerade an einen denkt.

Laut einer Sage aus Irland war die Schafgarbe die erste Pflanze, die Jesus als Kind gepflückt hat. Deshalb soll die Schafgarbe Glück bringen. Sie soll gebrochene Herzen trösten und heilen. Man schrieb die Schafgarbe dem heiligen Johannes zu, sie wurde am Vorabend des Johannistages um Häuser und Kirchen gepflanzt, so dass diese vor bösen Geistern und vor Krankheit geschützt seien.

„Fiebermittel“ - der Sage nach
Pflücken Sie mit der linken Hand ein Blatt der Schafgarbe, sprechen Sie dabei den Namen des Patienten, essen Sie anschließend das Blatt. So soll Fieber verschwinden.

Die Schafgarbe ist die Blume für alle, die am 16. Januar geboren wurden. Sie gehört zum Planeten Venus.

Aussehen der Pflanze

Die Schafgarbe ist eine Staude, die im Erdboden Ausläufer bildet. Die Stängel wachsen aufrecht und sind sehr fest. Die Blätter sind dunkelgrün und bis zu 3-fach sehr fein gefiedert.
Die Blüten wachsen zahlreich und werden fast 1 cm groß. Sie sind weiß und ab und zu auch rosa. Einzelne Blüten wachsen bis zu 8 cm breiten Körbchen in einer Doldentraube.

Geruch und Geschmack

Schafgarbe duftet herb-würzig, sie schmeckt als junge Pflanze würzig, als ältere Pflanze aber bitter.

Wo findet man die Schafgarbe?

Die Schafgarbe wächst in ganz Europa, aber auch im Kaukasus, dem Iran, Asien oder der Türkei. Und auch in Nordamerika oder Australien ist sie inzwischen zu finden, sie wurde dort von den Siedlern eingeschleppt.
Die Schafgarbe wächst auf trockenen Wiesen und Weiden, am Wegrand.

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der Wilden Möhre. Deren Blätter sind aber breiter und weicher, leicht behaart und nicht so zart gefiedert. Die Blüte hat einen purpurfarbenen Punkt in ihrer Mitte.

Verwendete Pflanzenteile

Das ganze blühende Kraut und die Blüten

Sammelzeit

Die Sammelzeit der Schafgarbe reicht vom Juli bis in den August. Hier ist das erblühte Kraut besonders wirksam. Man kann die Pflanze dann einfach auspressen und den Saft trinken. Aus getrockneter Schafgarbe kann man auch einen Tee herstellen.
Wenn man selber sammelt, schneidet man zur Blütezeit das Kraut ca. 10 cm über der Erde ab. Danach bindet man es zu kleinen Büscheln und hängt die kopfüber an einen schattigen Platz. Nach dem Trocknen zerkleinert man die Pflanze und gibt sie in ein lichtundurchlässiges Gefäß zur Aufbewahrung.

Anwendungsmöglichkeiten

Als Tee, für Bäder, für Umschläge, für Spülungen, die Blätter zum Gelbfärben von Wolle, als Presssaft, als Gewürz.
„Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib“, so sagt ein alter Spruch - und tatsächlich: Ein ganz normaler Tee aus Schafgarbe, der besonders bei Frauenproblemen ratsam ist, hilft bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen im Becken, kalten Fingern, wetterbedingter Migräne, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Problemen mit der Menstruation, bei Zysten und er entlastet das Herz und den Kreislauf. Die Schafgarbe stärkt die Nerven und das Herz, sie kann außerdem bei Nervenentzündungen in den Beinen und Armen helfen.
Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen genauso, wie eine kleine Massage von innen her, so dass sich die schmerzhaften Krämpfe auflösen. Daher kommt wohl auch der Volksname „Bauchwehkraut“. Dafür verantwortlich sind die enthaltenen Inhaltsstoffe Chamazulen und das Asparagin. Außerdem wirken die ätherischen Öle der Schafgarbe appetitanregend.

