

Nr. 1

Sommer 2003

ESSENZIA

Die Zeitschrift für Gesundheit & Lebenskunst

Foto: Urania Verlag

Gesundheit

Störfelder und
Elektrosmog

Beauty

Mittelalterliche
Rezepte für
die Schönheit

Blüenträume

Ein Portrait der
Künstlerin
Judith Hildebrandt

Frank Elstner

Auf der Suche nach
dem Ungewöhnlichen

Klaus Fischer

über Friedrich
Nietzsche und die
Menschenrechte



Lust auf...

„Miss Bodycoach“ Baden-Baden

mit neuem, einladendem **Life-EnerChi Concept**

Aufgrund der Tatsache, dass man tiefgreifende Probleme wie Übergewicht, Cellulite & Stress nicht einfach „wegtrainieren“ kann, ruht das Concept auf den 4 Säulen:

Beratung, Bewegung, Ernährung & Mentaltraining.

Im Einzelcoaching erfahren Sie bei Bodycoach **Konny Sperling** über mehrere Wochen – step by step – wie sie ihrem Typ entsprechend die Ernährung – genussvoll – umstellen, Bewegungstraining gezielt einsetzen und die Kraft des mentaltrainings ganz leicht nutzen können.

Egal ob XXL, Cellulite oder Business Paket, die Programme sind persönlich auf sie zugeschnitten, alltagstauglich und in jeder Lebenslage kontinuierlich genießbar.

Der Hauptunterschied zu anderen ganzheitlichen Gesundheitskonzepten liegt im mentalen Bereich.

Mit Hilfe von Affirmations- und Entspannungstechniken, einer von Sportpsychologe Wolfgang Borschlegel professionell entwickelten Mental-CD bis hin zu Tiefenentspannung mit Meditationslehrer Sri Vibhu werden alte, ungesunde Lebens- und Essgewohnheiten aufgebrochen.

Alles geschieht gänzlich ohne Druck – fast nebenbei. Das ganz wird unterstützt durch täglichen Gebrauch der Chi-machine.

Ein Programm, das neue Lebensenergie weckt und ihr Leben nachhaltig verändert.

Na Lust ... auf eine schlanke, vitale & erfolgreiche Zukunft – rufen Sie an
Tel.: 07221 / 28 10 80

Weitere Infos und kostenloser Check up unter www.becosity.de

HINWEIS für Kurgäste: das XXL Paket ist auch als Tage/Wochenendcoaching erhältlich mit anschließendem Online-Coaching & Ernährungshotline

„Miss Bodycoach“ Konny Sperling



Veränderung!?

Inclusive

- ✓ gute Figur
- ✓ richtige Bewegung
- ✓ typgerechte Ernährung
- ✓ mentales Training
- ✓ kompetente Beratung

Rufen Sie mich an!

0 72 21/28 10 80

becosy[®]
Body
Coaching
Figur, Beauty & more

Info: Konny Sperling

www.becosity.de

ESSENCIA

Presseorgan des Naturheilvereins Baden-Baden e.V. und
der Gesellschaft für angewandte Philosophie Baden-Baden e.V.

Liebe Leser,

essentia bedeutet: „das Wesen einer Sache“.

Und so möchten wir Ihnen eine neue Zeitschrift vorstellen.

Essencia heißt die Zeitschrift, weil sie das Wesen einer Sache beschreibt, weil Essencia unser Innerstes erreichen soll und somit alle Aspekte des menschlichen Erlebens mit einbezieht.

Die Zeitschrift bietet eine Grundlage für die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Seit Jahrtausenden gibt es Konzepte für Körper, Geist und Seele. Jedoch Arbeitsalltag, Stress, berufliche Probleme und Arbeitslosigkeit hindern uns daran unser Leben harmonisch zu gestalten und in Einklang zu bringen.

Gesundheit allerdings ist unser höchstes Gut:

Natürgemäße Lebens- und Heilweisen haben Tradition.

Deswegen stellen wir Ihnen Konzepte vor, wie Sie Ihr Leben besser gestalten können.

Aber nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Frage nach dem glücklichen Leben

spielt eine wesentliche Rolle für unser Dasein und nicht zuletzt lehren uns die alten Griechen, Einfachheit, Besinnlichkeit und Langsamkeit.

Was ist die Essenz unseres Daseins? Möglichst gesund und glücklich zu leben? Oder möglichst genussvoll?

Wir möchten keine Gesundheitsapostel sein, keine esoterische Besserwisserei verbreiten, Sie nicht belasten mit unnötigem Werbematerial und auch nicht langweilen mit unwichtigen Texten. Wir möchten Sie informieren: einfach, übersichtlich und strukturiert.

Wir arbeiten mit Partnern zusammen und bilden ein Netzwerk. Nicht Konkurrenz sondern Synergie, nicht Gegeneinander, sondern Miteinander ist unsere Devise.

Der Naturheilverein hat ein Expertenteam gegründet, das Ihnen gerne behilflich ist. Wir bieten Ihnen eine Plattform, wo Sie uns persönlich in Gesprächskreisen kennenlernen können. Genießen Sie eine Massage, lassen Sie sich verwöhnen, bringen Sie Chi – die Lebensenergie wieder in Fluss und Ihr Leben wird wieder besser funktionieren.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre **Greta Hessel**

Chefredakteurin ESSENCIA

Vorsitzende des Naturheilvereins Baden-Baden e.V.

Vorsitzende der Gesellschaft für angewandte Philosophie e.V.



Impressum

ESSENCIA – Die Zeitschrift für Gesundheit und Lebenskunst

Presseorgan des Naturheilvereins Baden-Baden e.V. und der Gesellschaft für angewandte Philosophie Baden-Baden e.V.

Chefredaktion: Greta Hessel (V.i.S.d.P.), Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden,

Tel. 07221/290646, Fax 07221/278173, E-Mail; greta.hessel@t-online.de

AutorInnen dieser Ausgabe: Klaus Fischer, Dr. Klaus Küstermann, Dr. Hannelore Lopez, Dietmar Pusch, Irina Schwamberg, Konny Sperling, Kim Steiner, Alexander Wolf

Gestaltung: Schauplatz Verlag & Werbeagentur, Baden-Baden

Anzeigen: Greta Hessel (verantw.), medi@service Andreas Grund

Auflage: 5.000 Exemplare

Druck: Peter Naber Offsetdruckerei GmbH, Hügelsheim

Bildnachweis: Titelbild u. S. 36 (aus: Sophie Berge, Asiens Geheimnisse für Gesundheit, Schönheit und Entspannung), S. 14 (aus: Evy Stucki Gürsoy, Wechseljahre natürlich erleben), S. 17 (aus: Hans-Heinrich Rhyner, Das Praxis Handbuch Ayurveda)

Verlag: Schauplatz Verlag, Lange Str. 19, 76530 Baden-Baden, Tel. 07221/38239, Fax 07221/38981, E-Mail: schauplatz@t-online.de

ESSENCIA ist kostenlos erhältlich in Baden-Baden und der näheren Umgebung in Hotels, Restaurants, ausgewählten Einzelhandelsgeschäften, Buchhandlungen, Arzt- und Physiotherapie-Praxen sowie anderen Gesundheits- und Wellness-Einrichtungen, Apotheken und Sanitätshäusern

Grußwort



Liebe Leserinnen und Leser,

Ich freue mich, dass mit der Zeitschrift ESSENCIA ein neues Produkt den vielseitigen Baden-Badener Zeitschriftenmarkt bereichert. Die ESSENCIA-Themen Gesundheit, Wellness, Lebenskunst und „Themen aus und über Baden-Baden“ interessieren und werden sicher eine breite und aufgeschlossene Leserschaft finden.

Mitherausgegeben wird ESSENCIA durch den Naturheilverein Baden-Baden und die Gesellschaft für angewandte Philosophie Baden-Baden. Ich möchte mich an dieser Stelle bei den „Machern“ der Zeitschrift für ihr Engagement danken und wünsche allen Beteiligten und natürlich ESSENCIA selbst viel Erfolg.

Mit den besten Grüßen

Dr. Sigrun Lang
Oberbürgermeisterin

Inhalt

Gesundheit

Der Naturheilverein Baden-Baden e.V. stellt sich vor	6
Lernen Sie das NHV-EXPERTEN-TEAM kennen	7
Körperharmonie – ein psychologisches Schlankeitskonzept, das die Kraft der Gefühle nutzt	8
Köstliches aus Mandeln	9
Hausapotheke mit modernen homöopathischen Komplexmitteln	10
„Gesundheit, die man sehen / fühlen kann“	11
Sommerncamp mit Naturerfahrung für Kinder und Erwachsene	11
Fa. Supplementa	12
Ebertin-Institut	13
Sommergrippe	14
Krank durch Elektrosmog und geobiologische Störzonen	15



ESSENCIA Nr. 1
Ausgabe
Sommer 2003

Wellness & Beauty

Mittelalterliche Rezepte für die Schönheit	16
Gesundheit – Schönheit und ein langes Leben mit Ayurveda	17
Die Urkraft des Meeres – Lebenselixier für Körper und Seele!	18
Was ist Anti-Aging?	19
Die geheimen Signale	20
Des Mediens liebstes Kind ... die Cellulite ... oder fruchtig ausgedrückt ... die Orangenhaut	21
Die Philosophie des Lächelns – Psychodontie	22

Lebenskunst

Das Baden-Badener Modell	23
Frank Elstner und die Suche nach dem Ungewöhnlichen – Interview	24
Seite 25	25

Gastrosophie

Hildegard´s – Das etwas andere Szenelokal	26
Le Jardin de France – Essen und Trinken; genießen wie Gott in Frankreich	27
Geschichten aus der Trinkhalle	28
Gesang der Geister über den Wassern	29

Philosophie

Die Gesellschaft für angewandte Philosophie Baden-Baden e.V.	30
Friedrich Nietzsche und die Menschenrechte	32
Ist Glückseligkeit machbar?	34

Kunst & Kultur

Blütenräume – Ein Porträt der Künstlerin Judit Hildebrandt	35
--	----

Der Naturheilverein Baden-Baden e.V. stellt sich vor

Gesundheit bedeutet Lebensqualität

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Gesundheit erhalten oder wieder erwerben ist eine wichtige und lohnende Aufgabe. Unser Motto: Bewusst leben – Gesund ernähren – Natürlich heilen.

Wann Sie darüber nachdenken sollten, Mitglied im NHV zu werden ...

- ... wenn Sie sich für gesunde und natürliche Lebensweise interessieren, aber von dem vielfältigen und zum Teil widersprüchlichen Angebot am Markt „erschlagen“ werden
- ... wenn Sie nach alternativen Heilmethoden suchen oder keinen geeigneten Therapeuten finden
- ... wenn für Sie „Eigenverantwortung in der Gesundheitsvorsorge“ kein Fremdwort ist
- ... wenn Sie zu einer gestellten Diagnose die Meinung anderer Experten einholen wollen
- ... wenn Sie sich von bestimmten Methoden unverbindlich selbst ein Bild machen möchten

Als Mitglied im Naturheilverein haben Sie Anspruch auf vergünstigten Besuch aller Veranstaltungen des örtlichen Vereins.



Vinzenz Priebnitz (1799-1851) gilt als der Initiator der Naturheilmovement (Zeichnung von Otto Meyer, 1842)

Das sind Ihre Vorteile als Mitglied des NHV:

- Vergünstigter Besuch aller Veranstaltungen des örtlichen Vereins
- Monatliches Diskussionsforum und regelmäßige Praxis-Workshops zu Themen Ihrer Wahl
- Ab Herbst 2-tägige Seminarreihe „Essenz“. Vier verschiedene Referenten beleuchten jeweils ein bestimmtes The-

ma aus unterschiedlicher (Heil-)Sicht. Pro Seminar sparen Sie satte 50,- Euro!

- Den Mitgliedern unseres NHV-Experten-Teams und ihrer Arbeit können Sie vertrauen.
- Sie erhalten ein Bonus-Blatt mit zahlreichen Gutscheinen und Vorteilen unserer Experten.
- Unsere Service-Rufnummer: 0 72 27 – 9 83 76 für alle Fragen und Anliegen rund um die Themen: Bewusst leben – Gesund ernähren – Natürlich heilen. Kostenlose Beratung (keine medizinischen Ratschläge oder Diagnose) und Verweisung an das NHV-Experten-Team.
- Ermäßigte Teilnahme an den Aktivitäten des Biochemischen Vereins Bühl.
- Gratis-Bezug unserer Zeitschrift „Essencia“ frei Haus

Und so lernen Sie uns unverbindlich kennen:

Diskussionsforum: Menschen fragen – Experten des NHV-Teams antworten

Im gemütlichen Ambiente des Cafe Sascha's • Sophienstr.27-29 (Quellenhof) • Baden-Baden

Jeden 2. Dienstag im Monat mit wechselndem Thema!

Beginn: Dienstag, 8. Juli 19 Uhr

Thema: Das NHV-EXPERTEN-TEAM stellt sich vor

Weitere Termine: 12.08. + 9.09.+14.10.2003

Eintritt für Nichtmitglieder 5,- Euro; für Mitglieder frei!

Praxis Workshops: Ein „praktischer“ Abend mit einem Experten des NHV-Teams

In den Seminarräumen der „Löwenapotheke“ • Lichtentalerstr. 3 • Baden-Baden

Jeden 4. Dienstag im Monat mit wechselndem Thema!

Beginn: Dienstag, 29. Juli, 19 Uhr

Thema: ??

Weitere Termine: 26.8. + 23.9.+28.10.2003

Eintritt für Nichtmitglieder 5,- Euro; für Mitglieder frei!

Weitere Vorträge:

24.06.03; 19.30 Uhr: Dipl.-Troph. Siebert: Gesundheit die schmeckt – Ernährung als Prävention (für alle kostenlos) in den Räumen der AOK, beim alten Bahnhof 1c, Seminarraum 3. OG.

Exursionen:

Kostenbeitrag Mitglieder 2,- Euro/Nichtmitglieder 3,- Euro
Leitung: Georg Polomski Tel.: 0 72 21/6 44 70

Treffpunkt bei allen Veranstaltungen: Bushaltestelle Stadtklinik

Samstag, 14. Juni 2003 um 10.30 Uhr: Die Wildrose (Hagebutte)

Samstag, 9. August 2003 um 10.30 Uhr: Der Sauerampfer als Heilpflanze

Freitag, 3. Oktober 2003 um 10.30 Uhr: Pilzwanderung am Tag der Deutschen Einheit

Literatur: G. Polomski: Pilze in Wald und Feld, Battert-Verlag (erhältlich über Naturheilverein, Tel. 07221/290646)

Lernen Sie hier das NHV-EXPERTEN-TEAM kennen:

Für alle Fragen rund ums Expertenteam, Gesundheitsvorsorge und Natürliches Leben wählen Sie bitte die Rufnummer 0 72 27 / 9 83 76. Kostenlose Beratung werktags zwischen 16.00 und 18.00 Uhr! (Aus rechtlichen Gründen keine medizinischen Auskünfte und keine Diagnose!)

Infostelle des NHV ist die Löwenapotheke: Abgabe von Anmeldungen, Mitgliedsausweise und vergünstigte Karten des Friedrichsbades, sowie der Caracallatherme und vergünstigte Buchpreise.

Alexander Wolf • Tel. 0 72 27 / 9 83 79 • Benzstr.3 • Rheinmünster-Schwarzach

Das Kleeblatt-Prinzip: Wenn Körper, Seele und Geist in Harmonie sind, entsteht ein vierblättriges Kleeblatt (= Ihr persönliches Lebensglück). Als Lebensberater und Persönlichkeits-Coach begleite ich Sie gerne auf Ihrem Weg dorthin!

Greta Hessel • Tel. 0 72 21 / 29 06 46 • Friesenbergstr. 25 • Baden-Baden

Persönlichkeitscoaching nach dem Buch: „Die 7 Stufen zur Selbstfindung und Heilung“, Urania Verlag.

Ausbildung zum Bewusstseinstainer für Innere Balance und Naturerfahrung.

Konny Sperling • Tel. 0 72 21 / 281080 • Lange Straße 58 • 76530 Baden-Baden

Body coaching - Be cosy – Figur, Beauty & more für „starke“ Männer und Frauen, Cellulite Paket, Beauty vit: die etwas andere Schönheitsberatung. Stylissimo: das etwas andere Portrait, Business vit: das Vitality-Paket für Workaholics, etc.

Irina Schwamberg • Tel. 0 72 21 / 290971 • Luisenstr. 36 • 76530 Baden-Baden

Der besondere Weg, der energetischen Ganzheitskosmetik! Beauty Center: Methode Henri Chenot, Methode Anesi, Energetische Ganzkörperbehandlungen, Antistressbehandlung, Depilation, Nailart, Fußpflege, Schönheitstag.

Dr. Sandra Hoff • Tel. 0 72 21 / 22120 • Lichtentaler Str. 3 • 76530 Baden-Baden

Apothekerin, Löwenapotheke, Aktionstage, Infoabende, Outdooraktivitäten, Vitamin und Mineralstoffanalysen, Sauerstoffanwendungen, Vorsorge, Kosmetik, Aromatherapie, Wellness, Beratung: kostenlose Servicenummer: 0800/2212200

Brigitte Wagner • Tel. 0 72 27 / 993297 • Stollhofenerstr. 4 • 77839 Lichtenau

Fachgeschäft für qualitativ hochwertige Edelstein-Wohnaccessoires, 100% naturreine (!) Kosmetik und Nahrungsergänzung nach höchstem Standart. Laufend Seminarangebote, z.B.: Naturkosmetik, Feng Shui, Ätherische Öle, Meditationen.

