

ESSENCE & Basic

Die Zeitschrift für Gesundheit & Lebenskunst

Gesundheit
Klostermedizin

Heilkräuter

**Die heilende Energie
des Wassers**

**Zen – und die Kunst
der Reduktion auf
das Wesentliche**

Roland Mack:
Ein Mann mit Herz

Golf – Natur Pur

Life in Balance –
Eine Reise zu sich selbst

Wohnen & Ambiente



ESSENCIA & Basics



Liebe Leserinnen und Leser,

Nun ist es bald soweit: Weihnachten, das Fest der Liebe steht vor der Tür.

Deswegen haben wir auch den Friedensengel von unserer Künstlerin Anna Amrhein auf den Titel genommen. Friede sei mit uns im kommenden Jahr 2004, das wünsche ich Ihnen allen und besonders den Mitgliedern des Naturheilvereins.

Ob wir eine weiße Weihnacht haben werden, oder uns bei Frühlingstemperaturen beim Punsch auf der Straße treffen, auf jeden Fall ist Weihnachten eine besinnliche Zeit und ein Fest der Kinder. Bis dorthin jedoch leiden wir unter Zeitmangel und Stress, deswegen machen Sie zwischendurch mal eine kleine Pause und informieren Sie sich zuerst in der ESSENCIA & BASIC über all die schöne Dinge, die ich für Sie zusammengestellt habe.

Anregungen für Ihr Wohlbefinden und sinnvolle Geschenkideen für Körper, Geist und Seele sollen Sie inspirieren und beflügeln. Unser Expertenteam steht mit seinen Angeboten zum relaxen und entspannen bereit.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und danke allen Anzeigen-Partnern, dass auch dieses Sonderheft mit ihrer Unterstützung entstehen konnte.

Ihre

Greta Hessel

Vorsitzende des Naturheilvereins Mittelbaden e.V.
Chefredakteurin und Verlegerin

*Mögen die Leidenden
ohne Leiden sein
und die Furchtsamen
ohne Angst.*

*Mögen die Betrübten
all ihren Kummer
ablegen und die
Kranken gesund
werden.*

ZEN CHANT

Impressum

Chefredaktion: Greta Hessel-Luebeck (V.i.S.d.P.), Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden, Tel 07221-290646 Fax 278173, Email: greta.hessel@t-online.de

Autoren dieser Ausgabe: Irene Dobler, Dr. med. Franz Anselm Graf v. Ingelheim gen. Echter von und zu Mespelbrunn, Dr. Carla Straach, Eva Hagedorn, Anna Nowak, Matthias Weber, Anette Setzler, Catherine Seide, Klaus Fischer, Christel Hagedorn, Heiko Dickmann, Susanna Irène Király, Rüdiger Schulze, Mathias Lübeck, Gianluca Gradito,

Gestaltung: Piduch Print-Online GmbH digital print & copy, Raentalerstr. 22/1, 76437 Rastatt, Tel. 07222-830860, Fax 830870, email: info@piduch-online.de

Anzeigen: Greta Hessel-Luebeck (verantw.) medi@service Andreas Grund Tel. 390400, Thomas Zimpfer, Tel: 801688, Anette Setzler Tel: 3025828 Auflage: 5000 Exemplare

Druck: Piduch Print-Online GmbH – digital print & copy, Raentalerstr. 22/1, 76437 Rastatt, Tel. 07222-830860, Fax 830870, email: info@piduch-online.de

Bildnachweis: Titel : Anna Amrhein, Kerzen S.1 (aus : Ich wünsche dir., Helen Exley Verlag) S.5 (aus Robin Hayfield: HOMOÖPATHIE, Urania-Verlag, CH) S.8 (BEMER, Prof.Kafka) S.9(aus: Nitya Lacroix/Sharon Seager : Massage mit ätherischen Ölen, Urania-Verlag, Ch) S.9 (aus : Janet Wright :

Stressfrei Leben, Urania-Verlag, CH) S.10 (Hessel, Inamed, Düsseldorf) S.11 (aus : Nitya Lacroix/Sharon Seager : Massage mit ätherischen Ölen, Urania-Verlag, CH) S. 11 (aus : Prof. Dr. Med Exel/ Karin Rohder. Wasser heilt, Kneipp-Verlag, A- Leoben) S.13 (aus: Masaru Emoto: Die Botschaft des Wassers, Koha- Verlag) S.17 (Hessel) S.18,19 (aus: Easy cooking und Donhauser: Fisch und Gemüse, Seehamer- Verlag) S. 20 (Hessel) S.22 (Hessel, Dr. Elmar Gruber) S.28 (Porträt von Anna Amrhein)

Verlag : Ultha-Verlag, Greta Hessel-Luebeck, Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden, Tel 07221-290646 Fax 278173, Email: greta.hessel@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 & Basic 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 & BASIC auslegen wollen, rufen Sie uns an! Alle Auslagestellen werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Störungen und Belastungen innerhalb des Verdauungstraktes

Von Irene Dobler, Expertin im Naturheilverein Mittelbaden e.V.



Irene Dobler hat eine Praxis für Naturheilverfahren in Baden-Baden und ist erreichbar unter der Telefonnummer 07221-397524. www.naturheil-praxis-dobler.de

Eines der häufigsten Beschwerdebilder im Praxisalltag stellen heutzutage die Folgeerkrankungen eines geschwächten darmassoziierten Immunsystems dar. Zwar finden wir bereits in den Überlieferungen der ägyptischen Medizin Herodots (500 v. Chr.) detaillierte Beschreibungen, wie z.B., dass in der Präventivmedizin zur Gesunderhaltung die regelmäßige Anwendung von Klistieren, um „Krankheiten, die von den Essensresten entstehen können“ vorzubeugen. Zugrunde lag dieser Empfehlung das Wissen der alten Ägypter, dass eine Stauung der Speisereste im Darm „das Kommen der Krankheit einleiten“ könnte. Eine Aussage, die bis zum heutigen Tage kaum an Gültigkeit eingebüßt haben dürfte.

Die Hauptlast:

Unser gesamter Verdauungstrakt, insbesondere aber der Dünn- und Dickdarm, als dem Immunsystem zugeordnete Organe mit eindeutiger Schlüsselfunktion, sowie die Stoffwechselsysteme von Leber und Niere, tragen die Hauptlast der zu bewältigenden Entgiftungsleistung sämtlicher Organsysteme.

Mit zunehmendem Alter wird dies eine immer größere Herausforderung für jeden Organismus werden. Dennoch ist dies u.a. auch abhängig von den Kriterien unseres individuellen Belastungspotentials, sowie den genetischen Voraussetzungen eines jeden Einzelnen. Wir müssen auch hier von einem multifaktoriellen Geschehen ausgehen.

Weitere Stressfaktoren:

Allergien oder aber Mykosen (Pilzkrankungen) innerhalb des Verdauungstraktes sind - seit Jahren mit steigender Tendenz zu beobachten- sowie virales Geschehen als dauerhafte Belastung für den gesamten Organismus mit häufig eindeuti-

ger Fokussierung der Beschwerdebilder im sensiblen Bereich des Magen-Darmtraktes.

Chronische Enteropathie:

Charakteristikum funktioneller Verdauungsstörungen ist eine Unmenge an Verdauungssekreten, übermäßige peristaltische Bewegungen, gereizte Muskulatur und Konsistenzänderungen des Darminhaltes. Wie oben bereits erwähnt kommt es infolge unzureichender Aufspaltung, Verdauung und Ausscheidung zu Milieuerschiebungen innerhalb der Bakterienflora des Darmes. Solche Irritationen sind nach vorangegangener Behandlung mit Antibiotika grundsätzlich immer möglich und entsprechend zu berücksichtigen.

Der sogenannte „Blähbauch“:

Bei Darmträgheit werden kohlehydratreiche Lebensmittel vergoren, es entstehen Säuren, Gase, sogar toxische Alkohole, die unter Umständen auch der Leber eines alkoholabstinenten Menschen zu schaffen machen und mit entsprechenden Laborwerten und Befindlichkeitsstörungen (z.B. chronische Müdigkeit, Leistungsabfall, Migräne etc.) einhergehen können. Das Grundübel heißt in diesen Fällen „Übersäuerung“.

Wege der Reeneration mittels Naturheilverfahren:

Die Basis unserer Behandlungsstrategien bildet zunächst eine Ausleitung und Entgiftung mittels konsequent durchzuführender Stabilisierung des Stoffwechsel- und Immunsystems. Unabdingbar die Darmsanierung in medikamentöser Form. Eine einzigartig und hocheffiziente Therapie bildet der Einsatz von Ozon-Sauerstofftherapien in Form der Darminsufflation, sowie Injektion von Ozon in Verbindung mit hochwertigen Präparaten der Naturheilkunde.

Homöopathie

modern, einfach, effektiv

www.heel.de

Infos und Tipps

Das Portal für Moderne Homöopathie

-Heel
in jedes Haus

ESSENCIA & Basics



Die Zeitschrift für Gesundheit & Lebenskunst

Liebe Leserinnen und Leser,

jammern ist „in“, protzen ist „out“.

Wem es jetzt noch gut geht, der kann froh sein. Den meisten geht es nicht so gut: kein Geld, alles ist zu teuer geworden und nicht nur das; seit der Gesundheitsreform zahlen wir ohne Ende dazu. Wehe dem, der krank ist.

Umso mehr ist Prävention angesagt. Vorbeugen ist billiger, als heilen. Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. geht hier mit gutem Beispiel voran und hat den Jahresbeitrag herabgesetzt. Für nur 3 € im Monat erhalten Sie Informationen rund um die Gesundheit.

Klostermedizin heißt das Schlagwort in den Medien, Pater Kilian ist unterwegs und in aller Munde. Rückzug ist angesagt, Prominente flüchten hinter die dicken Mauern der heiligen Hallen. Sie sind auf der Suche nach sich selbst. Im Hier und Jetzt Sein lautet auch die Devise des Zen-Buddhismus. Die Aufmerksamkeit des Augenblicks, die Präsenz im Handeln und Tun hat nichts mit esoterischer Gefühls-hudelei zu tun, sondern ist ein echtes Bedürfnis des Menschen in der heutigen Zeit. Die philosophischen Fragen nach dem Woher und Wohin scheinen heute wichtiger geworden zu sein, denn je.

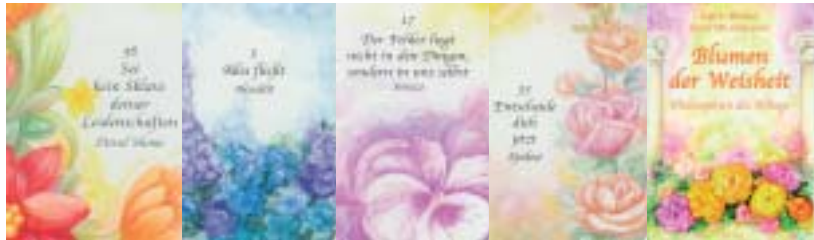
Der eine sucht sich im Kloster, der andere sucht sich in der Auseinandersetzung mit dem Golfball in der Natur. Der eine sucht sich im Vergnügen, der andere sucht sich in der Herausforderung des Business- und Geschäftslebens. Aber alle haben eines gemeinsam, wir alle sind Menschen und den Unerträglichkeiten des Daseins ausgeliefert, als da sind: Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Hausstaubmilben oder Schimmelpilze.

ESSENCIA & BASIC setzt sich auseinander mit Gesundheit, Schönheit, Lebensphilosophie, Ambiente und Gastrosophie. Neu ist die Seminarreihe „LIFE IN BALANCE“ – die Reise zu sich selbst, treu dem Motto: Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen schönen Sommer, bleiben Sie gesund.

Ihre Greta Hessel M.A.
Vorsitzende des Naturheilvereins Mittelbaden e.V.
Herausgeberin ESSENCIA & Basic

Impressum
ESSENCIA & BASIC – Die Zeitschrift für Gesundheit und Lebenskunst
Presseorgan des Naturheilverein Mittelbaden e.V.
Chefredaktion: Greta Hessel-Luebeck M.A. (Vi.S.d.P.) Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden
Tel.07221-290646 Fax 07221-278173 Email: greta.hessel@t-online.de
Autorinnen dieser Ausgabe: Irene Dobler, Laura Benetti, Klara Schmidt, Tatjana Hinrichsen, Greta Hessel-Luebeck
Anzeigenaquis: Greta Hessel-Luebeck M.A. (verantw.) Sigrid Fell,
Druck: Piduch Print-Online GmbH – digital print & copy, Rauentalerstr. 22/1, 76437 Rastatt,
Tel.07222-830860, Fax 830870, email: info@piduch-online.de
Bildnachweis: Anna Amrhein, Stadtwaldstr.2, 76456 Kuppenheim, Tel./Fax 07222/82120,
www.annaamrhein.de, Hessel-Luebeck M.A.
Verlag: Ultha-Verlag, Greta Hessel-Luebeck M.A. Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden Tel.07221-290646 Fax 07221-278173 Email: greta.hessel@t-online.de
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.



Inhalt

Störungen und Belastungen innerhalb des Verdauungstraktes von Irene Dobler	U 2
Editorial / Impressum	1
Klosterheilkunde: Philosophie/Spiritualität: Zen – und die Kunst der Reduktion auf das Wesentliche Auf dem Weg ins eigene Innere	2-3 4
Klosterheilkunde: Gesundheit Gesundheit aus dem Kloster – Heilwissen ohne Risiken und Nebenwirkungen Die Praxis der Klosterheilkunde	5
Klosterheilkunde - Heilkräuter Heilkräuter – Der Bärlauch und seine Heilkraft	6
Klosterheilkunde – Wildkräuter Die Wildkräuter von Jürgen Rektenwald	7
Gesundheitsreform: Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß! Von Laura Benetti	8
Naturheilkunde Naturheilkunde im 3. Jahrtausend: Allergien und Neurodermitis oder die unendliche Geschichte von Klara Schmidt Gesundheit, die aus dem Darm kommt!	9 10
Beauty Auf schönem Fuß	11
Gesundheit: Baubiologie Schimmelpilze, die (un)heimliche Gefahr für den Menschen	12-13
Lebenskunst Ein Mann mit Herz – Ein Interview mit Ronald Mack Sich besser fühlen, kein Problem Magnetfeldtherapie Golf – Auf den richtigen Schuh kommt es an Richtiges Golf beginnt mit „richtigem Sehen“! Natur pur – Golfen Golfgastlichkeit und Natur Dolce vita Wohnen & Ambiente Heilende Energie des Wassers Balance – Abnehmen und Wohlfühlen Life in Balance NHV-Veranstaltungen Entwickeln Sie Ihr volles Potential mit Meditation One Spirit Revitalinstitut	14-15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 U3 U4

Zen – und die Kunst der Reduktion auf das Wesentliche

Ein Interview mit Zen-Meister Olivier Reigen Wang-Genh von Greta Hessel



Am Fuße der Vogesen, nicht weit weg von Hagenau liegt ein kleiner ruhiger, Ort mit Namen Weiterswiller. Alte Fachwerkhäuser in Terracotta stehen leicht schief am Straßenrand. Es riecht nach Holz und Einsamkeit. Ein weiter Blick auf die Vogesen.

In der „rues des roses“ (Straße der Rosen) lebt eine kleine Zen-Gemeinschaft von ca. 15 Personen, Mönche, Nonnen und Kinder. (Ein Zen-Mönch darf auch Familie haben.) Nicht Rückzug vom Sein ist ihr Bestreben, sondern Tun im „Jetzt“. Leben mit einem wachen Geist. Weder Askese und Verzicht, noch das Erlangen von ekstatischen Zuständen stehen auf dem Plan, sondern das Praktizieren des „mittleren Pfads“, wie ihn uns Shakyamuni Buddha vor 2500 Jahren vorgelebt hat.

Vor 5 Jahren haben die damals ca.300 Mitglieder der internationalen Gemeinschaft ein altes Hotel mit Anwesen gekauft und in Selbstarbeit zu einem Zen - Tempel umgebaut. „Die Lage, optimal gewählt, ist leicht erreichbar für Deutsche, Schweizer, Österreicher, Luxemburger und natürlich Franzosen“, so Olivier Reigen Wang-Genh, Abt des Tempels, dessen Meister Taisen Deshimaru-Roshi als Erster in den 60er Jahren die Zen-Praxis aus Japan in den Westen brachte.

Heute praktizieren über 4000 Laien, Mönche und Nonnen in ganz Europa das von Ihm unterwiesene Za-Zen.

„Za“ bedeutet übersetzt „sitzen“. Der Praktizierende verweilt aufrecht auf einem Kissen sitzend, die Hände im Schoß gefaltet, die Augen halb geschlossen, mit einem offenen und friedlichen Geist im „Jetzt“. Za-Zen hat eine 2500 Jahre alte buddhistische Tradition und ist von Indien über China nach Japan und in diesem Jahrhundert auch bei uns verbreitet worden.

Ein Tag im Tempel beginnt um 6 Uhr mit Za-Zen, um 7.30 Uhr folgt die Morgen-Zeremonie, wobei Sutras (die wesentlichen buddhistischen Schriften) rezitiert werden, um 8 Uhr nehmen alle zusammen, in Stille, ihre erste Mahlzeit ein. Es folgt Samu - arbeiten für die Gemeinschaft: Kochen, Hausputz, Gartenarbeit etc.), Mittagessen, Ruhepause, Samu bis 18 Uhr, ein Abend-Za-Zen bis 20.00 Uhr, Abendessen und dann darf jeder ins Bett. Betruhe ab 22.00 Uhr.

Greta Hessel: Was heißt Dokusan?

Der Meister: Doku heißt wörtlich: allein zu einem Höheren gehen. Es ist eine Begegnung des Schülers mit dem Meister unter vier Augen.

Dokusan gehört zu den wesentlichen Elementen der Schulung im Zen. Es bietet dem Schüler die Möglichkeit

alle Probleme, die seine Übung betreffen, auszusprechen und seine Zen-Erfahrungen mit denen des Meisters zu konfrontieren.

Mondo bedeutet in Anwesenheit der ganzen Gemeinschaft Fragen an den Meister zu stellen.

Teisho heißt, „die Lehre darlegen“ wobei der Meister zu der ganzen Gemeinschaft spricht.

Monatlich finden Sesshins (Zeiten der Zen-Praxis, jap. „den Geist berühren“) statt, an 3 oder 9 Tagen. In diesen Tagen konzentriert sich die Gruppe auf das Meditieren (Za-Zen), in Stille arbeiten und den, oben erläuterten, drei Arten der Unterweisung des Meisters.

Greta Hessel: Was ist die Zen-Philosophie?

Der Meister: Jeder Tag ist ein guter Tag. Der Buddha Weg ist unter unseren Füßen. Es gibt keinen Unterschied zwischen Alltag und Nirwana. (nirvana wörtl.: die Verwirklichung des wahren Wesens des Geistes, der Geistesessenz)

Nicht im persönlichen Bewusstsein hängen zu bleiben, sondern mit den 10 000 Dharmas in Einklang voranzuschreiten. (10.000 Dharmas wörtl.: alle Dinge, Phänomene, der ganze Kosmos)

Greta Hessel: Was ist persönliches Bewusstsein?

Der Meister: Unser Unterscheiden, unser Anderssein wollen, z.B. tragen wir beim Za-Zen alle dieselbe Kleidung, essen gemeinsam dieselben Speisen und folgen einfach dem Rhythmus des Tempellebens, um zu begreifen, dass wir nicht voneinander unterscheiden. Im Zen lernen wir unsere eigene persönliche Brille abzusetzen und uns mit der Realität, so wie sie ist, wieder zu verbinden, oder anders gesagt, uns mit dem Buddha-Bewusstsein zu verbinden.

Greta Hessel: Wann weiß ich, ob ich im Buddha-Bewusstsein bin?

Der Meister: Das ist ein Koan!

(Anmerkung: Koan ist im Zen eine Frage, die nicht mit dem logischen, rationalen Denken beantwortet werden kann, nicht zu verwechseln mit einem Rätsel. Nur der Schüler allein kann die Lösung, intuitiv und spontan durchdringen, jenseits von dualistischen Gedankengängen und logischen Widersprüchen).

Greta Hessel: Was ist Karma?

Der Meister: Es gibt drei Arten von Karma: Denken, Sprechen und Körperkarma, das bedeutet jegliche Gedanken, Aussprüche und Handlungen, die eine Absicht haben, sind Karma und unterliegen dem allumfassenden Gesetz von Ursache und Wirkung.

Wir können uns dem Karma nicht entziehen, man muss verstehen, dass schon wir Resultat von Ursache und Wirkung sind, von Karma, dem unserer Eltern z.B.

Ich will Ihnen eine Geschichte erzählen. Ein Mönch fragte einmal seinen Meister: Meister, lebt ein erwachtes Wesen jenseits von Ursache und Wirkung, jenseits von Karma?

