

# LIFE ART

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WELLNESS – GESUNDHEIT – LEBENSKUNST UND GENIESSER

## ROYAL SPAS EUROPE

Das königliche  
Wellnessprogramm

## BALNEOLOGIE

Die Karlsbader Kur in  
der Tschechien

## MICHAELA MERTEN

Meine Home Spa

## WELLNESS

In Tirol und  
Baden-Baden

## GESUND DURCH HOMÖOPATHIE

Die Homöopatische  
Reiseapotheke

## DIE GENUSS AKADEMIE

Gemeinsam Kochen  
und Genießen



## „Besinnliche Augenblicke“

Bei einer Shiseido-Gesichtsbehandlung und einer entspannenden Wohlfühlmassage mit warmen Aromaölen.

Im exklusiven Ambiente der Beautyfarm, beim Duft der ätherischen Öle, bei wohltuenden Klängen und bei einer Tasse Maurice Mességué-Kräutertee, bieten wir Ihnen „Besinnliche Augenblicke“...

- 1 Shiseido – Anti-Aging – Facial  
(Reinigung, Lifting-Maske, Massage)
- 1 Salt-scrub (Körperpeeling mit Salz & Öl)
- 1 Ganzkörper-Wohlfühlmassage mit  
warmem Avocado-Öl (Ligne St Barth)
- freie Nutzung der Wasser-, Sauna- und Fitness-Welt  
des Royal Spa

### Arrangementpreis

EURO 199,00

Unsere Spa-Managerin Frau Fischer-Eggler freut sich auf Ihre Reservierung.  
Tel. +49 (0) 7221 / 3012-940



**MAISON MESSMER BADEN-BADEN**  
**DORINT SOFITEL**





## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein Wort ist in aller Munde, alle reden über Wellness, das schon jetzt ein Kult ist, doch kaum einer weiß, dass es bewusstes Leben bedeutet und beileibe kein trendiger Begriff, sondern die Zukunft des Menschen, ein Begriff, der aus dem modernen Leben nicht mehr wegzurationalisieren, sondern umgangssprachlicher Ausdruck des sich Wohlfühlens geworden ist. Wellness ist eine Lebensart, die höchstes Wohlbefinden anstrebt.

Die Aufforderung ein schönes Leben zu erleben, setzt neue Maßstäbe, um die Balance von Körper, Geist und Seele in jedem Augenblick neu zu erfahren.

Wellness, die Lebensart, bewusst das Leben zu erleben, ist nur möglich, wenn der Mensch bei all seinen Aktivitäten sich selbst nicht vergisst und so erfährt, wie spannend die Entspannung ist, wie Bedürfnisse das Leben bestimmen.

Entspannung will gelernt und das kostbare Gut, die Zeit, wirkungsvoll zum eigenen Wohlbefinden genutzt sein, um zu erfahren, wie sowohl das innere als auch das äußere Leben blüht und gedeiht. Auch wenn die

Terminkalender voll sind und der Alltagsstress Ihnen die letzte Lebenskraft nehmen will, dann erinnern Sie sich daran, wie wohltuend ein paar Stunden der Entspannung in einem Saunatempel, Badepalast oder einer Royal Spa Suite wirken können, wie Sie nach Herzenslust wellnessen und relaxen, bei Sport und Spaß die Lebensfreude neu entdecken, um vital, fit und schön, aktiv und attraktiv und gestärkt das Dasein neu erleben.

Nehmen Sie sich Zeit zu Leben, dazu motivieren uns auch die Worte des Philosophen Arthur Schopenhauer, der behauptet: „...dass neun Zehntel unseres Glücks allein auf unserer Gesundheit beruhen“.

Dazu möchte ich Sie herzlich einladen, sich durch unser Magazin inspirieren zu lassen.

Viel Spass!

Herausgeberin und Chefredakteurin  
Graetha Hessel-Lubaek M.A.

Vorsitzende des Naturheilvereins  
Mittelbaden e.V.

**LIFE ART** ist kein neues Magazin. Es ist eine Weiterentwicklung aus der Zeitschrift **ESSENCIA & BASIC**.

**ESSENCIA & BASIC** – das Presseorgan des Naturheilvereins besteht weiterhin als ein Teil von **LIFE ART**, der Teil, der für die Gesundheit zuständig ist.

**LIFE ART** hat eine klare Kommunikationsbotschaft: **LIFE IN BALANCE**.

In einer Zeit, die immer schwieriger und bedrohlicher wird, wo Sinnlichkeit, Lust und Leben reduziert werden, wo Lebenskampf, Überleben und die "neue Armut" an der Tagesordnung stehen, setzt **LIFE ART** ein positives Zeichen.

**LIFE ART** beschäftigt sich mit den schönen Dingen des Lebens, um mit Platon zu sagen: Philosophie beginnt mit der Fähigkeit sich zu wundern.

Nichts hat Bestand. Das Leben ist im Fluss, das Leben ist ein einziges Wunder. Und nicht zuletzt hat der weise Philosoph Epikur schon recht früh erkannt, was heute noch Gültigkeit hat: **Genieße dein Leben.**  
(aus: Hessel: Blumen der Weisheit – Philosophie für den Alltag, Urania Verlag)



## WELLNESS IM EUROPA-PARK LEBEN WIE DIE ALTEN RÖMER

Eines der berühmtesten Bauwerke dieser Welt stand Pate für ein einzigartiges Hotel: das Colosseo im Europa Park. Ein Erlebnis für Augen und Seele, ein Zusammenspiel von Antike und Neuzeit. Jedes Zimmer besitzt den Zauber italienischer Lebenskunst. Luxus in Marmorbädern, ein römisches Bad in der Ruine des Kolosseumbogens, Venus Dampfbad und Thermenbrunnen laden zum Relaxen ein – genau das Richtige nach einem erlebnisreichen Tag im Europa Park. Das Laconium – ein altrömisches Schwitzbad – verleiht ein Gefühl von Frische und Entspannung. Relaxen in der Römersauna Pompeji und duschen wie im warmen Tropenregen oder sich niederlassen im kalten Nebel einer Ice-Show mit aktischem Duft.

Für die Kleinen gibts einen Wasserspielplatz mit vielen Überraschungen. Ein Day-Spa im Hotel Colosseo spült den Alltagsstress in weite Ferne.

Europa Park, 77977 Rust  
Tel. +49(0)18 05/86 86 10 hotline (0,12/Min.)  
[www.europapark.de](http://www.europapark.de)

# HOTEL COLOSSEO

Einzigartig in Europa

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und genießen Sie den Charme Italiens nach einem erlebnisreichen Tag im Europa-Park. Das neue 4-Sterne-Erlebnishotel im italienisch-römischen Stil mit landestypischen Restaurants, Cafés, Bars, der Piazza Roma und römischem Bad.

Im Herzen von Deutschlands größtem Freizeitpark erwartet Sie das bundesweit größte Hotel Resort\* mit den drei Erlebnishotels, dem Caravaning Areal und dem Tipidorf.



\*buchbar über Ihr Reisebüro

Deutschlands  
größter Freizeitpark  
Rust bei Freiburg

**EUROPA PARK**  
RESORT

D-77977 Rust · Info-Line 0 18 05/86 86 10\* · [www.europapark.de](http://www.europapark.de)

Autobahn A5 Karlsruhe - Basel · Ausfahrt 57b Europa-Park · Park-Öffnungszeiten: Im Winter täglich vom 27.11.2004 bis 09.01.2005 (außer 24./25.12.2004). Saison 2005: Täglich vom 19.03. bis 06.11.2005 und vom 26.11.2005 bis 08.01.2006 (außer 24./25.12.2005).





## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

„Adel verpflichtet“, so das Sprichwort. Die Crème de la crème europäischer Heilbäder hat sich zu den „Royal Spas of Europe“ formiert. Dies deshalb, weil wir unseren Gästen das Signal geben wollen, Service und Kundenfreundlichkeit werden bei uns groß geschrieben.

Unsere Bäder haben alle eine große Tradition. Auf diesen Lorbeeren ruhen wir uns jedoch nicht aus. Täglich bemühen wir uns darum, mit erlesenen Angeboten aus den Bereichen „Wellness“ und „Gesundheit“ Gäste aus aller Welt zufrieden zu stellen. Wo in Vergangenheit und Gegenwart Vertreter des Adels zufriedene Gäste waren, ist heute jeder Gast König.

Ich freue mich über die den „Royal Spas of Europe“ gewidmete Artikelserie und hoffe, dass sie den Lesern von „LIFE ART“ nützliche und anregende Informationen gibt.

Mit besten Grüßen

Rainer Mertel  
Chairman der Royal Spas of Europe  
und Kurdirektor von Bad Neuenahr



mit ESSENCIA & BASIC das  
Presseorgan des Naturheilvereins  
Mittelbaden e.V.

Titelfoto: Michaela Merten, Schauspielerin,  
bekannt durch Funk und Fernsehen und  
aktuell in den Medien durch ihr neues Buch:  
Wasser die Glücksformel!



### SERIE ROYAL SPAS

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Royal Spa Europe        | 6  |
| Royal Spa Baden-Baden   | 8  |
| Royal Spa Bad Wildungen | 10 |

### SERIE KURBÄDER IN EUROPA

|  |    |
|--|----|
| Balneologie - Die Karlsbader Kur im Kurhotel | 12 |
| Michaela Merten: Mein Home Spa               | 14 |
| Wellness in Baden-Baden                      | 15 |



### SERIE WELLNESS IN TIROL

|   |    |
|---|----|
| Wellness exklusiv                                 | 16 |
| Die Natur-Urnahrung                               | 17 |
| Wellness Ressort zum Wohlfühlen                   | 18 |
| Winter Wellness in Tirol                          | 20 |
| Die Kraft der ayurvedischen Lebenslehre           | 21 |
| Liebes Rot Flüh - Ein Traumpalast der Superlative | 22 |
| Schönheitswahn und Schönheitsfrust                | 24 |



### GESUNDHEIT

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Naturheilkundliche Hilfe bei Arthrose | 26 |
| Naturheilverein Mittelbaden e.V.      | 27 |
| Die homöopathische Reiseapotheke      | 28 |
| Neues von der Medizinischen Woche     | 29 |



### KULTUR

|  |    |
|--|----|
| Das Interview mit Klaus Langer -<br>Leben zwischen Erfolg und Landhaus | 31 |
|--|----|

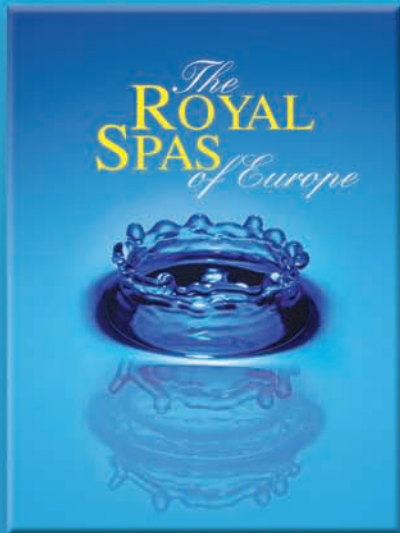
### GASTROSOPHIE

|                         |    |
|-------------------------|----|
| SERIE: Der Sterne Koch  | 33 |
| Genussakademie Gaggenau |    |
| Leben und genießen      | 34 |

### DIES & DAS

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Veranstaltungen, Impressum | 39 |
|----------------------------|----|





# ROYAL SPAS EUROPE

KÖNIGLICHE WELLNESS  
UND VERWÖHNTAGE

Wo Kaiser, Könige, Hochadel und berühmte Staatsoberhäupter Entspannung fanden, kann sich heute jeder königlich verwöhnen lassen.

Unter den tausend europäischen Heilbädern haben sie sich zusammengeschlossen, um sich ihrer königlichen Vergangenheit wahrhaft würdig zu erweisen. Dazu gehören 9 Bäder in Europa: Archena in Spanien, Baden-Baden, Bad Ischl in Österreich, Bad Neuenahr, Bath in Großbritannien, Budapest in Ungarn, Marienbad in Tschechien, Naantali in Finnland und Bad Wildungen-Reinhardshausen.

Heute präsentieren sie mit Wellness-Angeboten der Extraklasse die Spitze der Spas in Europa. Royal Spas wurde 1998 in Bad Wildungen gegründet mit 7 anderen Bädervertretern. Traditionsreiches Wissen, neues Wohlbefinden, individuelle Pflegerituale, körperbewusste Sinnlichkeit und die Erkenntnisse modernster Wissenschaft, all das vereinigt Royal Spa.

Die Initiative der "Royal Spas" hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Beson-

derheit der Heilbäder und Thermalanlagen weiter auszubauen. Das qualitativ hochwertige Gesundheitsangebot durch attraktive Arrangements mit kulturellem und historischem Hintergrund zu ergänzen. Zehn Punkte sind von Bedeutung: Gegenwärtige Adelstradition, ortsgebundene Heilmittel, hochrangiger medizinischer Hintergrund, mindestens ein Luxus- und ein First-Class-Hotel- oder First-Class-Sanatorium am Platz, beispielgebende Umweltqualität, Wellness-Angebote gemäß WHO-Definition, günstige Verkehrsanbindung, umfassendes Kulturangebot, sowie Angebote für eine internationale Gästestruktur und eine herausragende Gastronomie.

Wo einst Kaiser, Könige und Staatsoberhäupter niveau- und stilvoll Entspannung fanden und ihre Gesundheit pflegten, können moderne "Wellness-Gäste" sich heute wahrhaft königlich verwöhnen lassen. Noble Thermalanlagen, erstklassig ausgestattete Fitness- und Gesundheitseinrichtungen sowie ein rundum elegantes und erstklassiges Ambiente zeichnen jedes der Royal Spas Bäder aus.



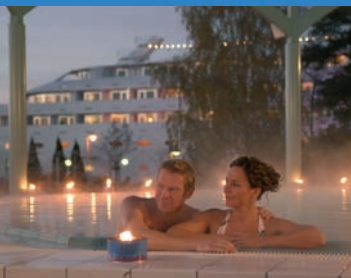
Baden-Baden



Bad Neuenahr



v. I. Rainer Mertel,  
Präsident, Gräfin  
Maria Josepha  
von Hardenberg  
geb. von  
Fürstenberg bei  
der Verleihung  
des Royal Spa  
Award 2004,  
Ulrich Metzner,  
Dr. Sigrun Lang,  
Brigitte Goertz-  
Meissner



Naantali

Marienbad



Bath (GB)



Bad Wildungen





Bad Ischl



Budapest



Archena

Schirmherrin für Baden-Baden ist Maria-Josepha Gräfin von Hardenberg, für Bad Ischl steht Erzherzog Johann von Habsburg-Lothringen und für Bad Neuenahr steht Gabriela Fürstin zu Sayn-Wittgenstein-Sayn mit ihrem Namen ein.

Maria-Josepha Gräfin von Hardenberg, Prinzessin von Fürstenberg verbindet Aufgeschlossenheit und Unternehmergeist mit stilbewusster Tradition. Sie überreichte im Brenner's Park-Hotel den Royal Spas Award 2004 an Ulrich Metzner, Herausgeber von SAVOIR-VIVRE, das Nachrichten-Journal für Geniesser. Die Gräfin ist Mitglied eines der ältesten Adelsgeschlechter Deutschlands.

## Gräfin von Hardenberg auf die Frage von LIFE ART, was Baden-Baden zu einem königlichen Spas macht.

„Das Naturgeschenk der Thermen wird in Baden-Baden seit der Zeitenwende gehegt und gepflegt. So ist es nicht verwunderlich, dass Kaiser, Könige und Hochadel immer wieder in die Stadt an der Oos reisten, um ihre Wehwehchen zu kurieren. In den traditionsreichen Bädern ebenso wie in den Luxushotels, die heute allesamt hervorragende Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden geschaffen haben. Dazu kommt heute ein Kulturangebot auf höchstem Niveau, das ich nirgendwo sonst in dieser Vielfalt kennen gelernt habe. Und das macht für mich ein königliches SPAS aus.“

Info: THE ROYAL SPAS OF EUROPE Info-Point  
34530 Bad Wildungen-Reinhardshausen  
Postfach 3144  
email: [inmfo@royal-spas.net](mailto:inmfo@royal-spas.net) | [www.royal-spas.net](http://www.royal-spas.net)  
Telefon: 0 56 21-78 90 11



## BALSAM FÜR LEIB UND SEELE

Wer sich wohl fühlt, hat mehr vom Leben  
"Das Leben kann ein Märchen sein, wenn Sie wollen."  
(Zora Gienger)

Ihr neues Buch **"Meine Wohlfühloase"** ist ein sehr persönliches Brevier, das von dem außerordentlichen Gespür der Autorin für die kleinen wohligen Momente lebt, die den Alltag versüßen und dabei keiner aufwändigen Inszenierung bedürfen. Gienger hat fabelhafte Einfälle, um Körper, Seele und Geist in harmonische Schwingungen zu versetzen. Sie zaubert mit Farben und Stimmungen, setzt auf sinnliche Klänge, betörende Düfte und auf Stoffe und Materialien, die der Haut schmeicheln und dem Auge Lust machen. Schmusekatzen kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie Schleckermäulchen und Paare, die Zärtlichkeiten und wohlige Stimulation suchen. Zora Gienger, geb. 1965, hat Pädagogik, Psychologie und Sozialwissenschaften studiert und sich tänzerisch und bewegungspädagogisch weitergebildet. Sie gibt u.a. Wellness- und Yogakurse und hat 12 Bücher in den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Kindererziehung veröffentlicht.