Udo Großmann • Tel. 0 72 23 / 801601 • Am Grasweg 7 • 77815 Bühl

Gesundheit, Fitness und effektive Selbstverteidigung durch das Lok Yiu Wing Chun Kung Fu. Mehr Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen. Kleingruppentraining, auch für Kinder und Jugendliche. Individueller Unterricht.

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt • Tel. 0 72 21 / 302728 • Langestr. 12 • 76530 Baden-Baden

Prozessorientierte Homöopathie, prozessorientierte Krebstherapie. Der Patient wird aktiv in den Heilungsprozess einbezogen. Ganzheitliche Therapie mit Sprachlosen (Autist, Wachkoma usw.) mit Therapeutischer Kinesiologie. Atemtherapie.

Thomas Hein • Tel. 0 72 21 / 967729 • Rheinstr. 19 • 76532 Baden-Baden

Information + Beratung für Mensch und Gesundheit, insbesondere in den Bereichen: Alternative Therapieräte, Bücher, CDs, Fitness, Heilsteine, Messgeräte, Hilfsmittel und Rezeptversorgung, Schuhe, Schlafen. Infoveranstaltungen und Seminare.

Christine Steinko • Tel. 0 72 27 / 990070 • Seestr. 1a • 77836 Rheinmünster

Friseur und Zweithaar-Studio für Sie und Ihn. Spezialistin für Volumed Haarsysteme. Individuelle Lösungen bei Haarverlust, z.B. nach Chemotherapie. Perücken oder dauerhaft befestigtes Zweithaar. Pflegeprodukte und Zubehör. Friseurdienstleistungen

Dr. phil. Hannelore Lopez • Tel. 0 72 21 / 25345 • Lichtentaler Allee 14a • 76530 Baden-Baden

Tätigkeitsschwerpunkte: 1. Psychologische Praxis: Verhaltenstherapie; Entspannung als Therapie. 2. Psyche & Wellness: Schlankheitskonzept, Stressbewältigung u.a. 3. Positives Körperbewusstsein: Cranio Sacrale Therapie. Magnetfeldtherapie u.a.

Matthias Schmäzle • Tel. 0 72 21 / 85351 • Kirrlacher Weg 1 • 76547 Sinzheim

Köstliches Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau. Feine Vollkorn-Backwaren. Alle natürlichen Lebensmittel. Naturbelassene Fruchtsäfte. Naturweine von Öko-Winzern. Käsespezialitäten und Vegetarisches für Ihre Festlichkeiten.

Gerhard Blinn • Tel. 0 72 21 / 281707 • Sophienstr. 10-12 • 76530 Baden-Baden

Schwerpunkte der Praxis: Wirbelsäulentherapie und Rückenbehandlung. Augendiagnose. Neuraltherapie. Holistische Therapie, ganzheitliche Behandlung zur Anregung des Immunsystems. Regenerationstherapie. Eigenbluttherapie.

Christa Burkhard • Tel. 0 72 21 / 302727 • Umwegerstr. 81 • 76534 Baden-Baden

Gesundheitsberaterin und Reiki-Meisterin. Einzelbehandlung mit Schwerpunkt Energiearbeit: Shiatsu, Cranio-Sacrale Methode, Steinlegung und Reiki. Seminare in Reiki, Heilpflanzen und -steinen: Begegnen underspüren in Natur, Meditation und Praxis.

Tatjana Hinrichsen • Tel. 0 72 21 / 302727 • Hauptstr. 28 • 76534 Baden-Baden

Biologische Ganzheitskosmetik für Gesicht und Körper für Sie und Ihn. Autorisiertes Thalgo-Kosmetik-Institut: Thalasso-Behandlungen für Entgiftung, Entschlackung, Wohlbefinden. Lange Erfahrung in medizinischer Fußpflege. Fußreflexmassage.

Heiko Dickmann • Tel. 0 7232 / 316227 • Fremersbergstr. 36 • 76530 Baden-Baden

Certified NLP Lehrtrainer und Physiotherapeut, Experte für InnerManagement. Businessbereich: professionelle Kommunikation, Konfliktmanagement, Teambildung, Organisationsaufstellung und Work Life Balance. Im Privatbereich: Partnerschaft, Persönlichkeitsentwicklung, Familienaufstellung und Psychosomatik.

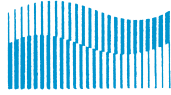
Carasana-Bäderbetriebe

Caracalla Therme anstatt 12,- Euro nur 10,50 Euro für 2 Std. + nur 11,90 Euro anstatt 14,- Euro für 3 Std. + nur 13,80 Euro anstatt 16,- Euro
Friedrichsbad anstatt 21,- Euro nur 17,40 Euro für 3 Std. + 25,40 Euro anstatt 29,- Euro für 3 æ Std. mit Seifenmassage

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen:

Tagespresse • www.naturheilverein-baden-baden.de • Greta Hessel (Vorsitzende)
Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden, Tel.: 0 72 21/29 06 46, Fax: 0 72 21/27 81 73

Für alle Fragen und Anliegen rund um die Themen Bewusst leben – Gesund ernähren – Natürlich heilen steht das NHV-Experten-Team zur Verfügung.



Psyche & Körperharmonie

- „Körperharmonie“ – das andere Schlankheitskonzept mit Hypno-Trance-Elementen
- Stressbewältigung – in Verbindung mit Körperarbeit
- Selbstsicherheitstraining – sicheres Auftreten in allen Lebenssituationen
- Konfliktbewältigung
- Entspannungstrainings, Tiefenentspannung, kontrolliertes Entspannen durch Biofeedback

Steigerung des Körperbewusstseins

- In Kooperation mit Körpertherapeuten
- Cranio-Sacrale-Therapie
- Chi Gong
- aktive Meditation
- Rebalancing – bestehend u.a. aus: Atemarbeit, Gedankenlockerung, Muskelarbeit, Bindegewebmassage
- Magnetfeldtherapie

Dr. phil. Hannelore Lopez
Diplom-Psychologin

Praxis für Verhaltenstherapie
Entspannungs- und Hypnoseverfahren

Beratung – Seminare – Publizistik

Lichtentaler Allee 14a
76530 Baden-Baden
Tel. 07221 / 2 53 40
Fax 07221 / 2 53 45
www.????????????????



Körperharmonie – ein psychologisches Schlankheitskonzept, das die Kraft der Gefühle nutzt

Von Dr. phil. Hannelore Lopez

Sie alle kennen sicher Menschen, bei denen Körperproportionen, Bewegungen, Gefühlsäußerungen und Persönlichkeit eine Einheit bilden. Diese Harmonie wirkt immer attraktiv. Im Grunde ist es einfach, mit individuell harmonischen Körperformen, in guter körperlicher Fitness und positiven Selbstwertgefühlen im Leben zu stehen. Doch das Gegenteil ist zur Norm geworden. Der Körper wird als Feind erlebt, den es zu bekämpfen gilt, oder dessen Bedürfnissen man machtlos ausgeliefert ist. Diese Disharmonie zwischen Gefühlen, körperlicher Aktivität und Nahrungsaufnahme zeigt sich in den Industrieländern in Form von zunehmenden Störungen: Adipositas auf der einen – Bulimie und Anorexie auf der anderen Seite.

Sich für eine gewisse Zeit rigorosen Abnahmemethoden zu unterziehen sind paradoxerweise leichter, als sein Gewicht konstant zu halten. Bis zu 500 kg nehmen manche Menschen im Laufe ihres Lebens ab und wieder zu. Menschen, bei denen der normale Sättigungs-Hungermechanismus auf natürliche, ausgeglichene Weise funktioniert sind in der Minderheit.

Warum ist es so schwer, Harmonie zwischen Nahrungsaufnahme, Bewegung und Gefühlen herzustellen? Das Unterbewusstsein mit seinen Gefühlen und eigenem Selbstbild macht immer wieder einen Strich durch gutgemeinte, rigide Vorsätze. Die inneren Selbstgespräche – negativ oder positiv – nehmen dabei eine Schlüsselposition ein. Sie erzeugen Gefühle, die einen immensen Einfluss auf unsere Vorsätze und Gesundheit haben. Jeder Gedanke, jedes Gefühl wirkt sich auf der körperlichen Ebene aus. Diese Zusammenhänge konnten wissenschaftlich bewiesen werden. Im Biofeedback z.B., kann man lernen, Körperreaktionen durch Veränderung der Gedanken aktiv zu beeinflussen. Jeder Gedanke, jedes Gefühl schüttet einen ganzen Hormoncocktail im Körper aus. Hormone bestimmen dabei unser Verhalten, unsere Gefühle, sie beeinflussen die Informationsverarbeitung im Gehirn, unser Schlafverhalten und unser Immunsystem. Gute Vorsätze in punkto körperlicher Aktivität oder Ernährungsverhalten, wie sie in jedem Schlankheitsprogramm empfohlen werden, können durch die Kraft der Emotionen leicht außer Kraft gesetzt werden.

Durch die Erkenntnis, dass wir über Emotionen einen immensen Einfluss auf unsere Nahrungsaufnahme und damit auch Gewicht haben, werden Programme, die ein emotionales Training miteinbeziehen immer wichtiger. Und genau hier setzt das psychologische Konzept "Körperharmonie" an. Es beinhaltet Komponenten, die das Unbewusste ansprechen wie: Bestimmte Konzentrationsübungen auf Körperprozesse und –formen, Erhöhen emotionaler und gedanklicher Bewusstheit, Entspannungstechniken, Selbstkontrolltechniken, Selbstakzeptanz, Heben des Energieniveaus, Entwicklung innerer Bilder, alte Programme löschen, positives Denken und positives Fühlen bezüglich des eigenen Körpers, individuelle positive Affirmationen u.a.

Das Programm „Körperharmonie“ wird darüber hinaus durch Ernährungsberatung und -supervision, Atem- und Körperübungen und Sensitivitätstraining dem eigenen Körper gegenüber ergänzt.

Köstliches aus Mandeln

Asiatische Gemüsepfanne mit Mandelsauce

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

800-1000 g frisches Gemüse der Saison (z.B. Frühlingschallotten, Möhren, Brokkoli, Chinakohl, Sprossen nach Wahl), 100 ml Wasser, 1 EL klare Suppe, 2-3 EL Rapunzel Palmo Spezial.



Für die Mandelsauce: 1 TL Rapunzel Palmo Spezial, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 4 EL Mandelmus natur, 1/8 l warmes Wasser, Petersilie, 1 Prise Kräutersalz, als Beilage: 320-350 Jasminreis

Zubereitung:

Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.

Im Wok oder einer Pfanne Palm Spezial erhitzen und Gemüse portionsweise anbraten. Das gesamte Gemüse mit Wasser ablöschen und klare Suppe zugeben. Etwa 10-15 Min. gar dünsten.

Für die Mandelsauce Palmo Spezial erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Mandelmus mit warmen Wasser glatt rühren und zugeben. Kurz aufkochen. Mit etwas Kräutersalz und Petersilie abschmecken.

Pro Portion: 19 g Fett, 72 g Kohlenhydrate, 13 g Protein, 520 kcal, 2184 kJ.

Rucola Salat mit Mandeldressing

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Mandelmus, 4 EL Zitronensaft, 8 EL Wasser, 1/2 TL Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe zerdrückt, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Aceto Balsamico, 1 Prise Meersalz, etwas Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch, 200 g Rucola, zum Garnieren Mandelblättchen.

Zubereitung:

Mandelmus mit Zitronensaft und Wasser glatt rühren. Zitronenschale, Knoblauch, Sonnenblumenöl und Balsamico zugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack Schnittlauch zufügen, unter den Rucola mischen und mit Mandelblättchen garnieren.

Tipp: Dieses Dressing verfeinert alle Blattsalate.

Pro Portion: 7 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 3 g Protein, 104 kcal, 437 kJ



Mandelparfait mit Erdbeeren

Vorbereitungszeit: 20 Minuten (5 Std. Gefrier- und Antauzeit)

Zutaten für 4 Personen:

2 Eigelb, 40 g Rohrzucker, 2 EL Mandelmus weiß, 1/2 l süsse Sahne, 1 Tropfen Bittermandelöl, 200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Rohrzucker und Eigelb schaumig rühren bis eine weiße Masse entsteht. Mandelmus im Glas glatt rühren. Sahne steif schlagen und Mandelmus unterrühren, Bittermandelöl untermischen und beide Cremes vorsichtig miteinander verrühren. In ein kleines Förmchen geben und 4 Stunden durchfrieren lassen. 1/2 Stunde vor dem Verzehr in den Kühlschrank zum Antauen stellen. Mit den frischen Erdbeeren servieren.

Tipp: Das Bittermandelöl kann durch Amaretto ersetzt werden.

Ersetzen Sie das Mandelmus durch Haselnussmus und lassen Sie das Bittermandelöl weg – Voila ein Parfait à la nocciola.

Pro Portion: 24 g Fett, 16 g Kohlehydrate, 5 g Proteine, 296 kcal, 1243 kJ.

© der Rezepte: RAPUNZEL



Frische Insel



NATÜRLICHES FÜR DEN
GUTEN GESCHMACK

- köstliches **Obst** und **Gemüse** aus kontr.-biol. Anbau
- Feinkost-Spezialitäten, **Salate** und **Keimlinge**
- Bio **Käsespezialitäten** aus dem In- und Ausland
- feine **Vollkornbackwaren**
- verlockende **vollwertige Süßigkeiten** in großer Auswahl
- frische **Teigwaren** und **Saucen**
- italienische **Vollkornpasta** und **Saucen**
- köstliche **Milch** und **Molkereiprodukte** aus kontr.-biol. Landwirtschaft
- auserlesene **Weine** und **Spirituosen** aus dem Elsaß, Frankreich, Italien und den badischen Landen
- naturbelassene **fruchtige Säfte** in großer Auswahl
- süße und pikante **Brotaufstriche**
- **Kosmetik-Serien** ohne künstliche Konservierung und Tierversuche hergestellt

Und für die Kleinen:

- gesunde **Kindernahrung**, selbstverständlich aus kontr.-biol. Anbau
- hochwertige **Babykosmetik**

Matthias Schmälzle · Kirrlachweg 1 · 76547 Sinzheim/B.-Baden
Tel.: 0 72 21/8 53 51 · Fax 07221/8 53 52
direkt an der B 3 · gegenüber VW Gerstenmaier · kostenlose Kundenparkplätze
Mo.-Fr. 8.15-13.00 Uhr und 14.00-18.30 Uh · Sa. 8.15-13.00 Uhr

Hausapotheke mit modernen homöopathischen Komplexmitteln

Von Dr. Klaus Küstermann

Ein Großteil aller in Deutschland verwendeten Homöopathika sind moderne homöopathische Komplexmittel. Mehrere homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe sind dabei in einem Präparat vereint – im Gegensatz zum klassischen Einzelmittel. Mit Komplexmitteln behält man einerseits die homöopathisch bedingte gute Verträglichkeit. Andererseits sind Anwendung und wissenschaftlicher Hintergrund mehr der Schulmedizin entliehen. Komplexmitteln werden deshalb auch als das Bindeglied zwischen klassischer Homöopathie und Schulmedizin bezeichnet.

Einer der großen Wegbereiter der Homöopathie mit Komplexmitteln war der Arzt Dr. Hans-Heinrich Reckeweg (1905-1985). Als Vertreter der Schulmedizin und Homöopathie zugleich, wollte er die „besten“ Seiten beider Richtungen miteinander verbinden. Schneller und effektiver Einsatz einerseits, sanfte und nebenwirkungsarme Eigenschaften andererseits, waren sein Ziel.

Speziell zusammengesetzte homöopathische Komplexmittel erfüllten seinen Anspruch. Er begann sie in eigener Herstellung systematisch zu entwickeln und erforschte auch deren Wirksamkeit. Ein eigenes Krankheitsmodell, die Homotoxikologie rundete seine Pioniertat ab. Reckeweg ging davon aus, dass die ständigen Belastungen mit Umweltschadstoffen (Homotoxine) für viele chronische Erkrankungen (z.B. Rheuma, Allergie, Diabetes) mitverantwortlich sind. Reckewegs moderne Komplexmittel haben neben der Bekämpfung der Symptome (z.B. Husten) deshalb auch immer eine entgiftende (antihomotoxische) Wirkung. Viele in Deutschland und weltweit erhältliche Komplexmittel gehen auf Reckeweg zurück.

Wie wirken Komplexmittel? Die Kombination mehrerer Inhaltsstoffe zielt gleichsam wie ein Bündel von Pfeilen auf eine Zielscheibe. Dabei wird nicht nur sicher das Schwarze getroffen sondern auch alle dazu gehörenden „Randprobleme“. Ein Komplexmittel mit homöopathischen Inhaltsstof-

fen kann so kombiniert sein, dass es auf der Scheibe mehrere Ringe gleichzeitig treffen kann, z.B.:

- das Bindegewebe reinigen (antihomotoxische Wirkung nach Reckeweg),
- die Entzündung regulieren,
- die Organe in ihrer Funktion stärken,
- das Immunsystem entlasten und stärken.