Der Meister antwortete: Ja, es lebt jenseits von Ursache und Wirkung! Und die Geschichte berichtet, dass daraufhin der Meister für die kommenden 500 Jahre als wilder Fuchs wiedergeboren wurde.

Dann hatte der wilde Fuchs die Möglichkeit, dieselbe Frage Meister Hyakujo zu stellen: Meister, ist ein erwachtes Wesen jenseits von Ursache und Wirkung, jenseits von Karma?

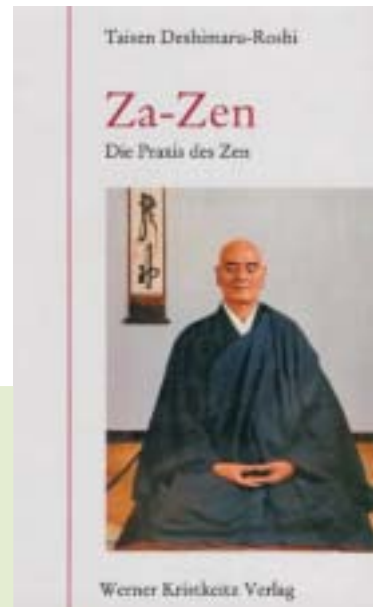
Dieser antwortete: Ein erwachtes Wesen ist nicht blind



te auch zeigt, von einem Augenblick auf den anderen möglich ist - verstricken wir uns immer wieder in Handlungen, deren Ursprung bei den drei Giften liegt, wir drehen uns praktisch im Kreis. „Nicht ignorieren“ heißt demzufolge, diesen Zirkel zu verstehen. Genau dies passiert im Za-Zen, der Praxis des Erwachens.

„Nicht ignorieren“, heißt, um unsere Gespräch zum Abschluss auf das Wesentliche zu reduzieren, einfach: Za-Zen!

Weitere Informationen darüber finden Sie in dem Buch **Za-Zen Die Praxis des Zen** von Taisen Deshimaru-Roshi aus dem Werner Kristkeitz Verlag, ISBN 3-932337-11-5 oder unter www.kosanryumonji.org.



dem Gesetz von Ursache und Wirkung gegenüber, es ignoriert nicht das Karma. Dank dieser Antwort konnte der Mönch seinem Dasein als wilder Fuchs ein Ende setzen und erwachen. Es ist sehr wichtig das Wesen dieser Geschichte zu verstehen.

Greta Hessel: Was bedeutet hierbei „nicht ignorieren“?

Der Meister: Es gibt drei Gifte: Unwissenheit, damit ist nicht Dummheit gemeint, sondern das Verblindetsein durch unsere persönlichen Sichtweisen, Gier und die Wut. Ohne eine Praxis, die es uns ermöglicht zu unserem Buddha-Bewusstsein zu erwachen - was, wie es die Geschich-

Wenn Sie mehr über Zen und Za-Zen erfahren möchten.:

Der Meister hält einen Vortrag, eingeladen vom Naturheilverein, am Dienstag, den 18.5.04 im Tagungsraum, Hotel Quellenhof, Sophienstr.27.-29. Der Eintritt ist kostenlos.

Der Zen-Temple Kosanryumonji veranstaltet des weiteren einen „Tag der offenen Tür“ am 23.05.04 ab 14.30 Uhr, mehr Informationen finden Sie auch auf der Internet-Seite des Tempels unter www.kosanryumonji.org oder Tel. 0033 (0) 388892602

buddhistfinearts

Buddhistische Bildhauerkunst im Zen-Stil

Exklusive Einzelstücke

- Bronze
- Marmor
- Keramik
- Sandstein

Park- und Garten-Skulpturen nach Maß

www.buddhistfinearts.com

Zen-Gruppe Baden-Baden

Einführungs
Kurse in die
Zen-Meditation

Meister Taisen Deshimaru in Zazen.

jeden Montag
um 19.⁰⁰h

Voranmeldung erwünscht

Die Zen-Gruppe Baden-Baden wird geleitet von Zen-Mönch Gregor Rinko Stehle, Schüler von Zen-Meister Olivier Reigen Wang-Genh.

Kontakt : gregor.stehle@gmx.de
www.zen-baden-baden.de
Tel. : 0033 388 89 26 02

Zen-Gruppe Baden-Baden
Langestraße 12. / Eingang Küferstr., bei Praxis Uricher klingeln
Zazen-Zeiten : jeden Montag um 19,30h



Foto von Kirche:
Jürgen Rektenwald,
Bücher aus:
Handbuch der
Klosterheilkunde,
Zabert Sandmann
Verlag

Auf dem Weg ins eigene Innere

Die Suche nach Selbsterkenntnis und Sinn führt immer mehr Menschen zeitweise ins Kloster

„Ein Trend breitet sich in der ganzen Welt aus. Er einigt einfache Menschen, Spitzenmanager, Studenten und Familien, Erfolgreiche und Erfolgreiche, das stellt der im Schwarzwald lebende Autor Hanspeter Oswald fest und wie so oft „schwappte die Welle der neuen Innerlichkeit“ von Amerika „nach Europa über, wo sich die christlichen Klöster ihrer Vergangenheit besannen und die Pforten für Menschen öffneten, die auf der Suche sind nach dem Sinn – sei es in der Midlife-Crisis oder zu einem anderen Zeitpunkt ihres Lebens -, ohne gleich mit der Bibel zu winken. Der Trend heißt Suche nach Spiritualität. Der Materialismus lässt auf Dauer zu viele Fragen offen.“

In manchen Klöstern sind die sonst leeren Zellen zeitweise mit Gästen voll ausgebucht“. Selbst „Studenten ziehen sich hinter Klostermauern zurück, um sich auf Examen vorzubereiten. Manager überlassen sich der Stille, um vor großen Projekten innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Überall in Europa öffnen sich die Klöster, um gefährlichen ideologischen Irrwegen oder Scharlatanerie vorzubeugen.

Überall in Europa machen Menschen Erfahrungen, die sie in der Hetze des Alltags nicht mehr für möglich gehalten hätten. Im „Manager Magazin“ berichtet ein Headhunter, wie er sich als Exot in einem Kreise fühlte, wo sich alle duzen und wo er, seit einem ersten Experiment auf dem Weg zur inneren Einkehr. inzwischen Stammgast ist: im Benediktinerkloster von Otto beuren.

Doch, wonach sucht der Mensch?

„In erster Linie suchen die Kloster gäste intensive Ruhe, die ihnen die Konzentration auf das Wesentliche erlaubt, das Wesentliche ihrer beruflichen oder privaten Situation, ihres Berufes oder ihres ganzen künftigen Lebens. Das finden viele heute, wie es in einem Magazinbeitrag heißt, „offensichtlich nur noch hinter dicken Klostermauern“. Nur sie scheinen die Hektik der Welt ausreichend auf Distanz zu halten“, so Hanspeter Oswald.

Das geht hin bis zum totalen Schweigen. Im Kloster Marienwald in der

Eifel haben sich die Mönche, die Trappisten zum absoluten Schweigen verpflichtet. „Das Schweigekloster scheint ideale Voraussetzungen zu bieten, um „auf das Schweigen der Stille zu hören“, wie es die „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ in einer Reportage beschrieb“.

Selbsterkenntnis ist Gotteskennntnis, so steht es im Orakel von Delphi geschrieben und auch nach den Trappisten ist Selbsterkenntnis nicht möglich, wenn man nicht nach die Gesetzmäßigkeiten der Natur und der jeweiligen Ordnung lebt.

Jedoch „der Weg dahin beginnt gewöhnlich mit einem Schock“, erkennt Oswald, denn „es scheint unerwartet schwierig zu sein, sich in einer kargen Zelle einfach hinzusetzen und sozusagen darauf zu horchen, was in einem selbst zu einem sprechen will“

Sicherlich gibt es da die vielen Stimmen zu überwinden, die da verhindern wollen, dass der Mensch zu sich findet, jedoch „das Kloster auf Zeit hat sich als ein Angebot erwiesen, das auch Intellektuelle und Menschen in verantwortungsvollen Positionen anspricht. In der Vielfalt der Selbstfindungsgruppen und Trips in pseudospirituelle Abenteuer scheinen die Klöster eine seriöse Offerte zu gewährleisten, die kalkulierbar und risikolos nutzbar ist. Auf jeden Fall tummeln sich hinter Klostermauern keine irrealen Heilslehren, sondern eine Erfahrung, die letzten Endes jahrhundertlang die Gesellschaft geprägt hat, insofern auch etwas vermittelt, das über die individuellen Erwartungen hinaus ebenfalls einen Weg zurück zu den Quellen weist“.



Sollten auch Sie Lust auf einen Klosterurlaub haben, dann finden Sie alle Informationen in:

DER KLOSTERURLAUBSFÜHRER – Erfahrungen – Informationen – Tipps

von Hanspeter Oswald, HERDER spektrum, ISBN 3-451-05386-1

Hanspeter Oswald war 23 Jahre für dpa tätig und leitete über mehrere Jahre das Auslandsressort des Nachrichtenmagazins FOCUS und ist derzeit Leiter der Burda-Journalistenschule in Offenburg.

Sein Buch der Klosterurlaubsführer informiert über das umfassende Angebot der Klöster auf Zeit und hilft auch bei der richtigen Wahl eines geeigneten Ortes.

Gesundheit aus dem Kloster

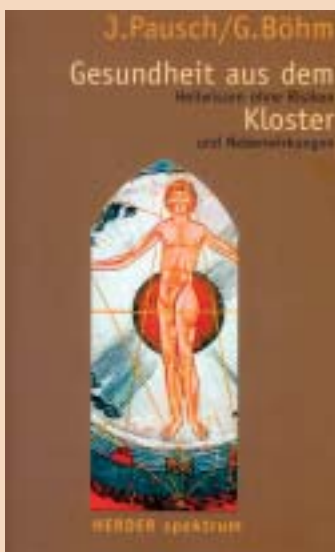
Heilwissen ohne Risiken und Nebenwirkungen

„Typisch für die heutige Zeit sind die so genannten (oft lebensbedrohlichen) „Zivilisationskrankheiten“ wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Ernährungsstörungen, Allergien, Bluthochdruck, auch Krebs oder Demenz im Alter. Immer häufiger leiden Menschen auch unter psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depressionen – allein in Deutschland sind es laut Statistik vier Millionen – oder an verschiedenen Suchtkrankheiten. Und sehr häufig verbinden sich zudem die psychischen Krankheiten mit den körperlichen“, so die Autoren des Buches Johannes Pausch und Gert Böhm. Sie sind der Meinung dass es „Vergleichbar gefährliche Zivilisationskrankheiten in so massierter Form noch nie gegeben hat. Offensichtlich sind bei den Menschen im Laufe der Zeit Entwicklungen eingetreten, die den Ausbruch dieser Leiden begünstigen.“

Mögliche Ursachen, sind nach Meinung der Autoren, Verlust von Beziehungen, auch zu sich selbst, Verlust zu den eigenen Wurzeln. Möglicherweise sind die Maßstäbe für das Leben verloren gegangen, verbunden mit einem Verlust der eigenen Identität.

Die uralten philosophischen Fragen des Lebens werden vernachlässigt. Die Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was hat mein Leben für einen Sinn?

Die Klostermedizin kann hier



Die Naturheilkunde ist zurückzuführen auf Mönche und Nonnen, die aus dem Erfahrungswissen der Antike, den arabischen Ländern und aus Indien geschöpft haben. Sorgfältiges Studieren und Beobachten der Natur und der Pflanzen bewahrten und entwickelten sie bis heute weiter. Die Autoren wollen ihren Beitrag dazu leisten, dass auch „eine spirituelle Dimension für echte Heilung unerlässlich ist.“ Es käme darauf an, „die beiden getrennten Welten, die spirituelle und die materielle einander wieder näher zu bringen.“ aus:

GESUNDHEIT AUS DEM KLOSTER

Heilwissen ohne Risiken und Nebenwirkungen von Johannes Pausch und Gert Böhm, HERDER spektrum ISBN 3-451-05425-6

Johannes Pausch OSB, leitet das Europakloster Gut Aich in St. Gilgen, er ist Psychotherapeut und Leiter des Hildegardzentrums im Kloster Gut Aich sowie Leiter der Likörkellerei.

Gert Böhm ist Publizist, war Profisportler und Manager.



Die Praxis der Klosterheilkunde

Bei leichten funktionellen Störungen von Leber und Galle können Heilpflanzen der Klostermedizin eingesetzt werden.

Tipps von Pater Kilian:

Verdauungsanregende Heilpflanzen sollen die gesamte Verdauung unterstützen. Heilpflanzen mit Bitterstoffen wie z.B. die Artischoccke,

der Galgant, die Scharfgarbe und der Wermut vermehren die Gallenproduktion der Leber, fördern die Entleerung der Gallenblase und lindern so die Beschwerden. Das Schöllkraut regt ebenfalls die Gallentätigkeit an. Dafür verantwortlich ist hauptsächlich der Inhaltsstoff Berberin.

(aus: Handbuch der Klosterheilkunde von Dr. Mayer, Dr. Uehlecke und Pater Kilian Saum OSB, Zabert Sandmann Verlag)

Perspektiven aufzeichnen, die zwar alte, aber auch neue überraschende Sichtweisen bringen kann.

Aufgezeigt wird die ganzheitliche Sicht von Gesundheit und Heilung. Sie geht auf den Orden des heiligen Benedikt, der Anfang des 6. Jahrhunderts in Mittelitalien lebte und die so genannten „Mönchsregeln“ verfasste, zurück. Auf Grund seiner Sichtweise entstand unter anderem auch die Heilkunde der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert lebte und wirkte.

Getreu dem Motto: „Vorbeugen ist besser, als heilen“ wurde schon damals agiert. Die Klostermedizin ist daran interessiert dem Menschen eine gesunde und lebensverlängernde Lebensweise zu vermitteln, obwohl sie auch dem Kranken mit Kräuterkwissen weiterhilft. Dennoch wird die Schulmedizin nicht verdammt, sondern „das alte und das neue Wissen gegen Krankheiten und für die Gesundheit sollten sich ergänzen – das wäre der Königsweg. Viele Krankheiten erfordern natürlich den Spezialisten – vom Chirurgen bis zum Neurologen.“

Gleichwohl leben wir heute länger, allerdings, so die Autoren, sinkt im hohen Alter die Lebensqualität. Der plötzliche Ruhestand lässt den Menschen dadurch, dass er nicht mehr gebraucht wird, schnell altern und nutzlos werden.

Foto aus:
Handbuch der
Klosterheilkunde,
Zabert Sandmann
Verlag

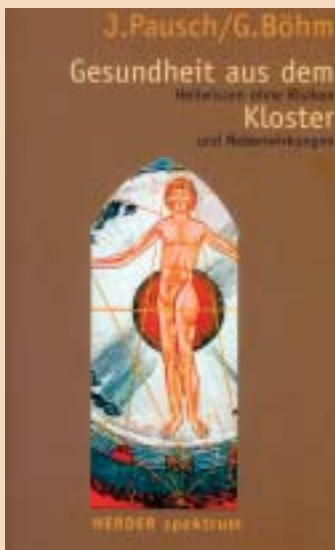
Gesundheit aus dem Kloster

Heilwissen ohne Risiken und Nebenwirkungen

„Typisch für die heutige Zeit sind die so genannten (oft lebensbedrohlichen) „Zivilisationskrankheiten“ wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Ernährungsstörungen, Allergien, Bluthochdruck, auch Krebs oder Demenz im Alter. Immer häufiger leiden Menschen auch unter psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depressionen – allein in Deutschland sind es laut Statistik vier Millionen – oder an verschiedenen Suchtkrankheiten. Und sehr häufig verbinden sich zudem die psychischen Krankheiten mit den körperlichen“, so die Autoren des Buches Johannes Pausch und Gert Böhm. Sie sind der Meinung dass es „Vergleichbar gefährliche Zivilisationskrankheiten in so massierter Form noch nie gegeben hat. Offensichtlich sind bei den Menschen im Laufe der Zeit Entwicklungen eingetreten, die den Ausbruch dieser Leiden begünstigen.“

für die Gesundheit sollten sich ergänzen – das wäre der Königsweg. Viele Krankheiten erfordern natürlich den Spezialisten – vom Chirurgen bis zum Neurologen.“

Gleichwohl leben wir heute länger, allerdings, so die Autoren, sinkt im hohen Alter die Lebensqualität. Der plötzliche Ruhestand lässt den Menschen dadurch, dass er nicht mehr gebraucht wird, schnell altern und nutzlos werden.



Die Naturheilkunde ist zurückzuführen auf Mönche und Nonnen, die aus dem Erfahrungswissen der Antike, den arabischen Ländern und aus Indien geschöpft haben. Sorgfältiges Studieren und Beobachten der Natur und der Pflanzen bewahrten und entwickelten sie bis heute weiter. Die Autoren wollen ihren Beitrag dazu leisten, dass auch „eine spirituelle Dimension für echte Heilung unerlässlich ist.“ Es käme darauf an, „die beiden getrennten Welten, die spirituelle und die materielle einander wieder näher zu bringen.“ aus:

GESUNDHEIT AUS DEM KLOSTER

Heilwissen ohne Risiken und Nebenwirkungen von Johannes Pausch und Gert Böhm, HERDER spektrum ISBN 3-451-05425-6

Johannes Pausch OSB, leitet das Europakloster Gut Aich in St. Gilgen, er ist Psychotherapeut und Leiter des Hildegardzentrums im Kloster Gut Aich sowie Leiter der Likörkellerei.

Gert Böhm ist Publizist, war Profisportler und Manager.

Mögliche Ursachen, sind nach Meinung der Autoren, Verlust von Beziehungen, auch zu sich selbst, Verlust zu den eigenen Wurzeln. Möglicherweise sind die Maßstäbe für das Leben verloren gegangen, verbunden mit einem Verlust der eigenen Identität.

Die uralten philosophischen Fragen des Lebens werden vernachlässigt. Die Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was hat mein Leben für einen Sinn?

Die Klostermedizin kann hier Perspektiven aufzeichnen, die zwar alte, aber auch neue überraschende Sichtweisen bringen kann.

Aufgezeigt wird die ganzheitliche Sicht von Gesundheit und Heilung. Sie geht auf den Orden des heiligen Benedikt, der Anfang des 6. Jahrhunderts in Mittelitalien lebte und die so genannten „Mönchsregeln“ verfasste, zurück. Auf Grund seiner Sichtweise entstand unter anderem auch die Heilkunde der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert lebte und wirkte.

Getreu dem Motto: „Vorbeugen ist besser, als heilen“ wurde schon damals agiert. Die Klostermedizin ist daran interessiert dem Menschen eine gesunde und lebensverlängernde Lebensweise zu vermitteln, obwohl sie auch dem Kranken mit Kräuterwissen weiterhilft. Dennoch wird die Schulmedizin nicht verdammt, sondern „das alte und das neue Wissen gegen Krankheiten und



Die Praxis der Klosterheilkunde

Bei leichten funktionellen Störungen von Leber und Galle können Heilpflanzen der Klostermedizin eingesetzt werden.

Tipps von Pater Kilian:

Verdauungsanregende Heilpflanzen sollen die gesamte Verdauung unterstützen. Heilpflanzen mit Bitterstoffen wie z.B. die Artischocke, der Galgant, die Scharfgarbe und der Wermut vermehren die Gallenproduktion der Leber, fördern die Entleerung der Gallenblase und lindern so die Beschwerden. Das Schöllkraut regt ebenfalls die Gallentätigkeit an. Dafür verantwortlich ist hauptsächlich der Inhaltsstoff Berberin.

(aus: Handbuch der Klosterheilkunde von Dr. Mayer, Dr. Uehlecke und Pater Kilian Saum OSB, Zabert Sandmann Verlag)

Foto aus:
Handbuch der
Klosterheilkunde,
Zabert Sandmann
Verlag

„Was ich nicht weiß macht mich nicht heiß!“

Homöopathie von Kassenerstattung ausgeschlossen
Von Laura Benetti

Jubel in der Presse. Schulterklopfen allüberall. Endlich – Homöopathika sind wieder in der Kassenerstattung. Aufgenommen in den Ausnahmekatalog. Dem Gemeinsamen Bundesausschuss sei Dank, der Ministerin gebührt Respekt! Doch wer in die Liste schaut, findet dort Medikamente für Nachsorge bei Herzinfarkt, dialysepflichtige Nierenschwäche, Krankheiten bei Kalzium-, Magnesium-, Eisenmangel und so weiter. Insgesamt etwa 40 Indikationen bzw. Substanzgruppen, die allesamt das gemeinsam haben, dass sie nichts gemeinsam haben – mit Homöopathie!

Wer sich auch nur ein bisschen in Homöopathie auskennt, der staunt jedoch nicht schlecht, dass am Ende der Auflistung trotzdem der Hinweis auftaucht, dass auch Homöopathika bei den genannten Erkrankungen eingesetzt werden können! Wie soll denn das gehen. wie kommt man darauf? Herrschen Unkenntnis oder Berechnung vor – wofür soll ich mich entscheiden? Für fehlende Sachkenntnis in einem Ausschuss, der über die Arzneimittelbehandlung von Millionen Menschen bestimmt? Oder für politisches Kalkül, das in mittelalterlicher Manier den Kulturkampf Schulmedizin gegen Homöopathie einfach per Dekret entscheiden will?