Urania Verlag 2004, 9,90 (D), sFr 18,50, 10,20 (A)



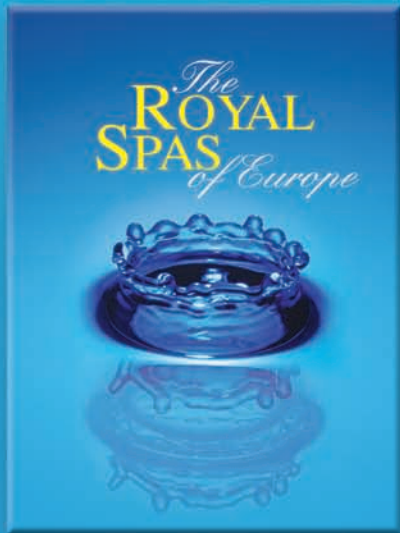
Ein Tag in der Caracalla Therme vergeht – die Erholung bleibt.



CARASANA Bäderbetriebe GmbH  
Römerplatz 1, 76530 Baden-Baden  
Tel.: 0 72 21/27 59-40  
E-Mail: [info@carasana.de](mailto:info@carasana.de)  
[www.caracalla.de](http://www.caracalla.de)

**Caracalla Therme**  
BADEN-BADEN  
Das Bad von Welt





## BADEN-BADEN

BADEN-BADEN – WELTBAD MIT HERZ  
VON GRETA HESSEL

8

In Baden-Baden, wo der deutsche Kaiser 40 Jahre lang seine Sommerresidenz hatte, ist auch heute der Gast König. Ein Besuch in Baden-Baden ist immer eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Brenner's Park-Hotel

Bühlerhöhe



(alle Fotos auf dieser Seite: BBT)

Die großzügigen Parkanlagen und baumgesäumten Alleen laden zum Flanieren ein. Die Innenstadtgässchen locken mit exklusiven Boutiquen und Straßencafés, hochkarätige Veranstaltungen finden im Festspielhaus statt, Europas zweitgrößtem Opern- und Konzerthaus, gleichfalls lädt die "schönste Spielbank der Welt" laut Marlene Dietrich zu Spiel und Spaß ein. Die beiden Thermalbäder der Stadt schenken Entspannung und Wohlbefinden. Aktiv sein heißt es beim Golfen auf neun Plätzen der Golfregion Baden-Elsaß, beim Tennis, Reiten, Wandern, Mountainbiken, Klettern oder Ballonfahren.

Baden-Baden, Weltbad mit heilenden Quellen, besucht von Dichtern und Denkern. Baden-Baden, ein Duft von Süden und Savoir-vivre. Ein Anziehungspunkt für Menschen aus aller Welt. "Es gibt keinen schöneren Fleck auf Erden," hat Goethe ausgerufen, als er seine Freundin Marianne von Willemer besuchte, die ihm einen prächtigen Spazierstock schenkte, um die Natur als Nektar der Götter genießen zu können. War es doch Goethe mit Worten über seine Wasserfreude, die für die Bädermetropole Baden-Baden besonders zutreffend sind:

"Des Menschen Seele gleicht dem Wasser. Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd."

### DIE QUELLEN

Baden in Baden-Baden ist mehr als baden. Wer ins römisch-irische Friedrichsbad, Zentrum der balnearen Gesellschaft, nur zum Baden gehen will, der wird sich wundern, denn schon in der Eingangshalle wird uns bewusst, das wir einen Badepalast von unnachahmlicher Schönheit, eines der traditionsreichsten Badehäuser der Welt, betreten, um unvergessliche Stunden der Entspannung zu erleben. Dass durch die wärmende Tiefenentspannung eine Sammlung und Steigerung der Lebenskräfte entsteht, ist unzweifelhaft wahr.

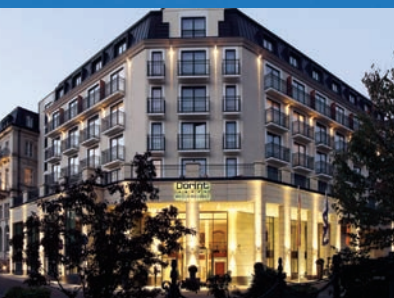
Die wohltuende Wirkung der Saunen in der „CaraVitalis“-Wellnesswelt ist unbestritten. Durch den Wechsel zwischen Wärme und Abkühlung, kaltem und warmen Wasser, werden nicht nur die Blutgefäße erweitert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Beim Abkühlen verbessert sich der Sauerstoffgehalt des Blutes. Durch die Aktivierung des Stoffwechsels wird der Abtransport von Schadstoffen gesteigert und die Abwehrbereitschaft gegenüber Infekten stärkt sich und kleine Fettpölsterchen werden abgebaut. Das Saunabad als exotisches Entspannungsritual wirkt reinigend,

Dorint Maison Messmer

Steigenberger Badischer Hof

Steigenberger Europäischer Hof

Quisisana







Fotos: CaraVitalis



entschlackend, erfrischend und entspannend und ist darüber hinaus ein ideales Herzkreislauftraining zur Prävention.

So wirken Sauna und Solarium unter anderem auch auf Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Rheuma, Gicht, Darmbeschwerden und Schlafstörungen, ebenso auf Muskelverspannungen und Durchblutungsstörungen.

Die eingefleischten Baden-Badener wissen ihre Thermalquellen zu schätzen. So stehen sie schon morgens Schlange, um sich ihr Teewasser am Brunnen abzuzapfen, denn in sicherer Tiefe blubbern die drei Quellen: ‚Fett‘, ‚Bütten‘ und ‚Murg.‘ Das Wasser der Fettquelle ist geschmacklich gewöhnungsbedürftig, jedoch heilsam bei Hausstauballergien und Asthma.

"Hier sein ist so herrlich," rief Rainer Maria Rilke aus. Der Duft mediterraner Pflanzen umschmeichelt die Luft, die warm und weich durch Baden-Baden strömt. In der Lichtentaler Allee sprießen die Krokusse und Narzissen, während woanders noch der Winter weilt. Schon früh blühen die Mandel- und Magnolienbäume und werden abgelöst von Rosen und Rosenträumen, die jedes Jahr Hunderte von Züchtern aus aller Welt anziehen.

Baden-Baden ist immer eine Reise wert für Heilsuchende, zum Entspannen und zum Relaxen.

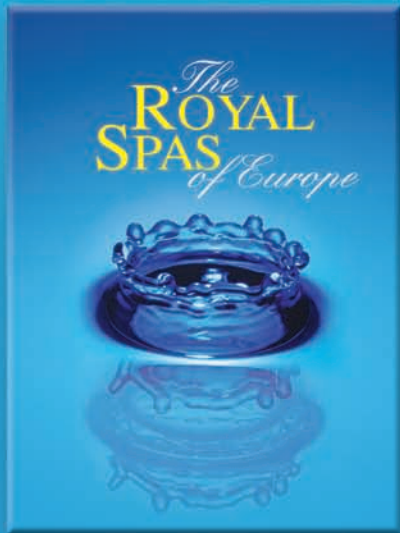
Royal Spas in Baden-Baden – Wellness in seiner schönsten Form. Schlafen im Deluxe Hotel: Bühlerhöhe, Dorint, Quisisana, Steigenberger Badischer und Europäischer Hof oder im legendären Brenner's Park-Hotel.

Gourmet-Küche und Champagner genießen, alleine oder zu zweit. Relaxen und entspannen im Erlebnispool, der Sprudelgrotte, im Edelstein-Caldarium, oder im Laconium. Sich vergnügen im Kaiserbad des Römisch-Irischen Friedrichsbades. Massagen mit ätherischen Ölen und Regenerationsbäder – das ist königliches Wohlfühlen in Baden-Baden.

Information und Buchung:  
 Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH,  
 Tel. +49 (0) 7221/275256  
 E-Mail: [sales@baden-baden.com](mailto:sales@baden-baden.com)







Das 4 Sterne Wellness-Hotel „Schwanenteich“

10

## FÜRSTLICHER HINTERGRUND

Um 1200 wurde die Anlage einer Burg mit befestigten Burgmannenhöfen auf dem Berg hoch über der Wilde durch den Grafen Friedrich, der aus dem Hause der Thüringer Landgrafen stammte, errichtet.

Sie war die Keimzelle der Burg und die Stadt Alt-Wildungen, die später in den Besitz der Grafen von Waldeck gelangten.

1263 ging die Stadt in den Besitz der Grafen von Waldeck über und 1378 wurde das Wasser des Sauerbrunnens in die Stadt geleitet. Ab 1660 wurde das Schloss Alt-Wildungen neu gebaut durch den Grafen Josias.

1706 erfolgte die letzte Fassung des Schlosses „Friedrichstein“ durch Fürsten Friedrich Anton Ulrich.

Das Schloss ist heute im Besitz des Landes Hessen und beherbergt u.a. ein vielbesuchtes Jagd und Militärmuseum.

## BAD WILDUNGEN-REINHARDSHAUSEN

### LEBENSQUELLWASSER:

1894 entdeckte Gustav Görner die Reinhardsquelle. Heute stehen an diesem Ort dreizehn Fachkliniken, das Hotel Schwanenteich, sowie weitere Hotels,-Gäste und Appartementshäuser. Sieben Quellen sprudeln mittlerweile und das Heilwasser wird in alle Welt versandt. Es ist mineralstoffreich und besonders natriumarm.

### EIN REICH DER SINNE:

Unmittelbar dort, wo die traditionsreiche „Bad Wildungener Reinhardsquelle“ austritt, befindet sich heute, eingebunden in den Kurpark und Gesundheitseinrichtungen das 4 Sterne Wellness-Hotel „Schwanenteich“, ein modernes stilvoll eingerichtetes Wohlfühlhaus. Große geräumige Zimmer mit schönen Blick auf den Park.

Die Devise des Hotels: Der Gast ist KÖNIG. Und so fühlt man sich auch. Ein Ambiente zum Träumen und Wohlfühlen.

Die Wagners verstehen es, den Gast fürstlich zu verwöhnen, sei es das üppige

*Kohlensäurewanne  
Foto: A. Schmolze*

*Natur Fangopackung  
Foto: A. Schmolze*





Zimmer im Hotel Schwannenteich



Badestube im Kurmuseum

Frühstück, wo nichts fehlt, das 5 Gänge Candle Light Dinner mit erlesenen Weinen oder der täglich frisch zubereitete Obstteller auf dem Zimmer mit frischen Feigen oder Beeren oder eine kleine süße Verführung am Nachmittag mit Torten, Gebäck und Kuchen.

Dem Charme von Leonhard Schrör, Manager de Service, kann niemand widerstehen. Immer einen passenden Witz auf der Zunge, oder ein tröstendes Wort, ein kleiner Small talk zwischendurch bei Alleinstehenden, oder eine kulinarische Beratung bei Gästen, die nicht wissen, was sie essen sollen.

## LUXUS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

In der neuen Vulkanfelsen Therme haben Gesundheit und Lebensfreude einen neuen exklusiven Rahmen gefunden. Aus der Tempelquelle fließt natürliches kohlenensäurehaltiges Sprudelwasser, das ortsgebundene Heilwasser in dem gebadet werden kann. Gleichfalls findet der Mensch in der Erlebnissauna und dem Wave dream – Entspannungsraum Ruhe. Für Gäste und Patienten ist in den getrennten Räumen und Bädern genug Platz und Raum, um ihre Seele baumeln zu lassen.

Unter Anleitung von fachkundigen Physiotherapeuten werden Natur-Heilerde-Fango-Packungen in der Softpackwanne,

Wellnessmassage und Unterwasserdruckmassagen angeboten.

Das Fango besteht aus getrocknetem Lava-Schlamm und kommt aus Bad Neuenahr. „Die meisten Fango-Packungen bestehen aus Parafin und werden zehn mal wiederholt. Das Vulkan-Fango wird nach der Behandlung mit einem LKW abgeholt und entsorgt,“ so Herr Thielke von der Bäderabteilung. „Unser Fango wird nur einmal verwendet, die Mineralien dringen tief ins Gewebe ein.“

Aber auch Bewegungstraining beispielsweise Nordic Walking mit Claudia Kunzemann steht auf dem Programm und läßt die Pfunde schwinden.

Und die Schönheit kommt nicht zu kurz: Wellness-Behandlungen, Aryurveda, Chi Yang Schönheitsmassagen, sowie Anti Aging bietet Michaela Graf im anliegenden Kosmetik-Institut "Galleria" an.

[www.hotel-schwanenteich.com](http://www.hotel-schwanenteich.com)

Email: [Hotel-schwanenteich@t-online.de](mailto:Hotel-schwanenteich@t-online.de)

Prospekte können angefordert werden unter:

Royal-Spas-of Europe, Postfach 3144

34530 Bad Wildungen Tel.+49 (0) 5621-789011

Email: [Kur-Reinhardshausen@t-online.de](mailto:Kur-Reinhardshausen@t-online.de)

[www.reinhardquelle.de](http://www.reinhardquelle.de)

## ZEIT FÜR EINE AUSZEIT?



### Der neue Hotelführer "Weekend-Hotels" macht Lust auf Wochenend-Urlaube

Kurzurlaube liegen voll im Trend – neben dem "großen Jahresurlaub" gönnen sich immer mehr Menschen Kurztrips zwischendurch. Dabei steht die schnelle, intensive Erholung im Vordergrund, z.B. in Hotels mit Wellness-Anlagen.

Dazu ist jetzt ein brandaktueller Führer im Düsseldorf Verlag Zeitgeist Media erschienen: "Weekend-Hotels" verspricht eine Auflistung von "Deutschlands schönsten Adressen für den kleinen Urlaub zwischendurch".

Es werden über 320 Häuser ausführlich vorgestellt und bewertet. Aufgenommen wurden durchweg Hotels mit günstigen Wochenend-Tarifen und Weekend-Arrangements oder mit einem besonderem Ambiente für ein unvergessliches Wochenende. Darunter sind zahlreiche "Geheimtipps", die man bei der Telefonbuch- oder Internet-Recherche vergeblich sucht.

Bares Geld wert sind die Rabatt-Coupons von Hotels, durch die man beim Zimmerpreis spart oder ein kostenloses Begrüßungsgetränk bekommt.

Der neue Führer "Weekend-Hotels" ist überall im Buchhandel zum Preis von nur 9,80 erhältlich, ISBN 3-926224-29-0.

## „...DENN AUCH HIER SIND GÖTTER“

Der heutige Zeitgeist ist geprägt von einem Körper- und Schönheitskult. Massenhaft streben die Menschen in Badehäuser, Fitnesscenter und Wellnessstempel. "Schlank, sportlich und schön" sein heißt das Lebensmotto vieler. Manche sehen in diesem Boom bereits eine Art Pseudoreligion. Einige gehen noch weiter und fürchten eine neuheidnische Wiederkehr eines dem Christentum fremden Körperkults.



Wiederkehr eines dem Christentum fremden Körperkults.

Willigis Jäger und Christoph Quarch sind da anderer Meinung. In ihrem Buch „...denn auch hier sind Götter“ machen sie deutlich, dass Wellness durchaus ein authentischer Weg zu tiefen religiösen Erfahrungen sein kann. Ihnen geht es dabei um Körperbewusstsein in der Spiritualität, um die Verbindung von Religion und Sport, um ein Verständnis der Harmonie von Leib und Seele. Für sie

ist Fitness eine moderne Form der Askese und gleichzeitig eine spirituelle Dimension der Schönheit.

### Die Autoren:

Willigis Jäger, geboren 1925, studierte Theologie und Philosophie und trat 1946 dem Benediktinerorden bei.

Dr. phil. Christoph Quarch, geboren 1964, ist langjähriger Redakteur der Monatszeitschrift "Evangelische Kommentare", seit 2000 Studienleiter beim Deutschen Evangelischen Kirchentag, Kursleiter und Referent philosophischer Veranstaltungen. HERDER spektrum, Freiburg 8,90





Ein Interview mit  
Dr. Vala, Mitglied  
im Kuratorium der  
Karlsbader Kurärzte

## BALNEOLOGIE – DIE KARLSBADER KUR IM KURHOTEL

12

Die Empfangshalle  
des Hotels

Karlsbad, ein weltbekannter Kurort und Partnerstadt von Baden-Baden. Das westböhmisches Bad hat eine glanzvolle Vergangenheit. Es wurde um 1350 von Karl IV., böhmischer König und römischer Kaiser gegründet und war schon damals für seine heilkräftigen Quellen bekannt. Im Laufe der Jahrhunderte besuchten zahlreiche Mitglieder europäischer Fürstentümer das Heilbad und brachten dem Ort gesellschaftlichen Glanz, dem sich auch Dichter und Denker, wie etwa J.W.v. Goethe nicht entziehen konnten.

Die stilvollen Hotel die prachtvollen Kolonnaden und das elegante Schlossbad ziehen heute wie einst Besucher und Heilungssuchende aus aller Welt an. Im Jahre 2002 kamen insgesamt über 100.000 Gäste aus 80 Nationen nach Karlsbad, davon fast 60.000 als Kurgäste! Aus Deutschland kamen über 57.000 Besucher, davon rund 20.000 Kurgäste. Darüber hinaus besuchen täglich über 20.000 Tagestouristen das Bad.

