

Nr. 2

Herbst 2003

ESSENZIA

Die Zeitschrift für Gesundheit & Lebenskunst

Gesundheit

Traditionelle
Chinesische Medizin

Wellness & Beauty

Die neuen
Herbstfarben

Gesundheit

Feng Shui

Gastrosophie

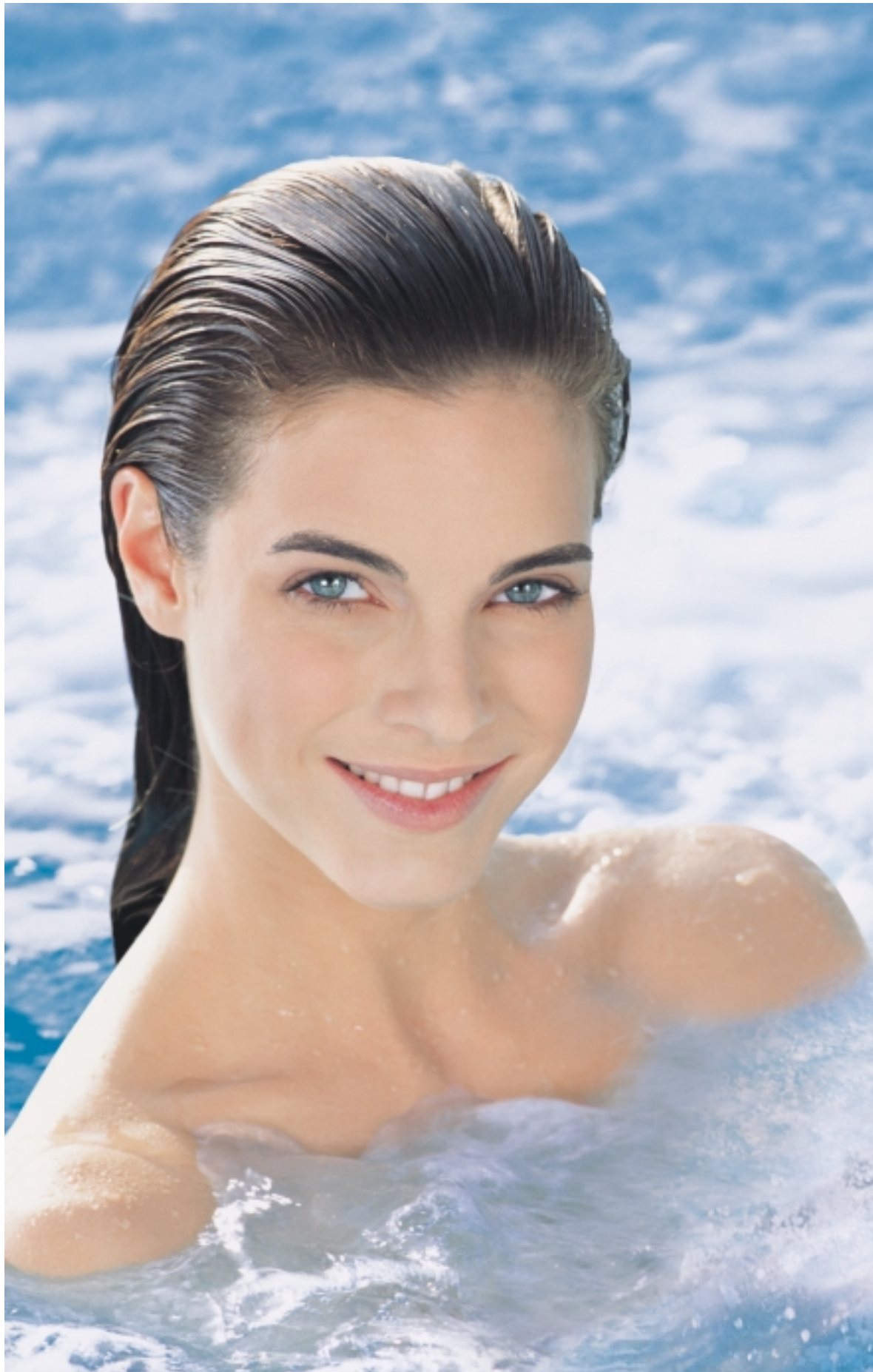
Mediterrane Küche

Gesundheit

Biologische
Entschlackung

Richard Schmitz

über das
„Liberale Netzwerk“





...als Kind träumte ich vom Malen –
und der Traum wurde zum Wind hinter meinen Flügeln...

ANNA AMRHEIN

ESSENCIA

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

Liebe Leser,

Der Winter steht bedrohlich nah vor der Türe, die dicken Pullover werden ausgemottet, die Fenster früher verschlossen, Dunkelheit und Kälte naht, aber dennoch in Baden-Baden bleibt der Sommer länger und das mediterrane Klima hat uns veranlasst, ein Nach-Sommerheft zu gestalten, um uns noch ein wenig an der lustvollen mediterranen Küche zu begeistern.

Denn bevor es Winter wird sollten wir unser Immunsystem stärken, deswegen unser Hauptthema: entgiften und entschlacken Sie Ihren Körper, damit Sie topfit den Winter überstehen.

Natürlich gesund – Chinesische Heilkunst überzeugt selbst Krankenkassen. Die Securvita BKK setzt sich z.B. dafür ein, „dass bewährte Naturheilverfahren wie die Akupunktur und andere Methoden der chinesischen Medizin erstattet werden“, so Ellis Huber, Securvita-Geschäftsführer. Auch die Techniker Krankenkasse (TK) startet im **Oktober 2000** zusammen mit dem Berliner Universitätsklinikum Charité das „Modellvorhaben Akupunktur“ (aus: <http://gesundheit.t-online.de/>). Immer

mehr Deutsche entdecken die chinesische Heilkunst. Waren es noch in den neunziger Jahren 200.000 Deutsche, die sich chinesisch behandeln ließen, so sind es heute schon bis zu 2 Millionen. Grundlage der chinesischen Medizin ist die Vorstellung, dass den Menschen eine Lebensenergie“ durchströmt – das Chi. Und genau darum geht es in unserem Beitrag über Feng Shui, das ist nämlich eine Art Akupunktur der Wohnung, durch die auch das kosmische Chi fließt.

Der Naturheilverein konnte durch seine letzte ESSENCIA- Aktion 27 neue Experten verbuchen, die nun durch ihre Angebote die Veranstaltungen des Verein bereichern. Außerdem gab es auch viele neue Mitglieder, die begeistert an den Vergünstigungen teilnahmen.

Mit dieser Ausgabe startet eine neue Serie: einmal so richtig von Profis verwöhnt zu werden, um mal ganz anders auszusehen. Über die Philosophie des Alltag oder auch um Trost in der Philosophie zu finden, geht es in unserem philosophischen Teil.

Neu ist auch das Angebot: Philosophieren mit Kindern.

Gedanken über Baden-Baden und sein Selbstverständnis und Gedanken über Deutschland runden das Heft ab.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und wenn der Herbst doch zu feucht und zu kalt werden sollte, dann fliegen Sie doch einfach nach Burma!

Ihre **Greta Hessel**

Chefredakteurin ESSENCIA, Vorsitzende des Naturheilvereins Baden-Baden 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: Prof. Hademar Bankhofer, Laura Benetti, Klaus Fischer, Ute Franke, Jürgen Fuchs, Prof. Dr. Alexander Meng, Constantin Sperneac-Wolfer, Dieter Stahl

Beiträge aus dem Expertenteam: Gerhard Blinn, Heiko Dickmann, Irene Dobler, **Chin Yang Han**, Verena Kluth, Elke Kovacs, Irina Schwamberg, Anette Setzler, Cornelia Veith, Thomas Zimpfer

Gestaltung: Schauplatz Verlag & Werbeagentur, Baden-Baden

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

Anzeigenschluss für das nächste Heft ist der 31.10.2003. **Thema:** Himmlische Weihnachten

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*), Copyright jew. bei Urania Verlag, Neuhausen/CH

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

Hinweis: Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen die Inserenten verantwortlich. Die Redaktion und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und Haftung für die veröffentlichten Anzeigen. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Verlages wieder. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen und zu ändern.

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. Wenn auch Sie ESSENCIA auslegen wollen, rufen Sie uns an!. **Alle Auslagestellen werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.**

Bilder mit Herz

Ein Porträt der Künstlerin Anna Amrhein

Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem: „Wer bin ich?“, gab ihr immer wieder die Ausrichtung dafür, wie sie ihre Lebensweichen stellen sollte. Ihre Wege führten sie genau dahin, wo die Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen im Vordergrund stand: Ob in der Krankenpflege oder im Studium zur Sozialarbeiterin, als junge Mutter und Designerin für Mode, wie auch in der Sterbebetreuung: Immer wieder war es vor allem die Malerei, die Anna zur Seinsfindung verhalf, ihr Ausdrucksmöglichkeiten bot.

„Bilder, aus meiner Intuition geboren, gelangen in mein Bewusstsein, streben nach Ausdruck und Realisation. Versunken in die Tiefe des Augenblicks, die Leinwand vor mir, das geistige Bild in mir, entstehen wiederkehrende, symbolische Figuren: Herzen, Quadrate, Kreise und Kreuze. In Tages- und vor allem in Nachtzeiten werden vertraut gewordene innere Visionen zu Bildern, gestalten sich Leinwandobjekte solange bis der jeweilige Themenzyklus beendet ist“, so die Künstlerin.

So gegensätzlich die Bilder auch erscheinen mögen, in ihnen ist eines gemeinsam zu erkennen: Liebe zu dem was gerade ist, – sich dem stellen, was das Leben gerade von einem fordert.

Der Ausdruck dafür findet sich in ihren Symbolbildern ebenso, wie auch in ihren Leinwandobjekten, den Engeln,



Buddhas und Herzen. Letztere treffen durch ihre klare Symbolsprache dort auf Resonanz, wo wir Menschen uns in der Essenz gleichen. Die Sprache der Liebe – und damit ist nicht nur Liebe als Gefühl zu verstehen, sondern Liebe als Quelle allen Seins, vermag sich mit den Herzbildern dem Betrachter zu vermitteln.

Ihre Herzbilder, die international bekannt sind, finden sich als Ausstellung in Baden-Baden im Sommerhaus in der Lichtenthalstrasse.

Ausbildung: Aktzeichnen Uni Karlsruhe, Studienaufenthalt bei Ellen Weiss, Hannover, Johanna Schulz, Karlsruhe

Ausstellungen: Carlton München, Durlacher Vernissagen, Badner Halle Rastatt, Zentrum der Begegnung Königsfeld, Bad. Kunstverein Karlsruhe, Golfclub Soufflenheim, C+C Frankfurt, Agentur Cramer Darmstadt, Golfclub Meerbusch

Ankäufe: Toshiba Neuss, Stadt Königsfeld, Gemeinde Muggensturm, Gemeinde Waldbronn, Golfclub Soufflenheim, BURDA Offenburg, Zahnklinik Baden-Baden, Assekuranz KA, Printus Offenburg

Anna Amrhein

Stadtwaldstraße 2, 76456 Kuppenheim

Tel. + Fax: 07222 / 8 21 20

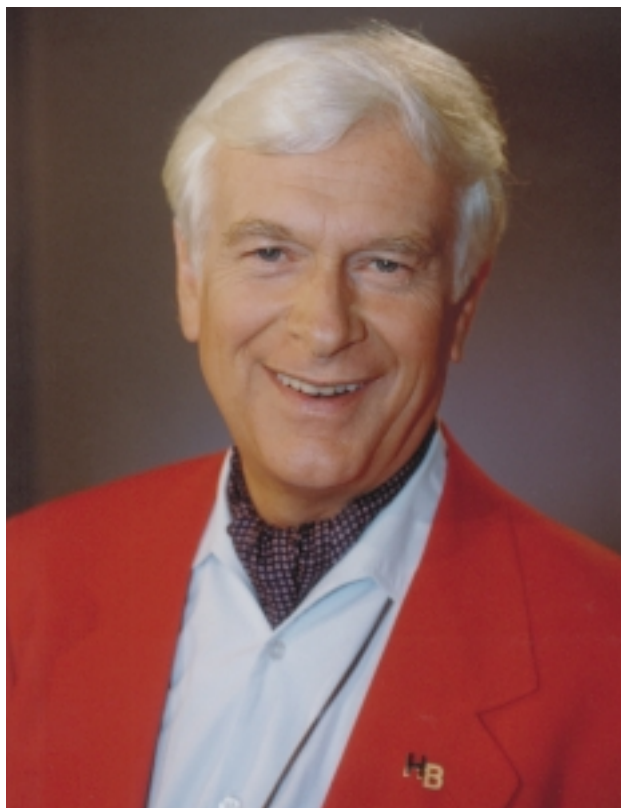
www.anna-amrhein.de

annamrhein@web.de



Die Sprache der Liebe – und damit ist nicht nur Liebe als Gefühl zu verstehen, sondern Liebe als Quelle allen Seins, vermag sich mit den Herzbildern dem Betrachter zu vermitteln.

Grußwort



Liebe Leserinnen und Leser,

jeder weiß das von sich selbst: Das Interesse an den Themen Gesundheit, gesunde Ernährung und Wellness wird immer größer. Und die Menschen, die sich dafür interessieren, gehören mehr und mehr auch den jungen Altersgruppen an. Die Gesundheitsreform zwingt uns zugleich auch, dass alle, die gesund sind, möglichst viel tun, um gesund zu bleiben und nicht krank zu werden. Und dafür kann jeder selbst eine Menge tun. Dass es nun eine neue Zeitschrift gibt, die auf diesem Gebiet Informationen, Aufklärung, Anregungen, Tipps und Rezepte weitergibt, ist erfreulich und wichtig. Noch dazu, wo der angesehene Naturheilverein Baden-Baden mit dahinter steht.

Ich wünsche dem Verlags- und Redaktions-Team der ESSENCIA eine rasant steigende, hohe Auflage, reges Interesse der Leser und viele gute Ideen, damit wir alle immer mehr erfahren können, was zu tun ist, um gesund zu bleiben und im Falle einer Erkrankung möglichst schnell wieder gesund zu werden. Und das in erster Linie mit den Kräften der Natur.

Mit lieben Grüßen

Prof. Hademar Bankhofer
Buchautor, Medizin-Journalist und TV-Gesundheitsexperte
(ARD-Morgenmagazin, SWR Rat & Tat Gesundheit)

Inhalt

Kunst & Kultur

Bilder mit Herz – Ein Porträt der Künstlerin
Anna Amrhein 4

Gesundheit

Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. stellt sich vor 6
Das EXPERTEN-TEAM 7
Tipps rund um die Gesundheit 7
Chinesisch heilen 8
Typbestimmung nach dem System der 5 Elemente 9
Traditionelle Chinesische Medizin trifft
westliche Medizin 10
Meditation für geistige und körperliche
Ausgeglichenheit 11
Heilkräuter aus China 12
Krankheit aus Sicht der TCM 13
Feng Shui und die Kunst der Verwirrung 14
Das Geheimnis asiatischer Geschäftsleute 15
Vision Sanfte Medizin 18
Biologische Entschlackung 20
Tipp: Entgiften mit Lebensfreude 21

Gastrosophie

Mediterrane Energie-Küche –
Neue Lebensfreude im Alltag 22
Rezepte der Mediterranen Energie-Küche 24
Vitamine und Mikroorganismen 25
Wellness-Essig für Körper, Geist und Seele 26
Täglich ein Stück Urlaub auf den Tisch 27
So musen Sie sich durch den Winter! 28

Wellness & Beauty

Pflanzenpower aus Kräutern & Gewürzen 29
Essenzen für das Energie-System 29
Die neuen Herbstfarben 30
ESSENCIA-Gewinnspiel 31
Dermalogica – innovative Kosmetik für die Zukunft 32

Reise

Menschen, Mönche, Mystik – Burma 33

Philosophie

Warum Schopenhauer Pudel liebte und
Nietzsche Schnurrbart trug 34
Buchtipps und Veranstaltungshinweise 35

Gesellschaft

Eine Stadt mit vielen Gesichtern 36

Lebenskunst

Ein Gespräch im Brenner's Park-Hotel 38
Typisch Deutsch! 39

Dies & Das

ESSENCIA-Party/-Cocktail 41
Termine/Kleinanzeigen/Abo 42
Naturheilverfahren zum Sammeln: Aloe Vera 43



ESSENCIA Nr. 2
Ausgabe
Herbst 2003

Der Naturheilverein Mittelbaden 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.

Das sind Ihre Vorteile als Mitglied des NHV:

- Kostenloser Besuch aller Veranstaltungen des Naturheilvereins und des Biochemischen Vereins Bühl
- Gratis-Bezug unserer Zeitschrift „Essencia“ frei Haus

Und so lernen Sie uns unverbindlich kennen:

Termine:

- 14.10.2003** um 19 Uhr im Café Saschas: Rund um die Cellulite
- 28.10. 2003** um 19 Uhr Im Institut beautyvital, Sophienstr. 10-12 76530 Baden-Baden: Marianne Cornitzius: Schminkeberatung und Tipps
- 29.10.2003** um 19.30 Im Café Saschas (im ehemaligen Beautycenter): Heilpraktiker Christoph Chesnais: Wohlstandsleiden: Das Übersäuerungssyndrom
- 11. 11.2003** um 19 Uhr im Centrum für Mensch und Gesundheit: Thomas Hein: Elektromog und seine Auswirkungen
- 25. 11.2003** um 19 Uhr im Centrum für Mensch und Gesundheit: Tatjana Hinrichsen (Beautycorner): Entgiftung und Entschlackung mit Algen

09.12.2003 um 19 Uhr im Café Saschas: Alexander Wolf
Glücklich sein trotz Weihnachten? Mit anschließender Weihnachtsfeier

Adressen

Café Sascha's, Sophienstr.27-29 (Quellenhof), 76530 Baden-Baden

Centrum für Mensch und Gesundheit, Rheinstr. 19, 76532 Baden-Baden Tel. 07221-967729 +53112

Veranstaltungen vom Verein für gesunde Lebensweise und Biochemie nach Dr. Schüler e.V. Bühl/B.-Baden

09.10.2003 um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Bühl: W. Herzog, Heilpraktiker: Geheimnisse der mittelalterlichen Klostermedizin

25.11.2003 um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Bühl: P. Emmrich, Dipl. Biologe-Arzt: Hautkrankheiten & Biochemie n. Schüßler

18.12.2003 um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Bühl: C. Diemer, Pädagogin und A. Diemer, Arzt: Yin und Yang in Farbe und Klang

Adressen

Bürgerhaus Neuer Markt, Bühl, Vierecksaal; Vorsitzender des Vereins: C. Chesnais, Heilpraktiker. Vereinsadresse: Hauptstr. 59, 77815 Bühl Tel. 07223-902090 Fax 07223-902091 Eintritt für Nichtmitglieder 5,- €, für Mitglieder frei!

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

Buch- und CD-Tipps rund um die Gesundheit

Prof. Hildemar Bankhofer: Der Gesundheits-Experte aus dem ARD-Morgenmagazin

Jeden Donnerstag, wenn in der ARD und im ZDF das ARD-Morgenmagazin ausgestrahlt wird, steht er – seit dem Jahr 1996 – schon um 6,45 Uhr, dann wieder um 8,15 Uhr im Studio vor der Kamera und erinnert die Zuschauer daran, dass sie etwas für Ihre Gesundheit tun sollten: Prof. Hademar Bankhofer, Medizin-Publizist, Autor von bisher 38 Gesundheits-Ratgeberbüchern, Lehrbeauftragter an der Universität Leipzig, über den das Magazin „Der Spiegel“ geschrieben hat: „Bankhofer: Das ist das Lied in den Möhren, der Sound des Salates, die Sonne im naturtrüben Apfelsaft.“ Aber lesen Sie selbst:

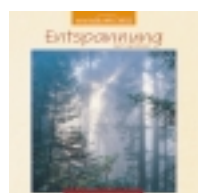


■ Prof. Hademar Bankhofer: Die 500 besten Vital-Tipps – Der einfache Weg zur Gesundheit, Kneipp Verlag Leoben - Wien

■ Prof. Hademar Bankhofer: Sanfte Medizin – 1000 Hausmittel für Ihre Gesundheit, Kneipp Verlag Leoben - Wien



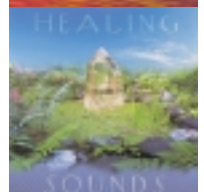
■ Entspannung nach Jacobson: Die Muskelentspannung nach Jacobson ist hier bereichert durch Atemübungen und Elemente aus autogenem und mentalem Training. Die hinterlegte, meditative Musik hilft Ihnen zusätzlich, immer zuverlässig auf die „kleine grüne Insel“ der Entspannung zu gelangen. (Silenzio)



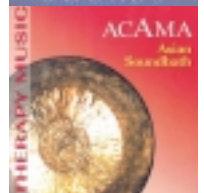
■ Sunset Café: A Night at the Sea – Den Erfolg des aktuellen Brazil Elektro und Café del Mar Trends aufgreifend, erweitert „Sunset Café“ diese Stilrichtung durch konsequente Verschmelzung lateinamerikanischer Rhythmik mit mediterranen Einflüssen. Brazil Elektro Chillout pur. (Silenzio)



■ V.A.: Healing Sounds – Lass dich berühren von den beruhigenden melodien der Flöte, Klarinette, Harfe, dem Klavier und der Gitarre ... Du wirst entführt an einen Ort von fließender Harmonie ... Dort wirst du Heilung erlangen. Hervorragend geeignet zu Massagen, Reiki, Energiearbeit und Balancing. (Silenzio)



■ Acama: Asian Soundbath – Klangbad zur Entspannung und Aktivierung mit ausgesuchten chinesischen Tam Tam-Gongs. Der Klangteppich dieser CD wirkt durch das Wechselspiel von kräftigen Grundtönen mit intensiven Obertönen besonders intensiv. Für Therapie-Anwendungen und Meditation besonders geeignet. (Silenzio)



Das EXPERTEN-TEAM

Das Expertenteam mit seinen Vergünstigungen für Mitglieder des Naturheilvereins e.V. und des Biochemischen Vereins Bühl e.V.

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

Lebensberater und Persönlichkeits-Coach · Email: info@unternehmer-erfolg.de www.unternehmer-erfolg.de
Vergünstigung: 1 Std. Schnupper-Beratung für 35,- € statt 75,- €

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

CseeUyou - Beauty Center. Naturheilkundliche Ganzheitskosmetik nach Methode Chenot. E-mail: cu-beauty-health@t-online.de
Vergünstigung: 15,- € Ermäßigung auf alle Behandlungen, kostenlose Beratung

3. Thomas Hein · Tel. 0 72 21 /53112 · Rheinstr. 19 · 76532 Baden-Baden

Centrum für Mensch und Gesundheit, Aloe Vera Produkte. E-mail: info@cmg-hein.de www.centrummenschgesundheit.de
Vergünstigung: Umweltbelastungs- u. Elektrosmogmessung fürs ganze Haus 100,- € anstatt 100,- € fürs Zimmer

4. Matthias Schmälzle · Tel. 0 72 21 /85351 Fax: 85352 · Kirrlachweg 1 · 76547 Sinzheim

Naturkostladen
Vergünstigung: 1 Bio Knoblauchknolle gratis

5. Gerhard Blinn · Tel. 0 72 21 /290707 Fax: 281707 · Sophienstr. 10-12 · 76530 Baden-Baden

Heilpraktiker-Praxis, Schmerztherapie, gerhard.blinn@worldonline.de
Vergünstigung: 1 x gratis eine Augendiagnose mit Beratung

6. Christa Burkhard · Tel. 0 72 23 /953708 · Umwegerstr. 81 · 76534 Baden-Baden

Gesundheitsberaterin und Praxis
Vergünstigung: Kostenlose Heilpflanzenwanderung

7. Tatjana Hinrichsen · Tel. 0 72 21 /71348 Fax: 994755 · Hauptstr. 28 · 76534 Baden-Baden

www.beauty-corner-hinrichsen.de · info@beauty-corner-hinrichsen.de
Autorisiertes Thalgo-Kosmetik-Institut
Vergünstigung: kostenlose Hautdiagnose und Celluliteberatung

8. Heiko Dickmann · Tel. 0 7232 /316226 Fax: 07232-316227 · Fremersbergstr. 36 · 76530 Baden-Baden

Certified NLP Lehrtrainer und Physiotherapeut, info@personalityseminare.de www.personality-seminare.de
Vergünstigung: Erstberatung anstatt 70,- nur 55,- €

9. Thomas Zimpfer · Tel. 0 7232 /801688 · Metzgerstr.24 · 76530 Baden-Baden

mühevolle Tiefenentspannung, Meditation, ayurvedische Ernährungsberatung t.zimpfer@worldonline.de, www.tz-ayurveda.de.
Vergünstigung: 15,- € Nachlass auf alle Kurse

10. Irene Dobler · Tel. 07221-397524 · Gernsbacherstr. 34 · 76530 Baden-Baden

Heilpraktikerin, Revitainstitut für Naturheilverfahren, www.naturheilpraxis-dobler.de
Vergünstigung: Kostenloser Spenglersan-Kolloid-Test incl. Beratung

11. Cornelia Veith · Tel. 07223-23482 · Anne-Frankstr.8 · 77815 Bühl

Aperitifessigseminare, Event- und Seminarleitung im Gourmetbereich, Conny.Veith@Gourmettraeume.de
Vergünstigung: 10% Nachlass auf ein Aperitifessigseminar beim „Gallier“

12. Chin Fang Han · Tel. 07221-994148 · Gernsbacherstr.1 · 76530 Baden-Baden

Kosmetikinstitut, Chinesische Kräuter
Vergünstigung: ??