Jetzt die Fakten im Schnellverfahren: Keine der großen chronischen „Volkskrankheiten“ wie rheumatische

Gelenkleiden, Herz-/Kreislaufprobleme oder Erkrankungen des Nervensystems wie Schwindel sind in der Liste enthalten. Gerade hier haben Homöopathika ihren Erfolg millionenfach, und zwischenzeitlich auch wissenschaftliche belegt, bewiesen. Laut Umfragen wollen immer mehr Patienten auf biologische Arzneimittel umsteigen! Eine zunehmende Anzahl von Ärzten hat bereits auf diese Sensibilität in der Bevölkerung reagiert und setzt regelmäßig mit Erfolg Arzneimittel der sanften Medizin ein. So gibt es mittlerweile ca. 16.000 Ärzte für Naturheilverfahren und ca. 4.000 Ärzte für Homöopathie.

Die Vorteile der Homöopathika liegen auf der Hand. Sie sind preiswert und sparen zugleich Folgekosten ein, zumal keine zusätzlichen Ausgaben für medikamentös verursachte Begleitwirkungen anfallen. Groß ist auch die Akzeptanz, also Einnahmetreue, der sanften Arzneimittel – im Gegensatz zu vielen chemischen Präparaten. Wissen wir doch heute, dass die größten Therapieprobleme durch Verweigerung, also Nichteinnahme aufgrund vermuteter (Beipackzettell) oder tatsächlich eingetretener Nebenwirkungen entstehen. Und noch ein Drittes. Für moderne Komplexpräparate liegen heute Studien vor, die ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegen!

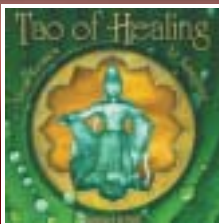
Doch niemanden scheint das an entscheidender - und Entscheider-Stelle wirklich zu interessieren. Endlich mal ein Beispiel für pragmatische Politik auf Basis uralter Lebenskunst: „Wat isch nit wieß dat mät misch nit hieß!“

DHARMA music

www.dharma-music.de

Dharma Music hat eine große Auswahl von Heilungs-, Entspannungs- und Weltmusik.

CDs im esoterischen Buchhandel erhältlich.



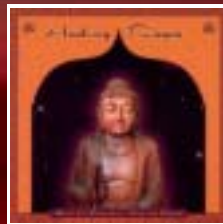
Best.Nr.: 3315

TAO OF HEALING
Dean Evenson & Li Xiangting
Entspannende Duette zwischen
Gunqin (Chinesische Zitter) und
Querflöte.



Best.Nr.: 2274

QUIET DAYS
Faszinierender Mix von
Entspannungsmusik von
bekannten Künstlern.



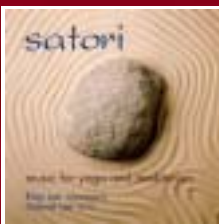
Best.Nr.: 2281

HEALING RAGAS
Mandala
Die "Abendraga Yaman" und die
Morgenraga "Raga Bhairavi" wird
mit klassischen indischen
Instrumenten gespielt.



Best.Nr.: 3632

WATER CIRCLES
Piano Solos mit Poesie und
Leidenschaft dargeboten.



Best.Nr.: 3625

SATORI - Riley Lee
Wunderbare Shakuhachi Flöte im
Zusammenspiel mit Koto.



Best.Nr.: 4755

AYURVEDA - Art of Being
Authentischer Soundtrack mit
musikalischer Interpretation der
3 Doshas.



Best.Nr.: 7813

FLOWING POWER
Bischof und Weeratunga
Entspannung pur. Mit Bambus-
flöte, Klangschalen und Piano.



Best.Nr.: 4855

IN UNITY
Tim Wheeler & Jon Lord
Eine sehr ruhige CD mit friedlichen
melodischen Stücken, entspannend
für die Seele.

in Baden-Baden erhältlich bei: Sura's Wohlfühladen • Lichtentalerstr. 23 • fon: 07221 - 3 91 782

Dharma Music • fon 038825/44 300 • fax 038825/44 303 • info@dharma-music.de • www.dharma-music.de
Dharma Music, ihre Quelle für ganz spezielle und sorgfältig ausgewählte Musik mit über 5000 lieferbaren Titeln.



Die Wildkräuter

„Tagtäglich laufen wir über wertvolle Nahrung, ohne sie wahrzunehmen“

Für den Unwissenden sind es Unkräuter, für den Wissenden sind es Wild- oder Heilkräuter. Sie wachsen kostenlos - aber nicht umsonst!

Natürliche Heilmittel

Heimische Wildkräuter, in frischer Form zu uns genommen, wirken stark ausleitend und vitalisierend, und bringen den Organismus in Schwung.

Die Botschaft der Landschaft

Warum treten bestimmte Wildpflanzen immer wieder in Gärten, Feld und Wiesen auf?

Mit der Botschaft der Landschaft vermittele ich eine ganzheitliche Sichtweise, die Mensch und Natur als eine Einheit betrachtet. So gesehen verdeutlicht z.B. die Übersäuerung der Böden die Übersäuerung der Menschen. Wildkräuter, die im Garten oder der näheren Umgebung wachsen, können Hinweise über den Gesundheitszustand der dort lebenden Menschen geben.



**Jürgen Recktenwald,
Naturlehrer
und Kurleiter**



Jürgen Recktenwald, Naturlehrer und Kurleiter

Seit 1987 ernähre ich mich regelmäßig von Wildkräutern.

Um die enorme Kraft dieser Nahrung kennen zu lernen, entwickelte ich 2001 die „**Basen Kräuterkur**“. Die Kur vermittelt Kräuterwissen in Theorie und Praxis. Sie lernen eine Auswahl der häufigsten Wildkräuter kennen. Sie lernen wie man ihnen begegnet, wie man sie erntet und in die tägliche Ernährung integriert. Freuen Sie sich auf neue interessante Geschmackserlebnisse! Gehen Sie auf Entdeckungsreise in eine Welt, die wir vergessen haben!

Machen Sie ein paar Tage frei, und gönnen Sie Ihrem Körper einen Hausputz. Kommen Sie zur Basen Kräuterkur, zum Entgiften, zum Entschlacken, zum Entsäuern und um das Blut zu reinigen. Verwöhnen Sie Ihr inneres Zuhause mit köstlichen Kräutermenüs und Kräutergetränken. Entspannen Sie in freundlicher Atmosphäre netter Leute.

Die Basen Kräuterkur

Die Kurnahrung besteht aus einer Kombination von Wildkräutern und biologischen Lebensmitteln. Am Morgen gibt es frisches Obst, erwachte Samen und lebendige Wildkräuter, abends stehen gekochte Getreidegerichte und Wildkräutersalate auf dem Speiseplan. Dazwischen werden Kräuter-Früchte-Shakes, Kräutertees, Kräutermazerate und Quellwasser angeboten. Bei allen Speisen sind Sie gemeinsam aktiv an der Zubereitung beteiligt. Die Wildkräuternahrung ist einfach köstlich und angenehm sättigend. Während den Kuren können Sie alten Ballast abwerfen, leichter werden und neue Kraft auftanken!

Das erwartet Sie in der Basen Kräuterkur:

- Tägliche Wanderungen in wunderschöner Natur
- Kräuter sammeln, zubereiten und genießen
- Säure-Basen Ausgleich
- Ausleitung von Giftstoffen
- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung und Stressabbau
- Vitalisierung des gesamten Organismus
- Steigerung und Stärkung der Gesundheit
- Klarheit im Geist und Leichtigkeit im Körper

Termine für die Kräuterkuren

30.05. – 06.06.04 09.08. – 15.08.04

30.08. – 05.09.04

Jürgen Recktenwald

**Hardbergstrasse 5
76532 Baden-Baden
Tel. 07221/809584**

Mobil: 0173 9812721

E-Mail: info@naturlehrer.de

www.naturlehrer.de

Naturlehrer



*Alle riecht. Sage dich nicht. Du bist über 1000 Jahre zu Besuch.
Verweile aber nicht länger als drei Wochen.*

© Fotos: Jürgen Recktenwald, Naturlehrer

„Was ich nicht weiß macht mich nicht heiß!“

Homöopathie von Kassenerstattung ausgeschlossen
Von Laura Benetti

Jubel in der Presse. Schulterklopfen allüberall. Endlich – Homöopathika sind wieder in der Kassenerstattung. Aufgenommen in den Ausnahmekatalog. Dem Gemeinsamen Bundesausschuss sei Dank, der Ministerin gebührt Respekt! Doch wer in die Liste schaut, findet dort Medikamente für Nachsorge bei Herzinfarkt, dialysepflichtige Nierenschwäche, Krankheiten bei Kalzium-, Magnesium-, Eisenmangel und so weiter. Insgesamt etwa 40 Indikationen bzw. Substanzgruppen, die allesamt das gemeinsam haben, dass sie nichts gemeinsam haben – mit Homöopathie!

Wer sich auch nur ein bisschen in Homöopathie auskennt, der staunt jedoch nicht schlecht, dass am Ende der Auflistung trotzdem der Hinweis auftaucht, dass auch Homöopathika bei den genannten Erkrankungen eingesetzt werden können! Wie soll denn das gehen. wie kommt man darauf? Herrschen Unkenntnis oder Berechnung vor – wofür soll ich mich entscheiden? Für fehlende Sachkenntnis in einem Ausschuss, der über die Arzneimittelbehandlung von Millionen Menschen bestimmt? Oder für politisches Kalkül, das in mittelalterlicher Manier den Kulturkampf Schulmedizin gegen Homöopathie einfach per Dekret entscheiden will?

Jetzt die Fakten im Schnellverfahren: Keine der großen chronischen „Volkskrankheiten“ wie rheumatische

Gelenkleiden, Herz-/Kreislaufprobleme oder Erkrankungen des Nervensystems wie Schwindel sind in der Liste enthalten. Gerade hier haben Homöopathika ihren Erfolg millionenfach, und zwischenzeitlich auch wissenschaftliche belegt, bewiesen. Laut Umfragen wollen immer mehr Patienten auf biologische Arzneimittel umsteigen! Eine zunehmende Anzahl von Ärzten hat bereits auf diese Sensibilität in der Bevölkerung reagiert und setzt regelmäßig mit Erfolg Arzneimittel der sanften Medizin ein. So gibt es mittlerweile ca. 16.000 Ärzte für Naturheilverfahren und ca. 4.000 Ärzte für Homöopathie.

Die Vorteile der Homöopathika liegen auf der Hand. Sie sind preiswert und sparen zugleich Folgekosten ein, zumal keine zusätzlichen Ausgaben für medikamentös verursachte Begleitwirkungen anfallen. Groß ist auch die Akzeptanz, also Einnahmetreue, der sanften Arzneimittel – im Gegensatz zu vielen chemischen Präparaten. Wissen wir doch heute, dass die größten Therapieprobleme durch Verweigerung, also Nichteinnahme aufgrund vermuteter (Beipackzettell) oder tatsächlich eingetretener Nebenwirkungen entstehen. Und noch ein Drittes. Für moderne Komplexpräparate liegen heute Studien vor, die ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegen!

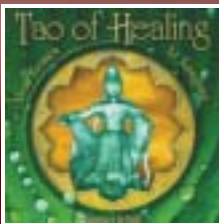
Doch niemanden scheint das an entscheidender - und Entscheider-Stelle wirklich zu interessieren. Endlich mal ein Beispiel für pragmatische Politik auf Basis uralter Lebenskunst: „Wat isch nit wieß dat mät misch nit hieß!“

DHARMA music

www.dharma-music.de

Dharma Music hat eine große Auswahl von Heilungs-, Entspannungs- und Weltmusik.

CDs im esoterischen Buchhandel erhältlich.



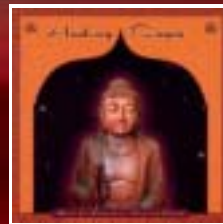
Best.Nr.: 3315

TAO OF HEALING
Dean Evenson & Li Xiangting
Entspannende Duette zwischen
Gunqin (Chinesische Zitter) und
Querflöte.



Best.Nr.: 2274

QUIET DAYS
Faszinierender Mix von
Entspannungsmusik von
bekannten Künstlern.



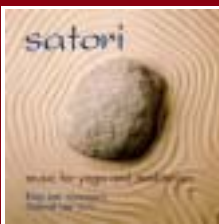
Best.Nr.: 2281

HEALING RAGAS
Mandala
Die "Abendraga Yaman" und die
Morgenraga "Raga Bhairavi" wird
mit klassischen indischen
Instrumenten gespielt.



Best.Nr.: 3632

WATER CIRCLES
Piano Solos mit Poesie und
Leidenschaft dargeboten.



Best.Nr.: 3625

SATORI - Riley Lee
Wunderbare Shakuhachi Flöte im
Zusammenspiel mit Koto.



Best.Nr.: 4755

AYURVEDA - Art of Being
Authentischer Soundtrack mit
musikalischer Interpretation der
3 Doshas.



Best.Nr.: 7813

FLOWING POWER
Bischof und Weeratunga
Entspannung pur. Mit Bambus-
flöte, Klangschalen und Piano.



Best.Nr.: 4855

IN UNITY
Tim Wheeler & Jon Lord
Eine sehr ruhige CD mit friedlichen
melodischen Stücken, entspannend
für die Seele.

in Baden-Baden erhältlich bei: Sura's Wohlfühladen • Lichtentalerstr. 23 • fon: 07221 - 3 91 782

Dharma Music • fon 038825/44 300 • fax 038825/44 303 • info@dharma-music.de • www.dharma-music.de
Dharma Music, ihre Quelle für ganz spezielle und sorgfältig ausgewählte Musik mit über 5000 lieferbaren Titeln.

Naturheilkunde im 3. Jahrtausend

Allergien und Neurodermitis oder die unendliche Geschichte
Von Klara Schmidt, Heilpraktikerin

Die Entstehung von Krankheiten:

Eine Grundlage von Erkrankungen ist die Ablagerung der Säuren im Gewebe, auch latente Azidose genannt. Hier haben wir mit sehr unterschiedlichen Beschwerdebildern zu tun, die oberflächlich betrachtet alle Organsysteme betreffen können. Die spärliche Symptomatik ist nur für naturheilkundliche Therapeuten entschlüsselbar. Der Körper und seine Funktionen verlangen, dass wir zuerst die Aufnahme der Nährstoffe und die Abgabe der Schlacken „organisieren“. Oft haben die Betroffenen eine oder mehrere Therapien mit Antibiotika und ähnlichen Medikamenten durchgemacht. Rhythmusverlust der Stoffwechselprozesse begleitet diese Entgleisung, die sich mit rasender Geschwindigkeit im Körper ausbreiten und verschiedene Symptome verursachen kann. Der Darm spielt hier die Schlüsselrolle. Weitere Faktoren spielen die Ernährung und die Erbanlagen. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist dabei als Ziel anzustreben, um die Entmischung der Körpersäfte wieder herzustellen. Die richtige Ernährung ist das Bindeglied zwischen Ausleitung und Therapie. Das Übermaß an tierischen Eiweißen verdickt die Körpersäfte und blockiert so den Stoffwechsel. Brot und Körner sind auch problematisch. Auf Kuhmilch reagiert das Lymphsystem negativ. Hier erscheinen die ersten Anzeichen z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten und Hautveränderungen. Die Immunantwort kann über Schleimhäute (Allergie) oder über die Haut (Neurodermitis) erfolgen.

Auch Neugeborene sind bis in die Haarspitzen schon übersäuert. Der Körper wird täglich immer mehr durch Ablagerungen blockiert. Vitamin- und Mineralstoffdefizite breiten sich im ganzen Körper aus. Die Ausscheidungssysteme sind nicht in der Lage ihre Arbeit zu machen. Die Allergie bringt immer längere Listen mit nicht verträglichen Nahrungsmitteln hervor. Die Neurodermitis wird auffälliger und kommt an mehreren Körperstellen zum Vorschein. Die Reaktion kann in wenigen Minuten erfolgen und mehrere Jahre andauern. Häufige Begleiterscheinungen sind Heuschnupfen, Nebenhöhlenentzündungen oder Migräne.

Warum reagieren wir so empfindlich? Vor etwa 30 Jahren begann diese Entwicklung und manifestierte sich. Fast die Hälfte der Bevölkerung hat auf diesem Gebiet mittlere bis massive Probleme. Die Zivilisation bringt unnatürlich veränderte Lebensmittel auf den Tisch. Unser Organismus ist darauf nicht eingerichtet und ruft

ständig das Immunsystem zur Hilfe. Die Immunantwort kann über die Schleimhäute (Allergie) oder über die Haut (Neurodermitis) erfolgen.

Zivilisation macht die Menschen empfindlicher, weil die natürlichen und notwendigen Reize für das Immunsystem fehlen.

Darmassoziiertes Immunsystem:

Die Oberfläche der Darmschleimhaut besteht aus einem Heer von Zotten, in mikroskopischer Größe. Die Angaben variieren zwischen 200 – 400 qm. Unser größtes Organ ist demnach der Darm. Die Ausleitung geschieht teilweise über das Lymphsystem. Im Bauchraum sind zahlreiche Lymphknoten zu finden, die wie ein „Filtersystem“ für die Entsorgung der Schlacken angestellt sind. Hier sind die Wege oft blockiert, was meistens zu unspezifischen Beschwerdebildern führt. In der Naturheilkunde wird der Darm auch als Wiege des Immunsystems bezeichnet. Das Geheimnis von erfolgreichen Behandlungskonzepten ist; Reinigung, Ernährungsumstellung, Symbioselenkung. Der Aufbau der Darmflora durch Zuführung von gesunden Darmbakterien ist ein wichtiger Faktor. Das Ergebnis sind Energie, Vitalität, Gesundheit. Die wiedererlangte Lebensqualität ist der Lohn.

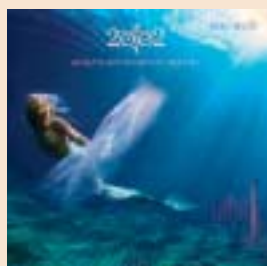
Testverfahren

Die Naturheilkunde hat auf diesem Gebiet viel zu bieten. Der Spenglersan Kolloid Blut-Test ist schnell und zuverlässig. 1 Tropfen Blut und 10 verschiedene Spenglersan Kolloide werden auf einer Folie miteinander vermischt. Am Gerinnungsbild erkennt man in wenigen Minuten die jeweilige Belastung. Die Therapie wird durch Einreiben in die Haut mit dem betroffenen Spenglersan Kolloid eingeleitet. Weitere Pluspunkte sind schnelle Besserung der Symptome und keinerlei Nebenwirkungen. Der Test kann bei Heilpraktikern oder naturheilkundlichen Ärzten durchgeführt werden..

Oft reagieren mehrere Spenglersan Kolloide positiv, dann muss der Therapeut ein Therapiekonzept erarbeiten. So wird die Reihenfolge der Kolloide festgelegt. Es ist sehr individuell auf den Patienten abgestimmt. Hier gibt es keine Grundregel, die vorgegeben ist. Die Erfahrung des Behandlers ist sehr wichtig, um die sogenannte Erstverschlimmerungen zu vermeiden.



Klara Schmidt hat eine Naturheilpraxis in Bad Vilbel und ist unter der Telefonnummer 06101- 407925 erreichbar. www.klara-schmidt.privat-t-online.de



Namaz Vogelsang
NR 2273

ACROSS AN OCEAN OF DREAMS 2002

Musik für romantische Momente im Leben. Genießen Sie die fließenden Kompositionen der Gruppe 2002 mit Flöte, Gitarre, Cello und Keyboards. Ein musikalischer Ausblick in innere Unterwasserwelten. Was träumt der Ocean ?



Gutscheine

Ballooning 2000 Baden-Baden

Größte Ballonflotte Europas: Keine Wartezeit!
Über 20 Jahre Erfahrung: Ihre Sicherheit!
Bei uns fahren Sie ganz individuell, nur 4 bis 5 Passagiere pro Ballonkorb, zwischen Schwarzwald und Vogesen, inkl. Brunch-Buffer, Champagner und Taufbrief.
Preis € 253,-. Kinder bis 14 Jahre 50 % Rabatt.
Extra-Tipp: Sahara-Reisen.

Infos, Geschenkgutscheine bei: **Ballooning 2000**, Dr.-Rudolf-Eberle-Straße 5, 76534 Baden-Baden/Steinbach, Tel. 0 72 23 / 6 00 03, Fax 6 00 05, www.ballooning2000.de

Wenn Magen und Darm Probleme bereiten

aus: Gesundheit für Magen und Darm von Dr. med. Peter W. Gündling, Aurelia Verlag Baden-Baden

Viele leiden darunter, aber kaum einer spricht darüber: Blähungen. Der Bauch schwillt an, die Kleidergröße erweitert sich von Größe 38 auf 42. Was passiert?