Dabei sind die Wirkweisen je nach Einsatzgebiet unterschiedlich ausgeprägt:

- Für Sportverletzungen z.B., steht die Eindämmung der Entzündung (Schmerzen!) und die Ausleitung der Entzündungsstoffe im Vordergrund.
- Bei Schwindel ist die Organstärkung (Verbesserung der Übertragung von Nervenimpulsen im Gehirn) wichtig.
- Bei Heuschnupfen steht die Entlastung des Immunsystems (Überreaktion stoppen) oben an.
- Bei grippalen Infekten sind Entzündungsstopp und Stärkung des Immunsystems das A und O.

Eine Übersicht, welche Erkrankungen mit Komplexmitteln behandelt werden können, gibt die Tabelle wieder. Von den vielen möglichen Inhaltsstoffen sind jeweils nur wenige beispielhaft aufgezählt. Bitte beim Therapeuten oder Apotheker informieren:



Dr. Klaus Küstermann ist Facharzt für Allgemeinmedizin und für Naturheilverfahren in Baden-Baden



Fotos: Biologische Heilmittel Heel GmbH

Erkrankung	Mögliche Inhaltsstoffe der Komplexmittel
Verletzungen, Entzündungen	Z.B. Salbe/Tabletten mit Arnica (Bergwohlverleih), Calendula (Ringelblume), Hamamelis (Virginischer Zauberstrauch) u.a.
Rheumatische Beschwerden	Z.B. Salbe/Tabletten mit Toxicodendron (Giftsumach), Arnica (Bergwohlverleih) u.a.
Funktionelle Herzbeschwerden	Z.B. Tropfen mit Crataegus (Weißdorn), Spigelia (Wurmkraut) u.a.
Schwindel	Z.B. Tropfen/Tabletten mit Anamirta cocculus (Kokkelkörnern), Ambra grisea (Amber) u.a.
Schnupfen	Z.B. Nasenspray mit Euphorbium, Pulsatilla (Kuhsschelle) u.a.
Heuschnupfen	Z.B. Tabletten/Nasenspray mit Luffa operculata (Luffaschwamm), Aralia racemosa (Amerikanische Narde u.a.)
Husten	Z.B. Tabletten/Tropfen mit Bryonia (Zaunrübe), Belladonna (Tollkirsche), Cuprum aceticum (Kupferazetat)
Magen/Darmprobleme	Z.B. Tropfen mit Nux vomica (Brennnessel), Colocynthis (Koloquinte) u.a.
Krämpfe (z.B. Magen)	Z.B. Tabletten/Zäpfchen mit Colocynthis (Koloquinte), Veratrum (weiße Nieswurz), Chamomilla (Kamille) u.a.
Grippale Infekte	Z.B. Tabletten mit Aconitum (Eisenkraut), Eupatorium perfoliatum (Wasserhanf) u.a.

„Gesundheit, die man sehen / fühlen kann“

Einladende Räume in warmen Rot- und Gelbtönen gehalten, ein rieselndes Wasserspiel nach Feng Shui und Musik, die das Wohlfühlprogramm akustisch verbreitet: Seit September ist die Löwen Apotheke in der Lichtentaler Str. 3 in Baden-Baden umgebaut und neu eröffnet. Der Umbau soll das Ziel der Gesundheitsvorsorge mit Wohlfühlambiente widerspiegeln. Für vertrauliche und länger andauernde Beratung wurde eine Beratungsecke eingerichtet.

Über die bisher bekannten Dienstleistungen hinaus, wie z.B. Cholesterin- und Blutdruckmessung sowie das Einlösen von Rezepten, setzt die promovierte Apothekerin, die sowohl in der Forschung als auch im Marketing großer Pharmaunternehmen tätig war, auf ein interessantes und vielseitiges Angebot an eigenen Produkten, die sie unter dem Namen „Dr. Sandra Hoff“ in der Löwen-Apotheke finden.

Und die Apotheke bietet noch viel mehr: In den Räume zeigt sich der neue ganzheitliche Ansatz der Pharmazie von Frau Dr. Hoff. Im 1. OG findet man in einem exklusiven Ambiente eine Gesundheits-Oase mit folgenden Angeboten:

Massage und O₂ Therapie: Zur Sauerstoffbeatmung sind auf einer asiatischen Massageliegen, mit ihrem patentierten 8 Druckpunkte-Programm, ca. 20 Min. totale Entspannung möglich.

Kosmetik: Unter der Führung von Daniele Lehmann, PTA für Dermopharmazie, Kosmetikerin und Visagistin, bietet das Team professionelle Kosmetikbehandlungen mit den Produktlinien Decléor und Dr. Hauschka. Dabei wurden die Mar-



ken Decléor und Dr. Hauschka ganz bewusst gewählt, die aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bzw. der Verwendung von Aromaessenzen bzw. Stoffen auf Naturbasis, optimal in das Konzept passen. Diese exklusiven Produkte lassen sich individuell durch unterschiedliche Behandlungskonzepte auf das Hautbild des Kunden abstimmen.

Aromatherapie: Hier kann man sich bei Aroma Rücken+ Kopfmassagen wohlfühlen und entspannen. Dabei werden hochwertige und reine Ölen von Taosis verwendet. Interessierte Kunden finden bei Informationsveranstaltungen, die in loser Reihenfolge stattfinden, guten Rat zum Thema Gesundheit und Wohlfühlen.

Die jeweils aktuellen Angebote liegen in der Apotheke aus bzw. sind vor Ort zu erfragen.

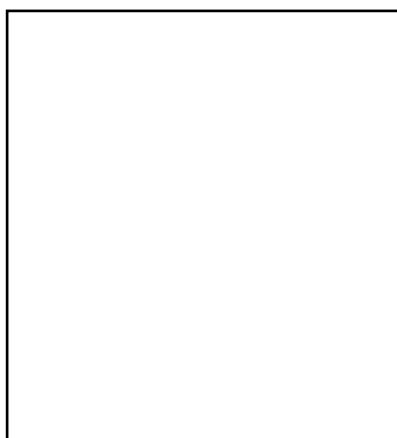
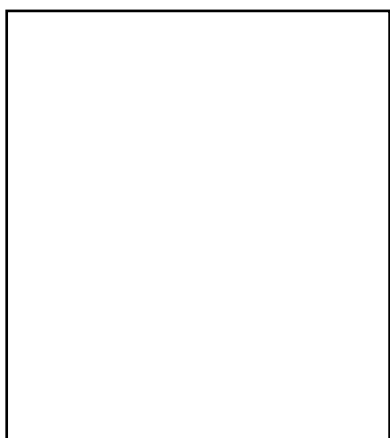
Die Gesundheit bewahren und Vitalität bis ins Hohe Alter erhalten als unverzichtbare Lebensqualität, das sind Ziele, denen sich die Löwenapotheke verpflichtet.



Apothekerin Dr. Sandra Hoff vertritt einen neuen ganzheitlichen Ansatz von Pharmazie.

Sommercamp mit Naturerfahrung für Kinder und Erwachsene

vom 22.-29. August 2003 in Herrenwies bei Baden-Baden



Seminarleitung:

Greta Hessel Autorin des Buches: DIE NEUEN KINDER – Leben mit hyperaktiven, hochbegabten und Indigokindern
Info unter TEL. 07221/290646

Das Buch ist erhältlich in der Löwenapotheke, Lichtentalerstr. 3, Tel. 22120



Vielseitiges Enzym Bromelain

Die Quelle für natürliche Bromelaine ist die Ananas. Stamm und Frucht enthalten diese außergewöhnliche Enzymmischung, welche so vielfältige Wirkungen auf den menschlichen Organismus hat. In erster Linie sind es eiweiß-spaltende Enzyme, die, zu einer Mahlzeit eingenommen, die Verdauung fördern und bei herabgesetzter Verdauungstätigkeit (zu wenig Magensaft, nachlassende Enzymproduktion, Diabetes) wirken. Nüchtern eingenommen entfaltet sich die ganze Bandbreite der segensreichen Eigenschaften von Bromelain.

Am bekanntesten sind hier wohl die positiven Wirkungen auf das Herz- und Gefäßsystem, gut erforscht und dokumentiert in den Arbeiten von Dr. Hans A. Nieper. Die sehr günstigen Wirkungen – gerade in der Langzeittherapie – gehen auf die Eigenschaft des Bromelains zurück, die Verklumpung von Blutplättchen wirkungsvoll zu verhindern und bereits bestehende aufzulösen. Diese entscheidende Fähigkeit

bietet natürlich bei allen Arten von Blutgerinnseln Hilfe, also auch bei Thrombosegefahr (Venenentzündungen) oder als Schutz vor Schlaganfällen. Durch die Fähigkeit, hohe Fibrinogenwerte zu senken, wird ein weiterer Risikofaktor bezüglich Blutgerinnseln wirkungsvoll ausgeschaltet.

Eine sehr schmerzhafte Erkrankung ist die Stirn bzw. Nasennebenhöhlen-Entzündung. Meist tritt die Erkrankung, wenn man sie einmal gehabt hat, regelmäßig mit jeder Erkältung wieder auf und fesselt den Betroffenen mit unsäglichen Kopfschmerzen ans Bett. Ausführliche Studien haben gezeigt, dass sich die Krankheitsdauer um rund die Hälfte verkürzen ließ, wenn die Probanden Bromelain in hoher Dosierung einnahmen. Auch bei anderen Entzündungen (Lungenentzündung, Staphylokokken-Infektion der Haut, Niereninfektion und Bronchitis) zeigte sich ein antibiotischer Effekt, allerdings ohne bedenkliche Nebenwirkung. Bromelain in Kombination mit Antibiotika brachte in einigen Studien die besten Erfolge: Hier konnte die Krankheitsdauer gegenüber Patienten, die nur mit Antibiotika behandelt wurden, noch einmal um 1/3 gesenkt werden. Fast noch schwerwiegender war die Entdeckung, dass Patienten, bei denen die Erkrankung gar nicht auf Antibiotika ansprach, sofort reagierten, wenn zusätzlich Bromelain eingenommen wurde.

Die rheumatoide Arthritis ist eine sogenannte Autoimmunkrankheit. Eine Fehlleistung des Immunsystems führt dazu, dass die Gelenkknorpel angegriffen und geschädigt werden. Dies führt in der Folge zu geschwollenen und schmerzenden Gelenken, einhergehend mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Zumindest gegen die schmerzenden Entzündungen kann Bromelain schnell und wirksam helfen, ohne den Organismus zu belasten. Morgensteifigkeit, Schwellungen und Schmerzen nahmen in entsprechenden Untersuchungen deutlich ab, so dass den Betroffenen die hochdosierte Einnahme nur empfohlen werden kann. Da auch der Darm von der fehlgeleiteten Immunreaktion betroffen sein kann, kommt auch die verdauungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaft zum Tragen. (Neben der Behandlung mit Bromelain kommt auch noch die hochdosierte Einnahme von Fischöl-Kapseln bei rheumatoider Arthritis in Frage.)

Ermutigende Ergebnisse gibt es auch bei Krebserkrankungen. Hier spielt vor allem die bessere Verwertung und Verträglichkeit der dort standardmäßig eingesetzten Arzneimittel eine besondere Rolle. So können oftmals hochwirksame Medikamente nicht ausreichend dosiert werden, weil die Nebenwirkungen zu stark werden. Mit zusätzlichen Bromelaingaben konnten die meist chemotherapeutischen Substanzen so hoch dosiert werden, dass die maximale Wirkung erreicht wurde.

Große Hilfe leistet Bromelain auch bei den häufigeren Mißgeschicken des Lebens: Kleinere Verletzungen wie Prellungen, Hämatome (blaue Flecken) oder Verstauchungen heilen schneller unter hochdosierter Bromelainzufuhr. Aber auch bei schweren Unfällen sollte nach Möglichkeit zur rascheren Wundheilung und Schmerzbefreiung Bromelain zum Standardsortiment der in Frage kommenden Nahrungsergänzungen zählen.

Die sehr günstigen Wirkungen gehen auf die Eigenschaft des Bromelains zurück, die Verklumpung von Blutplättchen wirkungsvoll zu verhindern und bereits bestehende aufzulösen.

Vitamine helfen
Supplementa.com

- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- essentielle Fettsäuren
- Aminosäuren
- Enzyme
- „Life-Style“ Formulas
- Antioxidantien
- Phyto-Nutrients
- Vitalstoffe
- sekund. Pflanzenstoffe (SPS)
- Algenpräparate - Green Foods
- Sach- & Fachliteratur

Kostenlose & ausführliche Infos
jetzt gebührenfrei anfordern.

Free call **0800-1717671**
Fax **01805-234 271***

SUPPLEMENTA
Zahnung • Energie • Lebensfreude

Supplementa B.V.
Vitaminversand
Postfach 39
NL-9675 Winschoten

Sommergrippe

Von Dietmar Pusch, Apotheker

Grau verhangener Himmel, Nieselregen – das schlägt bei den meisten Menschen nicht nur auf die Stimmung, sondern schwächt auch die Abwehrkräfte des Körpers. In den Herbst- und Wintermonaten, bei nasskaltem Wetter, erkältet man sich daher besonders leicht.

Der Grund sind die starken Temperaturschwankungen beim Übergang von einem warmen Raum in die Kälte. Dabei verengen sich die Blutgefäße zum Schutz vor der Auskühlung des Körpers, was sich besonders im Nasen-Rachen-Raum bemerkbar macht. Durch die schlechte Durchblutung verringert sich auch die Zahl der Abwehrzellen, die mit dem Blut transportiert werden und eindringende Viren oder Bakterien abfangen und unschädlich machen sollen. Erkältungen sind die Folge.

Aber auch in den Sommermonaten treten diese Erkältungen, die sogenannten grippalen Infekte, auf. Die häufigste Ursache liegt auch hier in den starken Temperaturschwankungen, die auf den Körper einwirken. Man steigt ins überhitzte Auto, ist sowieso schon durchgeschwitzt, macht alle Fenster auf und fährt los. Oder die Klimaanlage wird soweit heruntergedreht, dass derselbe Effekt entsteht – plötzliche Abkühlung, Zusammenziehen der Blutgefäße und verringerte Durchblutung. Die Sommergrippe hat uns erwischt.

In den Sommermonaten treten bei Erkältungen auch grippeartige Erscheinungen auf. Außer Husten, Schnupfen und Fieber können sich auch sogenannte Seitenstranganginen bemerkbar machen. Diese sind besonders für Patienten, denen die Mandeln entfernt worden waren, ausgesprochen unangenehm.

Durch vernünftiges Verhalten kann man jedoch die Sommergrippe weitgehend vermeiden. Wichtig ist, Zugluft zu vermeiden. Ansonsten gelten dieselben Vorbeugungsregeln wie für eine Erkältung im Winter.

Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Tee. Bei trockener Luft darauf achten, dass die Schleimhäute nicht austrocknen. Sie sind dann weniger widerstandsfähig gegen das Eindringen von Erregern. Den schnellen Wechsel von warm zu kalt unbedingt vermeiden. Gegen Abend kann es bei uns recht schnell kühl werden. Deshalb bei der Gartenparty eine leichte Jacke nicht vergessen.

Alkohol und Hitze vertragen sich nicht. Auch zuviel Rauchen, Stress und zu starke körperliche Anstrengung haben einen negativen Einfluss auf das Immunsystem.

Umgekehrt stärken viel Bewegung an der frischen Luft, gesunde vitaminreiche Ernährung mit Obst und frischem Gemüse und ausreichend

Schlaf unser Abwehrsystem. Eine ausgeglichene seelische Gemütslage, zu der man ja selbst viel beitragen kann, lässt uns seltener krank werden (gilt generell).

Gerade im Sommer wirken kalt-warme Wechselduschen oder andere Anwendungen nach Pfarrer Kneipp abhärtend und Kreislauf stabilisierend. Wer mit seinem Kreislauf keine Probleme hat, sollte auch im Sommer regelmäßig in die Sauna gehen.

Zeigen sich trotz aller Vorsichtsmassnahmen die Symptome einer Erkältung wie Niesen, Frösteln, Husten und Kratzen im Hals, auf keinen Fall gleich zu einem Antibiotikum greifen. Häufig sind nämlich Erkrankungen der Atemwege durch Viren bedingt und gegen diese Erreger sind Antibiotika nicht wirksam.

Im Anfangsstadium einer Erkältung lässt sich der Ausbruch manchmal durch eine Schwitzkur abwenden. Unterstützend wirken Lindenblüten- oder Holunderblütentee.

Bei Ausbruch der Erkältung helfen oft pflanzliche Arzneimittel in Form von Tees, Tabletten, Tropfen (Entoxin-Präparate) oder Säften. Sehr hilfreich sind die sogenannten Immunstimulantien wie Roter Sonnenhut oder Spenglersan Kolloid G. Damit wird die Abwehrfunktion sanft und wirkungsvoll angeregt. Die Anzahl und Aktivität der Immunzellen wird erhöht und die Vermehrung der Erreger gehemmt. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Gesellen sich zu den Viren als Verursacher der Erkältung noch Bakterien hinzu, spricht man von einer bakteriellen Superinfektion. Bevorzugt siedeln sich die Bakterien in den Nasennebenhöhlen, im Mittelohr sowie in den Bronchien und der Lunge an. Zeichen für eine derartige Zweitinfektion ist eine erneute Verschlimmerung der Krankheitssymptome nach kurzer Besserung oder auch eine ungewöhnlich lange Dauer der Erkältung. In diesem Fall sollten Sie allerdings einen Arzt aufsuchen.