„In Summe ist die Schafgarbe ein köstlich Wundenkraut und derenthalben bei den Wundärzten im täglichen Gebrauche. Denen, die gefallen oder gestürzt sind, ist es besonders gut, man trinkt sodann dies Kraut und die Blüten mit Salz und Wasser.“
Matthioli

„Daß sich ein Wein nicht verkehr / nicht breche noch ungeschmack werde; wenn der most verjähren ist / so nimb ein gut teil des Samens von der Schafgarben kraut/ und henks in einem säcklein in den Wein.“
Tabernaemontanus

„Viel Unheil blieb den Frauen erspart, würden sie zur Schafgarbe greifen.“
S. Kneipp

Anwendungsbeispiele und Rezepte

Tee
Einen Teelöffel Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten absieben.

Schafgarbentee - äußerliche Anwendung
2 Teelöffel Schafgarbenkraut in eine Tasse heißes Wasser geben, 15 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben. Tücher und Kompressen damit tränken. Zur Stillung von Blutungen, bei entzündlichen Hauterkrankungen, z. B. bei wunden Brustwarzen in der Stillzeit verwenden.

Blutdruckausgleichender Tee
30 g Mistel
30 g Hirtentäschel
20 g Johanniskraut
20 g Schafgarbe
Alles gut vermischen und je Tasse ca. einen Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Drei Tassen pro Tag.

Ein Verdauungstee
20 g Schafgarbe
20 g Löwenzahnwurzel
15 g Pfefferminze
10 g Kurkuma
je 5 g Kümmel und Süßholz
Alles vermischen und in einer Dose lagern.
Für einen Tee brauchen Sie einen 1 Teelöffel der Mischung, den Sie in eine Tasse heißes Wasser geben, 7 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben. Je nach Bedarf täglich 3 Tassen trinken.

Eine Spülung für fettiges Haar
Jeweils 3 Esslöffel Pfefferminze, Lavendelblüten, Schafgarbe und Apfelessig.
Die Heilkräuter in einem Topf zusammen mit 400 ml Wasser vermischen, dann aufkochen und kalt werden lassen. Dann den Apfelessig zugeben und alles gut verrühren. Diese Menge reicht für ca. 3 Haarwäschen, man muss sie aber immer trocken lagern. Nach 2 Wochen sollte sie aufgebraucht sein.

Blutstillendes Mittel bei Gebärmutterblutungen und bei Menstruationsbeschwerden
Je 20 g Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer und Rosenblüten. Alles gut vermischen und pro Tasse 2 Teelöffel der Mischung verwenden.

Ein Leberwickel
Stellen Sie aus einem halben Liter Wasser und 2 Teelöffeln Schafgarbenkraut einen Tee her. Tränken Sie ein Tuch damit und legen Sie es auf die Leber. Dann am besten noch eine Wärmflasche darüber legen und recht lange aufgelegt lassen.

Badezusatz zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und bei Gliederschmerzen
Aufguss von 250 bis 1000 g Schargarbe in 2 bis 3 Liter Wasser auf ein Vollbad.

Über das Buch
Schattenkinder sind ungesehene, ungehörte oder unerwünschte Persönlichkeitsanteile in uns. Sie warten in ihrer Verbannung auf Befreiung und Erlösung. Sie wollen gesehen und anerkannt werden. Sie verhalten sich oft genau so, wie unsere Kinder oder Jugendlichen, die keine Beachtung, keine Geborgenheit und keine Fürsorge erfahren.

Unsere Schattenkinder melden sich auf ihre Weise. Vielleicht über körperliche Symptome, über Angstzustände, über Süchte, über Unzufriedenheit oder über Aggressionen. Vielleicht aber auch über ein "Nicht-mehr-können" oder ein "Nicht-mehr-wollen." Oder sogar über ein "Immer-mehr-wollen."