13. Frank Jeschner · Tel. 07221-801417 · Silberstr. 4 · 76530 Baden-Baden

Aloe-Vera-Berater, Info-Abende auf Anfrage, aloe.jeschner@gmx.de
Vergünstigung: 10 % Nachlass auf alle Aloe-Vera-Produkte,

14. Verena Kluth · Tel. 07221-300760 Fax: 30076-15 · Herrenäckerstr.43 · 76530 Baden-Baden

BioPost - Der Gesundheitsversand, über 300 Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden, www.biopost.de, info@biopost.de
Vergünstigung: Katalog und Produkt-Proben gratis

15. Elke Kovacs · Tel. 07221-32282 Fax: 01212-529156839 · Fremersbergstr. 14 · 76530 Baden-Baden

Energie-Kochkurse, Kulinarische Verführungskunst, Abnehmen mit NLP, Lauftraining, e.kovacs@lebensbegeisterung.de
Vergünstigung: 20 % Ermäßigung auf Energie-Kochkurse

16. Anette Setzler · Tel. 07221-3025828 · Ebersteinburgerstr. 41 · 76530 Baden-Baden

Feng Shui Beratung und Seminare. www.feng-shui-setzler.de
Vergünstigung: kostenloser Feng Shui Pass, 10 % Ermäßigung auf Beratungskosten

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen bei Thomas Hein, Expertenteam-Leiter, Tel. 967729 oder 53112

Vergünstigungen der Carasana-Bäderbetriebe

Caracalla Therme anstatt 12,- € nur 10.50 € für 2 Std. + nur 11,90 anstatt 14,- € für 3 Std. + nur 13,80 € anstatt 16,- € für 4 Std.
Friedrichsbad anstatt 21,- € nur 17,40 € für 3 Std. + 25,40 € anstatt 29,- € für 3 1/2 Std. mit Seifenmassage

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

BEITRITTSERKLÄRUNG

Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr - steuerlich abzugsfähig - beträgt 43,- €.

Besuchen Sie auch unsere Webseite www.naturheilverein-baden-baden.de

Die Vereinssatzung und die Zeitschrift „ESSENCIA“ werden Ihnen nach der ersten Beitragszahlung zugeschiedt. Aufnahmeantrag mit Einzugsermächtigung bitte deutlich ausgefüllt an: Greta Hessel, Friesenbergstr.25, 76530 Baden-Baden Tel.07221-Fax 07221-278173
Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden · Konto Nr.: 13 912 · BLZ 66250030

Vorname Nachname

Wohnort..... Straße..... Tel.

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir aufgrund der umstehenden Erklärung zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge einmal jährlich bei Fälligkeit zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.

Kto.Nr BLZ..... Bank:

Datum/Ort: Unterschrift

Ich möchte 1 Jahr Mitgliedschaft zusammen mit der Zeitschrift „ESSENCIA“ verschenken.

Chinesisch heilen

von Prof. Dr. med. Alexander Meng

Verunsichert durch Sensationsberichte über die Schädlichkeit von Medikamenten (deren Nutzen in unverantwortlicher Weise pauschal bestritten wird), wenden sich immer mehr Patienten so genannten Alternativmethoden zu.

Nicht nur Großmutter's Hausmittel kommen verstärkt zu Ehren, auch mystische Heilmethoden ferner Länder. Selbst die öffentliche Entlarvung jener Taschenspielertricks, deren sich philippinische „Wunderheiler“ bedienen, konnte leider nur wenige beeindrucken. Der dringende Wunsch, an jemanden oder an etwas zu glauben, treibt Kranke mehr denn je in die Arme von Scharlatanen.

Wir wollen hier nicht untersuchen, warum das Vertrauen vieler Patienten in die Kunst der Ärzte und auch in die doch so gewaltigen Errungenschaften der modernen Medizin nachhaltig erschüttert ist. Uns hat vielmehr das wachsende Interesse für Akupunktur, Akupressur und andere fernöstliche Techniken dazu veranlasst, die Leser einerseits mit der traditionellen chinesischen Medizin vertraut zu machen, aber auch Beziehungen zu den bei uns gebräuchlichen Heilmethoden herzustellen.

Am Beginn jeder Eigentherapie muss unbedingt die Diagnose eines Arztes stehen, der in den meisten Fällen auch keine Einwände gegen unterstützende Maßnahmen durch den Patienten selbst erheben wird.

Worin unterscheidet sich Chinas ärztliche Wissenschaft von der westlichen Medizin?

In Bezug auf Fortschritte hinsichtlich der Technik, der Operationsmethodik oder beispielsweise auch der Chemotherapie (Penicillin wird natürlich auch in Chinas Krankenhäusern verwendet) eigentlich gar nicht.

Darüber hinaus jedoch betrachten die Chinesen den Menschen wesentlich deutlicher im Ganzen, als dies bei uns der Fall ist. Die Spezialisierung wird wohl ebenfalls vorangetrieben, der Mensch in seiner Einheit allerdings darüber nicht vergessen. Während sich an unseren Universitäten einzelne Lehrer mit oft geringem Erfolg darum bemühen, Krankheiten des Körpers vom Leiden der Seele nicht völlig loszulösen, hat man in China den Zusammenhang zwischen geistigem und körperlichem Wohlbefinden schon vor Jahrtausenden erkannt. Die Lehre der Akupunktur ist Ausdruck davon. Die Philosophie von den Körperströmen Yin und Yang, die miteinander im Gleichklang stehen müssen, zeigt dies deutlich.

Chinas Kultur brachte auf dem Gebiet der Medizin reiche Erfahrungen, deren Bedeutung heute von aller Welt in zunehmendem Maße anerkannt wird. Wer von Chinas Medizin hört, denkt bestimmt in erster Linie an Akupunktur, die auch die Basis manch anderer Heilmethoden darstellt.

Wesentlicher Bestandteil aller Anstrengungen in Richtung Gesundheit ist die Vorbeugung.

Dabei leistet nicht nur die Akupressur gute Dienste, auch vernünftige Ernährung sowie regelmäßige Bewegung sind außerordentlich wichtig. Natürlich kennen auch die Chinesen jenen Dauerlauf, den die Amerikaner unter dem Namen



Foto: Kneipp Verlag

„Jogging“ als ihre Erfindung propagieren. Viel gezielter ist jedoch der Bewegungsablauf des Taijiquan.

Welch entscheidende Bedeutung die Ernährung für uns Menschen hat, wissen auch die Chinesen längst. Der Altersprozess lässt sich zwar nicht gänzlich stoppen, aber doch so weit verzögern, dass das Leben selbst in vorgerücktem Alter noch „lebenswert“ ist.

Der weise Spruch „mens sana in corpore sano“ (sinngemäß übersetzt: „Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“) hat hier insofern ebenfalls volle Berechtigung, als der willigste Geist nichts nützt, wenn das Fleisch zu schwach ist.

Die Chinesen haben für diese und auch viele andere Leiden Maßnahmen parat, die rasch und ohne schädliche Nebenwirkungen Abhilfe schaffen. Voraussetzung ist die Konsequenz des Patienten, der die Ratschläge auch genauso wie empfohlen befolgen muss.

Zu den großen Problemen unserer trotz aller Krisen noch immer „wohlstandsverseuchten“ Gesellschaft (das ist gar nicht so abwertend gemeint, wie es klingen mag – schließlich können wir froh sein, dass es uns noch gut geht) zählen Nikotinmissbrauch und Übergewicht. Beide stellen Risikofaktoren für eine ganze Reihe lebensbedrohender Leiden dar. Denken wir nur an Bluthochdruck, der Herzinfarkt und irreparable Nierenschäden sowie schwere Durchblutungsstörungen zur Folge hat. Von Lungenkrebs ganz zu schweigen. Wer den Vorsatz fasst, das Rauchen aufzugeben und auch beim Essen Maß zu halten, der sollte einfache chinesische Methoden anwenden, die ihn bei seinem Vorhaben wirkungsvoll unterstützen.

Allerdings:

Chinas Heilkunst zeigt uns nur den richtigen Weg – gehen müssen wir ihn selbst.



- Prof. Dr. Alexander Meng/Prof. Dr. Wolfgang Exel: Chinesisch heilen, Kneipp Verlag
Prof. Dr. med. Alexander Meng ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Lehrbeauftragter für Akupunktur und Neurorehabilitation an der Uni Wien. Er leitet den Arbeitskreis für Tuina-Therapie.
- **Prof. Dr. med. Wolfgang Exel** ist Vorsorgemediziner, bekannter Medizinjournalist, Chefredakteur der Gesundheits-Krone – Kronen Zeitung, und Autor mehrerer sehr erfolgreicher Bücher.

Buchtipps:



- Dr. Michael Grandjean/Dr. Klaus Birker: Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde, Joy Verlag (1999 mit dem Zertifikat der „Stiftung Gesundheit“ ausgezeichnet)



Prof. Dr. med. Alexander Meng

Typbestimmung nach dem System der 5 Elemente

von Irina Schwamberg

Nach der Lehren der Chinesen steuern die 5 Elemente: Holz-Grün, Feuer-Rot, Erde-Gelb, Metall-Weiß und Wasser-Blau die physische, emotionale und spirituelle Existenz der Menschen ebenso wie die Zyklen des Wachstum und der Veränderung in der äußeren Welt.

Wenn wir einmal gelernt haben, diese Energien zu harmonisieren, ihren Fluss zu regulieren und alle Übermaß- und Mangelzustände auszugleichen, sind wir in der Lage Gesundheit und Harmonie in unserem Leben wiederherzustellen.

Jedes der 5 Elemente hat ein einzigartiges Wesen und eine eigene geistige Sphäre. Und jeder Mensch besitzt aufgrund seiner Konstitution eine Anziehung zu einem oder mehreren diese Elemente.

Die Theorie der 5 Elemente zeigt außerdem, dass der Energiewechsel, der die Jahreszeiten bestimmt, auch das Leben der Menschen beeinflusst.

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 Menschen 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.

Holz Frühling

Grüner Teint, dreieckiges Gesicht: Grünliche Farbe setzt ein Signal für energetische Probleme an Leber und Galle. Meist haben diese Personen eine dreieckige Gesichtsform und einen muskulösen Körperbau.

Die Eigenschaften sind: jähzornig, sportlich und sehr phantasievoll. Dieser Typ neigt vermehrt zu Muskelschäden und ist besonders krankheitsanfällig im Frühling.

Feuer-Sommer

Roter Teint, viereckiges Gesicht: Rötliche Gesichtsfarbe deutet auf energetische Störungen des Herzens oder des Dünndarms hin. Das Gesicht ist eher viereckig, der Körper hat einen stark erweiterten Brustkorb.

Die Eigenschaften sind: heiter und weise. Dieser Typ neigt zu Kreislaufstörungen – meist zu hohem Blutdruck – und ist besonders krankheitsanfällig im Sommer.

Erde-Spätsommer

Gelber Teint, Ouales Gesicht: Gelbliche Gesichtsfarbe bedeutet energetische Probleme des Magens und des Pancreas. Das Gesicht ist meist oval, der Körper muskulös (jedoch nicht so stark wie beim grünen Typ). Die Eigenschaften sind: empfindliche Nerven, sehr nachdenklich, oft nach innen gekehrt. Dieser Typ ist besonders in der kalten Jahreszeit krankheitsanfällig, da das Immunsystem geschwächt ist.

Metall-Herbst

Weißer Teint, Pausbacken: Weiße Gesichtsfarbe weist auf energetische Probleme des Dickdarms und der Lunge hin. Dominiert der Dickdarm, ist das Gesicht etwas rundlicher. Dieser Typ hat ein stark ausgeprägtes Becken und neigt eher zur Fettleibigkeit. Ist die Lunge tonangebend, ist der Körper eher dünn und das Gesicht schmal. Die Eigenschaften bei beiden sind: Hang zur Traurigkeit, träge Bewegungen. Der weiße Typ hat Veranlagungen zu Hautinfektionen – Pickel, Mitesser – und ist besonders krankheitsanfällig im Herbst.

Wasser-Winter

Grauer Teint, kleines Gesicht: Gräuliche Gesichtsfarbe wird durch Nieren- und Blasenprobleme bewirkt. Das Gesicht ist klein, mit Ringen unter den Augen, der Körper eher schmal und oft klein. Die Eigenschaften sind: kälteempfindlich und ängstlich, auf der anderen Seite aber sehr willensstark. Dieser magere, zierliche Typ wird überwiegend im Winter krank

Energetische Reinigung – DOSCHATAGE

Nun ziehen wir das Gesetz der 5 Elemente in Betracht, um den günstigsten Zeitpunkt für eine Entschlackungskur herauszufinden. Wir haben gesehen, dass die Leber und die Gallenblase das Maximum ihrer energetischen Funktion im Frühling haben, um dann den Platz dem Herzen und dem Dünndarm im Sommer zu übergeben.

Dazwischen liegt jedoch eine Übergangsperiode, in der das Element Erde (Magen, Milz-Pancreas) eingreift, um den energetischen Austausch zu begünstigen.

Das Element Erde unterstützt die Funktionen zu jedem Jahreszeitenwechsel, 18 Tage vor Beginn der neuen Jahreszeit. Diese Übergangszeit – die so genannten Doschatage – sollten zur Reinigung der Organe dienen, welche die dominierende Energie zu sichern haben.

Also Entschlackung von:

- Leber und Gallenblase – 03. bis 21. Juni
- Herz und Dünndarm – 03. bis 21. September
- Lunge und Dickdarm – 03. bis 21. Dezember
- Niere und Blase – 03. bis 21. März



Irina Schwamberg ist Mitglied im Naturheilverein-Experten-Team



Irina Schwamberg
Anja Mader

Energie-Ganzheits-Kosmetik

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

Luisenstr. 36 (3. OG) · 76530 Baden-Baden · Tel. 07221 - 290971

Textüberhang

Eine Entschlackungskur, die in diesem Zeitabschnitt durchgeführt wird; wird viel wirkungsvoller sein als eine zu einem beliebigen Zeitpunkt durchgeführte.

Diese jahreszeitliche Chronologie respektierend, sichern Sie Ihrem Organismus eine harmonische Funktion für lange Zeit.

Typbestimmung und Behandlungen zu den Doschatagen im Cee U YOU Beauty Center.

Traditionelle Chinesische Medizin-Akupunktur

Zeitgemäß Therapieren!

Von Heiko Dickmann



Heiko Dickmann ist Physiotherapeut, Veränderungscoach für Menschen und Unternehmen, Energy-Therapeut, Seminarleiter, NLP-Trainer, Motivations-trainer und Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam.

Die Techniken der Akupressur und Akupunktur gewannen in den letzten Jahren auch im Westen immer mehr an Bedeutung.

Nach den Vorstellungen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) sollte allerdings nicht nur durch Reizung von spezifischen Hautstellen – den Akupressurpunkten – eine schmerzlindernde Wirkung erzielt werden, sondern auch die Gemütsverfassung (unsere Mentale und Emotionale Haltung) mit in eine Ursachenbehandlung einbezogen werden. Schon in der Antike wurde die Akupressur/Akupunktur sowohl in China als auch in anderen asiatischen Ländern, wie Indien oder Sri Lanka praktiziert. Jedoch wurden die verschiedenen Methoden hauptsächlich in China weiterentwickelt. Zum Beispiel wurden in der Akupunkturanaesthesie, in Verbindung mit der westlichen Intubationsnarkose, giftige Narkotika bis auf 20 % reduziert.

Sensationelle Eingriffe am wachen Patienten, z.B. bei gynäkologischen, abdominalen und Knochenoperationen weckten das Interesse der westlichen Ärzte.

In vielen medizinischen Zentren Europas und Amerikas führ-

te man klinische Untersuchungen durch, welche die therapeutische Wirkung der Akupunktur und Akupressur bei verschiedenen Erkrankungen nachgewiesen haben. Die Hauptindikationen sind schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie HWS-Syndrom, Lumbalgien, Ischialgien und Arthrosen der Gelenke. Ebenso wurden bei psychischen Störungen wie Suchterkrankungen und Schlafstörungen sowie bei neurologischen Erkrankungen: z.B. Migräne, Neuralgien und Epilepsien gute Ergebnisse erzielt.

Darüber hinaus lassen sich die Möglichkeiten der Akupunktur um ein Vielfaches erhöhen, wenn man sie geschickt mit westlichen Methoden wie der Cranio-Sakralen Osteopathie und Kurzzeitpsychotherapien wie dem NLP kombiniert. Meine jahrelange Erfahrung mit Klienten aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Sportlern oder durch ihr Umfeld stark belasteten Menschen, die extrem an schnellen und ursächlichen Gesundwerdungsprozessen interessiert sind, zeigt, dass

nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise – wie sie auch von den Chinesischen Ärzten gedacht war – langfristig zum Ziel führt. Mittlerweile wenn auch zäh, ist diese Betrachtungsweise auch bei uns in Europa angekommen, wobei die Chinesen und Indier die verdienten Vorreiter waren und uns die Zusammenhänge zwischen körperlichen und emotionalen Geschehnissen vermittelt haben.

Frau K. eine erfolgreiche Geschäftsfrau litt unter jahrelangen Migränekopfschmerzen. Sie ging wie so viele Patienten den klassischen Weg, der sie sinnvoller Weise erst einmal zu einigen Ärzten der unterschiedlichsten Fakultäten führte. Nach vielen Jahren des Leidens, empfahl eine gute Freundin, die von mir gehört hatte, andere Wege auszuprobieren. Der nähere Befund ergab eine enorme Spannung auf die Kiefermuskulatur die sich in den Nackenbereich und Schädel ausbreitete. Diese entstand wohl durch ihren Erfolgstress und zusätzlichen privaten Problemen, über die sie sehr oft und lange nachgrübelte. Hier löste ich zuerst die Spannungen im Kieferbereich. Durch Gespräche und einige gezielte Hinweise fand sie so neue Möglichkeiten und Strategien um über Ihre Situation anders nachzudenken und damit angemessen umgehen zu können. Frau K. gestaltete so, ihr Leben auf eine effektive Weise in der all ihre Bedürfnisse miteinbezogen wurden.

Nicht immer ist der Zusammenhang zwischen körperlichen und emotionalen Themen sofort erkennbar. Manche Klienten möchten auch erst einmal nur die Schmerzen beseitigt haben. Auch dies klappt sehr oft mit der Kombination aller uns zu Verfügung stehenden Methoden aus der fernöstlichen Traditionell Chinesischen Medizin und unseren westlichen Möglichkeiten. Lassen Sie uns weiter das „Mensch sein“ in seiner wundervollen Gesamtheit betrachten und es nicht auf ein Symptom reduzieren.

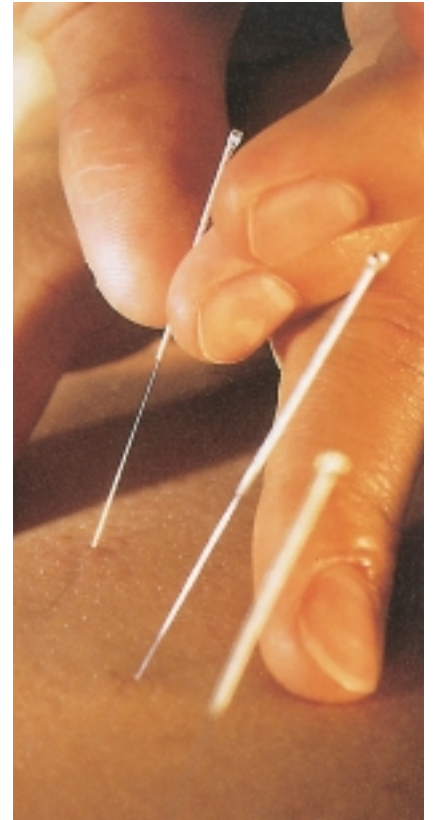


Foto: Urania Verlag

Therapien, die schneller helfen!

Schwerpunkte:

- ➔ Schmerz- und Entspannungstherapie
- ➔ Kopfschmerzen und Migräne
- ➔ Rücken- und Bandscheibenschmerzen
- ➔ Tennis- und Golferarme
- ➔ NLP Practitioner und Masterlehrgänge
- ➔ Energie-Seminare
- ➔ Mental Coaching

Heiko Dickmann
staatlich gepr. Krankengymnast
und Cranio-Sakrale Osteopathie

Fremesbergstraße 36
Forum für Lebensqualität
Tel. 072 32/31 62 66
www.personality-seminare.de
h.dickmann@personality-seminare.de

personality
seminare

Meditation für geistige und körperliche Ausgeglichenheit

von Thomas Zimpfer

Thomas Zimpfer hat eine klassische Meditationslehrerausbildung, das heißt wurde von seinem Lehrer Sri Vibhu als Schüler ausgewählt und in Indien, USA und Deutschland persönlich trainiert.

Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, dass materieller Wohlstand allein keine bleibende Zufriedenheit schenkt. Wesentlich für ein erfülltes glückliches Leben sind vielmehr innerer Frieden, Harmonie und Gesundheit.

Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte mentale Technik, diese Dinge zu erreichen. Nach über 30 Jahren wissenschaftlicher Forschung sind heute auch Ärzte und Wissenschaftler von der Wirksamkeit und vom praktischen Nutzen der Meditation überzeugt.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Meditation das wirksamste Mittel gegen Stress ist.

In den USA empfehlen Ärzte Meditation außerdem z.B. bei Hyperaktivität, Depressionen, ADS.

Dr. Gregg Jacobs, Professor für Psychiatrie in Harvard hat festgestellt, dass Meditation wesentlich effektiver ist als andere Techniken, z.B. Entspannungs-CDs.

Weitere Studien von Dr. H. Benson, Harvard; Prof. H. Sharma (Pathologe); J. Tearsdale, Cambridge und Dr. D. Ornish, bekräftigen und bestätigen die Forschungsergebnisse.

Unter den Meditierenden sind Prominente wie Al Gore (Ex-Vizepräsident USA), Madonna (Sängerin und Schauspielerin), Richard Gere (Schauspieler) und Frank Elstner (Showmaster), um nur einige zu nennen.

Weltweit nutzen viele Millionen Menschen Meditation, um den Alltag besser zu bestehen und erfolgreicher zu sein.

Meditation hat den Sprung von Mystik und Esoterik zur wissenschaftlichen Technik gemacht.

Die tiefe Entspannung, die Meditation Körper und Geist schenkt, ist sehr heilsam. Stress und Spannungen werden auf natürliche Weise abgebaut. Das Immunsystem wird gestärkt, der genetische Reparaturmechanismus arbeitet präziser. Körper und Geist erhalten neue Energie von den unerschöpflichen Energiespeichern, über die jeder Mensch verfügen kann. Die Gehirnfunktionen sind während der Meditation außerordentlich geordnet. Konzentration und Gedächtnis werden verbessert, der Geist ist klarer und kreativer.

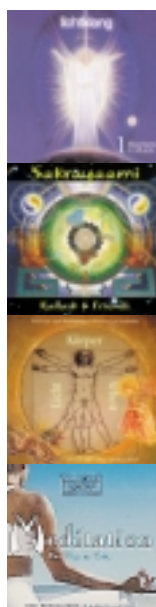
Der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Der gesamte Organismus strebt seinem natürlichen Gleichgewicht zu.

Buch- und CD-Tipps:

■ Dr. Karl Gartner: MEDITATION – Urlaub für die Seele, Kneipp-Verlag

■ Heidrun Streit-Gallo: Meditationen auf dem Weg zu mir – Harmonie und Wellness für die Seele, Grasmück Verlag, Altenstadt



■ **Lichtklang 1: Meditation in Musik** – Eine gefühlvolle Variation von Naturklängen und instrumentaler Musik begleiten Dich auf Deiner Reise in das eigene Zentrum. (Silenzo)

■ **Kailash & Friends: Sakrayaami** – Weltmusik mit Didgeridoo, schamanischen Trommeln, indianischen Flöten und Rasseln. Musik, die gleichermaßen zum Meditieren wie zum Tanzen geschaffen ist. (Silenzo)

■ **Isamaata: Licht-Körper-Arbeit** – Bei dieser geführten Meditation sind die negativen Emotionen nicht untersagt. Sie werden nicht zur Reinigung nach außen weitergegeben, sondern bleiben im Inneren und werden hier verwandelt. (Silenzo)

■ **Rainer Lange: MEDITATION** – Der Weg zur Mitte mit Meditationsleitfaden, Arche Noah. „Meditation üben heißt, zum gegenwärtigen Moment zurückkehren, um der Blüte, dem blauen Himmel, dem Kind zu begegnen!“ (Thich Nath Than)



Thomas Zimpfer, Meditationslehrer, ist Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam.

Stress? – Müde? – Nervös? Mühelose Tiefenentspannung

- *frei werden von Stress*
- *bessere Konzentration*
- *gesteigerte Kreativität*
- *ein besseres Gedächtnis*
- *inneren Frieden*
- *emotionale Stabilität*
- *besseren Schlaf*
- *normalisierten Blutdruck*
- *Energie und Vitalität*
- *verlangsamten Alterungsprozess*
- *spirituelle Entwicklung*

Thomas Zimpfer, Meditationslehrer

Metzgerstr. 24

Tel. 07221-8012688 Handy 0172-7744679

76530 Baden-Baden

www.tz-ayurveda.de

Heilkräuter aus China – der sanfte Weg zur Gesundheit

Von Chin Yang Han



Chin Yang Han ist Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam.