Dr. Gündling sagt dazu: „Der Dickdarm ist von Natur aus mit unterschiedlichen Bakterienarten besiedelt, deren Verhältnis zueinander sehr fein ausbalanciert ist und die in Art und Menge durch unsere Ernährungsweise beeinflusst werden. Diese Bakterien verstoffwechseln einen Teil der Nahrungsbestandteile, die der Körper bis dahin nicht verwerten konnte. Wer also Ballaststoffe und blähende Speisen nicht gewohnt ist oder im Übermaß konsumiert, wird möglicherweise über Blähungen klagen, da eine solche Kost vermehrt Gase bildet. Gase können sich auch durch Luftschlucken im Darm sammeln, zum Beispiel bei hastigem Essen und bei Psychostress.“

Was kann man dagegen tun?

Natürlich die Verdauung entlasten, in Ruhe essen, maximal 3 Mahlzeiten am Tag, gut einspeicheln, nach 18 Uhr weder zu fett noch zu viel essen, Zucker und tierisches Eiweiß möglichst vermeiden.

Zu empfehlen sind Heilkräuter wie Estragon, Ingwer, Koriander oder Kümmel, sowie Kneipp-Anwendungen. Es hilft auch eine Wärmflasche auf den Bauch zu legen. Dr. Gündling empfiehlt folgende Kombinationsmittel: bei Gastritis: Gastricumeel, bei Leberschäden Hepeel, bei Magen-Darm-Funktionsstörungen Nux vomica-Homaccord, bei Verdauungsstörungen durch nervliche Belastungen Ypsiloheel und bei Übersäuerung Duodenoheel.

Des Weiteren empfiehlt er eine 5-8 monatige Kur, um das Magen - Darm - System aufzubauen.

Anstatt abnehmen, lieber den Darm aufbauen und Kleidergröße 38 passt wieder.



1. Auflage 2003
128 Seiten, zahlreiche Abb. und Tab.
ISBN 3-936676-03-8

€ 12,90

NATUR PUR

Wussten Sie schon, dass der Aurelia-Verlag sowohl anerkannte Fachbücher, als auch ein umfassendes Ratgeberprogramm anbietet? Schauen Sie einmal auf unsere neue Homepage und lassen sich überraschen, was wir Ihnen alles bieten!

Auch ganz bequem bestellen können Sie dort jederzeit:

www.aurelia-verlag.de – Ihr Fachverlag für Naturheilkunde.





Auf schönem Fuß

Von Tatjana Hinrichsen
Expertin im Naturheilverein Mittelbaden e.V.

Viele ernsthafte Erkrankungen könnten vermieden werden, wenn die Menschen ihren Füßen mehr Beachtung schenken würden! Falsches Schuhwerk und mangelnde Pflege verursachen belastende Fußprobleme. Viele Wirbelsäulenschäden, Gelenkbeschwerden haben ihren Ursprung in Fehlbelastungen durch ungepflegte, deformierte Füße. Schmerzhaftes Hornschichten, (Hühneraugen und Druckstellen) werden nur teilweise durch krankhafte Überverhornungen verursacht. Verdickte Holznägel, Schrunden und Fußverformungen wie z.B. den Hal-

lux valgus (Ballenwinkel), lassen jeden Schritt zur Qual werden. Unsachgemäßes Schneiden der Nägel führt zu deren Einwachsen! Zu gründliches Abtragen von Hornhaut quittiert der Fuß mit einer schnelleren Hornhautbildung als Schutzfunktion. Auch Weichteilentzündungen, pilzbefallene, feuchte Einrisse zwischen den Zehen, offene Hautstellen beim „diabetischen Fuß“, können bei fachgerechter Behandlung vermieden und gelindert werden. Richtiges Abtragen der Überverhornung nach einem warmen Fußbad und fachgerechter, schmerzloser Druckentlastung bei Hühneraugen, führt zu einer sofortigen Linderung. Durch regelmäßiges Abschleifen der Verdickungen wird der Fuß langsam „umprogrammiert“. Eine problemspezifische Fußcreme, kontinuierlich angewandt, reduziert das Wachstum der Überverhornung und Mykosen dauerhaft! Der regelmäßige Besuch bei der Fußpflege, auch ohne Fußprobleme, im Sinne der Gesundheitsvorsorge- und -erhaltung ist der beste Weg um leichten Fußes durchs Leben zu gehen! Eine entspannende Fußmassage oder eine Fußreflexzonenmassage als krönenden Abschluss lassen die Fußbehandlung zu einem Verwöhnerlebnis werden!



Tatjana Hinrichsen
Expertin im
Naturheilverein
Mittelbaden e.V.



Leichten Fußes in den Sommer oder Wie man Füße glücklich macht

Das Blütenfußbad

Parfümieren Sie Ihr Fußbad mit ätherischen Ölen. Das SPA at BALI HYATT empfiehlt jeweils einen Tropfen Thymian-, Vetiver- und Salbeiöl, weil diese Kombination die Haut weich machen soll. Die Blumen sind eher symbolisch zu verstehen, sie sollen das Unglück abwaschen. (aus: Sophie Bengé: *Asiens Geheimnisse*, Urania Verlag CH)



- ❖ Biokosm. Regenerationsbehandlungen für Sie und Ihn
- ❖ Ultraschall – sanftes Lifting ohne Skalpell
- ❖ Spezielle Kosmetika für Allergiker/Neurodermitiker
- ❖ Thalassobehandlungen mit Algen
- ❖ Cellulite- Straffungsprogramme
- ❖ Medizinische Fußpflege/Fußreflexzonenmassage
- ❖ Nagelstudio/Maniküre/Paraffinhandbad
- ❖ Geschenkgutscheine

Pflege für Gesicht und Körper damit die Seele lächelt

Wir kombinieren modernste Behandlungsmethoden mit hochwirksamen Pflegeprodukten



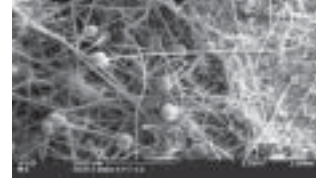
Beauty Corner
Tatjana Hinrichsen
www.beauty-corner-hinrichsen.de

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

Biologische Ganzheitskosmetik und med. Fußpflege



Schimmelpilze – die (un)heimliche Gefahr für den Menschen ?



Schimmelpilze sind ein natürlicher Teil unserer belebten Umwelt und normalerweise harmlos. Übersteigt allerdings eine Schimmelpilzkonzentration ein bestimmtes Maß, so kann es zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen für den Menschen kommen. Die Auswirkungen von Schimmelpilzen in Innenräumen auf die Gesundheit sind ein vielfach diskutiertes, aber auch ein vielfach unterschätztes Thema in unserer Gesellschaft. Eindeutige Zusammenhänge zwischen Schimmelpilzbelastungen und z.B. Atemwegserkrankungen bzw. Allergien wurden in einer Vielzahl von Studien mittlerweile belegt. Besonders im Zeitalter der Energieeinsparung mit dicht schließenden Fenstern und höherer Wärmedämmung kommt es zunehmend zu gesundheitsgefährdenden Belastungen in Innenräumen. Zunächst standen chemische Schadstoffe, wie sie aus Baustoffen ausgasen können (z.B. Formaldehyd, PCB und PCP) im Blickpunkt der Untersuchungen. Biologische Einflüsse wurden dagegen völlig unterschätzt. Inzwischen ist bei Wissenschaftlern, Forschern und Sachverständigen die Erkenntnis gereift, dass mikrobiologische Kontaminationen – wie eben Schimmelpilze – schwere Gesundheitsstörungen hervorrufen und/oder verstärken können. Schimmelpilze können sich auf unterschiedliche Weise gesundheitsgefährdend auswirken: Allergene Wirkungen, toxische Wirkung, infektiöse Wirkung. Ein besonderes Augenmerk sollte man natürlich auf Kinder und immunge-schwächte Erwachsene richten, bei denen bereits eine sehr geringe Dosis an Schimmelpilzbestandteilen ausreicht, um gesundheitliche Schäden hervorzurufen.

Oftmals entwickeln sich Schimmelpilze im Verborgenen.

Sie werden deshalb als mögliche Ursache von gesundheitlichen Beschwerden der Bewohner nicht in Betracht gezogen. Meist besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Entstehung von Schimmelpilzen und Feuchtigkeit in Wohn- und Arbeitsräumen. Die Luft in Innenräumen ist meist wärmer und nimmt deshalb mehr Wasser auf als die kalte Außenluft. Wird diese Luft nicht ausreichend und in geeigneter Weise (richtiges Lüftungsverhalten) abgeführt, so kann sie an verschiedenen Stellen im Haus kondensieren. Hiervon sind vor allem Fensterstürze, Raumecken, Schlafzimmerwände und Schrankrückseiten betroffen. Diese feuchten Stellen können ein idealer Nährboden für Schimmelpilze und Bakterien sein. Aber auch Möbelstücke oder ganz einfach die Tapete an der Wand bieten den Schimmelpilzen einen guten Nährboden. Weitere Vorkommen sind u. a. Problemstellen im Mauerwerk oder in Decken, wenn Wasserschäden (z.B. defekte Dichtungen, Rohrbrüche) nicht sofort und intensiv getrocknet werden.

Werden nach eingehender Untersuchung Schimmelpilzquellen entdeckt, muss die Ursache für den Schimmelpilzbefall ermittelt werden. Erst danach empfiehlt es sich fachgerechte Sanierungsmaßnahmen einzuleiten. Auch hierbei ist eine fachlich kompetente Beratung und Betreuung erforderlich, um die richtige Entscheidung hinsichtlich einer anstehenden Sanierung treffen zu können.

Es ist nun mal nicht ausreichend, den sichtbaren Schimmelbefall oberflächlich zu bekämpfen oder einen befallenen Bereich ohne fachmännisch ausgeführte Sanierung austrocknen zu lassen, denn es muss auch häufig mit einer Gesundheitsgefährdung durch abgestorbe-

Die Firma **enius AG** hat sich darauf spezialisiert, Schimmelpilze oder auch andere Schadstoffbelastungen in Wohn- und Arbeitsräumen aufzuspüren, die möglichen Gesundheitsgefährdungen zu beurteilen und die anstehenden Sanierungsmaßnahmen beratend und überwachend zu begleiten.

Bei Vergabe von Aufträgen hinsichtlich einer Schimmelpilzmessung und -analytik sollte darauf geachtet werden, dass das Labor Qualitätssicherung betreibt und an Ringversuchen teilnimmt. Die **enius AG** hat am 5. Ringversuch des Landesgesundheitsamtes Baden-Württemberg mit Erfolg teilgenommen.

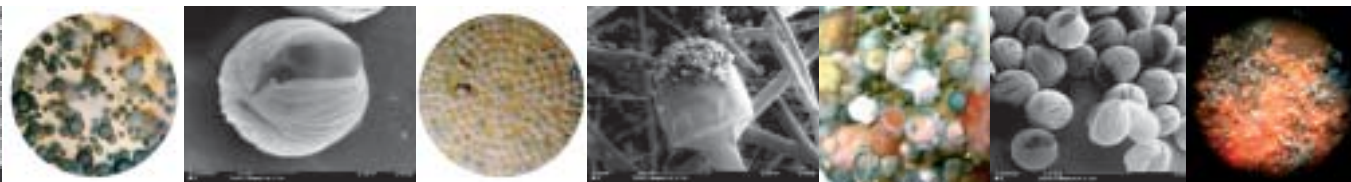
Es gibt kein Universalverfahren für die Probenahme von Schimmelpilzen. Die Art und der Umfang der Probenahme ist vom Einzelfall abhängig. Folgende Verfahren zur **Schimmelpilzuntersuchung** werden angeboten und eingesetzt:

- **Kontaktproben auf Klebefilm,**
- **Abklatschproben auf Nährmedien,**
- **Untersuchung von Sedimentationsproben (OPD-Verfahren Passivmessung) auf Schimmelpilze,**
- **Materialproben,**
- **Staubproben,**
- **Raumluftmessungen aktiv mit dem Luftkeimsammler oder**
- **Partikelsammlung,**
- **MVOC Messungen oder eventuell ein Schimmelspürhund.**

Weitere Informationen finden Sie unter www.enius.de

oder auf unseren Schimmelpilz Spezialseiten schimmel.enius.de





ne Mikroorganismen gerechnet werden. Eine oberflächliche Behandlung der betroffenen Stellen kann meistens nur als vorübergehende Lösung akzeptiert und angesehen werden, wobei keine giftigen Schimmelpilzbekämpfungsmittel (Fungizide) verwendet werden sollten. Ein Teil dieser Fungizide ist für den Menschen, aber auch für Tiere gesundheitsschädlich. Wir empfehlen da-

her eine mehrmalige Behandlung der befallenen Stellen mit hochprozentigen Alkohol (z. B. 80%-iger Isopropanol).

Eine falsche Begutachtung oder gar eine falsche Sanierung von Feuchte- bzw. Schimmelschäden wären fatal. Der Schimmelpilz könnte somit nicht dauerhaft entfernt werden und würde nach einiger Zeit wieder sichtbar werden.

Tipps gegen Schimmelpilzbildung

Um Schimmelpilzbefall in Innenräumen zu vermeiden, sind folgende Maßnahmen hilfreich:

Bauliche Maßnahmen

- Neubauten vor dem Bezug über den Winter austrocknen lassen
- Baumängel beheben (defekte Rohrleitungen, Mauerrisse, Außenputzschäden, Undichtigkeiten von Dächern, vor allem von Flachdächern)
- Bäder sollten möglichst mit Fensterlüftung ausgestattet sein oder einen ausreichend dimensionierten Ventilator mit Nachlauffunktion besitzen.
- Vermeiden Sie Farben (z. B. Latexfarben) und Tapeten (z. B. Vinyltapeten), die Wände luftdicht verschließen
- Bei Renovierungsarbeiten Materialien auswählen, die als Feuchtepuffer dienen können. So ist beispielsweise das Speichervermögen eines offenporigen Kalkputzes gegenüber Feuchte wesentlich größer als das von Dispersionsanstrichen.
- In Feuchträumen und Küchen Dunstabzug mit Außenanschluss installieren.

Einrichtung

- Einrichtungsgegenstände nicht direkt an kalte Außenwände stellen, sondern 5 - 10 cm Abstand für die Luftzirkulation lassen.
- Keine dichten, raumhohen Vorhänge in Fenster- und Eckbereichen (Wärmebrücken) beziehungsweise in Bereichen mit unzureichender Luftzirkulation verwenden.
- Keine Luftbefeuchter benutzen

organisatorische Maßnahmen

- Optimierung der Lüftungsgewohnheiten (hygienische Querlüftung). Ein wiederholtes Stoßlüften (etwa 3-4 täg-

lich für 10-15 Minuten) mit weiter Öffnung der Fenster und Türen bei ausgestellter Heizung ist der ständigen Spaltlüftung vorzuziehen, da hierbei die Innenraumluft vollständig ausgetauscht wird. Einen ausführlichen Artikel über richtiges Lüften finden Sie auf der [enius Webseite](#)

- Aus feuchteregulierenden Gründen ist ein Luftwechsel von 0,5-0,8 fach pro Stunde empfehlenswert. Dies würde jedoch bedeuten, dass spätestens alle 2-3 Stunden gelüftet werden sollte.
- In der kalten und feuchten Jahreszeit sollten auch weniger genutzte Räume nicht ganz auskühlen. Heizen Sie alle Räume im Haus, damit ein Anstieg der Wandoberflächentemperatur erreicht wird.
- Abfalleimer, insbesondere aber Sammelbehälter für Bio- und Restmüllabfälle, häufig entleeren und reinigen (Schimmelpilzallergiker sollten den Behälter nicht selbst reinigen)
- Nach dem Duschen oder Baden das Badezimmer ausreichend lüften.
- Die Benutzung eines Luftfeuchtemessgerätes (Hygrometer) ist empfehlenswert, um die relative Luftfeuchte in der Wohnung zu überwachen. Optimaler Weise sollte die relative Luftfeuchte nicht mehr als 55% und die Raumtemperatur nicht über 21°C betragen.
- Feuchte Schuhe, Kleider, Ledersachen oder ähnliches nicht in Schränken lagern, sondern erst trocknen lassen.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht in der Wohnung, sondern wenn möglich im Freien oder speziellen Räumen im Keller oder auf dem Dachboden
- Leiten Sie die Abluft von elektrischen Abluftwäschetrocknern immer ins Freie und nicht in die Wohnung
- regelmäßige Überprüfung (mind. einmal jährlich) von raumlufttechnischen Anlagen auf Schimmelpilze



Gesundes Bauen und Wohnen

Vitale Häuser, Wohnungen und Gärten für gesunde, glückliche und erfolgreiche Menschen.

Ihr Sachverständigenbüro für:

- Baubiologie IBN
- Messtechnik SBM - IBN
- Umweltanalytik
- Schlafplatzuntersuchungen
- Wohngiftanalysen
- Schimmelpilzuntersuchungen
- Feng Shui
- Geomantie
- Radiästhesie
- Business- und Privatberatungen
- Vorträge, Seminare



Dipl. Kauffrau Sylvia Diemer

Baubiologin IBN • Messtechnikerin SBM • Fachberaterin für Feng Shui
Lilienthalweg 1 • 76571 Gaggenau • Tel./Fax: 07225 2662 oder 0700 22 888 999
Email: Sylvia.Diemer@t-online.de

Ein Mann mit Herz

Er hat ein strahlendes Aussehen, zeigt sich charmant und weltoffen. Er ist erfolgreich und ein typischer Waagemann: Roland Mack.

Greta Hessel traf sich mit Roland Mack im Hotel EL ANDALUZ.

Warme, mediterrane Farben umhüllen mich und erinnern an den letzten Spanienurlaub. In der Hotelbar EL CIRCO erwarte ich Roland Mack. Die Decke der Bar erinnert an ein Zirkuszelt. In die Raumgestaltung eingeflochten sind Clowns, Artisten, aber auch Motive des Schaustellergewerbes allgemein, zu dem die Familie Mack traditionsgemäß eine besondere Verbindung hegt. Die Wände schmücken großformatige Bilder von Rolf Knie, einem Freund von Roland Mack.

Ehrfürchtig betrachte ich die Fotos an den Säulen: Roland Mack mit Sophia Loren, Veronica Ferres und vielen anderen Persönlichkeiten.

Wird er genervt und gehetzt sein? Schließlich wird heute die neue Saison eröffnet.

Unerwarteterweise verläuft alles ganz anders.

Konzentriert, höflich und gespannt widmet er mir seine ganze Aufmerksamkeit, obwohl per Handy schon der nächste Termin mit Karl - Heinz Kögel, der gerade angereist ist, ansteht.

Greta Hessel: „Der Europa Park genießt weltweiten Erfolg. Rund 58 Millionen Menschen haben den seit Juli 1975 bestehenden Park besucht. Worin liegt das Geheimnis Ihres Erfolges?“

Roland Mack: „Da spielen nach 30 Jahren mehrere Faktoren eine Rolle: die Wahl des Standortes, (Dreiländer-Einzugsgebiet), das richtige Konzept, der hohe Qualitätsanspruch. Dazu gehören natürlich die seit Generationen aufgebaute Kernkompetenz, die Herstellung von Produkten für Vergnügungsparks. Erfolg bedeutet Innovation und gute Mitarbeiterführung.“

Greta Hessel: „Die finanzielle Situation der Menschen sieht nicht gerade rosig aus. Überall wird gespart. Sollte man nicht davon ausgehen, dass der Mensch zu allererst auf Vergnügen verzichten kann?“

Roland Mack: „Das Konsumverhalten hat sich verändert. Die Menschen



Foto von Michaela Doll, Hoteldirektorin, EL ANDALUZ

erleben sie die **endlich wieder offen wochen**

in Deutschlands größtem Freizeitpark mit über 100 Attraktionen und Shows.

- Silver Star – Europas größte und höchste Achterbahn
- 4D Kino – Magic Cinema
- Kinderabenteuerhaus „Casa de Aventuras“

NEU: Gladiatoren-Stuntshow

Entspannen Sie traumhaft im Europa-Park Resort: in den Erlebnishotels* – oder genießen Sie die große Freiheit des Caravanning Areal und des Tipidorfs*.