**HESSEL:** Rund 20.533 deutsche und 22.533 russische Gäste kommen jährlich nach Karlsbad um die Kur zu absolvieren, warum ist die Karlsbader Kur so erfolgreich?

**DR. VALA:** Seit 1989 besteht der Trend dahingehend, dass der Klient alles unter einem Dach haben möchte. Er hat hier viele Vorteile: den Luxus und die Freiheit eines 4 Sterne-Hotels mit Benutzung des Schwimmbades der Sauna, des Fitnesscenters, die Anwendungen im Hause und ärztliche Verordnung und Betreuung. Die Quelle der Trinkkur ist gleich um die Ecke. Es kommen Menschen, die Probleme haben mit dem Verdauungstrakt, des Bewegungsapparates, Diabetes, Gicht, hoher Blutdruck, Übergewicht oder einfache Befindlichkeitsstörungen wie Schlafprobleme und Streß.



Dr. Vala

**HESSEL:** Wie sieht so eine Kur aus?

**DR. VALA:** Zuersteinmal sollte der Klient 21 Tage hier verweilen, es geht auch kürzer, aber das wäre optimal.

Am Anfang steht die ärztliche Untersuchung. Je nach Erkrankung werden auch Labortest gemacht, besser ist aber wenn der Klient die Ergebnisse seines Hausarztes mitbringt, das erspart Zeit und Kosten. Im Vordergrund steht natürlich die Trinkkur, d.h. der Klient geht 3 x täglich zur Quelle und trinkt dort in Ruhe sein Wasser. Wichtig ist: es muß warm getrunken werden, abfüllen bringt nichts. Ich verschreibe ihm zu welcher Quelle er zu gehen hat und wie viel er trinken soll.

Dann verordne ich die Anwendungen: Hydrotherapie, Massagen, Unterwassermassagen, Parafangopackungen, Gasinjektionen, Elektrotherapie, Heilgymnastik, Oxygenotherapie, Inhalationen, Hydrojet, Schottische Dusche, und Magnetotherapy. Es gibt 2 Anwendungen pro Tag. Natürlich ist eine Eigeninitiative des Patienten förderlich, sei es Spaziergänge in unserer herrlichen Natur, Bewegungsgymnastik und Schwimmen.

Ein anderer wichtiger Bestandteil der Kur ist die Heildiät, das ist eine schonende Diät ohne Fette oder Gebratenes oder für Menschen, die abnehmen wollen verordne ich eine reduzierte Diät, die hat wenig Kohlenhydrate und keinen Zucker aber wir sind auch auf Diabetische Diät, oder andere Diäten eingestellt, sogar für Zölliakieerkrankte.

Zur Hälfte der Kur mache ich eine Kontroll-Untersuchung und am Ende der Zeit eine Abschlussuntersuchung. Im allgemeinen hat sich der Zustand erheblich verbessert. Teilweise kann der Patient sogar seine Rechnungen bei den Krankenkassen einreichen.

**HESSEL:** Wie sehen Sie die Zukunft der Kur?

**DR. VALA:** Sehr positiv. Die Kur ist eine Regeneration des Körpers mit natürlichen Heilmitteln und deshalb hält sie auch lange vor und stärkt das Immunsystem auf Dauer. Gegen Streß gibt es keine Medikamente, der Mensch muß lernen seinen Körper wieder in die Balance zu bringen. Die Kur hat langfristigen Erfolg und keine Nebenwirkungen. Und das hat Zukunft!



Fotos: Hotel Dvorak, Hessel

## EIN GESPRÄCH MIT FRAU GRAFOVA, MANAGERIN DES HOTELS DVORAK

**HESSEL:** Worin sehen Sie den Erfolg der Kur in Karlsbad?

**FRAU GRAFOVA:** In erster Linie. In der Freiheit und dem Luxus des Hotels und dass die Klienten im Bademantel zu den Anwendungen können. In jedem Zimmer sind Bademäntel und Badeschuhe. Unsere Essenszeiten sind großzügig gestaltet mittags von 12–15 Uhr und abends von 18–23 Uhr. Wir haben eine Bar, in der man schnell Anschluss findet. Wir haben vor allem auch an den Wochenenden Behandlungen, unsere Sauna ist tagsüber geöffnet. Das ist alles Wellness plus.

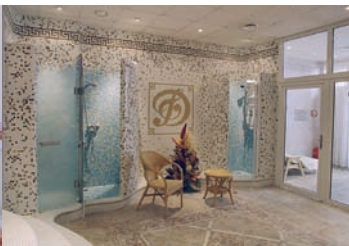


Frau Grafova, Managerin des Hotels Dvorak

Behandlungen in der Softpackwanne



Behandlungen in der Softpackwanne



Sauna



Hotel Dvorak-Bar

Schwimmbad im Hotel Dvorak

## EIN GESPRÄCH MIT DEM KÜCHENCHEF JAN KRAJC:

**HESSEL:** Sie kochen so hervorragend, jedes Gericht ist eine Köstlichkeit. Es gibt warme Tomaten, Kartoffeln und Rollmöpfe zum Frühstück, zum Mittagessen Sushi und Ente, frische knackige Salate, viel Fisch. Mittags und abends fünf Gänge bei Klaviermusik. Ich habe Glück, ich darf alles essen, was aber bekommt einer, der nun eine schonende Diät einhalten muss?



Küchenchef Jan Krajc

**JAN KRAJC:** Verboten sind z.B. fettes Fleisch, Salami, Ente, Konserven, Fisch, Kaviar. Die Kalorien sind normal, wie sonst auch, aber alles wird frisch und schonend zubereitet. Beste Materialien in wenig Olivenöl. Manche Gemüsesorten, die blähen sind, verboten, wie: Linsen (nur rote sind erlaubt) Erbsen (nur frische sind erlaubt) Zwiebeln, Knoblauch.

Brokkoli geht, aber Blumenkohl gekocht nicht. Ich achte darauf, dass die Gerichte im basischen Bereich bleiben, und arbeite viel mit saurer Sahne und Salaten.

## TSCHECHESLOWAKEI:

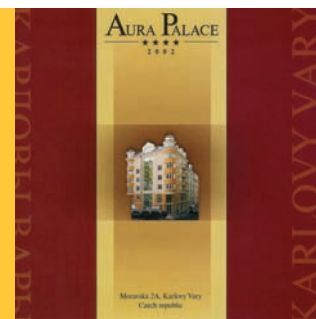


Hotel Romantik, Karlsbad, Tschechien

Wellness Tipp für Verliebte: 4-Sterne Hotel ROMANCE in Karlsbad, Tschechien. Ein romantisches Jugendstilgebäude aus dem Jahre 1899, das im Jahre 2002 renoviert wurde. Gegenüber liegt das bekannte Schloßbad "Zamecke Lazne". Info unter [www.hotelromance.cz](http://www.hotelromance.cz)

Ayurvedische Behandlungen sind zu buchen im neuen 4-Sterne Hotel AURA PALACE. Außerdem besitzt das Moderne Hotel eine eigene exklusive Schutzmarke für die Nutzung des Sprudelwassers zu kurtherapeutischen Anwendungen. Info unter [www.aura-palace.cz](http://www.aura-palace.cz)

EXPERIENCE FOR BODY & SOUL im Original Thermal & Mineral Water Zámecke Lázně. Info unter [www.edengroup.cz](http://www.edengroup.cz)



Hotel Aura Palast mit ayurvedischen Behandlungen



Das Schloßbad in Karlsbad, Tschechien

### TIPPS:

Erkundigen Sie sich im gebuchten Hotel vorher:

- über die Öffnungszeiten der Sauna und des Schwimmbades, ob Ihr Zimmer an einer befahrenen Straße, einer Eisenbahn oder Straßenbahnlinie liegt,
- ob es Starkstromanlagen in der Nähe gibt, (manche Menschen reagieren darauf sehr stark)
- ob genügend Handtücher, Bademantel und Badeschuhe vorhanden sind,
- ob Renovierungsarbeiten im Gange sind,
- über die Behandlungszeiten, oft gibt es Samstags/Sonntags keine Behandlungen,
- und über die Öffnungszeiten der Kinderbetreuung ansonsten können Sie vielleicht eine böse Überraschung erleben.





## MICHAELA MERTEN: MEIN HOME-SPA

Michaela schreibt in Ihrem Buch: „Es gibt fast – nichts Schöneres, als nach einem langen Tag in eine mit duftenden Ingredienzien gefüllte Badewanne zu gleiten und die Gedanken schweifen zu lassen. Nutzen Sie die vielen wunderbaren Möglichkeiten, Ihr Badezimmer in eine kleine Wellness-Oase umzuwandeln.“

### KLEOPATRAS SCHÖNHEITSBAD:

2-3 l Kuhmilch (am besten Biomilch) in die mit Wasser gefüllte Badewanne geben. Nehmen Sie ruhig die Milch mit dem höheren Fettgehalt, denn die Haut wird dadurch schön geschmeidig. Dazu geben Sie 2 El Olivenöl, um das Ganze gut zu vermischen. Sie können auch Buttermilch nehmen, dann aber erst die Buttermilch in die Wanne und dann das Wasser. Nach dem Bad bitte nichts abtuschen, sondern den Körper nur trocken tupfen. Sie können auch Molke, oder Oliven und Mandelöl benutzen.



### ROSENBLÄTTER BAD

5 Tr. Rosenöl in 20 ml Sahne auflösen, ins Wasser geben.  
1 Hand voll Rosenblätter dazu geben.

### SCHLAF-GUT-BAD

4 tr. Baldrian-Öl  
4 Tr. Melisse-Öl  
2 Tr. Neroli-Öl  
Alles in 20 ml Sahne verrühren und ins Badewasser gießen.



### MILCH-HONIG BAD

Honig hilft bei irritierter Haut und auch bei schlecht heilenden Wunden, die Haut wird beruhigt und harmonisiert. Milch unterstützt die Haut beim Aufbau des natürlichen Säuremantels. 2 bis 2,5 l Vollmilch, 10 El Honig. Den Honig zusammen mit der Milch erwärmen, damit er sich vollständig auflöst, dann alles ins Badewasser lassen.

### MICHAELAS TIPP:

Wenn ich ein Bad plane, dann zünde ich im Badezimmer Kerzenlicht an und lege entspannende Musik auf, schalte alle Telefone auf leise und mache auch beim Türklingeln nicht auf. Es gibt nichts Unangenehmeres, als wie eine nasse Katze zur Tür oder zum Telefon zu hüpfen...

### DAS BADEZIMMER ALS WELLNESS-OASE

Für eine Wellness Oase brauchen Sie: Kerzen und Duftlampe.  
Düfte: Jasmin, Rosenholz, Rosmarin, Vanille, Grapefruit, Zitrone, Ylang, Ylang, Sandelholz, Pfefferminze, Eukalyptus.  
Räucherstäbchen z.B. Vanille oder Ylang-Ylang.  
Seidenhandschuh oder Massagehandschuh  
Rückenbürste, Luffa-Schwamm für ein Körper-Peeling. Duftende Seifen, Sesamöl, Olivenöl  
Meersalz, grob für Peeling oder Sole-Bad.  
Musik zum Entspannen und feuchtigkeitsliebende Pflanzen.



## AUF ROSEN GEBETTET

Nicht nur in Rosen baden, sondern sich pflegen lassen vom Kopf bis Fuß, das ist die Spezialität von BEAUTY - TEMPEL Eberle. Selbst der Name Tempel bürgt für Entspannung, Relaxen und Genießen. Ob mit oder ohne Hotel, ob zum Wohlfühlen oder Entschlacken, hier ist der Gast König.

Uschi und Achim Eberle bekannt aus Funk und Fernsehen sind Profis auf dem Gebiet Haarverlängerung, Permanent Make up und unterhalten eine Visagistenschule, in der sie bis zu rund 100 Visagisten ausbilden. Ein Besuch, der sich lohnt.

Falkenstr. 2 (Queens-Hotel)  
76530 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21-2 45 65



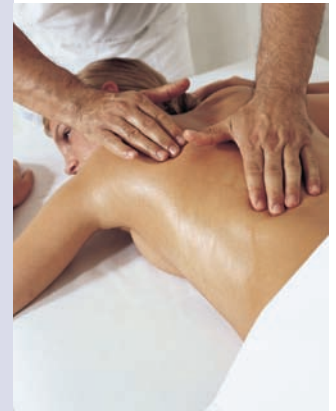
## WOHLFÜHLPROGRAMM IN DER CARAVITALIS

Wenn man das leise Geräusch des Thermalwassers hört, die entspannende Wärme einer Packung auf der Haut spürt oder wohlthuende Hände mit duftenden

Aromaölen den Körper sanft massieren, dann weiß man, was Wellness bedeutet. Den Rhythmus des alltäglichen Lebens vergessen und Körper und Seele in Einklang bringen.

Lomi-Lomi: Jede Berührung bei der hawaiianischen Tempelmassage ist ein besonderes Erlebnis.

Zum Duft von Aromaessenzen wendet der Therapeut eine spezielle Massagetechnik an, die den Körper völlig entspannt



und negative Gedanken vertreibt.

Oder lassen Sie sich doch einfach verwöhnen mit einer wohlthuenden Seifen Bürstenmassage im legendären Friedrichsbad.

Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21-27 59 20

## WELLNESS IM DORINT SOFITEL MAISON MESSMER

Mit allen Sinnen genießen und die Haut wird wie Samt und Seide mit der edlen Kosmetikligne

ST BARTH und original-Rezepturen aus der Karibik. Eintauchen, Ausatmen und Innehalten im exklusiven Flair von Jugendstil und zeitlosem Ambiente. Loslassen bei Aromabädern mit Luftsprudelmassage und Farb- und Lichttherapien. Baden in Hopfen-Baldrian oder indischen Melissen.

Dazwischen ein Vitality Drink im Karibik-Aromabad. Durch sanfte Energie innere Balance finden

bei asiatischen Qi-Massagen oder einer indonesischen Bali Massage. Das ist Wellnes Pur.



copyright: by Ligne St Barth

MONIKA PIPER-ALBACH:

## IM SCHATTEN DER VENUS LIEGT DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

ASTROLOGIE IN MYHTEN UND MÄRCHEN

Im Schatten der Venus liegt das Reich in dem der große Schatz eines jeden von uns verborgen ist. Die Frage geht

dahin, wie wir Zutritt bekommen können. Die unbeachtete Venus-Seite lebt in uns und spielt eine höchst entscheidende Rolle in unserem Leben. Die Yogis nennen sie die Kundalinischlange, die vom untersten Wurzelchakra bis ins Scheitelchakra aufsteigen will und sollte. Wer ihren Aufstieg zulässt und nicht vereitelt, wird ein langes, erfolgreiches und glückliches Leben haben.

Die Münchner Astrologin Monika Piper-Albach schreibt seit 1998 für die MADAME, das beliebte monatliche Farbhoroskop, und ist als Musikerin weltbekannt.

Wagner Verlag, Gelnhausen, ISBN 3-935232-33-0

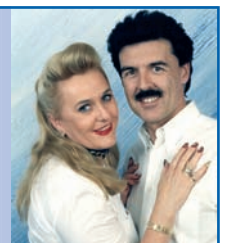


TOP Salon 2004  
Permanent Make-up  
Langhaar Spezialist  
Hot-Stone Massagen  
Visagistenschule



Falkenstraße 2  
76530 Baden-Baden

Neue Öffnungszeiten:  
Mo. 9-18 Uhr, Di.-Fr. 9-20 Uhr,  
Sa. 8.30-16 Uhr,  
So. nach Vereinbarung





## WELLNESS EXCLUSIV

Greta Hessel unterwegs mit ihrem Sohn zu den Top Wellness Häusern in Tirol.

Nur viereinhalb Stunden von Baden-Baden entfernt liegt, Tirol die Wellness Metropole überhaupt. Wo einst die Kühe im Stall standen, wurden im Laufe der Jahre Stall und Scheunen zum Luxus Tempel umgebaut. Initiator ein Mann aus Amerika. Er hinterließ einen Wellness Boom, der auch heute noch nicht abgeebbt ist. Jedes Hotel ist einzigartig, aber vieles haben die Häuser gemeinsam: Die Hotels, 4-5 Sterne haben fast alle: fett und kalorienreduzierte Gourmetküche, vegetarische und biologische Kost. Alkoholfreie Getränke, kleines Mittagsbüfett, Kaffee und Kuchen, sowie 5 Gänge



Menüs sind meist im Preis eingeschlossen, ebenso die Benutzung der Saunen, Fitnessstudios und Schwimmbäder. Meist steht ein Wellnesskorb im Zimmer mit Bademantel und Badeschuhen.

Wohin der Trend auch geht, es gibt viel Neues zu berichten.

16

Ich fahre über München nach Tirol, die Strecke ist einfach und schnell, jedoch Achtung: auf der Autobahn ist Vignettenpflicht!

Meine erste Station: Zell im Zillertal: Ich werde von der Familie Egger begrüßt mit einem Glas Sekt.

Zuerst einmal lass ich mich in der Fit und Vitalwelt nieder.

Osmanisches Dampfbad, Laconium Sauna und Kräutergrotte lassen mich entspannen und ankommen. Mein Sohn genießt das Schwimmbad und mit in der hoteleigenen Kinderbetreuung unterwegs.

