

ESSENCIA

& Basic

DIE ZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



NATURHEILVERFAHREN

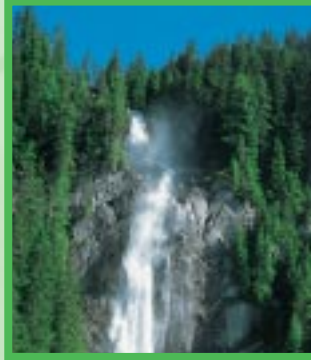
Naturheilverein
Mittelbaden e.V.

Gesundheit aus dem Darm



ÄRZTE ANTWORTEN

Dysbiose –
Oft unerkant und
Ursache für viele
Krankheiten



GESUNDHEITSREFORM

Neue Ansichten



ALTERNATIVE THERAPIEN

Autogenes Training
hilft dem Darm

Naturnahrung **Wildkräuter**



Wilde Blumentorte

An der Harvard Universität in Boston haben die Stoffwechselexperten durch Sammlung wissenschaftlicher Forschungen festgestellt, dass die artgerechte Ernährung des Menschen in unseren Genen festgeschrieben ist. Unser Stoffwechsel funktioniert immer noch wie zu Zeiten der Jäger und Sammler. Eine Anpassung an die heutigen Ernährungs- und Bewegungsbedingungen hat noch nicht stattgefunden.

Die Naturnahrung, die Wildkräuter sind der ursprünglichste Treibstoff und das natürlichste Lebensmittel des Menschen. Während den hier angebotenen Kuren können Sie schon nach vier Tagen erleben wie Sie ein neuer Mensch werden. Der Organismus entgiftet und entschlackt und Sie freuen sich über ein neues gesundes Lebensgefühl. Wenn Sie diese Ernährungsweise täglich anwenden lernen Sie den Jungbrunnen kennen.



Schon sehr früh interessierte mich das Thema Ernährung. Im Laufe der vergangenen 20 Jahre entwickelte ich eine Ernährungsweise aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und aus Beobachtungen in der Natur. Ich bin Autodidakt und ernähre

mich heute hauptsächlich mit frischen Kräutern, Blumen, Früchten, Samen und Quellwasser aus der Natur.

Als Naturlehrer sehe ich mich wie ein Bote von der Natur gesandt, den Menschen die frohe Botschaft

zu bringen, dass Mutter Natur für Alles bestens sorgt.

Draußen, besser gesagt Drinnen in der Natur gibt es eine Nahrung, die kostenlos für Alle wächst und dafür sorgt das Alles bestens gedeiht.

Frische jahreszeitliche Wildkräuter

in verschiedensten Anwendungen verbessern das Allgemeinempfinden enorm und stärken die Gesundheit. Am stärksten wirken diese Kraftbomben im frischen lebendigen Zustand.

Wichtig dabei ist es sich mit der Natur gut auszukennen. Dazu gehört eine gründliche Ausbildung in Kräuterkunde in Theorie und Praxis. 100% Bestimmung des Gesammelten, Kenntnisse im Umgang, Dosierungen und Anwendungsarten.

Im Frühjahr beginnen die neuen Ausbildungen und Kuren, siehe Termine.

Wildkräuter-Frühlingskur

4 Tage Entgiften, Entschlacken, Erneuern
30.04. – 04.05.06 im Schwarzwald,
www.seminarhof-hensellek.de,
Kurpreis € 360,00 inklusive zwei Kräuter-Gourmetmenüs/Tag und Getränken,
zuzüglich, DZ mit Du./WC/€ 108,00,
EZ mit Du./WC/ € 160,00.

Wildkräuter-Sommerkur

10 Tage Entgiften, Entschlacken, Erneuern
18.07. – 28.07.06 im Schwarzwald,
www.seminarhof-hensellek.de,
Kurpreis € 790,00 inklusive, zwei Kräuter-Gourmetmenüs/Tag und Getränken,
zuzüglich DZ mit Du./WC/ € 252,00,
EZ mit Du./WC/€ 382,00.

Wildkräuter-Herbstkur

5 Tage Entgiften, Entschlacken, Erneuern
24.09. – 29.09.06 im Schwarzwald,
www.seminarhof-hensellek.de,
Kurpreis € 450,00 inklusive, zwei Kräuter-Gourmetmenüs/Tag und Getränken,
zuzüglich DZ mit Du./WC/ € 132,00,
EZ mit Du./WC/ € 197,00.



Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer kurzen Pause erscheint nun die ESSENCIA & BASIC wieder regelmäßig mit Themen rund um die Gesundheit. Wir informieren über alternative Heilmethoden, wir führen Gespräche mit Ärzten und

Therapeuten. In unserem Team sind Heilpraktiker, die Ihnen gerne bei einem Stammtischgespräch zur Verfügung stehen.

Thema unserer Frühjahrsausgabe ist der Darm. Wir informieren Sie darüber, wie Sie Krankheiten rechtzeitig erkennen und wie Sie sich gesund und fit halten können. Der Bauch galt bereits in der Antike als zentraler Ort von Krankheit und Gesundheit. „30 000 Deutsche sterben jedes Jahr an Darmkrebs – mit Vorsorgeuntersuchungen ließe sich die Zahl drastisch senken“, so Christa Maar, die Präsidentin der Felix Burda Stiftung. Den Naturheilverein gibt es seit 100 Jahren.

Unser Motto: Bewusst leben – Gesund ernähren – Natürlich heilen.

Wir würden uns freuen, Sie im Naturheilverein Mittelbaden e.V. bald als neues Mitglied begrüßen zu dürfen.

Herzlichst
Ihre

Greatha Hessel-Christiany,
1. Vorsitzende des Naturheilvereins Mittelbaden e.V.

Inhalt

J. Recktenwald: Naturnahrung Wildkräuter Naturheilverein Mittelbaden e.V.	2 4
In eigener Sache	5
Naturheilpraxis: Fischer-Ehrenreich	
Rezepte für gesunde Ernährung	6
Gesundheit aus dem Darm – Mikroflora-Aufbau	7
B. Dickmann: Sechs Jahre Depression... Vortragsreihe im Europapark	8
Antibiotikaresistenz – eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit	10
Dr. med. WiedenlÜbbert: Dysbiose – Oft unerkant und Ursache für viele Krankheiten	11
Dr. med. Löbel: Dauerausscheider von Salmonellen – ein unlösbares Problem?	12
Dr. med. Steib: Was hat die Darmflora mit der Gesundheit zu tun?	13
Michael Raab: Autogenes Training hilft dem Darm	14
W. Lange: Emotionales Coaching	15
Constantin Sperneac-Wolfer: Zu wessen Gunsten und zu wessen Lasten geht die Gesundheitsreform	16
Thomas Zimpfer: Meditation und die Kunst des Loslassens	18
Buchempfehlungen	19
Prof. Dr. Grönemeyer: Übungen für den Rücken	21
Residieren bis ins hohe Alter	22
Lebendiges Wasser – Haare in Balance	23
Wohlfühlweise für zu Hause	25
Lenk-Simmental – Kraftort und Mystisches Naturschauspiel	26

Casino-Restaurant
Sommergarten
Bar · Bistrot · Restaurant

täglich geöffnet ab 14.00 Uhr
– mediterrane Küche –

Kaiserallee 1
76530 Baden-Baden

Telefon (0 72 21) 3 02 46 91
Telefax (0 72 21) 3 02 46 99

www.casino-baden-baden.de
sommergarten@casino-baden-baden.de



Naturheilverein Mittelbaden e.V.

Der Vorstand:

1. Vorsitzende und kommissarischer Kassenwart:
Greatha Hessel-Christiany (Phil. M.A.)
 2. Vorsitzender: Thomas Zimpfer,
(Heilpraktiker-Anwärter)
- Schriftführer: Michael Raab, Heilpraktiker
Wissenschaftlicher Beirat:
Constantin Sperneac-Wolfer, RA.

Presseorgan:

ESSENCIA & BASIC (immer erhältlich im
Hotel Alte Laterne, Gernsbacher Straße 10-12)
Homepage:
www.naturheilverein-mittelbaden.de
Vorträge finden in der Regel
jeden 2. Dienstag statt.

Vorträge 2006

finden statt in der Residenz Bären, Hauptstr. 36,
76534 Baden-Baden-Lichtental, um 19 Uhr

21.2.06

Dietmar Dietz: Lebendiges Wasser

23.3.06

Dr. med. Wiedenlühbert: Dysbiose, oft unerkant
und Ursache für viele Krankheiten

25.4.06

Dr. med. Steib: Was hat die Darmflora mit der
Gesundheit zu tun?

9.5.06

Dr. Löbel: Dauersalmonellenträger und die Folgen

Stammtisch

jeden 3. Donnerstag im Hotel Alte Laterne, (Fußgängerzone, gegenüber
vom Löwenbräu) 16. Februar, 16. März, 20. April, 18. Mai 2006 ab 19.30 Uhr
steht Michael Raab, Heilpraktiker für Fragen zur Verfügung. Gemütliches
Beisammensein und Gedankenaustausch für Mitglieder und Nichtmit-
glieder sowie Neugierige und Interessierte. Eintritt frei.

Naturheilpraxis
Fischer-Ehrenreich
Lange Str. 116
76530 Baden-Baden
Fon 07221- 390191
Fax 07221- 390193
fischer-ehrenreich@cybalion.de
www.cybalion.de



Verbindet uraltes
Wissen mit neuester
Technologie

Als Christian A. (35) in die Praxis kommt, hat er Kopfschmerzen, der Rücken tut weh. Bei der Erstanamnese stellt sich heraus, dass er einer Schreibtischtätigkeit nachgeht, am Computer arbeitet und in seiner Tätigkeit ständig unter Zeitdruck steht. Selbst privat kann er nicht mehr abschalten. Die Folgen hiervon sind: Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, wird er berührt zuckt er wie unter einem Peitschenhieb zusammen und ist übertrieben kitzelig. „Können Sie mir helfen?“ fragt er etwas kläglich.

Mein Therapie-Vorschlag für ihn ist:

Neurofeedback, Therapeutischem Berühren und Cranjosacral-Therapie. Oral wird er einen Saft zu sich nehmen, der sehr reich an Antioxidantien ist, und er wird sich außerdem noch durch Schüssler-Salze unterstützen.

Neurofeedback ist eine hochmoderne Form des direkten Gehirnwelentrainings. Durch dieses Training lernt das Gehirn mit größerer Kontrolle und Stabilität zu funktionieren und dies aus sich selbst heraus, nicht wie man irrtümlich annehmen könnte intellektuell gesteuert. Neurofeedback

wird auch EEG-Biofeedback genannt, da es auf der elektrischen Gehirnaktivität, dem Elektroenzephalogramm (EEG) beruht. Unser Ziel ist es, die Variabilität der Gehirnwellen herabzusetzen, um die Turbulenzen im Zentralnervensystem (ZNS) zu vermindern. So helfen wir dem ZNS in einen ursprünglichen und flexiblen Zustand zurückzukehren. Die Form des Therapeutisches Berührens beruht auf einem Pflegemodell von Dr. Martha Rogers. In meiner Praxis übe ich diese Form der Behandlung in der Ergänzung mit Triggerpunktbehandlung, Meridianmassage und anderen bioenergetischen Verfahren aus. So kann der Patient seine körperlichen Bedürfnisse wieder richtig einschätzen lernen, sie berücksichtigen und kann daurch auf äußere und innere Reize wieder adäquat reagieren. Craniosacrale-Therapie lockert auf sanfte Art muskuläre Verspannungen von Fuß bis Kopf, was speziell im Bereich des Kopfes zu einem subjektiven Gefühl des „Frei-werdens“ führt.

Diese Kombination von uraltem Wissen und neuester Technologie führte bei Christian A. zu einer raschen Verbesserung seines körperlich und psychischen Befindens. Heute fühlt er sich wieder in seiner „Mitte“, belastbar und locker.

In eigener Sache

Der Anspruch unserer Zeitschrift ist ästhetisch, klar und informativ. Die Zeitschrift ESSENCIA & BASIC ist mehr als nur eine Zeitschrift. ESSENCIA & BASIC ist die Zeitschrift mit Seele. Sie schafft Verbindungen zwischen Anbietern und Verbrauchern. Sie fördert die Kommunikation und vermittelt das Wissen über die gesunde Art zu leben.

PR-Artikel und redaktionelle Berichte

Sie sind Therapeut, Hersteller oder im Gesundheitsbereich tätig und möchten gerne mehr Klienten und mehr Erfolg? Sie möchten, dass jemand zu Ihnen kommt und Ihre Arbeit vorstellt und diese veröffentlicht? Dann ist für Sie die preisgünstigere Variante eines PR-Artikels von Relevanz, d.h. ich bekomme von Ihnen Foto und Textmaterial, aus dem dann im Stil der Zeitschrift die Seiten angefertigt werden.

Anzeigen

Selbstverständlich können Sie auch bei uns Anzeigen schalten. Wir erhalten dann von Ihnen eine druckfähige Vorlage und haben keinen Einfluss darauf. Wir haben ein sehr persönliches Verhältnis zu unseren Partnern und beraten Sie gerne.

Anzeigengestaltung

Wenn Sie über keine Anzeige verfügen, dann steht Ihnen unsere Layouterin Daniela Schott zu Verfügung. Sie ist außerdem zuständig für: Geschäftsausstattungen, CD-Layouts, Flyer, Plakate, Logoentwicklung usw. Tel. 07 21- 596 66 53 oder: apart2@t-online.de

Vertrieb

Möchten Sie auch eine Auslagestelle haben, rufen Sie an, unter Tel. 072 21 - 29 06 46, dann nehmen wir Sie in unserer Liste auf. Die ESSENCIA & BASIC liegt aus, anlässlich der GRENZENLOS-MESSE: Ökologie – Gesundheit – Ernährung und Heilen in der Liederhalle Stuttgart, im Europa-Park, in und um Baden-Baden: in Arztpraxen und Gesundheitseinrichtungen, in der Trinkhalle, im Kongresshaus, in Hotels, im Bürgerbüro, in der Apotheke im Kaiserhof, Reformhäuser und Bioläden, in der Stadtbibliothek, an Kiosken, am Bahnhof, in den Kliniken, in Cafes, im Gagarin, Naturheilpraxen, Sanitätshäusern, Orthopäden, Stadtklinik und vor allem bei unseren Anzeigen-Partnern.

Anzeigenvertreter

Sie können bei uns Geld verdienen, wenn es Ihnen Spaß macht, mit Menschen zu reden, wenn Sie gerne im Außendienst tätig sind und selbstständig arbeiten möchten.

Anmeldeschluss der jeweiligen Ausgaben sind:

Sommer: 15. April 2006 – Auslieferung 14 Tage später
Herbst: 15. Juli 2006 – Auslieferung 14 Tage später
Winter: 15. Oktober 2006 – Auslieferung 14 Tage später



Mitgliedsantrag

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

Meine Vorteile:

- ✓ Freier bzw. vergünstigter Besuch aller Veranstaltungen des NHV's.
- ✓ Sie erhalten die Zeitschrift „ESSENCIA & BASIC“ „frei Haus.“ *
- ✓ Teilnahme an allen Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl und das Natur- bzw. Gesundheitsverständnis erweitern.

► Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt 36.- Euro

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



Ich möchte NUR ein Probe-Abo der Zeitschrift ESSENCIA & Basic für ein Jahr zum Porto- 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 oben ankreuzen!

Bitte deutlich ausfüllen und senden an:

Greta Hessel M.A. Vorsitzende NHV • Friesenbergstr. 25
76530 Baden-Baden

Infos unter: Tel. 07221-290646 oder Fax 07221-278173
greta.hessel@t-online.de

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

Vorname _____

Nachname _____

PLZ _____

Wohnort _____

Straße _____

Tel./Fax _____

E-Mail _____

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-mittelbaden.de

Rezepte bei Übersäuerung



Aromatische Kräuter, scharfer Knoblauch und feines Olivenöl sind die Hauptzutaten dieser Salsa verde.

Salsa verde

Für 4 Personen

3 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

Salz

6 EL Olivenöl

1-2 EL Zitronensaft

Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Eisbergsalat mit Melone und Rinderfilet

Für 4 Personen

1/2 Eisbergsalat

4 Stangen Staudensellerie

1 Honigmelone

10 blaue Weintrauben

2 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

300 g fettarmer Joghurt

2 EL Crème fraîche

2 EL fein geschnittenes Rinderfilet

Außerdem: 1 EL gehackte Haselnusskerne

1. Den Salat putzen, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Den Sellerie putzen, dabei die Fäden entfernen, und die Stange in dünne Scheiben schneiden. Die Melone vierteln, die Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in Scheiben schneiden. Die Weintrauben halbieren und entkernen.
2. Für das Dressing Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Joghurt, Crème fraîche und Minze unterheben.
3. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermengen.
4. Das Öl sehr stark erhitzen und das Filet darin auf jeder Seite eine halbe Minute braten, salzen und pfeffern. Fleisch auf dem Salat anrichten und mit Haselnusskernen bestreuen.



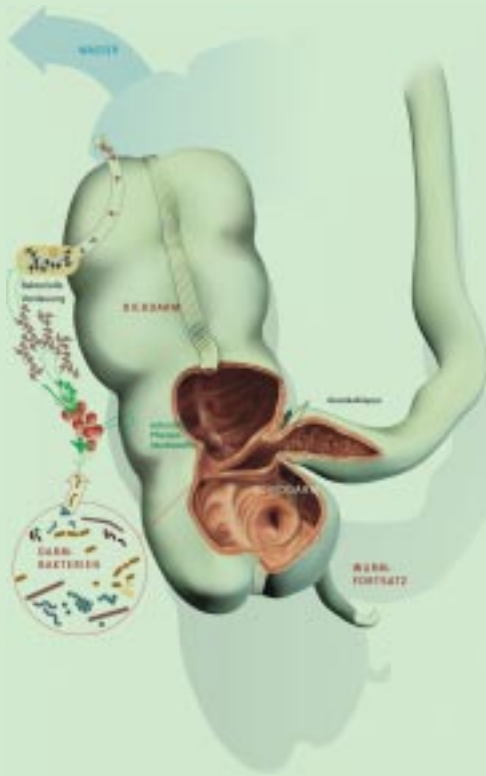
Eine sehr interessante Mischung: Fruchtig-süßer Salat mit zartem Rinderfilet.

Christine Taylor:

Richtig essen bei
Übersäuerung
südwest verlag
10,95 Euro



Fotos: A. Plewinski



Mikroflora-Aufbau

Wie Probiotika dem Darm helfen können

Probiotika sind Lebensmittel, die gesunde Milchsäurebakterien enthalten. Diese sollen die Darmwand besetzen und den Darm saurer machen, um Krankheitserregern das Überleben zu erschweren. Joghurt wird zum Beispiel von jeher gute Wirkung auf den Darm nachgesagt. Äußerst gefragt sind seit einigen Jahren probiotische Milchprodukte, denen speziell gezüchtete Bakterien zugesetzt werden. Im Gegensatz zum normalen Joghurt soll ein größerer Anteil der enthaltenen Milchsäurebakterien die Passage durch den sauren Magen überleben. Um eine dauerhafte Besiedlung mit probiotischen Bakterien zu erreichen, müssen diese Joghurts allerdings ständig verzehrt werden.

Was sind Präbiotika?

Präbiotika sind Substanzen, die von den Darmbakterien vergärt werden können und dadurch eine positive Wirkung auf die

Darmflora haben. Sie senken den pH-Wert im Darm und steigern das Volumen des Darminhalts. Dazu gehören zum Beispiel Inulin und Fructooligosaccharide, zwei Zuckerformen, die vielen Light-Produkten zugesetzt werden, zum Beispiel Fruchtsäften, Joghurt und Müslimischungen. Sie finden sich aber auch in Artischocken, Lauch, Knoblauch, Kiwis, Kohl, Möhren, Zwiebeln, Topinambur, Hirse und Chicorée.

(Text aus: Dr. Petra Thorbriet – *Gesundheit aus dem Darm*, Zabert Sandmann Verlag)



Welche Arten von Bakterien im Darm leben (Mikroflora), hat entscheidenden Einfluss auf die Verdauung und das Immunsystem, denn es gibt gesunde und weniger gesunde Bakterien. Ihre Zusammensetzung kann jedoch gezielt beeinflusst werden.

Dr. Petra Thorbriet
Gesundheit aus dem Darm
Hrsg. von Dr. Christa Maar
ISBN 3-89883-050-0, 19,95 Euro
Zabert Sandmann Verlag

Probifido + Eugalan® plus 3

Wertvolle probiotische Nahrungsergänzung von Töpfer.



Probifido – die natürliche Nahrungsergänzung mit probiotischen Lactobacillus- und Bifiduskulturen auf rein pflanzlicher Soja- und Reismehlbasis. Zur schonenden Förderung und Regulierung einer gesunden Darmflora. Gluten-, milch-, kristallzucker- und lactosefrei.

Eugalan® plus 3 – die probiotische Gesundheitskur auf Milchbasis mit hohem Gehalt an wertvollen Lactobacillus- und Bifiduskulturen. Regeneriert die gestörte Darmflora und bewirkt eine milde Darmreinigung. Mit dem wichtigen Verdauungsenzym Papain. Gluten- und kristallzuckerfrei.

Sechs Jahre Depression – acht Suizidversuche – Hilferufe der Seele

Vortrag im Europa-Park mit Siegfried Schreiber aus Villingen



Bild: Vortrag im Europa-Park von links Heidi Schreiber, „typisch frau“-Autorin Barbara Dickmann, Referent Siegfried Schreiber und Marianne Mack.

Carl Gustav Jung, der große Denker und Psychiater sagte einmal: „Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat“.

Bei Siegfried Schreiber aus Villingen-Schwenningen saß diese schwarze Dame viele Jahre lang am Tisch. Was sie ihm sagte und wie sie sein Leben veränderte, berichtet er am 18. Januar im Hotel Andaluz im Europa-Park. Titel: Wege aus der Depression.

Die Kerzen brennen. Und wie immer im Europa-Park stimmt das Ambiente. Im Foyer ist es still und Siegfried Schreiber, bekannter ‚typisch frau‘-Referent legt los. Er will Informationen geben, über das Gehirn, über Stoffwechsel und Botenstoffe, doch dann kommt die erste Frage. Wie ging das denn los, was sind die ersten Anzeichen einer Depression? Und Siegfried Schreiber erzählt. Von Konzentrations- und Schlafstörungen, von Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit. Alles noch erträglich, doch dann wehrt sich die Seele. Das Denken verändert sich und Siegfrieds Herz wird aus Stein. Die Hochzeit seines Sohnes lässt ihn völlig kalt, eine Beerdigung berührt ihn überhaupt nicht. Dann sieht er auf einmal Leichen – seine eigene, die seiner Frau, seine Kinder liegen im offenen Sarg, Panik und Angsttacken folgen und Siegfried ist am Ende. Die schwarze Dame hat ihn fest im Griff. Freiwillig geht er in die Psychiatrie – Erfolg gleich Null. Der erste Suizidversuch und die

nächste Klinik. Siegfried schluckt Pillen. Kleine, große, rosa, weiße, doch es wird immer schlimmer. Acht Mal versucht er sich umzubringen. Nicht weil er nicht mehr leben will, sondern weil er fast verrückt wird vor Angst verrückt zu werden.

Siegfried Schreiber hat sein Konzept längst auf die Seite gelegt. Ab und zu legt er eine Folie auf, denn das, was die Zuhörer wissen wollen, hat er im Kopf, ist seine Geschichte mit der Dame in Schwarz. Und 160 Menschen hören angespannt zu.

Heidi Schreiber, Siegfrieds Frau, muss ohne Ärzte und Therapeuten auskommen, denn sie ist ja „nur“ die Angehörige. Sie schafft die Balance zwischen Betreuung und eigenes Leben leben. Denn Aufopferung hilft nicht, ganz im Gegenteil. Heidi sucht den Ausgleich im Sport. Sie spielt Tennis, wandert und pflegt den Freundeskreis, was Siegfried schon lange nicht mehr schafft. Instinktiv macht sie es genau richtig. Damals verstand er das nicht, doch jetzt ist es sonnenklar. „Sie brauchte das um Kraft zu schöpfen, sie musste einen Ausgleich haben für die schwierige Situation zu Hause!“

Die schwarze Dame lässt nicht locker. Sechs Jahre lang schwer depressiv, acht Suizidversuche. Der letzte ist besonders grausam. Mit dem Brotmesser sticht er sich in den Hals. Doch er wird zu früh ohnmächtig und von seiner Frau gefunden. Die nächste Klinik und endlich hat er Glück. Ein kompetenter, einfühlsamer und energischer Arzt steht ihm zur Seite und Siegfried

schluckt Psychopharmaka. Ein wahrer Hammer und Nebenwirkungen ohne Ende. Doch es geht nicht mehr ohne. Siegfried hält durch.

Schon 90 Minuten hören Männer wie Frauen, Interessierte, Betroffene und Angehörige, junge wie jung gebliebene aufmerksam zu. Viele schreiben und so manche nicken mit dem Kopf – einige kennen wohl die Dame in schwarz.

Endlich, nach Jahren tiefster Depression geht es langsam aufwärts. Das Mittel wirkt und die Nebenwirkungen werden erträglich.

Die Gedanken an den Tod verschwinden nicht sofort, doch sie wandern immer weiter nach hinten. Und dann passiert ein Wunder. Lena, wird geboren. Ein kleiner Winzling schafft, was 1000 Tabletten nicht vollbringen können. An ihrem Bettchen bricht der Damm. Siegfried weint. Längst vergessene Gefühle finden ihren Weg nach oben und tauchen wieder auf. Dieses kleine Mädchen soll einen Opa haben, an dem sie ihre helle Freude haben wird.

Siegfried verändert sich. Siegfried hört der Dame in Schwarz jetzt endlich zu. Er arbeitet auf, was früher schief gelaufen ist. Intensiv setzt er sich mit der Krankheit auseinander, liest ein Buch nach dem anderen, findet Hilfe in der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Positiven Psychologie. Doch die schwarze Dame ist noch nicht zufrieden. Aktiv sein, heißt das Zauberwort, das sie ihm zuflüstert. Bewege deinen Körper und deinen Geist. Keine Frage, Siegfrieds Leben braucht einen neuen Sinn, denn das Arbeitsleben ist vorbei.

Konzentration pur bei den Zuhörern. Auch nach zwei Stunden bleibt noch vieles ungesagt, was doch so wichtig wäre.

Siegfried gibt seinem Leben einen neuen Inhalt. Er gibt sein Wissen weiter, hilft durch kostenlose Beratungsstunden und Vorträge und hat einfach Zeit. Zeit zum Zuhören und genug Erfahrung um kompetent zu helfen, wer sich wirklich helfen lassen will. Die schwarze Dame ist gegangen. Sie ist zufrieden. Ihre Arbeit ist erledigt.

Europa-Park, Hotel Andaluz, irgendwann zwischen 22.00 und 23.00 Uhr. Der Vortrag ist zu Ende. Menschen drängen

sich am Büchertisch, haben Fragen an den Referenten oder diskutieren miteinander. Sie sind erschöpft, doch dankbar für die Informationen, die Ehrlichkeit und etliche wertvolle Tipps.

Am Ausgang wartet ein kleines Geschenk auf sie – als Erinnerung an einen Abend, den sie so schnell nicht vergessen werden, denn die Dame in schwarz sitzt an vielen Tischen.

Vorträge im Europa-Park

Kein Kommerz, sondern Hilfestellung von Mensch zu Mensch, neue Perspektiven und wertvolle Tipps um das Leben lebenswerter, fröhlicher, gesünder oder erfüllter zu gestalten – das ist das Konzept der neuen Vortragsreihe im Europa-Park. Alle Beteiligten arbeiten ehrenamtlich. Die Einnahmen des ersten Vortrags mit Christa Lörcher am 30. November 2005 gingen an die Karl-Ziegler-Gedächtnis-Stiftung zugunsten von Martin, einem 12-jährigen Jungen, der bald Vollwaise sein wird. Die Karl-Ziegler-Gedächtnis-Stiftung wird die Patenschaft übernehmen und kümmert

sich schon heute um Martins Betreuung, Bildung und Erziehung. Auch die Einnahmen des zweiten Vortrags mit Siegfried Schreiber, werden in voller Höhe an die Lichtquelle Ebnet in Freiburg gespendet. Nächster Vortrag im März, Thema: Traditionelle Chinesische Medizin mit der Gynäkologin Dr. med. Bettina Schembra aus St. Georgen.

www.europapark.de

77977 Rust, Info Line +49 (0) 18 05 - 77 66 88 (0,12 Euro/Min)

Büchertipps vom Referenten:

Das Rätsel Depression – ISBN

3406528996,

Depression, die verkannte Krankheit –

ISBN 3783119545, **SOS – Depression** –

ISBN 3896702726, **Für Angehörige:**

Wenn der Mensch, den Du liebst,

depressiv ist – ISBN 349961331 X

Kognitive Verhaltenstherapie:

Nie mehr deprimiert – 3478032806

Wenn das Wesen zur Last wird –

ISBN 3923614470

Beratung in Sachen Depression

Siegfried Schreiber ist, nachdem er die eigene schwere Depression überstanden hat, Experte geworden in Sachen Depression und deren Behandlung. Er ist in verschiedenen Gremien, hält Vorträge und führt Gesprächsabende, die fast immer ausgebucht sind. Regelmäßig bietet er kostenlose Beratungsstunden an. Im vergangenen Jahr hat er 40 Personen persönlich beraten. Doch viel höher war die Zahl derjenigen, die telefonisch um Rat und Hilfe gebeten hatten, bzw. eine ausführliche Beratung am Telefon wollten. Siegfried Schreiber erreichen Sie unter Tel. 0 77 21-2 61 56. Die persönlichen Beratungstermine für das erste Halbjahr 2006 sind weiterhin donnerstags: 2. Februar, 9. März, 6. April, 4. Mai, 8. Juni. Die kostenlosen und anonymen Gespräche finden jeweils in der Zeit von 14 bis 17 Uhr in der Barmer Ersatzkasse, Rietstr. 29, VS-Villingen statt. Telefonische Anmeldung bei Siegfried Schreiber.