Besonders Menschen, die sich lieben, finden über die Nähe zum Partner einen geheimnisvollen, ja fast mystischen Zugang zu den schwächsten, dunkelsten Anteilen des Partners. Hier "wohnen" die Schattenkinder. Aber der Zugang zu ihnen ist oft fest verschlossen und die Konfrontation mit diesen Anteilen, kann Schmerzen bereiten. Das ist dann die Liebe, die weh tut.

Mit Yoga-Praktiken und sensitiver Körperarbeit können wir diesen Schattenanteilen etwas näher kommen. Die systemisch-psychologische Arbeitsweise ermöglicht letztendlich den versöhnlichen Schritt hin zu unseren unerkannten oder ungeliebten Schattenkindern.

Der Leser bekommt mit diesem Buch vielleicht auch eine tiefere Einsicht in sein eigenes, unergründliches Sein. Das ermöglicht der Autor unter anderem durch bedeutende Grundgedanken von Rainer Maria Rilke, Erich Fromm und Ramana Maharshi.
Ein Buch, das aufbaut und ermutigt. Ein Buch, das Lust macht zu lesen!

Über den Autor
Borwin Beer ist leidenschaftlicher systemischer Einzel- Paar- und Familientherapeut. Er ist glücklich verheiratet und hat vier erwachsene, wunderbare Kinder, auf die er sehr stolz ist. Er lebt und arbeitet in Überlingen und Konstanz am Bodensee. "Auch wenn es weh tut ist es Liebe" ist nach dem "Freiheitsschock" sein zweites verlegtes Buch.

ISBN 978-3-00-039655-7 **AUM-Verlag**

BUCHREZENSION

Der Hildegard Kompass

Mit knapp über 140 Seiten stellt Dr. Wighard Strehlow aus Allensbach am Bodensee ein sehr übersichtliches Werk zur Hildegard-Medizin vor. Der Einstieg ins Buch beschreibt ein drei-einhalb Seiten kurzes Vorwort. Hier wird die Unbedenklichkeit der Heilmittel attestiert und scharf von den nebenwirkungsträchtigen und umweltbelastenden chemischen Arzneien abgegrenzt. Bevor einige besondere Hildegardmittel angepriesen werden, taucht noch die offizielle Heiligsprechung Hildegard von Bingens nach fast 900 Jahren durch Papst Benedikt XVI., sowie die Ernennung zur Doktorin der universalen Weltkirche auf. Die im Anhang aufgeführten, wenigen, eng miteinander vernetzten Bezugsadressen werden ebenfalls gleich im Vorwort erwähnt. Hier findet sich auch der Hinweis auf das Krankheits- bzw. Symptomregister.

Der Kompass selbst liest sich übersichtlich, verständlich und informativ. Selbst für Laien ist der übliche Telegrammstil nachvollziehbar. Die beschriebenen Anwendungen, Elixiere, Heilsteine, Pulver, Kekse u.d.m. sind alphabetisch geordnet und somit leicht auffindbar. Wer sich mit der Hildegardmedizin nicht auskennt findet auch hier einige wohltuende Überraschungen. Interessant sind die Anmerkungen aus der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde. Wo bedenken in der Anwendung vorliegen, wird hier mit Untersuchungsergebnissen entwarnt. Wo es erklärende Erkenntnisse gibt, werden diese hier aufgeführt. Ansonsten folgt jedes Mittel etwa der Auflistung Inhaltsstoffe, Indikation, Zubereitung und Anwendung. Damit ist die Grundlage für Herstellung und erfolgreicher Anwendung gegeben. Vorausgesetzt man verfügt über die richtigen Bezugsquellen.