Die traditionelle chinesische Medizin und ihre Ableger, die japanische und koreanische Medizin, kennen rund tausend Heilpflanzen, von denen etwa dreihundert häufig genutzt werden und einige wenige auch in Europa relativ gut bekannt sind: die westliche Schulmedizin verwendet bisweilen Ephedrin gegen Erkältungen und nutzt Artemisinin gegen den Malaria-Erreger Plasmodium falciparum. Die Bayerische Landesanstalt für Bodenkultur hat damit begonnen, zu Versuchszwecken chinesische Heilkräuter anzubauen.

Die europäischen Mediziner suchen seit der Antike einzelne Krankheiten zu diagnostizieren und danach zu heilen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat einen philosophischen, ganzheitlichen Ansatz. Für sie ist jede Krankheit eine Störung des inneren Gleichgewichts, eine Stockung im Fluss der Lebensenergie. Der Heilkundige im Fernen Osten stellt daher aus mehreren – bis zu zwanzig – Kräutern bestehende Rezepturen individuell für jeden Kranken zusammen. Für die Arznei-Rohstoffe gibt es bis heute in Rotchina keine Qualitätskontrolle, was die Einfuhr chinesi-



scher Heilkräuter nach Deutschland erschwert, ist doch die Apotheken für tadellose Produkte verantwortlich.

Ich beziehe die von mir verwendeten Kräutermischungen aus meiner Heimat, der Insel Taiwan. Die günstigsten Resultate erziele ich mit Heiltees und Heilpilzen. Heiltees liefert eine renommierte Firma in Taipeh; man nimmt sie bei Müdigkeit und Niedergeschlagenheit ein, bei Fettleibigkeit und zum Abbau von Cellulite, bei Beschwerden im Unterleib, speziell bei Gebärmutter- und Eileiter-Entzündungen, und – wie die europäische Schönheitscremes der führenden Labors – zur Straffung und Glättung der Haut. Die Heilpilze werden in Taiwan entweder in den Wäldern gesammelt oder in speziellen Gärten gezüchtet, derzeit vor allem für Abnehmer in Japan. Die Heilpilz-Behandlung umfasst die verschiedensten Patientenkreise: Allergiker, Diabetiker, Gicht-Leber und Arthrosekranke, erhöhter Blutdruck, Auto-Immunerkrankungen, Herzleiden und sogar Krebs erfolgreich behandelt.

Wohlbekannt ist im Westen die Ginsengwurzel, der man in Fernen Osten Heilkraft bei einer Vielzahl von Erkrankungen zuschreibt. Die Ginsengwurzel liefert eine besondere in den Tropen, aber auch in Korea und Japan verbreitete Gattung der Araliaceen, zu deutsch Bergangelika. Die Aralia ist übrigens auch eine hübsche Zierpflanze und wird in Japan zur

Bereitung des Reispapiers verwendet. Ginseng wird schon seit weit über hundert Jahren nach Europa exportiert – frischer Insam, roter Insam, weißer Insam. Inzwischen werden Araliaceen auch in den Vereinigten Staaten angebaut. Sie gelten als Kraftspender und sanftes Medikament bei Potenzstörungen.



Eine typisch fernöstliche Therapie ist die mit Dufttüchern oder – Kissen (Aromatherapy patches). Verfügbar sind die ölgetränkten Tücher in vielen Geruchsvarianten. Mit Geraniums- und Ylang Ylang-Duft behandelt man Probleme der Büste, sie straffen Haut und Gewebe. Andere Duftkissen, die Kamille, Lavendel und Thymian enthalten, werden in typischen Akupunktur-Zonen aufgelegt und sorgen für besseren Schlaf. In Taiwan und anderswo greifen viele Frauen, die sich rüde kosmetische Operationen wie Fettabsaugen ersparen wollen, zu den Dufttüchern, die man 3-4 Stunden auflegt.

PRAXIS FÜR SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT
HARMONIE DES KÖRPERS UND DER SEELE

Die Yin Yang-Methode ist Harmonie des Körpers und der Seele. Sie ist ein exaktes Behandlungssystem, abgestimmt auf die Haut – das größte Organ des Menschen. Sie ist die Tür zu einem gesunden Leben, mit neuer Kraft und positiver Ausstrahlung.

Körperbehandlungen	
• Fußreflexzonenmassage	30 Min. € 30,-
• Ferne Reikibehandlung	30 Min. € 35,-
• Gesichts- und Nackenmassage	30 Min. € 30,-
• Intensive med. Fußbehandlung (schmerzlos, beseitigt Warzen, Hühneraugen und eingewachsene Nägel)	60 Min. € 35,- 90 Min. € 40,-
• Kopfmassage	20 Min. € 21,-
• Maniküre und Handmassage	60 Min. € 25,-
• Nackenmassage mit Fußsprudelbad	20 Min. € 25,-
• Reikibehandlung	von 30 Min. € 31,- bis 90 Min. € 90,-
• Aromatherapie	€ 27,-
• Teilkörpermassage	Preis auf Anfrage
• Beratung für Nahrungsergänzung	Preis auf Anfrage
• Reikiausbildung	Preis auf Anfrage

Ayurveda Wellness-Tag € 110,-

- 1 Ayurvedisches Gesichtspeeling
- 1 Abhyanga-Ganzkörpermassage (zweihändig)
- 1 Shirobhyanga Kopfmassage
- 1 Ayurvedische Gesichtspflege
- 1 Mukabhyanga Gesichtsmassage

REIKIMEISTERIN/LEHRERIN
FRAU CHIN-FANG HAN
GERNSBACHERSTR. 1
76530 BADEN-BADEN
TEL./FAX: 0 72 21/27 89 81
TERMINE NACH VEREINBARUNG!



Buchtipps:
■ Penelope Ody: Praktische Chinesische Medizin, Urania-Verlag, Schweiz

Krankheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

von Dieter Stahl

Feng Shui ist eng verwandt mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder sogar ein Teil von ihr. Zur TCM gehören die Akupunktur, eine Ernährungslehre, Bewegungsübungen (Qi Gong), Kräutermedizin, Massagen, Astrologie, Meditation und natürlich Feng Shui. Alle basieren auf dem gleichen philosophischen Fundament.

Wie sieht nun Gesundheit und Krankheit aus Sicht dieser Heilmethode aus?

Wichtige Informationen über das ursprüngliche Verständnis von Krankheit und Medizin in China bergen die chinesischen Schriftzeichen. Die chinesische Symbolschrift hat sich aus einer Bilderschrift entwickelt. Man ging erst dazu über, die Sprache Wort für Wort abzubilden, als man realisierte, dass manche Wörter zu abstrakt sind, um sie mit einer Zeichnung wiederzugeben.

Ein Symbol, das einen Menschen zeigt, der Getreide trägt, bedeutet zum Beispiel „Ernte“. Und so setzt sich das uralte Schriftzeichen für Krankheit *ji* ursprünglich aus den beiden Bestandteilen „bettlägerig“ und „Pfeil“ zusammen, d. h., es zeigt einen Menschen, der von einem Pfeil getroffen wurde.

Dem Pfeil werden die Eigenschaften „schnell“ und »plötzlich« zugeteilt, deswegen wurde das Schriftzeichen meistens im Sinne einer Verletzung verwendet, die plötzlich durch Einwirkung von außen auftritt. Der Pfeil ist auch im Feng Shui bekannt, hier geht es um Sha, sogenannte böse Pfeile, die von allen Spitzen und Scharfkantigen ausgehen und denjenigen, der sich in der Pfeilrichtung aufhält, schwächen. Es geht also nicht nur um reale Verletzungen im Sinne von zerstörtem Gewebe, sondern um eine Unterbrechung oder Störung des Chi-Flusses im Menschen.

Feng Shui beeinflusst im Grunde alle von außen einwirkenden krankmachenden und Disharmonie bringenden Einflüsse.

Das Zeichen *yi* für Medizin bzw. Arzt lässt sich in drei Bestandteile zerlegen, von denen der erste Teil »ein Köcher mit Pfeilen« bedeutet, der zweite Bestandteil umschreibt eine Hand, die nach einer Waffe greift. Der letzte Bestandteil ist *jiu*, das Schriftzeichen für Wein, was im ursprünglichen Sinne den Wein oder andere alkoholische Lösungen als Essenz bzw. als Heilmittel gegen Krankheiten meint. *Jiu* (Wein) wurde gelegentlich ersetzt durch *wu*, was Priester bedeutet.

Und dies zeigt deutlich, aus was die TCM gewachsen und auf was sie begründet ist: eine ursprüngliche Verschmel-



Dieter Stahl bietet Feng Shui Ausbildungen im besonderen Konzept an: Er kombiniert einen Fernkurs mit Vor-Ort-Terminen. Kontakt: Tel. 06573/996380 www.yourchance.de



Shiatsu - Berührung in Achtsamkeit

Shiatsu ist eine wunderbare Art, sich für Körper-Seele-Geist etwas Gutes geben zu lassen. Wohlfühlen, entspannen und auf Entdeckungsreise zu sich selbst gehen.

Termine nach Absprache bei:

Claudia Nora Crocoll
Masseurin u. Shiatsupraktikerin

Luisenstr. 36; 3.OG
Im Beautycenter Csee Uyou
76530 Baden-Baden

Tel: 07221/801800
Mobil: 0177/3425179

Was ist Shiatsu?
Shiatsu kommt aus Japan und ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, deren Ursprünge in der traditionellen chinesischen Medizin liegen.
Mit fließenden Bewegungen (Dehnungen und Rotationen) und einem sanften, in die Tiefe gehenden Druck, der auch als "sich anlehnen" bezeichnet wird, wirkt Shiatsu ausgleichend und harmonisierend auf den Energiefluss im Körper.
Der harmonische Fluss von Ki (Lebensenergie) zeigt sich in Form von Gesundheit und Wohlbefinden, während ein Ungleichgewicht im Energiefluss das Gegenteil bewirken kann.

Für wen ist Shiatsu geeignet?
Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit ist. Das besondere in der Kunst von Shiatsu ist gerade, sich auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen.

Wie findet die Behandlung statt?
Shiatsu wird als Einzelbehandlung gegeben und findet am Boden auf weichen Matten und in bequemer Kleidung statt.
Gegebenenfalls kann Shiatsu auch im Sitzen oder auf einer Liege gegeben werden.

Wie oft Shiatsu?
Es ist sinnvoll, sich eine Serie von Behandlungen geben zu lassen in Abständen von ein bis zwei Wochen, damit sich die Wirkung von Shiatsu aufbauen kann und somit nachhaltiger ist.

Die Vorzüge von Shiatsu

- harmonisiert den Energiefluss im Körper
- entspannt Körper und Geist
- löst Verspannungen
- steigert das Wohlbefinden
- verbessert die Körperwahrnehmung
- regt die Selbstheilungskräfte an
- dient der Gesunderhaltung
- tut einfach gut

zung von Religion und Medizin, die heute eher als eine Verbindung von Philosophie und Heilpraxis zu sehen ist.

Warum wird ein Mensch krank?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht, als ein flexibler Zustand gesehen, der sich an viele interne und externe Veränderungen anpasst. Der Zustand der Gesundheit ist untrennbar mit der Vorstellung von Fließen, Ausgewogenheit, Anpassungs- und Verteidigungsfähigkeit verbunden.

Im Yin und Yang, in denen die Prinzipien Dualität, Polarität und Einheit zusammengebracht werden, spiegelt sich dieses Fließen. Aus dieser zentralen Idee des „sich wandelnden Gleichgewichts“ formten sich die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird.

Eine Krankheit, die ein inneres Ungleichgewicht zeigt, entsteht durch eine komplexe Kombination verschiedener Faktoren:

- **Angeborene Konstitution und Krankheitstendenzen:** Familienkrankheiten und Tendenzen. Das genetische Erbe legt die Grenzen der individuellen Gesundheit und eventuelle Schwachstellen fest.
- **Emotionaler und geistiger Zustand:** Lebensumstände wie Stress, Sorgen, Ängste, Abneigungen, Ärger, Trauer usw. haben im Übermaß einen schädigenden Einfluss und können Krankheiten hervorrufen.
- **Ernährung:** Die schlechte Qualität und der geringe Nährwert der heutigen Nahrung sind eine ebenso wichtige Ursache von Erkrankungen wie eine für eine bestimmte Konstitution unpassende Ernährung.
- **Körperliche und seelische Verletzungen** wie Schocks, Missbrauch u. ä. beeinflussen aus TCM-Sicht direkt die inneren Funktionen des Körpers.
- **Last but not least seien hier die Umwelteinflüsse** genannt. Natürlich gehören alle negativen Feng-Shui-Einflüsse dazu. Im Industriezeitalter muss man allerdings auch Wohngifte, Elektromog und Strahlungen berücksichtigen.

Eigentlich hat der Mensch ein ausgeklügeltes System zur Gesunderhaltung entwickelt, das in einem recht großen Rahmen dazu fähig ist, sich selbstregulierend auf viele dieser Faktoren einzustimmen, um einen negativen Einfluss abzuwehren.

Betrachten wir einmal den Einflussfaktor Wetter. Im Alltag reagieren wir ununterbrochen auf atmosphärische Schwankungen – durch Öffnen und Schließen der Hautporen, durch Zu- und Abnahme der Durchblutung von Haut und Schleimhäuten, durch Veränderung der Atmung oder aber durch Anziehen entsprechender Kleidung.

Die Chinesen nennen diese Fähigkeit, sich rasch auf atmosphärische Veränderungen einzustellen Wei Qi. Erst wenn dieses Wei Qi überfordert ist, weil wir zum Beispiel müde oder geschwächt sind oder weil die Klimakonstellation so aggressiv ist, dass ihr kaum jemand entkommt (Grippeepidemien), tritt eine körperliche Reaktion auf, die als Immunreaktion betrachtet werden kann: Wir bekommen Schnupfen, um die schädlichen Bakterien „auszuschäufeln“, Durchfall, um Giftiges auszuscheiden, oder einen steifen Hals, um ihn nicht zu sehr zu drehen, zu wärmen und so entspannen zu lassen. Dies sind akute Krankheitssymptome.

Wenn es dem Immunsystem nicht gelingt, das Übel mit Hilfe eines produktiven Infekts über Fieber, Schleimausleitung und ähnliche Heilreaktionen zu bewältigen, dann sinkt

dieser Störfaktor in die Tiefe des Organismus und bereitet den Weg für die Entwicklung einer chronischen Krankheit.

Werden Infekte und andere Regulatoren des Immunsystems regelmäßig und frühzeitig unterdrückt, so kann der Mensch schließlich verlernen, mit den üblichen Infektzeichen zu reagieren, auch wenn die Umgebung hustet und schnupft. Damit ist eine Reaktionsstarre des Wei Qi eingetreten. Der Infekt wird kaum oder gar nicht bemerkt, und trotzdem kann diese klimatische Überforderung das Entstehen einer chronischen Erkrankung im Verborgenen fördern. Ist diese aber bereits ausgebrochen, dann löst der Infekt einen Schub oder eine Verschlechterung dieser Krankheit aus (so bei multipler Sklerose, Darmentzündung, Depression, Rheuma, Asthma).

Die Behandlung einer chronischen Krankheit mit der TCM kann dazu führen, dass zunächst akute Symptome auftreten. Dies ist eine Heilreaktion, der Körper beginnt wieder, sich selbst zu regulieren, und wirft Alteingelagertes und Überschüssiges aus.

Wie geht die TCM damit um?

„Wenn man Medizin einsetzt, nachdem man krank geworden ist, und wenn man sich bemüht, die Ordnung wiederherzustellen, nachdem es schon zur Unruhe gekommen ist, dann ist das so, als würde man so lange warten, einen Brunnen zu graben, bis man schwach vor Durst ist. Oder als würde man beginnen, einen Speer zu schmieden, wenn der Kampf schon in vollem Gange ist. Ist es dann nicht schon zu spät?“ (Aus einem großen Werk der Akupunktur, dem „Nei Jing“, es wurde gegen Ende der Han-Dynastie – 206 v. Chr. bis 220 n. Chr. – von mehreren Autoren niedergeschrieben.)

Es ist also ein Hauptanliegen der TCM, nicht erst aktiv zu werden, wenn eine Krankheit ausgebrochen ist: Vorbeugen ist besser als heilen.

Ein TCM-Mediziner kann ein Ungleichgewicht im Chi des Menschen bereits einige Zeit vor dem Ausbruch einer Krankheit erkennen und behandeln. Wollen Sie in diesen Genuss kommen, müssen Sie regelmäßig (alle 4–8 Wochen) den TCM-Fachmann Ihrer Wahl aufsuchen. Das heißt, Sie übernehmen selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Außerdem sind natürlich die weiter unten genannten Feng-Shui-Massnahmen Voraussetzung für eine individuell-gesunde Wohnumwelt und damit für ein gesundes Leben.

Die TCM arbeitet grundsätzlich nach dem Prinzip des Heilens durch das Entgegengesetzte: „Kalt es sollst du erhitzen – Heißes sollst du kühlen, Fiebriges sollst du erfrischen – Kühles sollst du erwärmen, Zerstreutes sollst du sammeln – Zusammengeballtes sollst du zerstreuen – Trockenes sollst du befeuchten – Feuchtes sollst du trocknen – Akutes sollst du beruhigen – Verhärtetes sollst du auflösen – Zerbrechliches sollst du festigen – Schwaches sollst du tonisieren, Übermächtiges sollst du ausleiten; jede Krankheit nach ihrer Art. Es herrsche Klarheit und Ruhe, so dass die pathogenen Energien zurückgehen zu ihrem Ursprung. Dies ist die Grundlage aller Therapie.“ (Nei Jing) Die Traditionelle Chinesische Medizin hatte damit viele tausend Jahre Erfolg.



- **Aus:** Dieter Stahl, Feng Shui – So schaffen Sie sich ein gesundheitsförderndes und heilendes Umfeld Oesch-Verlag 2002

天地之正氣



Krankheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

von Dieter Stahl

Feng Shui ist eng verwandt mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder sogar ein Teil von ihr. Zur TCM gehören die Akupunktur, eine Ernährungslehre, Bewegungsübungen (Qi Gong), Kräutermedizin, Massagen, Astrologie, Meditation und natürlich Feng Shui. Alle basieren auf dem gleichen philosophischen Fundament.

Wie sieht nun Gesundheit und Krankheit aus Sicht dieser Heilmethode aus?

Feng Shui beeinflusst im Grunde alle von außen einwirkenden krankmachenden und Disharmonie bringenden Einflüsse.

Und dies zeigt deutlich, aus was die TCM gewachsen und auf was sie begründet ist: eine ursprüngliche Verschmelzung von Religion und Medizin, die heute eher als eine Verbindung von Philosophie und Heilpraxis zu sehen ist.

Warum wird ein Mensch krank?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht, als ein flexibler Zustand gesehen, der sich an viele interne und externe Veränderun-

gen anpasst. Der Zustand der Gesundheit ist untrennbar mit der Vorstellung von Fließen, Ausgewogenheit, Anpassungs- und Verteidigungsfähigkeit verbunden.

Im Yin und Yang, in denen die Prinzipien Dualität, Polarität und Einheit zusammengebracht werden, spiegelt sich dieses Fließen. Aus dieser zentralen Idee des sich wandelnden Gleichgewichts formten sich die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Eine Krankheit, die ein inneres Ungleichgewicht zeigt, entsteht durch eine komplexe Kombination verschiedener Faktoren:

- **Angeborene Konstitution und Krankheitstendenzen:** Familienkrankheiten und Tendenzen. Das genetische Erbe legt die Grenzen der individuellen Gesundheit und eventuelle Schwachstellen fest.
- **Emotionaler und geistiger Zustand:** Lebensumstände wie Stress, Sorgen, Ängste, Abneigungen, Ärger, Trauer usw. haben im Übermaß einen schädigenden Einfluss und können Krankheiten hervorrufen.
- **Ernährung:** Die schlechte Qualität und der geringe Nährwert der heutigen Nahrung sind eine ebenso wichtige Ursache von Erkrankungen wie eine für eine bestimmte Konstitution unpassende Ernährung.



Dieter Stahl bietet Feng Shui Ausbildungen im besonderen Konzept an: Er kombiniert einen Fernkurs mit Vor-Ort-Terminen. Kontakt: Tel. 06573/996380 www.yourchance.de

Shiatsu - Berührung in Achtsamkeit



Shiatsu ist eine wunderbare Art, sich für Körper-Seele-Geist etwas Gutes geben zu lassen. Wohlfühlen, entspannen und auf Entdeckungsreise zu sich selbst gehen.

Termine nach Absprache bei:

Claudia Nora Crocoll
Masseurin u. Shiatsu-Praktikerin

Luisenstr. 36; 3.OG
Im Beautycenter Csee Uyou
76530 Baden-Baden

Tel: 07221/801800
Mobil: 0177/3425179

Was ist Shiatsu?
Shiatsu kommt aus Japan und ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, deren Ursprünge in der traditionellen chinesischen Medizin liegen.
Mit fließenden Bewegungen (Dehnungen und Rotationen) und einem sanften, in die Tiefe gehenden Druck, der auch als "sich anlehnen" bezeichnet wird, wirkt Shiatsu ausgleichend und harmonisierend auf den Energiefluss im Körper.
Der harmonische Fluss von Ki (Lebensenergie) zeigt sich in Form von Gesundheit und Wohlbefinden, während ein Ungleichgewicht im Energiefluss das Gegenteil bewirken kann.

Für wen ist Shiatsu geeignet?
Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit ist. Das Besondere in der Kunst von Shiatsu ist gerade, sich auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen.

Wie findet die Behandlung statt?
Shiatsu wird als Einzelbehandlung gegeben und findet am Boden auf weichen Matten und in bequemer Kleidung statt.
Gegebenenfalls kann Shiatsu auch im Sitzen oder auf einer Liege gegeben werden.

Wie oft Shiatsu?
Es ist sinnvoll, sich eine Serie von Behandlungen geben zu lassen in Abständen von ein bis zwei Wochen, damit sich die Wirkung von Shiatsu aufbauen kann und somit nachhaltiger ist.

Die Vorzüge von Shiatsu

- harmonisiert den Energiefluss im Körper
- entspannt Körper und Geist
- löst Verspannungen
- steigert das Wohlbefinden
- verbessert die Körperwahrnehmung
- regt die Selbstheilungskräfte an
- dient der Gesunderhaltung
- tut einfach gut

- **Körperliche und seelische Verletzungen** wie Schocks, Missbrauch u. ä. beeinflussen aus TCM-Sicht direkt die inneren Funktionen des Körpers.
- Last but not least seien hier die **Umwelteinflüsse** genannt. Natürlich gehören alle negativen Feng-Shui-Einflüsse dazu. Im Industriezeitalter muss man allerdings auch Wohngifte, Elektrosmog und Strahlungen berücksichtigen.

Eigentlich hat der Mensch ein ausgeklügeltes System zur Gesunderhaltung entwickelt, das in einem recht großen Rahmen dazu fähig ist, sich selbstregulierend auf viele dieser Faktoren einzustimmen, um einen negativen Einfluss abzuwehren.

Die Chinesen nennen diese Fähigkeit, sich rasch auf atmosphärische Veränderungen einzustellen Wei Qi. Erst wenn dieses Wei Qi überfordert ist, weil wir zum Beispiel müde oder geschwächt sind oder weil die Klimakonstellation so aggressiv ist, dass ihr kaum jemand entkommt (Grippeepidemien), tritt eine körperliche Reaktion auf, die als Immunreaktion betrachtet werden kann: Wir bekommen Schnupfen, um die schädlichen Bakterien »auszuschnäuzen«, Durchfall, um Giftiges auszuschleiden, oder einen steifen Hals, um ihn nicht zu sehr zu drehen, zu wärmen und so entspannen zu lassen. Dies sind akute Krankheitssymptome.

Wenn es dem Immunsystem nicht gelingt, das Übel mit Hilfe eines produktiven Infekts über Fieber, Schleimausleitung und ähnliche Heilreaktionen zu bewältigen, dann sinkt dieser Störfaktor in die Tiefe des Organismus und bereitet den Weg für die Entwicklung einer chronischen Krankheit.

Werden Infekte und andere Regulatoren des Immunsystems regelmäßig und frühzeitig unterdrückt, so kann der Mensch schließlich verlernen, mit den üblichen Infektzeichen zu reagieren, auch wenn die Umgebung hustet und schnupft. Damit ist eine Reaktionsstarre des Wei Qi eingetreten. Der Infekt wird kaum oder gar nicht bemerkt, und trotzdem kann diese klimatische Überforderung das Entstehen einer chronischen Erkrankung im Verborgenen fördern. Ist diese aber bereits ausgebrochen, dann löst der Infekt einen Schub oder eine Verschlechterung dieser Krankheit aus (so bei multipler Sklerose, Darmentzündung, Depression, Rheuma, Asthma).

Die Behandlung einer chronischen Krankheit mit der TCM kann dazu führen, dass zunächst akute Symptome auftreten. Dies ist eine Heilreaktion, der Körper beginnt wieder, sich selbst zu regulieren, und wirft Alteingelagertes und Überschüssiges aus.

Wie geht die TCM damit um?