Ck.

Feng Shui – Analyse, Konzeption, Beratung

Feng Shui, der Weg des Windes und des Wassers, ist die Kunst und Wissenschaft vom Leben in Harmonie mit der Umgebung. Seit Jahrtausenden wird in China und anderen fernöstlichen Kulturen Feng Shui praktiziert. Feng Shui befasst sich mit der gezielten Beeinflussung und Aktivierung der Energie in Wohnräumen, an Arbeitsplätzen und der unmittelbaren Lebensumgebung.

Feng Shui bietet die Möglichkeit, den Fluss dieser Lebensenergie und somit unsere Lebensqualität zu verbessern.

Feng Shui bietet die Möglichkeit, mit Hilfe der Fünf-Elementenlehre dieses Kräfteverhältnis auszugleichen. Nach der chinesischen Philosophie regeln die Wechselwirkungen der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser den Ablauf der Naturerscheinungen.

Viele Bestandteile des Feng Shui, wie die westliche Geomantie die Deutung der Erd-

kräfte, waren unseren Vorfahren noch bekannt und sind im Laufe der letzten Jahrzehnte in Vergessenheit geraten, von den Errungenschaften unseres zunehmend rational orientierten Zeitalters überdeckt worden.

Iris Fuchs, zertifizierte Feng-Shui-Beraterin und Reiki-Meisterin aus Magstadt hat aufgrund jahrelanger Praxis und kontinuierlicher Weiterbildung ein großes Potenzial an Wissen und Erfahrung, um Sie bei der Gestaltung Ihrer Umgebung, Ihres Hauses oder Ihrer Firma zu unterstützen.

Eine Feng Shui Beratung besteht aus Diagnose, helfenden Ratschlägen und daraus resultierenden Veränderungen. Ziel ist es, die Lebensenergie und damit das Wohlbefinden zu steigern und Disharmonien und Blockaden in Ihrer häuslichen und beruflichen Umgebung zu beseitigen.

Die alte Chinesische Weisheit vom harmonischen Bauen, Einrichten und Wohnen

feng shui für sie

Analyse, Konzeption, Beratung



feng shui für sie · Iris Fuchs
Ruhensteinweg 27 · 71106 Magstadt
Telefon 07159-43270
info@fsfs.de · www.fsfs.de

Antibiotikaresistenz –

eines der größten
Gesundheitsprobleme
unserer Zeit

Atemwegsinfekte gehören in der Hausarztpraxis zu den häufigsten Diagnosen. Leider werden hier nach wie vor mit steigender Tendenz in den meisten Fällen Antibiotika verschrieben. Das Schicksalhafte an dieser Entwicklung: je mehr Antibiotika eingesetzt werden, um so zahlreicher werden die Resistenzen.



Antibiotika: Ein Segen der Forschung – aber nur bei besonnenem Einsatz

Zwei Drittel aller in der ärztlichen Praxis behandelten Infektionen sind Atemwegsinfektionen (meist Bronchitis, Mandel- oder Nasennebenhöhlenentzündungen), die durchschnittlich in 9 von 10 Fällen von unterschiedlichen Viren verursacht werden. Und obwohl Antibiotika gegen Viren keinerlei Wirkung haben, sondern nur bei bakteriellen Infektionen eingesetzt werden dürfen, bekommt der allergrößte Teil der Patienten mit Atemwegsinfekten ein Antibiotikum verordnet. Und dies mit steigender Tendenz: So haben sich im Vergleich zu 1991 im Jahre 2001 die Verordnungen von bestimmten Antibiotika-Gruppen z. T. verdoppelt!

Diese Entwicklung ist höchst problematisch, denn: Renommierte Wissenschaftler konnten wiederholt einen nur sehr geringen Nutzen von Antibiotika bei Atemwegsinfekten ermitteln: Im Gegenteil: Mit Antibiotika behandelte Patienten entwickeln sehr viel häufiger Allergien, Störungen im Magen-Darm-Trakt wie Durchfälle oder Erbrechen, Pilzinfektionen und andere Nebenwirkungen.

Bakterien gegen Antibiotika – urchenichtliche Raffinesse gegen moderne Medizin

Ein weiteres, nicht minder bedeutsames Problem: die rasante weltweite Zunahme der Resistenzenentwicklung innerhalb der vergangenen 10-15 Jahre.

Mittlerweile haben Bakterien bereits gegen jedes Antibiotikum auf der Welt Resistenzen entwickelt. Neue Antibiotika zu entwickeln, ist extrem langwierig und verschlingt nicht selten Kosten in Milliarden-Höhe.

Die Konsequenzen: täglich sterben weltweit Tausende von Menschen an nicht mehr mit Antibiotika behandelbaren Infektionen.

Wege aus der Antibiotikaresistenz – die Natur macht's möglich

Mittlerweile sind weltweite Bemühungen und Initiativen im Gange, mit dem Ziel, dieser besorgniserregenden Entwicklung Einhalt zu gebieten.

Ein wichtiger Schritt im Kampf gegen die Resistenz sind alternative Heilmethoden, und hier insbesondere pflanzliche Arzneien, deren Wirkungsweise sich von

derjenigen der Antibiotika unterscheidet und somit eine Resistenzenentwicklung unmöglich macht.

Als besonders bedeutende Alternative rückt daher der Wurzelextrakt der Kapland-Pelargonie (Umckaloabo®, rezeptfrei in der Apotheke), zunehmend in den Blickpunkt der Forschung. Das Naturheilmittel, gewonnen aus einer Heilpflanze mit Jahrhunderte alter Tradition bei den südafrikanischen Naturvölkern, hat sich in den vergangenen Jahren nicht nur den Untersuchungen der modernen und hochtechnisierten Wissenschaft gestellt, sondern hat seine beeindruckende Wirkung und Verträglichkeit bei Atemwegsinfekten wie Bronchitis, Mandelentzündung und Nasennebenhöhlenentzündungen auch in klinischen Studien an mehr als 6.000 Erwachsenen und Kindern eindrücklich unter Beweis gestellt.

Damit gehört Umckaloabo®, gerade in Zeiten zunehmender Antibiotikaresistenz, zu den interessantesten pflanzlichen Arzneimitteln.

Bei weiteren Fragen hinsichtlich Qualität und Anwendungsspektrum pflanzlicher und/oder homöopathischer Arzneimittel, sowie Arzneitees, informieren wir Sie gerne.

Rufen Sie uns an, oder kommen Sie vorbei.



APOTHEKE IM KAISERHOF

Apotheker Dr. Bartram Herrmann

SOPHIENSTR. 22 · 76530 BADEN-BADEN

TEL.: 07221/26797 · FAX: 07221/390881



Ein Gespräch mit
Dr. med. WiedenlÜbbert,
Arzt für Allgemeinmedizin und
Naturheilverfahren

Was ist eine Dysbiose?

Der Darm ist als größte Körperoberfläche ein idealer Lebensraum für Mikroorganismen jedoch auch eine Eintrittspforte in den Gesamtorganismus. Dementsprechend muss das System „Schleimhaut“ intakt sein. Um dies zu gewährleisten ist eine sog. eubiotische Besiedelung des Darmes erforderlich, d.h. einer regelrechten physiologischen Zusammensetzung der Darmkeime. Stimmt diese nicht, kommt es zu einer DYSBIOSE der Darmflora. Folgen einer Dysbiose können Störungen des Allgemeinbefindens bis hin zu schweren Erkrankungen sein.

Wie entsteht eine Dysbiose?

Eine der Hauptursachen ist die Fehlernährung mit einem zu hohen Anteil an Fetten und Eiweissen, ein zuviel an Zucker, zu wenig Ballaststoffe und einer zu geringen Trinkmenge. Die sogenannten Genussgifte wie Nikotin, Alkohol, Kaffee spielen auch eine bedeutende Rolle.

Ebenfalls ursächlich sind Krankheiten des Verdauungstraktes (wie z.B. Morbus Crohn, Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen) Allergien auf Lebensmittel, Folgen von medizinischen Behandlungen (wie z.B. Antibiotika, Medikamente zur Behandlung von Stoffwechselerkrankungen, Cortison, Abführmittel, Rheumamittel), der Befall mit Parasiten, krankmachenden Bakterien und Pilzen. Auch die Belastung mit Schwermetallen (Quecksilber, Cadmium, Blei etc) spielt eine wichtige Rolle.

Sogar eine falsche durchgeführte Fastenkur kann die Darmbakterien aus dem Gleichgewicht bringen. Letztendlich führen all diese Faktoren zu einem Missverhältnis der Darmbakterien und als Folge zur Bildung von Ammoniak und Aminen, und anderen für den Organismus schädlichen Substanzen. So kommt es zur Entstehung von Allergien, Schleimhautentzündungen im Magen, im Darm und in den

Dysbiose – Oft unerkannt und Ursache für viele Krankheiten

Atemwegen. Die Aufnahme wichtiger Nahrungsbestandteile (z.B. Zink, Selen, Vitaminen) ist vermindert.

Besonders belastend für den Organismus ist die Störung der Entgiftung. Auf diese Weise wird z.B. die Depotbildung von Schwermetallen im Körper begünstigt.

Die Symptome sind zunächst sehr unspezifisch. Es können körperliche Erscheinungen wie Müdigkeit, häufige Blähungen, Verstopfung oder anhaltende Durchfälle unabhängig von der aufgenommenen Nahrung sein. Die Entwicklung von Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, innere Unruhe und Heißhungerattacken gehören ebenso dazu wie Ekzeme der Haut wie bei Neurodermitis, Juckreiz und Dauerschnupfen.

Bei längerem Anhalten dieser Symptome sollte man einen Arzt zu Rate ziehen und die Darmflora in einem spezialisierten Labor untersuchen lassen. Dies geschieht recht einfach durch Abgabe einer geringen Menge Stuhl in einem dafür vorgesehenen Röhrchen und binnen vier bis fünf Tagen liegt das Ergebnis vor.

Besteht eine Dysbiose kann, je nach Ausprägung eine einfache Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oder auch eine medikamentöse Therapie, eine sogenannte Symbioselenkung angezeigt sein.

Hierbei werden entsprechend dem Befund der Darmflora lebende Darmbakterien verabreicht, mitunter über einen längeren Zeitraum.

Kann ich eine Dysbiose verhindern?

Medikamentös verursachte Dysbiosen im Regelfall nicht, aber ich kann mich durch das Einhalten einiger einfacher Regeln in der Ernährung schützen:

- meiden von Genussgiften
- ausreichende Trinkmenge (mindestens zwei Liter am Tag)
- ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, wenig tierischem Fett und Zucker,
- zum Braten und Kochen kalt gepresste Pflanzenöle,
- Gemüse dünsten
- Vermeidung von Hülsenfrüchte
- wenig Alkohol
- wenig Kaffee

Positiv ist der Einfluss von Sauermilchprodukten wie Kefir, Quark, Joghurt und Käse.

Die vorbeugende Einnahme von Präparaten die lebende Mikroorganismen enthalten ist nicht sinnvoll, da dies im Zweifelsfall die genaue Analyse der Dysbiose behindert ja sogar verhindern kann.

Praxis:

**Hauptstr. 64, 76534 Baden-Baden,
Tel. 0 72 21 - 7 10 19**

Dr. WiedenlÜbbert hält einen Vortrag für den Naturheilverein Mittelbaden e.V. zum gleichen Thema am 23.3.06 in der Residenz Bären, Hauptstr. 36, 76534 Baden-Baden-Lichtental um 19 Uhr, Eintritt 5,- €, Mitglieder frei

Dauerausscheider von Salmonellen – ein unlösbares Problem?

von Dr. med. Dietmar Löbel, Facharzt für Laboratoriumsmedizin und Facharzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie

Der natürliche Standort von Salmonellen ist der Darm von Mensch und Tier (Geflügel, Vögel, Mäuse, Ratten). Da Salmonellosen des Menschen in der Regel lebensmittelbedingte Infektionen sind, spielt dabei die Salmonellen-Übertragung auf Lebensmittel als direkte oder indirekte Fäkalkontamination eine entscheidende Rolle. Zur Auslösung einer Infektion (infektiöse Dosis) über Lebensmittel wird eine relativ hohe Bakterienzahl von 10^5 – 10^6 /g benötigt. Bei Säuglingen, Kleinkindern und abwehrgeschwächten Personen können jedoch schon Keimzahlen von 10^2 /g ausreichend sein. Diese Keimmengen entstehen durch eine massive Bakterienvermehrung in den Lebensmitteln. Die Inkubationszeit beträgt im allgemeinen 12 – 24 Stunden, variiert aber z. T. zwischen 5 Stunden und 3 Tagen.

Durch die Toxine der Salmonellen kommt es zu Fieber und Durchfall (Diarrhoe), d.h. zum gehäuften Absetzen von Stühlen mit verminderter Konsistenz, u.U. sogar wässrig mit Blutbeimengungen. Gefährlich ist dabei ein hoher Verlust an Flüssigkeit (Exsikkose) und Elektrolyten mit der möglichen Folge einer Kreislaufschwäche bis hin zum Kreislaufkollaps. Dabei sind wiederum Säuglinge, Kleinkinder, abwehrgeschwächte Personen und ältere Menschen besonders gefährdet.