*buchbar über Ihr Reisebüro



reisen nicht mehr soweit und nicht mehr so lange. Dadurch, dass wir jedes Jahr etwas Neues anbieten, besteht immer wieder ein Anreiz hierher zu kommen. Wir erwarten eine gute Saison. Die Tendenz geht weg vom Langzeiturlaub, hin zum Kurz-Tagesausflug, mit attraktiven Zielen. Unser PreisLeistungsverhalten ist seit 30 Jahren stabil. Das Produkt muss gut sein, aber auch einen Erlebniswert für den Kunden haben. Wir konnten den Umsatz vom Jahr zuvor halten. 2002 war sogar das umsatzkräftigste Jahr. 2003 hatten wir eine Besucherzahl von 3,6 Millionen, das zeigt, dass unsere Kunden mit uns zufrieden sind. Der Kunde spart hier nicht, eher bei Möbel, Kleider, essen und trinken.“

Greta Hessel: „Auf allen Bildern zeigt sich ihre positive Ausstrahlung.. Sind sie ein positiver Mensch?“

Roland Mack: „Mein Beruf ist Arbeit und Hobby zugleich. Für mich stellt der Park mein Leben dar; das ist ein fließender Übergang. Arbeit bedeutet für mich keine Belastung. Es erfreut mich, wenn mir etwas glückt und wenn meine Gäste zufrieden sind. Wie auch immer konnte ich mir meinen kindlichen Spieltrieb und meine ursprüngliche Naivität erhalten. Natürlich trage ich eine große Verantwortung, gerade im Bereich Sicherheit. Auf diesem Sektor wird jedoch sehr gute Vorarbeit geleistet. Alle Anlagen sind ordnungsgemäßer Pflege und Wartung unterworfen; das lässt mich ruhig schlafen. Zweifelsohne lebe ich jedoch ohne Betrieb ruhiger und entspannter. Während der Saison arbeite ich 15-18 Stunden am Tag und auch an den Wochenenden bin ich voll im Einsatz.“

Greta Hessel: „Wie schaffen Sie es bei all diesen Einladungen Ihr Körpergewicht zu halten? Tun sie etwas für ihre Gesundheit?“

Roland Mack: „Meine Frau kocht sehr gesund. Meistens nehme ich meine Mahlzeiten zu Hause ein. Wir halten eigene Hühner und Ziegen. Wir ernähren uns nahezu vegetarisch. Es gibt kaum Wurst und Fleisch, häufig stehen frische Salate auf unserem Speisezettel. Morgens ernähre ich mich ausschließlich von Obst, und trinke Tee dazu, Brot gibt es nie zum Frühstück.“

Nach spätem Nachessen lege ich immer wieder Fastenzeiten ein. Ich könnte nicht behaupten, dass ich übermäßig gesund lebe. Eigentlich kommt die Bewegung zu kurz, jedoch sauniere ich fast jeden Abend, mindestens einen Gang. Ich schwimme gerne und

zweifelsohne beschäftigen wir sehr gute Masseure im Hotel.“

Greta Hessel: „Wie lautet Ihre Lebensphilosophie?“

Roland Mack: „Ich gebe das Beste. Meine Prioritäten sind Qualität und Sauberkeit. Mein Motto heißt: Leben und Leben lassen! Es besteht keine Distanz zu meinen Mitarbeitern. Gerne feiern wir Feste zusammen. (Während der Saison befinden sich bis zu 2800 Mitarbeiter im Park!) Es gelingt mir gut, vieles gleichzeitig zu erledigen. Ich nehme die Dinge so an, wie sie auf mich zukommen. Auf die unterschiedlichsten Situationen kann ich mich prima einlassen. Geduldig akzeptiere ich sie, ohne zu rebellieren, ohne mich abzusondern. Leider bleiben meine eigenen Wünsche und Vorstellungen dabei oftmals auf der Strecke. Beispielshalber halte ich mich gerne in der freien Natur auf. Ich liebe meine Familie und die Ruhe. Wir besitzen einen Bauernhof im Schwarzwald. Während der Bauzeit verbrachten wir dort die meiste Zeit. Meine Arbeit stellt meine Priorität dar. Es bedarf der täglichen Herausforderung. Immer bin ich präsent, zugleich frage ich mich auch: Wo ist das Maß der Präsenz?“

In dem Moment, als das Gespräch philosophische Züge annehmen wollte, mussten wir leider abbrechen.

Vielleicht liegt die Präsenz in der Aufmerksamkeit des Augenblicks; in dem Jetzt und hier sein, sei es als Geschäftsmann, oder als Buddhist. Worin liegt der gravierende Unterschied?

Achtsamkeit im Augenblick, sich dem Anderen zu öffnen, für ihn da zu sein.

Roland Mack ist ein Mensch, der es schafft sich in der Hektik des Alltags treu zu bleiben, durch die Achtsamkeit des Augenblicks.

Und nicht zuletzt hat er ein Herz für Kinder.

Das Projekt KINDERHERZEN finanziert sich über Spenden und ermöglicht Kindern aus der 3. Welt, die ohne eine Herzoperation nicht überleben könnten, mögliche Operationen an der Uni Freiburg. Roland Mack übernahm die Schirmherrschaft und leitete Werbekampagnen für dieses Projekt in die Wege.

Außerdem wurde er vom Europarat zum Sonderbotschafter für Familien ernannt. Eine große Ehre für den Europa-Park-Chef, der selbst Vater von drei Kindern ist.



Deutschlands
größter Freizeitpark
Rust bei Freiburg

EUROPA  **PARK**®

D-77977 Rust · Info-Line 0 18 05/77 66 88* · www.europapark.de · Autobahn A5 Karlsruhe - Basel · Ausfahrt 57b Europa-Park
Täglich geöffnet bis 7. November 2004 von 9.00 bis 18.00 Uhr (längere Öffnungszeiten während der Hauptsaison) und im Winter.

Lightflow-Institut

Licht- und Energiearbeit
3-jährige Ausbildung an 8 Wochenenden pro Jahr

»Vom Herzen über deine Hände«

Jedes Chakra repräsentiert eine ureigene Energie, die wir erforschen und mit der wir in verschiedenen Techniken arbeiten.

Wir lernen unser Energiefeld aufzuladen, zu reinigen, auszugleichen und mit Atem- und Erdungsübungen ein wichtiges Fundament für Veränderungen zu schaffen.

Weiterhin lernst du deine Halslinie genau auszurichten, in höchster Intentionalität mit Licht zu arbeiten, dich zu zentrieren und dir deiner Energien im Körper bewusst zu werden, um somit auf festgefahrene Blockaden und Verhaltensmuster einwirken zu können.

Du verfeinerst deine Wahrnehmung und erkundest und arbeitest mit verschiedenen Auraschichten.

Wir bieten dir an, deiner Essenz zu begegnen, dich tief mit dir selbst zu verbinden und wieder zu deiner schöpferischen Kraft und Kreativität zu finden.

Informationen zur berufsbegleitenden Ausbildung in Aura- und Chakraarbeit mit Gabriela und Andreas
Lightflow-Institut Freiburg - Tel. 07665 - 947 33 38

Make Life Better™
ASSOCIATE



Möchten Sie keine Schmerzen mehr haben?

- **Gelenkschmerzen**
- **Arthritis**
- **Arthrose**
- **Weichteilrheuma**

Wenn nicht, fragen Sie bitte an bei:
Ch. Spreter, Winzerstr. 46, 76532 Baden-Baden
Tel.: 07221/276 18 77
E-Mail: cspreter@t-online.de
<http://cspreter.power-up-your-life.com>

PLÄTTIG HOTEL








**Sich besser fühlen – kein Problem
„Nehmen Sie eine Auszeit“**

Der richtige Ort, die passende Umgebung und das treffende Angebot bietet das an der Schwarzwaldhochstrasse, über Baden-Baden gelegene Plättig Hotel. Natürlich empfiehlt sich unsere Küche. Vom deftigen Vesper nach der Wanderung bis hin zum Sonntagsmenü, findet jeder Gast das Richtige. Fitnessraum, Hallenbad, Sauna und Solarium bieten vielseitige Gestaltungs- und Wohlfühlmöglichkeiten.

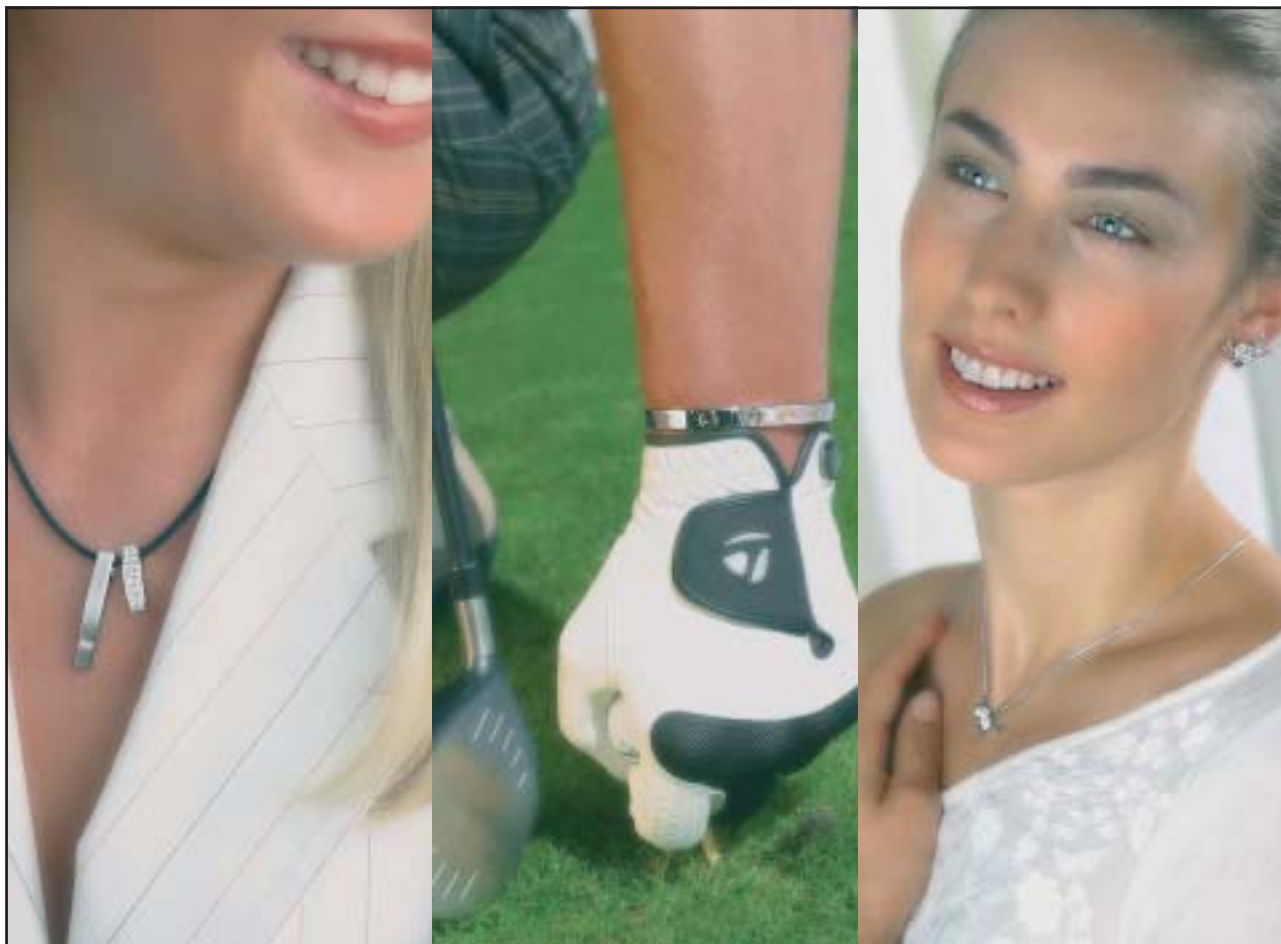
Tai Chi, eine asiatische Gesundheitsgymnastik, gehört übrigens jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr in unserem Tai Chi Zentrum zum festen Hotelangebot.

Tagungs- und Veranstaltungsräume bis zu 150 Personen.

Ständige Ausstellung der Fa. Energetix-Magnet Therapy.

Gerne senden wir Ihnen auch ein Hausprospekt zu.

Plättig Hotel – Heiner Gossen Hotelbetrieb GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1 * 77815 Bühl/Baden * Telefon: (07226)53-0 * Telefax (07226)53-444
E-Mail: plaettig@t-online.de * Internet: www.buehlerhoehe-plaettig.de



Mehr Energie und weniger Stress, Schmerzen und Depressionen mit Magnetschmuck

ENERGETIX *wirkt anziehend.*

Gerne würden wir Sie von der Wirkung unserer Produkte überzeugen: ob Sie einfach nur mehr Energie brauchen oder nach einem hilfreichen Mittel gegen Rücken- oder Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Depressionen oder Schlaflosigkeit suchen, unser Magnettherapie-Schmuck hat weltweit erfreuliche Erfolge erzielt. Die Sauerstoffversorgung jeder einzelnen Zelle im Körper wird optimiert, indem die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht wird. Die Magnettherapie reguliert das natürliche Ladungspotential der Zellen und wirkt so der Verklebungstendenz der roten Blutkörperchen (Geldrollenbildung) entgegen.

Weil es immer einen Anlass gibt, jemanden zu erfreuen, könnte ein Schmuckstück, das nicht nur toll aussieht, sondern auch noch gut tut, das ideale Geschenk sein!

Wir freuen uns, wenn Sie ENERGETIX-Schmuck bestellen, anziehen und erleben wie er wirkt! Ständige Ausstellung in Hotel Plättig, Schwarzwaldhochstr. 1, 77815 Bühl/Baden Tel. 07226-530




ENERGETIX
 MAGNET THERAPY



ENERGETIX Magnet Therapy ■ Umweger Str. 97 ■ 76534 Baden-Baden/Umweg
 Telefon: +49(0)7223/28188-11 ■ Fax: +49(0)7223/28188-12 ■ E-Mail: info@feelgood-wellness.de ■
www.energetix.tv/feelgood

Golf – Auf den richtigen Schuh kommt es an.



Auf gutes Gelingen. Ein Bild von der Malerin Anna Amrhein (annaamrhein@web.de Tel. 07222-82120)

Wer gut golfen will, braucht festen Boden unter den Füßen und das richtige Schuhwerk. Ein Maßschuh bietet genau den Komfort und Halt, den die Füße brauchen. In den letzten Jahren hat sich in der Öffentlichkeit das Wissen über die enorme Bedeutung der Gesundheit des Fußes für den Menschen durchgesetzt. Der ganze Fuß und insbesondere die Fußsohle besitzt sogenannte Reflexzonen, von denen jede eine Verbindung zum entsprechenden Organ hat. Der Körper des Menschen ist sozusagen im Fuß noch einmal komplett nachgebildet. Um so wichtiger ist es, den Fuß in fußgerechtem Schuhwerk zu halten.

Ein Golfschuh ist aber auch individuelles Stilmittel und Ausdruck der Persönlichkeit. Kostbares Leder und erlernte Handwerkskunst unterscheiden sich deutlich vom sogenannten Konfektions-Maßschuh. Über 200 Arbeitsgänge sind notwendig, um einen hochwertigen, individuellen Maßschuh fußgerecht herzustellen. Meister auf dem Gebiet ist Hubert Gassenschmidt.

„Der von Hubert Gassenschmidt 1991 gegründete Betrieb nimmt eine herausragende Stellung in der Region ein. Seit der Firmengründung ist es das Bestreben der Firmenleitung, das Unternehmen qualitäts- und umweltorientiert zu führen. Kompetenz und internationale Erfahrung prägen den Umgang mit der Problematik der Füße, des Bewegungsapparates, mit der Entwicklung und der Herstellung fußgerechten Maßschuhwerks“.

(Auszug aus der Süddeutschen Zeitung vom 11.3.1994)



Spiritual Environment : HEALING Anugama

Harmonische Klänge unterstützt von Naturgeräuschen, Theta Sounds und Planetentönen. Musik, die Körper, Geist und Seele heilsam beeinflusst. Geeignet für Massagen & zur Tiefenentspannung

Namaz Vogelsang NR 8080

Gassenschmidt



Feine Maßschuhe
Kompetente Orthopädie

Ludwig-Wilhelm-Straße 22
76350 Baden-Baden
Telefon 0 72 21 / 7 31 33
Telefax 0 72 21 / 99 49 33
www.gassenschmidt.de



Einlagen
Bandagen
Schuhzurichtungen
Kompressionsstrümpfe
Orthesen
Orthopädisches Schuhwerk
Innenschuhe
Computer-Bewegungsanalyse
Pedographie
Treppenlift-Systeme
Maßschuhe







Richtiges Golf beginnt mit „richtigem Sehen“!

Sehen und gesehen werden, ist hier nicht die Devise. Wer nicht richtig sieht, schlägt daneben.

Sehen ist mehr als „nur“ ein auf der Netzhaut abzubildendes scharfes Bild.

Was ist, wenn diese visuellen Informationen (Bilder) nicht verarbeitet und somit nicht verstanden werden? Hier setzt Funktionaloptometrie mit Visualtraining an.

Wo kann Visualtraining helfen?

- Lese- /Rechtschreibprobleme
- Kurzsichtigkeit
- Bildschirm- / Arbeitsplatz Probleme
- Allgemeine Fähigkeiten

Wie funktioniert Visualtraining?

Eine genaue Analyse der visuellen Fähigkeiten (z.B. Augenbewegungen, Akkomodationsvermögen, Fusionsreserven,...) gibt Aufschluss darüber, in welchen Bereichen ein Mangel vorliegt.

Nach Auswertung der Messungen wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Die Übungen werden täglich ca. 10 Minuten mit dem entsprechenden Material zu Hause durchgeführt.

Alle 14 Tage gibt es neue Übungen und Kontrollmessungen. Somit ist gewährleistet, dass jede Veränderung sofort erkannt wird und die Übungen entsprechend angepasst werden können.



**SCHRODIN
OPTIK**
Brillen Kontaktlinsen
Luisenstr. 14
76530 Baden-Baden
Tel.: 07221/2 45 50



Oakley Korrektioneinsätze sind die beste Entlastung für die Muskeln, die auch der beste Sportler nicht trainieren kann – die Augenmuskeln.

Wir integrieren für Sie die Korrektur direkt in die Scheibe – mit computer- und videounterstützter Messtechnik, werden Ihre Korrektionswerte auf die Scheibenkrümmung übertragen, wodurch in allen Blickwinkeln klares Sehen garantiert wird. Mit dem leichtgewichtigen Design bieten Oakley Brillen einen sicheren und bequemen Sitz.

Wir messen Ihre aktuelle Glaswerte mit Sehgarantie.





Die Golf-Region Baden-Elsass bietet mehr als herrliche Natur. Der Golfplatz „International Soufflenheim – Baden-Baden S.A.“ ist luxuriöses Ambiente, in malerischer Kulturlandschaft mit gediegener Gastlichkeit. Allein das Clubrestaurant mit seiner exzellenten Küche ist ein Ausflug ins nachbarliche Elsass wert. Der weite Blick auf den Golfplatz von der Terrasse des Clubhauses erinnert an afrikanische Landschaften, oder an den Film „Jenseits von Afrika“. Mag es an der Eigenartigkeit der Bäume, der Landschaft oder an dem hereinfliegenden Licht liegen? Passend dazu ein südafrikanischer Rotwein und ein paar Stunden Urlaubsgenuss ist uns sicher und das in nicht mal 30 minütiger Entfernung von Baden-Baden.

Zum angenehmen Ambiente des Golfclubs trägt auch die Künstlerin ANNA AMRHEIN mit ihrer Bilderausstellung „GOLFIMPRESSIONEN“ bei. Golfen bedeutet für sie die Auseinandersetzung mit sich selbst. IN DEM ICH DEN INNEREN Rhythmus verlangsame, finde ich zu mir.

Herausgenommen aus der Betriebsamkeit des Alltags, vor mir der Platz umgeben vom Vogelgezwitscher aus dem alten Baumbestand der einzigartigen Naturlandschaft. schalte ich ab, werde ruhig .In meinen Bildern finden eigene Erfahrungen ihren Ausdruck.

Bernhard Langer, der bayrische Ausnahmegolfer war es, der den Platz zusammen mit dem bekannten deutschen Golfplatzarchitekten Kurt Rossknecht entwarf. Das elsässische Gelände eignete sich hervorragend für den Bau einer Golfanlage und wurde somit von über 3000 Plätzen auf den 15. Platz in Europa gewählt. Die professionelle Feinabstimmung durch Reinhard Langer ergaben eine Topanlage mit insgesamt 27 Löcher und 18 Seen, Langers Meisterstück.

Der See die Herausforderung eines jeden Golfers.

Hier entscheiden Konzentration, Selbstvertrauen. Zuversicht über den Punkt und manchmal über das ganze Spiel, dennoch - viele Golfbälle bedecken den Grund des Wassers. Trotzdem sind auf diesem Platz die Hindernisse nicht heimtückisch hinter Hecken und Hügeln versteckt , sondern, gut zu erkennen und sie wollen überwunden werden. Wer sich im Spiel bereit macht, Hindernisse zu erkennen und zu überwinden, schafft es auch im Leben.

Golfen (auch) als Therapie? Durchaus!