Der Abend ist der Gourmetküche von Strfan Egger, dem Sohn des Hauses gewidmet: als da wären gefüllte Mini-Ananas mit Crevetten und grüner Currysoße, Terinne vom luftgetrockneten Rinderfilet auf

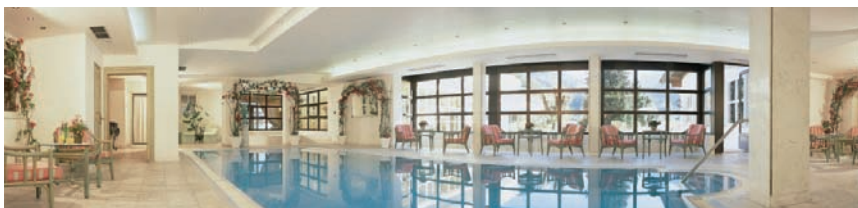
Kaiserschoten und Linsen, filetierter Zander vom Grill auf Paradeiser-Rahmsauerkraut und Sesampüree und Eierelikörparfait auf Fruchtmarspiegel. Genuss pur. Der Chef de Cuisine, Stefan Egger, ist schon über die Grenzen Tirols bekannt geworden durch sein Buch: „Die feine Küche aus Tirol



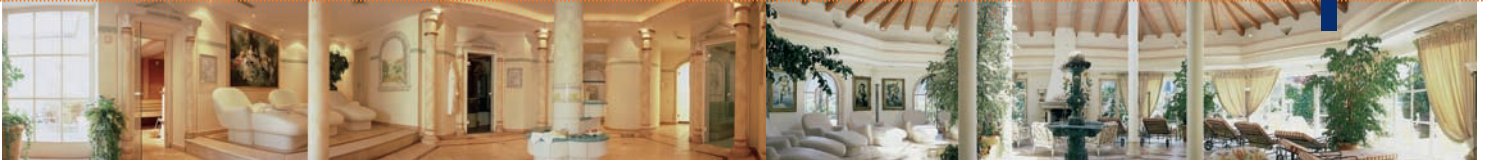
Theresa Egger



Maharadscha Bad







– Neue Rezepte für Genießer“, Edition Löwenzahn. Aber auch die Tochter des Hauses, Dipl.-Som. Theresa Egger zieht nach. Sie konzentriert sich auf erlesene Weine, ich allerdings trinke einen einfachen Grünen Veltliner und bleibe auch dabei.

Theresa Egger ist wie „Mutter Theresa“ die Seele des Hauses und kümmert sich mit ihrem Gatten persönlich um jeden Gast.

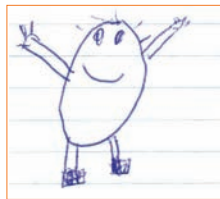
Aber, wer gut ißt, muß sich auch bewegen und so nehmen wir an der am nächsten Tag von Stefan angebotenen Wanderung teil. Hier gibts ein Wellnessi plus für das kostenlose Ausleihen von Wanderschuhen und Stöcken. Wir wandern auf 1600 m Höhe, herrliche Aussicht in die Tiroler Bergwelt, das Heu duftet, die Glocken der Kühe bimmeln unentwegt, blumenübersähte Almwiesen und smaragdgrüne Bergseen. Das ist Erholung pur, wäre da nicht meine schlechte Kondition. Ich keuche, während Stefan wie eine Gemse die Truppe führt. Klar, als Vitaltrainer, Skiguide und Marathonläufer hat er die bessere Kondition, so ist er schon morgens um 6 Uhr mit dem Fahrrad auf den Zweitausender gefahren.

Aber dafür genieße ich am Nachmittag das schon so berühmte und von Thersea Egger patentierte Maharadschabad aus dem Reich der indischen Märchen. Zuerst trinke ich einen köstlichen Früchtetee. Ich genieße ein Aromadampfbad und inhaliere wohlriechende Blütenextrakte. Durch die angenehme Wärme öffnen sich nicht nur die Sinne, sondern auch die Poren. Die Kosmetikerin bittet mich auf eine beheizte Mar-

morliege und sprüht mich mit weißem Schaum ein, den sie dann mit einem Sisalhandschuh einmassiert. Im Hintergrund plätschert bereits das entspannende Sprudelbad an, gereichert mit Jasminduft. Angenehme Musik lullt mich ein in das Land von Tausend und einer Nacht. So läßt sich das Leben genießen. Nach einer Weile erscheint wieder die Kosmetikerin und bittet mich auf den immer noch beheizten Marmortisch. Mit angewärmten Sesamöl massiert sie meinen Körper. Be-seelt darf ich nun in die vorbereiteten warmen Tücher mein Haupt nieder legen. Ruhen und Teetrinken ist angeagt. Die Kosmetikerin ist zufrieden und geht, ich auch.



Stefan Egger



WELLnessi plus:  
das Maharadschabad  
WELLnessi plus:  
Mutter und Kind sind  
gut aufgehoben.

Weitere Informationen unter [www.theresa.at](http://www.theresa.at)  
oder Tel. 00 43-52 82-2 28 60

## DIE NATUR-URNAHRUNG

VON JÜRGEN RECKTENWALD



### NATUR-URNAHRUNG WILDKRÄUTER

Für Gesundheit und Vitalität

Kuren – Seminare – Ausbildungen – Vorträge  
Die Ausbildung zum Kräutermann und  
zur Kräuterfrau beginnt im Januar 2005

Jürgen Recktenwald, Naturlehrer  
Hardbergstrasse 5, 76532 Baden-Baden,  
Tel. 0 72 21/80 95 84  
[www.naturlehrer.de](http://www.naturlehrer.de)

In unserer Kultur ist das Wissen um die Kraft der Natur weitestgehend in Vergessenheit geraten. Die Natur ist geduldig und wartet darauf, dass die Menschen ihren Schatz wiederentdecken. Was das bedeutet, ist mit Worten kaum zu beschreiben.

Die erstaunliche Wirksamkeit unserer einheimischen Kräuter, des sogenannten

Unkrauts, können Sie schon nach einer Mahlzeit spüren. Wichtig ist es die Kräuter in frischem Zustand zu sich zu nehmen. Das ganze Jahr über können wir kostenlos vom Kostbarsten nehmen.

Als Naturlehrer kann ich, selbst nach zwanzigjähriger Erfahrung, für diese erstaunliche Kraft keine Worte finden.

Die Urnahrung ist die optimale Nahrung, die dem Erdenbewohner alles zur Verfügung stellt, was ein Organismus benötigt, um optimal funktionieren zu können.

Viele Erfahrungen mit Kursteilnehmern zeigen, dass die Urnahrung die Selbstheilungskräfte enorm anregen und die Regenerationskraft steigert. Was immer wieder berichtet wird, ist eine besondere Klarheit im Geist, Leichtigkeit im Körper und ein Gefühl der Kraft, die alles durchströmt.



## WELLNESS RESSORT ZUM WOHLFÜHLEN



Weiterreise am nächsten Morgen ins nächste Tal, ein Alpen-Resort. Was ist der Unterschied zu einem normalem Hotel? Ein Outdoor-Bereich mit Schwimmbad im Freien. Sun Wely Spa – eine neue Wellness und Spa-Dimension mit Wohlfühlsuiten auf höchstem Niveau. Das Außergewöhnliche: Alpine Wellness-Hotel Resort Schwarz vom Klima besonders begünstigt auf dem Mieminger Sonnenplateau in 900 m Höhe, eine unberührte Naturlandschaft, frische Luft und reines Wasser. Leider haben wir nur einen Tag gebucht, zu kurz, um alles zu erleben.



18



Cool, wir betreten unsere zugewiesene Wellness-Suite "Himmelreich" und kommen aus dem Staunen nicht mehr heraus: zwei Schlafzimmer, zwei Fernseher, ein Computer mit Internetanschluß, ein Ankleidezimmer, eine kleine Küche, ein riesiges Badezimmer mit eigenem Whirlpool und eigenem Dampf

bad, auf dem Bett liegen Zirbenholzschalen, die sollen die Schlafqualität erhöhen und die Herzfrequenz reduzieren, rundherum große Fenster mit Aussicht auf die Berge und den anliegenden Golfplatz, auf dem Tisch ein Obstkorb mit frischen Feigen und Litchis, sowie frisches Mineralwasser.



Schade nur, wir können Dampfbad und Whirlpool nicht nutzen, weil Termine uns auf Trapp halten.

Über den "Pfad der Sinne" erreichen wir den beheizten Gartenpool. Wellness pur für meinen Sohn, und ich genieße die letzten Sonnenstrahlen auf dem Liegestuhl bald ist Herbst, und ich arbeite mich durch die Unterlagen. Das Angebot ist so vielfältig. Ich entscheide mich für den I-Health

Energie-Check, der B.I.A.-Körpermessung und dem Wassertraum-Wellness-Bad, was auch immer es ist, ich werde es kennenlernen.

Familie Pirktl führt das Haus seit Generationen. Auch hier begrüßt Senior Chefin Martha Pirktl am Abend jeden einzelnen Gast. Das Ehepaar Pirktl war einer der ersten Hoteliers, die Ende der 80er Jahre im deutschsprachigen Raum auf den damals aus Kanada herüberschwappenden Wellness-Trend setzten. Der Erfolg gab ihnen Recht. Das Alpenressort Schwarz ist heute eines der bestausgelasteten Häuser der Gruppe "Wellness Hotels Austria", das seinesgleichen sucht.

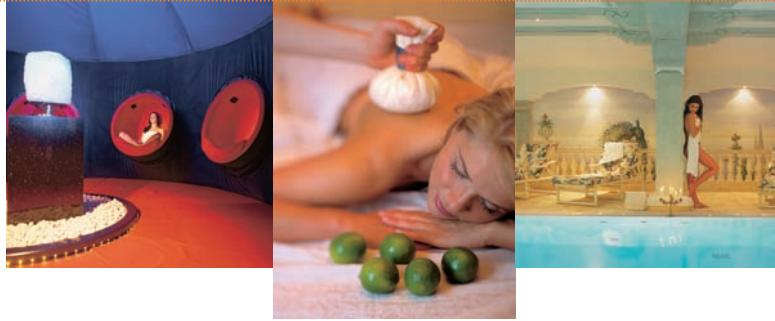
Später nach dem Galaabend "Karibische Nacht" nimmt sich Franz Josef, der Sohn des Hauses, ein Stündchen Zeit für mich auf ein Glas Wein. Wir philosophieren über Wellness und wie weit es noch gehen soll.

Am nächsten Morgen, mein Sohn ist unterwegs mit dem Hopp'l Popp'l Kinderclub, Traktorfahren mit dem Seniorchef.

Ich sitze im Dampfbad und genieße das Wassertraum-Wellness-Bad. Wieder ein Baderitual mit Bürstenmassage und anschließendem Salzwasserbad. Nebenbei erklärt die Kosmetikerin, dass der Paß gesperrt ist, über den ich eigentlich zum nächsten Hotel fahren sollte.

Lange ausruhen kann ich nicht, der nächste Termin mit Wellness Coach Bettina Endl wartet zur I-Health Messung. I-Health beinhaltet Elemente von Ayurveda, TCM und unserer westlichen Schulmedizin. Im Liegen mißt Bettina anhand eines Computerprogrammes und eines angeschlossenen Akupunkturstiftes meinen Energiestatus. "Der ist nicht so schlecht, aber auch nicht optimal", stellt sie fest, auffällig ist, dass der Blasenmeridian ziemlich abgefallen ist. Sie aktiviert





mit dem Stift den Akupunkturpunkt für den Blasenmeridian, und nach der nächsten Messung sieht es schon besser aus, aber, er bleibt unten. Ich bin Element Erde bestimmt der Computer und druckt mir aus, was für mich gut ist zu essen und was ich lieber weglassen sollte. Eine Blockade habe ich nicht. Nun sollte ich natürlich ein von Bettina entwickeltes und auf meinem Element Erde, ausgerichtetes Programm ausführen, um mich optimal zu erholen, aber es geht weiter zur nächsten Messung. Ich bekomme vom Computer alle Anweisungen mit und werde mich später ausführlich damit beschäftigen, zu Hause.

**DIE B.I.A.-KÖRPERMESSUNG**

Bettina mißt nun meine Körperzellmasse (BCM), meine Fettmasse (FM), das Körperwasser (TBW) (was man so alles mit sich rumträgt) und die fettfreie Masse (FFM). Fazit: ich habe 9 kg Übergewicht, (Schock, kein Wunder bei der guten Küche!) zu wenig Wasser, ich muß unbedingt mehr trinken und zwar keinen Grünen Veltliner, und ich brauche mehr Bewegung. Ich nehme mir alles zu Herzen und gelobe Besserung.

Weitere Infos darüber, was es noch so alles gibt unter: [www.schwarz.at](http://www.schwarz.at) oder A-6414 Mieming, Obermieming 141 Tel. 0043 5264 5212-0

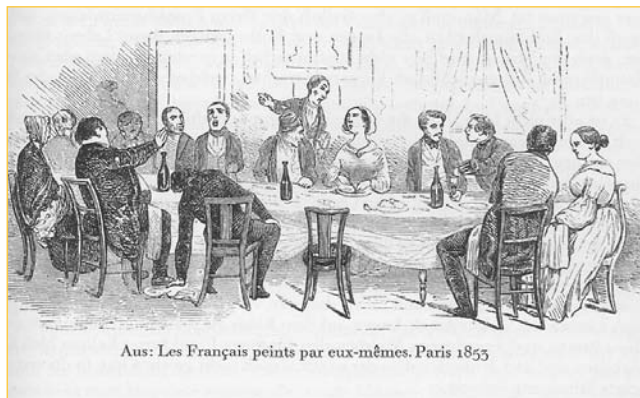
Wir haben viel verpaßt müssen aber leider weiterfahren. Wellnesi plus: Billard spielen, ohne Geld einwerfen zu müssen und die Wellness Suite.



# PHILOSOPHISCHER GESPRÄCHSKREIS IM GALLIER

## GRIECHISCHER WEIN & GRIECHISCHES ESSEN IM WEINKELLER

Mit der Philosophin Greta Hessel M.A.



Schon die alten Griechen verstanden es Philosophie mit gutem Essen zu verbinden. So wollen wir diese Tradition weiterführen und es uns gut gehen lassen bei einem gemütlichen Mahle, einem Glas Wein und netten Menschen, die die Lust zum Philosophieren noch nicht verloren haben. Nach einer kleinen Einführung in das Thema wird im gemütlichen Weinkeller philosophiert über Gott und die Welt. Vorkenntnisse sind nicht gefordert Für alle, die Freude am gemeinsamen Gespräch haben und anderen gerne zuhören, um Inspiration für den Alltag mitzunehmen. Jeder ist willkommen.

Lange Straße 85 , 76530 Baden-Baden Tel. 07221-392906  
Fax 07221-392907 Email: [Greta.hessel@t-online.de](mailto:Greta.hessel@t-online.de)

Um 19.30 Uhr Eintritt 20,- € (nur mit Vorreservierung)

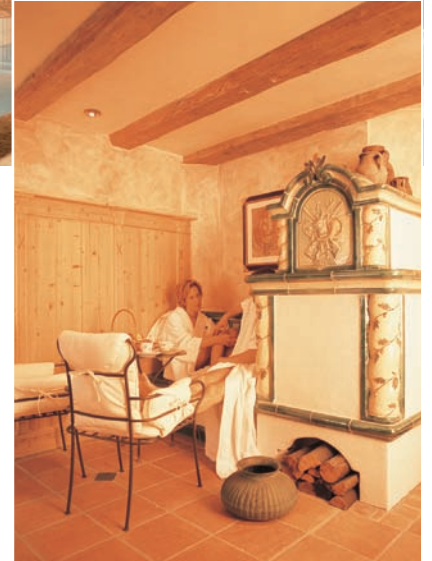
- 27.01.2005: PLATON: Das Gastmahl
- 24.02.2005: SOKRATES: Das sokratische Gespräch
- 24.03.2005: EPIKUR: Die Lehre von der Glückseligkeit
- 28.04.2005 ARISTOTELES: Jedes Ding hat sein Ziel
- 30.06.2005 DIOGENES: Die Philosophie aus der Tonne





## WINTER WELLNESS IN TIROL

Die Abkürzung über das Hahntenjoch wegen des geschlossenen Paßes entwickelt sich zum Alptraum. Steile Schluchten auf 2000 m Höhe. Ich kann nicht mehr weiterfahren, ein Panikanfall. Ein englischer Feuerwehrmann bringt uns wohlbehalten nach unten. Gegen Abend kommen wir im Hotel Schwarzen Adler an, im Tannheimer Tal.



20



Ein herrliches Buffet erwartet uns. Mein Lieblingsessen: Scampis mit Nudeln, scharf gewürzt, von der Chefin, einer waschechten Kölnerin, persönlich serviert. Ich bin wieder versöhnt mit den Bergen und trinke den Grünen Veltliner. Es geht lustig zu, im Schwarzen Adler und seiner Crew.

Roland, der Amateur, lädt uns zu einer Vorstellung ein. Ein kleines Theaterstück. Was man alles so mit seiner Frau spielen kann. Maria, die Kinderbetreuerin, muß herhalten. Sie wird benutzt als Geige, Gitarre, Trommel, Klavier und zu ihrem Leid, als Ziehharmonika. Das Publikum lacht. Wir sind so begeistert von der Crew, dass wir spontan mit zum Wandern gehen am nächsten Tag. So schön die Auffahrt war mit der Gondel, umso schwieriger ist der Abstieg im Geröll. Steile Hänge mit Rutschgefahr. Die Berge sind nicht zu unterschätzen und ich habe begriffen, warum es Wanderschuhe und Stöcke gibt. Leichtsinn kann das Leben kosten.