Grundlage der Diagnostik ist natürlich eine ausführliche Anamnese über Ernährung einschließlich Eß- und Kochgewohn-

Bei einer Salmonellen-Enteritis oder -Gastroenteritis handelt es sich um eine infektiöse Durchfallerkrankung, für die nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) eine Meldepflicht besteht. Mehr als 100 000 Fälle werden jedes Jahr in Deutschland gemeldet. Salmonellen sind gramnegative, bewegliche Stäbchenbakterien, die zu den Enterobacteriaceae gehören. Es sind bisher über 2 400 Salmonellen bekannt, die nach dem Kauffmann-White-Schema anhand ihrer Körper (O) - und Geißel (H) - Antigene geordnet sind. Die Salmonellen wurden nach dem amerikanischen Mikrobiologen Daniel E. Salmon (1850–1914) benannt. Epidemiologisch steht *Salmonella enteritidis* im Vordergrund.

heiten. Abtasten des Bauches und das Abhören der Darmgeräusche liefern weitere Hinweise für eine Darmerkrankung. Beweisend ist der Erregernachweis im Stuhl des Patienten. Die Salmonellen können auch in Erbrochenem und in Speiseresten nachgewiesen werden. Dabei sollte man an Rückstellproben der Gaststätten und Küchen denken. Die Therapie der Salmonellen – Enteritis erfolgt in der Regel rein symptomatisch, da bei einem unkomplizierten Verlauf die Erkrankung in wenigen Tagen spontan abklingt. Nur bei schweren Verläufen, bei auftretenden Komplikationen und bei Problempatienten sollten Antibiotika eingesetzt werden. Besonders zu beachten ist, dass bis zu 5% der Erkrankten zu Dauerausscheidern von Salmonellen werden. Diese Personen fühlen sich gesundheitlich wieder wohl und zeigen keine weiteren Symptome einer Erkrankung. Sie können aber als Überträger der Bakterien fungieren und stellen somit eine po-

tentielle Infektionsquelle dar. Eine weitergehende Analyse von Stuhlproben gibt Aufschluss über die Zusammensetzung und die Mengen wichtiger Bakterienarten der physiologischen Standortflora des Darmes. Bei nachgewiesenen Störungen in der residenten Flora kann man unterstützend das Milieu stabilisieren und mikrobiologisch bestimmte Bakterienarten aufbauen helfen. Dauerausscheider werden hin und wieder auch rein zufällig erkannt z.B. im Rahmen von Personaluntersuchungen, da bekanntermaßen bei weitem nicht jede Durchfallerkrankung mikrobiologisch abgeklärt wird und somit kein Keimnachweis erfolgt. Oftmals wird bei Durchfall auch nur von einer Magen-Darm-Grippe oder von einer Magen-Darm-Verstimmung gesprochen und damit eine gewisse Bagatellisierung vorgenommen. Eine nicht zu unterschätzende Relevanz hat die Salmonellenfreiheit oder der Salmonellenbefall für bestimmte Berufsgruppen.

§ 42 und § 43 des IfSG regeln die Beschäftigung z.B. in Küchen von Gaststätten, Kantinen, Krankenhäusern, Säuglings- und Kinderheimen, Kinderkrippen, Kindergärten sowie in weiteren Bereichen der Gemeinschaftsverpflegung.

Angemerkt sei, dass die labormedizinische Untersuchung einer Stuhlprobe bei Verdacht auf eine infektiöse Darmerkrankung über eine Ausschlussziffer nicht das Budget des behandelnden Arztes belastet.

Dauerausscheider von Salmonellen stellen zwar ein Problem dar – aber kein unlösbares. Moderne Therapiestrategien führen zur Sanierung und die Einhaltung von Hygienemaßnahmen im persönlichen Bereich und im Umgang mit Lebensmitteln verhindern das Auftreten von Infektionen und damit auch die Gefahr für eine erkannte oder nicht erkannte Dauerausscheidung von Salmonellen.

Dr. Löbel hält einen Vortrag zu diesem Thema für den Naturheilverein am 9. Mai 2006 in der Residenz Bären, Hauptstr. 36 in 76534 Baden-Baden-Lichtental, um 19 Uhr.
Labor: Gemeinschaftspraxis für Laboratoriumsmedizin: Dres. Röck, Löbel u. Lonescu, Lange Str. 65, 76530 Baden-Baden, Tel. o 72 21-2 11 70.



Von Dr. med. Rolf Steib,
 Facharzt für Allgemeinmedizin,
 Naturheilverfahren und
 Chirotherapie

Lange Zeit wurde die Bedeutung der Darmflora für den Gesamtorganismus des Menschen unterschätzt. Die Darmflora stellt die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Dün- und Dickdarm dar. Diese Mikroorganismen bilden eine komplexe ökologische Einheit mit vielfältigen Stoffwechselaktivitäten, welche die Darmschleimhaut teilweise ernährt, schützt und zu einer stabilen Immunitätslage des Gesamtorganismus beiträgt. In der Darmschleimhaut befinden sich Immunzentren, welche bei einer Störung der Mikroökologie des Darmes in Mitleidenschaft gezogen werden. Ein überwiegender Teil des menschlichen Immunsystems wird über immunkompetente Zellen der Darmwand beeinflusst. Eine gesunde Darmflora wirkt sich daher immunstärkend aus.

Bei einer Antibiotikagabe kommt es zwar zu einer Reduzierung krankmachender Bakterien im Körper, leider aber auch zu einer Schädigung der nützlichen Bakterien unserer Darmflora. So kann z.B. eine notwendige Antibiotikagabe zu einer Störung der natürlichen Mikroflora und zu einer nachfolgenden Beeinträchtigung der körpereigenen Immunität führen. Daher sollte die Notwendigkeit einer Antibiotikagabe streng geprüft werden. Sollte eine Antibiose unumgänglich sein, muss nach Ende der Antibiose, welche auch die gesunde Flora schädigt, unbedingt an einen Wiederaufbau der Darmflora gedacht werden. Wiederaufbau ist durch probiotische Joghurtkulturen mit Milchsäurebakterien sowie durch die Gabe von Medikamenten mit lebenden darmspezifischen Bakterien möglich.

Gehen wir mal in unsere früheste Kindheit zurück. Der Darm des Neugeborenen ist bei der Geburt keimfrei. In den ersten Lebenstagen erfolgt eine Besiedelung mit

Was hat die Darmflora mit der Gesundheit zu tun?

Keimen aus der Umwelt. Die unter Muttermilchernährung überwiegende Bifidumflora geht mit einer Absenkung des pH-Wertes in den sauren Bereich und dadurch mit einer starken Reduktion einer schädlichen Begleitflora einher.

Die im Säuglingsalter noch nicht optimale Säurebarriere des Magens, kann somit durch den sauren pH-Wert der Bifidumflora des Darms ausgeglichen werden. Somit ist die Gefahr der Passage krankmachender Keime im Darm, deren Vermehrung und daraus folgender Allgemeininfektionen durch die Darmwand hindurch gebannt. Die Bifidumflora und der saure pH-Wert des Darmes bilden somit einen wesentlichen Schutz vor dieser Infektionsgefahr. Eine Muttermilchernährung bis mind. zum 6. Monat ist daher empfehlenswert. Die Darmflora von Säuglingen, die eine adaptierte Säuglingsnahrung oder Kuhmilchernährung erhalten, zeigen eine abweichende Zusammensetzung dieser Bifidumflora.

Im Laufe des ersten Lebensjahres stabilisiert sich die Darmflora und erreicht durch die zunehmende Gabe einer Mischkost die für den Erwachsenen typische Zusammensetzung. Die gesunde Darmflora besitzt eine Barrierefunktion für die Darmschleimhaut. Ist diese Funktion geschädigt entstehen ökologische Nischen, welche die Vermehrung krankmachender Keime und Pilze begünstigen, z.B.: dem Candida-Pilz. Eine negative Veränderung in der Zusammensetzung der Darmflora,

eine sogenannte Dysbiose kann auch für folgende Krankheitsbilder mit verantwortlich sein: Reizdarm, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Magen-Darmkrämpfe, Darmwandentzündungen, allergische Erkrankungen und vieles mehr.

Im Erwachsenenalter sind Ballaststoffe die Nahrungs Komponente mit dem größten positiven Einfluss auf die Darmflora. Ballaststoffe werden von den Darmbakterien zu 100 % abgebaut, dadurch entstehen kurzkettige Fettsäuren, die einen günstigen sauren pH-Wert des Darmes entstehen lassen. Diese Absenkung des pH-Wertes trägt wiederum zur Stabilisierung einer natürlichen Darmflora bei. Neben einer Reihe weiterer Faktoren ist auch eine ausreichende körperliche Bewegung für den Darm von großer Bedeutung.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser: Ernährung und Bewegung im Einklang mit der Natur.

**Dr. Rolf Steib: Fürstenbergallee 50a,
 76530 Baden-Baden, Tel. 0 72 21-96 74 00**

Dr. Steib hält einen Vortrag für den Naturheilverein Mittelbaden e.V. zum gleichen Thema am 25.4.06 in der Residenz Bären, Hauptstr. 36, 76534 Baden-Baden-Lichtental um 19.00 Uhr, Eintritt 5,-€, Mitglieder frei



Von Michael Raab, Heilpraktiker und Experte im Naturheilverein Mittelbaden e.V. und Leiter des Stammtisches.

Autogenes Training hilft dem Darm

Das Autogene Training ist hauptsächlich als wirksames Mittel zur Stressbewältigung bekannt. Kaum jemand weiß aber, dass das Autogene Training auch einen wohltuenden Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat. Das gilt auch bei Gesundheitsstörungen, die eigentlich gar nichts mit Stress zu tun haben.

Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training, kurz AT genannt, wurde in den 1930er Jahren von dem Berliner Arzt Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Das AT wird auch als konzentrierte Selbstentspannung oder passive Konzentration beschrieben und ist eine wirksame Entspannungs- und Heilmethode. Wichtige Bestandteile sind suggestive Formeln, mit denen körperliche Veränderungen erzielt werden. Die bekanntesten Formeln sind „Meine Arme sind schwer“ oder „Meine Arme sind warm“. Durch eine Entspannung der Muskulatur und der Blutgefäße werden die Arme dann tatsächlich wärmer und schwerer, was sich klinisch leicht überprüfen lässt. Da sich aber nur der ganze Mensch entspannen kann, kommt es automatisch

zu einer Entspannung von Geist und Gemüt. Die Tiefenentspannung, die bei regelmäßiger Anwendung erlebt werden kann, geht weit über das hinaus, was die meisten Menschen als Entspannung oder Wohlgefühl bisher erlebt haben.

Die Entspannung des gesamten Menschen wirkt auch auf das vegetative Nervensystem. Das vegetative NS ist unbewusst und steuert alle Vorgänge im Körper. Durch Autogenes Training läuft es ruhiger, ohne sich unnötig zu verzetteln. Eine besondere Rolle spielt es für die Baueingeweide. Das vegetative Nervensystem, das alle Vorgänge im Bauchraum steuert, hat etwa so viele Nervenzellen wie unser eigentliches Gehirn. Manche sprechen deshalb von einem "Bauchgehirn". Dieses Bauchgehirn beeinflusst die Darmmotorik, die Ausschüttung von Verdauungsssekreten in Magen und Darm und es hat einen gewissen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora.

Natürlich ist das Autogene Training kein Wundermittel. Wer sich beispielsweise ballaststoffarm ernährt und sich wenig bewegt, wird bald unter Verstopfung leiden. Das Autogene Training allein kann da nur wenig ändern. Trotzdem sind Fälle bekannt, bei denen nach jahrelanger Verstopfung durch Autogenes Training wieder regelmäßiger Stuhlgang einsetzte. In der Literatur wird ein Fall geschildert von einer Frau, die unter Colitis Ulcerosa, einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut, litt. Sie hatte täglich 20 Durchfälle. Unter Autogenem Training setzte sie ihre täglichen Durchfälle auf 3 herab. Probleme gibt es nur mit Magenge-

schwüren: Durch Autogenes Training wird die Schleimhaut in Magen und Darm stärker durchblutet. Das beugt zwar der Entstehung von Geschwüren vor, bei bestehenden Geschwüren im Magen oder Darm besteht aber die Gefahr, daß Blutungen entstehen oder sich verschlimmern. Ansonsten ist dieses Verfahren aber harmlos und frei von Nebenwirkungen.

Spezielle Formel für den Darm

Im Autogenen Training gibt es eine spezielle Formel für den Darm. Durch eine Selbst-Suggestion wird ein Wärmegefühl im Bereich des Sonnengeflechtes, des Solar Plexus, erzeugt. Das Sonnengeflecht liegt im Bereich des Magens, also unter dem Brustbein in dem Teil des Oberbauches, der links und rechts von den Rippenbögen begrenzt ist. Die Formel lautet dann: "Mein Sonnengeflecht ist strömend warm". Dadurch wird die Durchblutung in diesem Bereich gefördert, was man als Wärme empfindet. Diese gesteigerte Durchblutung, die entspannte Aufmerksamkeit auf diesen Bereich und die allgemeine Entspannung bewirken, dass unser Bauchgehirn ruhiger und „runder“ laufen kann. Die Chemie der Verdauung, die bis in die Leber hinein reicht, ist so dermaßen komplex, dass es schnell zu Störungen kommen kann, wenn das Bauchgehirn eben einmal nicht ruhig und "rund" läuft. "Der Tod sitzt im Darm!" wird oft behauptet. Störungen der Verdauung wie z.B. Blähungen, zu lange Darmpassagen oder ungünstige Ernährung führen dazu, dass Gifte wie Alkohole und Verwesungsgifte entstehen. Diese Gifte gelangen in die Blutbahn, die sie direkt in die Leber transportiert. Wir spüren diese Gifte nicht, allerdings belasten sie den Organismus langfristig.

Die Medizin der Zukunft wird das Ziel haben, preiswert Gesund zu bleiben anstatt teuer Krankheiten zu kurieren. Autogenes Training und andere Verfahren zur Tiefenentspannung haben dabei einen wichtigen Stellenwert. Autogenes Training kostet Sie fast nichts, sie müssen nur jeden Tag ein paar Minuten in Entspannung investieren. Das kostet vielleicht ein wenig Überwindung. Aber denken Sie daran: Wenn Sie jetzt keine Zeit für Ihre Gesundheit haben, dann müssen Sie später viel Zeit für Ihre Krankheiten aufbringen. Neben der Gesundheit hat das AT noch eine tolle Nebenwirkung: Sie werden sich schon bald einfach pudelwohl und richtig gut fühlen! Und das alles garantiert ohne lästige Nebenwirkungen und zum Nulltarif!

Michael Raab: Heilpraktiker, Lehrer für Meditation und Autogenes Training, angehender QiGong-Lehrer
Zähringerstr. 18 in 76131 Karlsruhe
Tel. 0721-8643201
Mail: m.raab@ka@web.de



Von Thomas Zimpfer, Meditationslehrer und Experte im Naturheilverein Mittelbaden e.V.
 Thomas Zimpfer
 Tel. o 72 23-9 51 59 76
www.tz-ayurveda.de

Meditation und die Kunst des Loslassens

Meditation ist ein Zustand besonderer Bewusstheit im Umgang mit dem Leben.

Der Grad der Bewusstheit bewirkt dabei eine qualitativ unterschiedliche Wahrnehmung des Lebens. Je unbewusster ein Mensch sich verhält, desto leidvoller die Erfahrung des Daseins, je bewusster, desto beglückender. Ob man das Leben als Hölle erlebt, oder als Himmel auf Erden, liegt daran, wie meditativ man lebt, und weit weniger, als wir das zu glauben bereit sind, an vermeintlich objektiven Lebensumständen.

Bei längerer regelmäßiger Meditationspraxis ergeben sich deutlich spürbare Veränderungen im täglichen Leben.