Das bedeutet: Immer wieder Innehalten, konzentrieren, und intuitiv wissen das es gelingt - harmonisch abschlagen, um dann zutiefst zufrieden mit sich selbst und der Welt den Erfolg mitzunehmen in unseren Alltag - Entschleunigung, Pur..



Erleben und genießen Sie Wehlauer's Restaurant, Bistro 19, Bar und Sonnenterrasse.

Golf, der richtige Sport für Sie!

- 3 Monate**
 Golfen zum Kennenlernen
 * 1 000 Übungsbälle
 * 1 Golfhandschuh mit Logo
 * 6 x 30 Min. Trainerstunde
 * Schlägerausstattung vom Club
 * Spielen auf dem 6-Loch-Platz

299,- €

Erlernen Sie das Golfspiel auf einem der schönsten Plätze in Europa.



Golf International Soufflenheim Baden-Baden S.A.
 F-67620 Soufflenheim
 Telefon (00 33) 3 88 05 77 00
 Telefax (00 33) 3 88 05 77 01
 www.golfclub-soufflenheim.com

Golfgastlichkeit und Natur

Einladend wirkt auch das großzügige Ambiente des Clubhauses mit seinen 1200 qm. Das Clubrestaurant, mit Sternekoch Peter Wehlauer bietet Köstliches aus der „Haute Cuisine“. Als es da gibt: Lammrücken provençal, grüner Spargel mit frischen Flusskrebse, Zander mit Tomaten und Basilicum, Lachs mit Lauch, Taubensalat mit gebratener Gänseleber oder Erdbeermarquise mit Erdbeercoultis. Allein die Worte lassen das Wasser im Munde zerlaufen.

Peter Wehlauer mit seiner Crew zaubert Unvergleichbares auf den Tisch. Nach dem Motto: „Kochen ist Kunst und Essen ein Teil unserer Kultur“. Peter Wehlauer, geboren 1942 in Posen, wuchs in Niedersachsen auf und kam schon 1961 in den „Schweizer Hof“ nach Bern zu Ernesto Schlegel, einem der führenden Küchenchefs und Gastronomen der Schweiz. Es folgten: 2 Jahre Breidenbacher Hof in Düsseldorf anschließend Küchenchef des Hotels „Miramare Beach“ auf der griechischen Insel Rhodos. Dann: „Meurice“ in Paris, „Dorchester“ in London, „Carlton“ in St. Moritz, „Schweizer Hof“ in Bern und „Parkhotel Wehrle“ in Triberg. 1978 übernahm er die „Burg Windeck“ und erhielt schon nach kurzer Zeit den „zweiten Stern“ den nur noch acht weitere Restaurants in Deutschland vorweisen können. Es folgten „Wehlauer´s Badischer Hof“ in Bühl und „Wehlauer´s Papalangi“ in Baden-Baden. Ist dieser ideenreiche, künstlerisch veranlagte Sternekoch nun mit seiner Frau Marianne und seiner Tochter Alexandre in Soufflenheim etwa Ruhe gekommen?? Weit gefehlt! Eines ist jedenfalls gewiss: dass es heute in Europa eine Spitzengastronomie gibt, ist auch ein Verdienst von Peter Wehlauer.

Peter Wehlauer, ein Deutscher im Elsass. Seine Leidenschaft: die Neuinterpretation von traditionellen Gerichten aus dem badisch-alemannischen Raum. Ein Koch, der anders kocht, als man denkt.





WEHLAUER®
Restaurant • Bar • Terrasse • Bistro

Accessible à tout public • Auch für Nicht-Golfer



Auf legere Art mit Liebe zum Produkt – vom Tarditionellen, Originellen, Herzhaften Modernen und Süßem bis zur innovativen und klassischen „Haute Cuisine“.

Großzügige Räumlichkeiten im ausgesuchten Ambiente. Bistro und Bar, Tagungsraum, Salon mit Kamin und Restaurant für bis zu 120 Plätzen und den Sonnenterrassen.

Allée du Golf
F-67620 Soufflenheim
Tel. (0033) 388 05 77 05
Fax (0033) 388 05 77 15
www.golfclub-soufflenheim.de

Dolce vita

Von Alexander Herrmann



Tiramisu-Soufflé mit Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

Butter, 3 EL gehackte Mandeln, 1 Schuss Amaretto, 150 ml kalter Espresso, Saft von 1 Orange, 200 g Löffelbiskuits, 3 Eier, 80 g Zucker, 250 g Mascarpone, Kakaopulver zum Bestreuen

Zubereitung:

Eine Auflaufform oder vier kleine Förmchen mit Butter einfetten und mit Mandeln ausstreuen. Den Mandelkür mit Espresso und Orangensaft mischen. Mit den Löffelbiskuits den Boden der Form oder der Förmchen



auslegen, die Esspressomischung darüber träufeln. Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers dazugeben und weiterschlagen, bis er sich aufgelöst hat. Das Eigelb und den restlichen Zucker mit dem Handrührgerät weißcremig schlagen. Den Mascarpone unterrühren, dann den Eischnee unterheben. Die Masse auf die Löffelbiskuits verteilen und das Tiramisu-Soufflé im Ofen etwa 15 Minuten goldgelb überbacken.

Das Tiramisu-Soufflé mit Kakaopulver bestreuen und sofort servieren.

Abwandlung: Anstatt Espresso Maracujasaft nehmen.

(aus: KOCH DOCH von Alexander Herrmann, Zabert Sandmann Verlag, ISBN 3-89883-076-4)

Hotel-Gasthof Sternen



Erleben Sie bei uns Ihre Sternstunden, mit all den Menschen die Sie lieben – der Sternen hat Platz für alle Ihre Wünsche. Kommen Sie doch einfach und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Hotel-Gasthof Sternen
Familie Ulrich
Staufenbergerstr. 111
76593 Gernsbach
Telefon: 07224 / 3308
Fax: 07224 / 69486
e-mail: sternen.staufenberg@t-online.de
www.sternen-staufenberg.de



BALANCE

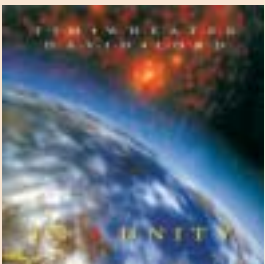
Abnehmen und Wohlfühlen

Ihr Weg zum Wunschgewicht – Die Ruckzuck Diät

„Mit Eiweiß gegen Pfunde punkten. Eine gutes Eiweißpulver aus dem Reformhaus ist für die Diät eine lohnende Investition. Wer viel Eiweiß isst fördert die Fettschmelze. Besser noch: Eiweißpulver mit Molkeeiweiß und Carnitin. Ohne Carnitin könnte kein einziges Fettmolekül der Verbrennung zugeführt werden, außerdem ist Carnitin leistungsfördernd. In einem Powerdrink mit Molkeeiweiß stecken auch Kalzium, Milchsäure und Milchsäure für die Darmflora und ein leistungsfähiges Immunsystem.“

Tolle Tipps gegen Heißhunger:

- 1 Glas Wasser mit 1 TL Apfelessig in kleinen Schlückchen trinken. Grüner Tee enthält viele gesunde Wirkstoffe, entspannt den Körper und belebt den Geist.
- Dinner canceling. Den Abendimbiss gelegentlich ganz ausfallen lassen.
- Täglich Milchshakes trinken. Sie bringen Fett zum Schmelzen, bremsen den Appetit, liefern gesunde Nährstoffe und halten lange satt.



IN UNITY

Tim Wheatler & Jon Lord

Genießen Sie das wunderbare Zusammenspiel von Tim Wheatler, Querflöte & David Lord, Saiteninstrumente. Eine sehr ruhige CD mit friedlichen melodischen Stücken, entspannend für die Seele.

NR. 4855



Chilli, Peperoni & Co:

Capsaicin, das Chillischoten und Peperoni scharf macht, ist eine großartige Appetitbremse. Daneben wärmt es den Körper, stimuliert die Nerven, regt den Stoffwechsel die Verdauung an und heizt auch den Fettzellen ein.

Wenn schon Schokolade, dann bitte Zartbitter. Je heller die Sorte, desto höher der Anteil an Fetten und damit an Kalorien.

Fettschmelzende Hormone entstehen aus Aminosäuren und die sind im Eiweiß enthalten. Deshalb sind Hüttenkäse, Joghurt, Magerquark oder mageres Fleisch auch zur späten Stunde noch regelrechte Fettkiller. Sie wirken noch optimaler, werden sie mit etwas Zitronensaft versehen.

Fatburner sind: Vitamin C, Magnesium, Eisen und Phosphor, Eiweiß, Carnitin und Taurin.“

(aus: Margot Hellmiß: Abnehmen und Wohlfühlen – Ihr Weg zum Wunschgewicht)



In Form wie nie, frag' mich wie!

Nicas Herbalife Lädchen
Veronica Gerhardt, selbst. Herbalife-Beraterin
Sophienstr. 10 - 12, 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 – 302 19 26 Fax: 224 83
www.nicas-herbalifeshop.de
Email: info@nicas-herbalifeshop.de

Protein Pulver - Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit mehr Protein und unterstützen Sie die Gewichtskontrolle.

Heilende Energie des Wassers

Wasser ist ein uraltes, mächtiges Symbol des Lebens und der Heilung. Mit Wasser können Sie Ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen. Heilende Energie des Wassers beschreibt, wie unsere enge Verbindung mit dem Wasser entstanden ist, und geht auf primitive Heilungsriten ebenso ein, wie auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wussten sie, dass Wasser inspiriert und die Meditation vertieft – und dass es von feinstofflicher Natur ist und ein Gedächtnis hat? „Heilende Energie des Wassers“ vermittelt Ihnen verblüffende Erkenntnisse über das Wasser:

- Wasser ist eine Arznei
- Wasser hilft bei vielen alltäglichen Beschwerden
- Wasser macht die Haut jünger und schöner
- Wasserkuren lindern Schmerzen, Arthritis, Stress und Kreislaufstörungen
- Fließendes Wasser reinigt und vitalisiert sich selbst.

Charlie Ryrie ist Autorin und Herausgeberin des Buches „Heilende Energie des Wassers“. Sie hat sich vor allem für Umweltprobleme und für das Wasser interessiert. Sie setzt sich aktiv für einen vernünftigen Umgang mit dem Wasser ein und ist Gründungsmitglied einer Initiative, die über die Bedeutung des Wassers aufklärt. Urania Verlag, Ch ISBN 3-908652-01-4

„Viktor Schaubberger, ein begnadeter Naturforscher, Förster und zugleich streitbarer Wissenschaftler für Wasser, Wald und Natur, meinte einmal: „Der Träger des Kreislaufes, der das gesamte Leben erhält, ist das Wasser. In jedem Wassertropfen wohnt eine Gottheit, der wir doch alle dienen, wohnt das Leben, die Seele der ersten Substanz - Wasser. In jedem Tropfen guten Quellwassers sind mehr Kräfte vorhanden, als ein mittleres Kraftwerk der Gegenwart zu erzeugen vermag. Diese Energien sind mühe- und nahezu kostenlos zu gewinnen, wenn wir die Wege gehen, die die Natur uns ständig weist und die Irrwege verlassen, die unsere heutige Technik verfolgt. Glück und Gesundheit stehen uns ebenso wie unbegrenzte Energiemengen nahezu kostenlos zur Verfügung, wenn wir einmal erkennen, dass im Wasser, im Blute der Erde, der Wille und sein Widerstand, das Leben wohnt, um das wir heute so schwer kämpfen, weil wir diesen Träger alles Lebens ständig durch unsere Handlungen das Edelste nehmen: Seine Seele.“ (Viktor Schaubberger, Wien 1933)

Fotos: Images, David Cavagnaro, Robert Ayres



7 Punkte zu hoher Wasserqualität

- 1. Kalkhaltiges Wasser ist gut für den Körper**
Ein Trinkwasser ist dann am wertvollsten, wenn es viele Nährstoffe aus tiefen Schichten des Erdinneren zu Tage gebracht hat. Haben wir viel Kalk und auch Magnesium im Wasser, also einen hohen Härtegrad, so erhalten wir auch ein wertvolles Mineralwasser. Kalk benötigen wir für unseren Knochenaufbau und für unsere Zähne, Magnesium brauchen wir für Muskulatur, es wirkt entkrampfend. Daher müssen die so wichtigen Calcium- und Magnesiumanteile unbedingt im Wasser erhalten bleiben.
- 2. Wir setzen daher keine Chemie ein.**
- 3. Wir verwenden auch keinen elektrischen Strom,** denn Strom auf Wasser ist genauso unnatürlich.
- 4. Gedrücktes Wasser ist energielos.**
Das durch schnurgerade Leitungen und hohem Druck transportierte Wasser ist leider so gut wie leblos. Die einzelnen Wassermoleküle sind stark komprimiert worden und regelrecht verklebt. Diese verklebten Molekülhaufen (H₂O-Cluster) können sich nicht mehr frei bewegen. Sie sind in Ihrer Schwingung gehemmt und haben somit wenig Bewegungsenergie.
- 5. Entspanntes Wasser ist energiereicher.**
Durch ein spezielles Magnet-Flußsystem wird das Wasser praktisch zerstäubt und entspannt sich wieder. Die verdichteten H₂O-Cluster werden entzerrt und haben wieder eine bessere Bewegungsfreiheit bzw. Eigenschwingung. Der Energiegehalt des Wassers nimmt zu. Darüberhinaus ist aufgeschütteltes Wasser prädestiniert dafür Informationen aufzunehmen (s.folg.Punkte 6-7).
- 6. Energiereichereres Wasser.**
In unserer neu entwickelten Kristall-Kammer haben wir bestimmte **Bergkristalle** fest integriert. Allgemein ist der Bergkristall, der in der Edelsteinheilkunde auch als "Notfallstein" bezeichnet wird, mit seiner harmonisierenden, ausgleichenden Energie sogar geeignet, mit allen Steinen zu harmonisieren. Seine Energie erhöht die Frequenz aller anderen Steine.
- 7. Gesundes Wasser durch Edelsteine.**
Unsere Süßwasserreserven auf der Erde werden zunehmend knapper. Die wachsende Bevölkerung verschmutzt und vergiftet das Wasser immer mehr. So hat unser wertvolles Trinkwasser mehr und mehr mit Giftstoffen, Schwermetallen, Radioaktivität, Verunreinigungen durch Nitrate, Kunstdünger und Spritzmitteln sowie Hormonen zu kämpfen. Mit unserem neuen **Edelstein-Zusatz**, der viele weitere Edelsteine mit dem heilenden Regenbogen-Farbspektrum enthält, wird das Wasser therapiert und gesundet wieder. Und wenn das Wasser gesund ist, ist auch Mensch und Natur gesund!



Herstellerfirma
WESER - UNION®
Wasseraufbereitung
GmbH & Co.KG
Kiekenbrink 17
D-32457 Porta Westfalica
Tel.: 0049/ (0)571- 777 66
Mail: wesen-union@t-online.de
Internet: www.wesen-union.de



Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!

„Life in Balance“

...eine 10-Tagesreise zurück zu sich!

Gesundheit bleibt das höchste Gut, aber nicht nur Gesundheit, sondern auch die Frage nach dem glücklichen, ausgewogenen Leben spielt für den Menschen die zentrale Rolle und begründet das moderne Dasein.

Life in Balance – Neue Strategien zu einer sinnvollen Balancedie Philosophie!

Die Balance in den vier Lebensbereichen Arbeit und Leistung, Körper und Gesundheit, soziale Kontakte und Lebensumfeld sowie Sinnverwirklichung und Werte, ist ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und unsere Stabilität. Zielsetzung ist es, mit Ruhe, in entspannter Atmosphäre und in einem schönen und stilvollen Ambiente wichtige Fragen zur persönlichen Lebensgestaltung reflektieren und individuelle Lösungen finden zu können. In dieser Woche lernen Sie die persönliche Lebenssituation und Disbalancen zu erkennen. Die für jeden individuelle Balance der 4 Bereiche zu finden und Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, die eigene Balance herzustellen und so neuen Selbstwert, Energie und Lebensfreude zu schöpfen. Selbstheilung mit den Kräften der Natur, sowie

Visionssuche auf Kraftplätzen sind ebenso Bestandteil der Woche, wie die sinnliche Einführung in die Kunst des Ayurveda.

Life in Balance – aus Liebe zu sich selbst wird geführt von qualifizierten Profis, die sich seit Jahren mit der Kunst der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen:

1. Dr. Paola Rodá-Leger, arbeitet seit 1998 in individuellen Coachingprozessen mit Führungskräften
2. Dipl.-Psych. Anette Massar Managing Consultant für Führungskräfte
3. Greta Hessel-Luebeck M.A. Philosophin und Autorin
4. Yrene Ahnanda Wolf, Ayurveda-Therapeutin
5. Irene Dobler, Heilpraktikerin

Seminartermine „**Life in Balance**“ im Hotel QUELLENHOF**** in Baden-Baden:

„Die 10-Tagesreise“

01.09. bis 11.09.2004

24.11. bis 04.12.2004

jeweils € 2.200,—

Mehrp reis Begleitperson im

Doppelzimmer, Vollpension

ohne Seminarteilnahme

jeweils € 585,—

„Eine erste Begegnung“

01.08. bis 06.08.2004

07.11. bis 12.11.2004

jeweils € 1.400,—

Mehrp reis Begleitperson im

Doppelzimmer, Vollpension,

ohne Seminarteilnahme

jeweils € 325,—

FAX – ANMELDUNG 07221-278173 oder schriftlich an:

WELLnESSENCE Institut Greta Hessel, Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden Tel. 07221-290646

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme am Seminar an:

Thema des Seminars: _____

Datum des Seminars: _____ Seminarort: _____ Seminargebühr: _____

Name: _____ Straße: _____ Ort: _____

Telefon/Fax: _____

Die Teilnahme unterliegt meiner eigenen Verantwortung. Die Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt. Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir aufgrund der umstehenden Erklärung zu entrichtende Seminargebühr zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.

BANKVERBINDUNG: Kto.-Nr. _____ BLZ _____

bei _____

Datum und Unterschrift _____

VERANSTALTUNGEN

1. Halbjahr 2004

Alle Vorträge 5 € Eintritt - für NHV-Mitglieder kostenlos •
 Seminargebühren: 150 € pro Person, Mitglieder 125 €

Veranstaltungsräume:

- **Quellenhof-Tagungsraum:** Sophienstr. 27-29, Tel. 07221/9380
- **Cafe Saschas:** Sophienstr. 27-29 (Hotel Quellenhof), Tel. 07221/9380
- **Beauty Corner:** Hauptstr. 28, Tel. 07221/71348
- **Bürgerhaus Bühl:** Neuer Markt, Tel. 07223/902090



Die Seminare richten sich an Einzelpersonen und sind auf eine Teilnehmerzahl von maximal 12 Personen begrenzt! Gerne können die Teilnehmer in Begleitung kommen. Außerhalb, bzw. ergänzend zu der reinen Gruppenveranstaltung können die Teilnehmer und deren Begleitung aus dem Ergänzungsangebot von gemeinsamen Freizeitprogrammen, Kuren und Anwendungen, Beauty- und Ayurveda-Behandlungen, Vorträgen und Events eine individuelle Auswahl treffen und buchen. Das anspruchsvolle „**Life in Balance**“ – Individual- und Rahmenprogramm ist vielfältig und spricht Körper, Geist und Seele an!

Die Veranstaltungspreise sind incl. der ges. MwSt und beinhalten neben den gesamten Seminargebühren einen Begrüßungscocktail, 9 Übernachtungen („10-Tagesreise“), bzw. 5 Übernachtungen („Erste Begegnung“) in komfortablen, großen Einzelzimmern, Vollpension ab dem 2. Tag, Frühstücksbuffet, Eintrittskarte in die Thermen und die Kurtaxe.

