Magazin für Ernährung, Gesundheit und Lebensfreude

vita sana

sonnseitig leben

Heft 3/2004 • März
Einzelpreis Fr. 6.– / € 3.90

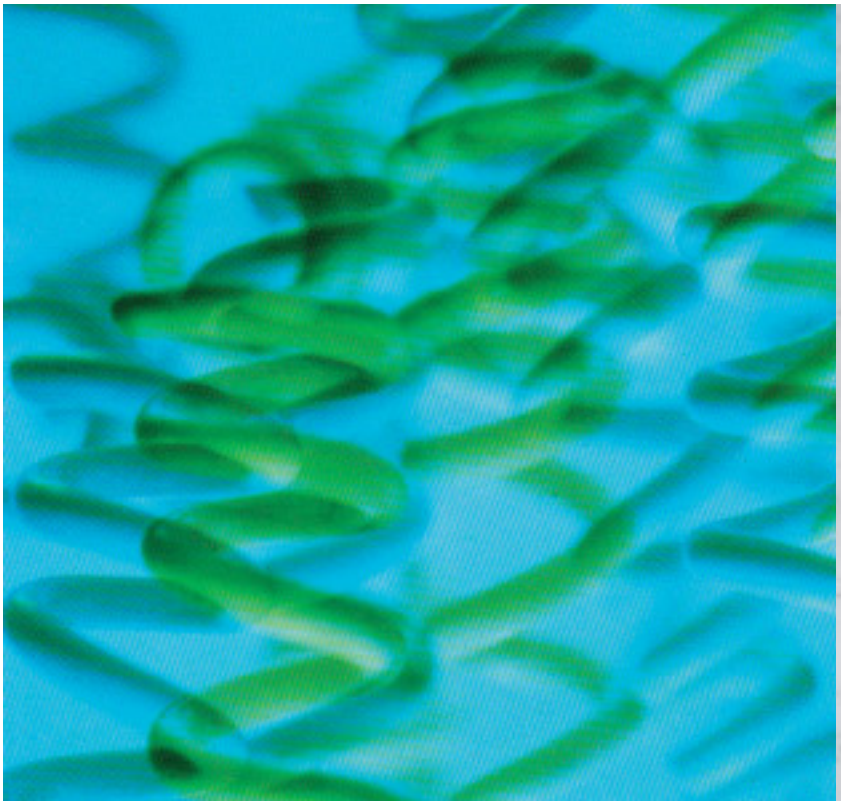
Lass dich ein auf deine Träume

ERNÄHRUNG
Küchenfrühling mit Bärlauch

GESUNDHEIT
Fasten als Weg zur Gesundheit

LEBENSFREUDE
Die Einsamkeit als Lehrmeisterin

Spirulina Platensis
bekannt als NASA - Astronautennahrung



Schon von den alten Azteken wurden diese blaugrünen Mikroalgen, in Form von getrockneten Fladen, als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt und verzehrt. Das Alter von Spirulina wird auf ca. drei Milliarden Jahre geschätzt. Diese spezielle, spiralförmige Algenart gedeiht in stark alkalischem Salzwasser. Sie ist also weder eine Salz- noch eine Süsswasseralge. Die zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffe bilden sich durch natürliche Photosynthese in der heissen Sonne des subtropischen Klimas in Afrika, Hawaii und Asien, weitab von Industrie und Umweltverschmutzung. Unsere Spirulinas befinden sich unter ständiger wissenschaftlicher Kontrolle (Dr. L. Lauterbacher, vereidigter Gutachter).

Wirksamkeit: Verschiedene Studien, z.B. am Institut für Immunologie und Genetik, Krebsforschungszentrum in Heidelberg u.a., belegen unzweifelhaft die hohe Wirksamkeit dieses Naturproduktes, unter anderem bei chronischen Beschwerden, Energiemangel, Eisenmangel, geschwächtem Immunsystem, Krebs, Bestrahlungsschäden, Bluthochdruck, Allergien, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Schwermetallbelastung, Eiweissmangel, Muskelschwund, Hepatitis, Anämie, trägem Stoffwechsel, Herz- und Kreislauferkrankungen, Übersäuerung, Cellulitis, Übergewicht, Untergewicht, Menstruationsbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Lernschwierigkeiten etc., um nur einige zu nennen.