Physiologische Wirkungen

Zu den bestuntersuchten Bereichen der Meditationsforschung zählen die elektroenzephalographischen (EEG-) Veränderungen. Die Neigung der Gehirnstromwellen, während der Meditation in harmonischem Gleichklang miteinander zu schwingen (die sogenannten EEG-Kohärenzmuster) können symbolisch auch als ein „Im-Gleichklangschwingen“ mit den verschiedenen Schwingungsmustern dieser Welt verstanden werden. Die Tatsache der kohärenten Schwingung, d.h. ein in gleicher Phase miteinander Schwingen ist dabei die Besonderheit des meditativen Zustandes, aus dem sich die hohe Bewusstheit ergibt. Denn normalerweise (außerhalb der Meditation) existieren diese Schwingungsmuster getrennt voneinander. Auch der Hautwiderstand verändert sich bei

Meditierenden in einer Art und Weise, die man nach bisherigen Erkenntnissen als Zeichen tiefer Entspannung werten darf. In wissenschaftlichen Arbeiten wurde auch ermittelt, dass während der Meditation eine deutliche Abnahme des Sauerstoffverbrauches (bis zu 55%) wegen der herabgesetzten Atemfrequenz (Atempausen bis zu 1 Minute) eintritt. Obwohl die Schlagzahl des Herzens in tiefer Meditation herabgesetzt ist, findet eine Zunahme der Haut-, und Muskeldurchblutung, sowie besonders der frontalen Gehirnbereiche statt. Diese Gehirnbereiche stehen in direktem Zusammenhang mit positiven Empfindungen wie Glück und Zufriedenheit. Dazu kommt in der Regel eine Blutdruckabsenkung, besonders bei Personen mit erhöhtem Blutdruck. Weiterhin scheint Meditation auch den Hormonhaushalt zu harmonisieren. Das gilt vor allem für hormonelle Stressindikatoren. So konnte bei Meditierenden eine starke Absenkung des Cortisolspiegels als Anzeichen für stressmindernde Wirkung der Meditation gefunden werden.

Psychologische Wirkungen

Was die Persönlichkeitsstruktur in ihrer Gesamtheit betrifft, so zeigen die hierzu durchgeführten Experimente, dass Meditationspraxis den Meditierenden offener für das Leben werden lässt. Dies zeigt sich unter anderem in einer deutlichen Sensibilitätssteigerung für optische und akustische Reize, verbunden mit einer erhöhten Toleranz für Ungewohntes und bislang Abgelehntes.

Der wohl wesentlichste Effekt kontinuierlichen Meditierens für die Gesamtpersönlichkeit liegt im Bereich der Veränderung der Selbsteinschätzung von Meditierenden. So führt Meditationspraxis nach Forschungserkenntnissen zu einer Zunahme der Übereinstimmung zwischen Real- und Ideal-Selbst. Parallel dazu erfolgt eine Aufwertung und Stabilisierung des Selbstwertgefühls des Meditierenden, der sich - trotz der größeren Offenheit für seine Umwelt- von dieser nicht so leicht aus seinem Gleichgewicht bringen lässt.

Therapeutische Ausblicke:

Von besonderem Interesse für therapeutisch Interessierte sind etwa auch die Auswirkungen, die regelmäßiges Meditieren im Bereich der Suchttherapie, der Schmerzforschung und in der Therapie von Angstzuständen und Schlafstörungen erkennen lässt. Verschiedene Erkenntnisse in der Meditationsforschung lassen den Schluss zu, dass Meditation einen suchtmindernden Effekt hat.

Die spannungsabführende Wirkung der Meditation bewährt sich auch im Lösen von Schmerz-Zuständen. Besonders gut untersucht ist in der Meditationsforschung die angstmindernde Wirkung der Meditation. Regelmäßiges Meditieren senkt nach diesen Erkenntnissen sowohl das grundsätzliche Angstlevel, auf dem der Betreffende lebt, und macht ihn so entscheidungsfreudiger, spontaner und vitaler, und ist darüber hinaus im Speziellen mit Erfolg anwendbar bei bestimmten Formen von Phobien, bzw. z.B. bei Examensangst. Freilich sollen hier keine Wunder erwartet werden, da Meditationspraxis erst kontinuierlich wachsen möchte. Das heute weit verbreitete Phänomen von Schlafstörungen wird durch Meditationspraxis ebenfalls sehr positiv beeinflusst. Klinische Untersuchungen wiesen hier nach, dass selbst Patienten mit langjährigen und hartnäckigen Schlafstörungen nach einiger Meditationspraxis von ihren Problemen erlöst, oder doch zumindest weitgehend befreit wurden. Das Abführen der innerseelischen Anspannungen und der damit einhergehende Reinigungseffekt haben eventuell zur Folge, dass Verdrängtes nach oben kommt. Darum empfiehlt sich auf jeden Fall zum Erlernen einer Meditationstechnik einen erfahrenen, ausgebildeten Lehrer aufzusuchen. Bei Fragen zum Thema können Sie sich direkt an den Autor wenden.

Zu wessen **Gunsten** und zu wessen **Lasten** geht die Gesundheitsreform

Eine aktuelle Zusammenfassung aus der Sicht der Patienten und der Ärzte

Als am 23. Juli der bekannte Fernsehjournalist Bodo Hauser im Klinikum Krefeld starb, wurde erneut die Frage nach den Ursachen der ärztlichen Behandlungsfehler laut. Der betreffende Chirurg war Professor, hatte eine leitende Stelle im Krankenhaus und war Hauser's Freund. Erst nach anderthalb Jahren stellte sich heraus, dass es sich um einen Behandlungsfehler handelte. Der Chirurg wurde vom Dienst suspendiert (siehe dazu in der FAZ vom 16.01.2006 – „Folgen eines Behandlungsfehlers – Der Arzt, der Bodo Hauser behandelte, ist vom Dienst suspendiert worden“, von Daniel Siemens). Dabei erfahren wir, dass von Oktober 2004 bis September 2005 bei der Gutachterkommission Nordrhein 1.776 Anträge auf Überprüfung von ärztlichen Behandlungen eingegangen sind und dass in einem Drittel der untersuchten Fälle von der Kommission tatsächlich Behandlungsfehler festgestellt worden sind. Um die peinliche Angelegenheit noch spannender zu machen, wird der ärztliche Geschäftsführer der Klinik Krefeld mit der „positiven“ Feststellung zitiert, wonach in der Klinik die Quote der von der Gutachterkommission ermittelten Behandlungsfehler bei lediglich 22 Prozent und „damit unter dem Landes- und Bundesdurchschnitt“ liegt.

Müssen wir also als Patienten damit rechnen, dass es in mindestens einem von 4 Fällen zu einem Behandlungsfehler kommen kann? Die Ärzte wiederum stellen sich die Frage, inwiefern sie bereit sind – angesichts einer miserablen Bezahlung in den Krankenhäusern – die bis zu einem Berufsverbot reichende Haftung zu übernehmen. Und schließlich müssen beide – Arzt und Patient – die Gesundheitsverwaltung fragen, ob man allein über den Berufsethos der Ärzte und die formelle Einwilligung der Patienten in die Behandlung die Schwächen der Gesundheitsreform

Von Rechtsanwalt
Constantin Sperneac-Wolfer,
wiss. Beirat und Berater
des Naturheilvereins Mittelbaden e.V.

vertuschen kann? Drei Fragen, die der vorliegende Bericht auf summarische Art und Weise aus der Sicht eines Anwalts zu beantworten versucht. Dass es sich bei diesen Fragen nicht um pädagogische Fragen, sondern um Angelegenheiten auf Leben und Tod handelt, kennen wir – wenn nicht aus eigenem Umfeld – dann spätestens seit dem Tod von Bodo Hauser.

1. Die Gesundheitsreform, die u.a. als „Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Krankenversicherung“ (GMG) am 01.01.2004 in Kraft gesetzt wurde, ist – vorerst unabhängig von deren praktischer Auswirkung – eine der zahlreichen Maßnahmen der Bundesregierung im Gesundheitsbereich, die tatsächlich den Namen „Reform“ verdient, im Sinne, dass dadurch grundlegende Aspekte der Gesundheit tatsächlich neu geregelt bzw. eingeführt wurden. Hiermit sollen einige „Neuigkeiten“ des Gesetzes zusammengefasst werden, die im Feuer des Gefechts widerstreitender Positionen oft und gerne aus den Augen verloren werden. Durch die Patientenquittung, die man jederzeit vom Arzt verlangen kann, kann der Patient nachvollziehen, welche Leistungen sein Arzt erbracht und zu welchen Preisen er diese gegenüber der Kasse abgerechnet hat. Die elektronische Gesundheitskarte erlaubt dem Patienten, sich selbst einen Überblick über die eigene Behandlung zu verschaffen. Die Patientenverbände erhalten ein

Mitspracherecht im gemeinsamen Bundesausschuss von Ärzten, Krankenkassen und Krankenhäusern. Der unabhängige Patientenschutzbeauftragte ist – wie ein Ombudsmann für die Versicherten – gesetzlich befugt, sich für die Rechte der Patienten bundesweit einzusetzen.

Um die Behandlungsprozesse besser koordinieren zu können, hat die Gesundheitsreform die Rolle des Hausarztes zu Lasten des Facharztes gestärkt, gleichzeitig aber eine Fortbildungspflicht für die Ärzte gesetzlich vorgeschrieben. Auch die Apotheken wurden nicht geschont – die nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel sind jetzt freigegeben worden und können sowohl in der preisgünstig anbietenden Apotheke als auch im Versandhandel per Internet gekauft werden. Die Apotheker wurden verpflichtet, dem Käufer wirkungsgleiche, aber preisgünstigere Arzneimittel (Generika) zu empfehlen, wenn der Arzt statt eines speziellen Medikaments nur einen Wirkstoff verschrieben hat.

Nach dem Muster der privaten Krankenkassen wurde durch das Gesetz für freiwillig Versicherte ein Selbstbehalt gegen eine Beitragsermäßigung eingeführt bzw. die Rückzahlung eines Monatsbeitrags am Jahresende in Aussicht gestellt für den Fall der Nichtinanspruchnahme der Kasse. Die Bonusprogramme, die – für die Vorsorgeuntersuchungen kostenbewusster Patienten – durch die Kassen den Versicherten gewährt werden müssen und die Möglichkeit der Versicherten – derjenigen, die Kostenerstattung gewählt haben – auch Leistungserbringer in Anspruch zu nehmen, die mit der Kasse keinen Vertrag abgeschlossen haben, gehören zu den interessantesten gesetzlichen Neuerungen. Auch der Abschluss von Zusatzversicherungsverträgen gesetzlich versicherter Patienten mit privaten Kranken-

versicherungen – z.B. Einbettzimmer, Wahlarztbehandlung etc. – ist möglich.

2. Als Nachteil der neuen Gesundheitsreform sind nicht so sehr die Zuzahlungen der Patienten – die sog. „10,- Euro-Praxisgebühr“ – anzusehen, sondern vielmehr, dass bei Härtefällen (Kosten über 1% bzw. 2% Jahresbrutto) die Mehrkosten oberhalb der Kassensätze oder die Eigenanteile für Hilfsmittel, die auch dem täglichen Gebrauch dienen, nicht mehr anerkannt werden, wie z.B. Kosten für Leistungen ohne ärztliche Verordnung, Massagekosten, bei orthopädischen Schuhen nur die Kosten, die über die Kosten von „normalen“ Schuhen hinausgehen etc. Besonders krass ist dies bei Zahnersatz oder künstlicher Befruchtung, bzw. Brillen und Kontaktlinsen, deren Kosten nur noch sehr eingeschränkt übernommen werden. Das frühere bei Eltern sehr beliebte „Entbindungsgeld“ fiel der Reform definitiv zum Opfer, aber auch populäre Mittel für die sog. „Verbesserung der privaten Lebensführung“ – Potenzmittel, Haarwuchsmittel, Raucherentwöhnung etc.

3. Was Qualität und Umfang der Behandlung betrifft, hat die Reform im Hinblick auf die Ärzte nur noch das Gebot der Wirtschaftlichkeit in den Vordergrund gestellt, was sich in der Praxis oft in der „Durchschleusung“ von Patienten innerhalb weniger Minuten niederschlägt. Dabei wurde die traditionelle ärztliche Aufklärungspflicht sehr verrechtlicht und entwickelt sich wegen der sehr hohen formellen Anforderungen zu einer „Achillesferse“ der ärztlichen Haftung, vor allem in den „Durchschleuse“-Praxen. Allein die wichtigsten Aufklärungspunkte – Diagnose, Behandlungsperson, Information über die Behandlung, Information über Risiken und mögliche Schäden, Information über die Erfolgsaussichten der Behandlung, Grund und Dringlichkeit des Eingriffs, Höhe der Kosten und Alternativen – würden die reservierte Behandlungszeit für den Patienten ausfüllen. Dabei ist zu beachten, dass die übliche Methode der Hinterlegung eines unterschiftsreifen vorgefertigten Formulars haftungsrechtlich für den Arzt nicht mehr ausreichend ist. Die Aufklärung des Patienten muss in verständlicher Form, detailliert und ohne Druck erfolgen.

Die Verrechtlichung des Gesundheits- und Behandlungssystems betrifft aber nicht nur Ärzte, sondern gleichermaßen die Patienten. Die Kommunikation der Patienten und vor allem der nahen Angehörigen mit dem Arzt ist durch die Erforder-

lichkeit einer Patientenverfügung bzw. durch die Vorlage einer Vorsorge- und Betreuungsvollmacht bedingt. Dringende Eingriffe bzw. schnelle Entscheidungen, insbesondere bei chronisch Kranken und älteren Personen, sind somit nicht immer möglich. Ohne eine vorherige eingehende Prüfung der Aktenlage setzt sich der Arzt erheblichen Risiken aus. Zusätzlich zu den typischen Behandlungsfehlern – z. B. zurückbleibende Fremdkörper bei einer Operation oder nicht ordnungsgemäße Lagerung des Patienten während einer Operation – kommen noch als ärztliche Behandlungsfehler Fehler bei der Bedienung und Kontrolle medizinisch-technischer Geräte (z. B. Ausfall des Atemgerätes) sowie Organisationsmängel in der Praxis (z. B. mangelndes Personal) in Betracht.

Die Inanspruchnahme des Arztes ist aber trotzdem nicht so einfach, wie der Fall Bodo Hauser zeigt. Nicht jede Beschwerde, die nach einem Eingriff zurückbleibt, ist haftungsrechtlich relevant. Auch ist es so, dass nicht der Arzt, sondern der Patient grundsätzlich sowohl den Behandlungsfehler als auch den kausalen Schaden bzw. dessen Höhe zu beweisen hat, was in der Praxis außerordentlich schwer ist. Es empfiehlt sich, die Schlichtungsstellen für Arzthaftungsfragen einzuschalten, wobei die Krankenkassen diesbezüglich behilflich sind. Die Schlichtungsstelle holt ein für den Patienten kostenfreies Gutachten bei einer Gutachterkommission ein, das in der Regel von den zuständigen Haft-

plichtversicherungen der Ärzte und Krankenhäuser anerkannt wird. Erst auf dieser Grundlage sollte man die Erfolgsaussichten einer Klage bzw. einer Strafanzeige anwaltlich prüfen lassen.