*) Weitere Informationen sind anzufordern bei der Redaktion **ESSENCIA & BASIC** unter Greta.Hessel@t-online.de unter

anja-gehrke@web.de oder im Hotel unter info@quellenhof-baden-baden.de. Mehr Infos zu dem Hotel QUELLENHOF**** bekommt der Interessierte unter www.quellenhof-baden-baden.de

Wann	Wo	Was	Wer
19. Woche:			
Di 4.5.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Hans-Peter Schmitz (Heilpraktiker) Krebsabwehr und ganzheitliche Therapiemethoden bei Krebs
Di 11.5.04 11.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Christine Krafft: Regulative Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden
Sa 15.5.04 11.00 Uhr	Treffpunkt: Bushaltestelle Stadtklinik	Exkursion	Georg Polomski: Der Bärlauch als Heilpflanze
21. Woche:			
Di 18.5.04 19.30 Uhr	Bürgerhaus Bühl	Vortrag	Dipl.oec. Moll: Wasser – sind Sie krank oder durstig?
Mi 19.5.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Gregor Stehle: Die Praxis des Zen gehalten von Olivier Reigen Wang-Genh
Fr 21.5.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Gesprächs- kreis	Greta Hessel M.A.: Philosophie statt Medizin – Die 4 Pfade zum gesunden Leben
Sa 22.5.04 So 23.5.04	Quellenhof Tagungsraum	Seminar 	A. Wolff / S. Diemer / H.-D. Stengel Allergien + Immunsystem (nähere Infos + ausf. Programm unter Tel. 290646)
22. Woche:			
Di 25.5.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Vortrag	Christoph Chesnai – Dr. Schüssler Salze –Rund um den Bauch
22. Woche:			
Di 1.6.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Mathias Weber: Die Kulturgeschichte des Bonsaibäumchens
Fr 4.6.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Gesprächs- kreis	Greta Hessel M.A.: Philosophie statt Medizin Was Menschen krank macht: der psychoso- ziale Streß.
Sa 5.6.04 So 6.6.04	Quellenhof Tagungsraum	Seminar 	T. Zimpfer / C. Krafft / M. Raab Im Reich der Mitte (nähere Infos + ausf. Programm unter Tel. 290646)
24. Woche:			
Mo 7.6.04 19.00 Uhr		Vortrag	Dieter Lutz: Wirtschaftlicher Erfolg u. Lebens- qualität–Wege zu einer sinnvollen Balance
25. Woche:			
Do 17.6.04 19.30 Uhr	Bürgerhaus Bühl	Vortrag	Braunschweig-Pauli: Die Jod-Lüge und was und was wir auch nach 10 Jahren Lebensmitteljodierung nicht erfahren
So 13.6. bis So 20.6. 04	Quellenhof Tagungsraum	KUR- WOCHE	Experten des NHV Frauenweisheit – Wechseljahre – Fit und vital durch die Wechseljahre mit Phytohormonen und Vitalstoffen (nähere Infos + ausf. Programm unter Tel. 290646)
26. Woche:			
Di 22.6.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Dr. Michael Wey Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
Fr 25.6.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Gesprächs- kreis	Greta Hessel M.A.: Philosophie statt Medizin – Die Gesundheit des Rauchens
Sa 26.6.04 So 27.6.04	Quellenhof Tagungsraum	Seminar 	Experten des NHV Das Leben mit hyperaktiven und hochbe- gabten Indigo-Kindern. (nähere Infos + ausf. Programm unter Tel. 290646)
27. Woche:			
Di 29.6.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Vortrag	Irene Dobler: Gesund durch die Wechseljahre
28. Woche:			
Di 6.7.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Michael Raab: Autogenes Training – Wie Sie ihr Leben gelassen gesund genießen können
Fr 9.7.04	Cafe Saschas	Gesprächs- kreis	Greta Hessel M.A.: Philosophie statt Medizin Gibt es einen Instinkt zum gesunden Leben?
Sa 10.7.04 So 11.7.04	Quellenhof Tagungsraum	Seminar 	G.Hessel/A. Setzler/S. Diemer: Feng Shui und Schamanismus – Leben mit Energien und alten Traditionen (nähere Infos + ausf. Programm unter Tel. 290646)
29. Woche:			
Di 13.7.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Brigitte Wauschkuhn: Persönlichkeits- muster: ihre Nachteile erkennen u. auflösen
Do 15.7.04 19.30 Uhr	Bürgerhaus Bühl	Vortrag	Dr. med. Nestroy: So gut wie gesund –trotz Diabetes
30. Woche:			
Di 20.7.04 19.00 Uhr	Quellenhof Tagungsraum	Vortrag	Anna Nowak: Frequenzmedizin
31. Woche:			
Di 27.7.04 19.00 Uhr	Cafe Saschas	Vortrag	n.n.N.: Sonnenallergien

* **exklusive für alle NHV-Mitglieder** *

Die Vergünstigungen des

NHV-EXPERTENTEAMS

Alexander Wolf • Tel. 0 72 21 / 29 09 73
Luisenstr. 36 • Baden-Baden (Hindenburgplatz)

Psychologische (Lebens-)Beratung und Klinische Hypnose
„Das Glücksklee-Prinzip“: Wie Sie mehr Glück und Zufriedenheit in Ihr Leben ziehen!

VERGÜNSTIGUNG:
1x Heilhypnose inkl. individuelle Trainingskassette für € 35,- statt € 75,-

Sanitätshaus Thomas Hein • Tel. 0 72 21 / 53112 • Kreuzstr.4 • 76530 Baden-Baden

Sanitätshaus, Sanitätshandelwaren
Magnetfeldtherapie und Schlafplatzberatung

VERGÜNSTIGUNG:
kostenlose Beratung Magnetfeldtherapie

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

Autorisiertes Thalgo-Kosmetik-Institut
Thalassobehandlungen, med. Fußpflege

VERGÜNSTIGUNG:
Kostenlose Hautdiagnose mit Testmuster zur Heimpflege

Verena Kluth • Tel. 07221-300760 • Fax: 30076-15 • Herrenackerstr.43 • 76530 Baden-Baden

BioPost - Der Gesundheitsversand
über 300 Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden

VERGÜNSTIGUNG:
Katalog und Produkt-Proben gratis

Christine Krafft • Tel. 07221-181879
Ooser Sophienstr. 3 • 76530 Baden-Baden

Therapeutin für traditionelle chinesische Medizin
Tuina, Akupunkturmassage, Energieübungen zur Stärkung der Gesundheit

VERGÜNSTIGUNG:
kostenlose Beratung eine Energieübung

Anna Novak • Tel./Fax 07221-281778
Merkurstr. 1 • 76530 Baden-Baden

Symptomanalyse und Frequenzmedizin
Heilerfolge bei Aids, Krebs, Arthrose, Diabetes und Ödeme u.v.m.

VERGÜNSTIGUNG:
eine kleine Beigabe!

Brigitte Wagner • Tel. 0 72 27 / 957716 • Stollhofenerstr. 4 • 77839 Lichtenau

Bärbel Drexel Shop
Naturkosmetik, Feng Shui, Ätherische Öle

VERGÜNSTIGUNG:
Salzkristall-Teelicht für 3 €

Matthias Schmälzle • Tel. 0 72 21 / 85351 • Fax: 85352 • Kirlacher Weg 1 • 76547 Sinzheim

Naturkostladen

VERGÜNSTIGUNG:
1 Bund Bärlauch gratis

Irene Dobler • Tel. 07221 - 397524 Gernsbacherstr. 34 • 76530 Baden-Baden

Heilpraktikerin, Revitainstitut für Naturheilverfahren

VERGÜNSTIGUNG:
Kostenloser Spenglersan Kolloid Test incl. Beratung

Brigitte Wauschkuhn • Tel./Fax: 07245-86128
Durlacher Str. 22 • 76448 Durmersheim

Psychologische, lösungsorientierte Beraterin, Pädagogin
Persönlichkeitsmuster - Schwächen schwächen / Stärken stärken

VERGÜNSTIGUNG:
kostenfreies Erstgespräch

Christine Steinko • Tel. 0 72 27 / 990070
Fax 990071 • Seestr.1a • 77836 Rheinmünster

Friseur u. Volu.-med. Haarsysteme für Sie und Ihn, Perücken + dauerhaft befestigtes Zweithaar, Zubehör

VERGÜNSTIGUNG:
Kostenlose Beratung und 1 Pflegegutschein für Ihren Haaransatz im Wert von 25 €

Thomas Zimpfer • Tel. 0 7221 / 801688
Metzgerstr. 24 • 76530 Baden-Baden

mühevolle Tiefenentspannung Meditation, „MIND-BODY“-Healing
ayurvedische Ernährungsberatung

VERGÜNSTIGUNG:
20,-€ Nachlass auf alle Kurse „MIND-BODY“-Healing für 35 statt 59 €

Elke Kovacs • Tel. 07221-32282 • Fax: 01212-5291
56839 • Fremersbergstr. 14 • 76530 Baden-Baden

Energie-Kochkurse, Mehr Power für's Leben
Praxisseminar zur Entdeckung Ihrer Energiequellen, Die "Guck-mal-wer-da-spricht-Strategie"

VERGÜNSTIGUNG:
15 % Ermäßigung auf alle Seminare und Kochkurse

Michael Raab • Tel. 0721-8643201
Zähringerstr. 18 • 76131 Karlsruhe

Autogenes Training Klangschalenmassage

VERGÜNSTIGUNG:
10 % Ermäßigung auf alle Kurse und Einzelsitzungen

Horst-Dieter Stengel • Tel. 0160-7115224
Schussbachstr. 97 • 76532 Baden-Baden

- Qi Gong
- Xi Xi Hu
- Ru Jing

VERGÜNSTIGUNG:
1 kostenlose Trainingsstunde

Udo Großmann • Tel. 0 72 23 / 801600 • Fax 07223/801601 • Am Grasweg 7 • 77815 Bühl

Lok Yiu Wing Chuan Schule Bühl
Effektive Selbstverteidigung & ganzheitl. Kampfkunst, Kleingruppentherapie & Lehrerausbildung.

VERGÜNSTIGUNG:
Pro Mitglied 1 Woche Probetraing nach individueller Anleitung

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

Naturheilpraxis

VERGÜNSTIGUNG:
kostenlose Augendiagnose mit Beratung

Frank Jeschner • Tel. 07221-801417 • Fax: 801883 • Silberstr. 4 • 76530 Baden-Baden

Aloe Vera Berater / Grafik-Designer
- Gesundheitsvorsorge und Vitalität
- ganzheitliche Gestaltung

VERGÜNSTIGUNG:
15 % Nachlass auf alle Aloe Vera Produkte kostenlose Design-Beratung

Anette Setzler • Tel. 07221-3025828
Ebersteinburgerstr. 41 • 76530 Baden-Baden

Feng Shui Beratung und Seminare AromErgy-Therapeutin

VERGÜNSTIGUNG:
kostenloser Feng Shui Pass, 10 % Ermäßigung auf Seminar- Beratungskosten

Gregor Stehle • Tel. 0033-(0)388892602
7, rue de chateau d'eau • F-67340 Weiterswiller

Zen-Buddhismus

VERGÜNSTIGUNG:
Gratis: Einführung in den Zen Buddhismus im Tempel Kosanyumonji

Matthias Weber • Tel. 07221-395538
Friedhofstr. 11 • 76530 Baden-Baden

Bonsai - Miniaturlandschaften Feng Shui Gartengestaltung

VERGÜNSTIGUNG:
Eine Überraschung!

Dipl. Kaufm. Sylvia Diemer • Tel./Fax: 07225-2662 • Lilienthalweg 1 • 76571 Gaggenau

Experte für Baubiologie, Messtechnik, Haus- und Umweltanalyse

VERGÜNSTIGUNG:
einmaliger Rabatt von 25 € auf Beratung oder Messung

Wie komme ich als NHV-Mitglied zu den Vergünstigungen ?
Bitte vereinbaren Sie mit dem jeweiligen Experten einen Termin und lassen Sie sich Ihren Gutschein, unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises, abstempeln.



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

Meine Vorteile:

- ✓ Freier bzw. vergünstigter Besuch aller Veranstaltungen des NHV's oder des Biochemischen Vereins Bühl e.V.
 - ✓ Sie erhalten die Zeitschrift „ESSENCIA & BASIC“ „frei Haus.“*
 - ✓ Teilnahme an allen wöchentlich stattfindenden Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl und das Natur- bzw. Gesundheitsverständnis erweitern.
 - ✓ Kostenlose Teilnahme an unseren Experten-Treffen und Gutscheinvergünstigungen
- Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt € 36,-

*Die ESSENCIA & BASIC wird Ihnen nach der ersten Beitragszahlung zugeschickt.



Ich möchte ein Probe-Abo der Zeitschrift ESSENCIA & Basic für ein Jahr zum Preis von **nur 6 €.**

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

Anschrift und Einzugsermächtigung:
für Mitgliedschaft oder Probe-Abo - bitte oben ankreuzen !!!

Bitte deutlich ausfüllen und senden an:

Greta Hessel M.A. Vorsitzende NHV • Friesenbergstr. 25 • 76530 Baden-Baden
Infos unter: Tel. 072 21-290646 oder Fax 072 21-2781 73 • greta.hessel@t-online.de
Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden • Konto Nr.: 13912 BLZ 66250030

Vorname..... Nachname.....

PLZ..... Wohnort.....

Straße..... Tel:.....

Fax:..... Email:.....

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge einmal jährlich bei Fälligkeit - oder den Betrag für das Probe-Abo einmalig in Höhe von 6 € - zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.

Bankverbindung:

Kto.Nr.:..... BLZ.....

bei..... Datum/Ort:

Unterschrift des Antragstellers:

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



Entwickeln Sie Ihr volles Potenzial mit Meditation

Von *Thomas Zimpfer, Meditationslehrer und Kirsten Bohn, Dipl.- Psychologin*

Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, dass materieller Wohlstand allein keine bleibende Zufriedenheit schenkt. Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte mentale Technik, um inneren Frieden, Harmonie und Gesundheit zu erreichen. Nach über 35 Jahren wissenschaftlicher Forschung* sind die Wirksamkeit und der praktische Nutzen von Meditation auf Körper, Seele und Geist vielfach belegt.

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

Wussten Sie, dass...

-die meisten Menschen nur 5 -10 % ihres geistigen Potenzials nutzen?

-**Meditation** eine jahrtausendealte Technik ist, um dieses Potenzial zu erschließen?

-**Meditation** – wie in zahlreichen wissenschaftlichen Studien* belegt – Angst wesentlich effektiver reduziert als die gebräuchlichen Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Biofeedback etc?

-**Meditation** positive Persönlichkeitseigenschaften verstärkt, wie: Selbstvertrauen, Gelassenheit und innere Ruhe, Ich-Stärke, Kontaktfähigkeit und Offenheit, Spontaneität, positives erfolgsorientiertes Denken und Handeln, Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewusstsein, positives Selbstbild, Kreativität, Leistungsfähigkeit!

-**Meditation** über Synchronisation der Nervenimpulse im Gehirn eine Ordnung und Balance im gesamten zentralen und vegetativen Nervensystem erzeugt? Hieraus resultiert die Effektivität bei Schlafstörungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Haut-, Magen-, Darm- Verdauungsproblemen, sowie Kopf-und Rückenschmerzen, Tinnitus, etc.!

Meditation aktiviert die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und stärkt das Immunsystem. Daher werden auch in der Krebs- und Schmerztherapie beachtliche Erfolge erzielt.

Erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, verbessern Sie Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis – mit Meditation! Sie werden unabhängiger von äußeren Umständen. Sie erreichen emotionale Stabilität, Schwierige Situationen und Herausforderungen werden leichter überwunden.

Thomas Zimpfer ist hauptberuflicher Meditationslehrer. Er hat eine traditionelle Meditationslehrerausbildung. Sein Lehrer Sri Vibhu hat ihn ausgewählt und in Indien, Deutschland und USA trainiert. Das gibt Ihnen die Sicherheit eine authentische Technik von einem Fachmann zu lernen. Die „**Müheleose Tiefenentspannung**“– Technik ist für Menschen jeden Alters geeignet, da sie einfach, natürlich und mühelelos ist – es ist keine Anstrengung oder Konzentration nötig! Der Ursprung dieser Meditationstechnik liegt in der vedischen Zeit, im Indien vor 5000 Jahren. (*Meditationsforschung-Einführung und Überblick, Howald, w. , 1989)

Bei Fragen wenden Sie sich direkt an die Autoren unter 07221/29123 oder www.tz-ayurveda.de



Müheleose Tiefenentspannung

**Meditation - Stressmanagement
Persönlichkeitsentwicklung**

Tel.: 07221 / 29123; www.tz-ayurveda.de



- 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 und AromErgy®-
Massagen



Mitglieder des Naturheilvereins bekommen ihren Feng Shui Pass kostenlos und 10% Ermäßigung auf das Honorar für eine persönliche Beratung.



**Weitere Informationen und Anmeldung über meine website:
www.feng-shui-setzler.de**

Anette Setzler

Dipl. Qi-Mag Feng Shui Beraterin,
AromErgy®-Therapeutin 76530 Baden-Baden,
Ebersteinburger Str. 41, Tel.07221-3025828,

Das Wellnessparadies am Augustaplatz:

Sura's Wohlfühladen

"Zu uns kommen immer wieder Kunden, die sagen, daß sie sich in unserem Geschäft ausgesprochen wohl fühlen, daß sie sich den ganzen Tag bei uns aufhalten könnten. Das ist der Grund, warum wir den Laden Anfang diesen Jahres von New Vision Shop in Sura's Wohlfühladen umbenannt haben..." erzählt Thomas Sura der Geschäftsführer - und in der Tat, das Geschäft hat eine ungewöhnlich angenehme und schöne Atmosphäre. Erlesene Düfte von Ätherischen Ölen und feinem Räucherwerk, sanfte meditative Musik und eine bunte und ästhetische Vielfalt verschiedenster Produktgruppen bewirken hier sozusagen ein Wohlfühlwunder!

Frau und Mann kann sich hier auf eine regelrechte Entdeckungsreise der Sinne begeben. Naturkosmetik, Digestiv - und Heilpflanzenessige, edle biologische Weine und viele andere ausgewählte Bioprodukte finden sich hier neben orientalischen Wohnaccessoires und Statuetten sowie einer riesigen Auswahl an Räucherwerk und Feng-Shui Artikeln.

Wer sich erst mal satt gesehen oder gerochen hat kann in der Bücherabteilung (Wellness, Meditation, anspruchsvolle Belletristik oder Esoterik) entspannen, einer CD aus dem 100'er Wechsler lauschen oder eine Latte Macchiato, eine Chai Latte oder einen ayurvedischen Kräuter-Tee trinken.

Es ist immer wieder erstaunlich was regelmäßig an Neuem hinzukommt und entdeckt werden kann, denn das Angebot wird ständig erneuert und bereichert. In der einen Woche kommt eine wunderschöne neue orientalische Bettwäsche ins Angebot und in der Nächsten die bekannten Digestives-ige des Doktorenhofes.

Ein junges und lebendiges Team sorgt für einen angenehmen Service und fachliche Beratung.



Sura's Wohlfühladen wird von vielen Touristen, Kurgästen und Kongressteilnehmern als "herausragend" und "besonders empfehlenswert" ausgezeichnet - aber auch in der Region als unverzichtbare Bereicherung des Angebots angesehen.

Sura's Wohlfühladen präsentiert:

Zum 10'ten Mal in Baden-Baden

Internationales Rainbow Spirit Festival vom 29.-31. Mai 2004 im Kongresshaus

mit einer großen Informationsausstellung zu Themen wie Wellness, Meditation, Buddhismus, Feng Shui, Anti-Aging, Ayurveda. **Vorträge und Workshops** u.a. von Bärbel Mohr (Bestseller-Autorin von "Bestellungen beim Universum"), Michaela Merten, Dr. Richard Linchitz, Dr. Ada Gonzalez, Dr. Ullrich Berk, Dr. Jeet Liuzzi, Franz-Peter Mau, Renate Busam, Andrew Terker, u.v.m... **Konzerte** von Deva Premal & Miten, Felix Maria Woschek, Kailash Kokopelli, Prem Joshua & Manish Vyas, Peter Makena...

Programm und Kartenverkauf: Sura's Wohlfühladen, Lichtentalerstr.23, 76530 Baden-Baden

Mehr Infos: www.rainbow-spirit.de

Hotline: 07221-38500



Revitalinstitut für Naturheilverfahren

www.naturheilpraxis-dobler.de
www.revitalinstitut.de

ANTI AGING
Vitalität

ALLERGIEN
Immunschwäche

Rheuma
ARTHROSE

MIGRÄNE
Kopfschmerzen

ASTHMA
Bronchitis

BURN OUT
Erschöpfung

DEPRESSION
Ängste

Sanfte Medizin im Einklang mit der Natur

Irene Dobler
Heilpraktikerin

Gernsbacher Straße 34
76530 Baden-Baden

Tel 07221 / 397524
Fax 07221 / 397521

Neues von der Buchmesse Frankfurt



Zum Thema Gesundheit:
„Die Botschaft des Wassers“ von Masaru Emoto, Koga Verlag, Burgrain.
„Die Neuen Kinder“ von Greta Hessel (Hg.), Urania Verlag, CH

Eine kleine nette Geschenkidee zu Weihnachten:

„Liebe macht alles möglich“ und „Ich wünsche Dir...“ aus dem HELEN EXLEY Verlag, Langerwehe-Merode

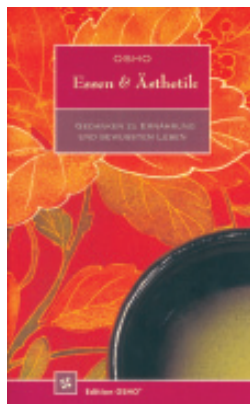


Zum Thema Essen und Weihnachten:

„Feine Weihnachtsbäckerei“ aus dem Kneipp-Kochstudio, A-Leoben mit Rezepten für Diabetiker.