Es ist also ein Hauptanliegen der TCM, nicht erst aktiv zu werden, wenn eine Krankheit ausgebrochen ist: Vorbeugen ist besser als heilen.

Ein TCM-Mediziner kann ein Ungleichgewicht im Chi des Menschen bereits einige Zeit vor dem Ausbruch einer Krankheit erkennen und behandeln. Das heißt, Sie übernehmen selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Außerdem sind natürlich die weiter unten genannten Feng-Shui-Maßnahmen Voraussetzung für eine individuell-gesunde Wohnumwelt und damit für ein gesundes Leben.

Die TCM arbeitet grundsätzlich nach dem Prinzip des Heilens durch das Entgegengesetzte: »Kaltes sollst du erhitzen – Heißes sollst du kühlen, Fiebriges sollst du erfrischen – Kühles sollst du erwärmen, Zerstreutes sollst du sammeln – Zusammengeballtes sollst du zerstreuen – Trockenes sollst du befeuchten – Feuchtes sollst du trocknen – Akutes sollst du beruhigen – Verhärtetes sollst du auflösen – Zerbrechli-

Feng Shui und die Kunst der Verwirrung

oder Das Geheimnis erfolgreicher asiatischer Geschäftsleute

von Laura Benetti

Es gibt so unterschiedliche Feng Shui Berater wie es unterschiedliche Kunden gibt – so waren auch meine Erfahrungen mit insgesamt drei Beraterinnen höchst unterschiedlich.

Die erste krepelte meine Wohnung und mein Leben von Kopf bis Fuß um, sie packte selbst mit an beim Aufräumen und Ausmisten – ohne langes Federlesen. Bis in den letzten Küchenschrank wurde geschaut und umgemodelt. Vor allen Dingen meine Lieblingsfarbe: terracotta-orange gefiel ihr überhaupt nicht, da mein Element das Wasser sei, müsse alles blau sein – doch ich hasse blau. Da ich aus dieser Wohnung sowieso ausziehen musste lies ich sie gewähren und habe meine neue Wohnung wieder in Terracotta-orange gestrichen, da ich mich damit viel wohler fühlte, und mit Hilfe einiger Bücher versucht ein paar Feng Shui Grundsätze umzusetzen.

Eines Tages fand die zweite Beraterin, eigentlich mal als Klientin, den Weg in meine Wohnung und verwirrte mich mit ihren Angaben zum Bagua. Ich hätte mein Bagua falsch angelegt und demnach würde sich meine Reichtumsecke in der Luft befinden und unsere Schlafzimmer würden sich "energetisch" außerhalb unserer Wohnung befinden. Nur, an meinem chronischen Geldmangel seit ich in dieser Wohnung betreten hatte, änderte sich leider nichts. Es kam zwar immer Geld rein, aber es floss genauso wieder weg.

„Kein Wunder“, sagte Anette, meine dritte Feng Shui-Beraterin, „dein Eingang ist das Fenster!“ (Das Fenster befindet sich im 3. Stock!) „Wie soll ich denn das verstehen?“ fragte ich entsetzt.

„Ich meine doch nur energetisch. Stell dich in deine Wohnung und überlege, von wo die meiste Energie kommt?“ „Richtig, durch die riesigen Fenster, zumal ich den herrlichsten Blick über Baden-Baden hatte.“ „Richtig“, sagte Anette, „jetzt dreh dich um und schau die normale Eingangstüre an, was empfindest du nun?“ Sie liegt gegen den Berg und gegenüber ist der Keller! „Kommt da mehr Energie rein?“ „Nein, natürlich nicht, die Energie aus dem Kosmos kommt durch's Fenster!“ Rein logisch hatte sie recht, ich musste mich jetzt nur noch daran gewöhnen, dass ich energetisch durchs Fenster musste. Somit stellten wir fest, dass sich dann meine Reichtumsecke im Badezimmer befände und im Fehlbereich. Um diesen Fehlbereich aufzufangen und damit mein Geld nicht wieder durch den Abfluß versinken sollte, schlug sie eine Notfallmaßnahme vor: wir hängten zwei Achten nebeneinander auf.

Der Grund für meinen schlechten Schlaf war, dass ich „energetisch“ im Durchzug lag und mit dem Kopf in die falsche Richtung, aber das Gute an Feng Shui ist ja, das es Möglichkeiten und Mittel gibt, das Chi wieder in Fluss zu bringen. Das Wichtigste aber an Anettes Art der Beratung war, dass sie mich denken lies und nicht für mich entschied. Sie machte mir punktuell Vorschläge, die ich erst einmal be-



Dieter Stahl,
Feng Shui – So schaffen Sie sich ein gesundheitsförderndes und heilendes Umfeld
Oesch-Verlag
2002

denken konnte, um dann, wenn meine Intuition damit einverstanden war, sie zu verändern.

Da es keine standardisierte Ausbildung und keine Normen für den Berufsstand der Feng Shui Berater gibt, muss man sich bei der Auswahl seines persönlichen Beraters auf die Listen der Verbände und Vereinigungen, auf Mund zu Mund-Propaganda und natürlich auf seine eigene Intuition verlassen.

„Feng Shui hat dieselbe Wurzel wie die östliche Medizin, Astrologie und Philosophie, und gemeinsam vermitteln uns diese Disziplinen ein ganzheitliches Bild von der Welt. Die Grundidee lautet: Energieströme fließen durch das Universum, verbunden mit Raum und Zeit, und geben uns Auskunft über unseren eigenen Lebensraum. Diese Energien können positive oder negative Auswirkungen auf unsere Hoffnungen und Bestrebungen haben. Feng Shui befasst sich vor allem mit physikalischen Räumen, mit Wohnungen und Arbeitsplätzen. Es will uns über den beträchtlichen Einfluss dieser Räume auf unser Tun und unser Leben aufklären, damit wir uns eine günstige Umwelt schaffen und unser privates und berufliches Potential voll ausschöpfen können.“

Ein Bericht von Anette Setzler,

Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam und Mutter von fünf Kindern, beschäftigt sich schon seit 15 Jahren mit verschiedenen Naturheilverfahren und -möglichkeiten und hat dann vor drei Jahren mit ihrer Intensiv-Feng-Shui-Ausbildung bei Prof. Dr. Lim begonnen. Er ist weltweit einer der anerkanntesten Experten und hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben und das „International Qi-Mag Feng Shui Geobiologie Institute“ gegründet. Seine mittlerweile über 1000 ausgebildeten Berater arbeiten weltweit auch in Großprojekten z. B. mit den Hyatt-Hotels und vielen namhaften Firmen auch im Inland zusammen.

Feng Shui heißt auf deutsch Wind und Wasser, (damit ist die Strömung des Chi durch das Universum gemeint), die Harmonie-Lehre der Chinesen ist seit 4000 Jahren überliefert und wird von den Meistern weitergegeben. In China darf heutzutage niemand Architekt werden, der keinen Abschluss in Feng Shui nachweisen kann.

Wind und Wasser haben sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf unser Leben und unsere Umwelt. Wie sagte auch Paracelsus: die Dosis macht das Gift. Natürlich ist nicht zu vergessen: die Hauptbausteine des Lebens sind Sauerstoff und Wasser ein zuviel des einen oder anderen hat immer gravierende Auswirkungen (Stürme, Überschwemmungen) – Feng Shui strebt also Harmonie an, Harmonie in allen Lebensbereichen.

Worum geht es jetzt genauer? Das richtige Platzieren von Möbeln und Raumelementen, harmonisches Design und die Anordnung von Räumen/Bereichen, sowie die Verwendung von passenden Abhilfen, um sicherzustellen, dass die funktionalen Räume stark belebtes, harmonisches Qi und Sauerstoff aufweisen.

Damit werden Vitalität, gute Gesundheit, harmonische Beziehungen und Zufriedenheit gefördert.

Gutes Feng Shui unterstützt auch Spitzenleistungen, Erfolg und Wohlstand. Wer hat das nicht schon einmal erlebt: man betritt einen Raum oder ein Haus und fühlt sich auf Anhieb wohl – ich kann sicher sein, hier ist ein guter Energiefluss und es gibt kaum oder keine störenden Erdenergien. Oder der andere Fall: Man ist in einem Hotel, oder umgezogen und an diesem neuen Schlafplatz ist es einfach nicht das

Gleiche: Man kann weder ein – noch durchschlafen ist morgens gerädert und unkonzentriert. Die Kinder kommen jede Nacht „gewandert“ oder haben Alpträume und können sich nur mangelhaft konzentrieren.

All diese Faktoren können auch auf verschiedenste Störstellen unter dem Schlafplatz hinweisen, die bekannten Wasseradern, um nur eine Energieart stellvertretend zu nennen. Hab ich solches unter meinem Arbeitsplatz, werde ich mich schwerer tun mit meinem wirtschaftlichen Erfolg, werde ich mehr arbeiten müssen, um das Gleiche zu erzielen, wird mir die Konzentration leichter "abhanden" kommen, als an einem anderen Platz, bzw. nach der Klärung dieser Energien.

Diese Arbeit mit den Erdenergien ist es auch, was das Qi-Mag Feng Shui von den klassischen alten Feng-Shui Schulen unterscheidet. Das Qi-Mag Feng Shui verbindet die klassische alte Feng Shui Kompass Schule und andere alte Methoden mit moderner Geomantie, und vielem Wissen aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin). Aus diesem Grund können Qi-Mag Feng-Shui Maßnahmen viel umfassender und genauer auf die besondere Situation der Familie in ihrer jeweiligen Umgebung und auf die Bedürfnisse der Einzelpersonen zugeschnitten werden und funktionieren somit auch als präventive Medizin.



Anette Setzler
Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam



Das Prinzip der fünf Elemente Fütterungszyklus und der Zerstörungszyklus

Im Feng Shui wird jeder Mensch von seiner Geburt her einem der 5 Elemente zugeordnet, das Geburtsjahrelement. Dieses prägt mich, auch wenn mir das nicht bewusst ist. Das

ANZEIGE
Feng Shui-Verband

Geburtsjahrelement wird durch den Mondkalender bestimmt. Das chinesische Jahr beginnt daher im Januar oder Februar. Beim Geburtsjahrelement geht es um die Einwirkung der Umgebung innerhalb von Haus und Wohnung. Die Innenräume werden, wenn möglich, mit Hilfe von Farben und Einrichtungsgegenständen auf die Person entsprechend abgestimmt.

Auch ist jeder Himmelsrichtung, jedem Raum in Ihrem Haus oder Wohnung ein Element zugeordnet, bzw. von der Farbwahl her, haben Sie ein Element für jeden Raum gewählt.

Auch hat jedes Haus und jede Wohnung ein Trigramm, davon ausgehend, wo der Eingang für die Energie ist – das muss nicht unbedingt der Haus- oder Wohnungseingang sein, das kann auch die Terrasse oder der Balkon sein, oder in Wohnungen in Mehrfamilienhäusern ohne Balkon oder Terrasse kann es auch mal das Fenster mit dem besten Ausblick sein. Das lässt sich meist endgültig nur vor Ort bestimmen.

Dagegen liegen die Trigramme und Elemente für die Menschen vom Geburtsjahrgang her fest. Nach Ihrem persönlichen Trigramm richtet sich auch in welche Himmelsrichtung Sie schlafen sollten und in welche Richtung Sie schauen sollten, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz sitzen.

Trigramm-Kombination von Zimmer und Person ergibt einen energetischen Prozentsatz. Zum Schlafen sind Zahlen um die 80% gut, zum Arbeiten sollten es schon 100 – 120 % sein, also sollten die Plätze in den Zimmern entsprechend gewählt werden.

Was will und kann Feng Shui erreichen?

fh Balance und Harmonie, gute Intuition und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen

- Gute Beziehungen, Liebe, Freude und Spaß
- Erfolg und Überfluss
- Eine gute Versorgung mit Qi und Sauerstoff unterstützen und anregen
- Harmonie von Ying und Yang
- Die Balance und Harmonie von Körper u. Geist in Wohn- u. Arbeitsbereich
- Schädliche angreifende Symbole u. Gegenstände in der Nähe unseres Körpers und unseres Hauses beseitigen
- Schädliche Erdenergie u. geopathische Störfelder entdecken und vermeiden
- Elektrische und elektromagnetische Strahlungen u. Störfelder vermeiden
- Geschickte Anordnung von Betten, Stühlen und anderen Möbeln für ein stressfreieres Leben, Arbeiten und Schlafen
- Disharmonien im Farbschema u. Konflikte zwischen Elementen feststellen u. die notwendigen Veränderungen vornehmen.
- Höhere Vitalität, mehr Energie und längeres Leben.

Und wie geschieht das?

Nach der Analyse des bestehenden Haus-Wohnungsplanes und der Analyse der Bewohner nach Elemente- und Trigrammzugehörigkeit wird:

1. ungehinderter Qi-Fluß ermöglicht, oder angeregt durch harmonische Anordnung v. Möbeln und Installationen sowie Garten u. Parkgestaltung.
2. Harmonische Gestaltung von Wohn- und Lebensräumen durch Anwendung der Trigramm-Prinzipien
3. Erhöhung des Qi-Flusses durch verschiedene Abhilfen
4. Lenken u. ausgleichen des Qi-Flusses durch entsprechende Hilfsmittel



- Beratungen für privat und Business
- Seminare auch am Wochenende
- Vorträge
- Feng Shui Accessoires:
z. B. Brunnen, Steine und Kristalle,
Sidentücher, Räucherschalen
und Aromaöle
- Feng Shui Pässe
- Aroma-Beratung



- Am 7. Oktober: Aktionstag in der Löwenapotheke von 10 – 17 Uhr
 - Am 7./14. und 21.10. Abendseminar, jeweils von 17.30 – 19.30 Uhr, in den Seminarräumen der Löwenapotheke.
 - Wochenend-Intensiv-Seminar am 25./26. Oktober in Baden-Baden Ebersteinburg
- Mitglieder des Naturheilvereins bekommen ihren Feng Shui Pass kostenlos und 10% Ermäßigung auf das Honorar für eine persönliche Beratung.

Information und Anmeldung:

**Anette Setzler Dipl. Qi-Mag Feng Shui Beraterin, 76530 Baden-Baden,
Ebersteinburger Str. 41, Tel.07221-3025828, www.feng-shui-setzler.de**

5. Blocken des Qi-Flusses, um Qi-Verluste zu vermeiden
6. elektromagnetische u. geopathische Felder neutralisiert
7. Schädliche Symbole in unserer Umgebung neutralisiert

Dazu kommt noch die Analyse des Bagua – der Lebensbereiche:

Bagua bedeutet wörtlich übersetzt: Der Körper des Drachen. In gewisser Weise kann Ihr Zuhause als das Modell eines lebendigen Körpers und seiner Funktionen verstanden werden. Das Bagua ordnet jedem Bereich einer Wohnung eine spezielle Bedeutung und Wirkung zu – so, wie jedes Körperteil eine bestimmte Aufgabe hat.

Das Bagua ist ein System zur Analyse Ihrer Wohnung/Ihres Hauses, Ihres Arbeitsplatzes. Sie können es auf jeder Etage eines Einfamilienhauses, im einzelnen Zimmer, ja sogar auf dem Schreibtisch oder im Garten anwenden. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass in Gebäuden mit unregelmäßigen oder stark unsymmetrischen Grundrissen, sowohl das Schicksal der Bewohner, als auch deren Gesundheit stark aus dem Gleichgewicht war. Daher empfehlen Feng-Shui-Praktiker, ein Haus so symmetrisch und ausgewogen, wie möglich zu bauen.

Jeder Abschnitt des Bagua symbolisiert einen Bereich Ihres Lebens. Der Zustand eines Zimmers oder einer Zimmerecke spiegelt die aktuelle Situation Ihrer Karriere, Partnerschaft oder Finanzen. Durch gezielte Maßnahmen und Abhilfen können sie Bagua-Zonen aktivieren und gezielten Einfluss nehmen in ihrem Leben.

Die Interpretation muss natürlich mit Vorsicht und Gefühl durchgeführt werden. Die in diesem Vortrag bzw. in dieser Zusammenstellung gegebenen Hinweise führen natürlich keineswegs zwangsweise zu einem bestimmten

Schicksal. Denn wir haben selbst Einfluss und somit Herrschaft auf unser Chi, so kann es natürlich vorkommen, dass sich eine Partnerschaftszone nach Feng-Shui-Kriterien als katastrophal darstellt, aber das Paar eine harmonische Beziehung führt.

Das Bagua wird in der Regel so angelegt, dass die Grundlinie mit den Bereichen „Wissen, Karriere und Hilfreiche Freunde“ an der Eingangstür liegt. Es gibt alte Feng-Shui-Schulen, die das Bagua grundsätzlich nach Himmelrichtungen anordnen, doch in der Qi-Mag-Schule, die ich vertrete, wird das sogenannte „3 Türen Bagua“ vertreten. Wohnen Sie über mehrere Etagen, gilt in jeder Etage die Eingangstür, bzw. die Treppe als Eingangstür, da dort die Schwelle zum jeweiligen Lebensraum ist. Bei Zimmern mit mehreren Türen, gilt die meistbenutzte Tür.

Grundrisse mit unregelmäßigen Formen – L-Form, Erker oder andere hervorstehende Teile – haben „Fehlbereiche“ oder „hilfreiche Erweiterungen“ im Bagua. Aber nur bewohnte Teile zählen, d. h. angebaute Garagen, Schuppen sind keine Bagua-relevante Zonen.

Sie sehen, Ihr persönliches Feng Shui umzusetzen, bedarf es der Berücksichtigung einiger wesentlicher Grundsätze und das ganze ist recht umfassend und Fehler können sich einschleichen, die alles verfälschen.

Buch- und CD-Tipps:

- Irene Kasemann: Feng Shui Hilfsmittel gezielt einsetzen, Ryvellus bei Neue Erde, Saarbrücken
- Dieter Stahl: Feng Shui, So schaffen Sie sich ein gesundheitsförderndes und heilendes Umfeld, Oesch Verlag
- Volker Peters: Feng Shui – Praktische Anleitung zur Verbesserung der Wohn- und Arbeitsatmosphäre, Urania Verlag, Schweiz

ANNA NOWAK

Spirituelle Lebens- und Gesundheitsberaterin

- ☯ Symptomanalyse und Frequenzmedizin
- ☯ Bio-DNS-Reprogrammierung, z.B. des Alterungsprozesses
- ☯ T.o.O. = Höchstes Bewusstsein in den Körper und das Leben bringen
- ☯ Yoga-Nidra = Tiefenentspannung mit Sankalpa
- ☯ Fernheilung

Montag - Freitag 10 - 17 Uhr
Vor Anmeldung erbeten

Merkurstraße 1 · 76530 Baden-Baden

Telefon und Fax: 07221-281778

BONSAI-GALERIE IM TOSCANA-GARTEN



Bonsai - Miniaturgärten
Miniaturlandschaften
Bonsai- und Feng Shui
Accessoires

Galerie im Toscana-Garten
Tiefenweg 19
76547 Sinzheim
Tel. 07221-987190
Fax 07221-987191

Mathias Weber
Friedhofstraße 11
76530 Baden-Baden
Tel. 07221-395538
www.greenbutterfly.de

Feng Shui und die Kunst der Verwirrung

oder Das Geheimnis erfolgreicher asiatischer Geschäftsleute

Laura Benetti

Es gibt so unterschiedliche Feng Shui Berater wie es unterschiedliche Kunden gibt – so waren auch meine Erfahrungen mit insgesamt drei Beraterinnen höchst unterschiedlich.

Die erste krepelte meine Wohnung und mein Leben von Kopf bis Fuß um, sie packte selbst mit an beim Aufräumen und Ausmisten – ohne langes Federlesen. Bis in den letzten Küchenschrank wurde geschaut und umgemodelt. Vor allen Dingen meine Lieblingsfarbe: terracotta-orange gefiel ihr überhaupt nicht, da mein Element das Wasser sei, müsse alles blau sein – doch ich hasse blau. Da ich aus dieser Wohnung sowieso ausziehen musste lies ich sie gewähren und habe meine neue Wohnung wieder in Terracotta-orange gestrichen, da ich mich damit viel wohler fühlte, und mit Hilfe einiger Bücher versucht ein paar Feng Shui Grundsätze umzusetzen.

Eines Tages fand die zweite Beraterin, eigentlich mal als Klientin, den Weg in meine Wohnung und verwirrte mich mit ihren Angaben zum Bagua. Ich hätte mein Bagua falsch angelegt und demnach würde sich meine Reichtumsecke in der Luft befinden und unsere Schlafzimmer würden sich "energetisch" außerhalb unserer Wohnung befinden. Nur, an meinem chronischen Geldmangel seit ich in dieser Wohnung betreten hatte, änderte sich leider nichts. Es kam zwar immer Geld rein, aber es floss genauso wieder weg.

„Kein Wunder“, sagte Anette, meine dritte Feng Shui-Beraterin, „dein Eingang ist das Fenster!“ (Das Fenster befindet sich im 3. Stock!) „Wie soll ich denn das verstehen?“ fragte ich entsetzt.

„Ich meine doch nur energetisch. Stell dich in deine Wohnung und überlege, von wo die meiste Energie kommt?“ „Richtig, durch die riesigen Fenster, zumal ich den herrlichsten Blick über Baden-Baden hatte.“ „Richtig“, sagte Anette, „jetzt dreh dich um und schau die normale Eingangstüre an, was empfindest du nun?“ Sie liegt gegen den Berg und gegenüber ist der Keller! „Kommt da mehr Energie rein?“ „Nein, natürlich nicht, die Energie aus dem Kosmos kommt durch's Fenster!“ Rein logisch hatte sie recht, ich musste mich jetzt nur noch daran gewöhnen, dass ich energetisch durchs Fenster musste. Somit stellten wir fest, dass sich dann meine Reichtumsecke im Badezimmer befände und im Fehlbereich. Um diesen Fehlbereich aufzufangen und damit mein Geld nicht wieder durch den Abfluß versinken sollte, schlug sie eine Notfallmaßnahme vor: wir hängten zwei Achten nebeneinander auf.

Der Grund für meinen schlechten Schlaf war, dass ich „energetisch“ im Durchzug lag und mit dem Kopf in die falsche Richtung, aber das Gute an Feng Shui ist ja, das es Möglichkeiten und Mittel gibt, das Chi wieder in Fluss zu bringen. Das Wichtigste aber an Anettes Art der Beratung war, dass sie mich denken lies und nicht für mich entschied. Sie machte mir punktuell Vorschläge, die ich erst einmal bedenken konnte, um dann, wenn meine Intuition damit einverstanden war, sie zu verändern.

Da es keine standardisierte Ausbildung und keine Normen für den Berufsstand der Feng Shui Berater gibt, muss man sich bei der Auswahl seines persönlichen Beraters auf die Listen der Verbände und Vereinigungen, auf Mund zu Mund-Propaganda und natürlich auf seine eigene Intuition verlassen.

„Feng Shui hat dieselbe Wurzel wie die östliche Medizin, Astrologie und Philosophie, und gemeinsam vermitteln uns diese Disziplinen ein ganzheitliches Bild von der Welt. Die Grundidee lautet: Energieströme fließen durch das Universum, verbunden mit Raum und Zeit, und geben uns Auskunft über unseren eigenen Lebensraum. Diese Energien können positive oder negative Auswirkungen auf unsere Hoffnungen und Bestrebungen haben. Feng Shui befasst sich vor allem mit physikalischen Räumen, mit Wohnungen und Arbeitsplätzen. Es will uns über den beträchtlichen Einfluss dieser Räume auf unser Tun und unser Leben aufklären, damit wir uns eine günstige Umwelt schaffen und unser privates und berufliches Potential voll ausschöpfen können.“

Ein Bericht von Anette Setzler,

Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam und Mutter von fünf Kindern, beschäftigt sich schon seit 15 Jahren mit verschiedenen Naturheilverfahren und -möglichkeiten und hat dann vor drei Jahren mit ihrer Intensiv-Feng-Shui-Ausbildung bei Prof. Dr. Lim begonnen. Er ist weltweit einer der anerkanntesten Experten und hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben und das „International Qi-Mag Feng Shui Geobiologie Institute“ gegründet. Seine mittlerweile über 1000 ausgebildeten Berater arbeiten weltweit auch in Großprojekten z. B. mit den Hyatt-Hotels und vielen namhaften Firmen auch im Inland zusammen.

Feng Shui heißt auf deutsch Wind und Wasser, (damit ist die Strömung des Chi durch das Universum gemeint), die Harmonie-Lehre der Chinesen ist seit 4000 Jahren überlie-

ANZEIGE
Feng Shui-Verband

fert und wird von den Meistern weitergegeben. In China darf heutzutage niemand Architekt werden, der keinen Abschluss in Feng Shui nachweisen kann.

Wind und Wasser haben sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf unser Leben und unsere Umwelt. Wie sagte auch Paracelsus: die Dosis macht das Gift. Natürlich ist nicht zu vergessen: die Hauptbausteine des Lebens sind Sauerstoff und Wasser ein zuviel des einen oder anderen hat immer gravierende Auswirkungen (Stürme, Überschwemmungen) – Feng Shui strebt also Harmonie an, Harmonie in allen Lebensbereichen.

Worum geht es jetzt genauer? Das richtige Platzieren von Möbeln und Raumelementen, harmonisches Design und die Anordnung von Räumen/Bereichen, sowie die Verwendung von passenden Abhilfen, um sicherzustellen, dass die funktionalen Räume stark belebtes, harmonisches Qi und Sauerstoff aufweisen.