Fazit: Das aktuelle Gesundheitssystem ist in vielen Punkten grundlegend und auch positiv reformiert worden. Es ist aber auch viel komplizierter und unübersichtlicher geworden; der Umfang der Rechte und Pflichten der beteiligten Ärzte und Patienten bedarf noch in vielen Punkten der Aufklärung. Auch wenn formell-verwaltungstechnisch das Gesetzespaket als „modern“ bezeichnet wird und in manchen Punkten auch ist, ist die inhaltliche Problematik der traditionellen „ärztlichen Kunst“ auf der Strecke geblieben. Der Gang der Ärzte auf die Straße kommt nicht von ungefähr, sie verlangen nach einer angemessenen zeitlichen und fundierten Untersuchung/Behandlung der Patienten, die leider nicht im Gesetz, sondern vielmehr in deren beruflichem Ethos gegründet ist.

Rechtsanwaltskanzlei

Constantin Sperneac-Wolfer

Rosenstraße 39

76547 Sinzheim (Baden-Baden)

Fax: +49 (0)72 21/39 68 23

Handy: +49 (0)1 71/5 89 60 32

E-Mail: constantin.sperneac-wolfer@t-online.de

Internet: <http://www.sperneac-wolfer.de>

Wir danken der Sparkasse für ihre Unterstützung.

Die ESSENCIA & BASIC liegt in allen Filialen aus, ebenso werden Sie an den Litfaßsäulen über unsere NHV-Vorträge informiert.

Mehr als eine Bank.


STADT SPARKASSE
BADEN - BADEN

Emotionales Coaching

Von Laura Benetti



Hoch über eine der schönen Kastanienalleen in Baden-Baden befindet sich die Praxis von Wolfgang Lange, die ich barfüßig betrete. Ich bekomme Quellwasser aus dem Nord-schwarzwald und werde nach meinem Anliegen befragt.

In diesem Moment kann ich gar nicht so klar sagen, was ich mir wünsche. Alles, was mich in den Sinn kommt, trifft das, was mich innerlich bewegt, nur am Rande. Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin ein einziges Problem.

Wir stehen uns gegenüber, Aug in Aug. Lieber würde ich sterben, als mich zu öffnen. Mein Coach fühlt sich in die Situation hinein. Er gibt mir ein Feedback von dem, was sich gerade zeigt. Es fühlt sich stimmig an, und bezieht auch das ein, was mir an Gedanken im Kopf vorschwebt.

Er sagt zu mir: „Ich schaue Dich an.“ „Meint der mich?“ schießt es mir durch den Kopf. „Sag, ich will deine Liebe nicht.“, ertönt es wieder. „Stimmt“, denke ich, ich bin es nicht wert geliebt zu werden.

„Ich will Dir böse sein“, die Stimme meines Coachs erscheint mir in diesem Moment eindringlich.

„Ich will nur wütend und böse sein“, finde ich endlich meine Stimme wieder.

„Mama, ich wollte nicht auf die Welt kommen.“ Es trifft mich tief ins Herz. Eine Wahrheit, die ich sie so lange verdrängt hatte. Ein Vibrieren läuft durch meinen Körper. Ich fühle, wie ich langsam weich werde, und eine tiefgreifende Erleichterung mich erfasst. „Erstaunlich“, denke ich, trotz des Zittern, das mich erfasst, und

der Weichheit, die ich noch argwöhnisch betrachte, welche sich aber wohltuend ausbreitet, fühle ich, wie eine Kraft mich ergreift. Diese Kraft lässt mich das „durchstehen“, was sich wie ein Wirbelsturm in meinem Inneren anfühlt. Plötzlich erkenne ich, dass ich vor diesem Sturm der Gefühle zeitlebens ausgewichen bin. Ich spürte zwar hin und wieder, dass das „Durchgehen“ und das „Erleben“ dieser Gefühle die Lösung ist, aber ich glaubte auch, ich stehe das nicht durch.

„Mama, ich wollte nicht kommen.“

„Mama, ich fühle mich nicht angenommen von Dir“, ertönte da noch die Stimme meines Gegenübers, oder war das meine Innere Stimme, die mich zu all dem zwang, was ich eigentlich nicht tun wollte. Tränen überströmen mein Gesicht. Ich fühle schmerzlich die Distanz zu meinem Gegenüber, der in die Rolle der Mutter geschlüpft ist. Das Ritual, das nun folgt, verändert mein Empfinden. Die schmerzliche Distanz weicht einem wohltuenden Angenommensein, einem tiefen Verbundensein zu meiner Mutter, so wie ich es noch nie gefühlt hatte.

Ich sage „Mama, ich liebe Dich“. All die Vorwürfe, die ich so lange hegte, all die Mängel meiner „schweren Kindheit“ schmelzen auf wie Eiskristalle auf dem Ofen. Ja, ich spüre diese Liebe wirklich ganz tief in meinem Körper und ich genieße in diesem Moment den absoluten Frieden in mir. Die erste Sitzung ist beendet.

Der Coach macht mir klar, dass ich einen Widerstand zum Leben aufgebaut habe, dass es einen Teil in mir gibt, der nicht leben will, weil er vorgeburtlich scheinbar nicht willkommen war. „Narzisstischer Widerstand“, nennt das mein Coach. Das bedeutet: grundsätzlicher Widerstand gegen das Leben. Das Willenszentrum schneidet sich vom Leben ab und vom Bauchgefühl. Eigentlich befindet sich der größere Teil unseres Gehirns im Bauch. 80% der neuronalen Tätigkeiten befinden sich im Bauchbereich, das haben Wissenschaftler in der Universität Berkeley nachgewiesen. Mit dem sogenannten „Bauchdenken“ nehmen wir vor allem andere Menschen wahr und gehen in die zwischenmenschliche Interaktion.

Mein Coach erklärte mir, dass das Angenommensein durch die Mutter und den Vater ein Grundbedürfnis ist, mit dem mein Körper in dieser Welt „initialisiert“ wird. Das Bedürfnis und Streben nach Geborgenheit und nach Sicherheit im Leben ist oft die Folge, nach der Geburt nicht angenommen worden zu sein. An diesem Punkt entgegnete ich, dass mich meine Eltern stets als ihr Kind anerkannt haben. Mein Coach erklärt dazu, dass „Annehmen“ kein gedanklicher Prozess ist, auch kein emotionaler, sondern ein körperlicher Austausch mit sexueller Energie ist. Viele Menschen haben ein gespaltenes Verhältnis zur Sexualität, haben sich zum großen Teil von ihrer sexuellen Energie abgetrennt oder unterdrücken bzw. kontrollieren sie. So können sie ihre Kinder, obwohl sie sie anerkennen und lieben, nicht auf der natürlichen körperlichen Ebene annehmen.

„Neben der geistigen Ekstase, ist die sexuelle Ekstase die tiefste Erfahrung, die Menschen mit Gott machen können.“ C. G. Jung sagt, dass unser Leben in den Schattenseiten zu finden ist. Bert Hellinger sagt es noch deutlicher, „Im Bösen liegt die Kraft“. Und in der Arbeit stellt sich heraus, dass in der Tiefe Sexualität oft gleichbedeutend mit dem Bösen ist.

Im kollektiven Bewusstsein haben wir das noch nicht verinnerlicht und so stehen wir als zivilisierte Menschen oft in einem so gespaltenen Verhältnis zur Sexualität, dass wir die Wahrheit nicht erkennen dürfen, auch wenn sie vor uns liegt.

Jedoch in der Seele finden wir die Instanz für Selbstheilungskräfte. Heilung kann nur durch die Seele stattfinden. Nicht der Heiler heilt, sondern der Heiler führt unserer Seele die Mittel zur Selbstheilung zu. Das ist bereits so von Hippokrates beschrieben. Zudem ist bekannt, dass unsere Seele unverwundbar ist. Die Seele ist unsterblich und im Tiefsten unserer Seele sind wir GANZ und ALLEINS. Das sagen nicht nur Mystiker aller Religionen, sondern auch Philosophen, Psychologen und Naturwissenschaftler. „Es kann nur unsere Vorstellung von etwas verletzt werden, aber nicht unsere Unverwundbarkeit“, erklärt mir Wolfgang Lange.

Wolfgang Lange: geb. in München, geschieden, 2 Kinder, Sternzeichen Zwilling, Jahrgang 1964, seit März 2004 eigene Praxis in Baden-Baden
Ausbildung: interne Organisationsberatung, Familienstellen nach Bert Hellinger, Organisationsstellen nach Prof. Matthias Varga von Kibéd, NLP, Traumaheilung und Core Energetik
Adresse: Praxis für Psychologische Beratung und Systemisches Coaching
Wolfgang Lange, Sophienstr. 9,
76530 Baden-Baden, Tel. (0179) 79 65 652

Wege einer Schamanin

Vorwort von Dr. med. Lutz Wesel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut:

„Trotz unbestreitbarer Erfolge der modernen Schulmedizin zeigt die Erfahrung der letzten Jahre, dass kranke Menschen zunehmend das Bedürfnis nach komplementären Heilmethoden artikulieren.

Die Menschen spüren, dass es zu umfassender Heilung mehr bedarf als lediglich der Bekämpfung von Symptomen und Krankheiten. Gesund ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Gerade in unserer, hektischen, sinnentleerten Zeit erwächst in kranken Menschen ein tiefes Bedürfnis nach Seelenfrieden.

Naturheilverfahren erleben eine enorme Nachfrage. Psychotherapie wird in steigendem Maße als zusätzliche Therapiemethode auch bei somatischen Erkrankungen in Anspruch genommen, alternative Heilmethoden sind zunehmend gefragt.

Neue Forschungsgebiete wie die Psychoneuroimmunologie, Psycho-Onkologie und Saluto-

genetische Medizin tragen der Tatsache Rechnung, dass Erkrankungen nicht nur Funktionsfehler einzelner Organsysteme sind, sondern stets den ganzen Menschen betreffen.

Die Medizin, die sich jahrhundertlang ausschließlich mit Krankheiten beschäftigt hatte, beginnt den Menschen zu entdecken. Ohne jeden Zweifel stehen wir an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter der Heilkunde.

Es waren Schamanen, die über Jahrhunderte hinweg in allen Kulturen kranken Menschen zur Heilung verhalfen.

Ihre Heilmittel sind Rituale. Rituale sind Handlungen, die Verbindung herstellen mit den tief in jedem Menschen schlummernden Selbstheilungskräften. Indem sie den Kranken Kontakt aufnehmen lassen mit seinen Gefühlen, mit guten und bösen Dämonen, mit seinen Ahnen, der Erde, der Natur. Rituale, die Kraft geben zur Heilung.

Greta Hessel ist es in bewundernswerter Weise gelungen, ein neues Bewusstsein für die Mög-

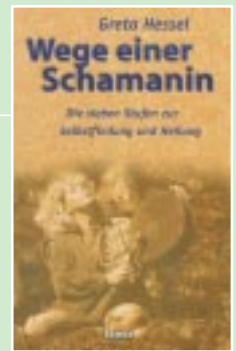
lichkeiten des Schamanismus zu erwecken und aus ihrer Erfahrung als praktizierende Schamanin pragmatische Wege aufzuzeigen, jahrhundertalte schamanistische Heilmethoden in einer zeitgemäßen Form anzuwenden.

Ich sehe eine große Bereicherung für alle diejenige, die offen und mutig genug sind, über den Tellerrand rationaler Wissenschaftlichkeit hinauszublicken.

Sie vermittelt Visionen, Hoffnung und Liebe.

Unterlagen können angefordert werden bei:

Gretha Hessel-Christiany,
Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden,
Tel. 0 72 21-29 06 46, Fax: 0 72 21-27 81 73



Impressum:

ESSENCIA & Basic – Die Zeitschrift für Gesundheit und Wohlbefinden erscheint im Ullrich-Verlag 76530 Baden-Baden, Friesenbergstr. 25, ist Presseorgan des Naturheilvereins Mittelbaden e.V. und online einzusehen unter: www.essencia-online.com

Chefredaktion: Gretha Hessel-Christiany, Phil. M.A. (V.i.S.d.P.), Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden, Tel. 0 72 21-29 06 46, Fax 0 72 21-27 81 73
Mail: greta.hessel@t-online.de

Autoren dieser Ausgabe: Dr. med. Wiedenlubbert, Dr. med. Steib, M. Raab, Th. Zimpfer, C. Sperneac-Wolfer, J. Recktenwald, B. Dickmann, Dr. Löbel

Anzeigen: G. Hessel

Gestaltung: a part I Daniela Schott, Nuitsstr. 5 b, 76185 Karlsruhe, Fon 07 21-5 96 66 53, Fax 07 21-8 69 79 70

Druck: Greiserdruck GmbH & Co. KG, Karlsruher Str. 22, 76437 Rastatt

Für den Inhalt sowie die Fotos der PR-Artikel und die Anzeigen zeichnen die Inserenten verantwortlich. Die Redaktion und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und Haftung für die Veröffentlichungen. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Verlages wieder.