Spirulina ist zudem sehr empfehlenswert für Kinder, stark beanspruchte und gestresste Menschen, für rekonvaleszente und für ältere Menschen, die geistig und körperlich aktiv bleiben möchten.

Gesamtanalyse
Protein 60%; Kohlenhydrate 19%; Lipide 6%; Mineralien 8%

(Angaben jeweils für 3 Gramm respektive 6 Tabletten)

Mineralien
Calcium 12,0 mg; Magnesium 14,4 mg; Eisen 3,18 mg; Phosphor 31,2 mg; Kalium 45,6 mg; Natrium 21,9 mg; Mangan 78 µg; Zink 36 µg; Bor 30 µg; Kupfer 3 µg; Molybdän 3 µg

Vitamine
Betakarotin 9 mg; Vitamin A (Betakarotin) 15'000 IU; Thiamin (B1) 102 µg; Riboflavin (B2) 99 µg; Niacin (B3) 621 µg; Pyrodixin (B6) 13,2 µg; Cobalamin (B12) 26,6 µg; Tokopherol (E) 45 µg; Inositol 2,04 mg; Biotin 0,969 µg; Folsäure 0,9 µg; Panthotensäure 12 µg

Pigmente und Enzyme
Chlorophyll 23,7 mg; Betakarotin 9,0 mg; Sämtliche Karotinoide 12,0 mg; Phykozyan 333 mg; Superoxid Dismutase 1,2 mg

Ungesättigte Fettsäuren
Gammalinolensäure 30 mg; Essenzielle Linolsäure 33 mg; Dihomogammasäure 1,59 mg; Alpha-Linolensäure 0,0435; Dekosahexagensäure 0,0435; Palmitoleinsäure 5,94 mg; Oleinsäure 0,51 mg; Erukasäure 0,072 mg

Andere Fettsäuren
Palmitinsäure 60 mg; Myristinsäure 3,24 mg; Stearinsäure 0,204 mg; Arichinsäure 0,144 mg; n-Dokosansäure 0,144 mg; Lignozerinsäure 0,072 mg;

Essentielle Aminosäuren
Isoluzein 97,8 mg; Leuzin 146,7 mg; Lysin 78,6 mg; Methionin 39,9 mg; Phenylalanin 78,3 mg; Threonin 84,3 mg; Tryptophan 25,5 mg; Valin 112,2 mg

Nicht essentielle Fettsäuren
Alanin 139,8 mg; Arginin 4,8 mg; Asparaginsäure 142,8 mg; Zystin 16,8 mg; Glutaminsäure 253,2 mg; Glyzin 95,7 mg; Histidin 45,0 mg; Prolin 74,1 mg; Serin 79,5 mg; Tyrosin 71,4 mg

Spezialpreis für Leserinnen und Leser von
vita sana sonnseitig leben

400 Tabletten à 500 mg	**Fr. 70.00**
700 Tabletten à 500 mg	**Fr. 120.00**

Bestellschein: Seite 46.

IMPRESSUM

Heft 311, 3/2004 55. Jahrgang
Offizielles Organ der Academia Alpina Medicinae Integralis AAMI

Herausgeber
Arthur W. Müller

Redaktion und Abonnemente
vita sana sonnseitig leben,
Postfach 227, 4153 Reinach
Tel. 061 715 90 00
Fax 061 715 90 09
E-Mail: leserservice@vita-sana.ch
Redaktionsleitung
A.W. Müller / M. Zweifel
Autoren dieser Ausgabe
P. Bieri, Ch. Hostettler, A. Rohrer, K. Rüegg, E. Zingrich, M. Zweifel.