Plötzliche Abkühlung, Zusammenziehen der Blutgefäße und verringerte Durchblutung – die Sommergrippe hat uns erwischt.



Foto: Urania Verlag



Mittelalterliche Rezepte für die Schönheit

In der Medizin der Alchymisten, die man auch Spagyrik nennt, entdeckt Alexander von Bernus (1880-1965) die Grundlagen zur Verwandlung und Nutzung der Naturkräfte, die aktivierend zur Regeneration der Zellen beitragen können. Er konzentrierte sich auf die Werke des Arztes und Philosophen Paracelsus und entwickelte dessen Rezepturen weiter. Paracelsus, (1493-1541) hat uns gelehrt, dass Harmonie, Schönheit und Gesundheit nur im Licht der Natur zu finden sind.

Spagyrische Arbeit bedeutet, die Lebensrhythmen der Pflanzen zu verstehen, ihre Kräfte zu entdecken und sie so zu verwandeln, dass sie als Lebenskraft, als Harmonisierung, als Entspannung für unseren Körper dienen können.

In den italienischen Alpen, den Gärten von Lunasol (Mondsonne) entwickeln sich die Pflanzen im Licht der Natur, von frischem Quellwasser gespeist und zum Trocknen auf Seide gebettet. Blüte für Blüte wird von Hand gepflückt in einer Zeit, in der die Blütenkraft am stärksten ist. Zum Herstellen der Tinkturen werden Blüten und Blätter in Glasbehältern

aufbewahrt, mit kostbaren Ölen übergossen und jeden Abend bei Sonnenuntergang gerührt, denn zu dieser Stunde teilen und regenerieren sich die Hautzellen seit Jahrtausenden. Dieser Pflanzensud wird mit Mineralien, Salzen und Metalltinkturen wie Gold und Silber als Symbol für die Planeten Sonne und Mond angereichert. 50 Tage lang steht die Essenz bei 37 Grad Celsius in einem oktagonalen Labor und muss täglich von Hand gerührt werden, bevor sie in die verschiedenen Pflegeprodukte eingearbeitet wird. Das soll bewirken, dass die Seele der Pflanzen in den Cremes weiterlebt.

Lunasol ist die einzige Kosmetikfirma, die auf alchemischer Grundlage produziert. Prominente Schauspielerinnen wie Ornella Muti und Cleo Kretschmar, sowie italienische Modeschöpfer und deutsche Topunternehmer verwenden seit Jahren die chemiefreien Produkte. Die sperrigen Rezepturen aus dem Mittelalter erfordern viel Zeit und Geduld. Für Karin Proeller, leitende Geschäftsführerin hat sich das jahrelange Warten gelohnt. Heute expandiert die erfolgreiche Firma nach Japan, Spanien, Schweiz, Benelux, Großbritannien und den USA.



Die Suche nach dem Licht der Natur.

Lunasol Kosmetik

– die konsequente Naturkosmetik

Mit einem Musterset zu € 8,50 plus Porto können Sie unsere 11 Produkte testen.

Bei der Folgebestellung wird der Betrag gutgeschrieben.



Lunasol Kosmetik

Artur-Proeller-Straße 9
86609 Donauwörth

Tel. 09 06/70 60 620
Fax 09 06/70 60 678

Internet: www.Lunasol.de
Email: info@Lunasol.de

MITGLIED IM:



INTERNATIONALER HERSTELLERVERBAND
GEGEN TIERVERSUCHE IN DER KOSMETIK e.V. (IHVK)
UND

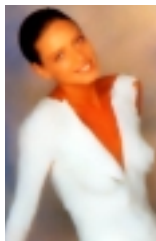
BDIH



Die Urkraft des Meeres – Lebenselexier für Körper und Seele!

Das Meer schäumt über von vitalen Stoffen wie Spurenelementen, Mineralien, Proteinen, Aminosäuren und Vitaminen für die Gesundheit und Schönheit!

Zwischen dem Meer und dem menschlichen Organismus besteht eine natürliche Harmonie, denn alles Leben stammt bekanntlich aus dem Meer. Der fast identische Mineralstoffgehalt unseres Blutes und der des Meerwassers weist noch heute auf diesen Ursprung hin! Diesen Umstand macht sich die Thalassotherapie zu Nutze. (Die Triologie Meerwasser, Meerespflanzen und Meeresboden bilden das wirksame Fundament.) Mit ihren pulverisierten Algen und verschiedenen maritimen Substanzen wirkt sie wohltuend, reinigend und regenerierend auf unseren gesamten Stoffwechsel. Thalassoanwendungen und ihre heilenden Meereskräfte kamen bereits schon vor 5000 Jahren, laut chinesischer Überlieferungen, zur Anwendung. Sie sind bewährte Helfer gegen Stress, Übergewicht, Cellulite, körperliche und geistige Erschöpfungszustände.



Thalassoanwendungen sind bewährte Helfer gegen Stress, Übergewicht, Cellulite, körperliche und geistige Erschöpfungszustände.

Frigi-Thalgo: effektive, entstauende Beinwickelbehandlung gegen Cellulite und Wasseransammlungen
Einmalige Probebehandlung € 35.– statt 46.–

Algenpackung: entschlackende, stoffwechselaktivierende Ganzkörperbehandlung aus 100 % reinen Algen zum Abnehmen
Einmalige Probebehandlung € 55.– statt 66,50

Cold Mask: 1 Std. maritime Anti-Stress Gesichtsbehandlung Incl. Peeling und hautspez. Wirkstoffserum
Einmalige Probebehandlung € 45.– statt 59.–

Ocean-Draine/Ocean Svelt:
40- tägige Entschlackungskur von innen mit Stoffwechselaktivstoffen aus Algen, Mineralien und Grünem Tee
Kombipaket € 59.– statt 65.–

Von diesem Geschenk der Natur profitieren wir Menschen auch durch auf „meer-basierende“ Kosmetik-Körperpflegeprodukte und Nahrungsergänzungsmittel. Sie vitalisieren, entschlacken, straffen, lösen durch ihre starke Mineralisierung sogar Muskelverspannungen und durchfeuchten Haut und Gewebe. Durch körperliche und mentale Entspannung während der Thalassotherapie erfahren wir eine Harmonisierung unseres gesamten Körpers. Somit verhilft uns der Reichtum der Ozeane mit seinem unerschöpflichen Potential an Energie zu einem vitaleren, gesünderen und widerstandsfähigeren Leben in einer immer kurzlebigeren, stressigen Zeit.

Gönnen Sie sich ein besonderes Verwöhnerlebnis – in einer Atmosphäre von Ruhe und Zuwendung.

Tauchen Sie ab, in die Welt der maritimen Schönheit und des Wohlbefindens in unserem autorisierten THALGO-Kosmetikinstitut.



Schenken Sie einem lieben Menschen ein unvergessliches Verwöhnerlebnis in Form einer unserer Geschenkgutscheine!

Reservieren Sie sich Ihren persönlichen Wunschtermin!

Was ist Anti-Aging?

Die Menschen im 21. Jahrhundert werden immer älter. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist heute fast doppelt so hoch wie noch vor hundert Jahren. Die Schulmedizin hat durch stetige Verbesserung der Diagnose und zunehmend ausgefeilteren Therapien dafür gesorgt, dass die Menschen immer länger leben.

Die erhöhte Lebenserwartung ist aber nicht automatisch ein Garant für einen optimalen Gesundheitszustand. Überbelastung und gesundheitsschädlicher Stress wirken sich negativ auf den Organismus aus und führen dazu, dass die Menschen in den modernen Industrienationen zwar älter an Jahren werden, aber immer früher ausbrennen und erkranken. Hier kann die Anti-Aging-Medizin ein Instrument sein, um gesünder alt zu werden. Die Anti-Aging-Medizin ist ein Ganzheitskonzept, das alle Systeme des menschlichen Organismus berücksichtigt, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude über eine möglichst lange Lebensspanne zu erhalten. Der Körper, der Geist und die Seele sind hierbei tragende Rahmen für folgende vier Säulen der Anti-Aging-Medizin:

1. Gesunde und schmackhafte Ernährung
2. Fitness
3. Hormonelle Situation
4. Mentale Balance



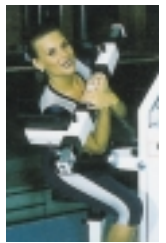
Für die beiden ersten Säulen ist die Arena Vita Fitnesswelt ein kompetenter Partner. Neben einem gesundem Frühstück und einem schmackhaften Mittagessen – zusammengestellt nach ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen – starten Vorträge zu den Bereichen Anti-Aging-Medizin, Fitness, Ernährung, Lebensqualität und Coaching. Der sinnvolle Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bis hin zur individuellen Hormonbehandlung sind am Vormittag der Veranstaltung der primäre Fokus. Interessant sind auch die Grundelemente zur mentalen Einstellung und mögliche Strategien für ein erfülltes Leben. Auch die kosmetisch-ästhetischen Aspekte kommen hier nicht zu kurz. Um Vorgänge im Körper noch transparenter zu machen, wird zusätzlich noch eine Dunkelfeldmikroskopie durchgeführt. Am Nachmittag ergänzen praktische Beweglichkeitstests, Entspannungsmethoden aus dem autogenen Training und Übungen aus dem Pilates-Matwork mit kompetenten Trai-




nern und Physiotherapeuten das Programm. Danach ist relaxen angesagt – ein entspannendes Abtauchen in die Caracalla Thermenwelt und die Saunalandschaft runden das vielfältige Anti-Aging-Programm zum Ende des Tages ab.

Die Arena Vita Fitnesswelt und das Balance-Zentrum laden herzlich zum nächsten Anti-Aging-Day am 14.9.2003, 26.10.03 und 9.11.03 von 9.00 - 17.00 Uhr ein. Teilnahmegebühr incl. Essen und Thermenbesuch: 75 €/p.P. Nähere Informationen und Anmeldung unter der Tel.: 07221/275 975.

Die Anti-Aging-Medizin ist ein Ganzheitskonzept, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude über eine möglichst lange Lebensspanne zu erhalten.



FITNESS-WELT
ARENAVITA
IN DER CARACALLA THERME



CARASANA Bäderbetriebe GmbH

ArenaVita - Römerplatz 1 · 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 · 27 59 75 · Fax: 07221 · 27 59 80
E-mail: arenavita@carasana.de · www.arenavita.de

Was ist Anti-Aging?

Die Menschen im 21. Jahrhundert werden immer älter. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist heute fast doppelt so hoch wie noch vor hundert Jahren. Die Schulmedizin hat durch stetige Verbesserung der Diagnose und zunehmend ausgefeilteren Therapien dafür gesorgt, dass die Menschen immer länger leben.

Die erhöhte Lebenserwartung ist aber nicht automatisch ein Garant für einen optimalen Gesundheitszustand. Überbelastung und gesundheitsschädlicher Stress wirken sich negativ auf den Organismus aus und führen dazu, dass die Menschen in den modernen Industrienationen zwar älter an Jahren werden, aber immer früher ausbrennen und erkranken. Hier kann die Anti-Aging-Medizin ein Instrument sein, um gesünder alt zu werden. Die Anti-Aging-Medizin ist ein Ganzheitskonzept, das alle Systeme des menschlichen Organismus berücksichtigt, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude über eine möglichst lange Lebensspanne zu erhalten. Der Körper, der Geist und die Seele sind hierbei tragende Rahmen für folgende vier Säulen der Anti-Aging-Medizin:

1. Gesunde und schmackhafte Ernährung
2. Fitness
3. Hormonelle Situation
4. Mentale Balance



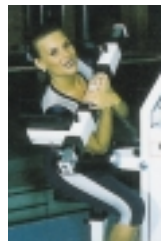
Für die beiden ersten Säulen ist die Arena Vita Fitnesswelt ein kompetenter Partner. Neben einem gesundem Frühstück und einem schmackhaften Mittagessen – zusammengestellt nach ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen – starten Vorträge zu den Bereichen Anti-Aging-Medizin, Fitness, Ernährung, Lebensqualität und Coaching. Der sinnvolle Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bis hin zur individuellen Hormonbehandlung sind am Vormittag der Veranstaltung der primäre Fokus. Interessant sind auch die Grundelemente zur mentalen Einstellung und mögliche Strategien für ein erfülltes Leben. Auch die kosmetisch-ästhetischen Aspekte kommen hier nicht zu kurz. Um Vorgänge im Körper noch transparenter zu machen, wird zusätzlich noch eine Dunkelfeldmikroskopie durchgeführt. Am Nachmittag ergänzen praktische Beweglichkeitstests, Entspannungsmethoden aus dem autogenen Training und Übungen aus dem Pilates-Matwork mit kompetenten Trai-




nern und Physiotherapeuten das Programm. Danach ist relaxen angesagt – ein entspannendes Abtauchen in die Caracalla Thermenwelt und die Saunalandschaft runden das vielfältige Anti-Aging-Programm zum Ende des Tages ab.

Die Arena Vita Fitnesswelt und das Balance-Zentrum laden herzlich zum nächsten Anti-Aging-Day am 14.9.2003, 26.10.03 und 9.11.03 von 9.00 - 17.00 Uhr ein. Teilnahmegebühr incl. Essen und Thermenbesuch: 75 €/p.P. Nähere Informationen und Anmeldung unter der Tel.: 07221/275 975.

Die Anti-Aging-Medizin ist ein Ganzheitskonzept, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude über eine möglichst lange Lebensspanne zu erhalten.



FITNESS-WELT
ARENAVITA
IN DER CARACALLA THERME



CARASANA Bäderbetriebe GmbH

ArenaVita - Römerplatz 1 · 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 · 27 59 75 · Fax: 07221 · 27 59 80
E-mail: arenavita@carasana.de · www.arenavita.de

Die geheimen Signale

von Irina Schwamberg

Wenn wir den alten Chinesen glauben wollen, sind Gesundheit und Schönheit abhängig von der Energie die in uns steckt. Mit anderen Worten: Probleme wie Cellulite, Übergewicht, unreine Haut, Tränensäcke, Falten, Krampfadern, Entzündungen, Durchblutungsstörungen sind nichts weiter, als die Reaktion auf eine Energieblockade in unserem Körper.

Nun gibt es viele Quellen, aus denen wir unsere Energien schöpfen (Sport, Ernährung etc.). Vor allem aber befindet sich in unseren Genen eine gewisse Qualität von vererbter, potentieller Energie - beim einen mehr, beim anderen weniger. Sie sind dazu da, um Wachstum und Fortpflanzung zu sichern. Doch leider ist's mit der Energie wie mit vielen anderen Dingen im Leben auch: sie verbraucht sich. Und wenn wir schlecht haushalten (Süßigkeiten statt Obst, Weißbrot statt Vollkornbrot essen, Alkohol, Nikotin usw.) dürfen wir uns nicht wundern, wenn unser Körper die Notbremse zieht. Der neue Weg zur Schönheit (und damit auch Gesundheit) ist die Methode PIROCHE, die chinesische Kenntnisse und heutige Ansprüche miteinander vereint. Sie wird immer mehr von der Fachkosmetik aufgegriffen und lautet: den Menschen als Ganzheit sehen, herausfinden, welches Organ der Auslöser ist z.B. bei starker Faltenbildung, um dann mit spezieller Ernährungsberatung, Bädern und Massagen, mit entsprechenden ätherischen Ölen, das Übel an der Wurzel zu packen – also nicht nur oberflächlich ausbügeln. Wie aber sieht die Kosmetikerin, die nach dieser Methode arbeitet, ihre Kundin? Sie stellt als erstes fest, welchen Hauttyp die Kundin hat, damit ist aber nicht die trockene, fettige oder Mischhaut gemeint. Wenn wir unsere Mitmenschen genau betrachten, fällt uns auf, dass die Hautfarbe variiert.

Einige haben ein rotes, andere ein graues, fahles, gelbes oder gar grünliches Gesicht. Diese Farben sind nicht zufällig, sie sind vielmehr das Resultat einer organischen Verhaltensweise, die das Aussehen in Laufe der Jahre prägt. Die Men-



schen werden in fünf Farbgruppen eingeteilt, die mit den fünf Jahreszeiten der chinesischen Lehre korrespondieren (Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter). So kann man sagen, wann welcher Typ besonders krankheitsanfällig ist. Auch stehen die Farben häufig mit einer bestimmten Körperform und einem bestimmten Temperament in Verbindung.

Nun ist es aber nicht so, dass wir alle mit eindeutig erkennbaren roten, grünen, weißen, gelben und grauen Gesichtern herumlaufen – die geschulte Fachfrau sieht jedoch, welche Organprobleme überwiegen. Denn die gestörten Organe sind auf dem Gesicht ja erstens durch unterschiedliche Farbschattierungen zu erkennen (Leber – gelb, Gallenblase grün, Blase und Nieren – grau, Magen – gelb, Lungen und Dickdarm – weiß, Herz und Dünndarm – rot) und zweites durch Anschwellung, Hautunreinheiten, Falten und anderen Anomalitäten.

Nachdem die Kosmetikerin den Typ eingeordnet hat, wird sie versuchen, durch das Gespräch herauszufinden, was die Kundin – im wahrsten Sinne des Wortes – belastet. Sie berücksichtigt Lebenssituationen, Beruf, Erbgrundlagen, Essgewohnheiten und ist den Übeltätern schnell auf der Spur. Dann erstellt Sie einen individuellen Ernährungsplan, der die Behandlungen mit Cremes, Lotionen, ätherischen Ölen und Bädern unterstützen soll. Der Erfolg hängt hier – wie man sieht – nicht nur von der Kunst der Kosmetikerin ab, welche mit dieser seit Jahren geachteten Methode erfolgreich Gesundheitsvorsorge betreibt, sondern auch vom Willen der Kundin. Sie muß aktiv zu Hause mitarbeiten.