Damit werden Vitalität, gute Gesundheit, harmonische Beziehungen und Zufriedenheit gefördert.

Gutes Feng Shui unterstützt auch Spitzenleistungen, Erfolg und Wohlstand. Wer hat das nicht schon einmal erlebt: man betritt einen Raum oder ein Haus und fühlt sich auf Anhieb wohl – ich kann sicher sein, hier ist ein guter Energiefluss und es gibt kaum oder keine störenden Erdenergien. Oder der andere Fall: Man ist in einem Hotel, oder umgezogen und an diesem neuen Schlafplatz ist es einfach nicht das Gleiche: Man kann weder ein – noch durchschlafen ist morgens gerädert und unkonzentriert. Die Kinder kommen jede Nacht „gewandert“ oder haben Alpträume und können sich nur mangelhaft konzentrieren.

All diese Faktoren können auch auf verschiedenste Störstellen unter dem Schlafplatz hinweisen, die bekannten Wasseradern, um nur eine Energieart stellvertretend zu nen-

nen. Hab ich solches unter meinem Arbeitsplatz, werde ich mich schwerer tun mit meinem wirtschaftlichen Erfolg, werde ich mehr arbeiten müssen, um das Gleiche zu erzielen, wird mir die Konzentration leichter "abhanden" kommen, als an einem anderen Platz, bzw. nach der Klärung dieser Energien.

Diese Arbeit mit den Erdenergien ist es auch, was das Qi-Mag Feng Shui von den klassisch alten Feng-Shui Schulen unterscheidet. Das Qi-Mag Feng Shui verbindet die klassische alte Feng Shui Kompass Schule und andere alte Methoden mit moderner Geomantie, und vielem Wissen aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin). Aus diesem Grund können Qi-Mag Feng-Shui Maßnahmen viel umfassender und genauer auf die besondere Situation der Familie in ihrer jeweiligen Umgebung und auf die Bedürfnisse der Einzelpersonen zugeschnitten werden und funktionieren somit auch als präventive Medizin.

Das Prinzip der fünf Elemente Fütterungszyklus und der Zerstörungszyklus

Im Feng Shui wird jeder Mensch von seiner Geburt her einem der 5 Elemente zugeordnet, das Geburtsjahrelement. Dieses prägt mich, auch wenn mir das nicht bewusst ist. Das Geburtsjahrelement wird durch den Mondkalender bestimmt. Das chinesische Jahr beginnt daher im Januar oder Februar. Beim Geburtsjahrelement geht es um die Einwirkung der Umgebung innerhalb von Haus und Wohnung. Die Innenräume werden, wenn möglich, mit Hilfe von Farben und Einrichtungsgegenständen auf die Person entsprechend abgestimmt.

Auch ist jeder Himmelsrichtung, jedem Raum in Ihrem Haus oder Wohnung ein Element zugeordnet, bzw. von der

Alle Kalorienzähler aufgepasst: Wasser enthält keine Kalorien!



- Beratungen für privat und Business
- Seminare auch am Wochenende
- Vorträge
- Feng Shui Accessoires: z. B. Brunnen, Steine und Kristalle, Seidentücher, Räucherschalen und Aromaöle
- Feng Shui Pässe
- Aroma-Beratung



- Am 7. Oktober: Aktionstag in der Löwenapotheke von 10 – 17 Uhr
 - Am 7./14. und 21.10. Abendseminar, jeweils von 17.30 – 19.30 Uhr, in den Seminarräumen der Löwenapotheke.
 - Wochenend-Intensiv-Seminar am 25./26. Oktober in Baden-Baden Ebersteinburg
- Mitglieder des Naturheilvereins bekommen ihren Feng Shui Pass kostenlos und 10% Ermäßigung auf das Honorar für eine persönliche Beratung.

Information und Anmeldung:

Anette Setzler Dipl. Qi-Mag Feng Shui Beraterin, 76530 Baden-Baden, Ebersteinburger Str. 41, Tel.07221-3025828, www.feng-shui-setzler.de

Farbwahl her, haben Sie ein Element für jeden Raum gewählt.

Auch hat jedes Haus und jede Wohnung ein Trigramm, davon ausgehend, wo der Eingang für die Energie ist – das



muss nicht unbedingt der Haus- oder Wohnungseingang sein, das kann auch die Terrasse oder der Balkon sein, oder in Wohnungen in Mehrfamilienhäusern ohne Balkon oder Terrasse kann es auch mal das Fenster mit dem besten Ausblick sein. Das lässt sich meist endgültig nur vor Ort bestimmen.

Dagegen liegen die Trigramme und Elemente für die Menschen vom Geburtsjahrgang her fest. Nach Ihrem per-

sönlichen Trigramm richtet sich auch in welche Himmelsrichtung Sie schlafen sollten und in welche Richtung Sie schauen sollten, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz sitzen.

Trigramm-Kombination von Zimmer und Person ergibt einen energetischen Prozentsatz. Zum Schlafen sind Zahlen um die 80% gut, zum Arbeiten sollten es schon 100 – 120 % sein, also sollten die Plätze in den Zimmern entsprechend gewählt werden.

Was will und kann Feng Shui erreichen?

fh Balance und Harmonie, gute Intuition und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen

- Gute Beziehungen, Liebe, Freude und Spaß
- Erfolg und Überfluss
- Eine gute Versorgung mit Qi und Sauerstoff unterstützen und anregen
- Harmonie von Ying und Yang
- Die Balance und Harmonie von Körper u. Geist in Wohn- u. Arbeitsbereich
- Schädliche angreifende Symbole u. Gegenstände in der Nähe unseres Körpers und unseres Hauses beseitigen
- Schädliche Erdenergie u. geopathische Störfelder entdecken und vermeiden
- Elektrische und elektromagnetische Strahlungen u. Störfelder vermeiden
- Geschickte Anordnung von Betten, Stühlen und anderen Möbeln für ein stressfreieres Leben, Arbeiten und Schlafen
- Disharmonien im Farbschema u. Konflikte zwischen Elementen feststellen u. die notwendigen Veränderungen vornehmen.
- Höhere Vitalität, mehr Energie und längeres Leben.

Alle Kalorienzähler aufgepasst: Wasser enthält keine Kalorien!



ANNA NOWAK

Spirituelle Lebens- und Gesundheitsberaterin

- ☯ Symptomanalyse und Frequenzmedizin
- ☯ Bio-DNS-Reprogrammierung, z.B. des Alterungsprozesses
- ☯ T.o.O. = Höchstes Bewusstsein in den Körper und das Leben bringen
- ☯ Yoga-Nidra = Tiefenentspannung mit Sankalpa
- ☯ Fernheilung

Montag - Freitag 10 - 17 Uhr
Vor Anmeldung erbeten

Merkurstraße 1 · 76530 Baden-Baden
Telefon und Fax: 07221-281778

BONSAI-GALERIE IM TOSCANA-GARTEN

Bonsai - Miniaturgärten
Miniaturlandschaften
Bonsai- und Feng Shui
Accessoires



Galerie im Toscana-Garten
Tiefenweg 19
76547 Sinzheim
Tel. 07221-987190
Fax 07221-987191

Mathias Weber
Friedhofstraße 11
76530 Baden-Baden
Tel. 07221-395538
www.greenbutterfly.de

Vision Sanfte Medizin

Von Irene Dobler

Die Zahl der Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates nimmt täglich zu, sodass der Heilpraktiker oftmals zum letzten Anlaufpunkt am Ende einer langen Odyssee von Arztbesuchen und einer Vielfalt von Therapieversuchen wird. Immer mehr Menschen klagen über Beschwerden mit dem Rückgrat. Rauchen und Übergewicht begünstigen Probleme mit der Bandscheibe.

Nach neueren Schätzungen hat bereits jedes achte Kind Haltungsschäden und wird damit in frühester Jugend zum potentiellen Rückenpatienten. Wie wir wissen, beginnen diese Beschwerden schon in der Grundschule durch falsches Sitzen, was Schmerzen verursacht. Besorgniserregend häufig finden Orthopäden fehlgeformte Füße bereits bei den 7-jährigen.

Laut Berechnungen der Bundesanstalt für Arbeitsmedizin und Arbeitsschutz kosten die im Fachjargon als Dorsopathien bezeichneten Beschwerdebilder die deutsche Volkswirtschaft jährlich etwa 15 Milliarden Euro! Neben falscher Haltung Fehlbelastung der Wirbelsäule sowie mangelnder Bewegung zählt Übergewicht zu den weiteren Risikofaktoren. Aber auch Kummer krümmt den Rücken, wie wir wissen: Ein Hexenschuß kann viele Menschen dann erwischen, wenn sie gerade auch ein psychisches Problem haben.

Bis zu 80.000 Menschen landen jährlich mit einer kaputten Bandscheibe auf dem Operationstisch. Nach der herrschenden Lehrmeinung kann man einen Bandscheibenvorfall nicht mit Sicherheit vermeiden, da selbst bei einem durchtrainierten Sportler der Faserring der Bandscheibe reißen und der gallertige Kern herausrutschen und auf einen Nerv drücken kann.



Irene Dobler ist Heilpraktikerin in Baden-Baden.



Fotos: Kneipp Verlag

Mittlerweile die Hälfte aller Rheumakranken ist jünger als 35 Jahre ein auffälliger Faktor, dessen Ursachen im Zusammenhang mit einer Fehlernährung vermutet werden. Unter dem Begriff „Rheuma“ verstehen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Erscheinungsformen- je nach Erkrankungsart können sowohl Gelenke, Wirbel, Knorpel, Sehnen, Muskeln, Nerven oder Gelenkinnenhaut, als auch das gesamte Bindegewebe betroffen sein.

Die Formen der Arthritis stellen eine systemische Erkrankung des ganzen Körpers dar, selbst wenn nur Teile davon betroffen sind, wohingegen die Arthrose eher als lokal begrenzte Verschleißerscheinung zu verstehen ist, wobei jeweils einzelne Gelenke betroffen sind. Als vermutete Ursache bekommen degenerative Prozesse, z.B. durch Verlust an Wassergehalt, Elastizität und eine Übersäuerung des Organismus eine zunehmende Bedeutung.

Wir erleben in der Praxis immer häufiger solcherart stoffwechselbedingte Funktionsstörungen- gerade bei den jüngeren Menschen.

Die auch inzwischen wissenschaftlich begründete Theorie einer allgemeinen Übersäuerung als Grundlage körperlicher Erkrankung reicht von Allergien, Gelenk- und Muskelerkrankungen, bis hin zu Haarausfall oder sogar Krebs, um nur einige zu nennen.

Grundsätzlich alle sind labormedizinisch nachweisbar über ein Absinken des Organismus in ein saures Milieu, denn unsere denaturierte Nahrung führt dem Körper täglich 80-90% säurebildende Stoffe zu. Zucker, Süßstoffe, Getreide, Käse, Brot, tierische Eiweiß uvm. gelten als krankmachende Säurebildner.

Es kommt zu einer gestörten Fettverbrennung, zurück bleiben Schlackenstoffe und Essigsäure, es bilden sich kristalline Ablagerungen. Übermäßiger Verzehr von Innereien verändert den Purinstoffwechsel, eine Folgekrankung ist die Gicht. 80-90% der Harnsäuren sollten über die Nieren ausgeschieden werden, für den Abbau der Säure zu Ammoniak und Wasser sind Darmbakterien erforderlich. Eine gestörte Darmflora aber verhindert die nötige Ausscheidung über den Darm, es kommt zur Überlastung der Nieren und erhöhter Zirkulation kristalliner Substanzen im Blut.

Die langfristig daraus resultierenden Folgen: Es entstehen dauerhafte Entzündungsherde mit Flüssigkeitsbildung und Schmerzen.

Die Konzentration unserer natürlichen Behandlungsstrategien beginnt mit der Bekämpfung von Entzündungsherden und den damit verbundenen Schmerzen, sowie der Behandlung der Grunderkrankung mittels umstimmender und ausleitender Verfahren, die den Organismus nicht zusätzlich belasten.

Denn: Der Grundsatz der Naturheilkunde heißt auch hier, keine immunsuppressiven und gastrointestinalen Nebenwirkungen zu erzeugen.



Dies bedeutet für uns zunächst eine nachhaltige Entgiftung und Entsäuerung, sowie die Regeneration der gestörten Darmflora zu initiieren.

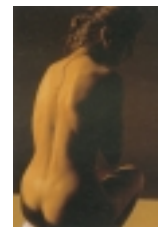
Mittels unserer Therapie – die sich zusammensetzt aus Naturheilmitteln und Vitaminen, ggf. auch Enzymen in Kombination mit Eigenblut und Ozon sorgen wir für eine verstärkte Durchblutung innerhalb des Problemgebietes, sowie die damit verbundene bessere Sauerstoffversorgung des umgebenden Gewebes, welches wir nachhaltig „umfluten“.

Taubheitsgefühle schwinden, die Entzündungen können abklingen und ausheilen, Schmerzfreiheit, wird nun endlich wieder möglich. Die Behandlung entlang der Wirbelsäule bekämpft zusätzlich die Neigung zu Migräne und Kopfschmerz nachhaltig. Selbst Abnutzungs- und Substanzverluste sind nicht zwangsläufig unumkehrbar, geschädigte Strukturen sind u.U. regenerierbar – auf natürliche Weise und ohne Operation.

Hochdosierte Vitamin C- oder Procain-Basen-Infusionen (entsäuernd und schmerzlindernd), B-Komplexe, Omega-3 Fettsäuren, Vitamin E, wären hierbei an herausragender Stelle zu nennen, wichtig ist die sinnvolle Kombination nach individuell erstellendem Therapieplan. Wahlloses Schlucken von Vitaminpräparaten in Selbstmedikation bringt hier leider selten den gewünschten Langzeiterfolg.

Für die Zukunft gilt daher: „Vision sanfte Medizin“ . Der Trend zur Ganzheitlichkeit zeigt es uns überdeutlich; Dies war das Motto des diesjährigen Heilpraktikerkongresses in Essen im Frühjahr 2003.

Wenn 1970 nur 14% der Bevölkerung zum Heilpraktiker gingen, waren es 1994 28%, 2002 34% und die Prognose liegt bei über 50% für 2050. Die sanfte Medizin ist preisgünstiger und von breiten Teilen der Bevölkerung gewünscht und akzeptiert.



Immer mehr Menschen klagen über Beschwerden mit dem Rückgrat.

Homöopathie

modern,
einfach,
effektiv

www.heel.de

Infos und Tipps



Das Portal für Moderne Homöopathie

-Heel
in jedes Haus

Leben mit der Natur

Altes Wissen neu entdeckt!

Bereits unsere Vorfahren wussten um die große Bedeutung pflanzlicher Nahrungsmittel für die Gesundheit. Erfahrungen über die heilenden Kräfte aus der Natur wurden von Generation zu Generation erfolgreich weitergegeben.

Bedauerlicherweise ging in den vergangenen 100 Jahren mit der Industrialisierung vieles Wissen hierüber verloren oder wurde unpopulär.

Heutzutage ist unser Körper steigenden Umweltbelastungen ausgesetzt. Stress im Beruf oder in der Schule, immer mehr Hektik im Alltag, selbst Leistungssport sind nur wenige Faktoren, welche den Bedarf an wertvollen natürlichen Mikronährstoffen erhöhen. Denn diese enthalten wichtige Bausteine, wie Vitamine, Antioxidantien, Eiweiße, Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren... .

Nun zeigen aber internationale Studien, wie der Gehalt an lebensnotwendigen Mikronährstoffen in den letzten Jahrzehnten in Grundnahrungsmitteln stetig abnahm. Zudem werden diesen Nahrungsmitteln durch moderne Verarbeitungsmethoden weitere wichtige Nährstoffe entzogen.

Auch fehlt es der Nahrung an positiven Mikroorganismen, welche unsere Körperfunktionen sinnvoll unterstützen. Damit unsere Lebensmittel möglichst lange verzehrbar bleiben, werden sie durch pasteurisieren, konservieren und andere Verfahren keimfrei gemacht. Hierdurch werden aber auch positiv wirksame Mikroorganismen zerstört.

Möchten Sie Mikronährstoff-Defizite ausgleichen, die Funktionen Ihres Körpers mit positiven Mikroorganismen unterstützen oder Ihrer Haut durch natürliche, revitalisierende Wirkstoffe Spannkraft und regenerative Energie zuführen?

Dann fordern Sie ausführliche kostenlose Informationen an und fragen Sie nach dem MBS-Produktkatalog. Die „Modern Bioproduct-Series“ des Mikronährstoff-Produzenten proV Nutraceutical, bietet Ihnen und Ihrer Familie ein optimales Spektrum an Produkten.

**Mikronährstoffe,
Bioaktive Essenzen,
Aktivierte Körperpflege...**



proV Nutraceutical B.V.
Voorbancken 10d
NL-3645 GV Vinkeveen

Info Tel.: 01805-110 401
Info Fax: 01805-293 529
(12 Ct / Min.)

Biologische Entschlackung und Ausleitung von Schadstoffen

Von Gerhard Blinn

Nach Schätzungen von Fachleuten kommen wir täglich mit etwa 600.000 körperfremden Stoffen zusammen. Da unserem Organismus zu deren Abbau die aufspaltenden Enzyme fehlen und da die Ausscheidungsorgane häufig überlastet sind, muss der Körper diese Stoffe ablagern. Ein solches Zwischenlager – und leider oft auch Endlager – ist das Bindegewebe und der Raum zwischen den Zellen.

Unsere Zivilisationskost mit zu vielen tierischen Eiweißen (Fleisch, Fisch, Käse), zuviel Zucker in fester und flüssiger Form, Fett und Alkohol führt zur Bildung von verschiedenen Säuren, wie beispielsweise Harnsäure, Essigsäure, Milchsäure, Schwefelsäure, Oxalsäure, Gerbsäure. Diese Säureflut, die noch verstärkt wird durch Rauchen, Elektrosmog und Stress, bedroht den Körper existentiell. Soweit er diese Säuren nicht abpuffern oder ausscheiden kann, muss er sie neutralisieren. Hierzu braucht er Mineralstoffe, die er aus der Nahrung oder bei unzureichendem Angebot aus den Haaren, den Zähnen und den Knochen bezieht.

Die neutralisierten Säuren und die körperfremden Stoffe bezeichnen wir als Schlacken, ihre Einlagerung im Bindegewebe als Verschlackung. Sie beeinträchtigt den Stoffaustausch und die Atmung der Zelle. Die Folge hiervon ist die zusätzliche Einlagerung von Stoffwechselschlacken, was wiederum zur Gewebeübersäuerung führt.

Die Wechselwirkung zwischen Zelle und Gewebe wird nachhaltig gestört. Hierdurch kommt es zu chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, zu Entzündungsherden, zur Abwehrschwäche und zu solchen Krankheiten wie Arteriosklerose, Steinleiden, Gicht, Rheuma und Arthrose. Die Naturheilkunde führt selbst Schlaganfall und Herzinfarkt auf Übersäuerung zurück.

Solche Regulationsstörungen erklären auch, warum es bei vielen Menschen zu nur langsamen Therapiefortschritten kommt oder warum bewährte Therapien nicht mehr greifen. Deshalb ist es zunehmend erforderlich, als Basistherapie eine Ausleitung der Schadstoffe vorzunehmen. Hierzu müssen sie gelöst und zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden. Selbstverständlich ist es unerlässlich, die Ausscheidungsorgane (Nieren, Leber/Galle, Darm, Lymphsystem, Haut, Lunge) zu stärken.

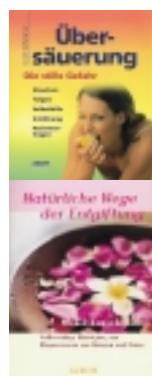
Zur Ausleitung und zur Unterstützung der Ausscheidungsorgane stehen uns Mittel aus der Homöopathie und der Spagyrik zur Verfügung. Diese Präparate können eingenommen, injiziert oder infundiert werden. Meistens ist es vorteilhaft, die verschiedenen Verfahren zu kombinieren. Einige naturheilkundlich tätige Arzneimittelfirmen stellen aufeinander abgestimmte Präparatekombinationen her, die

sowohl entschlackend wirken als auch die Ausleitungsorgane stärken. Im Falle der Übersäuerung gibt man zusätzlich Basenmischungen oder basische Infusionen. Sehr zu empfehlen sind auch basische Ausleitungsbäder. Um eine Rückresorption der Toxine aus dem Darm in den Körper zu verhindern, binden wir diese Stoffe durch Algenpräparate oder Flohsamenschalen bzw. Heilerde.

Natürlich müssen wir die Aufnahme weiterer belastender Stoffe reduzieren, indem wir uns ausgewogen und schadstoffarm ernähren. Unsere Nahrung sollte Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine enthalten.

Besonders wichtig ist es, mindestens zwei Liter stilles Wasser oder Tees aus Zinnkraut und Queckenwurzel täglich zu trinken. Zusätzlich sollten wir entsäuern und entwässern mit Kartoffel-, Brennessel- und Löwenzahnsaft.

Ein besonderes Problem stellen Belastungen des Organismus mit Quecksilber aus Amalgamfüllungen der Zähne und andere Schwermetalle (Blei, Cadmium) dar. Zu ihrer Ausleitung bedarf es spezieller Therapiekonzepte.



Büchertipps:

- Marie Farquharson: Natürliche Wege der Entgiftung – Vollständige Reinigung zur Regeneration von Körper und Geist, Aurum Verlag by J.Kamphausen Verlag
- Dr. med. Wolfgang Auer: Übersäuerung – Die stille Gefahr (Ursachen, Folgen, Selbsthilfe, Ernährung, Patienten fragen) Kneipp Verlag, Stuttgart
- Sabine Wacker: Natürlich entgiften – Gesund sein, gut aussehen, sich fit fühlen, Aurelia-Verlag, Baden-Baden

Tipp: Entgiften mit Lebensfreude

Für manchen Menschen, der im Berufsleben steht, ist es schwierig eine Entgiftungspause einzulegen, auf Capuccino oder Rotwein zu verzichten. Jedenfalls geht es mir so. Diesen Lebensgenuss kann ich mir nicht verkneifen. Deswegen freute ich mich um so mehr, als ich von einem Heilpraktiker erfuhr, dass es auch eine homöopathische Entgiftung gibt (beispielsweise von Cosmochema: Leber-Galietropfen SN, Nieren-Elixier ST, Lymphtropfen S) und man trotzdem auf seinen Wein und Capuccino nicht verzichten muss.

Und weil die Mittelmeerküche so gesund ist, viel Fisch, Salate und Gemüse enthält habe ich einige Rezepte für Sie ausprobiert. Dazu genießen Sie am Abend ein Glas Rotwein, denn der enthält das wertvolle OPC, das die freien Radikalen im Körper bekämpft. Wichtig ist natürlich viel Wasser trinken und regelmäßig zum Zahnarzt



gehen, denn Entzündungsherde an den Zähnen wirken sich auf den ganzen Körper aus. Notfalls können Sie immer noch ihren Arzt oder Apotheker fragen!



Gerhard Blinn ist Heilpraktiker und Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam

Leben mit der Natur



Mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Alltag!

- Drei Stufen zum Erfolg
 - ▶ Optimierung der Säure-Basen-Balance
 - ▶ Stärkung der Darmflora
 - ▶ Optimierung der Mikronährstoffversorgung des Körpers

Fordern Sie noch heute kostenlos den neuen MBS® Produktkatalog an!

Mikronährstoffe
Bioaktive Essenzen
Aktivierete Körperpflege...



MBS®
 Modern Bioproduct Series



proV Nutraceutical B.V.
 Voorbancken 10d
 NL-3645 GV Vinkeveen

Info Tel.: 01805-110 401
 Info Fax: 01805-293-529
 (12 Ct / Min.)
 e-mail: info@prov-europe.com

Mediterrane Energie-Küche – Neue Lebensfreude im Alltag

Von Elke Kovacs

Foto
Kovacs??

Elke Kovacs ist
Mitglied im
Naturheilverein-
Expertenteam.

Sie fasziniert uns durch ihre Schlichtheit, durch den vollen natürlichen Geschmack, nicht Quantität sondern Qualität heißt die Devise – mediterrane Küche, mit viel Gemüse, Olivenöl, Kräutern und Knoblauch ist alles andere als asketisch, das wissen Mittelmeerurlauber.

Und fast jeder von uns hat von seinen südländischen Reisen schon einmal ein gutes Olivenöl, besonders verlockende frische Knoblauchknollen, skurrile Pastasorten, Kräuter und Gewürze mitgebracht, um sich ein bisschen dieses mediterrane Flair nach Hause zu holen. Sie gilt als vorbildlich, was Fettauswahl und Zusammenstellung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln betrifft. Der Erfolg lässt sich in Zahlen messen: unsere südländischen Nachbarn haben seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind im hohen Alter oft noch kreuzfidel.

Eine Hauptrolle in meiner mediterranen Energieküche spielt das „Gold des Südens“, das Olivenöl. In dem aromatischen Fruchtöl wird gebrutzelt, es kommt an Salat, Pasta, Meeresfisch, Gemüse oder als Delikatesse auch mal direkt aufs frische Brot. Die lebenswichtige Linolsäure (wichtigste ungesättigte Fettsäure) kann vom menschlichen Körper selbst nicht hergestellt werden und kommt vor allem in kaltgepressten Ölen vor. Sie trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut bei. Die Besonderheit von Olivenöl: es senkt nicht das Gesamtcholesterin wie andere kaltgepresste Öle sondern nur das schädliche LDL-Cholesterin. Das für die



Fotos: Kneipp Verlag

Gesundheit wichtige HDL-Cholesterin bleibt erhalten.