Wir haben es geschafft, Durst und Hunger. Der hoteleigene Bus holt uns ab, meine Füße brennen. Eine große Kanne Quellwasser mit frischen Zitronen lacht mich im hoteleigenen Cafe Sonnenheim an.

Ich gehe in die Wohlfühlinsel, mein Sohn spielt mit Maria Billard. Endlich, die Kosmetikerin erwartet mich mit einer Ul-

trashall Behandlung. Sie freut sich über meine langen Wimpern und färbt sie schwarz, zupft meine Brauen in Form, hinter meinen geschlossenen Augen taucht die wunderbare Bergwelt auf, Entspannung pur! Nach einer ausgiebigen Behandlung trägt die Kosmetikerin ein feuchtes Gel auf, dass sie mit einem Ultraschallgerät, (das kenne ich doch von meiner Schwangerschaft) einmassiert. Nach zwei Stunden gehe ich mit einer samtweichen Haut

zum Abendessen. So ist das Leben im Schwarzen Adler.

Heute Abend ist Tanzen angesagt, aber uns tun die Füße weh, wir sind wohligh müde vom Wandern und gehen einmal früher schlafen.

Es gibt noch viele tolle Behandlungen im Schwarzen Adler. Schauen Sie mal rein unter: [www.schwarzer-adler.at](http://www.schwarzer-adler.at) oder rufen Sie an: 00 43 56 75-6204

### WINTER WELLNESS

- ... für Alpinisten
- ... für Snowboarder
- ... für Langläufer (nicht Langschläfer!)
- ... für Yetis (ich dachte, die wären ausgestorben!)
- ... für Fun-Rodler
- ... für Abend-Rodler

und wer sich nicht auskennt: Roland hilft!



## DIE KRAFT DER AYURVEDISCHEN LEBENSELIXIERE

Daran haben sich die Hoteliers von Ayurveda-Centern schon längst gewöhnt: rote oder grüne Flecken von ayurvedischen Ölen auf schneeweißem Damast und dieselben Fingerspuren im flauschigen Frottee...

Ayurveda bietet eine in der Welt einzigartige Medizin, die in ihren jahrtausendealten Wurzeln wahre Schätze der Natur für Körper, Geist und Seele birgt.

Diese ayurvedischen Präparate, die nach Original-Rezepturen von vor mehr als 3000 Jahren in reiner Handarbeit hergestellt werden, sprechen den ganzen Menschen an. Sie verhelfen ihm zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit – und führen in ihrer ganzheitlichen Wirkung als ewige Kraftquelle zu Konzentration, Gelassenheit, Vitalität und Jugend.

Und – sie wecken den Kämpfer im Mann: Beleben, energetisieren, stärken Nerven und Muskeln, kräftigen Magen und Verdauung, führen zu Geistesklarheit und Kreativität.

Die traditionelle Form der ayurvedischen Heilmassage wird mit warmen Heilkräuterölen durchgeführt.

Es reinigt nicht nur die Haut, sondern klärt sie und verleiht ihr wieder ein gesundes und strahlendes Aussehen.

Diese Lebenselixiere bestehen zu 100 % aus natürlichen Ingredienzien wie Kräutern, Gewürzen, Ghee, reinem Honig, getrockneten Früchten, nährenden und vitalisierenden Ölen und werden in aufwendigen und umweltbewussten Verfahren verarbeitet. Und nur so können die gewünschten Reaktionen auch sicher auftreten.

Natürlichkeit, Schwung und geistige Frische inmitten eines jeden lebendigen Körpers – so stärkt die Anwendung der ayurvedischen Essenzen, wie Kräuteröle, Tonics, Cremes und Rasayanas die Sinnesorgane und alle Organfunktionen. Damit regt das reiche Repertoire dieser antiken Quellen nicht nur an, in ihnen zu träumen, sondern sich durch die faszinierende Atmosphäre des Ayurveda-Jungbrunnen verzaubern zu lassen.

**AYURVEDA WIRD DESHALB NICHT  
UMSONST AUCH ALS DIE KÖNIGSKLASSE  
DER LEBENSWEISHEIT BEZEICHNET.**

Dr. A. Indrajith Walawe, Ayurveda Arzt

Das Hotel Quellenhof ist Partner von Selinda. Die Kurgäste von Selinda werden exklusiv im Hotel QUELLENHOF, das sich in unmittelbarer Nähe des Aryveda-Centrums befindet, untergebracht. Das 4-Sterne-Hotel bietet den Gästen die Möglichkeit, während der Kur in einer der komplett neu eingerichteten Suiten, Junior-Appartements oder den ebenfalls neu eingerichteten großzügigen Doppel- oder Twin-Zimmern zu wohnen. Das dort den Kurgästen gereichte Frühstück wird individuell für den Gast zubereitet, in enger Abstimmung mit Selinda und mit dem von Herrn Dr. Walawe ausgearbeiteten Speiseplan. Der Beauty-Salon im Quellenhof bietet auf Wunsch zu der Kur begleitende Beauty-Behandlungen die gleichfall mit Selinda abgestimmt werden.



*Sich spüren  
wie auf Sri Lanka*

ayurvedische  
Diagnostik  
Anwendungen  
**Bäder und Massagen**  
Ernährung  
Seminare

Spezialisten aus Sri Lanka

**SELINDA**  
Ayurveda

Baden-Baden, Leopoldsplatz, Haus Victoria

Sophienstraße 3, Fon: + 49 (0)7221-302101





## LIEBES ROT-FLÜH EIN TRAUMPALAST DER SUPERLATIVE

Von der Kraft der Träume



*Es war einmal ein Bergegeist, der verfluchte ein egoistisches und geldgieriges Mädchen in einen roten Drachen und verbannte es auf einen Berg, den die Talbewohner aus Angst meiden und ihn als "Rot-Flüh" bezeichneten. Die andere Schwester wurde als Nixe in den Haldensee verbannt. Die allerdings bereute ihr schlechtes Leben und mit jeder Träne kullerte eine kostbare Perle auf den Grund des Sees.*

*Vor zig Jahren nun entstand an der alten Salzstraße, die durch das Tannheimer Tal zog, ein kleiner Gasthof, um die Reisenden zu stärken. Der Wirt hatte viele Träume, seinen Gasthof umzugestalten, traute sich aber nicht. Er hatte Angst, Geld und guten Ruf zu verlieren.*

*Eines Nachts aber trieb ihn die Unruhe an den See, er wollte Fische fürs Mittagessen fangen. Dort erschien ihm die Nixe und sie sagte: "Warum zweifelst Du? Verwirkliche deine Träume, du wirst Erfolg haben und als Beweis wirst du eine Perle in den Fischen finden. Sie wird dir die Kraft geben, die du brauchst."*

*Der Mann glaubte verrückt zu werden, fand aber tatsächlich die Perle in einem Fisch und fing an, seinen Traum zu verwirklichen, sein Traumhotel liebes Rot-Flüh zu bauen. Aber leider blieb ihm die Geburt eines Sohnes versagt und so mußte er seine einzige Tochter in die Fremde schicken, damit sie später in der Lage sei, das angefangene Werk zu beenden.*

*Sie war noch viel zu jung, als der Vater starb. Wie die Aasgeier stürzten sich angeblich gutmeinende Interessenten auf Mutter und Tochter, um ihren Traum zu zerstören. Als der Druck zu groß wurde, flüchtete die Tochter in die Berge und sprach mit dem Bergegeist, der sagte: "Dein Vater hat an seine Träume geglaubt und er hat an dich geglaubt, also vertraue auch du und kämpfe weiter!"*

*Und mit neuem Elan und Mut zeigte sie allen Widrigkeiten mit bewundernswerter Sicherheit die Stirn. Und so schickte ihr der Bergegeist Hilfe in Form eines Mannes, der aus dem Kärntnerland kam und von Beruf Koch war. Die Liebe zog ins Tal. Auch er war von Visionen geplagt und wollte seine Träume verwirklichen. Und so bauten sie sich ihr Cinderellaschloß. Drei Kinder entstanden aus dieser Liebe.*

*Und sie bauten und verwirklichten weiterhin ihre Träume und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. (aus: MEIN LIEBES ROT FLÜH von Gudrun Meisriemler)*

Schon von weitem ist das rosafarbene Traumhotel zu erkennen. Boris Freimann, der charmante Chef der Rezeption übernimmt die Führung. Wir bekommen die Luxus-Suite. Wohnzimmer, Schlafzimmer, begehbare Garderobe, Wintergarten, Terrasse, zwei Fernseher, zwei Toiletten, Dampfbad, Whirlpool und Internetanschluß. Cool! Das ist irdischer Luxus mit göttlicher Sphäre!

Am Abend ist unser Tisch reserviert im Haubenrestaurant La Cascade nobile. Nouvelle cuisine. Aber vorher dürfen wir uns noch einer Schlamm Schlacht unterziehen: Das Rasual Bad im Vital Tempel. Nach dem Duschen bekommt jeder von uns einen Teller mit verschieden farbigen Schlämmen, die wir uns gegenseitig im erwärmten Kräuterdampfbad auftragen sollen. Zum Schluß bewerfen wir uns mit Schlamm und sehen aus wie die Indianer. Danach dürfen wir uns mit Meersalz einreiben und alles abspülen.



Am nächsten Tag schaffen wir es endlich auch unseren eigenen Whirlpool und Dampfbad mit Eukalyptusöl zu genießen. Es ist Sonntag, unser letzter Tag und der erste mit Regen. Nach einem reichlichen Frühstück mit Blick auf den Bergen werde ich mit Ziegenbuttercreme eingerieben und in einer Art Wasserbett eingepackt. Das ist Wellness-Pur. Mittags laben wir uns im LOCH NESS an köstlichen Salaten, und ich stelle fest, je mehr ich esse, umso größer wird mein Hunger, den ich



dann später mit Kuchen noch befriedigen muß. Zwischen- durch gibt's herrlichen ayurvedischen Tees.

Am Nachmittag erhalte ich eine Tempelmassage. Was das ist, frage ich die Ayurveda-Therapeutin. "Das ist eine altindische Massagetechnik, bei der unausgelebte Emotionen freigegeben und gelöst werden sollen. Das durften nur Tempeldienerinnen ausführen, die außerdem vergiftet waren, und sollte ein Mann sie berühren, so starb dieser sofort von ihrem Gift." Diese, meine Therapeutin hatte allerdings kein Gift genommen, auf meine Frage hin.

Nach einem ausgiebigen Besuch im Außen-Schwimmbad mit Energiewasser bekam ich gegen Abend eine Wohlfühl- salbung mit Orangenöl.

Diesmal essen wir im unterirdischen Erlebnisrestaurant VIA MALA. Hier wurde ein rätö-romanisches Bergdorf originaltreu wieder aufgebaut mit echten Gletscherfelsen aus den Bergen, einem Bach und einem Wasserfall. Und kurz vor acht Uhr abends donnert es, und ein beeindruckendes Gewitter jagt über die rustikalen Speisen hinweg.

Wir haben wieder vieles nicht kennengelernt, z.B den ganzen Cinderella-Bereich mit: dem Astral-Dampfbad, der Tanzzapfen-Sauna, der Eisgrotte, dem Grottenbad, dem Märchenpool und dem Alchimistendampfbad.

Wenn Sie noch mehr wissen wollen, dann rufen Sie doch an: 0043-5 67 56 43 10 oder informieren sich unter [www.rotflueh.com](http://www.rotflueh.com)



Familie Huber-Rot-Flüh

## VITALPHILOSOPHIE

### INSTITUT FÜR ANGEWANDTE PHILOSOPHIE

Seminare: Week-End SA/SO von 9.30 – 16.30 Uhr

Seminargebühr: 180.- €

#### 1. Seminar: Philosophie für den Alltag

Termin: 22.–23.1.2005

„Die Philosophen kommen: Schnelle Hilfe im Alltag. Die klassischen Denker outen sich als moderne Berater.“ (aus: Journal für die Frau).

Philosophische Fragen und Staunen: Wer sind wir? Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was erwartet uns?

#### 2. Seminar: Die Kunst der Reduktion

Termin: 26.–27.2.2005

Es für den modernen Menschen zur alltäglichen Notwendigkeit geworden, das Chaos um sich herum zu ordnen. Wir sind damit beschäftigt hinter dem Vielen das Eine zu suchen.

#### 3. Seminar: Die eigene Lebensphilosophie finden

Termin: 12.–13.3.2005

Nach Schopenhauer sind die größten Feinde des menschlichen Glücks: Schmerz und Langeweile Sicherheit und Überfluss.

#### 4. Seminar: Sophia – der Geist weiblicher Weisheit

Termine: 16.–17.4.2005

Philosophische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung: Institut für angewandte Philosophie Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden  
Tel. 07221-290646 Fax 278173

## NEU: RELAX GUIDE 2005

Der neue RELAX Guide 2005 ist da! Der einzige kritische Wellnesshotelführer mit allen Hotels in Österreich und Deutschland. Nach anonymen Tests werden diese schonungslos kommentiert und zusammenfassend bewertet. Die Besten erhalten die begehrten Lilien als Auszeichnung, maximal vier Lilien werden vom RELAX Guide vergeben.



Der neue RELAX Guide 2005 Österreich enthält 84 neue Adressen und insgesamt 689 Hotels mit allen Golf-Möglichkeiten. Neu sind Top-Ten-Rankings in den Sparten Gourmet, Kindereignung, Ayurveda und Mayrkuren.

Der RELAX Guide 2005 Deutschland enthält 90 neue Adressen und insgesamt 1.172 Hotels sowie alle Golf-Möglichkeiten.

"Rundum geglücktes Werk, wärmstens zu empfehlen" – KURIER. "Das Buch kann man nirgends liegen lassen. Es ist in der Sekunde futsch" – WIENERIN. "Erfrischend sachlich und oft von beißender Ironie" – WELT AM SONNTAG. "Wohltuend und erheiternd ..." – FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG. "Einzigartig" – DIE PRESSE. "Ein Must-Have für alle Berufs- und Alltagsgestressten..." – NEWS. "Unerlässlicher Leitfaden, äußerst unterhaltsam, für Exklusivansprüche. Eine Eins-a-Fundgrube für Ausgewerterte" – DIE ZEIT.





## SCHÖNHEITSWAHN UND SCHÖNHEITSFRUST

Es vergeht kaum ein Tag, an dem im Fernsehen nicht über Schönheitsoperationen berichtet wird. Auf der Rückreise von Tirol fahren wir an der Bodenseeklinik vorbei und sprechen mit dem berühmten Prof. Dr. Dr. med. Werner L. Mang über Hintergründe und Auswirkungen von Schönheitsoperationen.

Prof. Dr. Dr. med. Werner L. Mang ist ärztlicher Direktor der Bodenseeklinik in Lindau, Fachklinik für plastische und ästhetische Chirurgie. Er ist 1949 geboren, machte mit 18 Abitur, mit 23 das Staatsexamen, war mit 30 Facharzt für HNO, mit 32 Facharzt für plastische Operationen, habilitierte mit 34, war mit 36 Präsident der Deutschen Gesellschaft für ästhetische Chirurgie, mit 38 Professor, mit 40 Ärztlicher Direktor der Bodenseeklinik, und es folgen noch viele weiteren Gastprofessuren und Ehrenmitgliedschaften. Jede Woche werden dem "Schönheitspapst" weltweit Kliniken angeboten.

24

Er kommt direkt aus dem OP und hat nur 15 Minuten Zeit. Die Wand in seinem Büro ist bedeckt mit Auszeichnungen und Fotos von Stars und Sternchen.

**HESSEL:** Was ist der Grund dafür, dass immer mehr junge Menschen mit ihrem Äußeren nicht mehr zufrieden sind und sich verändert haben wollen.

**PROF. DR. DR. MED. WERNER L. MANG:** Es ist mein Lebenswerk, die Schönheitschirurgie auf professionelle Beine zu stellen, aber ich bin nicht nur Arzt, sondern auch Künstler und Psychologe. Viele Probleme sind nicht mit dem Skalpell zu lösen. Es gibt Menschen, die sind mit nichts zufrieden, das nennt man in der Fachsprache "Dysmorphosyndrom, eine psychische Störung. Sie tyrannisieren den Chirurgen manchmal lebenslang. Jede zehnte Klientin schicke ich weg. Ich habe bisher 30.000 Eingriffe vollzogen, noch nie ist mir bis jetzt ein Kunstfehler unterlaufen. Ein Patient aber kann den Erfolg von 99 anderen zerstören.

Durch den Medienrummel wird dem Jugendlichen (12–14-jährigen) eingepflegt: du bist erfolgreicher, wenn du schön bist. Schuld sind eigentlich die Medien, gefragt ist volles Haar, schöne Brüste, schlanke Figur und schöne Beine. Schönheitsideale werden dem Jugendlichen systematisch eingesaugt. Ein guter Chirurg ist in erster Linie ein guter Berater. Das versuche ich in der Sendung "Alles ist möglich" bei RTL herüberzubringen. Dort wird gezeigt, dass Menschen, die wirklich ein Problem haben mit abstehenden Ohren oder Höckernasen geholfen werden kann. Es wird aber auch gezeigt, dass anderem wiederum mit einer guten Frisur, einem Make up und fescher Kleidung genauso geholfen werden kann.