Der individuelle Ernährungsplan unterstützt die Behandlungen mit Cremes, Lotionen, ätherischen Ölen und Bädern.



Energie-Ganzheits-Kosmetik

- ◆ Aroma- & Phytotherapie
- ◆ Antistress Behandlungen
- ◆ Straffungsmodellagen
- ◆ Depilation
- ◆ Cellulite-Behandlungen
- ◆ Hand- & Fußpflege
- ◆ Schlankheitskuren
- ◆ Nagelverlängerung
- ◆ Pflegeprodukte für ganzheitliche Schönheit



Irina Schwamberg
Anja Mader

Luisenstraße 36 (3 OG)
76530 Baden-Baden

Tel. 0 72 21 - 29 09 71

Die Philosophie des Lächelns – Psychodontie

Ganzheitliche Zahnkunde

„Mit der Psychodontie wird – wie in der allgemeinen Heilkunde bereits vollzogen – nun auch in der Zahnheilkunde der Schritt in eine echte Ganzheitlichkeit getan. Während die mechanisch orientierte Zahnmedizin von ‚Kauwerkzeugen‘ spricht und die Zähne rein physisch-funktionell sieht, erweitert der biologische tätige Zahnarzt sein Feld vom Zahn über das Organ bis zum ganzen Organismus“, so Dr. phil. Dr. med. dent. Johannes Edelmann.

Die Forderung echter Ganzheitlichkeit wird in der biologischen Zahnheilkunde noch nicht erfüllt. Ganzheitlich heißt, die Einheit von Körper, Seele und Geist zur Grundlage des Verständnisses von Gesundheit und Heilung zu machen. Der Zahn ist lebendiger, bioenergetischer Bestandteil des gesamten Organismus.

Der Mensch drückt sich dental aus, was heißt, seine Wesenart, seine sozialen, personalen, seine emotionalen, vitalen und physischen Lebensqualitäten spiegeln sich in seinen Zähnen wider.

Eine rein mechanische Zahnregulierung stößt oft auf unüberwindliche Therapiehindernisse, weil die seelischen Hintergründe der Anomalie unerkannt und unbehandelt bleiben. Bleibende Zähne müssen oft geopfert werden.

In der Zahnheilkunde geht der Trend weg vom „Hollywood-Lächeln“ und dem „deutschen Einheitsgebiss“. Individualisierung ist gefragt.

Die Haupterkrankungen des menschlichen Gebisses, Karies und Paradontose, sind nach wie vor unbesiegt und stellen die häufigsten Krankheiten der Weltbevölkerung überhaupt dar. Karies ist unter anderem eben auch psychisch und sozial bedingt. So gibt es Ego-Zähne (Schneidezähne), Macht-Zähne (Eckzähne), Ich-Zähne usw. Eckige Zähne mit geradem Abschluss wirken männlich. Große seitliche Schneidezähne deuten hin auf Führungsqualität und Durchsetzungsvermögen.

Attraktive Zähne von heute auf morgen

Die Psychodontie kann oft Fehlstellungen, Verfärbungen oder andere Schädigungen in kürzester Zeit, völlig schmerzfrei, ohne viel zu Bohren beheben. Durch das Aufbringen von Verblendungen (Veneers) werden die Zähne in Form und Farbe optimiert, sodass oft eine langwierige kieferorthopädische Behandlung nicht notwendig ist. Je nach Umfang kann die Behandlung bereits nach Stunden oder wenigen Tagen abgeschlossen sein.

In seinem Beratungsgespräch zeigt der psychodontische Zahnarzt verschiedene Varianten per Computersimulation anhand von Wachsprovisorien gemeinsam mit dem Patienten aus.

Die Psychodontie verhilft somit in kürzester Zeit zum schönsten Lächeln – und dazu, dass man sich in seiner Haut wieder wohl fühlt.

In der Zahnheilkunde geht der Trend weg vom „Hollywood-Lächeln“ und dem „deutschen Einheitsgebiss“. Individualisierung ist gefragt.



Frau R. – vorher



Frau R. – nachher – mit Veneers

Das Baden-Badener Modell

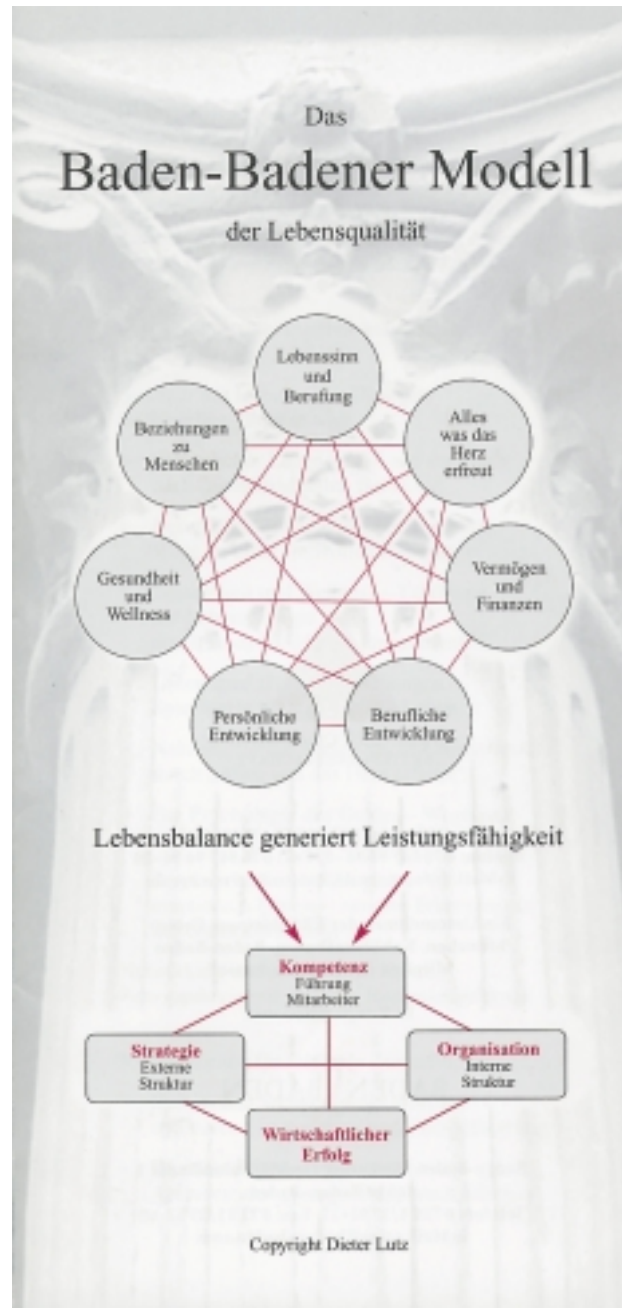
Life Coaching für Menschen im Spannungsfeld zwischen beruflichem Erfolg und persönlicher Lebensqualität.

Was ist das Baden-Badener Modell?

Der voll im Leben stehende Mensch benötigt Hilfe zur Selbsthilfe, also Coaching, individuell angepasste Lebensstrategien, ein ganzheitlich vernetztes Basiswissen, ja Weisheit im Sinne von pragmatischer Lebensklugheit. Hier soll das Baden-Badener Modell mit seinen „sieben Säulen der Lebensqualität“ Orientierung geben, Kompetenzen vermitteln, die die Menschen zukunftsfähig machen und damit die Chancen auf ein sinnerfülltes Leben erhöhen.

Mit Unterstützung von langjährig erfahrenen Coaches und im Kreis von Gleichgesinnten soll der Austausch gepflegt werden und in einer Kombination von Vorträgen, Seminaren, Workshops sollen Kompetenzen erworben werden, mit denen man dem Lernziel „Weisheit und sinnerfülltes Leben“ näher kommt.

Nach Dieter Lutz sind Produktivitätssteigerungen nur noch möglich, wenn die Unternehmen mit der Ressource Mensch nachhaltig umgehen. Nur mit Menschen, die im Vollbesitz ihrer Leistungsfähigkeit sind und damit ihre Kompetenz voll ausspielen können, sind weiteres Wachstum in der Zukunft möglich. Selbstausschöpfung der Unternehmer und Mitarbeiter führen im Endeffekt dazu, dass deren Leistungsfähigkeit früher oder später nachlässt. Der Unternehmer hat die Fürsorgepflicht dies zu verhindern, zum Wohle seines Unternehmens, seiner selbst, seiner Mitarbeiter und seiner Kunden.



Der gelernte Wirtschaftsprüfer und Steueranwalt, Unternehmer, Life- und Business-Coach Dieter Lutz bietet monatlich Seminare und Trainingsprogramme an, um fit und gesund zu bleiben.



BUSINESS COACHING
AKTIENGESELLSCHAFT

ERB Office: Im Bühl 10, D-77694 Kehl
Telefon: 078 54 / 96 96 - 0, Fax: 078 54 / 96 96 - 20
E-Mail: infos@erc.de, Internet: www.erc.de

Ein Unternehmen der ERC Business Group
München, Kehl/Strasbourg, Baden-Baden
Mitglied der LutzAkademie©

Frank Elstner und die Suche nach dem Ungewöhnlichen

Seit Januar nun lebt er mit seiner Familie wieder in Baden-Baden. Der Journalist, Talkmaster und Entertainer Frank Elstner, bekannt geworden durch: Radio Luxemburg, die Fernsehlotterie, Montagsmaler, Wetten dass... Spiel ohne Grenzen und nicht zuletzt: Menschen der Woche. Mit Frank Elstner unterhielt sich ESSENCIA-Chefredakteurin Greta Hessel.

ESSENCIA: Wenn man Ihre Biografie anschaut, wird es einem fast schwindlig, so viel haben Sie schon gemacht. Sind Sie da auf der Suche nach etwas?

Frank Elstner: Es reizt mich im kreativen Bereich Dinge neu auszuprobieren, Vernetzung zu bringen, ungewöhnliche Dinge zusammenzustellen wie z.B. in „Menschen der Woche“: vier Generationen leben unter einem Dach, oder in „Wetten dass“: aus einfachen Leuten bekannte große Stars zu machen. Das Lachen der Menschen soll herzlich sein und nicht gequält, es ist eigentlich keine Suche, sondern der Antrieb im Auftrag des Senders eine erfolgreiche Show für das Publikum zu machen.

ESSENCIA: Hat Erfolg seinen Preis?

Frank Elstner: Man darf nicht zuviel machen, sich nicht überfordern. Ich halte das mit dem Yoga-Prinzip: Anspannung und Entspannung. Ich meditiere und jogge jeden Tag eine Stunde, egal zu welcher Zeit und in welcher Stadt ich bin. Ich habe frische Luft, das ist ein reinigender Prozess.

Ich habe zwei junge Kinder und will nicht Opa, sondern Vater sein. Ich habe aufgehört zu rauchen, trinke wenig Alkohol, keinen Kaffee, esse kein Fleisch, habe aber trotzdem Freude am Leben. Meine Laster sind allerdings Schokolade und Kuchen. Leider nehme ich schon vom Zuschauen zu.

ESSENCIA: Gibt es einen Philosophen oder eine bestimmte Philosophie, die sie inspiriert hat?

Frank Elstner: Die Bergpredigt, ich bin christlich, katholisch erzogen worden. Und Gadamer hat einmal gesagt, „der Andere könnte Recht haben“. Wichtig finde ich auch, was



Foto: SWR

„Ich glaube, das Wichtigste im Leben ist, die Kinder auf den Weg zu bringen.“



Frank Elstner

Foto: SWR

die alten Griechen gesagt haben z.B. das richtige Maß zu finden, oder auch mal egoistisch zu sein, mal Stunden auch alleine zu sein, in die Sauna zu gehen.

ESSENCIA: Man trifft Sie aber nicht in der Caracalla Therme?

Frank Elstner: Nein, ich lebe eher zurückgezogen.

ESSENCIA: Wie ist es, als Prominenter in Baden-Baden zu leben?

Frank Elstner: Das geht gut, ich gehe nicht lauthals auf die Touristenbusse zu, aber ich habe viele Schulfreunde, die mittlerweile Geschäfte haben und sich freuen, wenn Sie mir etwas verkaufen können. Ich kann ungestört beispielsweise ins Medici essen gehen, aber eigentlich bin ich viel unterwegs.

ESSENCIA: Was war Ihr schönstes Erlebnis?

Frank Elstner: Ich habe fünf Kinder mit vier verschiedenen Frauen. Alles war eigentlich schön, ich habe ein schönes Leben. Ich glaube das Wichtigste im Leben ist, die Kinder auf den Weg zu bringen. Die Kinder zu begleiten und zu sehen, was aus ihnen wird.

Man braucht eigentlich im Leben immer auch ein bisschen Glück und Zufälle. Man kann das Glück auch herausfordern, man muss es nur wollen, und man muss daran glauben, es zu entdecken und das Unbewusste ist etwas, was mich sehr fasziniert.

ESSENCIA: Über das Glück und das Unbewusste hätte ich noch gerne mit Ihnen weiterdiskutiert, aber leider haben Sie einen Termin. Ich danke für dieses Gespräch.

Und Sie liebe Leserin, denken Sie daran, wenn Sie schnell mal ungeschminkt zum Bäcker huschen, er könnte neben ihnen stehen.



Elstner mit Baden-Badens OB Dr. Sigrun Lang

Foto: Greta Hessel

Betrachtungen über den Wein

Beziehungen zwischen Weinrebe und Wein einerseits, Landschaft und Kultur des Menschen andererseits sind vielfältig und haben einander mannigfach beeinflusst. Bildende Kunst, Dichtung, Brauchtum und Religion haben Rebe und Wein zu allen Zeiten geehrt und gepriesen. Wein verkörpert ein Stück abendländischer Kulturgeschichte. Weinkultur ist zu allen Zeiten Ausdruck der Lebensfreude und Lebenskultur gewesen.

Wein wanderte mit der Kultur von Sumerern zu Babyloniern, Assyriern, Hethitern, Mediern, Phrygiern und von Ur in Mesopotamien nach Babylon, Ninive, Judäa, Persepolis, Sardes, Milet an der Westküste Kleinasien, von Memphis in Ägypten nach Phönizien und Kreta.

Vorderasiatische Weinkultur blühte unter Phrygiern im 12./11. Jh. V. Chr. Homers „Ilias“ (8. Jh. V. Chr.), ältestes europäisches Epos, schildert Wein als das Hausgetränk seiner Helden. Früheste archäologische Funde, kleinasiatische Weingefäße, ägyptische Skulpturen, griechische Tonvasen, alt jüdische Münzen künden von Traubenernte, Kelter, Weingenuss und Weinkultur.

Gervinus, einer der „Göttinger Sieben“, 1836 zur Weinkultur: „Wo der Wein regiert, stirbt der Alkoholismus; wo der Wein regiert, verschwindet der schlechte Geschmack ..., herrschen



Höflichkeit und Toleranz...., herrscht jene Zivilisation, die unter dem Himmel von Attika im Weine geboren wurde und sich auf den Flügeln der römischen Adler ausbreitete.“

Dass Wein selbst in der hohen Politik Probleme lösen hilft, bezeugte der große Staatsmann Talleyrand (1754 – 1838) mit der Feststellung: „Guter Wein ist der beste Diplomat!“ Der spanische Philosoph Ortega y Gasset (1883 – 1955), dem der Glaube an die Kultur zu schwinden schien, meinte: „Bevor der Wein ein Verwaltungsobjekt wurde, war er ein Gott.“

Weingenuss und Weinkultur erfuhren im Laufe der Menschheitsgeschichte viele Wandlungen. Herbe Weine der Antike wie derbe deutsche Weinsorten des Mittelalters bedurften hinsichtlich Süße und Würze kräftiger Aufhilfe. Weinbauende Völker Europas von Griechen und Römern bis zu den Deutschen im 18. Jahrhundert tranken Wein vorwiegend als Würzwein, Kräuterwein und Glühwein. Zum Süßen nahm man Honig, zum Würzen dienten zahlreiche Kräuter oder Pflanzenessenzen, wie Safran, Zimt, Muskat, Ingwer, Wermut, Süßholz, Fenchel, Majoran, Rosmarin, Krauseminze, Wacholder, Harz, Salbei. Diese Geschmacksbeigaben wurden erst durch das Deutsche Weingesetz von 1901 verboten.

(Aus Kurt M. Hoffmann „Die hohe Schule des Weines“)



Wein verkörpert ein Stück abendländischer Kulturgeschichte

SÜDWEST
Fernsehen



→ **aus dem E-Werk**

→ **Fernsehen live erleben**

Karten an der Kurhauskasse
in der Trinkhalle
Kaiserallee
76530 Baden-Baden
Tickethotline: 0 72 21-93 2700

frank elstner
Menschen der Woche

samstags **22.20 Uhr**
im SÜDWEST Fernsehen

Unser Drittes

Hildegard's

Das etwas andere Szenelokal für Nachtschwärmer und Partylöwen,
für Gourmets und Alleinstehende

„Ein Restaurant für müßige Stunden, ein Ort zum Verlieben, aber auch ein Ort munterer Geselligkeit, wo man schnell Freundschaften schließt. Die ungewöhnliche Küche bietet in gekonnter Weise von italienischen Rezepten über handfeste Herzhaftigkeiten bis zu ofenfrischen Flammkuchen ein breit gefächertes Spektrum, in dem natürlich leckere Snacks und knackige Salatkreationen nicht fehlen dürfen“, so die noble Zeitschrift „A LA CARTE“. Wer da erwähnt wird, ist schon jemand.