Gemüse, so bunt und abwechslungsreich als möglich, ist der beste Lieferant für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Wer viel Gemüse, Obst und Salat isst versorgt sich ganz automatisch mit allen wichtigen Vitalstoffen für

einen optimalen Stoffwechsel und bleibt dazu noch schlank, weil Gemüse bei geringer Kalorienzufuhr ein angenehmes Sättigungsgefühl vermittelt. So ist z.B. vor allem in grünem Gemüse viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß enthalten, welches optimal für die Zellerneuerung sorgt – und so kann das „Kleine Steak“ guten Gewissens zur Nebensache werden. Und oftmals stelle ich bei meinen Personal-Trainings leider fest, wie wenig Gemüse und Obst sich tatsächlich in den heutigen Kühlschränken befindet.

Weitere Säulen meiner mediterranen Energieküche sind Kräuter

und Gewürze, Teigwaren und Reis aus dem vollen Korn, Brot, Schaf- und Ziegenkäse, Joghurt und ab und zu Meeresfisch. Und ein Gläschen trockener Wein zum Essen kann durch die enthaltenen Enzyme durchaus die Verdauung unterstützen. Der Knoblauch ist für seine gesundheitsförderlichen Eigenschaften bekannt. Er wirkt entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend und Dank seines Vitamin-C-Gehalts unterstützt er unser Immunsystem im Kampf gegen Erkältungskrankheiten. Aus einer mediterranen Energie-Küche nicht wegzudenken!

In meinen Energie-Kochkursen liegt der Fokus auf der schmackhaften und unkomplizierten Zubereitung von frischen, vollwertigen Lebensmitteln, also Vermittlern von Leben. Mediterrane Energie-Küche schmeckt, ist optisch schön zubereitet, hält gesund und versorgt mit viel Energie. Sie gibt dem gestressten Business-Menschen, geforderten Müttern und Hausfrauen, sowie leistungsgefragten Kindern und Jugendlichen neben Vitalität gleichzeitig das absolute Wohlfühlgewicht. Mediterran zu kochen ist nicht schwer. Aber das typische Aroma, den unvergleichlichen Duft der Gerichte, die richtige Würze zu treffen, dazu gehört auch Liebe zum Kochen.

„Die Gaben der Natur und des Glücks sind nicht so selten wie die Kunst, sie zu genießen“.

VAUVENARGUES



Das Beste für den Menschen ist die Natur

In einem kleinen Familienbetrieb entstehen Naturprodukte mit Liebe und Sorgfalt:
Für die innere und äußere Schönheit des Menschen.

Gaschurn, mitten im Montafon: Ein gesunder Lebensraum für die Herstellung von Naturprodukten. Und der Firmensitz der Familie Lang. Hier hat das Wissen über die Vitalkräfte der Natur eine lange Tradition – als eine wertvolle Quelle für mehr Gesundheit und Lebensenergie.

Pflanzen und Kräuter sind natürliche Wegbegleiter und die Basis für die Herstellung hochwertiger Produkte und Elixiere, die von den gesundheitsbewussten Kunden aus vielen Ländern seit vielen Jahren geschätzt werden.

Aus Ringelblume, Johannisblüte, Latschenkiefer, Rosmarin und vielen anderen heilbringenden Pflanzen entstehen unter anderem Gesichts- und Hautcremes, Körperlotionen und Tees als Quelle neuer Lebensenergie und hochwirksame Vitalstoffkompositionen für die effiziente Nahrungsergänzung.

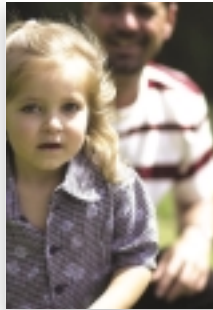
Eine Besonderheit ist die Murmeltiersalbe. Sie wird von

den Menschen in den Alpen schon seit Jahrhunderten hoch geschätzt und bei Gelenk-, Bandscheiben-, Knie-, Schulter- und Hüftbeschwerden eingesetzt.

Der Firmenchef beschreibt seine Philosophie so:

„Die Menschen wollen mehr Verantwortung für sich übernehmen. Uns allen wird bewusst, welchen kostbaren Schatz wir in uns tragen: unsere Gesundheit. Wir achten auf unsere Vitalität und unser Energieniveau. Die Balance zwischen Körper, Geist und Seele ist uns immer wichtiger und damit tragender Bestandteil unserer Lebensqualität. An dieser Lebensqualität wollen wir mit unserem Engagement aktiv mitgestalten, daher produzieren wir mit Liebe und größter Sorgfalt. Besuchen Sie uns, mit Rat und Tat stehen wir Ihnen gern zur Seite.“

Diesem Rat können wir uns nur anschließen. Die Naturprodukte der Familie Lang bekommen Sie übrigens nicht nur in den Nova Drogerien in Gaschurn und St. Gallenkirch, sondern auch im Internet unter www.novavitalis.de.



„Kräuterprofis fangen klein an.“

Kräuterkunde mit Fam. Lang



Hausgemachte Naturkosmetik

Wunderschöne Verwöhnideen

prickelnde Shampoos

naturbelassene Produkte, von der Natur inspiriert

erfrischende Körperpflege

würzige Duschbäder

Baby- und Kinderpflege

Alles für die Schönheit und die Gesundheit

Heilvolle Verwöhnideen

Kräutertees

belebende Gelees



www.NovaVitalis.de

ENTSPANNUNG ZUM BESTELLEN

natürlich **Leben**
Gutes für Mensch und Natur





Rezepte der Mediterranen Energie-Küche

ZucchiniGemüse mit Pinienkernen und Rosinen

(ca. 4 Personen)

Warm als Beilage oder kalt als Antipasti ungewöhnlich – interessant

2 mittlere Zucchini in ca. 2 cm große Würfel geschnitten (mit Schale), 1-2 Knoblauchzehen fein gewürfelt, 4 EL Rosinen, 2 EL Pinienkerne, 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 2 EL Balsamico- Essig, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

- Rosinen in einem Schüsselchen mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Pinienkerne goldbraun rösten. Nicht zu dunkel, sonst werden sie bitter. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- Olivenöl in die Pfanne geben und die Zucchiniwürfel mit Knoblauch darin gut anbraten. Kurkuma und Kräutersalz zugeben. Nochmals etwas dünsten. Mit Balsamico- Essig ablöschen und die Flüssigkeit ganz verdampfen lassen. Die abgetropften Rosinen und die Pinienkerne zugeben, pfeffern und ev. noch mal etwas salzen. Kurz ziehen lassen.

■ Entweder warm als Gemüsebeilage reichen oder im Kühlschrank ziehen lassen und kalt als Antipasti reichen. (Kann dann einen Tag vorher zubereitet werden).

Gut schmeckt es auch, wenn man ein 2-3 Sardellenfilets mit den Zucchini anbrät. Man braucht dann weniger Salz.

Carpaccio vom Radicchio

(4-6 Personen)

Die Antipasti-Variante ohne verrückte Kühe!

Pro Person 3-4 große Radicchio Blätter, 150 g frische Steinchampignons oder Steinpilze, hauchdünn geschnitten, 1 Zitrone, 2 EL milder Balsamico-Essig (braun), 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum, 50 g Parmesan am Stück, hauchdünn in Scheibchen gehobelt, 8 EL kalt gepresstes Olivenöl, grober Pfeffer, Salz

■ Die Radicchio-Blätter kurz (max. 1 Minute) in kochendem Salzwasser blanchieren.

■ (Sofort in kaltes Wasser werfen). Die Blätter auf Krepppapier legen und trocken tupfen.

■ Aus Zitrone, Balsamico- Essig, Salz, gepresstem Knoblauch und Olivenöl eine Marinade rühren.

■ Die Radicchio Blätter flach auf großen (weißen) Tellern anrichten und mit der Marinade einpinseln.

■ (Durch die Zitrone und den Essig werden die Blätter wieder rot). Mit Pfeffer würzen und ziehen lassen.

■ Kurz vor dem Servieren mit hauchdünn geschnittenen Pilzscheibchen, den dünnen Parmesanscheibchen und den Basilikumblättern anrichten. Wenn Sie Steinpilze nehmen, ist es auch sehr lecker, diese kurz in etwas Olivenöl anzubraten und mit Kräutersalz zu würzen.

Dazu passen entweder italienisches Weißbrot oder selbstgebackene Brötchen hervorragend.

Fisch sizilianisch

(4 Personen)

Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Jod

4 Fischfilets, z.B. Goldbarsch, Rotbarsch oder Viktoriabarsch, Saft einer halben Zitrone

8 mittelgroße Tomaten (Tomaten würfeln oder Pizzatomaten aus dem Glas verwenden), 20 entsteinte schwarze oder gemischte Oliven, in kleine Stücke geschnitten, 2 EL Kapern, fein gehackt,

2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2-4 Sardellenfilets, fein zerkleinert, 1/8 l trockener Weißwein, 1 EL Tomatenmark, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Olivenöl, (nach Belieben 1 Chilischote).

■ Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und zur Seite stellen.

■ Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch glasig darin anschwitzen.

■ Zerkleinerte Oliven, Kapern und Sardellen zugeben und weitere 3 Minuten anbraten.

■ Weißwein angießen und verdampfen lassen. Jetzt die Tomaten und das Tomatenmark zugeben (und ev. die zerkleinerte Chilischote). Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

■ Fischfilets in eine geölte Auflaufform legen und die Tomatensoße gleichmäßig darauf verteilen.

■ Form in den Backofen schieben (200 °, Umluft 175 °, ca. 20 Minuten – ev. in den Fisch mit einem spitzen Messer stechen und prüfen ob er durch ist).

Dazu frisches Brot und einen gemischten Salat reichen. Mediterrane Lebenslust pur!

Knusprige Kartoffeln vom Blech

(2 Personen)

Köstlich, super-einfach und schnell, begeistert auch Kinder

2 große festkochende Kartoffeln, 4 EL geriebener Parmesan

■ Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

■ Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben in Reihen dachziegelartig übereinandergelegt auf dem Blech verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen. Ruhig viel Parmesan verwenden, er würzt und fettet gleichzeitig, ohne Zugabe von Salz oder Öl zusätzlich.

■ Im Backofen auf 200°, Umluft 175° ca. 20 Minuten, mittlere Schiene backen, bis die Kartoffelscheiben schön knusprig braun sind.

Als Variante können Sie unter den Parmesan noch frische Kräuter wie Salbei oder Rosmarin streuen. Auch Kümmel oder Sesamsamen machen sich gut.



Rotwein – das richtige Quantum schützt. In Vino sanitas.



Energie-Kochkurse für Besser-Esser

- ◆ Mediterrane Energieküche
- ◆ Energie-Tuning für Kids
- ◆ Kreative Wellness-Küche
- ◆ Kulinarische Verführungskunst – sinnlich erotische Lustmenüs
- ◆ Abnehmen mit NLP
- ◆ Personal Coaching
- ◆ Lebensbegeisterungsworkshops Ernährung/Bewegung/Denken
- ◆ Erlebnis-Kochevent Konzepte-Durchführung

love you !

Coaching für Lebensbegeisterung
Elke Kovacs
Tel 0 72 21 / 3 22 82
e.kovacs@lebensbegeisterung.de



Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten

(2 Personen)

Eine fruchtig-frische Vorspeise mit viel Vitamin C

1 mittlere Fenchelknolle, 1 Zitrone, 1 Orange oder rosa Grapefruit, Salz, Pfeffer, frischer Knoblauch wenn man es sich erlauben kann, 1-2 EL kalt gepresstes Olivenöl, 1 Zweig frischer Rosmarin oder andere frische Kräuter nach Geschmack, einige schwarze oder grüne Oliven, eventuell noch ein paar Kapern, 1 Bund Rucola.

■ Rucola Blätter oder im Winter Chicorée-Blätter unter den Salat ausbreiten. Auch Löwenzahn oder Radicchio wäre denkbar.

■ Den Fenchel vom oberen Grün und den zähen äußeren Blättern befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Grün, wenn es schön ist, aufheben und zum Schluss drüberstreuen. Den Strunk ev. entfernen.

■ Aus der Zitrone und der Orange das Fruchtfleisch filetieren und in kleine Stücke schneiden.

■ Fenchel und Früchte auf einem flachen Teller anrichten. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Kräutern würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Oliven und dem kleingeschnittenen Fenchelgrün dekorieren und mit etwas Brot genießen.

Bei diesem Rezept wird kein Essig verwendet, denn die nötige Säure kommt aus den Zitrusfrüchten.

Büchertipps:

■ Panayota Petraki/Hubert Eichheim: Original Griechische Küche, Seehamer-Verlag, Weyarn. Mehr als 120 Originalrezepte aus Griechenland machen Appetit auf eine besondere Küche, die vielfältig, aromatisch und typisch mediterran ist.

■ Myrsini Lambraki/Prof. Robert Gieler: Die Original-Kreta-Diät, Olivenöl- Elixier des langen Lebens, Kneipp-Verlag Stuttgart. „Das Herz der Kreta Küche ist das Olivenöl, wohlschmeckend- und besonders gesund. Griechischer Schafskäse und Rotwein runden das mediterrane Speisenangebot ab“.

■ Rose Marie Donhauser: Fisch - Gemüse – Das perfekte Duo, Seehamer-Verlag, Weyarn. „Fisch und Gemüse, was braucht man mehr? Die besten Rezepte – Schritt für Schritt erklärt. Frische Salate, raffinierte Vorspeisen, Suppen und Eintöpfe, Flottes aus Pfanne und Wok, leckere Gerichte aus dem Backofen sowie kulinarische Leckerbissen für Gäste zeigen die ganze Vielfalt der herrlich frischen und leichten Zubereitungsmöglichkeiten, die Fisch und Gemüse bieten“.

■ Josef Pies: Olivenblatt Extrakt – Rückbesinnung auf ein Jahrtausendealtes Heilmittel, VAK, Verlag, Kirchzarten. „Seit Jahrtausenden wird der Ölbaum im Mittelmeerraum intensiv kultiviert und sowohl für die Ernährung als auch zur Behandlung von Krankheiten genutzt. Während die positiven Eigenschaften der Frucht den meisten Menschen bekannt sind, blieb dies bezüglich der Blätter des Olivenbaumes bisher einem kleinen Kreis vorbehalten“.

■ Harald Löw: Pflanzenöle – Anbau & Verarbeitung der gängigen Ölpflanzen. Herstellung von Spezial- und Gewürzölen, Leopold Stocker Verlag, Graz, Stuttgart. „Pflanzliche Öle sind nicht nur gesund und wohlschmeckend, sie sind auch für manchen Landwirt eine wichtige Erwerbsquelle. Einige können sogar für den Hausgebrauch in kleinen Mengen hergestellt werden“

■ Emanuela Stramana: Die echte Küche der Toscana – Originalrezepte und Geschichten, Seehamer Verlag, Weyarn.



Vitamine und Mikroorganismen

für die Gesundheit

Der Amerikanische Ärzteverband AMA (American Medical Association) veröffentlichte im Juni 2002 erstmals die Empfehlung, die Ernährung von Erwachsenen täglich mit Multi-Vitamin-Kombinationen zu ergänzen.

„Unzureichende Aufnahme von Vitaminen ist offensichtlich ein Grund für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Eine große Gruppe der Bevölkerung muss aus diesem Grund als gefährdet eingestuft werden.“

Bereits 1992 sprachen sich hochrangige Wissenschaftler der Universitäten Tübingen, Rostock, Harvard, Berkley, Cleveland, Moskow und Padova dafür aus, den vorbeugenden Nutzen antioxidativer Mikronährstoffe wie Vitamine C, E, Bioflavonoide..., im Bewußtsein der Bevölkerung stärker zu verankern (Deklaration von Saas-Fee, 15. Juni 1992).

Gründe für die verminderte Mikronährstoff-Versorgung sind die „modernen Ernährungsgewohnheiten“, technische Verarbeitung der Lebensmittel, ausgelaugte Ackerböden, Treibhausanbau, aber auch die verminderte mikrobiologische Aktivität in den Ackerböden selbst.

Auch in Folge einer gestörten Darmflora kann die Aufnahme wichtiger Mikronährstoffe entscheidend reduziert werden. Wie in diesem Heft bereits beschrieben, wirken „lebendige Essige“, also Essige mit noch lebenden Essigbakterienstämmen, nicht nur positiv auf die Verdauungsfunktionen, sie tragen auch zu einem herausragenden Geschmackserlebnis bei.

Der Stuttgarter Ernährungsexperte Thomas Glattes, Leiter für medizinische Weiterbildung im europäischen Orthomolekular-Verband Vitality empfiehlt, außer einer ausgewogenen Ernährung mit großem Anteil an Gemüse und Früchte der Saison, die zusätzliche Einnahme von „natürlichen“ Multivitamin- und Mineralstoffprodukten.

Ebenfalls sollte der Darmflora große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Probiotische Kulturen, Essenzen mit lebendigen positiven Mikroorganismen, wie man sie zum Beispiel in Kräuter-Acetorien oder Biosa-Produkten vorfindet, sind für die Gesunderhaltung des Körpers von entscheidender Bedeutung. Denn ein gesunder Darm schützt uns auch vor Umweltgiften, trainiert unsere Immunabwehr und produziert Hormone. Im Darm angesiedelte positive Mikroorganismen stellen selbst wiederum lebensnotwendige Vitamine her.

Um die Leistungsfähigkeit „Lebendiger Essenzen“ für die Gesundheit zu unterstreichen, verweist Thomas Glattes auf neueste Untersuchungen des Instituts für Medizinische Virologie im Klinikum der J.W. Goethe-Universität Frankfurt/M. Hier wurde in einem Pilotgutachten eine neu entwickelte „Lebendige Essenz“ mit den Fermenten spezieller Heilpflanzen getestet.

Fazit dieser Studie: Selbst der gefährliche SARS-Virus (SARS-CoV) konnte schnell und effizient inaktiviert werden. Dabei ist diese „Lebendige Essenz“ selbst ein reines Lebensmittel und gesundheitlich völlig unbedenklich.

Außer einer ausgewogenen Ernährung mit einem großen Anteil an Gemüse und Früchten wird die zusätzlich Einnahme von „natürlichen“ Multivitamin- und Mineralstoffprodukten empfohlen.



Weitergehende Informationen über die Redaktion.

Wellness-Essig für Körper, Geist und Seele

Von Cornelia Veith



Der Essig, als saures Elixier, schreibt eine Jahrtausend alte Geschichte und ist eine Philosophie, die aus uralter Tradition geboren wurde. Er ist der älteste Begleiter der Menschheit und galt seit jeher als unabdingbare Würze und wohlbefindliches Elixier.

Selten finden sich innerhalb einer Essenz so viele Gegensätze wie im Essig, das Saure mit dem Süßen, für den Genuss als Aperitif oder zum Verfeinern edler Speisen, auf der einen Seite und der unendlich sanfte, unergründliche Hauch, der die Sinne belebt, auf der anderen Seite.

„Man soll dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“. Das sagten sogar schon die alten Griechen. Lust? Ja, Lust! Erst wenn es uns richtig gut geht, können wir auch genießen, jeden Atemzug und jedes Aroma.

Aperitifessige sind Produkte für Genießer und Feinschmecker. Denn ein Feinschmecker besitzt das individuelle Vermögen, Unterschiede wahrnehmen zu können und erhält dadurch auch einen absoluten Lustgewinn und Lebensfreude. So wie ein Geiger sein Instrument durch ständiges Üben beherrscht, wird man durch Trainieren der Geschmacks-

Cornelia Veith führt Aperitifessigseminare sowie Events und Seminare im Gourmetbereich durch. Sie ist Mitglied im Naturheilverein-Expertenteam. Ihre Termine in der Region finden Sie auf Seite 42 dieser ESSENCIA-Ausgabe.



nerven zum Kenner des kulinarischen Genusses und das verlangt Probieren und Erfahrung sammeln. Aperitifessige dienen dem Genuss, dem Lustgewinn und der Lebensfreude. Tun Sie doch ihrem Körper einfach etwas Gutes!

Die Vielschichtigkeit der Aromen und die Nuancen, die hier bei diesen edlen Elixieren zu riechen und zu schmecken sind, ist mehr als nur ein flüchtiger Gaumenkitzel für jene, die sich für die kulinarische Elite entschieden haben.

Phantastische Geschmacksrichtungen unterschiedlichster Kräuter, Blüten und Früchte vereinen sich in den durchweg überaus gesunden Aperitifessigen vom Doktorenhof in Venningen und regen den Körper an, gesund und vital zu bleiben, und einfach durch die Sinne durchzuatmen.

Wussten Sie eigentlich schon, dass Essig ein wohlgefälliges Aphrodisiakum ist? Er macht unseren Körper wach, regt den Kreislauf an und bringt das Blut in Wallung, ein besonderer Umstand, den sich Genießer seit jeher und nicht nur zu kulinarischem Genuss zu Nutze machten. Probieren Sie hier einen edlen Ginsengessig, Feigenessig oder auch Zimteessig. Lassen Sie sich überraschen und anregen im Weinfachgeschäft „Der Gallier“ in Baden-Baden. Hier werden die Aperitifessige regelrecht zelebriert. Sie sensibilisieren die Geschmacksnerven und machen Lust auf das Bevorstehende. Erfahren Sie mehr bei einem Aperitifessigseminar und zelebrieren auch Sie diesen Genuss mit seinen verschwenderischen Aromen und als das, was er schon seit jeher war: „Ein mystisches Elixier für die Sinne.“



... aus Lust am Wein

Ein guter Tropfen und gute Freunde...

Ihr Gallier in Baden-Baden: Andreas Smith,
Lange Straße 85, 76530 Baden-Baden, Telefon 07221/39 29 06, Telefax 07221/39 29 07, depot134@gallier-depot.de
Geöffnet: Montag bis Freitag 11 bis 19 Uhr, Samstag 11 bis 18 Uhr

Frankreich:
**Domaine Saint Julien,
Côteaux du Languedoc**
Appellation d'Origine Contrôlée
Jahrgang 2001,
Rebsorten: Syrah 70 %, Grenache 30 %,
Böden: Kalkböden,
Trinktemperatur: 16 - 18°C,
Genussreife: 5 Jahre.
Passt zu: rustikalen Schmorgerichten, Lamm...
Winzer M. Montes pflegt seine Weinberge wie einen Rosengarten – niedrige Erträge, keine Filtration und 9 Monate Barrique-Ausbau.

0,75 l nur 5,95 €
(Liter 7,93 €)



www.gallier.de

Italienisch für Anfänger

Täglich ein Stück Urlaub auf den Tisch

Viel knackiges Obst und Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl, frischer Seefisch, ein Glas Rotwein und danach einen entspannende „Siesta“ - die Bewohner der Mittelmeerländer machen uns Deutschen vor, wie lecker, gesund und entspannend die tägliche Nahrungsaufnahme sein kann.

Bei BioPost können sie ein Stück Italien bestellen und das Beste - wir liefern es Ihnen direkt vor Ihre Tür. Ökologische kaltgepresste Olivenöle, auch mit Gewürzen verfeinert, bester Balsamico, Pasta und viele mediterrane Köstlichkeiten finden Sie bei uns.

Weltneuheit - unsere echt kaltgepressten Öle

„Echt kaltgepresst“ ist keine Provokation, sondern eine Tatsache, da unsere Öle bei dem Pressverfahren die Temperatur von 30°C während des gesamten Arbeitsprozesses nicht überschreiten und in einem ökologischen Kreislauf produziert werden.

„Gewöhnliche“ kaltgepresste Öle werden bis zu 70°C erhitzt! Das ist die EU-Richtlinie die leider wenigen bekannt ist. Kaltgepresst ist also lange noch nicht kalt gepresst. Umso höher die Temperatur desto grösser der Ertrag! Die Qualität bleibt dabei mal wieder auf der Strecke.

Wichtig ist natürlich auch, dass die Oliven sofort vor Ort geerntet werden und nicht unnötig lange transportiert werden. Bei vielen kaltgepressten „Supermarkt“-Olivenölen werden die Oliven auf der ganzen Welt zusammen gekauft, lange transportiert und dann gepresst.

Bei BioPost Olivenölen aus Italien und Griechenland werden die biologisch angebauten Oliven mit der Hand gepflückt und sofort nach der Ernte schonend gepresst und abgefüllt. Genießen Sie diese Spitzen-Öle Zuhause und zaubern Sie täglich ein Stück Urlaub auf Ihren Tisch.

Bei BioPost - Ihrem Versandhaus für Vitalität und Wohlbefinden finden Sie noch vieles mehr. Das Sortiment umfasst auch weitere hochwertige Produkte wie zum Beispiel:

Naturkosmetik · Ätherische Öle · Vitalstoffprodukte · Schweizer Naturheilmittel von A. Vogel · Bücher · Tees · Müslis · Brotaufstriche · Soja-Produkte · Fertiggerichte · Knabberereien uvm.

Seit 30 Jahren steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt und gerne beraten wir jeden Kunden individuell, denn Gesundheitsvorsorge sieht nicht für jeden Menschen gleich aus.

Am Beratungstelefon sind die Heilpraktikerin und Firmengründerin Ingeborg Kluth und Gesundheitsberaterin Verena Kluth gerne für Sie da.