Das Problem ist, dass es heute keine Philosophen mehr gibt, die neue Werte geben. Der Islam beispielsweise hat gefestigte Werte. Die Bibel ist verwässert, die christliche Kultur am Scheideweg angekommen. Durch die Veränderung der Persönlichkeit greifen wir fast in die Schöpfung ein. Wir brau-

chen Gutachter, Philosophen, die sich nicht dem Zeitgeist unterwerfen. Wir brauchen keine Barbiepuppen und Floridagesichter, die alle gleich aussehen, die gleiche Nase haben, mit aufgespritzten Lippen und aufgepumpten Busen herumlaufen. Meine Philosophie ist, dass der Mensch heute immer älter wird und diese Zeit aber auch vital und geistig fit sein möchte. Er braucht nicht mit Hängebäckchen herumzulaufen – ich nenne das Wohlfühlchirurgie – das ist Lebenshilfe mit dem Skalpell, aber ich bin gegen die Veränderungschirurgie.

Für den Chirurgen heißt das, nicht auf die aberwitzigsten Wünsche wie Penisverlängerung, Doppel D Brüste, Po-Implantate und Silikonlippen einzugehen.

Ich plädiere für das Dreigestirn: gesundes Essen, Sport und positive Lebenseinstellung, dazu acht Stunden Schlaf täglich.

**HESSEL:** Was bewirkt die Ultraschall Behandlung einer Kosmetikerin.

**PROF. DR. DR. WERNER L. MANG:** Eine Kosmetikerin ist wichtig für die Nachbehandlung und kann mit ihrem Programm positiv die Haut der Kundin behandeln.

**HESSEL:** Ich habe gehört, dass Sie sich demnächst auch in Baden-Baden niederlassen werden?

**PROF. DR. DR. WERNER L. MANG:** Ja, das stimmt. Da sind diverse Verhandlungen im Gange.



Prof. Dr. Dr. med. Werner L. Mang

Weitere Infos unter: [www.bodenseeklinik.de](http://www.bodenseeklinik.de)



## UNSERE HAUT – SPIEGEL DER SEELE

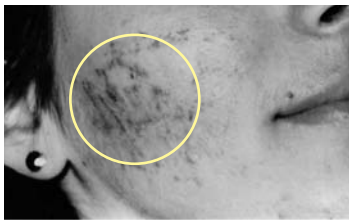
Wohlbefinden hängt unmittelbar mit dem Aussehen zu-

sammen. Stress, Müdigkeit und schlechte Ernährung drücken sich im Gesicht aus. Die Mundwinkel hängen nach unten, die Gesichtsfarbe ist fahl und grau. Aber, wer Probleme hat ist bei Andrea Merkel gut aufgehoben. Sie hat sich im Rahmen ihrer medizinischen orientierten Kosmetik auf die Behandlung von Problemhaut, sowie im Anti Aging Bereich, spezialisiert.

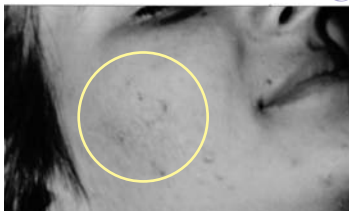
Faltenbehandlung ohne chirurgischen Eingriff, sowie permanentes Kontur Make-up, Akne, Narben und pigmentieren nach postoperativen Eingriffen z.B. Mamillen, ist für sie kein Thema.

Mit einer speziellen Methode, einem einzigartigen Vakuum-Kompressor-System wird ganz gezielt die geschädigte Haut abgetragen und somit das Hautbild verbessert, die Haut wird zur verstärkten Neubildung frischer, ungeschädigter Zellen angeregt.

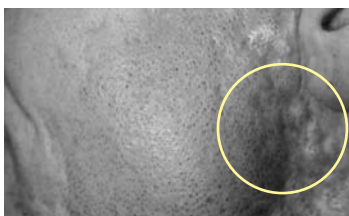
### Vor der Behandlung



### Nach der Behandlung



### Vor der Behandlung



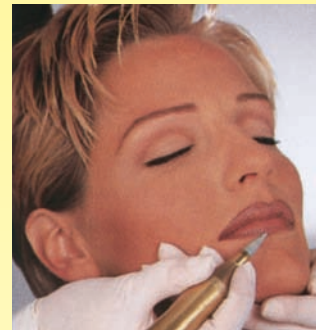
### Nach der Behandlung



www.merkel-mbc@t-online.de

**MBC**  
Andrea Merkel  
Medical Beauty Care  
Mitglied DGIK  
(Deutsche Gesellschaft für  
Implantations-Kosmetik e.V.)

- Faltenunterspritzung
- Brustwarzenrekonstruktionen u. Narbenpigmentierungen



- Permanent Make-up
- Tattoos
- Beseitigung von Couperose, roten Äderchen, Altersflecken, Pigmentflecken
- Narben- und Aknebehandlung



Das Kosmetikinstitut von Andrea Merkel ist eine kleine, jedoch feine Schönheits-oase. Hier lässt man sich schönpflegen und verwöhnen, um sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Denn kleine und größere Hautprobleme stören das Wohlbefinden, sie können das Selbstwertgefühl sogar entschieden belasten.

Darum hat sich Andrea Merkel auf die Behandlung von Problemhaut spezialisiert. Der Schwerpunkt ihrer Behandlung liegt in der medizinisch orientierten Kosmetik. Eine fundierte Ausbildung, jahrelange Erfahrung und ständige Weiterbildung durch Fachseminare garantieren Ihnen eine kompetente und seriöse Behandlung.

- Micro-Dermabrasion
- Sauerstoff-Aroma Inhalation
- Sauerstoff-Sprühkosmetik
- Körperbehandlung
- Haarentfernung, dauerhaft oder langanhaltend
- Spa-Manicure
- Spa-Pedicure
- Aromaöl-Ganzkörpermassage
- Kosmetikbehandlungen
- Vor- und Nachbehandlung in der ästhetisch-plastische Chirurgie

Termine nach Vereinbarung

Quettigstraße 2 • 76530 Baden-Baden  
Telefon 07221-949456 • Fax 07221-949457





## NATURHEILKUNDLICHE HILFE BEI ARTHROSE

Baden-Baden / Die erfolgreiche Behandlung von Gelenkverschleiß (Arthrose) ist eine große Herausforderung für die Medizin. Bisher fehlen sowohl erfolgreiche vorbeugende als auch heilende Konzepte. Bereits bei den 65-jährigen ist jeder Zweite mehr oder weniger stark von Schmerzen und Entzündungen betroffen. Diese Schere zwischen "Mangel" und "Masse" macht die Bedeutung der Arthrose deutlich!

Im Brennpunkt der Therapie steht die Linderung der klinischen Symptome. Die dazu eingesetzten Standard-Medikamente heißen NSAR – das ist die Abkürzung für kortisonfreie ("(N)icht-(S)teroidale") Anti-Rheumatika. Sie bremsen die Entzündung und nehmen so die Schmerzen. Zur Gruppe der NSAR gehören auch die neueren sogenannten COX-2-Hemmer. Von den älteren NSAR wie z. B. Diclofenac sind unerwünschte Begleitwirkungen auf das Magen-/Darmsystem seit langem bekannt. Dass auch die als besser verträglich proklamierten COX-2-Hemmer Probleme mit unerwünschten Nebenwirkungen haben, zeigt die aktuelle Rücknahme des Präparates mit dem Wirkstoff Rofecoxib. Die Therapie der Arthrose scheint unter diesen Vorzeichen problematisch. Viele jetzt verunsicherte Patienten stellen die Frage nach Alternativen.

Zumindest für die Behandlung der Beschwerden bei mäßigen, leichteren bis mittelschweren Arthrosen gibt es eine naturheilkundliche Alternative, das Komplexhomöopathikum Zeel comp. N. In einer Arthrose-Studie (Knie-Arthrose) zeigte es gegenüber COX-2-Hemmern ein gleichwertiges Therapie-Ergebnis! Bei der Bewertung der Verträglichkeit schnitt Zeel comp. N deutlich besser ab, was für die oft längere Zeit notwendige Behandlung von großem Vorteil für die Patienten ist. Auch eine Dauertherapie als risikoarme Basismaßnahme ist mit Zeel comp. N möglich – im Akutfall dann ergänzbar durch

schulmedizinische Präparate. Zeel comp. N enthält die homöopathisch aufbereiteten Wirkstoffe Bergwohlverleih, Kanadische Blutwurz, Bittersüß, Giftsumach und Schwefel. Diese Kombination scheint besonders effektiv zu sein, nehmen an der Studie beteiligte Ärzte an. Das Homöopathikum ist über das "Grüne Rezept" oder direkt in der Apotheke erhältlich, 100 Tabletten (N1) kosten 13,63 Euro.

Patienten mit Gelenkverschleiß, die vom Arzt behandelt und auf ein Medikament eingestellt wurden, sollten jedoch nicht in Eigenregie handeln, sondern immer den Arzt zu Rate ziehen. Nicht vergessen werden sollte, dass auch allgemeine Maßnahmen wie die Einschränkung des Fleischverzehrs, die Steigerung des Ernährungsanteils an Obst und Gemüse, gezielte Gaben von Vitaminen und Spurenelementen, der Abbau von Übergewicht und moderates sportliches Training Beschwerden lindern und in gewissen Grenzen zur Vorbeugung beitragen können. Auch hier berät der Arzt – und auch der Apotheker!

### LITERATUR:

1. Birnesser H, Klein P, Weiser M. Modernes Homöopathikum ist COX-2-Hemmern ebenbürtig. *Der Allgemeinarzt*; 4/2003(25):261-264.



Foto: Robin Hayfield: *Homöopathie – Einfache Heilmittel für natürliche Gesundheit, Urania, CH*

Rheuma ist eine Erkrankung mit vielen Facetten. Entsprechend vielseitig muss die Therapie sein. Mit diesem Ratgeber erfahren Sie alles, was Sie über Rheuma wissen müssen: Hintergrundinformationen, Untersuchungsmethoden und konkrete Möglichkeiten der Behandlung. Ein aktuelles Nachschlagewerk und Praxisbuch für Betroffene, Pflegenden, Ärzte und Therapeuten.



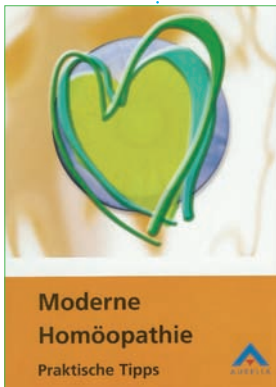


Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. bietet eine Grundlage für die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Seit Jahrtausenden gibt es Konzepte über das Zusammenspiel zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden. Jedoch Arbeitsalltag, Streß, berufliche Probleme und Arbeitslosigkeit hindern uns oft daran, unser Leben harmonisch zu gestalten und in Einklang zu bringen.

Naturgemäße Lebens- und Heilweisen haben Tradition. Deshalb stellt der Naturheilverein Mittelbaden e.V. Ihnen Konzepte vor, wie Sie Ihr Leben besser und gesünder gestalten können. Der Verein informiert: einfach, übersichtlich und strukturiert. Der Naturheilverein arbeitet mit Partnern zusammen und bildet ein Netzwerk von Therapeuten, Heilpraktikern und Beratern. Er bietet außerdem ein Forum für persönlichen Austausch, Veranstaltungen und Seminare.



[www.naturheilverein-baden-baden.de](http://www.naturheilverein-baden-baden.de)



Diese Broschüre ist kostenlos anzufordern unter: Heel Patientenservice, Tel. 0 72 21-50 11 98

**Veranstaltung am 25.1.2005, 19 Uhr**

Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. bietet Veranstaltungen über Alternative Heilweisen.

Infos unter: [www.naturheilverein-baden-baden.de](http://www.naturheilverein-baden-baden.de)

Werden Sie Mitglied.

Unsere Rufnummer: 0 72 21- 39 90 88

**Die homöopathische Hausapotheke**

Vortrag von Frau Dr. Kern, Apothekerin in der Klinik Dr. Franz Dengler, Kapuzinerstr. 1, 76530 Baden-Baden



## MITGLIEDSANTRAG

Hiermit möchte ich Mitglied werden im Naturheilverein Mittelbaden e.V.

### Meine Vorteile:

- Freier bzw. vergünstigter Besuch aller Veranstaltungen des NHV's oder des Biochemischen Vereins Bühl e.V.
- Sie erhalten die Zeitschrift **LIFE ART** „frei Haus.“\*
- Teilnahme an allen stattfindenden Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl und das Natur- bzw. Gesundheitsverständnis erweitern.
- Kostenlose Teilnahme an unseren Experten-Treffen und Gutscheinvertugungen

Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt 36,- Euro.



## PROBE-ABO LIFE ART

Ich möchte ein Probe-Abo der Zeitschrift



\*Die **LIFE ART** wird Ihnen nach der ersten Beitragszahlung zugeschickt. **LIFE ART** für ein Jahr zum Preis von nur 8,- Euro.

(Das Abo beginnt ab Eingang der Anmeldung und verlängert sich nicht automatisch! Alle Ausgaben werden Ihnen per Post zugestellt)

## ANSCHRIFT UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

FÜR MITGLIEDSCHAFT UND/ODER PROBE-ABO  
BITTE ANKREUZEN!

Bitte deutlich ausfüllen und senden an:

Greta Hessel M.A. Vorsitzende NHV | Friesenbergstr. 25 | 76534 Baden-Baden

Infos unter:

Tel. 07221-290646 od. Fax 07221-278173 | [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden Konto Nr.: 13912 BLZ 66250030

Vorname  Nachname

PLZ  Wohnort

Straße  Tel:

Fax:  Email:

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge, 36,- Euro einmal jährlich- und/oder den Betrag für das Probe-Abo in Höhe von 8,- Euro bei Fälligkeit zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.

Bankverbindung:

Kto.-Nr.  BLZ

bei

Datum/Ort:

Unterschrift des Antragstellers:

Besuchen Sie auch unsere Webseite: [www.naturheilverein-baden-baden.de](http://www.naturheilverein-baden-baden.de)



Wer viel unterwegs hat, hat auch manches Zipperlein zu ertragen. Hier ist Hilfe zur Selbsthilfe angesagt, denn es muss nicht immer gleich ein Medikament sein. Es gibt rund 450 000 homöopathische Zusammensetzungen, deshalb hier eine kleine Übersicht, welche Mittel eingesetzt werden können.

Der Begriff Homöopathie stammt aus dem Griechischen und wird aus zwei Wörtern zusammengesetzt: homoion für ähnliches und pathos für Leiden. Also: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln und heilen.

Ein gutes Immunsystem braucht der Körper in unserer industriellen Welt. Stress und Umwelt belasten unser System ständig. Deshalb sollte der Körper gegen diese aggressiven Angreifer geschützt werden, indem die Abwehrkräfte unterstützt werden mit GINSENG compositum N und GALIUM -HEEL N. Dazu natürliche gesunde Ernährung, frische Luft und viel Bewegung.

## DIE HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

VON GRETA HESSEL

### ERKÄLTUNGEN/GRIPPALE INFEKTE:

Für den Fall, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, der Wein nicht mehr schmeckt und die Nase kribbelt, ist es Zeit für ENGYSTOL, viel Vitamin C, (Kiwi, Hagebutten und Paprika) Ruhe und Wärme. ENGYSTOL ist auch gut geeignet bei Klima-Umstellungen. ENGYSTOL vertreibt die Erkältungsviren rechtzeitig.

Grippale Infekte sind äußerst lästig und treten meist unangemeldet auf.

Kopf- und Gliederschmerzen, die Nase tropft, Husten und Fieber verbreiten sich in Windeseile. Im Frühjahr und Winter sind Millionen von Menschen damit geplagt. Was hilft ist GRIPP-HEEL rechtzeitig eingenommen, schon bei den ersten Anzeichen, Bettruhe, Alkohol und Kaffee vermeiden und viel Kräutertee trinken.

Meistens fangen die Probleme im Hals an. Rechtzeitiges Handeln ist angesagt: Der Körper wehrt sich und versucht über die vereiterten Mandeln Giftstoffe loszuwerden. Hier hilft ANGIN-HEEL. Außerdem den Hals kühlen mit einer Quarkwickel und fleißig gurgeln mit Kamillen- und Salbeitee.

Natürlich läuft die Nase. Wichtig: richtiges Naseputzen! Beim Naseputzen abwechselnd ein Loch zuhalten und nur aus dem anderen ausschnäuzen. Wer aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig schnäuzt, riskiert dass der virusbeladene Schleim in die Nasennebenhöhlen gerät.

Was der Nase außerdem hilft: EUPHORBIUM COMP: NASENTROPFEN SN als Dosierspray.

Der dann meist einsetzende Husten kann unter Umständen eine sehr langwierige und kräftezehrende Angelegenheit werden. Dabei hilft auf sanfte Weise HUSTEEL. Bei einer einsetzenden Bronchitis ist BRONCHALIS-HEEL besser einzusetzen. Wichtig ist, dass der Husten nicht unterdrückt wird. Zum Schleimlösen hilft es, wenn man heißen Kamillendampf inhaliert, viel Kräutertee trinkt, und feuchtwarme Brustwickel macht.