Der Hildegard Kompass
Die wichtigsten Heilmittel und Anwendungen
Hardcover, Knaur MensSana HC
02.05.2014, 144 S.
ISBN: 978-3-426-65741-6

MIT KINDERAUGEN DURCH DIE WELT:

Meine Haustiere

Hallo ich heiße Antonia und bin fast 9 Jahre alt. Ich finde Haustiere toll, weil mann sich um sie kümmern und mit ihnen spielen kann. Ich habe 3 Zwergkaninchen sie heißen Lilly, Emma, Max und sind Geschwister. Sie putzen sich gerne gegenseitig und kuscheln sich zusammen, wenn es kalt ist. Max denkt nur ans Fressen, Lilly und Emma sind klein und frech. Sie sind das ganze Jahr draußen. Das macht ihnen aber nichts aus, weil sie dickes Fell und einen kuscheligen Stall.

Die dunkle und die helle Seite

Krebs Vorsorge Untersuchungen

Andrea Griessmann, Hans Christian Hinne

Es gibt inzwischen viele sogenannte Screening-Untersuchungen, die uns helfen sollen Vorsorge für Krebserkrankungen zu betreiben. Genauer gesagt, geht es dabei aber nicht um Vorsorge, sondern um Krebs-Früherkennung. Das erklärte Ziel ist, Tumore möglichst früh zu erkennen. So sollen Heilungschancen erhöht und die Sterblichkeitsrate gesenkt werden. Bei Darmkrebs-, sowie Gebärmutterhalskrebs-Screening wird sofort reagiert, wenn Schleimhautwucherungen (wie z. B. Polypen) entdeckt werden. Wucherungen sind Zellvermehrungen, die sich evtl. zu Krebs entwickeln können und meist direkt operativ entfernt werden. Im medizinischen Fachjargon bedeutet „Tumor" erst einmal nur Schwellung, was auch eine durch Stoß verursachte Beule am Kopf sein kann, oder zu den typischen Zeichen einer Entzündung gehört. Vom bösartigen „Krebs" spricht man, wenn körpereigene Zellen entarten und diese dann in umliegendes Gewebe einwachsen, dieses zerstören und sich durch Metastasen weiter im Körper verbreiten. Je nach Heftigkeit dieser drei Faktoren kennt die Onkologie verschiedene Kategorien.

Die Früherkennung ergibt also erst einmal einen Befund: Tumor entdeckt, oder nicht. Ob es sich tatsächlich um Krebs handelt, kann erst im Labor beurteilt werden. Wie sich der Zustand dann entwickelt, ist schwer einzuschätzen und von vielen Faktoren abhängig. Es gibt Krebsfälle, die kaum Beschwerden verursachen und gutartige Tumore, die durch stetiges Wachstum lebenswichtige Organe verdrängen und quetschen (z.B. im Schädel) und so zum Tod führen.

An Methodiken zur Früherkennung, bzw. Verdachtsdiagnose steht die komplette Palette an Möglichkeiten zur Verfügung. Die einfache, oder endoskopische Betrachtung, Abtastung, bildgebende Verfahren wie Ultraschall, Röntgen, CT, MRT, sowie Laborparameter nach Blut-,Lymph-, Liquor-, Gewebeentnahme.

Die meisten Experten sind überzeugt, dass vor allem bei Hautkrebs eine frühe Diagnose lebensrettend sein kann. Für Menschen, die innerhalb der eigenen Familie durch Krebserkrankungen vorbelastet sind, kann ein Screening Sicherheit für die eigene Gesundheit bringen. Bei einem sind sich Alle einig: Um wirklich vorzubeugen ist es wichtig einen gesunden Lebensstil zu führen. Nicht rauchen, kein Übergewicht, gesunde Ernährung (siehe Buchtip), Sonnenlicht und frische Luft, Bewegung. Und vergessen Sie auch nicht Ihr Wohlgefühl. Geht es Ihrer Psyche gut, sind Sie schon auf dem besten Weg. Ein breites Feld an Vorsorge- und Therapiemethoden, die den gesamten Menschen einbeziehen, finden Sie z. B. in der Naturheilkunde.