Bildnachweis
P. Bieri, Ch. Roth, AAMI, Fona Verlag

Erscheinung
Erscheint 10 x jährlich

Abonnement-Preise

Schweiz	1 Jahr	Fr. 49.00
	2 Jahre	Fr. 90.00

PC-Konto: 40-66039-8

Ausland	Fr.	€	$
1 Jahr	65.00	40.00	45.00
2 Jahre	120.00	80.00	90.00

Schweizer Post-Bank, POFICHBE, ***vita sana sonnseitig leben,*** Konto 91-977947-4 oder bar in Noten per Brief.
Ohne schriftliche Kündigung einen Monat vor Ablauf erneuert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr.
Inserate
vita sana sonnseitig leben,
Postfach 227, 4153 Reinach
Tel. 061 715 90 00
Fax 061 715 90 09
E-Mail: anzeigen@vita-sana.ch
Inseratenschluss:
2 Wochen vor Erscheinen.
Druck
Birkhäuser+GBC, 4153 Reinach
Copyright
Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern, sowie die Einspeisung in einen Online-Dienst durch Dritte, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Für unverlangte Zusendungen wird jede Haftung abgelehnt.

Die von den Autorinnen und Autoren geäusserten Meinungen können von jenen des Herausgebers abweichen.

Titelbild:
Traumbild aus dem Buch «Finde deine Träume»

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich gestehe, dass ich zur Schar jener Fernseh-KonsumentInnen gehöre, die oft ihren Daumen über das Fernbedienungsgerät flitzen lassen und von Programm zu Programm zappen. Ab und zu bringt mir aber gerade diese undisziplinierte Zapperei ein TV-Erlebnis, das mich beeindruckt.

Neulich schaltete ich mich in einen Bericht ein, der von einer Grundschule irgendwo in Afrika erzählte. Im bretterbudenartigen Schulraum sass mitten in der Kinderschar ein alter Mann. Aus seinem von tiefen Furchen durchzogenen Gesicht blickten aufmerksame, wache Augen und in der knotigen, abgearbeiteten Hand hielt er einen Bleistift, mit dem er konzentriert Schriftzeichen zu Papier brachte. Dieser über 80 Jahre alte Mann, mit dem Namen Ilunga, hatte sich entschlossen, endlich lesen und schreiben zu lernen. Für seine kleinen Klassenkameraden, so erzählte die Lehrerin, ist Ilungas Lerneifer ein steter Ansporn.

Im Fernsehfilm sah man, wie Ilunga am späten Nachmittag über staubige Feldwege zurückwandert zu seinem Häuschen, wo er dann seine Kuh versorgt oder sein bisschen Garten harkt. Vollends gerührt hat mich die Szene, in der Ilunga von seiner Arbeit aufblickt und sagt: «Ich bin sehr glücklich, dass ich lernen darf. Lernen ist wunderbar. Und vielleicht kann ich später auch noch Tierarzt werden und meiner Kuh helfen, wenn sie krank ist.»

Ilunga verfolgt kein kommerzielles Ziel, er kümmert sich nicht um Machbarkeit. Aber in seinem Innern leuchtet ein Stern. «Unsere Sterne kommen aus einer tiefen Sehnsucht, die der wunderbare Teil unserer Seele in sich trägt. Menschen, die von ihrem Stern erzählen, strahlen. Sie sind begeistert und lebendig», schreibt die kluge Hamburger Diplom-Pädagogin und Autorin Barbara Berckhan. Statt vom «Stern» könnte man auch von «Traum» sprechen – lesen Sie zum Thema Träumen unseren Beitrag auf Seite 7 und suchen Sie den Kontakt mit Ihren nächtlichen Träumen und Ihren Tagträumen.

Meta Zweifel

«Ein Stern bringt eine ganz andere, neue Qualität ins Leben.» Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren eigenen, hell leuchtenden Stern finden!