Kostenloses Beratungs-Telefon: 07221 3007611

Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, fordern Sie einfach unseren kostenlosen Katalog mit Proben an!



Ihrer Gesundheit zuliebe!

BioPost
Der Gesundheits-Versand

BioPost - Der Gesundheitsversand

Wir führen über 300 Produkte für Gesundheit + Wohlbefinden!

- ✿ Qualitativ hochwertige Produkte
- ✿ Persönliche Gesundheitsberatung
- ✿ Individuelle Betreuung



Gleich bestellen und ausprobieren!

Kreuzen Sie einfach Ihre gewünschten biologischen Öle an und bestellen Sie per Telefon, Fax, Post oder email (Adressen wie unten angeführt)!

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Griechisches Olivenöl „Anthos Elëas“ | 0,5l |
| | Best.-Nr. B 039 | 14,00 |
| <input type="checkbox"/> | Italienisches Olivenöl | 0,5l |
| | Best.-Nr. B 039 | 8,95 |
| <input type="checkbox"/> | Zitronen-Ölivenöl | 0,25l |
| | Best.-Nr. B 039 | 6,65 |
| <input type="checkbox"/> | Knoblauch-Ölivenöl | 0,25l |
| | Best.-Nr. B 039 | 6,65 |
| <input type="checkbox"/> | Basilikum-Ölivenöl | 0,25l |
| | Best.-Nr. B 039 | 6,65 |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenblumenöl | 0,5l |
| | Best.-Nr. B 039 | 4,10 |
| <input type="checkbox"/> | Distelöl | 0,5l |
| | Best.-Nr. B 039 | 6,00 |
| <input type="checkbox"/> | Bratöl | 0,75l |
| | Best.-Nr. B 039 | 5,45 |

Ja, senden Sie mir bitte den BioPost-Katalog.

Jetzt Katalog gratis und unverbindlich anfordern!



BioPost - Der Gesundheitsversand

Herrenackerstr. · 4376530 Baden-Baden

Telefax: 0 72 21/3 00 76-15

Telefon: 0 72 21/3 00 76-0

e-mail: info@biopost.de

Internet: www.biopost.de

So musen Sie sich durch den Winter!

Leckere Bio-Rezepte mit Erdnusmus

Gefüllte Erdnuss-Avodadoschiffchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen: 2 reife Avocados, 2 EL Zitronensaft, 2 EL RAPUNZEL Erdnusmus mit Salz, 2 Tomaten, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 frische rote Chilischote, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL gehackte glatte Petersilie, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, RAPUNZEL Meersalz



Zubereitung: Die Avocados längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein würfeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Erdnusmus vermischen. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Die entkernte Chilischote und die Frühlingszwiebel fein hacken. Alles unter das Avocadofleisch heben, mit Petersilie, Pfeffer und Salz würzen und in die Avocadoschalen füllen.

Pro Portion: 29 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 300kcal/1299 kJ

Cannelloni mit Mangold-Erdnuss-Füllung

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 2 EL RAPUNZEL Olivenöl, 2 EL RAPUNZEL Erdnusmus Crunchy, 175 g frischer Ricotta, RAPUNZEL Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 12 RAPUNZEL Cannelloni-Rollen, 750 ml Béchamelsauce, 75 g RAPUNZEL Parmesan gerieben

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, Nussmuse
- Kosmetik-Serien ohne künstliche Konservierung und Tierversuche hergestellt

Und für die Kleinen:

- gesunde Kindernahrung, selbstverständlich aus kontr.-biol. Anbau
- hochwerige Babykosmetik

Matthias Schmäzle · Kirrlachweg 1 · 76547 Sinzheim/B.-Baden
Tel.: 07221/85351 · Fax 07221/85352
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

Zubereitung: Den Mangold putzen, waschen und grob hacken. Dann in 1 Esslöffel Olivenöl mit wenig Wasser 10 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen, mit Erdnusmus und Ricotta vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Cannelloni-Rollen füllen. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Öl einfetten, die Cannelloni nebeneinander einlegen und die Béchamelsauce darüber gießen. Mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 40 Minuten überbacken.

Pro Portion: 37 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 41,5 g Protein, 745 kcal, 3123 kJ



Apfel-Feigen-Dessert mit Erdnuss-Baiser

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen: 4 Äpfel, 75 g RAPUNZEL Cristallino Rohrzucker, 1/2 TL gemahlener Zimt, 2 EL Zitronensaft, 4 große RAPUNZEL Soft Feigen, 2 EL Butter, 3 Eiweiß, 100 g Puderzucker, 2 EL RAPUNZEL Erdnusmus fein, gehackte Pistazienkerne

Zubereitung: Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. 10 Minuten in 1/8 Liter Wasser zugedeckt dünsten. Vom Herd nehmen, abgießen

und gut abtropfen lassen. Apfelstücke mit 50 g Zucker, Zimt und Zitronensaft mischen und in 4 feuerfeste Förmchen verteilen. Die Feigen halbieren, jede Hälfte in 8 Spalten schneiden. Die Butter zerlassen, den restlichen Zucker darin auflösen und die Feigen darin kurz andünsten. Über die Apfelstücke geben. Das Eiweiß sehr steif schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Zum Schluss das Erdnusmus unterheben. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, Tupfen auf das Obst setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225° C etwa 15 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit den Pistazienkernen bestreuen.

Tip: Das Baiser schmeckt auch sehr lecker als Plätzchen zum Tee. Einfach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen.

Pro Portion: 11 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 7,5 g Protein, 515 kcal, 3015 kJ

© der Rezepte und Fotos:



Pflanzenpower aus Kräutern & Gewürzen

Neu: VitaliTea®-Serie von LEBENSBAUM

Die Mischung aus aromatischen Kräutern und scharfen Gewürzen in Tees regt an, erfrischt oder entspannt – je nach Rezeptur und Auswahl der Zutaten.

Unter der Marke LEBENSBAUM ist jetzt eine neue Generation von Kräutertees erschienen, die ganz im Wellness-Trend liegt und Wohlbefinden durch pure Pflanzenkraft verspricht. Die neue VitaliTea®-Serie kombiniert in sechs überraschenden Rezepturen exotische und vertraute Zutaten wie zum Beispiel Silberlindenblüten mit Zimt, Orangenblätter und Süßholz oder Zitronengras mit Rooibusch, Ingwer, Apfel und Orangenschale.

Bei der Rezepturentwicklung von Wild Power, Pure Balance und Co. spielte neben dem Geschmackserlebnis die feine Abstimmung der Inhaltsstoffe auf ihre Wirkungsweise eine wichtige Rolle, und so sind würzig-aromatische Tees in den drei Kategorien Energy, Refreshing und Relaxing entstanden.

Alle Tees sind im praktischen Aufgussbeutel schnell zubereitet und enthalten ausschließlich Zutaten aus ökologischem Landbau. Die VitaliTea®-Serie ist ab sofort im Naturkosthandel erhältlich. Unverbindliche Preisempfehlung: 2,49 €/Stck. (Verpackung mit 15 Aufgussbeuteln à 2g).

Passend zur Teeserie gibt es im Naturkostgeschäft die kostenlose Broschüre Basic Wellness mit Entspannungs- und Fitnessübungen und einem großen Wellness-Gewinnspiel. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.lebensbaum.de.



Essenzen für Körper, Geist und Seele

Von Ute Franke

Seit 1993 habe ich viele verschiedenen Essenzen hergestellt, die in unterschiedlichen und aktuellen Themenbereiche wirken. Sie können zu positiven Veränderungen eingesetzt werden, für emotionale und seelische Zustände in unserem feinstofflichen Energiesystem.

Unsere Ängste bewirken immer eine Verkrampfung oder Blockade, die das Gefühl der Getrenntheit wiederum verstärken und die Angst weiter wachsen lässt. Aus diesem Kreis auszubrechen und die verlorengegangene Einheit wieder zu finden, ist das Ziel. Mit Hilfe von Essenzen haben wir die Chance, an die Ursache unserer Probleme heranzukommen. Wir haben die Möglichkeit, uns wieder dem kosmischen Rhythmus anzupassen, um innere Harmonie und Ausgeglichenheit zu erfahren.

Arbeiten wir ganz bewusst mit Essenzen, um etwas zu erkennen oder verändern zu wollen, haben wir uns schon ein Stück geöffnet und die Veränderung geht schneller voran. Geht es aber um Probleme, die in unbewussten Bereichen oder schon sehr lange zurück liegen und so schmerzhaft sind, dass wir uns nicht daran erinnern wollen, lösen sich die Probleme nur ganz langsam und es werden Schritt für Schritt verschiedenen Essenzen oder Sprays benötigt.

Es gibt auch Bereiche, die verschlossen bleiben, weil wir noch nicht reif sind, um sie anzusehen. Hier können auch Essenzen nicht helfen und sollen es auch nicht, denn unsere Seele lässt es nicht zu. Das ist auch gut so, denn wir sind geschützt vor Dingen, mit denen wir noch nicht umgehen können. Manche Menschen brauchen therapeutische Unterstützung oder auch ärztliche Behandlung.

Der menschliche Körper ist von einem Energiefeld umgeben und dieses Energiefeld besteht aus Frequenzschichten, die man als Aura bezeichnet. Viele Wissenschaftler wie Paracelsus, Reichenbach, Messmer u.a. haben dieses Energiefeld schon intensiv erforscht. Sogar Hildegard von Bingen hat schon Edelstein-Essenzen empfohlen.



Ute Franke

 An advertisement for Terre & Cosmos Elixirs. It features a row of six colorful bottles (purple, blue, green, yellow, orange, and white) against a blue background. The text 'TERRE & COSMOS ELIXIRS' is at the top. Below the bottles, it says 'SPRAYS*', 'PARFUM', and 'ESSENZEN' on the left, and 'KÖRPER', 'GEIST u.', and 'SEELE...' on the right. At the bottom, there are three columns of contact information for retailers and the manufacturer.

TERRE & COSMOS ELIXIRS

SPRAYS*
PARFUM
ESSENZEN

KÖRPER
GEIST u.
SEELE...

* Ohne Alkohol

Zu kaufen bei:
New Vision Shop
Lichtenhalerstr. 23
76530 Baden-Baden
Tel. 07221 - 391 782

Hersteller:
Ute Franke
Rückertstr. 10
30169 Hannover
Fax.: +33 4 97 07 19 74
Tel. 0511 - 33 59 816

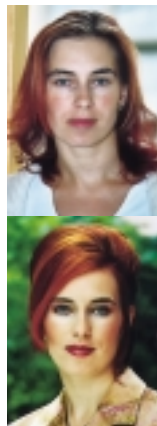
Zu kaufen bei:
**Zentrum für Mensch
u. Gesundheit HEIN ek**
Rheinstr. 19 - Weststadt
76532 Baden-Baden
Tel. 07221 - 53 112

Die Neuen Herbstfarben

Vorgestellt durch: Modosalon Lang – Make up: Tatjana Hinrichsen, Beauty Corner (Visagistin und Kosmetikerin) – Frisur: Patricia Schulmeister, Hairlissimo, (Friseurmeisterin) – Fotografin: Greta Hessel

Einmal so richtig von Experten verwöhnt werden, das Glück hatte Susanne, die sich freundlicherweise für unsere gemeinsame Produktion zur Verfügung stellte.

Susannes Farben sind im erdfarbenen Bereich zu finden. Sie hat einen feinen, blassen, orangefarbenen Hautton, der wegen der durchscheinenden Rötungen gut abgedeckt werden muss. Ein Make-up-Stick mit hohen Puderanteilen schafft einen ebenmäßigen Teint. Die Rötungen werden sorgfältig mit Camouflage abgedeckt. Ihre Augenbrauen wurden vorab in Form gezupft, um das Auge weiter und größer erscheinen zu lassen.



ESSENCIA-Model Susanne: vorher – nachher



Das neue Make up von Tatjana



Der Neue Schnitt von Patricia!

Susannes Haare werden von Patricia stufig geschnitten, die Oberkopfpartie in Scheibensträhnchen abgeteilt und mit der neuesten Strähnchenfarbe gold-rot eingefärbt.

Tipp: Die fransige Struktur wird am besten mit dem gleichzeitigen Einsatz von einem Warmluft – und einem Kaltluft-Fön erzielt und mit dem gloss jelly werden diese Fransen noch mehr betont.

Sportlich-elegantes Ensemble bestehend aus einem Rollli von MONARDI und einer fließenden Hose von MONARDI in Creme. Eine Felljacke in beige und erdfarbenen Brauntönen geben der Kombination zusätzlich Pfiff. Susannes blaugrüne Augen werden mit einem Beigeton grundiert. Mit einem Blaugrün wird das Auge formgerecht schattiert und hervorgehoben. Ein Kayal designerstift (die neue Generation der Kayalstifte) in einem dunkleren Grün und schwarze Mascara geben dem Auge noch einen kräftigen Ausdruck! Zartes aprikotfarbiges Rouge und ein orangefarbener Gloss mit farblich abgestimmten Kontour-Lipliner runden das Bild ab.



Susanne einmal sportlich

„Businesslook“: eine in verschiedenen Grüntönen gehaltene Strickjacke von TURNOVER kombiniert mit einer farblich passenden Breitcordhose von ROSNER. Bequem und praktisch knitterfrei für den Arbeitstag im Büro! Nun werden



Lange Straße 50 · 76530 Baden-Baden · Telefon 07221/22763

HAIRLISSIMO

Ihr Kreativteam
Marianne & Patricia Schulmeister

- Scharfe **S**chnitte
- Perfekte **M**ännerhaarschnitte
- Coole **S**tylings
- Angenehme **A**tmosphäre
- Freche **F**risurentrends
- Professionelles **T**eam

Ganz in Ihrer Nähe. Schauen **Sie** einmal vorbei, denn wir machen Wünsche wahr.

Hauptstr. 30 · 76534 Baden-Baden · Telefon 07221 / 71793

Susannes schöne Augen noch etwas kräftiger hervorgehoben, indem dieses durch einen dunkleren Grünnton intensiviert werden.

Das absolute Highlight bildet die Ausgehkombination aus edlem Samt für den großen Auftritt. Ein Blazer mit Ornamenten von ROSNER. Das hochgesteckte Haar unterstreicht den festlichen Ansatz. Susannes Augen werden diesmal etwas gewagter in orange grundiert und in einem kräftigeren Burgundertönen ausschattiert! Rauchgrauer Eyeliner umrandet die Katzenaugen und verleiht ihnen einen leicht mondänen Ausdruck. Ein Hauch von bordeauxfarbenem Rouge modelliert die Wangenknochen, der Mund wird farblich passend zum Rouge ausgemalt und abschließend mit goldfarbenem Gloss verschönert!



Susanne im „Businesslook“



Susanne, fertig zum Ausgehen oder so!

Möchten auch Sie Essencia-Model werden? Bewerben Sie sich in unserer Redaktion mit einem Portrait- und einem Ganzkörperfoto unter folgender Adresse: Redaktion ESSENCIA z.Hd. Greta Hessel, Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden. Oder möchten Sie von sich einfach nur typgerechte ansprechende Fotos? So buchen Sie unser Vorher-Nacher-Team! Infos bei: Tatjana Hinrichsen, Tel. 07221/71348.

ESSENCIA-Gewinnspiel

Feuchtigkeit ist die Basis für die Schönheit jeder Haut!

Deshalb ist die Feuchtigkeitzufuhr, unabhängig von Hauttyp und Alter, der grundlegende Schritt jeder Schönheitspflege. Thalgo ist seit über 35 Jahren Spezialist in der Meereskosmetik und hat hochwirksame, feuchtigkeitspendende Aktivstoffe gefunden, die das vitale Gleichgewicht der Haut wieder herstellen und bewahren.

Sève Marin wird aus der Alge *Blidingia minima* gewonnen. Sie ist reich an Mineralsalzen, Spurenelementen und Vitaminen, stellt die optimale Feuchtigkeitsbalance wieder her, hält diese aufrecht und regeneriert so unsere Hautbarriere. Bereits 12 Stunden nach der ersten Anwendung kam es bei 100 % der Testpersonen zu einem signifikant erhöhtem Feuchtigkeitsgehalt!

Gewinnen Sie einen von drei hochwertigen Kosmetikpreisen im Gesamtwert von ... Euro.

- 1. Preis:** Aktiv Tagescreme D'Eveil und Intensiv-Feuchtigkeits-Serum Rehydratante Absolu
- 2. Preis:** Entspannende Nachtcreme Detente und Intensiv-Feuchtigkeitsmaske Desalterante.
- 3. Preis:** Entspannende Gesichts- Verwöhnbehandlung: Seve Marin im autorisierten Thalgo-Kosmetikinstitut Beauty Corner

Wie heißt der neue, maritime Wirkstoff bei Thalgo?

S... M.....

Richtige Lösung und Absender vermerken, in Briefkuvert ausreichend frankieren und senden an Redaktion ESSENCIA, Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden. Einsendeschluss ist der 15. 11.03

Teilnehmen kann jeder außer die Mitarbeiter der Essencia und das Expertenteam des Naturheilvereins e.V.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinner werden benachrichtigt und in der nächsten Essencia veröffentlicht.

Sève Marine®
Die maritime Feuchtigkeitspflege

24H Feuchtigkeitspflege

THALGO

Tanken Sie konzentrierte Feuchtigkeit bei unserer Sève- Marin – Verwöhnbehandlung

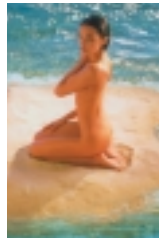
Zum Aktionspreis von € 39.–

Gerne nehmen wir Ihre telefonische Anmeldung entgegen unter: **07221/71348.**

Beauty Corner
Tatjana Hinrichsen

Fon 0 72 21 / 7 13 48
Fax 0 72 21 / 99 47 55
Hauptstr. 28, 76534 Baden-Baden

Biologische Ganzheitskosmetik
und med. Fußpflege



Thalgo ist seit über 35 Jahren Spezialist in der Meereskosmetik

Dermalogica – innovative Kosmetik für die Zukunft

Das Centrum für Schönheits- und Hautpflege

Die Haut ist ein Spiegelbild aller Vorgänge im Körper. Der traditionellen chinesischen Medizin nach ist das Gesicht ein Indikator für die Gesundheit oder Krankheit jedes Menschen.

Im Fernosten betrachtet man den Körper als eine Einheit, man kann es auch mit einem Orchester vergleichen. Jedes Organ darin spielt eine wichtige Rolle. Spielt ein Organ auf einmal falsch, so wirkt sich das auf den ganzen Körper und auf die innere Körperharmonie aus. Um die innere Balance wieder herzustellen, wird der Patient immer ganzheitlich behandelt.

Vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautanalysetechnik ist eine Kombination aus den fortschrittlichsten Analysetechniken und über Jahrtausende bewährten traditionellen Methoden der chinesischen Diagnose.

Diese Methode ermöglicht eine sehr genaue und systematische Hautanalyse für eine problemspezifische Gesichtsbearbeitung und Pflege.

Das vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautpflegesystem verfügt über die innovativsten Behandlungsmöglichkeiten und die wirksamsten Hautpflegeprodukten um die optimale Gesundheitszustand der Haut des Kunden zu erhalten.

Da ich die Gesunderhaltung der Haut meiner Kunden als wichtigste Aufgabe gestellt habe, habe ich in meinem Institut – das Centrum für Schönheits- und Hautpflege – vom IDI entwickelte Dermalogica® Hautpflegeprodukte und Behandlungsmethoden gewählt.

Um die innere Balance des Körpers wieder herzustellen, die Behandlungsberatung beinhaltet nicht nur eine umfas-



sende Ernährungs-, sondern auch eine individuelle Lebensberatung.

Im Centrum für Schönheits- und Hautpflege wird im Herbst 2003 eine Akne-Selbsthilfegruppe gegründet.

Damit auch Sie mit meinem Institut vertraut werden, sind Sie zu einer Kennenlernbehandlung herzlich eingeladen.



Das vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautpflegesystem verfügt über die innovativsten Behandlungsmöglichkeiten.

CENTRUM FÜR SCHÖNHEITS- UND HAUTPFLEGE

WIR SIND SPEZIALISIERT AUF:
STRESSBEDINGTE AKNEHAUT
UMWELTSENSIBILISIERTE HAUT
HYPERPIGMENTIERUNG
ROSACEA

VERKAUF VON:
GESICHTSPFLEGEPRODUKTEN
KÖRPERPFLEGEPRODUKTEN

NEU IM PROGRAMM:
AKNE-SELBSTHILFEGRUPPE

S.I.K.

Centrum für Schönheits- und Hautpflege
Susanna Irène Király
Sonnenplatz 2 · 76530 Baden-Baden
Tel. 07221/2 51 28 · Fax 07221/39 62 87

Wiederherstellung der inneren Balance des Körpers

Das Centrum für Schönheits- und Hautpflege



Das vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautpflegesystem verfügt über die innovativsten Behandlungsmöglichkeiten.



Die Haut ist ein Spiegelbild aller Vorgänge im Körper. Der traditionellen chinesischen Medizin nach ist das Gesicht ein Indikator für die Gesundheit oder Krankheit jedes Menschen.

Im Fernosten betrachtet man den Körper als eine Einheit, man kann es auch mit einem Orchester vergleichen. Jedes Organ darin spielt eine wichtige Rolle. Spielt ein Organ auf einmal falsch, so wirkt sich das auf den ganzen Körper und auf die innere Körperharmonie aus. Um die innere Balance wieder herzustellen, wird der Patient immer ganzheitlich behandelt.

Vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautanalysetechnik ist eine Kombination aus den fortschrittlichsten Analysetechniken und über Jahrtausende bewährten traditionellen Methoden der chinesischen Diagnose.

Diese Methode ermöglicht eine sehr genaue und systematische Hautanalyse für eine problemspezifische Gesichtsbearbeitung und Pflege.

Das vom The International Dermal Institute (IDI) – Dermalogica® entwickelte Hautpflegesystem verfügt über die innovativsten Behandlungsmöglichkeiten und die wirksamsten Hautpflegeprodukten um die optimale Gesundheitszustand der Haut des Kunden zu erhalten.

Da ich die Gesunderhaltung der Haut meiner Kunden als wichtigste Aufgabe gestellt habe, habe ich in meinem Institut – das Centrum für Schönheits- und Hautpflege – vom IDI entwickelte Dermalogica® Hautpflegeprodukte und Behandlungsmethoden gewählt.

Um die innere Balance des Körpers wieder herzustellen, die Behandlungsberatung beinhaltet nicht nur eine umfassende Ernährungs-, sondern auch eine individuelle Lebensberatung.

Im Centrum für Schönheits- und Hautpflege wird im Herbst 2003 eine Akne-Selbsthilfegruppe gegründet.

Damit auch Sie mit meinem Institut vertraut werden, sind Sie zu einer Kennenlernbehandlung herzlich eingeladen.

Damit auch Sie mit meinem Institut vertraut werden, sind Sie zu einer Kennenlernbehandlung herzlich eingeladen.

Centrum für Schönheits- und Hautpflege

Susanna Kiraly
Sonnenplatz 2, 76530 Baden-Baden
Tel. 07221/25128



Esalen-Massage Intuitive Massage



Komm in den Fluss -

in die Stille -

in die Harmonie -

Sei ganz da.



Termine: Ingrid Engel

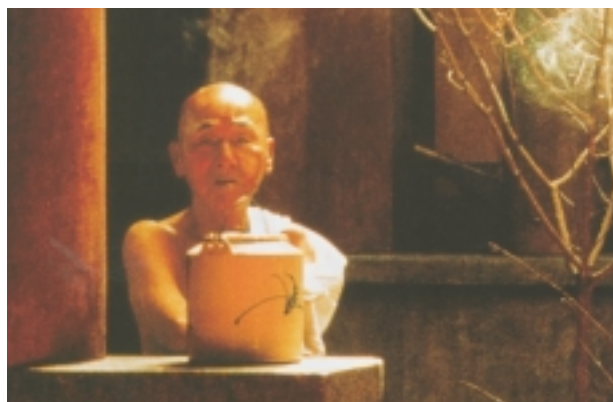
0 72 21 / 39 11 28



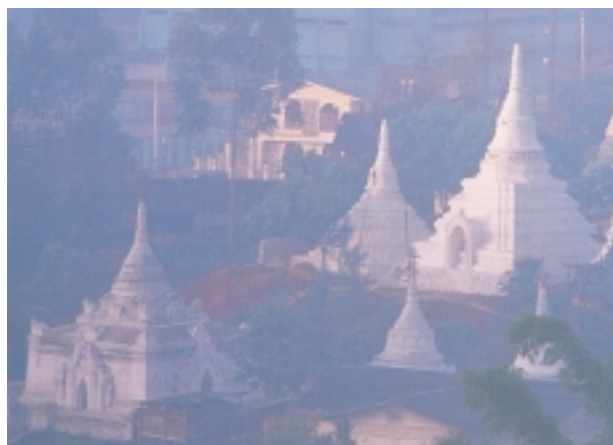
Menschen, Mönche, Mystik – Burma

Einblicke in die Welt von Myanmar

Fernab von allen touristischen Routen reist eine Deutsche alleine und mit göttlicher Unbeschwertheit durch ein Land, um Grenzen zu überschreiten, Neues zu entdecken und immer auf der Suche nach dem eigenen Ich. Es ist eine Gratwanderung zwischen Gut und Böse, zwischen Licht und Dunkel. Die Magie der Augenblicke hat sie festgehalten. Die Kamera wird zum Geschichtenerzähler. Mystische Spurensuche nach Lebensweisheiten, nach dem verlorenen Paradies.