Schon seit über sieben Jahren bemüht sich, das stets um Freundlichkeit bedachte Hildegard's Team um ihre Gäste aus aller Welt darunter auch illustre Namen wie: Franca Potenta, Ralf Bauer, Götz Alsmann, Frank Elstner und Oliver Kahn beispielsweise.

Der Geschäftsführer Siamac Merrikh und Thomas Burkhardt, einst Barkeeper und Discjockey im legänderen Griffins, trafen sich 1995 und konzipierten eine Kombination zwischen urgemütlichem Speiselokal mit gehobenem Ambiente und Barbetrieb mit Kneipenatmosphäre. Die Rechnung ging auf. Die weichen Kissen, das Kerzenlicht, das freundliche Personal, die warmen Erdfarben und die gedeckten Holztische laden stressgeplagte Businessleute und Szenehungrige ein, zum relaxen und reden bei Barcadi und Hefeweizen. Geboten werden außerdem Partys zu jedem Feste: Fasnacht, Nikolaus und



Die gekonnt gemixten Cocktails sind nur eine der Spezialitäten des „Hildegard's“.

Christmet, sowie Spare Ribs, Scampi und Omas Kartoffel-suppe.

Wer sich informieren möchte:

www.Hildegards.de, info@hildegards.de

Am Verfassungsplatz/Eisenbahnstr. 1a, 76530 Baden-Baden,

Tel. 07221/33755, Fax: 33754

Öffnungszeiten: Täglich ab 17 Uhr

Kein Ruhetag

HILDEGARD'S
DAS FREUNDLICHE RESTAURANT

JA!

Parkplätze direkt am Haus / 2 Gehminuten vom Festspielhaus

Am Verfassungsplatz / Eisenbahnstrasse 1a / 76530 Baden-Baden / www.hildegards.de
Telefon (0 72 21) 3 37 55 / Telefax (0 72 21) 3 37 54 / Täglich außer Montag ab 17 Uhr / Inh.: Merrikh & Burkhardt GmbH

Le Jardin de France im Goldenen Kreuz

Essen und Trinken; genießen wie Gott in Frankreich

„Sehr modern und überhaupt nicht verstaubt, das trifft man in Baden-Baden nicht an jeder Ecke. Auch im neuen Domizil (dem ehemaligen Papalangi) gilt das für Ambiente und Küche, in der ein klassischer Grundtenor mit kreativen Einsprengseln gepflegt wird. Tadellose Produkte, sichere Garzeiten und überzeugende Würzung beim cassolette mit Hummer und Steinbutt oder der Taube mit luftig leichten Gnochi. Beste Auswahl an Rohmilchkäse.“ Aus: Der Feinschmecker
Das Restaurant le Jardin de France ist eine echte Botschaft Frankreichs in Baden-Baden. Spezialitäten aus der Sterneküche von Stéphan Bernhard bei erlesenen Weinen und hervorragendem Service.

Oft ein verführerisches Vorzeichen für eine exzellente Küche, denn dort, wo man sich die Mühe macht, das Brot noch selbst zu backen, kann man sich auf das Qualitätsbewusstsein der Küchencrew verlassen, und das ist im Le Jardin de France nicht anders. Stéphan Bernhard, den es nach langjähriger Erfahrung als Küchenchef in der französischen Sterne-Gastronomie vor dreieinhalb Jahren nach Baden-Baden verschlug, legte schon immer größten Wert auf die Güte seiner Zutaten, und so stammen fast alle Produkte aus dem Elsass, wo er sich schon vor seiner Zeit in Baden-Baden einen Stamm von Lieferanten aufgebaut hat, die wissen, dass bei ihm nur absolute Topwaren zum Einsatz kommen. Obst und Gemüse kommen in der Saison vom Hof der Schwiegereltern und der Fisch direkt aus der Bretagne.

Stéphan Bernhard und seine perfekt eingespielte Küchencrew folgen dem Grundsatz, dass wirklich gute Dinge keine Schnörkel brauchen. Sie wirken aus sich selbst heraus. Das spricht allerdings nicht gegen Kreativität, nicht umsonst wurde das Restaurant gerade in die Riege der 650 besten Restaurants der Republik aufgenommen. Aus: A LA CARTE

Auszeichnungen: Der Guide Michelin 2003, GAULT MILLAU DEUTSCHLAND 2003, Der Feinschmecker 2003



Wer sich informieren möchte:
www.lejardindefrance.de,
info@lejardindefrance.de

Lichtentaler Str. 13,
im Goldenen Kreuz,
76530 Baden-Baden
Tel.: 07221/3007860,
Fax: 3007870

Öffnungszeiten:

12.00 - 14.00 Uhr
und 19 - 21.30 Uhr.

Ruhetag: Montag ganztags
und Dienstag Mittag;
Die ersten beiden
Augustwochen im Jahr
geschlossen.

Französische Küche, Markt-
und Saisonorientiert,
Vorspeisen von 19.- bis
26.- Euro, Hauptgerichte
von 22.- bis 32.- Euro

50 Sitzplätze innen,
25 auf der Außenterrasse.

Außergewöhnlich
Einmalig
Einzigartig



*Ein Hauch Frank-
reich in
Baden-Baden*

*Restaurant
le
Jardin
de
France*

Lichtentaler Str. 13 · im Goldenen Kreuz ·
76530 Baden-Baden · Fam. Bernhard
Telefon: (07221) 3007860 · Fax: 3007870
Öffnungszeiten: Täglich von 12.00 - 14.00
und 19.00 - 21.30 Küche. Montag ganztags
und Dienstag Mittag geschlossen

Café de Paris

- Typisch französische Patisserie
- Frühstück, Croissants
- Französische Klassiker
- Hausgemachte Pralinen

Haus Victoria
Sophienstrasse 3a
76530 Baden-Baden



Telefon: (0 72 21) 39 24 92
Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag von
09.00 – 18.00 Uhr

Geschichten aus der Trinkhalle

Von Karl Jörger

Auf dem Speicher des Schlosses von Hohenbaden kniet Markgräfin Katharina, vor ihr schlummern sorglos ein Knabe und ein Mädchen. Im Himmelsblau schwebt die Gottesmutter und weist hinab auf die Bäderstadt, deren Häuser sich im Talgrund reihen. Die Sage kündigt:

Wie an manchem Abend in den Jahren des Grauens und tiefer Not, da die Pest in unserer Heimat wütete, weilte Markgräfin Katharina mit ihren Kindern Friedrich und Margarethe auf dem Turm des Schlosses Hohenbaden. Nach dieser menschenfern und einsam ragenden Feste war sie geflüchtet, als die furchtbare Krankheit ihren Gemahl Karl I. zu Pforzheim hinweggerafft hatte. Die beiden Kinder zu retten, fand die Fürstin schließlich nur die Zuflucht, sie im obersten Turmgemach der Burg zu bergen. Niemand erihlet dorthin Zutritt, ein alter, bewährter Diener brachte täglich frischgebackenes Brot und Wasser und stellte beides auf die unterste Treppenstufe. Die gramgebeugte Frau lehnte an die Randmauer und blickte sinnend auf die Türme und Dächer der Bäderstadt. Längst war dort jeder frohe Festlärm verklungen, statt fröhlicher Lieder und übermütiger Zurufe hallten durch die Straßen und Gassen eintönige Klagerufe der Priester, Bittgebete der Bürger, wimmerndes Läutern der Sterbeglocke und schütterte das hohle Poltern des Totenkarrens. Vom Übermaß des Leidens niedergedrückt, sank die Markgräfin in die Knie, rang die Hände und flehte um Abwehr der schrecklichen Plage. Die beiden Kinder schlummerten währenddessen friedlich zu Füßen der Mutter.

Da sank aus blauem Himmel langsam schwebend eine weiße Wolke, auf ihr stand die Gottesmutter. Aus dem Dunstgewebe zu ihren Füßen wuchsen zögernd zwei Bilder, rechts das Kloster Lichtental, auf der anderen Seite der Ursprung des heißen Wassers am Fuße des Schlossberges.

Da sank aus blauem Himmel langsam schwebend eine weiße Wolke, auf ihr stand die Gottesmutter.



Die Trinkhalle Baden-Baden

Foto: Greta Hessel

Die himmlische Frau wies zunächst auf die Quellen, die ungestüm hochsprudelten, dann auf die beiden Kinder und schließlich nach dem in der ferne ruhenden Kloster. Rasch erfasste die Markgräfin die Bedeutung dieses Zeichens; sie sollte das heiße Wasser durch die Straßen der Stadt leiten lassen, auf dass der Dampf die Pest ersticke, doch als Dank für die Errettung aus grimmer Gefahr ihre beiden Kinder dem geistlichen Stande weihen. Friedrich sollte Priester, Margarethe Klosterfrau werden.

Wenige Tage nach dieser Erscheinung erlosch die Pest in Baden-Baden. Dankerfüllt stand Markgräfin Katharina zu ihrem Versprechen. Friedrich empfing die Priesterweihe und waltete am Abend seines Lebens als Bischof zu Lüttich, Margarethe nahm den Schleier und starb als Äbtissin des Klosters Lichtental.

(aus: Die Sagen der Trinkhalle Baden-Baden von Karl Jörger, zu erhalten über den Naturheilverein Baden-Baden)

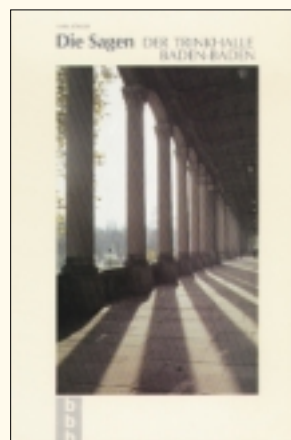
Bücher über die Sagen der Trinkhalle Baden-Baden



Günther F. Klümper
Die Sagen der Trinkhalle
Baden-Baden
116 S., vierfarbig, Abb., 8,80 Euro
ISBN 3-936881-01-4
Rendezvous Verlag



Werner von Langsdorff
Von der Welt der Sagen
in Baden-Baden und Umgebung
104 S., 8,60 Euro
ISBN 3-9805477-6-0
Rendezvous Verlag



Karl Jörger
Die Sagen der Trinkhalle
Baden-Baden
56 S., gebunden, 15,80 Euro
ISBN 3-8798-189-3
Battered Verlag/Rendezvous Verlag

Erhältlich
in jeder
Buchhandlung!

Rendezvous Verlag

Lange Str. 89
76530 Baden-Baden
Tel. 07221/24114
Fax 07221/24124
E-Mail: buch@presse-baden.de

Gesang der Geister über den Wassern

Ausgesucht und zusammengestellt von Kim Steiner

Gesang der Geister über den Wassern

Es ist ein feuchtkalter Vormittag Ende März. Keine Vorfreude auf den nahen Frühling ist zu spüren. Die Kuranlagen liegen in grauer Einsamkeit. Nur die Königsflagge am Hause Messmer tanzt zum Zeichen des Aufenthalts der hohen Familie. Die plätschernden Brunnen zeugen von der Lebendigkeit, die diese Szene beim ersten Sonnenstrahl hervorzubringen vermag.

Michael, ein etwa zehnjähriger Junge spielt im Freien. Er ist zweckmäßig gekleidet. Sicher ist er kein Söhnchen der feinen Kurgesellschaft. Michael fühlt sich beim Anblick all des Wassers aus den Wolken und in den Brunnen an Goethes Worte erinnert. Unter dem Dach der Trinkhalle zitiert er unaufhörlich vor sich hin:

„...Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es und wieder nieder zur Erde muss es....“ Diese so vertrauten Worte des verehrten Meisters hört Augusta von Preußen. Sie lassen das maskenhafte distanzierte Gesicht der promenierenden Kaiserin von einem sanften Lächeln erhellten. Sie trägt wieder eine ihrer viel zu hellen Nachmittagskleider. Die Trinkhalle ist bei ungünstiger Witterung ihre Lieblingspromenade.



„Des Menschen Seele gleicht dem Wasser“ spricht sie unerwartet den Knaben an. Diese Offenheit genießt sie. Hier in der Abgeschiedenheit dieses verregneten Tages ist sie weitentfernt von den Hemmnissen des Berliner Hofes. Michael richtet sich auf. Er weiß wer zu ihm spricht. Am Morgen hat er ein Gerücht gehört. So muss er die Frage wagen: „Stimmt es, Eure Hoheit, dass bei Tagesanbruch der beschwipste Millionärssohn Carlo Douglas an Eure Tür des Maison Messmer klopfte, den Hut voller Goldstücke, die er beim Roulett gewonnen hat und rief, er sei reich und wolle mit seiner Tante schlafen?“

Die Kaiserin schnappte nach Luft. Sie blickte forschend in unschuldige fragende Kinderaugen. So schaffte sie es in befreiendes Lachen zu flüchten, bleibt jedoch die Antwort schuldig.

Von der Froschkönigin

Am Brunnen, der hinter der imposanten Architektur der Trinkhalle geborgen liegt, beobachtet das Kind Matthias winzige Frösche. Sie waren gestern noch Kaulquappen. Er kommt jeden Tag hierher, um dieser faszinierenden Verwandlung beizuwohnen.

Ebenso jeden Tag hält ein Gast der Stadt sich in der Nähe auf. Er fertigt, möglichst ungesehen, zahlreiche Skizzen des Gebäudes. Teil mit Bleistift, teils mit Kohle. Später, im Hotel gegenüber, wird er ein Gemälde schaffen. Er wird es „Blick aus dem Fenster in Baden-Baden“ nennen. Zu sehen ist die Trinkhalle in ihrer einmaligen wunderbaren Farbigkeit. War-

me Lachs- und Terracottafarben stehen im Kontrast zum sattem kühlen Grün der Umgebung.

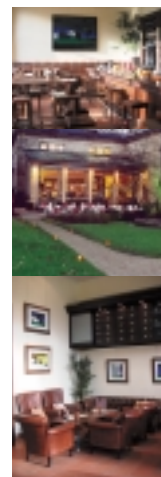


Heute ist er in Begleitung einer Dame. Sie ist schlank mit dunklem Haar und einem offenen, wachen Blick.

„Schau nur, Liebes, ein ganzes Heer deiner Namensschwester!“ freut sich Max Beckmann.

„Sie heißt Kröte?, dabei sieht sie aus wie eine Prinzessin!“ entfährt es da dem Knaben. Die Dame lacht laut. Sie sieht sich in Gedanken als Hauptdarstellerin in einem bekannten deutschen Märchen „Ich heiße Mathilde von Kaulbach. Durch ein Wortspiel mit meinem Nachnamen werde ich

„Quappi“ genannt.“ Matthias errötet; für ihn waren die zapfeligen Tierchen, seit ein paar Stunden eindeutig schwanzlos, dem Wasser entstiegen und somit keine Quappen mehr. ... Auf Grund dieser Begebenheit und der Sympathie für die fröhliche junge Frau Beckmann wird Matthias einmal seine Tochter Mathilde nennen.



Im Inneren der Trinkhalle befindet sich heute das Bistro „In der Trinkhalle“ – ein Baden-Badener Szene-Treff.

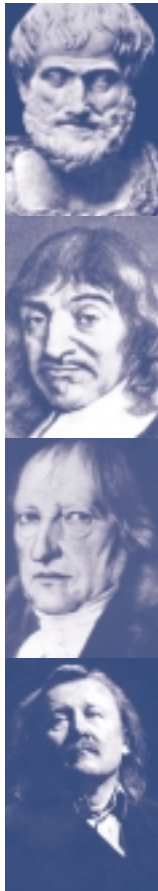


café - bar - lounge



Kaiserallee 3 · 76530 Baden-Baden
Telefon (07221) 302905 · Telefax (07221) 302906
Täglich dabei von „zehn“ bis „zwei“

Die Gesellschaft für angewandte Philosophie Baden-Baden e.V.



Von Aristoteles über Descartes und Hegel bis zu Peter Sloterdijk: Philosophischer Diskurs bei der Gesellschaft für angewandte Philosophie

Der Mensch in der Postmoderne braucht etwas, wonach er sein Leben ausrichten kann, sucht Antworten auf seine existentiellen Fragen. Er befindet sich in einer Sinnkrise. Er sucht nach neuen Werten. Religionen schweigen. Weltbilder und Ideologien sind zerplatzt. Wozu noch Philosophie? „Der Philosoph hat keine fertigen Antworten. Er muß vor allem zuhören, in Frage stellen, zum Denken anregen.“ (Marc Sautet)

Doch die großen Denker haben uns bereits verlassen und lediglich Gedachtes zurückgelassen, und so können sie uns zwar zum Denken anregen, jedoch nicht mehr zuhören.

Philosophie wird wieder öffentlich! Marc Sautet, ein französischer Philosoph holte die Philosophie 1992 aus ihrem Elfenbeinturm der Wissenschaft und verfrachtete sie in das französische „Café des Phares“. Damit löste er eine Bewegung aus, die sich bis heute durch alle Städte zieht. Eine neue Lust zum Denken und Diskutieren umfasst ganz Europa. Immer mehr Besucher strömen in die Café philos in London, Brüssel, Genf und Berlin. Immerhin sind in kürzester Zeit rund 300 Philosophencafés nach dem Pariser Vorbild entstanden. Nicht unschuldig daran ist wahrscheinlich auch das Buch „Sofies Welt“, von Jostein Gaarder, das fast drei Millionen Deutsche gelesen haben.