Bei Fieber VIRBUCOL N, COSMOCHEMA Fieber-Zäpfchen einsetzen.

Wer sich in den Wechseljahren befindet, hat auch mit entsprechenden Problemen zu kämpfen, als da sind: Hitzewallungen, Kreislaufstörungen, Schweißausbrüche und Depressionen. Mit KLIMAKT-HEEL können lästigen Beschwerden abgefangen werden. HORMEEL SN hilft dem Hormonsystem auf sanfte Weise, sowie MULIMEN S (Tropfen) und Mulimen (Tabletten).

Bei der Migräne kann SPASCUPREEL eingesetzt werden, was auch bei Blähungen und Bauchschmerzen krampflosend wirkt.

Kopfschmerzen sind ein Warnsignal, aber es dauert manchmal Stunden bis wir sie entsprechend wahrnehmen. Ausgelöst werden sie oft durch Verspannungen, zuviel Zigarettenqualm und zuviel Alkohol. Über 75 % der Deutschen leiden an Kopfschmerzen und die Mediziner kennen 165 Arten von Kopfschmerzen. Am häufigsten tritt der Spannungskopfschmerz auf. Ein sanftes Präparat gegen das Hämmern im Kopf ist SPIGELON und BELLADONNA. (Die schöne Frau)

Bei Zugluft und Verspannungen hilft GELSEMIUM- HOM-MACCORD.

Ein ganz anderes Thema ist die Haut. Neurodermitis wird meist im Winter schlimmer, als im Sommer. Da helfen HAUT-FUNKTIONSTROPFEN.



Foto: Sue Hawkey: Pflanzenheilkunde – So fördern Sie Ihr Wohlbefinden, Urania; CH.

**Zur Hautpflege fürs Gesicht:** eine Harnstoffcreme UREATA BASISSALBE die Salbe UREATA-PFLEGESALBE MIT HARNSTOFF UND VITAMIN E, bei Blutergüssen, Quetschungen und Muskelschmerzen: ARNICA-SALBE-HEEL S, bei Hauteiterungen, schlecht heilenden Wunden, Quetsch und Risswunden, Erfrierungen und Verbrennungen, CALENDULA - SALBE - HEEL S, bei juckenden, allergischen Ekzemen FIDESAN, bei Krampfadern HAMAMELIS-SALBE-HEEL S, bei Haut- und Schleimhautblutungen, aber auch Krampfadern: HAMAMELIS-SALBE-HEEL, **bei Nerven und Muskelschmerzen:** NERVENCREME FIDES S, außerdem helfen Einreibungen mit Eukalyptusöl, Kampfer, Pinienöl, und Pfefferminzöl, bei Rheuma und Gelenkschmerzen TRAUMEEL S und bei Muskelkater ARNICA-SALBE-HEEL S.

## HERZ- KREISLAUFPROBLEME

Bei Herzklopfen, Stolpern und seelischer Belastung helfen AURUMHEEL N Tropfen.

Bei nervösen Herzstörungen: CRALONIN Tropfen

## MAGEN-DARM-LEBER-GALLE-PROBLEME

Entgiftung

Im Urlaub und unterwegs ist das Essen anders, zu fett und meist wird auch üppiger gegessen und getrunken. Das belastet natürlich die Leber, die mit der Gallenblase zu den wichtigsten Organen gehört. HEPEEL unterstützt die Leberentgiftung.

## BEI SODBRENNEN UND ZU ÜPPIGEM ESSEN:

GASTRICUMEEL

CHELODIUM-Hommaccord N hilft

der Galle Verdauungssäfte zu produzieren.

Wenn der Magen nach langen Party Nächten verstimmt ist und "sauer" reagiert, dann ist NUX VOMICA-Hommaccord angesagt.

Wenn Stress und psychische Belastungen auf den Magen schlagen hilft VOMITUSHEEL.

Bei Übelkeit und Erbrechen VOMITUSHEEL, aber auch eine Wärmeflasche auf den Bauch, Kümmel, Fenchel und Kamillentee.

## UNRUHE UND EINSCHLAFSTÖRUNGEN:

Bei Konkurrenzkampf am Arbeitsplatz, schulischen Überforderungen, Prüfungsangst, Ärger im Beruf, Familienproblemen, Einsamkeit, Kontaktarmut, Genussucht durch zuviel Alkohol, Doppelbelastung, und Wetterfühligkeit hilft NEUREXAN, außerdem ein entspannendes Bad mit ätherischen Ölen z.B. Lavendel oder Lindenblüten, Saunabesuche, warme Milch mit Honig vor dem Schlafengehen oder Kräutertees aus Hopfen, Melisse und Johanneskraut.

## REISEKRANKHEIT

Bei Übelkeit durch Autofahren (Schaukelbewegungen) gerade Kinder sind da sehr empfindlich hilft COCCULUS-Hommaccord, oder bei Schwindel VERTIGOHEEL. (Quelle: Moderne Homöopathie – Praktische Tipps, Aurelia Verlag) infos unter: [www.heel.de](http://www.heel.de)



Wenn Sie unsicher sind, dann fragen Sie doch einfach Ihren Arzt oder Apotheker.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie auch in diesem Buch. (Homöopathie für Einsteiger – Hausapotheke für die ganze Familie, Aurelia Verlag)



## BADEN-BADEN:

# NEUES VON DER MEDIZINISCHEN WOCHE

VON GRETA HESSEL

Vom 30. Oktober bis zum 4. November fand in Baden-Baden der 38. internationale Ärztekongress für Erfahrungsheilkunde statt.

Eine Woche lang trafen sich Experten aus der ganzen Welt und beschäftigten sich mit den neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Medizin. Schon am Montag waren mehr Ärzte zu verzeichnen, als die Gesamtanzahl der Teilnehmer des letzten Kongresses 2003.

Im Gespräch standen die Debatte der Gesundheitsreform und der Nachteil für den chronischen-kranken Patienten.

Der 1. Vorsitzende Dr. med. Dr. rer. nat. Dipl.-Phys. E. Dieter Hager meinte: „Mit jeder Gesundheitsreform wird die Zweiklassenmedizin in Deutschland immer mehr ausgeweitet.

Wenn wir uns nicht der ganzheitlichen individuellen Natur-

heilkunde und der Erfahrungsmedizin zuwenden, werden wir medizinisch, ethisch und wirtschaftlich scheitern. Wir sind Lakaien der Pharmagroßindustrie geworden, geben viel Geld aus für Medikamente, die starke Nebenwirkungen aufweisen. Wir zahlen hohe Versicherungsgebühren und sind Weltmeister der Bürokratie geworden.“

Die Oberbürgermeisterin der Stadt Baden-Baden Dr. Sigrun Lang, sagte dazu: „Die Gesetzgeber gehen an den Wünschen der Bevölkerung vorbei. Durch Reformen verbessert sich selten etwas. Das sollte zum Nachdenken und Handeln anregen.“

Vom Wesen der Krankheit sprach im Festvortrag Dr. Dahlke. „Wir müssen lernen, auf das Wesen der Krankheit zu achten und zu verstehen. Selbst der Tumor hat einen Sinn, so wie jedes Ding in dieser Welt einen Sinn macht. Wir müssen



weg von der Reparaturmedizin, weg von den chemisch-synthetischen Präparaten, den Chemiebomben, die der Patient sowieso nicht will, hin zur Eigenverantwortlichkeit und zur Schnittstelle: Körper, Geist und Seele. Wir Ärzte chronifizieren Krankheiten, wir schaffen Krankheiten durch die flächendeckende Verabreichung von Antibiotika beispielsweise. Schulmedizin ist, wenn man die Treppe von unten nach oben putzt."

Verfahren der komplementären Medizin könnten die Schulmedizin sinnvoll ergänzen, da sie den Patienten in den Mittelpunkt stellen: Die Behandlung konzentriert sich auf die individuellen Bedürfnisse der Erkrankten und nicht auf die Krankheitssymptome.

Dr. Eva Merz-Pilligrath, Allgemeinmedizinerin aus Taunusstein, sagte: „Viele funktionelle Beschwerden des Verdauungstraktes, wie Reizdarm, Völlegefühl, Übelkeit und Verstopfung lassen sich mit homöopathischen Mitteln und naturheilkundlichen Behandlungsstrategien wirksam behandeln, ohne Nebenwirkungen. Gerade Kinder reagieren sehr positiv auf Spascupreel, wenn sie unter Blähungen leiden. Ca. 14–25 % Frauen und 5–19 % der Männer leiden unter Reizdarmsyndrom. 20.000 Menschen erkranken jährlich an Magenkrebs."

Unter dem Thema "Der kranke Bauch" fand das diesjährige Symposium der Internationalen Gesellschaft für Biologische Medizin e.V. statt. "Rund 3,5 Millionen Menschen jährlich werden mit Gastritis diagnostiziert in Deutschland" so Dr. Kern, Leiter der Öffentlichkeitsarbeit.

30

## DIE INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR BIOLOGISCHE MEDIZIN E.V. VERLIEH FOLGENDE PREISE:



Rainer H. Bubentzer

Der Hans-Heinrich-Reckeweg-Preis ging an: Dr. Heinrich Enbergs (D), der Förderpreis ging an Ass. Prof. Fani Martinova (BUL) und der Sonderpreis an Dr. Antonello Arrighi (IT) und ausgezeichnet mit dem Journalistenpreis wurde Rainer H. Bubentzer und Antje Bachmann.

Sehr umstritten ist die Diskussion um die Brustkrebs- Vorsorgeuntersuchung, auch Mammographie genannt. „Rund 48.000 – 60.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs," so Prof. Dr. Ingrid Mühlbauer von der Universität

Hamburg, „aber es ist auch wichtig zu sehen, wie viele Erkrankungen durch die Mammographie geschaffen werden, wenn Frau einmal jährlich zur Vorsorge geht." Dr. Dahlke meint dazu: „Eine Mammographie ohne ärztliche Notwendigkeit ist meines Erachtens ein Kunstfehler!"



Dr. Dahlke

Quelle: Ärztesgesellschaft für Erfahrungsheilkunde (EHK)

„Es ist nachgewiesen, dass dem chronisch kranken Krebspatienten zu wenig Rechnung getragen wird. Die Lebensqualität kann gesteigert und die Überlebenszeit verlängert werden."

„Durch die Gesundheitsreform sind viele gute naturheilkundliche Mittel vom Markt verschwunden und die Kleinhersteller können nicht mehr produzieren," so Dr. med. Arny György.

Besonders vielversprechend erweisen sich die Impfungen gegen Krebs mit dendritischen Zellen. Hierzu Prof. Dr. Hinrich J. Peters, Universität Göttingen: „Der Patient bekommt, wenn möglich vor der Chemotherapie vier Impfungen im Zeitraum von 4–6 Wochen. Eine Immunisierung gegen Tumore lag jetzt



auf der Hand, so wie man seit Jahrhunderten gegen Krankheitserreger geimpft hat. Jedoch die Materie hält noch viele ungelöste Probleme bereit: bei Krankheitserregern impft man einen gesunden Menschen bei der Krebsimpfung einen bereits erkrankten Organismus."

Wie Philosophie im Umgang mit Krankheit umgeht, demonstriert der Bonner Philosoph Markus Melcher. Mit seiner ambulanten Praxis: "Sinn auf Rädern" begleitet er "seine Gäste" zu neuen Wegen, Erkenntnissen, oder auch zur Klarheit im Denken.

## MEDIZIN ÖFFNET SICH FÜR SPIRITUALITÄT UND GEISTIGE HEILUNG

Große Nachfrage herrschte bei den Vorträgen über Spiritualität und Bewusstsein. Der Frankfurter Arzt Dr. med. Werner Ch. Nawrocki sagt: „Die Erkenntnisgewinnung in der Medizin steht zur Zeit vor einem großen Dilemma: Die medizinische Datenbasis, auf die wir unserer medikamentöse Therapie stützen, bricht weg. Heute sind so genannte "unerklärliche" Heilungen bei Krebs und anderen "unheilbaren" Erkrankungen wissenschaftlich so gut dokumentiert, dass sie nicht mehr in Abrede gestellt werden können. Es ist daher erforderlich, dass der Bereich der Spiritualität in die Medizin Einzug hält."

Wie das in der Praxis möglich ist, erklärt Dr. Peter A. Fricke, Arzt und Schatzmeister der Ärztesgesellschaft für Erfahrungsheilkunde: „Wir müssen uns vermehrt auch der geistigen Heilung zuwenden und in der Praxis anwenden, sei es durch den Arzt selber, oder in Zusammenarbeit mit Geistesheilern."

Prof. Dr. Ruprecht Sheldrake, Bewusstseinsforscher aus England, sagte: „Wir sind von einer Fülle unbeachteter Hinweise umgeben." "Die", so Dr. Popp, Physiker, „wir für unsere Krankheit nutzen sollten. Der Mensch will wissen, warum und wieso er erkrankt ist und er muß von seiner Heilung überzeugt sein. Wir müssen heute in der Medizin wieder etwas erreichen, was fälschlicherweise verpönt war."

Krankheit als Verlust oder Einschränkung ist nicht mehr ausschließlich Gegenstand von Medizin und Psychologie. Da fragt sich, ob uns ein Paradigmenwechsel bevorsteht.



## DAS LIFE ART INTERVIEW

# KLAUS LANGER – LEBEN ZWISCHEN ERFOLG UND LANDHAUS

Foto: SWR

Er lebt mit seiner Frau Siggie Harreis (Montagsmaler) zurückgezogen in München und im Osten Mallorcas. Er ist noch nicht "online", aber ein Mann mit Geist und voller Kreativität. Einst stand er im Mittelpunkt des Geschehens. Von 1978 bis 2003 produzierte er die traditionsreiche Kabarettveranstaltung Studio-Brettel beim SWR, vormals SWF. Unter Kabarettfreunden genießt die Sendung noch heute Kultstatus. Die Aufzeichnungen waren stets ausverkauft. Sein Erfolgsrezept? Die Mischung aus bereits arrivierten Kabarettisten und Newcomern. Er war immer auf der Suche nach Talenten und engagierte junge, noch unentdeckte Spaßmacher und Komiker, die erst sehr viel später berühmt wurden, u.v.a. Rüdiger Hoffmann, Hape Kerkeling, Ingo Appelt, Jürgen von der Lippe, Matthias Richling, nicht zuletzt den soeben "wiederauferstandenen" Harald Schmidt. Weit über

**L.A.:** Was bedeutet BADzille?

**K.L.:** Das Autokennzeichen "BAD" steht für den Ort des Geschehens. "Zille" ist Programm und soll an den Berliner satirischen Zeichner und Karikaturisten Heinrich Zille erinnern, der in der Darstellung seiner Typen und Gestalten volkstümlichen Humor mit ernster Satire verband.

**L.A.:** Werden da nun auch die Badener hoch genommen?

**K.L.:** Im Kabarett kann und muss jeder Zielscheibe des Spottes sein: der Pfälzer wie der Berliner, der Hamburger wie der Württemberger, natürlich auch der Badener.

**L.A.:** Glauben Sie, dass es in Baden-Baden genügend interessiertes Publikum für diese Art Kleinkunst gibt?

**K.L.:** Davon bin ich überzeugt. In weitaus kleineren Städten findet man manchmal drei bis vier Kabarettbühnen, und alle haben ihr Publikum. Baden-Baden hat Nachholbedarf.

**L.A.:** Ein Leben zwischen Business in Baden-Baden und Landhaus in Mallorca, zwischen Flugzeug, Bahn, Paella und Rotwein. Davon träumt jeder Intellektuelle. Sie haben es anscheinend verwirklicht. Wie geht es Ihnen? Haben Sie das Glück erreicht, wonach jeder Mensch strebt?

**K.L.:** Ich bin sehr zufrieden. Auch wenn meine alten Knochen manchmal nicht ganz so mitmachen, wie ich möchte. Zudem: was kann es Schöneres geben, als im sogenannten "dritten Leben" noch einmal das tun zu dürfen, was man ein ganzes Berufsleben lang mit Engagement und viel Spaß auch schon getan hat: anderen Menschen Freude machen, indem man Künstler verpflichtet, die uns zum Lachen und Nachdenken bringen!

800 Künstler haben unter seiner Regie auf der Brettel-Bühne gestanden. All das Grund genug für Dr. Christa Siefert, neue Geschäftsführerin der FESTIVAL Baden-Baden, ihn zu engagieren. Ab Januar 2005 übernimmt er die künstlerische Leitung der Kleinkunstserie "BADzille". Scharfzüngiges (Polit) Kabarett mit Wortwitz und Geistesblitz trifft auf heitere, musikalische Bonbons, auf Chanson, Parodie und Nonsens. Ein Doppel mit Matthias Deutschmann und seinem neuen Programm "Staatstheater" und Jörg Maurer mit "Beethovens kleine Patzer" eröffnet die Reihe am 6. Januar 2005 im Runden Saal des Baden-Badener Kurhauses.