Ingrid Horstmann lebt als freie Fotografin und Autorin in München. Zahlreiche Ausstellungen und Vorträge führten sie u.a. nach Spanien, Singapur, San Francisco, New York und Boston.



■ Der Bildband „Burma – Eine Entdeckungsreise in die Welt von Myanmar“ ist im Weishaupt Verlag, Österreich erschienen, www.weishaupt.at



Die 20-jährige Erfahrung mit Burma, des heutigen Myanmar, erlaubt Ingrid Horstmann auch Adventure Tours für interessierte Individualreisende durch noch nicht ausgetretene Pfade in diesem faszinierenden Land zu organisieren.

Let's travel together!

Informationen direkt bei Ingrid Horstmann:

Telefon und Fax: 089-391478

Ingrid-Horstmann@t-online.de

www.horstmanningrid.de

Eine Stadt mit vielen Gesichtern

Baden-Baden sucht noch immer sein Selbstverständnis

von Klaus Fischer

Vor hundert Jahren zählte Baden-Baden 15 700 Einwohner; 73800 Gäste besuchten 1903 die Stadt. Viele von ihnen waren leidend und betucht, kamen mit der Bahn, Namen auf eigene Kosten ein Zimmer in einem der dreißig Hotels, berieten sich mit einem Badearzt und ließen sich von ihm eine speziell für sie konzipierte Brunnen- oder Bäderkur verschreiben.

Die meisten Baden-Badener Ärzte praktizierten 1903 an sieben Tagen in der Woche und standen ihren Patienten auch an Feiertagen zur Verfügung; zwei Ärzte führten den Titel Hofrat, Dr. Schliep, der ehemalige Arzt der Kaiserin Augusta, nannte sich Sanitätsrat. Man bekämpfte in Baden-Baden vor allem Zivilisationskrankheiten: Fett- und Mager-sucht, Morphinismus. Dr. Grodeck betrieb Psychotherapie oder was er dafür hielt; Anhänger der schwedischen Gym-nastik läuteten bei Herrn von Adlerssparre in der Maria-Viktoriastraße, im Hotel Terminus wirkte ein Magnetopath. Trotz seiner sieben Privatsanatorien darf man sich das Baden-Baden von 1903 nicht als Siechenhaus im Grünen vor-stellen. OB Dr. Gönner, das klügste Stadtobhaupt in der Geschichte des Gesellschaftsbads, förderte zielbewusst den Sport. Man konnte im Oostal turnen, reiten, Tontauben schießen, jagen (in fünf gesonderten Revieren), Tennis spie-len, Golfen, Wandern und Velo fahren. Früher als anderswo waren hier Rundflüge (mit Aeroplan) und Auto-Wettfahrten populär. Dieses Baden-Baden der Privatpatienten und



Klaus Fischer ist Schriftsteller und lebt in Baden-Baden.

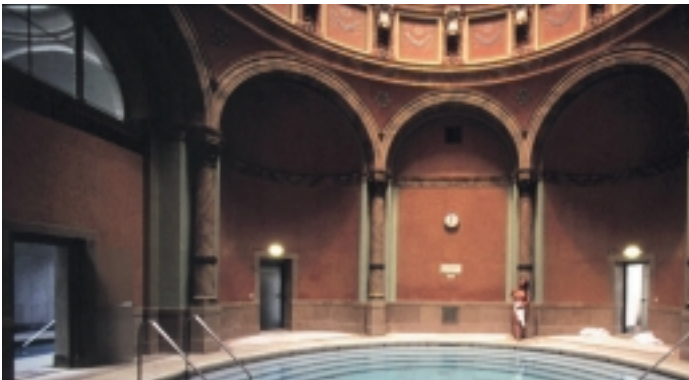
Khan, der Herzog von Windsor – kamen alle noch einmal nach Baden-Baden und blieben dann für immer weg. Man wurde nicht mehr so gut bedient, wie in Singapur, Bangkok oder Hongkong. Die alten Chefportiers waren Persönlich-



keiten gewesen, die hübschen Rezeptionistinnen, die sie nun ersetzen, waren nur smart, forsch und unwissend.

Der starke Mann in Baden-Baden der fünfziger Jahre war Prof. W. Fähndrich, der Direktor des Landesbads. Er setzte sich mit seinem Plan, aus Baden-Baden ein Rheumabad (Spezial-fach: Therapie von Kriegsfolgeschäden) zu machen, voll durch. Vergnügen, gar Lebenslust waren fortan Fremdwör-ter in der Baden-Badener Werbung. SPD und Kommunisti-sche Partei wollten auf Werbung ganz verzichten; nach ihrer Vorstellung sollte „die alternde Kurtisane an der Oos“ sich künftig als Fabrikarbeiterin durchschlagen.

In der langen, düsteren Amtszeit des OB Ernst Schlapper, der der beruflichen Herkunft nach Sensenfabrikant war, herrschte in Baden-Baden ein heute kaum noch nachvoll-ziehbarer Antiintellektualismus; es waren die Jahre, in denen Ludwig Erhard Schriftsteller zu Pinschern erklärte und H. von Brentano, Außenminister von Adenauers Gnaden, Bert Brecht mit Horst Wessel verglich. Doch Ernst Schlapper war nicht nur antiintellektuell, er war auch in rabiater Weise antimuslimisch, weshalb es ein deprimierend schlechter Scherz ist, wenn heute der Platz vor dem Festspielhaus seinen Namen trägt. Festspiele lehnte Schlapper so strikt ab, wie die Gründung einer Akademie oder einer Privathochschule (wie sie sich damals beispielsweise von Fontainebleau zulegte). Ich habe den Konservativen in seinen 23 Amtsjah-



Sportsmen kränkelte ab 1914 und ging 1939 unter. Der Hauptgrund für diese Entwicklung war das Erwachen des sozialen Gewissens in Mitteleuropa. Die bisher grausam ge-schundenen und ausgebeuteten Angestellten der Hotels und Gaststätten, die Masseure und Badediener erreichten, dass sie endlich als Menschen behandelt wurden. Das ver-dankten sie zu einem großen Teil der nationalsozialistischen Konterrevolution. In den Jahren der massiven deutschen Aufrüstung (1936-39) verlor das Dienstleistungsgewerbe seine besten Köpfe; die Industrie zahlte mehr. In Baden-Baden setzte um 1930 das Hotelsterben ein.

Die Baden-Baden Hotellerie fasste erst in den fünfziger Jahren Tritt, als kaum ausgebildete und schlecht entlohnte Arbeitsemigranten ins Land kamen. Die Prominenten und Superreichen von damals – Gulbenkian, Getty jun., Aga



Fotos: BBT (4), Bugatti (1)

ren als OB nicht ein einziges Mal im Theater, in einem Konzert oder im Kino gesehen.

Nach 1970 wandelte sich das Baden-Badener Selbstverständnis erneut. Ein vom Gemeinderat einstimmig gebilligter Stadt- und Kurortentwicklungsplan sah die Schaffung eines jungen, eines „swingenden“ Baden-Baden vor. Die Zielgruppe, um die man sich nun als Gäste bemühen wollte, waren Ehepaare um die 40 mit ein oder zwei Kindern. Kein Gemeinderat bedachte, dass diese jüngeren Leute längst in ihren Urlaub flogen und ihn am Meer verbrachten. Die Baden-Badener Hotel- und Restaurantpreise waren 1974 dreifach höher als die auf Mallorca und in Dalmatien.

Das letzte Jahrzehnt des 20. Jahrhundert gehörte im Tal der Oos dem Ringen zwischen Anhängern und Gegnern der Festspielidee; es wurde mit allen Mitteln der Verhetzung Verleumdung und gezielten Tiefschlägen ausgetragen. Ein wagemutiger, man kann auch sagen: tollkühner OB hatte mit dem Placet eines zuvor einflussreichen Landespolitikers an der ungünstigsten Stelle im Oostal ein überdimensioniertes Festspielhaus erbaut. Hic Rhodus, hic salta war die Devise, oder auch Hoc erat in votis. Zu deutsch: „Wer hat die Chuzpe, den Bau leer stehen zu lassen oder gar für bankrott zu erklären?“

Die Partei, die sich für die Kultur- und Festspielstadt Baden-Baden einsetzte, hat Recht behalten. Man spricht wieder positiv über die alternde Diva im Tal. Allerdings sind nur Festspiele in Baden-Baden, keine Baden-Badener Festspiele zustande gekommen. A. Möhlich-Zebhauser huldigt dem genius loci nicht, er negiert ihn. Wie sonst interpretieren, dass im Berlioz-Gedächtnisjahr 2003 nicht „die Trojaner“, sondern ein früherer Mozart die Eigenproduktion der Macher vom Schlapperplatz war.



Wie steht es mit dem Baden-Badener Selbstverständnis heute?

Die Gästezahlen stagnieren, eine Verwaltungsfusion mit Rastatt zeichnet sich ab. Ein kleiner, feiner Bankenplatz, wie Ulrich Wendt es sich wünschte, ist die Stadt nicht geworden. Setzt sie auf gutbesuchte Kongresse? Will sie in Zukunft der Einkaufsbasar der nahen Nachbarschaft sein? Oder das Wochenendziel munterer, durstiger Londoner?

Sicher ist, dass Baden-Baden heute keine weltweit bekannte Besonderheit hat wie Cannes mit seinen Filmfestspielen und Davos mit seinem Weltwirtschaftsforum. Sicher ist, dass die Lichtentaler Allee, die Visitenkarte der Stadt, strapaziert wird wie noch nie. Von schlimmer Überforderung künden defekte Bodenbeläge und verletzte Rasenflächen. In der Nacht erschrecken die Dimensionen des Burda-Museums, mehr Grabpyramide eines minderen Pharaos als „Folie“ eines betuchten Erben, der den Brüdern zeigen will, dass auch er etwas zustande bringt. Die Friedrichstraße sollte man in Kranstraße umbenennen – sie ist stets vollgestopft mit Baugerät.

Ein rabiater Autokult hat die Stadt ergriffen, während die Polizei noch nach einem Verbrecher fahndet, der eine Fahrer in den Tod jagte, weil sie ihm nicht rasch genug die Überholspur überließ. Den großen Preis der Iffezheimer Ren-



nen mit einer Automarke gleichzusetzen ist eine Peinlichkeit; übrigens hätte Ettore B., der grundbescheidene Mechaniker, auch nie einen Wagen mit 1001 PS konstruiert. Ein Alptraum war das anmaßende, eitle und geistlose Ferrari-Club-Treffen. Ein tüchtiger Baden-Badener OB wollte einst die Baden-Badener Innenstadt vom Verkehr entlasten; jetzt sieht man Autos überall – Lieferwagen in der Altstadt, Übertragungswagen im Kurgarten, Rennwagen in der Spielbank, Privatwagen vor jedem besseren Restaurant, abgestellt unmittelbar unter einem Halteverbotsschild. Bevor wir über ein neues Baden-Baden nachdenken, lasst uns die Fußgänger und Flaneure retten.



café - bar - lounge



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

ESSENCIA-Party für unsere Anzeigenpartner

Die ESSENCIA ist mehr als nur eine Zeitschrift, die ESSENCIA ist die Zeitschrift mit Seele. Sie schafft Verbindungen zwischen Anbietern und Verbrauchern. Sie fördert die Kommunikation und vermittelt das Wissen über die schöne und gesunde Art zu leben.

Auf Grund des großen Erfolges der 1. Ausgabe haben die Herausgeber sich entschlossen alle Anzeigenpartner zu einem gesunden ESSENCIA-Cocktail einzuladen. Um so größer war

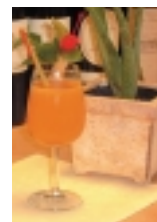
die Freude, als Andreas Smith vom Gallier spontan Wein, kulinarische Gaumenfreuden und ein schönes Ambiente kostenlos anbot. Als da waren: Santa Cristina, ein Wein der nach tropischen Früchten und einem Hauch von Fenchel schmeckte. Cabernet Collalto, einen Gran Mauro aus Apulien, ein kräftiger Tropfen und tanninreicher Struktur. Vitiano, ein komplexer und eleganter Rotwein mit großem Potential. Bianco di Custoza, der Inbegriff eines italienischen Weines und viel mehr...



Irina Schwamberg (Csee Uyou) und Marianne Cornitius (Beautyvital)



Tatjana Hinrichsen, (Beauty Corner) Kim und Matthias Steiner („In der Trinkhalle“), Michael Schneider (Schauplatz Verlag)



Der ESSENCIA-Cocktail besteht aus: Aloe Vera, frisch gepresstem Orangensaft, Traubenkernöl sowie frisch geriebenem Ingwer.



Vorname Mann und Cornelia Veith (Firma)



Andreas Smith, (Mitte; „Der Gallier“) Andreas Grund (Anzeigenrepräsentant ESSENCIA)



Je später der Abend, umso schöner die Aussichten ...



... und die Macher wundern sich!!!

News



Waterbalance

ist eine neue Glasserie, die exklusiv von Michaela Merten für Spiegelau entworfen wurde: Auf jedes Glas sind Begriffe von elementarer Bedeutung graviert. Denn Wasser lebt! Es kann Informationen sowohl aufnehmen als auch weitergeben. Die Schwingungen von Worten beispielsweise beeinflussen Lebenskraft und Qualität des Wassers. Positiv aufgeladenes Wasser kann sogar vitalisierende Qualität besitzen.



Wellness Collection

bietet inspirierte und beliebte Passagen von Sayama. Music für Ihr Wohlbefinden. U.a. Gitarre, Piano, Cello, klassisches & indisches Hackbrett, japanische und chinesische Harfen und Bambusflöten, Klangschalen. (Silenzio)

Termine

Seminare mit Cornelia Veith

Weinfachgeschäft „Der Gallier“

Aperitif-Essig-Seminar, 12. November 2003 19.00 Uhr
Essig- und Öl Seminar, 8. Oktober 2003, 9.00 Uhr und 19. November 2003 19.00 Uhr

Kleber-Haus Steinmauern

Essig- und Öl Seminar, 9. Oktober 2003, 19.30 Uhr
Edle Olivenöle und mehr, 28. November 2003, 19.30 Uhr

S' Tröpfle Ettlingen

Aperitif-Essig-Seminar, 22. Oktober 2003, 19.00 Uhr

Restaurant „Pospisils Krone“ Oberbruch

Gourmet-Menü mit Aperitifessigen, 25. Oktober 2003, 19.00 Uhr

Genussakademie Gaggenau

Aperitif-Essig-Seminar mit Essigmenü, 31. Oktober 2003, 19.00 Uhr

Nähere Infos, Anmeldemöglichkeit, Tel????

Energie-Kochkurs für Besser-Esser mit Elke Kovacs

Energiereiche und leichte Kochideen, die schnell zubereitet sind für Mütter, Singles, sportlich Aktive, Vielesser, Gestresste, Übergewichtige, Frühstücksmuffel, Gesundheitsbewusste, Genießer ... In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie sich top fit essen und clever versorgen können mit: Powervitaminen, Leistungsmineralien, Muntermachern, Stoffwechselaktiven Stoffen und Gute-Laune-Proteinen aus natürlichen Lebensmitteln.

3 x dienstags, 19-22 Uhr ab 21.10.2003 Uhr, Küche altes Rathaus Lichtental, 90,- € incl. Mehrgang-Energie-Menü. Anmeldung bei der VHS Baden-Baden, Tel. 07221/271116.

Wellness für Körper und Geist

Entspannte Mütter – entspannte Kinder. Phantasie Reisen, Körperübungen, Gedanken zum Eltern-Sein heute. Seminar mit der Dipl. Sozialpäd. Claudia Becker-Nawrot im Mütterzentrum „Känguru“ in Baden-Baden. Tel. 07221/681625.

Abonnement

Unser erster Leserbrief:

Sehr geehrte Frau Hessel,

ich konnte Ihre erste Ausgabe der Zeitschrift „Essencia“ bei meinem Kurzbesuch in Baden-Baden kostenlos erwerben. Ich war und bin immer noch so beeindruckt von den vielfältigen und schönen Beiträgen in dieser Zeitschrift.

Ganz liebe Grüße aus der Hansestadt Wismar und vielleicht ist es möglich, mir ein Exemplar der neuen Zeitschrift zukommen zu lassen.

Mit freundlichem Gruß

Heike Lauter

Aber das machen wir doch gerne!

Wenn Sie ein Abonnement bei uns wünschen dann rufen Sie doch einfach an (07221/38239), faxen (07221/38981) oder mailen (schauplatz@t-online.de) Sie uns.

Das Abonnement für vier Essencia-Ausgaben kostet nur 10,- € (inkl. Verpackung u. Versand).

Naturheilverfahren zum Sammeln



Pflanzenheilkunde (Folge2)

Aloe Vera – Quelle der Vitalität und Gesundheit
Angesichts weltweit verbreiteter Zivilisationskrankheiten scheint jetzt die Aloe Vera zum richtigen Zeitpunkt in ihrer Bedeutung wiedererkannt zu werden. Die Stärkung unserer körpereigenen Abwehrkräfte ist eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen gegen jede Krankheit - und gegen zunehmende Gift- und Strahlenangriffe aus der Nahrung und der Umwelt.

Die Wirkungen der Aloe Vera ist seit über 5000 Jahren vielen Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen auf der ganzen Welt wohl bekannt:

- im ALTEN ÄGYPTEN galt sie als die Pflanze, deren „Blut“ Schönheit, Gesundheit und Unvergänglichkeit verleiht.
- im INDISCHEN AYUR VEDA hat sie die Bezeichnung „Quelle der Jugend“
- im MEDIZINBUCH VON SALERNO war sie als „Heil- und Lebeselixier“ bekannt
- bei den INDIANERN gehört sie zu „den 16 heiligen Pflanzen“
- in AFRIKA nennen die Nomaden sie „Lilie der Wüste“
- bei den AMERIKANERN heißt sie „The silent healer“
- die RUSSEN nennen sie „Lebeselixier“
- KLEOPATRA soll sie für ihre Schönheitspflege verwendet haben
- KOLUMBUS hatte sie auf seinen Seefahrten mit und für ihn war sie der „Arzt im Topf“
- FRIEDRICH DER GRO- E nahm gleich ganze Wagenladungen der Pflanze mit auf seine Kriegszüge, um seine verletzten Krieger damit zu verarzten.

Anwendung

Äußerlich: Auf Wunden oder Hautreizungen mehrmals täglich auftragen und einziehen lassen. (Wunden vorher gut reinigen). Beschleunigt den Zellerneuerungsprozeß um das 6-8 fache.

Innerlich: Als Saft eingenommen wirkt es reinigend, stärkend und belebend und ist eine ausgewogene und wertvolle Nahrungsmittelergänzung. In dem Blattgel wurden mittlerweile über 400 lebensnotwendige Nährstoffe nachgewiesen. Mit dieser Bandbreite an Wirkstoffen werden dem Körper wertvolle "Werkzeuge" an die Hand gegeben, um auf natürlichem Wege die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Es wird empfohlen, Aloe Vera kurmäßig 3x täglich á 30 ml und über einen Zeitraum von mind. 2-3 Monaten zu trinken. Manche Menschen spüren gleich nach den ersten paar Tagen eine vitalisierende Wirkung. Bei anderen dauert der Entgiftungsprozess des Körpers (in dem schon auch mal Erstverschlimmerungen auftreten können) ein paar Wochen und positive Wirkungen treten erst danach in Erscheinung. Dies ist wichtig zu wissen, um einen Kur nicht vorzeitig in Frage zu stellen.

Qualitätsmerkmale

Inzwischen gibt es viele Firmen auf dem Markt, die Aloe Vera Produkte anbieten, aber oft mit zweifelhafter Qualität. Entscheidend für den Grad der Wirksamkeit ist die Art der Verarbeitung und Konservierung des Aloe Vera Gels, da sonst bei falscher Behandlung wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

Wichtig ist auch, das die Aloe Vera ohne Blattrinde verarbeitet wird, denn die enthält Stoffe, wie z.B. das Aloin, das sehr stark abführend wirkt.

In den 70er Jahren wurde deshalb in Amerika ein "International Aloe Science Council" ins Leben gerufen, das weltweit ein Zertifikat an Firmen vergibt, die die sehr strengen Qualitätsmerkmale beim Anbau und der Weiterverarbeitung erfüllen. Firmen mit diesem Zertifikat können sie vertrauen.



Hochwertige Aloe Vera Produkte erhalten sie im NHV über Herrn Hein, Tel.: 07221-53112. Dort finden auch regelmäßig Aloe Vera-Infoabende statt.

Die nächsten Termine:

Do. 23. Oktober, Do. 27. November und Do. 11. Dezember jeweils um 19.00 Uhr im „Centrum für Mensch & Gesundheit“ Rheinstr. 19, 76530 Baden-Baden

Folgende Wirkungen wurden wissenschaftlich nachgewiesen:

- Darm reinigend (und somit das ganze Immunsystem kräftigend)
- Harmonisierung des Gesamtstoffwechsels
- entgiftende, antioxidative Eigenschaften
- Blutfettwerte senkend
- Blutgefäße erweiternd (wichtig bei hohem Blutdruck)
- antibakteriell
- antimikrobiell
- antimykotisch (gegen Hautpilze und Candida-Erkrankungen des Darms)
- wundheilend (bei Verletzung der Haut und des Gewebes)
- schmerzstillend (auch bei Verstauchungen, Verspannungen, Muskelschmerzen)
- juckreizstillend bei Hautproblemen
- heilungsfördernd bei Narben und Verbrennungen
- feuchtigkeitsspendend auf der Haut
- entzündungshemmend

Träume verwirklichen und Wohlbefinden schenken

Mit den Produkten der Aloe Vera haben auch Sie die Möglichkeit mit einer sinnvollen Tätigkeit neben- oder hauptberuflich ein attraktives Einkommen zu erzielen. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit ihrer Mitmenschen und profitieren persönlich von den Kontakten in dieser Tätigkeit. Nähere Informationen erhalten Sie beim Wellness-Institut, Tel.: 07221-290646. Wir freuen uns über ihre Kontaktaufnahme.

Revitalinstitut für Naturheilverfahren

– Irene Dobler – Heilpraktikerin



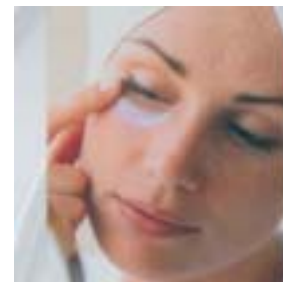
- ÄSTHETISCHE MEDIZIN
- PRÄVENTIONSMEDIZIN & REGENERATIVE THERAPIEN
- MEDIZINISCHE KOSMETIK
- SPEZIELLE KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN MIT SCHWERPUNKT ANTI-AGING

Strahlend verjüngtes, frisches Aussehen, ein paar Falten weniger, wunderschön modellierte Lippen?
Irene Dobler Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung hat sich in Ihrem Institut für Naturheilverfahren und biologischer Ganzheitsmedizin auf diese Themen spezialisiert:



Professionelle Faltenunterspritzung

Die Sofortwirkung in der Haut setzt unmittelbar nach der Injektion ein: der biologische Wirkstoff Hyaluronsäure ermöglicht es dem Körper, Wasser zu speichern und somit die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Das behandelte Areal zeigt wieder genügend Volumen.



Fotonachweis: INAMED, Hansaallee 201, 40549 Düsseldorf

Sofort sichtbare Verjüngung

Dieser ästhetische Effekt hält über lange Zeit an. Neben der Auffüllwirkung besitzen alle Präparate die Fähigkeit, geschädigte Haut zu regenerieren: Die enthaltenen Dextranomere stimulieren eine Kollagenneubildung ab etwa zehn Tagen nach der Implantation. Diese Stimulation zur natürlichen Bildung von kollagenem Stützgewebe dauert mehrere Monate an und führt zu einer lang anhaltenden ästhetisch befriedigenden Korrektur. Der behandelte Hautbereich bleibt über viele Monate gefestigt und jugendlich frisch.

* Faltenkorrektur und Lippenmodellierung werden auf Wunsch mit örtlicher Betäubung durchgeführt.

Kosmetische Dermatologie

Faltenreduktion mit Hyaluronsäure, Hydrogel, Collagen
Faltenbehandlung mit Bio-Implantaten
Faltenbehandlung mit Bioimplantaten
Bio-Facelifting nach Prof. Rothschild,
Anti-Aging-Zellaufbaukuren
Faltenkorrektur und typengerechte Lippenverschönerung
Medizinische Peelings von Gesicht, Hals, Dekollete, Aknepeeling, Altersflecken

Weitere Themen:

Erkrankungen des Immunsystems

- Allergien, Asthma, chron. Bronchitis
- Unverträglichkeiten
- Abwehrschwächen, Neurodermitis

Stressabbau und Anti-Aging

- Aufbaukuren, Entschlackung,
- Entgiftung, Entsäuerung, Darmsanierung
- Mistel- und Thymustherapien
- Vit-C Hochdosisinfusionen

Revitalinstitut für Naturheilverfahren

Irene Dobler – Heilpraktikerin

Gernsbacherstr. 34 (in der Bäderapotheke, Dr. Wolf)

76530 Baden-Baden

Tel.: 07221 / 39 75 24

Fax: 07221 / 397521