Über die Screening Untersuchungen gibt es enorm viele Studien aus aller Herren Länder. Eine neuere Studie aus Großbritannien sagt, dass es nicht nachgewiesen ist, dass seit es die Möglichkeit der Screenings gibt, die Krebserkrankungen zurückgegangen seien. Wie auch, denn wie gesagt: es geht hier um Früherkennung und nicht um Vorsorge. Bei Brustkrebs wird oft von einer 20% Reduzierung der Möglichkeit an Brustkrebs zu versterben, gesprochen. Zitat aus der WDR Sendung Quarks & Co.: „Ohne Brustkrebs-Screening sterben innerhalb von zehn Jahren fünf von 1000 Frauen am Brustkrebs. Das haben zahlreiche neuere Studien ergeben. Gehen diese 1000 Frauen regelmäßig über zehn Jahre zur Mammographie, sterben vier von ihnen. Eine wird gerettet. Genau hier verbergen sich die angegebenen 20 Prozent: Eine von fünf Frauen sind 20 Prozent. Schaut man sich aber die ganze Gruppe der Frauen an, die regelmäßig zur Mammographie gegangen sind, dann sieht man: Von 1000 Frauen wird einer das Leben zusätzlich gerettet. Und das bedeutet gleichzeitig: Das Screening bringt 999 von 1000 Frauen keinen Nutzen." Oft ist es so, dass nur die Diagnose durch die Mammographie nach vorne verlegt wird. Das heißt eine Frau wird vielleicht früher und länger als es sein müsste zur Krebspatientin. Von der psychischen Belastung die dadurch entsteht, ganz zu schweigen.

Die Cochrane Collaboration hat 5 verschiedene Studien über das PSA –Screening für Prostatakrebs bewertet. Es gab keinen Beweis dafür, dass dadurch Männer vor Tod durch Prostatakrebs bewahrt wurden. Die AOK schreibt hierzu auf ihrer Homepage: „Von 1000 Männern zwischen 50 und 70 Jahren haben statistisch 40 ein Prostatakarzinom. Durch den PSA-Test und im Fall eines erhöhten Wertes durch weitere Untersuchungen einschließlich einer Biopsie wird das Karzinom bei 26 dieser 40 Männer entdeckt. Bei 7 der 40 Männer ist der PSA-Wert trotz Krebs normal - der Krebs wird nicht entdeckt. Bei weiteren 7 Männern ist das Ergebnis der Biopsie falsch negativ - der Krebs wird durch die Gewebeentnahme nicht erkannt. Diese 14 Männer wiegen sich in falscher Sicherheit, denn der Krebs wurde bei ihnen übersehen. Zwei Drittel der 100 Männer mit erhöhtem PSA-Wert, werden unnötig in Sorge versetzt, denn sie haben keinen Krebs."

Zu den genannten psychischen Effekten kommen noch die der diagnostischen Methoden. Bei der Röntgenuntersuchung wirken ionisierende Strahlen auf den Körper ein, die für die Entstehung von Krebs mitverantwortlich gemacht werden. Auch der wiederholte Reiz von Ultraschall, oder starken Magnetfeldern (MRT) ist nicht unumstritten. Wenn die Fehl-/Neubildung nicht direkt entfernt werden kann, wird in der Regel eine Biopsie gemacht, die das Risiko birgt, Krebszellen zu streuen (Metastasen). Man sollte also gut abwägen, sich selbst informieren und notfalls auch eine zweite Meinung eines zweiten Arztes, oder Heilpraktikers einholen. Denn nicht jedes Screening ist nötig und von Nutzen.

Quellen: Quarks & Co | Wem nützt Krebsvorsorge? | 01.04.2014 www.quarks.de
summaries.cochrane.org/CD004720/screening-for-prostate-cancer

BUCHREZENSION

Krebszellen mögen keine Himbeeren.
Das Kochbuch

Das über 270 Seiten starke Buch ist in drei Teilen aufgebaut. Im ersten Teil beschreiben die Autoren Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras die Hintergründe, wie es überhaupt zu Krebserkrankungen kommt und stellen den wichtigen Aspekt der echten Prävention über die Ernährung ins Licht der Aufmerksamkeit. Mit Hilfe von zahlreichen Abbildungen kommt einmal die Brisanz der täglichen klinischen Auseinandersetzung und auch medizinische Herangehensweise zum Ausdruck, führt den Nichtmediziner aber auch verständlich an die Prozesse im Körper und damit auch Interventionsmöglichkeiten heran.