**Machen Sie mehr aus Ihrem Donnerstag  
in Baden-Baden**

**BADzille Rhythm & Blues**  
Kleinkunst

**Jeden 1. Donnerstag im Monat im Wechsel**

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 06. 01. 2005 | 07. 07. 2005 | 17. 02. 2005 | 04. 08. 2005 |
| 03. 03. 2005 | 01. 09. 2005 | 07. 04. 2005 | 06. 10. 2005 |
| 05. 05. 2005 | 03. 11. 2005 | 02. 06. 2005 | 01. 12. 2005 |

---

**BADzille** **Matthias Deutschmann**  
**Jörg Maurer**  
06. Januar 2005 · 20 Uhr · Kurhaus · Runder Saal

---

**The American Soul & Blues** **Rhythm & Blues**  
**Show featuring Harriet Lewis,**  
**Ron Williams & Gregor Hilden**  
17. Februar 2005 · 20 Uhr · Kurhaus · Runder Saal

---

**BADzille** **Martin Buchholz**  
**Madeleine Sauveur &**  
**Clemens M. Kitschen am Flügel**  
03. März 2005 · 20 Uhr · E-Werk

---

**Gene Mighty Flea Connors Band** **Rhythm & Blues**  
**featuring Stephan Abel**  
07. April 2005 · 20 Uhr · Kurhaus · Runder Saal

---

Veranstalter:  
**FESTIVAL**  
BADEN BADEN  
VERANSTALTUNGS GMBH

Fragen Sie auch nach unseren Abo-Angeboten 2005  
Ticketservice i-Punkt Trinkhalle  
tel.: 07221/93 27 00, fax.: 93 27 05,  
& unter [www.ticketonline.de](http://www.ticketonline.de)

Info: FESTIVAL GmbH tel.: 07221/275-275, e-mail: [info@festivalbadenbaden.de](mailto:info@festivalbadenbaden.de)



# PHILOSOPHIE IM WIENER CAFEHAUS SOPHIE

## DAS PHILOSOPHISCHE CAFE

Im gemütlichen Ambiente des Wiener Cafehauses "SOPHIE" im **Hotel Quellenhof** in der Sophienstraße finden Menschen von 15 bis 95 Jahren zusammen, umeinander zu begegnen, zuzuhören und sich auszutauschen. Nach einer kleinen Einführung über ein philosophisches Thema lässt sich zwischen kleinen Snacks und feinsten Törtchen gut über Gott und die Welt philosophieren. Bereichert und angeregt trennt man sich und geht gedankenvoll seines Weges. (Vorkenntnisse nicht erforderlich)

Mit der Philosophin Greta Hessel M.A.  
Sophienstr. 27-29 in  
76530 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21-29 06 46 Fax 0 72 21-27 81 73  
Email: Greta.hessel@t-online.de

Von 10.30 -12.00 Uhr, Eintritt 5,- €

27.01.2005: Schopenhauer: APHORISMEN ZUR  
LEBENSWEISHEIT  
24.02.2005: Gerd B. Achenbach: LEBENSKÖNNERSCHAFT  
24.03.2005: Dr. Annegret Stopczyk: SOPHIAS LEIB  
28.04.2005 Jörg Wurzer: PHILOSOPHIE = NULL  
30.06.2005 Lutz von Werder : VERZWEIFLE NICHT – SUCHE

32

## BUSINESS & DESIGN

Ihr Unternehmen liegt uns am Herzen

Wir stellen Sie ins rechte Licht  
Wir erarbeiten mit Ihnen ein neues Firmenprofil  
Wir präsentieren Ihr Unternehmen in unserer Zeitschrift  
Wir arbeiten mit professionellen Experten  
Wir vermarkten Sie zum Erfolg  
Wir geben Ihnen ein neues Know How  
LIFE ART Print und Mediengestaltung  
Tel. 0 72 21-29 06 46  
greta.hessel@t-online.de  
apart2@t-online.de

## GEMEINSAM DEN GESCHÄFTSALLTAG LEICHTER UND DEN ERFOLG GREIFBARER MACHEN!

Mit dem Wirtschaftsverband für den ganzheitlichen  
Handel e.V. Postfach 1303, 76502 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21-9 96 49 21 info@ganzheitlicher-handel.net

## NEU IN BADEN-BADEN – GEHEIMTIPP!

### SIZILIANISCHE KÖSTLICHKEITEN IM STERTALER



Der Sizilianer Angelo und seine Crew haben seit kurzem das Restaurant Sterntaler in der Merkurstr. 8 übernommen. Angeboten wird von der Toscanischen Gemüsesuppe über Filetto alla Nonna (Rinderfiletstreifen an einer Blutorangen-Pfeffersauce im Taglioninest) Sogliogla la Luna (Seezungenröllchen gefüllt mit Lachs an einer Weißweinsauce mit Kirschtomaten, Gamberoni Stelle d'Oro (Riesengarnelen im Blätterteigmantel an einer feinen Tomatensauce), Carpaccio Piemontese bis zum Dolce Vita Melone di Isola Sicilia, die edelsten und feinsten Gerichte der italienischen Küche. Und natürlich Fisch Sicilia und sizilianische Weine wie Corvo, Avola, Fugata und Regaleali.

Aber nicht nur das Essen spricht für sich, auch die Gastgeber wissen, was persönliche Betreuung und guter Service wert sind.

Wie in der Trattoria gibt's auch mittags preiswerte Pastagerichte mit einfachen Weinen, wie Cantina Zaccagnini. Warum sich nicht mal mittags verabreden in der Trattoria bei Angelo?

## LUST AUF BUSINESS?

Come together im Cafehaus SOPHIE im Quellenhof, Sophienstr. 27-29 in 76530 Baden-Baden.

Termine:

8.12.04 - 23.3.05 - 1.6.05. - 20.7.05 - 21.9.05 - 30.11.05

Info unter: www.kooperationsboerse-suedwest.de  
oder Tel. 0 72 21-29 06 46



Bei Angelo im Sterntaler  
Weihnachtsmenü

Heilig Abend 17 – 20 Uhr  
1. Weihnachtstag 17 – 21 Uhr  
2. Weihnachtstag 12 – 14 Uhr + 17 – 21 Uhr

Merkurstr. 8

76530 Baden-Baden

Tel. 0 72 21- 30 33 00





## DER STERNE KOCH

WILFRIED SERR VOM  
ALDE GOTT

Er hat ihn schon seit 25 Jahren, den Michelinstern. Einen Stern zu erkochen ist vielleicht nicht so schwer, wie einen Stern zu erhalten. Wilfried Serr

liebt das Bodenständige und benutzt gerne Kräuter zum Kochen. So ist seine Sommerterrasse nicht mit Geranien, wie so üblich im Rebländle bepflanzt, sondern mit mindestens 20 verschiedenen Kräutern. Als da sind: Thymian, Rosmarin, Salbei, Lavendel, Oregano, Majoran und Basilikum beispielsweise. Er bevorzugt die "Feine Badische Küche" mit Köstlichkeiten aus der nahen Umgebung, aber es gibt auch hausgemachte Gänseleberpastete oder ein AMUSE BOUCHE MENÜ für den Gourmet und das mitten in den idyllischen Weinbergen, zwischen den Reben des Rieslings, vom Mauerberg. Nicht zuletzt steht seine Frau Ilse, die Seele des Hauses mit ihrem Charme den Gästen zur Verfügung.

Tel. 0 72 23-55 13

76534 BADEN-BADEN-NEUWEIER

# Genuß ist wohlfühlen

Ihr Wunsch genüsslich Ihre Sinne zu entfalten ist unsere Verpflichtung



*Edelbrände Rudolphi*

Das Haus der edlen Destillate

Fichtenweg 9 76547 Sinzheim  
Tel. 0 72 21-8 39 77 Fax: 0 72 21-8 39 83  
Edelbraende.Rudolphi@t-online.de  
www.edelbraende-rudolphi.de



## DER GEIST DER BEEREN

Mit Obst aus eigenem Anbau produziert die Firma Rudolphi edle Brände in feinsten Flaschen.

Die Devise der Brennerei heißt: klein aber fein, Qualität und nicht Quantität.

Dieser Leitfaden zieht sich durch die ganze Firmenphilosophie. Nicht nur die großen Köche nehmen die edelsten Zutaten, die Firma Rudolphi garantiert für die besten Früchte. Im Einklang mit der Natur wird gepflanzt, gepflegt und geerntet. Und die Kunst des Destillierens ist seit Generationen Tradition. Die staatlich geprüfte Brennerin Christiana Rudolphi versteht es mit ihrem Vater Gerold aus wildwach-

senden Brombeeren und fruchtigen Himbeeren einen Geist zu zaubern, der einen vergeistigt. Wobei sie aus Kirschen, Zwetschgen, Trauben, Birnen, Äpfeln, Mirabellen, Quitten, Sauerkirschen, Schlehen und Holunder einen Brand und aus Pfirsichen, Johannesbeeren und Kräutern einen Likör herstellen kann. Und wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, der trinkt einen Tobinambur, einen Brand aus, einer indianischen Kulturpflanze oder einen Blutwurz. Ein Nuss-Schnäpsle regt die Lebensgeister an und am besten man testet sich durch, im Schnapslädle bei den Rudolphi's.



### Ihr Geschenktipp für Weihnachten!

Schenken Sie "Köstliche Stunden" in Form eines Gutscheins. Schlemmen und Geniessen im Rebland von Baden-Baden.

**ZUM ALDE GOTT Baden-Baden Neuweier Telefon 0 72 23- 55 13**







IMPRESSUM

VERANSTALTUNGEN:

Christkindelsmarkt Baden-Baden vom 26.11.-21.12.04 täglich von 12-21 Uhr am Kurhaus. Winter-Specials zu buchen über Kur & Tourismus GmbH, Solmsstr. 1, 76530 Baden-Baden  
Tel. 07221- 275256 Fax 275260 Email: sales@baden-baden.com

**LIFE ART** – Die Zeitschrift Wellness, Gesundheit, Lebenskunst und Genießer. Presseorgan des Naturheilvereins Mittelbaden e.V.

**Chefredaktion:**  
Graetha Hessel-Lubaek (V.i.S.d.P.)  
Friesenbergstr. 25, 76350 Baden-Baden

**Gestaltung:**  
a part | Daniela Schott  
Tel. 07 21-5 96 66 53, apart2@t-online.de

**Anzeigen:** R. Hauns, G. Hessel-Lubaek  
Ultah-Verlag Baden-Baden

**Druck:**  
Koelblin-Fortuna-Druck GmbH & Co. KG  
Aschmattstr. 8, D-76532 Baden-Baden

**Joachim Gehrke**  
Project-Design & -Management  
D-63165 Frankfurt/ Mühlheim  
joachimgehrke@hotmail.com

**LIFE ART** ist kostenlos erhältlich in Südbaden von Mannheim über Stuttgart bis Freiburg in Hotels, Restaurants, ausgewählten Einzelhandelsgeschäften, Arzt- und Physiotherapie-Praxen sowie Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen.

**Abonement:** 8,- € anfordern unter Greta.hessel@t-online.de oder Tel. 0 72 21-29 06 46

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>BÜCHER VON DR. ANNEGRET STOPCZYK</b></p> <p><b>SOPHIAS LEIB. DER KÖRPER ALS QUELLE DER WEISHEIT.</b><br/>320 Seiten - € 22,-<br/>ISBN 3-8311-4316-1<br/>Mit diesem Buch wird der Grundstein für eine neue europäische Philosophie gelegt.<br/>WIDERSPRUCH – MÜNDLICH. ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE</p> <p><b>PHILOSOPHIN DER LIEBE. HELENE STÖCKER.</b><br/>Die »Neue Ethik« um 1900 in Deutschland und ihr philosophisches Umfeld bis heute<br/>320 Seiten - € 19,90<br/>ISBN 3-8311-4212-2</p> <p><b>NEIN DANKE, ICH DENKE SELBER. PHILOSOPHIEREN AUS WEIBLICHER SICHT.</b><br/>311 Seiten - € 8,50<br/>ISBN 3-7466-8046-8<br/>Aufbau-Verlag</p> | <p><b>WEITERE ANGEBOTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ausstellung zum Ausleihen <b>LIEBHABERINNEN DER WEISHEIT – PHILOSOPHINNEN VON DER ANTIKE BIS HEUTE</b></li> <li>• dazu der <b>KATALOG</b> - € 7,50</li> <li>• <i>Schön als Geschenk:</i> das <b>KARTENSPIEL</b> mit 70 Zitaten von Philosophinnen - € 11,25</li> <li>• <b>INDIVIDUELLE BERATUNG IN DER PHILOSOPHISCHEN PRAXIS STUTTGART</b><br/>Wenn Sie sich u.a. in Lebensfragen beraten lassen wollen oder eine Körper-Geist-Balance brauchen mit leibnahen Methoden</li> <li>• Ab 2005: 4 x 1 Woche <b>PHILOSOPHISCHE URLAUBS-SEMINARE IN GRIECHENLAND</b><br/>Philosophie, griechische Mythologie und Erholung, in gepflegtem Appartementshotel, u.a. mit geführten Besuchen in Delphi, Athen und Olympos</li> </ul> <p><i>Informationen und Bestellungen bei Dr. Annegret Stopczyk</i></p> | <p><i>Dr. Annegret Stopczyk-Pfundstein</i><br/>Agentur für angewandte Ethik und Philosophie – Philosophische Praxis in Stuttgart – und Philosophieren in Griechenland</p> <p>Belaustraße 14b<br/>70195 Stuttgart<br/>Telefon 0711/674 34 86<br/>Email stopczyk-philosophie.de<br/>www.stopczyk-philosophie.de</p> <p><i>»Weisheit stellt sich meistens dann ein, wenn wir nicht mehr alles zu wissen glauben.«<br/>(LAUS: SOPHIAS LEIB)</i></p> |
|---|--|---|

Unterstützt von der Helene-Stöcker-Gesellschaft e.V. – Bund für ethische und philosophische Allgemeinbildung

**DAS philosophische CAFÉ**

*Essen, Trinken und Denken hält Leib und Seele zusammen*

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>2004</b></p> <p><b>21 11  WIEDERERÖFFNUNG AN NEUEM ORT</b><br/>Grußworte von Dr. Helga Breuninger</p> <p><b>VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Verstand und Gefühl – (k)ein Widerspruch? Gehirnforschung und Philosophie</i></p> <p><b>19 12  VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Kant und das »intellektuelle Gefühl« – zum Ende des Kantjahres</i></p> <p><b>MUSIKALISCHE UMRÄHMUNG:</b><br/>Lydia, Rainer und Regina Gleim (Klavier, Cello und Querflöte)</p> <p>Eintritt € 10,-</p> | <p><b>2005</b></p> <p><b>23 01  »ICH PHILOSOPHIERE GERN!«</b><br/>GAST:<br/>Prof. Dr. Günther Bien, Philosophie-Professor, Stuttgart</p> <p><b>20 02  PHILOSOPHIEREN WIE IM FRANZÖSISCHEN »CAFÉ PHILOSOPHIQUE«</b><br/>Sie bestimmen das Thema, Dr. Annegret Stopczyk moderiert und gibt spontane Themenhintergründe</p> <p><b>20 03  VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Was ist »Weisheit«? Und wie wird sie erreicht?</i></p> | <p><b>17 04  VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Friedrich Nietzsche und die Frauen</i></p> <p><b>08 05  »ICH PHILOSOPHIERE GERN!«</b><br/>GAST:<br/>Marie-Luise Schwarz-Schilling, Unternehmerin und Autorin, Büdingen/Berlin</p> <p><b>19 06  PHILOSOPHIEREN WIE IM FRANZÖSISCHEN »CAFÉ PHILOSOPHIQUE«</b><br/>Sie bestimmen das Thema, Dr. Annegret Stopczyk moderiert und gibt spontane Themenhintergründe</p> | <p><b>17 07  VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Vom Sinn der Arbeit im nachindustriellen Zeitalter</i></p> <p><b>14 08  VORTRAG MIT GESPRÄCH</b><br/><i>Hegel und Marx – noch relevant?</i></p> <p><b>16 10  »ICH PHILOSOPHIERE GERN!«</b><br/>GAST:<br/>Adrian Zielcke, Redakteur für Außenpolitik der Stuttgarter Zeitung</p> |
|--|--|--|--|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>BUCHMESSE FRANKFURT 04*</b><br/>Monika Piper-Albach</p> <p>ASTROLOGIE IN MYTHEN UND MÄRCHEN<br/>IM SCHATTEN DER VENUS (liegt)<br/>Der Schlüssel zum Glück</p> <p>Wagner-Verlag e.K. 10.90 Euro<br/>ISBN 3-935232-33-0</p> | <p>Die Liebesgöttin Venus hat eine bis dato verkannte, höchst einflussreiche Schattenschwester namens Lilith, die sich rätselhaft und provokant in den 12 Sternzeichen zu geben vermag. Wer sie aber versteht, befindet sich wie Held und Heldin in den echten Märchen und Mythen auf seinem persönlichen Glückspfad.</p> | <p>Das Fazit ist, Bemühen um Einsichten lohnt sich deshalb unbedingt!</p> <p>*Nach DER ASTRO-FARBTEST Nymphenburger Verlag – unter den TOP-TENS seit 2001</p> |  |
|---|---|---|--|



Die moderne  
homöopathische  
Alternative



# Zeel<sup>®</sup> comp. N

## bei rheumatischen Gelenkbeschwerden

- Mehr Beweglichkeit
- Gut geeignet für die Langzeitanwendung

### Zeel comp. N von Anfang an

Zeel<sup>®</sup> comp. N Tabletten Anwendungsgebiete: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumatische Gelenkbeschwerden. Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung einhergehen sowie bei unklaren oder andauernden Beschwerden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.  
Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, [www.heel.de](http://www.heel.de)

**-Heel**  
in jedes Haus