Woche für Woche treffen sich Menschen aller Altersstufen und Bevölkerungsschichten, um im Café zu philosophieren. Nicht mit wissenschaftlichem Kauderwelsch, sondern verständlich und lebensnah. Der Weg aus der Krise unserer Gesellschaft heißt für Sautet: „Philosophie“. Der Philosoph Hans Lenk meint dazu: „Auf der deutschen philosophischen Szene findet sich bisher leider kaum ein Aufnehmen, geschweige denn eine durchdringende Diskus-

sion der sogenannten lebenspraktischen, uns alle bedrückenden Fragen der Menschen und der technikgeprägten Gesellschaft von heute... Die Philosophen müssen sich vermehrt den aktuellen Themen der Gegenwart zuwenden und sich den Problemen von öffentlicher Bedeutsamkeit stellen.

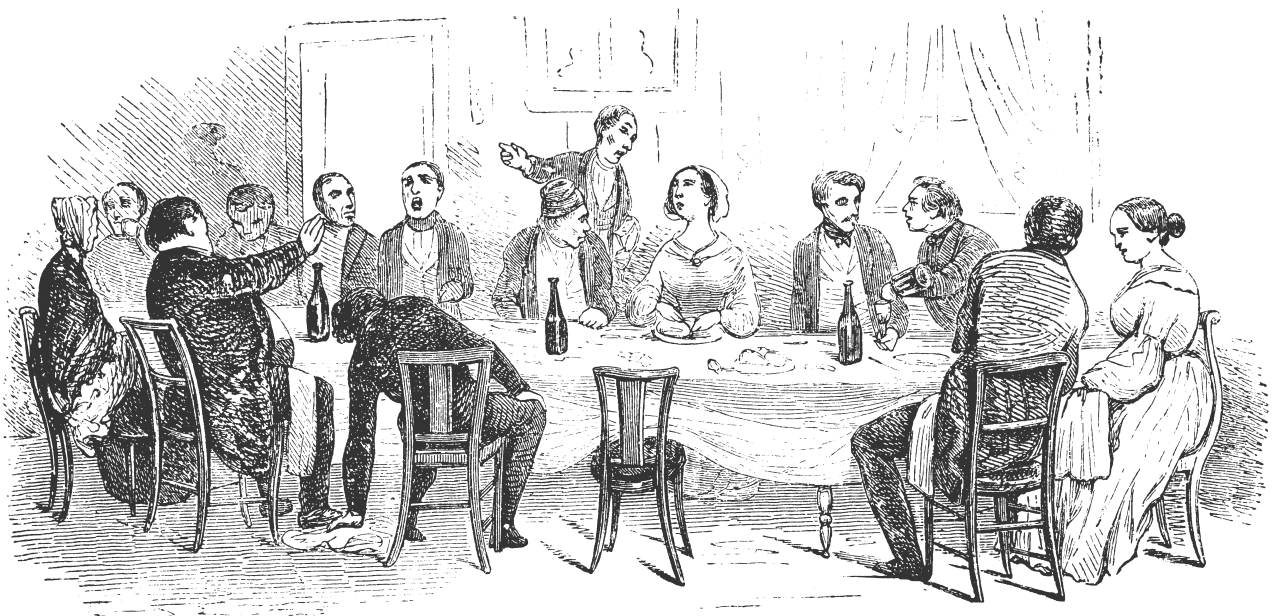
Ein neues soziales und öffentliches Engagement der Philosophie ist nötig, eine neue pragmatische Philosophie. Es bedarf einer neuen Öffentlichkeitsarbeit der Philosophen – und zwar ohne die Attitüde des vom hohen Kothurn der Weisheit herabblickenden und ex cathedra urteilenden Besserwissers. Bescheidenheit tut not“.

Das Interesse an Philosophie wächst ständig und so greifen die Bürger zur Selbsthilfe und holen sich ihren Philosophen ins Café und es herrscht überall der gleiche Geist: jedem wird zugehört, jeder wird gelobt oder kritisiert, neue Gedanken entstehen. Es wird über alte Philosophen gesprochen, aber die Herangehensweise ist eine andere, eine menschlichere.

Hier setzt die praktische Philosophie ein. Praktisch bezieht sich auf Handeln (griechisch: prattein). Praktische Philosophie heißt die Philosophie, sofern sie auf das Handeln gerichtet ist, also etwa auf sittliches Handeln und nicht auf die Ethik als bloße Praxiologie.

Praktische Philosophie bedeutet, mit den Menschen zu philosophieren.

Die Idee der Gesellschaft für angewandte Philosophie
Die Gesellschaft hat den Anspruch, eine Gesprächskultur zu entwickeln, eine Verbindung zu schaffen zwischen wissenschaftlicher Philosophie, Lust am Denken und Fragen an das Leben. Sie möchte Philosophie einer breiten Öffentlichkeit



Damals wie heute greifen die Bürger zur Selbsthilfe und holen sich die Philosophen ins Café

zugänglich machen, sie sucht Klarheit zu finden, möchte Orientierung geben und Lösungsansätze bieten.

Die Philosophie ist ein lebensbezogenes Fach. Die Gesellschaft möchte philosophisches Interesse wecken in Bezug auf Weisheitssuche, Sinnsuche und Freude am gemeinsamen Gespräche, um die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Die Veranstaltungen 2003

Philosophisches Café im „Sascha’s“ (Quellenhof), Sophienstr. 27-29, 10.30 Uhr

Philosophischer Gesprächskreis im MEDICI, Raum Internet Augustaplatz 8, (neben dem Kongresshaus), 19.33 Uhr

Alle Veranstaltungen Mitglieder: Euro 3.– Gäste Euro 5.–
Der Stammtisch im Weinhaus Im Baldreit, Küferstr. 3 (Stadtmuseum) am letzten Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr, kostenfrei

Das philosophische Café im Sascha’s

Im gemütlichen Ambiente des Cafés Sascha’s in der Sophienstraße hat sich nun der Gesprächskreis von Greta Hessel in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule etabliert. Jeweils am 1. Donnerstag des Monats finden sich Menschen von 15 bis 95 Jahren zusammen, um einander zu begegnen, zuzuhören und sich auszutauschen. „Heute habe ich wieder sehr viel gelernt“, sagt regelmäßig eine 92jährige, die schon seit 3 Jahren den Kreis besucht. 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. Themen des Gesprächskreises:

03.07.2003: John Locke: Sei kein Sklave deiner Leidenschaften

04.09.2003: Schelling: Du und die Natur seid eins

Der philosophische Gesprächskreis

Am Abend des gleichen Tages trifft man sich im MEDICI, um in gleicher Weise ein philosophisches Gespräch zu führen. Das von dem Pariser Innenarchitekten Jacques Garcia ge-

schaffene Kunstwerk MEDICI mit historischen Extravaganzen hat sich bereits im Ausland einen Namen gemacht. Der Besitzer Karl-Heinz Kögel zieht durch seinen Medienpreis Prominenz aus Politik, Industrie und Showbiz aus der ganzen Welt in sein Lokal, als da schon waren: Jasir Arafat, Boris Jelzin, König Hussein von Jordanien, Veronica Ferres, Francois Mitterand, Wolfgang Joop und nicht zuletzt Bill Clinton. Schon am Eingang locken hell lodernde Feuerbecken, dem olympischen Feuer gleich, die Gäste in das gemütliche Ambiente im Stil des 19. Jahrhunderts.

„Gasträume brauchen eine Seele“, so der Erbauer Jacques Garcia und "Menschen brauchen Anregungen für die Seele", so Greta Hessel. Mit dieser cosmopolitischen Lebenseinstellung zieht sie Jung und Alt und nicht nur Menschen aus Baden-Baden an. Philosophisch Interessierte kommen mittlerweile aus Karlsruhe oder Offenburg. Schon viele Gäste die in Baden-Baden kurten, erinnern sich an ein besonders schönes Gespräch. Dabei sind die Preise erschwinglich, denn die Lust am Denken, der Genuss des Weines oder ein kleiner Snack zwischendurch soll durch nichts gestört werden.

03.07.2003: Mircea Eliade: Das Heilige und das Profane

04.09.2003: Adorno: Dialektik der Aufklärung

Der Stammtisch im Baldreit

Der Stammtisch schafft Kontakte zu Gleichinteressierten. Ohne vorgegebenes Thema fördert er Gespräche, die auch dem Kennenlernen dienen. Wir sprechen alle Interessierten jeglicher Alters- und Berufsgruppe an.

26.6., 25.9., 30.10., 27.11.2003

Der PHILOSOPHISCHE SALON im MEDICI

Nach dem französischen Vorbild der Madame de Stael nun auch im Ambiente des MEDICI ein Treffpunkt für Künstler, Müßiggänger, Politiker, geistig Wachgebliebene, Kulturliebhaber, Schauspieler, schöne Frauen und reiche Männer, die jungen Wilden und nicht zuletzt die Liebhaber der Weisheit. Ein Stelldichein zu Tapas, spanischen Weinen und geistreichen Gesprächen über „Gott und die Welt“ mit dem Anspruch Verbindungen zu schaffen, Begegnungen zu fördern



„Verhülltes Verlangen“ hieß das Thema der Auftaktveranstaltung der neuen Reihe „Der Philosophische Salon“

BEITRITTSERKLÄRUNG

Name: _____ Vorname: _____
 Strasse: _____ Ort: _____ Tel. _____
 Konto Nr.: _____ BLZ: _____ Bank: _____

Der Jahresbeitrag beträgt Euro 43. Ich bin damit einverstanden, dass obengenannter Beitrag von meinem Konto jährlich eingezogen wird.

Datum: _____ Unterschrift _____

Bitte senden an: Greta Hessel; Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und der Beitrag steuerlich absetzbar. Sitz der Gesellschaft: Vorsitzende: Greta Hessel, Email: greta.hessel@t-online.de, Friesenbergstr.25, D-76530 Baden-Baden, Tel. 07221-290646, Internet: www.philosophia-baden-baden.de



Nach dem französischen Vorbild der Madame de Stael soll der „Philosophische Salon“ zu einem neuen gesellschaftlichen Treffpunkt in Baden-Baden werden.

und die Lust zum Leben zu erhalten. (Wer möchte kann sich im Stil des 19. Jahrhunderts anziehen.)

Sinn und Zweck des Philosophischen Salon ist die Unterstützung und Förderung junger Künstler, Schriftsteller und Menschen, die noch Visionen haben.

Thema der ersten Auftaktveranstaltung: „Verhülltes Verlangen“. Der aus Karlsruhe stammende Künstler, Klaus Grocholl, bekannt geworden durch seine Ausstellung „Mythos & Körper“ ist der erste Künstler, der unterstützt werden soll.

Ausgesucht und vorgestellt wurde der Künstler durch Karin Dengel, Inhaberin des Kunstkaufhauses Baden-Baden. Gegen eine Spende von 250 Euro (die der Künstler erhält) werden die Bilder in namhaften Firmen, Restaurant, Cafes und Geschäften einen Monat ausgestellt. Die Spende ist steuerlich absetzbar. Sollte ein Bild in dieser Zeit verkauft werden, so ist die Ausstellung beendet, das Geld erhält der Künstler. (Über den Sponsor wird ausführlich in der ESSENCIA berichtet.)

In der zweiten Veranstaltung wurden folgende junge Künstler vorgestellt: Der Jungfilmer Eric Hodzik, die Schauspielerinnen und Sängerin Jenna Kortés, der Schauspieler René Schneider und die Malerin Sija TATA. Der 19-jährige Eric aus Gaggenau präsentierte einen für die Gewerbeschule in Baden-Baden produzierten Science-Fiction-Film. Im Herbst startet Eric eine neue Gruselkomödie, Drehorte sind Gaggenau und Baden-Baden – mit Jenna in der Hauptrolle. Sie spielt eine marsianische Sirene. Jenna stellte ihre CD vor: „Lass mich bitte nicht allein“. Anschließend konnte die Ausstellung „Krone des Friedens“ der bekannten Künstlerin Sija TATA angeschaut werden.

Neue Termine auf Anfrage! Sponsoren melden sich bitte unter Gesellschaft für angewandte Philosophie e.V. Greta Hessel M.A. Vorsitzende, Tel. 290646 Fax 27 81 73 Email: Greta.Hessel@t-online.de

Vorstand und Beirat

Vorsitzende: Greta Hessel M.A., studierte Philosophie in Hannover ist heute Autorin und Journalistin, Leiterin der Gesprächskreise, zuständig für die Organisation und Pressearbeit. **Schriftführer:** Thomas Jung, **Schatzmeister:** Dr. Wolfgang Hellmayr, **Beirätin:** Ursula Bepler, **Beirat:** Thomas Ach, leitet die Außenstelle Karlsruhe

Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Sloterdijk, Karlsruhe, Prof. Dr. Ries, Hannover, Dr. Hager, Bühl

Wir sind der Allgemeinen Gesellschaft für Philosophie in Deutschland e.V. angeschlossen.

Friedrich Nietzsche und die Menschenrechte

Von Klaus Fischer

Die ewigen, unveräußerlichen Rechte des Menschen auf Grund ihrer über der Tierwelt stehenden Natur wurden 1776 vom Kongress der Vereinigten Staaten als leitende Grundsätze des Staatsrechts anerkannt und am dritten September 1791 als *Déclaration des droits de l'homme et du citoyen* in die französische Verfassung aufgenommen. Nach 1945 gehörte eine erweiterte Kodifizierung der Menschenrechte zu den Plänen und Aufgaben der Vereinten Nationen. Heute stellen uns die Menschenrechte vor die wohl wichtigsten und am heißesten debattierten philosophischen und juristischen Fragen; erinnert sei an die Themenfelder Internationaler Gerichtshof, Sterbehilfe, Biotechnik, insbesondere Embryonennutzung, Asyl. Morgen wird Eugenik, die Schaffung vollkommener Menschen hinzukommen.

Das moralische Gebot der Verantwortung erlebt heute, wohl weil es mit der christlichen Religion steil bergab geht, eine Aufwertung, die noch vor wenigen Jahrzehnten nicht vorstellbar war. Es erscheint denkbar, dass schon in kurzer Zeit Verbrechen, die an einem Ort begangen wurden, an einem andern geahndet werden. Die Globalisierung der Wirtschaft und des Verkehrs begleitet die Internationalisierung des Rechts. Schon hat ein belgisches Gericht zwei Benediktinerinnen zu einer langen Gefängnisstrafe verurteilt, die in Ruanda eine größere Zahl von Landsleuten mit Benzin verbrannten.

Wie standen die großen Deutschen zu den Menschenrechten? Martin Luther war der Meinung, dass die Bauern (die Bevölkerungsmehrheit) der Obrigkeit, die sie aussaugten, zu gehorchen hätten, und stand im deutschen Bauernkrieg voll auf der Seite der Fürsten und des Adels, die die Rebellen in Thüringen wie im Elsass zu Tausenden erschlugen.

Im 18. Jahrhundert vertrat Friedrich II. von Preußen aus Überzeugung, nämlich einer tiefwurzelnden Menschenverachtung, eine Politik des aufgeklärten Absolutismus. Seine Gegenspielerin Maria Theresia führte in den ungarischen Kronländern die Leibeigenschaft ein. Von Goethe stammt der Satz: „Es liegt nun einmal in meiner Natur, ich will lieber eine Ungerechtigkeit begehen, als eine Unordnung ertragen.“

Unter Unordnung verstand der Dichter gewiss auch die Proklamation der ersten deutschen Republik in Mainz und ihr Pochen auf Bürgerfreiheit und -gleichheit.



Philosophischer Salon im: u.a. mit der Schauspielerin und Sängerin Jenna Kortés und dem Künstler Klaus Grocholl



Klaus Fischer

Foto: Greta Hessel

Friedrich Nietzsche schrieb als vierzehnjähriger Jugenderinnerungen und in ihnen über die Februarrevolution von 1848: „Da erscholl fern von Frankreich herüber der erste Waffenklang und Sturmgesang. Die ungeheure Revolution in Paris wälzte sich mit verheerender Schnelle umher. ‚Freiheit Gleichheit, Brudersinn‘ ertönte es in allen Landen. Der Revolutionskampf in Paris findet in den meisten Städten Preußens Nachahmung. Nach Röcken (Nietzsches Geburtsort) drangen diese Erhebungen nicht, wohl aber kann ich mich noch erinnern, wie Wagen mit jubelnden Scharen und wehenden Fahnen auf der Landstraße hinfuhren.“

Der kleine Nietzsche mochte Volksaufstände nicht, er war auf der Seite der Herrschenden. Wenn er nicht mit Bleisoldaten spielte, stellte er, wohl vom Alten Testament inspiriert, ein Strafregister auf: „Wer tötet, muss getötet, kann jedoch auch zu Zuchthaus begnadigt werden. Wer nach dem Thron strebt, wird enthauptet. Auf Revolution steht 10 Jahre Gefängnis.“

„Die 48er Revolution“, schreibt sein Biograph Werner Ross, „kommt bei ihm kaum vor. Die Französische Revolution hat er als ‚schauerliche und aus der Nähe betrachtet, überflüssige Posse‘ angesehen.“

Der 35-jährige Nietzsche, Pensionär des Rats der Stadt Basel, träumte von einer Umwertung aller Werte und sprach in Briefen von seiner philosophischen Mission als der „radikalsten Umwälzung, von der die Menschheit weiß“. Doch fußte sein Gesellschaftsbild auf der Lektüre und Kenntnis antiker Autoren. Das alte Athen, das alte Rom waren Kulturstaaten auf der Basis der Sklaverei gewesen; die Bürgerrechte, wenn es welche gab, waren Rechte einer privilegierten Minderheit.