ESSENCIA & BASIC ist kostenlos erhältlich in Arztpraxen, Cafés, Hotels und allen Gesundheitseinrichtungen und durch Mitglie-

Abonnement: Portogebühren: 8,- Euro jährlich für 4 Ausgaben anzufordern unter Redaktion ESSENCIA & Basic, Friesenbergstr. 25, 76530 Baden-Baden

Anzeigenpreisliste unter www.essencia-online.com oder zu erfragen unter 07221-290646



Wir machen

Information

verfügbar

Tag und Nacht

■ Fullservice rund um den Bogen- und Coldset-Rollendruck

■ Mehr Infos unter: www.greiserdruck.de

GREISERDRUCK
print | medien | logistik



Karlsruher Str. 22, 76437 Rastatt
Telefon +49 7222 105-0
Telefax +49 7222 105-137
E-Mail info@greiserdruck.de

Ökologie Gesundheit Ernährung Heilen



Grenzenlos
MESSE

25. / 26. März
Stuttgart
Liederhalle

Mit TOP-Referenten



Dr. med.
Ruediger Dahlke
Ganzheitsmediziner



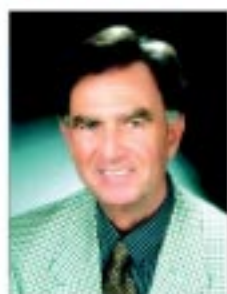
Walter Lübeck
Buchautor, spiritueller
Lehrer, Seminarleiter



Christos Drossinakis
Von Wissenschaftlern
getesteter Geistesheiler



Henry Krotoschin
HUNA-Lehrer, Autor
und Seminarleiter



Erhard F. Freitag
Bestseller-Autor
Lebensweg-Berater



Dr. Harald
Wiesendanger
Psychologe, Philosoph,
Sachbuchautor

- **Ganzheitsmedizin**
- **Gelebte Spiritualität**
- **Gesundheitspflege**
- **Naturheilverfahren**
- **Schönheit und Wohlfühlen**

**Aussteller und Besucher
sind herzlich willkommen !**

Eintritt: 5.- / erm. 4.-

Veranstalter:

Grenzenlos-Messeorganisation

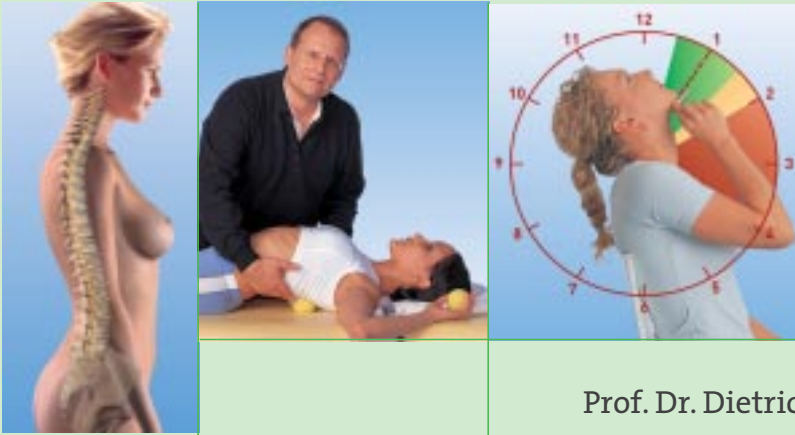
Tel. 06386 - 5464

oder 06386 - 999128

Fax 06386 - 77 39

info@grenzenlos.net

www.stuttgartgrenzenlos-messen.net



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Mein Rückenbuch

Mangelnde Bewegung, einseitige Belastung und Fehlhaltung fordern ihren Tribut: Rund 80 Prozent der Bevölkerung haben Rückenbeschwerden. Doch ärztliche Behandlung und Operationen führen häufig nicht zum Erfolg. Wir müssen also selbst Verantwortung übernehmen und uns um unseren Rücken kümmern. Der renommierte Arzt Professor Dietrich Grönemeyer zeigt, wie wir die Selbstheilungskräfte unseres Rückens aktivieren – er setzt Naturheilverfahren genauso ein wie High-Tech-Methoden. Finden Sie mit dem Selbst-Test heraus, wie gesund Ihr Rücken wirklich ist. Wer früh etwas für seinen Rücken tut, kann bis ins hohe Alter Haltung bewahren: mit einem gezielten Bewegungsprogramm für zuhause und spielerischen Übungen für die ganze Familie.

Sieben goldene Regeln für einen gesunden Rücken

1. Täglich 10 Minuten

Nehmen Sie sich zehn Minuten täglich für Ihren Rücken, nicht erst dann, wenn er bereits Probleme bereitet

2. Richtig gehen und stehen

Vom richtigen Stand im Leben hängt unsere Haltung ab: Das fängt bei den Schuhen an. Die Füße dürfen nicht eingeeengt sein.

3. Richtig sitzen

Sitzen sollte „dynamisch“ sein, also ständige minimale Bewegungen des Körpers erlauben. Diese entlasten Wirbel und Bandscheiben und trainieren die Muskulatur.

4. Richtig liegen

Rund 50-mal verändert ein Mensch im Schlaf seine Körperhaltung und entlastet dabei seinen Rücken. Ein gutes Bett unterstützt dieses natürliche Verhalten.

5. Richtig aufstehen

Wenn Sie längere Zeit in einer bestimmten Haltung verbracht haben, ist Ihr Körper nicht ausreichend durchblutet. Abrupte und unbedachte Bewegungen sind dann ein Risiko für Ihren Rücken.

6. Richtig Lasten heben

Zu großes Gewicht ist schädlich für unsere Wirbelsäule – das kann nicht oft genug betont werden.

7. Risiken vermeiden

Eigentlich wissen wir genau, was unserem Rücken nicht gut tut, aber solange wir keine Schmerzen haben, glauben wir, besondere Vorsichtsmaßnahmen nicht nötig zu haben. Doch eine falsche Bewegung, ein plötzlicher Ruck, und schon ist es passiert.

Prof. Dr.
Dietrich Grönemeyer
Mein Rückenbuch
ISBN 3-89883-101-9
19,95 Euro
Zabert Sandmann Verlag



RÜCKENSCHMERZEN ?



Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Hüft-, Kreuzschmerzen, Schwindel, Taubheit, Ameisenlaufen, Ischias, Fehlhaltungen, Bandscheibenschäden

Dr. (USA) Ralf Manstein
M.A., D.C. (USA) Doctor of Chiropractic (USA)
Chiropraktiker (USA Approbation)

Praxis für Wirbelsäulen- & Bewegungsapparatliden

Sophienstr. 26
76530 Baden-Baden
Tel. 07221-390138
(Anruf Mo., Mi., Fr., 9-12, 14-17 Uhr)
Termine nach Vereinbarung

„SANFTE MEDIZIN“
SEIT 1991

Privatkassen ■ Krankenkassen ■ Selbstzahler

Schicksalsveränderung

durch Namensveränderung und Anleitung
zum Erstellen von natürlichen
Erfolgsvoraussetzungen

Buch-Neuerscheinung:

Hubertus: „Die Formeln des Lebens“

Kostenloser Zugang zu diesem Wissen

finden Sie unter

www.beihubertus.de

Für alle, die keinen Internetzugang haben :

Tel.: 0 72 21 / 27 14 29

Ein Anruf, der das Leben verändern kann!

Lichtentaler Str. 33

76530 Baden-Baden



Residieren bis ins hohe Alter –
sich rundum wohl fühlen in der

Residenz Bären

Wo einst Johannes Brahms, Victor Hugo, und hohe Staatsmänner wie Charles de Gaulle und Mitterrand residierten, leben heute Menschen, die auf die Lust zum Leben nicht verzichten möchten. Die Unternehmensphilosophie des Hauses heißt: Sich rundum wohlfühlen. Damit das gewährleistet ist, steht das gesamte Bären Team zur Verfügung. Seit sechs Jahren ist das ehemalige Hotel Bären unter der Leitung des Geschäftsführers Jürgen Krust. Seine Devise: Alles unter einem Dach – Vollservice für alle Möglichkeiten.

55 Appartements (1–2 1/2 Zimmer) von 1400.– Euro bis Luxusklasse 3000.– Euro stehen zur Verfügung, behindertengerecht und 24 Stunden Betreuung durch einen privaten Pflegedienst mit Notrufeinrichtung.

Dem Bewohner steht ein Mittagessen mit drei Menüs zur Auswahl. Er kann wählen zwischen vegetarisch,

Diätkost, oder Vollkost. Der Vollservice im Hause bedeutet, dass der Bewohner im Bademantel zur Massagepraxis gehen kann. Das Angebot reicht von Klassischer Massage und Krankengymnastik bis hin zur Kosmetik und Fußpflege, ebenso steht die Sparkasse zur Verfügung. Möblierte Zimmer für die Nachsorge nach Klinikaufenthalten oder Probewohnen ist ebenso möglich.

Residenz Bären GmbH
Hauptstr. 36 76534 Baden-Baden
Telefon: 07221-979-0
Fax 07221-979-203

Hier finden auch die Vorträge des
Naturheilvereins Mittelbaden e.V. statt.

www.click2day.com

Das regionale Online-Magazin

Karlsruhe - Nordbaden - Südpfalz - Nordelsass

Adressen - Tipps - Events

Erbprinzenstr. 31 • 76133 Karlsruhe • 0721-1305894



Anneliese und Dr. Gerhard Eckert

Heilpflanzen – Gutes von Mutter Natur Alte Rezepturen neu entdeckt

Ein Ratgeber und eine umfassende Übersicht,
welche Pflanzen gegen welche alltäglichen Beschwerden helfen. Bassermann Verlag, Euro 7,95

Lebendiges Leitungswasser

Trinkwasser dampfdestillieren, osmosieren oder aktivkohleblockfeinstfiltern kann aus ganzheitlicher Sicht allenfalls nur ein erster Schritt zum gesunden Leben sein. Man entfernt damit zwar Schadstoffe aus dem Wasser, aber die Millionen von Frequenzen = Wirkungen im homöopathischen Sinn, gespeichert im sogenannten Gedächtnis des Wassers, trinken wir dennoch mit. Nicht die im Wasser verbliebenen Stoffe sind es dann, die uns schädigen, sondern deren ungünstige Frequenzen. Zudem sind die Schadstoffe, die wir mit Wassertrinken, auch in Form von Kaffee, Tee, Suppe und aus Fruchtsaftkonzentrat hergestellten Getränken, zu uns nehmen, verschwindend gering im Verhältnis zu dem, was wir an Schadstoffen aufnehmen aus allem, was wir essen, woraus wir ohnehin nichts herausfiltern können.

Ein Beispiel: Der Grenzwert für Nitrat im Wasser beträgt in Deutschland 50 Milligramm pro Liter. Wenn Sie täglich 2 Liter von solchem Wasser trinken, in welcher Form auch immer, nehmen Sie pro Tag ein Zehntel Gramm Nitrat zu sich, macht im Monat ganze drei Gramm. Mit nur einem einzigen großen Teller grünen Salat aus konventionellem Anbau (Kopfsalat, Feld-

salat, knackigem Eisbergsalat und Endiviensalat) nehmen Sie jedoch bereits mehr Nitrat zu sich, als Sie sich durch Wassertrinken in einem ganzen Monat einverleiben können. Ähnlich steht es mit allen anderen Nahrungsmitteln auch.

Wenn das Leitungswasser den GIE®-Wasseraktivator durchlaufen hat, ist es so lebendig, dass es wie ein aufmerksames Wesen feststellt, welchen Bedarf an Energie (mittels Bovis-Einheiten messbar) das jeweilige Lebewesen (Mensch, Tier oder Pflanze) jetzt resp. im Moment des Trinkens oder Badens hat.

Wir Menschen wissen nicht, welche Frequenzen wir im Einzelnen brauchen, aber das intelligente GIE®-Wasser weiß es. Jedem gibt es exakt, was er nötig hat, und zwar nachweislich. Was ihm schädlich ist, enthält es ihm vor, ebenfalls eindeutig messbar. Es ist das erste und bislang einzi-

ge intelligente Leitungswasser mit der Wertigkeit „biologisch bestes Quellwasser“. Dieses Phänomen konnte bisher bei keinem anderen Wasser beobachtet werden.

Autor: Peter Gross, (Ingenieur, Physiker, Forscher), 10.01.2001

Das weltweit erste lebendige Leitungswasser mit Intelligenz, physikalisch nachmessbar, einzigartig von GIE. Fachkundige

Beratung und Verkauf:

Akademie für mehr Lebensqualität

Dietmar Dietz – Dipl. Ing.

EnergiePotentiale@gmx.net

www.LebendigesWasser.info

Tel. 03 33 97/6 29 88 oder mobil 01 72 / 871 04 03

D. Dietz hält einen NHV-Vortrag am

21.2.06 in der Residenz Bären, 19.00 Uhr.



Foto: LABORATOIRE BIOSPHÉRIQUE, Pforzheim

Haare in Balance

Energie-Haarschnitt

Bei diesem Haarschnitt ist das Ziel, das Haar in seiner Eigendynamik zu harmonisieren, ihm Kraft, Freiheit und Leichtigkeit zu geben und es bei jeder Haarlänge, ob in Ruhe oder Bewegung in Einklang zu bringen. Hier werden Form und Gefühl in Einklang gebracht. Die Qualität des Haares wird fühlbar verbessert. Innere Ausstrahlung mit allem Äußeren harmonisch verbunden um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Diese Art Haare zu schneiden beherrschen weltweit nur wenige Friseure.

Schönheit in Harmonie mit der Natur

Naturfriseur und Kosmetik

Willi Müller

Mühlstr. 1 · 77839 Lichtenau · Tel. 07227/23 10





DENK-PRAXIS – TERMINE 2006

Archaische Philosophie

18. – 19. Februar 2006

ERDUNG – 25. – 26. März 2006

INNERES KIND – 8. – 9. April 2006

TARA – 20. – 21. Mai 2006

MEDIZINRAD – 10. – 11. Juni 2006

Archaische Rituale

VISIONSSUCHE – 22. – 23. Juli 2006

August/September in Rumänien

RETREAT – GRENZERFAHRUNGEN

Das 7 Stufen Erfolgskonzept

Spirituelle Lebensberatung

www.wellnessence.de



Webportal

für ganzheitliche Therapie
und Therapeuten

www.therapeuten.de

Adressen, Methoden,
Ausbildung,
Newsletter & Termine



Seminare-Datenbank

**Ganzheitliche Seminare,
Workshops & Ausbildungen**

Über 1000 Seminare & Veranstaltungen
von über 150 Veranstaltern

www.seminare-datenbank.de

Die Event-Location in Baden-Baden/ Iffezheim



Rennbahnfrühstück

*“Menschen begegnen
Service genießen”*

Beginnen Sie Ihren Tag mit dem traditionellen
Rennbahnfrühstück während der Meetings (auch an rennfreien Tagen)
täglich von 7:00 bis 10:00 Uhr

all inclusive plus 1 Glas Sekt € 16,50/ Person wochentags
€ 18,50/ Person Sonn+Feiertags

Premium-Pakete ab 4 Personen € 29,50/ Person
Kinder bis 5 Jahre kostenlos, Kinder bis 1,40 m € 9,00/Kind

Termine:

Frühjahrs-Meeting 20.Mai bis 28.Mai 2006

Grosse Woche 26.August bis 3.September 2006

Tischreservierungen unter Tel: 0 72 21/30 6-0

BRANDAU
CATERING



Wohlfühloase für zu Hause

Mit zunehmendem Alter und nach einem langen Berufsleben stellen sich leider auch öfter Beschwerden ein. Die Reformen im Gesundheitswesen verlangen immer mehr Zuzahlungen und schlechte Prognosen tragen nicht gerade zur Verbesserung des Gesundheitswesens bei. Eine Infrarot-Wärmekabine kann bei vielen Beschwerden unterstützend sein und ist ein wahrer Wohltäter für Körper, Geist und Seele. Infrarot wird zum Beispiel in der Medizin eingesetzt bei:

- Arthritis • Arthrose • Asthma • Bluthochdruck • Bronchitis • Bandscheibenproblemen • Cellulitis • Durchblutungsstörungen • Erkältungen • Fibromyalgie • Gelenkentzündungen • Hexenschuss • Ischias • Rheuma • Rückenschmerzen • Sportverletzungen, uvm.

Infrarot spendet täglich neue Energie, lädt den „Akku“ wieder auf und verschafft neue Vitalität. Geist und Körper werden durch die regelmäßigen Anwendungen vital und frisch und mit neuen Energien aufgeladnet.