Man braucht hier keine Überforderung zu fürchten, wiederholt sich das Grundthema denn auch im zweiten Teil, in dem die verschiedenen Nahrungsmittel besprochen werden. Sämtliche bekannt wirksame, schmackhafte Varianten werden hier beschrieben und durch Infoboxen vertieft. Neben einheimischen Beerenfrüchten, Kohl, Rotwein, Knoblauchfamilie, etc. ist es nicht verwunderlich besonders auch die Vorzüge des fernen Ostens hier anzutreffen. Beim Thema Ernährung und Immunsystem dürfen auch nicht die Prä- und Probiotika im Zusammenhang mit Darmsymbiose und Schleimhaut fehlen.

Den Großteil des Buches machen dann aber die vielfältigen, teils auch ungewohnten Rezepte aus, wenn es heißt: Und nun an die Töpfe! In übersichtlichen Kapiteln gibt es viele Appetitanreger zu Frühstück/Brunch, Snacks, Vorspeisen, Zwischen- und Hauptgerichte, Beilagen u.v.m. Der geschmackvoll zusammengestellte Teil wurde von Küchenchefs unter den Kriterien der Krebsprävention, kulturel-kulinarischen Respekts und zu imitierender Einfachheit kreiert.

Das informative Kochbuch ist gestalterisch aufwendig in Szene gesetzt, enthält viele ansprechende Fotografien und gibt hervorragende Gelegenheit die Essgewohnheiten zu verändern und sich dazu noch mit anregenden Informationen zu versorgen.

Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch
Orginaltitel: „Cuisiner avec les aliments contre le cancer" (2006)
Richard Beliveau / Denis Gingras
272 Seiten, geb., 7. Auflage 2013, Gewicht: 800g
ISBN: 978-3-4663-4522-9
Kösel-Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH
erhältlich im Narayana Verlag, Kandern

HERBSTLECKEREIEN

EINFACHES KÜRBIS-CURRY MIT FLADENBROT

Man benötigt:

ca. 1kg	Kürbis
1 kleine	Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
1 EL	Curry
1 EL	Curcuma
	Salz, Pfeffer, Chili
	Ghee, Kokosfett oder Bratöl
1 EL	Honig

Für das Fladenbrot:

500g	Dinkelmehl
1 1/2 Tassen	Wasser
1 TL	Salz
1 TL	Rohrzucker
1 EL	Sonnenblumenöl
	Butter

Und so geht's:

Zuerst den Teig vorbereiten. Das Mehl mit allen Zutaten, außer der Butter, vermischen und gut durchkneten. Den Teig ruhen lassen.

Die Knoblauchzehen mit der Breitseite des Küchenmessers zerdrücken (ungeschält) und liegen lassen. Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann in fingerdicke Streifen und weiter in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Im Topf das Ghee erhitzen und das Curry-Pulver zugeben. Auf die Schärfe achten! Wer es etwas milder mag, sollte weniger Curry und dafür mehr Curcuma verwenden. Scharf-Liebhaber können zudem Chili mit ins heiße Fett geben. Die Zwiebel zugeben und kurz dünsten. Jetzt den Kürbis in den Topf, gut umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser zugeben.

Während das Curry kocht, die Fladenbrote frisch zubereiten. Dazu den Teig nochmals gut durchkneten und dann kleine Kugeln formen. Diese mit etwas Mehl bestäubt ausrollen und in eine trockene, heiße (Eisen)Pfanne geben. Einmal wenden (geht schnell) und mit Butter bestreichen.