In Paragraph 92 des ersten Bandes von „Menschliches Allzumenschliches“ geht der Philosoph auf den Ursprung der Gerechtigkeit ein. Seine These: die Gerechtigkeit hat ihren Ursprung – wie schon von Thukydides ausgeführt – unter ungefähr gleich Mächtigen. Hat einer von zwei Parteien keine eindeutige das Übergewicht, entsteht der Gedanke, sich zu verständigen und zu verhandeln.

„Gerechtigkeit ist Vergeltung und Austausch unter der Voraussetzung einer ungefähr gleichen Machtstellung“. So gehört ursprünglich die Rache in den Bereich der Gerechtigkeit, sie ist ein Austausch, ebenso die Dankbarkeit.“ Das Streben nach Gerechtigkeit entstammt also nicht, wie etwa die deutschen Revolutionäre von 1848-49 annahmen und feierlich proklamierten, der Generosität des Herzens, es geht vielmehr (so Nietzsche) „auf den Gesichtspunkt einer einsichtigen Selbsterhaltung“ zurück, sie ist egoistisch.

Folglich gibt es für die Armen, die Schwachen, die Verdammten dieser Erde keine Gerechtigkeit; wer sie fordert, gar von einer allen Sterblichen angeborenen Menschenwürde spricht, faselt gedankenlos drauflos oder ist von dem erfüllt, was Jean-Paul Sartre *mauvaise foi* nennen wird, unbewusste Unaufrichtigkeit.

Nietzsches spätere, elektrisierende Erkenntnis, dass das Ressentiment die Quelle der (christlichen) Moral ist, steht Sartres Einsicht gegenüber, dass *mauvaise foi* im gesellschaftlichen Miteinander einen bedeutenden, vielleicht den bedeutendsten Platz einnimmt. Sind wir aber kraft Natur, kraft Instinkt, kraft Erziehung unaufrichtig, was sind dann die Menschenrechte anderes als schöne leere Worte?

Oder aber Bestandteile von Verfassungen, die alle fünfzig Jahre revidiert und umgeschrieben werden müssen? Was ist in Deutschland aus dem Asylversprechen des Grundgesetzes von 1949 geworden?

Greifen die Vereinigten Staaten bei der Bekämpfung der terroristischen Gefahr auf Mittel zurück, die sie unlängst noch als mit den Menschenrechten unvereinbar angesehen hätten – Beschattung, abgehörte Telefonate, Militärgerichtsbarkeit für Ausländer, ja Zulassung der Folter bei Verhören? Und welcher Ethikbeirat bremst die Biophysiker und Mediziner wirksam bei ihrem Forschungsimpuls à la Frankenstein?

Bücher von Klaus Fischer im Battert-Verlag:

Cover
„Russen in
Baden-Baden“

- Russen in Baden-Baden
- Judith Zoller – Die letzte Hexe von Baden-Baden
- Die schöne Ladendiebin
- Wer bietet mehr?
- Robespierre
- Tod am Tiber

Erhältlich über Naturheilverein, Mitglieder erhalten Ermäßigung.

Nietzsches These: die Gerechtigkeit hat ihren Ursprung – wie schon von Thukydides ausgeführt – unter ungefähr gleich Mächtigen.



Winzerweine

Der Gallier ist anders ...

Wir bieten Ihnen:

- ✓ Über 200 Weine aus Frankreich, Italien, Spanien und Übersee.
- ✓ Die Verkostung einer großen Auswahl an Weinen, unverbindlich und gratis!
- ✓ Ausgewählte feinste Spirituosen
- ✓ Erlesene Kulinarika, Essige und Öle
- ✓ Kompetente Beratung in einem netten Ambiente
- ✓ Lieferservice
- ✓ Kulinarische Events/Seminare
- ✓ Ausreichend Kunden-Parkplätze

Lange Straße 85
76530 Baden-Baden
Telefon: 07221/392906
Telefax: 07221/392907

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
11.00-19.00 Uhr
Samstag 9.00-13.00 Uhr

Ist Glücklichkeit machbar?

Von Alexander Wolf

Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen auf der ganzen Welt eigentlich das gleiche Ziel haben. Sie wollen glücklich sein!

Falls Sie zu den Zweiflern zählen, können Sie hier den „Glücklichsein-Schnelltest“ machen: Fragen Sie sich doch einmal, wofür es gut ist, wenn Sie in Ihrem Leben ein bestimmtes Ziel erreicht haben werden. Daraus ergibt sich z.B. folgender Dialog: „Wofür ist es gut für mich, wenn ich Abteilungsleiter geworden bin?“ (Funktioniert mit Zielen aus allen Bereichen, auch in Beziehungen, Gesundheit, Geld etc.) Die Antwort könnte dann lauten: „Dann genieße ich mehr Ansehen“. Es geht weiter mit: „Wofür ist das gut für mich?“ Antwort etwa: „So werde ich mehr wahrgenommen“. Stellen Sie nun unbeirrt weiter die Frage: „Wofür ist das gut für mich?“ zu jeder neuen Antwort. Meine eigenen Erfahrungen bei diesbezüglichen Beratungen bestätigen, dass irgendwann jeder Befragte zu der Einsicht kommt, glücklich sein zu wollen. Sie sehen, die Frage in der Überschrift ist nicht nur berechtigt, sondern sogar von höchster Wichtigkeit.



Alexander Wolf arbeitet als Lebensberater und Coach für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung.

Der erste Schritt

Die Antwort kann ich an dieser Stelle schon vorwegnehmen. Jawohl, Glücklichkeit ist machbar! Allerdings nicht für alle Menschen gleich einfach, und schon gar nicht zum Nulltarif. Denn Sie müssen eingefahrene Denkmuster überwinden, liebgewonnene Gewohnheiten ablegen, den inneren Schweinehund überwinden und mentales Stretching betreiben! Und zwar gleich mit dem ersten Schritt auf dem Weg zu Ihrem Glück. Sind Sie z.B. bereit, für alles in Ihrem Leben die Verantwortung zu übernehmen? Antworten Sie nicht leichtfertig, denn die Konsequenzen sind enorm! Sie dürfen dann niemals mehr jemandem die Schuld zuschieben, weder Ihrem Lebenspartner, noch dem Wetter oder der Regierung! Denn wenn Sie jemandem die Schuld geben, geben Sie ihm die Verantwortung. Aber ist es nicht so, dass nur die Menschen, die Verantwortung tragen, auch die Macht haben, etwas zu ändern? Anders formuliert, solange Sie sich als „ohn“-mächtiges Opfer sehen, können Sie an Ihrer Situation nichts ändern. In Anlehnung an ein bekanntes Zitat von Björn Engholm gilt: „Es ist nicht sicher, ob Sie glücklicher werden, wenn es anders wird; aber es muss anders werden, wenn Sie glücklicher sein wollen“.

Darf ich glücklich sein?

Leider ist diese Frage nicht so abwegig, wie sie auf den ersten Blick scheint. Oder kennen Sie die folgenden Sätze nicht? „Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis“, „Glück und Glas, wie leicht bricht das“, „Glück hat auf Dauer nur der Tüchtige“, „Übermut tut selten gut“, „Es ist nicht alles Gold, was glänzt“, Bescheidenheit ist eine Zier“, „Je höher hinaus, desto tiefer der Fall“ und so weiter und so fort... Überlegen Sie sich doch bitte einmal, was genau Sie bisher daran gehindert hat, dauerhaft glücklich zu sein. Welche negativen Glaubenssätze und limitierenden Überzeugungen haben Sie in Ihrem bisherigen Leben verinnerlicht? Im zweiten Schritt auf Ihrem Weg zum Glück gilt es, diese Blockaden



Menschen auf der ganzen Welt haben das gleiche Ziel: Sie wollen glücklich sein!

aufzuspüren und zu eliminieren. Sonst geht es Ihnen wie einem Autofahrer, der zwar kräftig Gas gibt, aber vergessen hat, die Handbremse zu lösen!

Glück entsteht im Kopf

Es ist wohl eine der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre, dass Glücklichkeit kein dubioses Gefühl ist, das man manchmal hat und manchmal eben nicht!

Ganz im Gegenteil, es

liegt in Ihrer Entscheidungsfreiheit, wie Sie sich fühlen wollen. Nun besteht nämlich der dritte Schritt darin, im „Hier-und-Jetzt“ zu leben. Das ist äußerst befreiend, da Sie sich auf diese Weise zweier großer Belastungen entledigen. Erstens sind es Schuldgefühle, Gewissensbisse und Trauer über verpasste Gelegenheiten. All diese Gefühle beziehen sich stets auf die Vergangenheit. Der zweite große Block negativer Gefühle besteht aus Ängsten und Sorgen und bezieht sich in der Regel auf die Zukunft. Wenn wir im „Hier-und-Jetzt“ leben, akzeptieren wir, dass wir weder die Vergangenheit ungeschehen machen können, noch exakt voraussehen können, wie sich zukünftige Situationen tatsächlich entwickeln werden. Das hat den Riesenvorteil, dass wir den heutigen Tag wesentlich unbeschwerter erleben können. Das macht uns lockerer, glücklicher und innerlich ruhiger. Glauben Sie nicht auch, dass Sie mit dieser Einstellung bessere Entscheidungen treffen, Ihre Arbeit schneller erledigt bekommen und Menschen anziehen, die Ihnen wohl gesonnen sind und Ihnen gerne helfen werden?

Erst der Anfang

Natürlich lässt sich das Thema „Glück“ hier nur anschnitten. Wenn Sie mehr wissen wollen, z.B. über das System der Glückspunkte, über wirkungsvolle Methoden, warum Positives Denken oftmals nicht funktioniert, welche Bücher zu diesem Thema wirklich lesenswert sind u.v.m., dann erhalten Sie über den Naturheilverein weitere kostenlose Unterlagen (Stichwort „Glücklichkeit“).

Über den Autor

Alexander Wolf arbeitet als Lebensberater und Coach für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung. Er hat u.a. die Methode „UnternehmerErfolg“ entwickelt, die nicht nur für Selbständige gilt, sondern für alle Menschen, die in ihrem Leben etwas unternehmen wollen. Mehr unter www.undernehmer-erfolg.de. Termine für Einzelberatungen können Sie unter Tel. 07227/98379 abstimmen. Mitglieder des Naturheilvereins erhalten pro Person eine Einzelberatung zu einem Thema Ihrer Wahl für nur 25,- Euro.

Das Baden-Badener Modell

Life Coaching für Menschen im Spannungsfeld zwischen beruflichem Erfolg und persönlicher Lebensqualität.

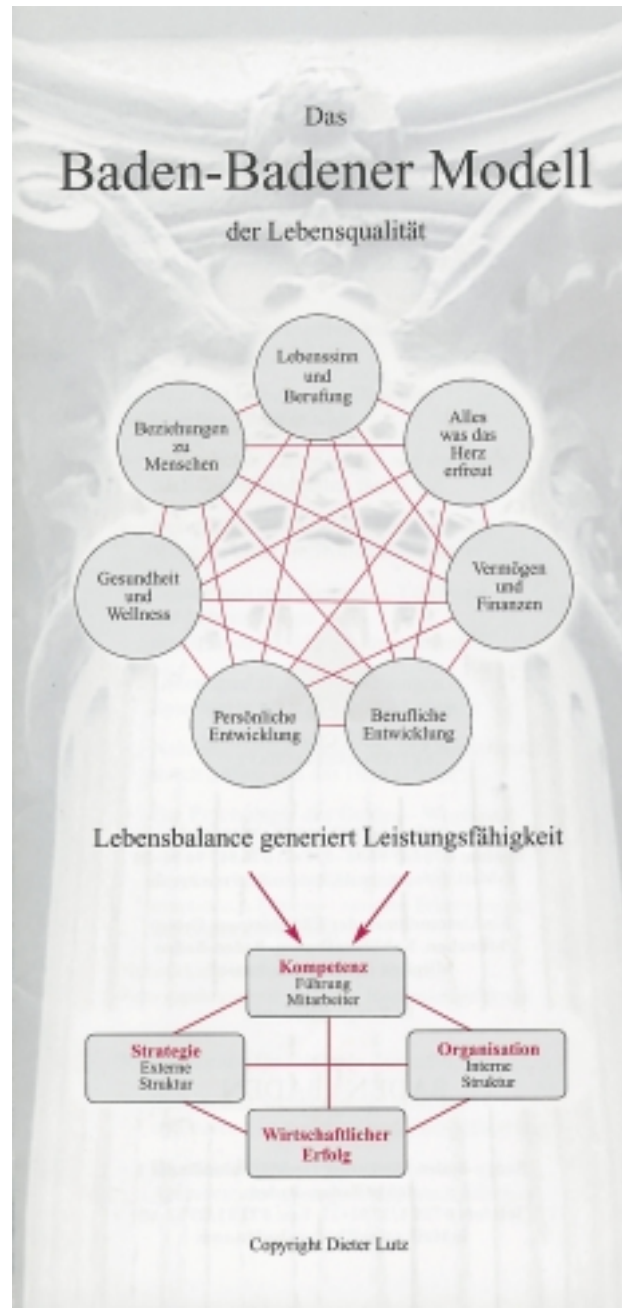
Von Dieter Lutz

Was ist das Baden-Badener Modell?

Der voll im Leben stehende Mensch benötigt Hilfe zur Selbsthilfe, also Coaching, individuell angepasste Lebensstrategien, ein ganzheitlich vernetztes Basiswissen, ja Weisheit im Sinne von pragmatischer Lebensklugheit. Hier soll das Baden-Badener Modell mit seinen „sieben Säulen der Lebensqualität“ Orientierung geben, Kompetenzen vermitteln, die die Menschen zukunftsfähig machen und damit die Chancen auf ein sinnerfülltes Leben erhöhen.

Mit Unterstützung von langjährig erfahrenen Coaches und im Kreis von Gleichgesinnten soll der Austausch gepflegt werden und in einer Kombination von Vorträgen, Seminaren, Workshops sollen Kompetenzen erworben werden, mit denen man dem Lernziel „Weisheit und sinnerfülltes Leben“ näher kommt.

Nach Dieter Lutz sind Produktivitätssteigerungen nur noch möglich, wenn die Unternehmen mit der Ressource Mensch nachhaltig umgehen. Nur mit Menschen, die im Vollbesitz ihrer Leistungsfähigkeit sind und damit ihre Kompetenz voll ausspielen können, sind weiteres Wachstum in der Zukunft möglich. Selbstausschöpfung der Unternehmer und Mitarbeiter führen im Endeffekt dazu, dass deren Leistungsfähigkeit früher oder später nachlässt. Der Unternehmer hat die Fürsorgepflicht dies zu verhindern, zum Wohle seines Unternehmens, seiner selbst, seiner Mitarbeiter und seiner Kunden.



Der gelernte Wirtschaftsprüfer und Steueranwalt, Unternehmer, Life- und Business-Coach Dieter Lutz bietet monatlich Seminare und Trainingsprogramme an, um fit und gesund zu bleiben.



BUSINESS COACHING
AKTIENGESELLSCHAFT

ERB Office: Im Bühl 10, D-77694 Kehl
Telefon: 078 54 / 96 96 - 0, Fax: 078 54 / 96 96 - 20
E-Mail: infos@erc.de, Internet: www.erc.de

Ein Unternehmen der ERC Business Group
München, Kehl/Strasbourg, Baden-Baden
Mitglied der LutzAkademie©

LÖWEN APOTHEKE

Gesundheit, die man sehen & fühlen kann

Wohlfühlprogramm

Einladende Räume in warmen Rot- und gelbtönen gehalten, ein rieselndes Wasserspiel nach Feng Shui und Musik im Hintergrund spiegeln das Ziel der Gesundheitsvorsorge mit Wohlfühlambiente in der Löwen Apotheke wider. Darin bietet Apothekerin Dr. Sandra Hoff über die allgemein bekannten Dienstleistungen hinaus ein interessantes und vielseitiges Angebot an eigenen Produkten. Zudem findet man in einem exklusiven Ambiente eine Gesundheits-Oase mit folgenden Angeboten:



Massage und O₂-Anwendungen

Zu frischem Sauerstoff sind auf einer asiatischen Massage liege ca. 20 Min. totale Entspannung möglich.



Pharmazeutische Kosmetik

Unter der Führung von Daniela Lehmann bietet das Team professionelle Beratung u. Behandlung mit den Produktlinien Decléor, La Mer und Dr. Hauschka.

DECLÉOR
— PARIS —

LAMER®

Dr. Hauschka
Kosmetik

Aromatherapie

Hier kann man sich bei Aroma Rücken- und Kopfmassagen wohlfühlen und entspannen. Dabei werden hochwertige und reine Öle von Taoasis verwendet.

... Gesundheit erleben!

LÖWEN APOTHEKE

Dr. Sandra Hoff

Lichtentaler Str. 3 · 76530 Baden-Baden
Telefon 07221/22120 · Telefax 07221/23875