„Weihnachtliches Backen“ von Dr. Oetker, Bielefeld

„Essen und Ästhetik“ von Osho, Edition Osho, Innenwelt Verlag, Köln



Zum Thema Geld:

„Macht und Magie des Geldes“ von Barbara Stern, Neue Erde, Saarbrücken

„Denke nach und werde Reich“ von Napoleon Hill, Ariston Verlag, München

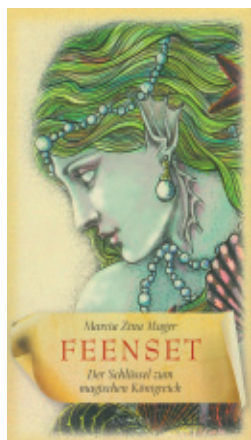
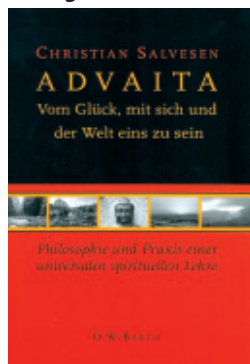


Für die guten Vorsätze im NEUEN JAHR:

„Weg damit!“ von Rita Pohle, Ariston, Hugendubel Verlag, München

„Weg damit!“ Kalender 2004 Ariston, Hugendubel-Verlag, München

„Tu was“ von Fiona Harrold, Integral Verlag, München



Besinnliches zu Weihnachten:

„ADVAITA – Vom Glück, mit sich und der Welt eins zu sein.“ Philosophie und Praxis einer universalen spirituellen Lehre von Christian Salvesen, O.W. Barth Verlag.

„Blumen der Weisheit“ – Philosophie für den Alltag, Urania Verlag, CH. Buch mit Kartenset von Greta Hessel und Judith Hildebrandt.

„Feenset“, von Marcia Zina Mager, Ansata Verlag, München, Buch mit Kartenset.

„Kraft für einen Neubeginn“ von Melody Beattie, Heyne Verlag
„Die Neue Leichtigkeit des Seins“ von Ursula Nuber, Scherz-Verlag
„Die Fox-Methode“ von Susann E. Fox, Neue Erde Verlag, Saarbrücken



BETEN ALLEIN HILFT NICHT !

www.comunddesign.de

COMMUNICATION & DESIGN · RÜDIGER SCHULZE · MÖRIKESTRASSE 54 · 70794 FILDERSTADT · TEL.: 0711 / 70 70 92 30



Dies & Das

Korrekturen aus der letzten Essencia:
Anna Amrhein

Hier noch ein sehr schönes Buch für Engel Fans: „Wenn du mich brauchst, werde ich bei dir sein – Die schönsten Engel-Legenden, von Claudia Lardon (Hg.)

Es ist uns ein Fehler unterlaufen: die richtige Emailadresse unserer Künstlerin ANNA AMRHEIN lautet: annaamrhein@web.de www.anna-amrhein.de Tel. 07222-82120

Wir freuen uns sehr über den wunderschönen Friedensengel, den sie uns zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat. Danke Anna.

Annas Engelausstellung ist zu sehen im Hotel Traube Tonbach in 72270 Baiersbronn, Tonbachstr.237

Ein weiterer Fehler aus der ESSENCIA Nr. 1 auf den eine Leserin uns aufmerksam machte: Aconitum bedeutet nicht Eisenkraut, sondern Eisenhut. Sorry!

Bei dem Essencia **Gewinnspiel** hat gewonnen:

1. Preis: Karin Maria Kempkens-Büche, Uhlandstr. 5, 75385 Bad Teinach-Zavelstein
2. Preis: Ulla Pfeiffer, Panoramaweg 40, 77815 Bühl
3. Preis: Ursula Gärtner-Geßler, Hardbergstr. 14, 76532 Baden-Baden

Das richtige Wort hieß **Sève Marin**. Die Gewinne sind im Beauty Corner Tatjana Hinrichsen, Hauptstr. 28, 76534 Baden-Baden, Tel. 71348 abzuholen.

Philosophischer Gesprächskreis

Im Cafe Sascha's (Quellenhof) Sophienstr. 27-29 von 10.30-12.00 Uhr Eintritt: Gäste 5 • Mitglieder 3 •

5.02.04: Hypathia: Ich bin verheiratet mit der Wahrheit
Die Philosophie am Abend: Philosophische Gedanken zur Nacht oder die Lust zum Denken



Im Medici um 19.30 Uhr, Augustaplatz 8 (neben dem Kongresshaus)
5.02.04: Die eigene Persönlichkeit wahren in der heutigen Zeit (Thema und Einführung von Christel Hagedorn)

Zur Erinnerung hier noch einmal ein Bild von ANNA.

Aloe Vera Ayagabre Aloe Vera Frischblätter & Pflegeprodukte

Biologischer Anbau mit Bio-Siegel nach der EG Verordnung für unser Aloe Vera Frischblatt.

Weihnachten steht vor der Tür ! Gönnen Sie sich und Ihren Freunden – etwas Gutes mit unseren Frischblatt Pflegeprodukten aus Gran Canaria – oder einem Geschenk-Gutschein.

Gerne Beraten wir Sie bei der Auswahl unseres Sortimentes.

www.aloevera-ayagabre.de

Tel. 07222/153742, Fax. 07222/150896

Am Oberwald 2, 76437 Rastatt-Ottersdorf

Erlesene Naturprodukte
für die intensive Pflege von Körper, Geist und Seele

online **bestellen.**

Fordern Sie unseren Katalog unverbindlich an.

... online bestellen

www.NovaVitalis.de

natürlich **Leben**
Gutes für Mensch und Natur

Dies & Das

Korrekturen aus der letzten Essencia:

Anna Amrhein

Hier noch ein sehr schönes Buch für Engel Fans: „Wenn du mich brauchst, werde ich bei dir sein – Die schönsten Engel-Legenden, von Claudia Lardon (Hg.)“

Es ist uns ein Fehler unterlaufen: die richtige Emailadresse unserer Künstlerin ANNA AMRHEIN lautet: annaamrhein@web.de www.anna-amrhein.de Tel. 07222-82120

Wir freuen uns sehr über den wunderschönen Friedensengel, den sie uns zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat. Danke Anna.

Annas Engelausstellung ist zu sehen im Hotel Traube Tonbach in 72270 Baiersbronn, Tonbachst.237



Ein weiterer Fehler aus der **ESSENCIA Nr. 1** auf den eine Leserin uns aufmerksam machte: Aconitum bedeutet nicht Eisenkraut, sondern Eisenhut. Sorry!

Bei dem Essencia Gewinnspiel haben gewonnen:

1. Preis: **Karin Maria Kempkens-Büche**, Uhlandstr. 5, 75385 Bad Teinach-Zavelstein
2. Preis: **Ulla Pfeiffer**, Panoramaweg 40, 77815 Bühl
3. Preis: **Ursula Gärtner-Geßler**, Hardbergstr. 14, 76532 Baden-Baden

Das richtige Wort hieß **Sève Marin**. Die Gewinne sind im Beauty Corner Tatjana Hinrichsen, Hauptstr. 28, 76534 Baden-Baden, Tel. 71348 abzuholen.

Philosophischer Gesprächskreis

Im Cafe Sascha's (Quellenhof) Sophienstr. 27-29 von 10.30-12.00 Uhr Eintritt: Gäste 5 € Mitglieder 3 €

5.02.04: Hypathia: Ich bin verheiratet mit der Wahrheit

Die Philosophie am Abend: Philosophische Gedanken zur Nacht oder die Lust zum Denken



Im Medici um 19.30 Uhr, Augustaplatz 8 (neben dem Kongresshaus)

5.02.04: Die eigene Persönlichkeit wahren in der heutigen Zeit (Thema und Einführung von Christel Hagedorn)

Zur Erinnerung hier noch einmal ein Bild von ANNA.

Aloe Vera Ayagabre Aloe Vera Frischblätter & Pflegeprodukte

Biologischer Anbau mit Bio-Siegel nach der EG Verordnung für unser Aloe Vera Frischblatt.

Weihnachten steht vor der Tür! Gönnen Sie sich und Ihren Freunden – etwas Gutes mit unseren Frischblatt Pflegeprodukten aus Gran Canaria – oder einem Geschenk-Gutschein.

Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl unseres Sortimentes.

www.aloevera-ayagabre.de

Tel. 07222/153742, Fax. 07222/150896

Am Oberwald 2, 76437 Rastatt-Ottersdorf

Aloe Vera Quelle der Vitalität und Gesundheit



- Erfahren Sie alles über diese 5000 Jahre alte Heilpflanze
- Wir bieten Ihnen qualitativ hochwertige Aloe Vera Produkte
- regelmäßig stattfindende kostenlose Info-Abende
- attraktiver Neben- oder Hauptverdienst möglich

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frank Jeschner, Aloe Vera Berater, Tel.: 07221-801417 oder im Wellness-Institut, Tel.: 07221-290646. Wir freuen uns über ihre Kontaktaufnahme.



Thomas Zimpfer
Meditationslehrer

www.tz-ayurveda.de

Entwickeln Sie Ihr volles Potenzial!

MEDITATION

schenkt:

- **Leistungsfähigkeit**
- **Belastbarkeit**
- **Inneren Frieden**
- **Energie und Vitalität**

Haben Sie Fragen? Rufen Sie an:

07221/29123; 01727744679

Erlesene Naturprodukte online bestellen.

für die intensive Pflege von Körper, Geist und Seele

Fordern Sie unseren Katalog unverbindlich an.



... online bestellen

www.NovaVitalis.de



natürlich **Leben**
Gutes für Mensch und Natur

Nova Vitalis · Dieter Lang · Kirchdorfstasse 6c · A-6793 Gaschurn · Austria · Telefon: 00 43 (0) 55 58 - 83 90

www.comunddesign.de



NATURHEILKUNDLICHE HILFE BEI ARTHROSE

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

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

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

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

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

LITERATUR:

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

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

www.aurelia-verlag.de



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

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

www.naturheilverein-baden-baden.de



MITGLIEDSANTRAG

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

Meine Vorteile:

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

Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt 43,- Euro.

PROBE-ABO LIFE ART

Ich möchte ein Probe-Abo der Zeitschrift



*Die **LIFE ART** wird Ihnen nach der ersten Beitragszahlung zugeschickt. **LIFE ART** für ein Jahr zum Preis von nur 8,- Euro. (Das Abo beginnt ab Eingang der Anmeldung und verlängert sich nicht automatisch! Alle Ausgaben werden Ihnen per Post zugestellt)

ANSCHRIFT UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

FÜR MITGLIEDSCHAFT UND/ODER PROBE-ABO
BITTE ANKREUZEN!

Bitte deutlich ausfüllen und senden an:

Greta Hessel M.A. Vorsitzende NHV | Friesenbergstr. 25 | 76534 Baden-Baden
Infos unter:
Tel. 072 21-29 06 46 od. Fax 072 21-27 81 73 | greta.hessel@t-online.de
Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden Konto Nr.: 13912 BLZ 66250030

Vorname Nachname

PLZ Wohnort

Straße Tel:

Fax: Email:

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

Bankverbindung:

Kto.-Nr. BLZ

bei

Datum/Ort:

Unterschrift des Antragstellers:

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

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

Der Begriff Homöopathie stammt aus dem Griechischen und wird aus zwei Wörtern zusammengesetzt: homoion für ähnliches und pathos für Leiden. Also: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln und heilen. Ein gutes Immunsystem braucht der Körper in unserer industriellen Welt. Stress und Umwelt belasten unser System ständig. Deshalb sollte der Körper gegen diese aggressiven Angreifer geschützt werden, indem die Abwehrkräfte unterstützt werden mit GINSENG compositum N und GALIUM -HEEL N. Dazu natürliche gesunde Ernährung, frische Luft und viel Bewegung.

DIE HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

VON GRETA HESSEL

ERKÄLTUNGEN/GRIPPALE INFEKTE:

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

Grippale Infekte sind äußerst lästig und treten meist unangemeldet auf.

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

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

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

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

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

Bei Fieber VIRBUCOL N, COSMOHEMA Fieber-Zäpfchen einsetzen.

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

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

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

Bei Zugluft und Verspannungen hilft GELSEMIUM- HOM- MACCORD.

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

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

HERZ- KREISLAUFPROBLEME

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

Bei nervösen Herzstörungen: CRALONIN Tropfen

MAGEN-DARM-LEBER-GALLE-PROBLEME

Entgiftung

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

BEI SODBRENNEN UND ZU ÜPPIGEM ESSEN:

GASTRICUMHEEL

CHELODIUM-HommaccordOMMACCORD N hilft der Galle ihre Verdauungssäfte zu produzieren.

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

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

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



UNRUHE UND EINSCHLAFSTÖRUNGEN:

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

REISEKRANKHEIT

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

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

WEITERE LITERATUR FINDEN SIE UNTER:

Robin Hayfield: Homöopathie – Einfache Heilmittel für natürliche Gesundheit, Urania, CH und über Kräutertees:

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

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

Infos unter: www.naturheilverein-baden-baden.de

Werden Sie Mitglied. Unsere Rufnummer: 0 72 21- 39 90 88

(Hier kommt Logo und Werbung für NHV)

und Veranstaltungen folgen noch 1/2 Seite dafür freilassen!!



NATURHEILKUNDLICHE HILFE BEI ARTHROSE

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

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

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

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

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

LITERATUR:

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

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

www.aurelia-verlag.de



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



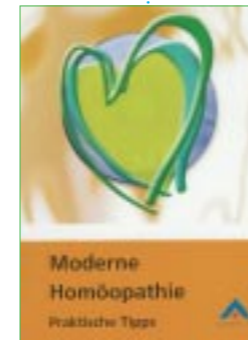
Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. bietet eine Grundlage für die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Seit Jahrtausenden gibt es Konzepte über das Zusammenspiel zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden. Jedoch Arbeitsalltag, Streß, berufliche Probleme und Arbeitslosigkeit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

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



www.naturheilverein-baden-baden.de

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



Der Naturheilverein Mittelbaden e.V. bietet Veranstaltungen über Alternative Heilweisen. **Infos unter:** www.naturheilverein-baden-baden.de Werden Sie Mitglied. Unsere Rufnummer: 0 72 21- 39 90 88

MITGLIEDSANTRAG

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

Meine Vorteile:

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

Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt 36,- Euro.

PROBE-ABO LIFE ART

Ich möchte ein Probe-Abo der Zeitschrift



*Die **LIFE ART** wird Ihnen nach der ersten Beitragszahlung zugeschickt. **LIFE ART** für ein Jahr zum Preis von nur 8,- Euro. (Das Abo beginnt ab Eingang der Anmeldung und verlängert sich nicht automatisch! Alle Ausgaben werden Ihnen per Post zugestellt)

ANSCHRIFT UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

FÜR MITGLIEDSCHAFT UND/ODER PROBE-ABO
BITTE ANKREUZEN!

Bitte deutlich ausfüllen und senden an:

Greta Hessel M.A. Vorsitzende NHV | Friesenbergstr. 25 | 76534 Baden-Baden
Infos unter:
Tel. 072 21-29 06 46 od. Fax 072 21-27 81 73 | greta.hessel@t-online.de
Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden Konto Nr.: 13912 BLZ 66250030

Vorname Nachname

PLZ Wohnort

Straße Tel:

Fax: Email:

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

Bankverbindung:

Kto.-Nr. BLZ

bei

Datum/Ort:

Unterschrift des Antragstellers:

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

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

Der Begriff Homöopathie stammt aus dem Griechischen und wird

aus zwei Wörtern zusammengesetzt: homoion für ähnliches und pathos für Leiden. Also: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln und heilen.

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

DIE HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

VON GRETA HESSEL

ERKÄLTUNGEN/GRIPPALE INFEKTE:

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

Grippale Infekte sind äußerst lästig und treten meist unangemeldet auf.

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



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

Meistens fangen die Probleme im Hals an. Rechtzeitiges Handeln ist angesagt: Der Körper wehrt sich und versucht über die verengten Mandeln Giftstoffe loszuwerden. Hier hilft ANGIN-HEEL. Außerdem den Hals kühlen mit einer Quarkwickel und fleißig gurgeln mit Kamillen- und Salbeitee. Natürlich läuft die Nase. Wichtig: richtiges Naseputzen! Beim Naseputzen abwechselnd ein Loch zuhalten und nur aus dem anderen ausschnäuzen. Wer aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig schnäuzt, riskiert dass der virusbeladene Schleim in die Nasennebenhöhlen gerät.

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

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

Bei Fieber VIRBUCOL N, COSMOHEMA Fieber-Zäpfchen einsetzen.

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

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

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

Bei Zugluft und Verspannungen hilft GELSEMIUM- HOM- ACCORD.

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

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

HERZ- KREISLAUFPROBLEME

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

Bei nervösen Herzstörungen: CRALONIN Tropfen

MAGEN-DARM-LEBER-GALLE-PROBLEME

Entgiftung

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

BEI SODBRENNEN UND ZU ÜPPIGEM ESSEN:

GASTRICUMEEL

CHELODIUM-HommaccordOMMACCORD N hilft der Galle ihre Verdauungssäfte zu produzieren.

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

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

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

UNRUHE UND EINSCHLAFSTÖRUNGEN:

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

REISEKRANKHEIT

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



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

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

BADEN-BADEN:

NEUES VON DER MEDIZINISCHEN WOCHE

VON GRETA HESSEL

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

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

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

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

Wenn wir uns nicht der ganzheitlichen individuellen Natur-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sehr umstritten ist die Diskussion um die Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchung, auch Mammographie genannt. „Rund 48.000 – 60.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs,“ so Prof. Dr. Ingrid Mühlbauer von der Universität Hamburg, „aber es ist auch wichtig zu sehen, wie viele Erkrankungen durch die Mammographie geschaffen werden, wenn Frau einmal jährlich zur Vorsorge geht.“ Dr. Dahlke meint dazu: „Eine Mammographie ohne ärztliche Notwendigkeit ist meines Erachtens ein Kunstfehler!“

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

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

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

heitserreger geimpft hat. Jedoch die Materie hält noch viele ungelöste Probleme bereit: bei Krankheitserregern impft man einen gesunden Menschen bei der Krebsimpfung einen bereits erkrankten Organismus.“

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

MEDIZIN ÖFFNET SICH FÜR SPIRITUALITÄT UND GEISTIGE HEILUNG

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

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

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

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

WEITERENTWICKLUNG der MAGNETFELD THERAPIE zur ganzheitlichen ENERGIE REGULATIONS THERAPIE

Der Entwicklungssprungin der Energie Medizin!

BIO ELEKTRO MAGNETISCHE ENERGIE REGULATION

Natürliche energetische Unterstützung von Regenerationsprozessen bei chronischen und degenerativen Leiden, sowie zur Erhaltung der Gesundheit.



FÜR PRAXIS- UND HEIMBEHANDLUNG



WAS IST WIRKLICH NEU?

Die Elektro-Magnetfeld Therapie wird schon seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Prof. Dr. Wolf A. Kafka hat sie mit seinem BEMER Signal (Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation) **optimieren** können.

In Weiterentwicklung bislang angewandter Feldformen lässt sich nun ein neues, mathematisch beschreibbares, elektromagnetisches Feld – mit **breiten Frequenzbändern** konstruieren, welches die Möglichkeit bietet, die mit Vorläufermodellen erreichten Therapieerfolge noch zu verbessern.

Studien namhafter Institutionen und Universitäten belegen bereits jetzt, in welchem Maße hier ein Quantensprung in der physikalischen Medizin realisiert werden konnte.

Bitte hier abtrennen und in einem Briefumschlag mit Fenster an unten angegebene Adresse senden.

SIE haben bereits heute die Möglichkeit, die Vorteile dieser BEMER Therapie zu TESTEN.

>in der Praxis oder zu Hause<

>Als Mediziner oder Verbraucher<

>als Fachvertrieb<

Hinweis für Verbraucher: Lt. Heilmittelwerbegesetz ist es nicht erlaubt, in öffentlicher Werbung an medizinische Laien Heilaussagen zu tätigen oder wissenschaftliche Nachweise zu veröffentlichen. Bezugsquellen hierfür können in den Fachkreisen auf Nachfrage gerne benannt werden.

BEMER - Repräsentanz Sanitätshaus HEIN
76530 Baden-Baden, Kreuzstrasse 4
Tel. 0 72 21 / 5 31 12 oder 0160 172 32 77
Referent der Akademie für Bioenergetik
HORST HÄUSSER
8679 Westendorf, Gutenberger Str. 57
Tel. 0 83 44 / 99 29 30 oder 0170 292 88 99

Titel/Name _____
Vorname _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____ Fax _____

BEMER Info erwünscht für: (bitte ankreuzen)

Verbraucher

Mediziner

Händler

Revitalinstitut

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

Für Naturheilverfahren – Irene Dobler - Heilpraktikerin

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:



Fotonachweis: INAMED, Hansaallee 201, 40549 Düsseldorf

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.



Sofort sichtbare Verjüngung

Dieser ästhetische Effekt hält über lange Zeit an. Neben der Auffüll-Wirkung 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
Lippenverschönerung
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