Entspannen mit Tiefenwirkung

Ab einem gewissen Alter wird das Muskelsystem automatisch anfälliger. Speziell die Arme und Beine sind hiervon häufig betroffen, da dies die am stärksten beanspruchten Partien sind. Ein ausgiebiges Schwitzbad und eine Regenerations-Sitzung in der Infrarot-Kabine entspannt diese Partien des Körpers auf natürliche Weise und verschafft sofort wieder neue Vitalität und Fitness.

Allein wegen der niedrigen Temperaturen ab 35°C sind die Schwitzkabinen besonders ideal für ältere Personen und Kinder.

Stärkung des Abwehrsystems

Zusätzlich wird das Abwehrsystem durch die regelmäßigen Schwitzgänge erheblich gestärkt und spendet so eine völlig neue Lebensenergie und Vitalität. Im Gewebe und im Körper eingelagerte Schadstoffe werden durch intensives Schwitzen regelrecht aus dem Körper gedrückt, welches das allgemeine Wohlbefinden erhöht.

Die Wirkung von Infrarot im menschlichen Körper

Infrarot erwärmt den Körper direkt, ohne die umgebende Luft zu erwärmen und entfaltet bei geringstem Aufwand eine optimale Wirkung. Die regelmäßige Nutzung der Infrarot-Schwitzkabine stärkt den Körper auf Dauer erheblich und der körpereigene Energiebedarf steigt, welches wiederum zu erhöhtem Kalorienabbau führt (bis zu 600 kcal pro Sitzung). Die Aufwärmung des Körpers findet gleichfalls statt, ohne dass man sich körperlich anstrengen muss. Sportler nutzen diese Art z.B. statt „stretching“ oder „warming up“ ebenso wie zum „cooling down“ nach dem Sport. Die Infrarotstrahlen dringen tief in den Körper ein und entfalten dort ihre Wirkung. Im Gegensatz zur Sauna, wo der überwiegende Teil des Schweißes aus Wasser besteht, setzt sich der Anteil bei der Infrarot-Tiefenwärme zu etwa 80 bis 85 % aus Wasser und zu 15 bis 20 % aus Fetten und Schadstoffen zusammen. Neben den außergewöhnlichen guten Eigenschaften werden den Infrarot-Strahlen noch viele andere positive Eigenschaften zugeschrieben, denn Wärme wird auch als Pflege eingesetzt und hat eine reinigende Wirkung für die Haut.

Durch Infrarotwärme wird der Stoffwechsel im Körper angeregt und eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Prozessen wird ausgelöst. Sie fühlen sich nach 30 Minuten wie neu geboren.



INFRAROT-WÄRMEKABINEN • MASSAGESESSLER • RELAXLIEGEN



FirstClassWellness

... einfach wohl fühlen.

Rudolf-Diesel-Straße 13 • 63768 Hösbach
Telefon 0 60 21 / 36 70 20

www.firstclasswellness.de



SERIE: Urlaub für die Gesundheit - Wandern in den Schweizer Bergen

Lenk-Simmental –

Kraftort und Mystisches Naturschauspiel

Quellen und ihre Umgebung sind Kraftorte: Orte zum Entspannen, zum Energie tanken, zum Nachdenken, zum Kraft sammeln! Orte, die im Simmental gefunden werden können. Aber auch Traditionen, Sitten und Bräuche werden im Tal gross geschrieben. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, in die Simmentaler Naturgeheimnisse einzutauchen und die einheimischen Spezialitäten kennen zu lernen.

Im Simmental, im Berner Oberland werden unter fachkundiger Führung Wanderungen zu mystischen und sagenumwobenen Kraftorten angeboten. Wer sich mehr für die Vielfalt des Bergwaldes oder die heilenden Pflanzen am Wegrand begeistert, ist im Simmental ebenfalls genau am richtigen Ort. Unterwegs zu den schönsten Alpen im Tal, auf verschlungenen Höhenpfaden oder auf ausgeschilderten Wanderwegen. Die Morgentoilette am kalten Alpbrunnen, den eigenen Bergkäse produzieren, am offenen Feuer der Almhütte Geschichten erzählen, erleben wie der Berg am Abend zu Ruhe kommt.

Wasser beruhigt, Wasser belebt.

Wasser war seit jeher das prägende Element im Simmental und wird es auch immer sein. Die Simme, die dem Tal den Namen gegeben hat, entspringt dem Berg oberhalb der Rezlialp mit einer prächtigen Quelle und bahnt sich ihren Weg durchs ganze Tal. Am Betelberg entspringt schwefelhaltiges Wasser, das vom Hotel Lenkerhof in seiner Wellness-Oase genutzt wird. Zahlreiche Quellen und Seen gelten als kraft- und ruhespendende Orte oder einfach als wunderschöne Ausflugsziele.

Die Natur, der Mensch, und die Berglandwirtschaft prägen das weite Simmental.

Der Ferienort Lenk – zuhinterst im Simmental gelegen – ist die Heimat von drei Wasserfällen. Zu den spektakulärsten Sehenswürdigkeiten zählen die Simmenfälle, die am Talende erwandert werden können. Über mehrere Kaskaden stürzen sich

die Wassermassen, vom Rezliberg kommend, über die schiefriegen Felsen und hüllen die Umgebung in Wasserdampf ein.

Wanderbares Simmental

Bei über 600 km ausgeschilderten Wanderwegen vom Stockhorn bis an die Lenk haben Sie die Qual der Wahl. Die bestens gepflegten Wege lassen Wanderungen bis Gletschnähe (Plaine Morte) zu. Zusätzlich Genuss bieten etliche Bergrestaurants, die zum Verweilen einladen und eine herrliche Rundschau auf die unzähligen Simmentaler Gipfel ermöglichen. Auch der Bike-Freak findet sich im Simmental bestens zurecht. Dafür sorgen über 250 km markierte Routen jeden Schwierigkeitsgrades.

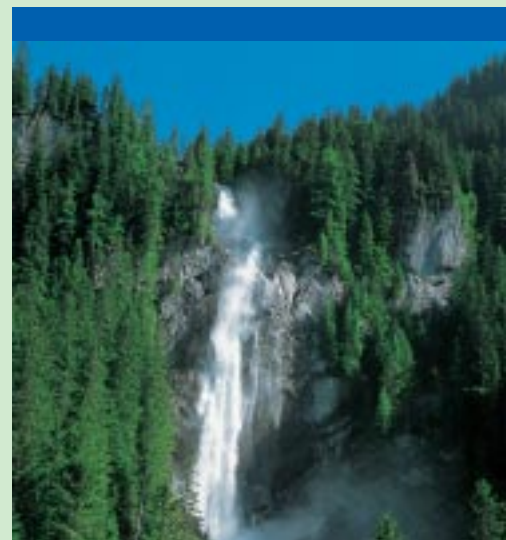
Berghäuser sammeln und gewinnen!

Eine kleine Herausforderung für jeden Wander-Fan und jede Wander-Familie bietet der Simmentaler Berghäuser-Pass. Auf

einem speziellen Wanderpass wird jeder Berghäuser-Besuch vom Bergwirt bestätigt. Sind alle 16 Berghäuser im ganzen Simmental "erwandert" worden, steht im Tourist Center ein attraktiver Wanderartikel als Belohnung bereit. Bei der freiwilligen Benützung aller Bergbahnen, nimmt man zusätzlich an der Verlosung von interessanten Preisen teil.

Simmentaler Waldfeuer

Stimmungsvolle nächtliche Feuer an speziellen Orten im Tal. Hier werden Sagen erzählt, alte Rezepte für Speisen, Kräutertee und Salben dargeboten, aber auch eigenes Bratgut zubereitet. Das Angebot findet während sechs Wochen in einem ausgewählten Simmentaler Ort statt. Individualisten, Ruhesuchende, Zeitbewusste sowie kulturell Interessierte können zwei Stunden am Feuer geniessen, ein interessantes kulturelles Angebot kennen lernen, Simmentaler Spezialitäten kosten und nach gemütlichem Zusammensein mit brennenden Fackeln zurückwandern!



Ortenau Select Weingala

Musik | Wein | Kulinarik

5. Mai 2006, 20 Uhr

Festspielhaus Baden-Baden

Eintritt 21 EUR, 35 EUR,

42 EUR, 56 EUR, 70 EUR



Die Ortenau Select Weingala spannt einen Bogen voller Genüsse. Wein, Musik und Landschaft verschmelzen bei dieser Eröffnung im Festspielhaus Baden-Baden zur eindrucksvollen Einheit. Weinhoheiten begrüßen die Gäste mit Winzersekten. Die Philharmonie Baden-Baden unter der Leitung ihres Dirigenten Werner Stiefel setzt musikalische Akzente. In der Pause führt der Weg zu den Produkten der Ortenauer Weinbaubetriebe. Sie sind eingeladen!

Riverboat-Party

Genüsse zu Wasser

12. Mai 2006, 19.30 Uhr

Rheinhafen Kehl, Weststraße

Schiff „Rheinmünster“

Eintritt 84 EUR



Eine genüssliche Schifffahrt auf dem Rhein zwischen der Elsass-Metropole Straßburg und ihrer kleinen Nachbarin Kehl. Schleusen, Kanäle, Brücken und Promenaden wasserseitig erleben und dazu die Weine aus der Ortenau verkosten. Das Flying Dinner servieren die Sterneköche Gutbert Fallert (Talmühle, Sasbachwalden), Otto Fehrenbacher (Adler, Reichenbach) und Martin Herrmann (Dollenberg, Bad Peterstal-Griesbach).

4. Vinissima Open

Abschlag – Sieg und Schlemmen

13. Mai 2006, 10 – 18 Uhr,

abends ab 19 Uhr

Golfplatz Gröbernhof in Zell a. H.

Greenfee 23 EUR, Menü 56 EUR



Golfen und Schlemmen auf den Punkt gebracht. In der reizvollen Landschaft des Golfclubs Gröbernhof begegnen sich die Damen von Vinissima und Gäste. Der bundesweite Zusammenschluss von Winzerinnen und Weinfachfrauen hat nicht nur das perfekte Handicap, sondern auch exzellente Weine. Am Tag golfen, abends Degustationsmenü mit Küchenkreationen von Otto Fehrenbacher und Weinen von Vinissima im Dialog mit Ortenauer Produkten.

TOP TEN Riesling 2006

Kellerkunst + Kochkunst = Genießerfreude

17. Mai 2006, 18.30 Uhr

Hotel Dollenberg

Eintritt 56 EUR



Das Beste, was Ortenauer Weinbaubetriebe zu bieten haben, kommt bei den TOP TEN auf den Prüfstand. Die zehn besten Rieslingbetriebe der Ortenau werden im Rahmen einer Gala im Relais & Chateaux Hotel Dollenberg gekürt. Im Gleichklang mit einem Fünf-Gänge-Menü können die Riesling-Weine probiert werden. Das Essen wird von Sternekoch Martin Herrmann auf die spritzigen sortentypischen Rieslinge abgestimmt.

Dinner – Jumping

Abendmenü ...mal sportlich!

17. Mai 2006, 17 Uhr

Sasbachwalden

Eintritt 56 EUR



Überraschungs-Menü einmal sportlich. Fünf Lokale im Blumendorf Sasbachwalden bitten zum Dinner-Jumping. Apéritif in „Holzwurm“ und „Fässle“ mit kleinen regionalen Vorspeisen und „Versucherle“ vom Buffet. Dann geht es sportlich – zu Fuß – zu den Zwischengängen, Hauptgängen und Desserts in „Sonne“, „Engel“ und „Talmühle“. Zum Abschluss treffen sich alle zu Digestif und Kaffee bei Musik und einem Plausch mit den Wirten.

Mode und Wein

Genuss für alle Sinne

19. Mai 2006, 19.30 Uhr

Europa Park im Dome

Preis auf Anfrage



Susanne Reinl, Chefredakteurin von burda-Modemagazin, präsentiert die aktuelle Frühjahr/Sommer-Mode aus der burda Kollektion, inspiriert von den Laufstegen der internationalen Modemetropolen. Dazu gibt es abwechselnd Weine aus dem Weinparadies Ortenau. Rudolf Knoll von der Zeitschrift Vinum moderiert diese Weine. Und dazu wird Slow Food vom Feinsten gereicht. Die Artisten des Europa Parks werden mit einer sensationellen Show das Programm bereichern.

Scheibels Geisterstunde

Edle Brände, Historie und Hors d'oeuvre

20. Mai 2006, 19 Uhr

Scheibel Schwarzwald-Brennerei

in Kappelrodeck

Eintritt 43 EUR



Sylter Austern mit Schlehengeist, nur eine der atemberaubenden Kombinationen, die mit edlen Bränden möglich sind. Die Geisterstunde ist ein kleines Abenteuer für Menschen, die offen sind für Neues. Michael Scheibel stellt die Historie des Brennens dar. Die Gäste kosten die edlen Geister. Gutbert Fallert reicht die passenden Delikatessen dazu – auf die Hand serviert. Anschließend wartet Deftiges: Ochsenfleisch mit Meerrettich, garantiert badisch!

Die Welt des Rieslings

... zu Gast beim Klingelberger

27. Mai 2006, ganztags

Schloss Staufenberg in Durbach

Workshop 12 – 25 EUR (inkl. Bus-Shuttle)

„Walking Dinner“ 99 EUR



Ein Fest für den Klingelberger! Dieser Wein wird bei einem kulinarischen Spaziergang gefeiert und mit internationalen Spitzenweinen zelebriert. In Workshops werden edle Süßweine und Raritäten degustiert, gereifte Käse und heimische Schinken mit Pendants aus Italien, Frankreich und Spanien verglichen. Prinz Bernhard von Baden öffnet die Türen seines Landschlusses Staufenberg. Mitglieder der Deutschen Akademie für Kulinaristik laden am Abend zu einem „Walking Dinner“ mit regionalen Produkten.

Die Erlebnismesse: Gesund, bewusst und genussvoll leben.

Deutsche-Wellnesstage - Baden-Baden

Kongresshaus 2. - 4. Februar 2007

Jetzt vormerken !

Das ganze Spektrum heilender, ganzheitlicher, das Wohlfühlen fördernder Produkte, Anwendungen und Angebote präsentiert sich auf über 1000 qm Ausstellungsfläche.



One Spirit GmbH, Lichtentalerstr.25, 76530 Baden-Baden, Tel: 07221-38500
info@onespirit.de www.deutsche-wellnesstage.de



Sura's Wohlfühladen

Alternative Heilweisen
Entspannung
Meditation
Anti-Aging
Ernährung
Ayurveda
Fitness
Beauty
Yoga

usw.

CD's
Tees
Bücher
Kleider
Statuetten
Räucherwerk
MBT - Schuhe
Orient Wohnaccessoires



Neu: MBT - Shop !
Gesund gehen und stehen.

Lichtentalerstr.23, 76530 Baden-Baden, Tel: 07221-9964920
shopteam@onespirit.de www.suras-wohlfuehladen.de