Wenn der Kürbis weich gekocht ist, die Hitze zurückschalten und mit Salz abschmecken. Zum Schluss den fein gehackten Knoblauch und den Honig unterrühren. Nach Belieben kann auch etwas Crème fraiche zugegeben werden.

Zusammen mit etwas Joghurt und dem Fladenbrot servieren

KLEINANZEIGEN

Verschiedenes

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

Vermietungen

Büroraum ca. 35 qm in Jugendstilvilla in zentraler Lage von Lindau ab 01.01.2015 zu vermieten.
Infos unter 08382-709900 oder info@asp-gmbh.li

Verkäufe

2 x **Langlaufski** 2,00 m und 2,10 m incl. Skistöcken gegen eine Spende für den NHV Bodensee abzugeben. Infos unter 08382-944735 oder angelika.hinne@online.de

Erholung

FeWo - 2 Zi. ca. 60 m² für 2-4 Personen auf der Insel Rügen, am Rande des Nationalparks Jasmund günstig zu vermieten. „Lust auf Rügenurlaub", Buchungen und Infos unter 0170 - 8336482

Ihre Kleinanzeige

Gestalten Sie Ihre eigene Kleinanzeige. Wählen Sie Ihre Rubrik und senden Sie uns Ihren Text. Buch-und zahlbar ist jede angefangene Zeile jeweils einspaltig. Gültig ist nur Text!

Preis pro Zeile: 1,95€
Stichwort: SALVE-Kleinanzeige
post@salve-gesund.de

Kreatives

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

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.

Liebe Salve Redaktion,

ich möchte mich bei Ihnen allen, für die zahlreichen, unterschiedlichen Artikel bedanken.
Macht weiter so.

Eine aufmerksame Leserin aus Lindau

Schön,

dass es diesen gelungenen Mix aus Esoterik, Spiritualität und sagen wir mal „handfesten Themen" gibt. Besonders interessieren mich die Fachartikel zu den verschiedenen Therapierichtungen und auch die „dunkle und helle Seite".

Auf dem Boden in Meersburg

Schreiben Sie uns!

Wir legen Wert auf Ihre Meinung. Ihre Zuschriften sollten sich auf unseren Themenkreis beziehen. 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

Vorsicht Satire!

SALVATORISCHE KLAUSEL

IRRUNGEN UND WIRRUNGEN UNSERES „MODERNEN" SYSTEMS:

Vorsorgeuntersuchungen sind teuer und belasten das Gesundheitssystem. In Kürze folgt die nächste Stufe der Gesundheitsreform: Herren ab 60 mit Prostata- Problemen werden nicht mehr getestet oder behandelt. Begründung: Rentner haben Zeit zum Pinkeln...

Doktor Z.: „Na, aber Herr Weiß, Sie haben ja schon wieder zu viel Alkohol getrunken. Habe ich Ihnen nicht gesagt, maximal eine Flasche Bier pro Tag?"
Herr Weiß: „Ja glauben Sie eigentlich, Sie sind der einzige Arzt zu dem ich gehe?"

Impressum

Salve -Ihr Gesundheitsgruß
ISSN: 2197-442X

Herausgeber: Hans Christian Hinne
Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang,
Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299

Redaktion & Layout: Hans Christian Hinne
hc-hinne@salve-gesund.de

Redaktion: Bettina Tillmanns
bettina@salve-gesund.de

Layout & Gestaltung: Markus Wuchenauer
m.wuchenauer@salve-gesund.de

Marketing: Stefan Klaus
stefan-klaus@salve-gesund.de
Michael Asenstorfer
michael@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Kontakt: post@salve-gesund.de

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

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: Markus Wuchenauer, www.pixelrohkost.de

Ungekennz. Bilder: Redaktion, Autoren, Vereine, Fotolia

Artikel: Alle gedruckten Texte, die nicht durch bestimmte Autoren gekennzeichnet sind, wurden redaktionell recherchiert, oder durch Pressemitteilung 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:

Krampfadern mit Kochsalz sanft entfernen

Die schonende Methode zur erfolgreichen und dauerhaften Beseitigung von Krampfadern mit konzentrierter Kochsalzlösung wurde von Prof. Linser entwickelt und von Dr. Köster und Dr. Rieger weiterentwickelt. Bei diesem Verfahren wird durch die eingespritzte Kochsalzlösung ein intensiver Reiz im Inneren der Krampfadern ausgelöst. Durch diesen Reiz kann der Körper mit den ihm zur Verfügung stehenden Selbstheilungskräften die Krampfadern selbst auflösen – ganz ohne Narkose, Stützstrümpfe und Narben.

Elektrosmog, Auswirkungen auf die Biosysteme von Menschen und Tieren

Als Elektrosmog werden im Allgemeinen elektrische und magnetische Felder sowie elektromagnetische Strahlung bezeichnet, die bestimmte Auswirkungen auf die Gesundheit von Mensch und Tier haben können. Überall wo Stromleitungen, Elektrogeräte und Sendeanlagen in Betrieb sind, begegnet uns Elektrosmog auf Schritt und Tritt. Seriöse wissenschaftliche Studien belegen, dass Elektrosmog Auswirkungen auf das Bio-System Mensch und somit auf die Gesundheit hat. Wir haben in den letzten Jahren des „Informationszeitalters" die Welt mehr verändert als in den 200 Jahren des Industriezeitalters. Elektrosmog ist ein unsichtbares Problem, welches man durch exakte Messungen sichtbar- und mit kinesiologischen Tests spürbar machen kann. Ist dieses Problem einmal erkannt, finden sich neben Vermeidung der Störquellen auch weitere Lösungsansätze.

Ausstieg mit Erfolg

Der faszinierende Weg vom US-Börsenmakler zum Botschafter der Erde. Ein persönlicher Bericht darüber, welche Eindrücke das Leben im und außerhalb des Stressystems hinterlässt. Ehemals in der Hochfinanz verwickelt und nun als Energieplatzführer, Engel-Buch-Autor und Naturmensch ohne Technik auf den Spuren des Urvertrauens.

HealingCode

Was ist das und was kann das?
Diese Methodik bietet eine einfach anzuwendende Möglichkeit, den in uns vorhandenen Zellstress zu entfernen. Dieser Stress entsteht z.B. durch Gedanken, Gefühle, Handlungen, Sprache, u.s.w. Er blockiert die Zellfunktionen und somit auch das Immunsystem, so ist der Weg frei für Krankheiten. Der HealingCode überdeckt durch einfache Handhaltungen am Körper die destruktiven Informationen mit eigener positiver Energie. Dadurch wird man energetisch ausgeglichen, so dass Blockaden sich lösen und gehen können.

SALVE
Ihr Gesundheitsgruß

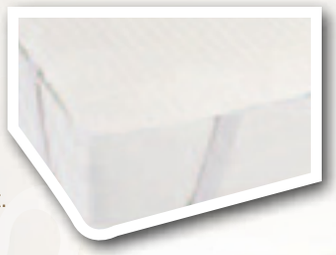
DIE BAUSTEINE VON IHREM *optimalen Schlafplatz:*

Der Klassiker unter den Kissen.
Daunenkissen

Das richtige **Oberbett**
für Ihren Wärmeausgleich.

Für die Halswirbelsäule die
optimale Entspannung:
Nackenstützkissen

Schlafsystem
Liegen mit Komfort
der Spitzenklasse.



Die waschbare
Hygieneauflage für Ihr Bett.
Cool & Clean Cotton Klimaauflage

HÖGERLE
Schön ausgeschlafen

NEU
auf Facebook

Betten Högerle e.K. | Nebelhornstraße 26
D- 87561 Oberstdorf | Fon: (0 83 22) 15 00
www.högerle.de