Herzlich

Meta Zweifel

Wissen und Forschen

Bewegung schützt vor Diabetes

Positive Wirkung, auch wenn das Gewicht nicht abnimmt

Wer in seiner Freizeit regelmässig Sport treibt, macht seinen Körper empfindlicher auf das Hormon Insulin. Nur wenn er auf Insulin anspricht, kann er dafür sorgen, dass der Blutzucker nicht zu stark ansteigt.

Menschen, die zu wenig oder gar nicht auf Insulin reagieren, haben Diabetes Typ 2. Diese Art der Zuckerkrankheit nennt man auch Altersdiabetes, weil sie mit steigendem Alter zunimmt.

Die Pima-Indianer von Arizona sind besonders stark von diesem Leiden betroffen: Etwa die Hälfte dieses Stammes erkrankt früher oder später an Diabetes Typ 2. Über tausend Pima, die am Anfang nicht betroffen waren, sind über ihre sportliche Tätigkeit befragt und danach sechs Jahre lang beobachtet worden. Im Lauf dieser Zeit sind über dreihundert an Diabetes erkrankt – die meisten von ihnen hatten nur wenig oder gar keinen Sport getrieben.

Die meisten Pima schleppen auch zu viel Gewicht mit sich herum. Übergewicht ist ein starker Risikofaktor für Diabetes Typ 2. Doch auch die sportlich aktiven Pima, denen es nicht gelungen war, ihr Gewicht zu senken, sind deutlich seltener an Diabetes erkrankt.

Man nimmt an, dass Bewegung an sich schon den Körper für das Insulin besser ansprechbar macht. Doch ist diese Wirkung kurzlebig und klingt schon nach wenigen Stunden wieder ab. Das heisst: Wer sein Risiko für Diabetes senken will, muss möglichst regelmässig Sport treiben. *azpd*

Trotz Alzheimer fit bleiben

Abbau verlangsamt sich, Lebensqualität steigt.

Alzheimer schädigt nicht nur das Hirn und den Geist, sondern den ganzen Menschen. Auch die Muskeln, die Beweglichkeit und die Ausdauer schwinden bei Menschen mit Alzheimer. Sie fallen häufig hin und brechen die Knochen. Auch das trägt dazu bei, dass sie den Alltag nicht mehr selber meistern können, und es beschleunigt den geistigen Abbau.

Doch dagegen kann man etwas tun: Täglich eine halbe Stunde lang Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit wirken klar positiv.

Das hat sich nach einem Programm gezeigt, an dem über hundertfünfzig Patienten mit ihren Angehörigen teilgenommen haben. Die Patienten sind nicht nur fitter geworden, sondern auch etwas weniger stark abhängig von Pflege. Das entlastet die Begleiter spürbar. Auch die Depression, an der viele Menschen mit Alzheimer leiden, hat sich verringert, während sie bei herkömmlich betreuten Patienten zugenommen hat.

Fazit: Alzheimer lässt sich nicht wegturnen, aber Fitness ist gerade für Menschen mit Alzheimer besonders wichtig. *azpd*

Summen befreit die Nebenhöhlen

Wer an Schnupfen und Erkältung leidet, tut wohl gut daran, sich ab und zu mit einem kräftigen Stöhnen Luft zu machen. Das ist durchaus im wörtlichen Sinn zu verstehen, wie ein Experiment am schwedischen Karolinska-Institut beweist.

Dort hat man erforscht, was genau passiert, wenn man beim Ausatmen durch Nase oder Mund ein summendes Geräusch erzeugt. Dieser Laut bringt den ganzen Kopf zum Vibrieren – ganz besonders aber die Nebenhöhlen der Nase. Diese Höhlen befinden sich im Stirn- und im Oberkieferknochen, sind mit Schleimhaut ausgekleidet und durch enge Öffnungen mit dem Nasen- und Rachenraum verbunden.

Das Ergebnis ist verblüffend: Bei einem stillen Atemzug werden nur etwa 4 Prozent des Luftvolumens der Nebenhöhlen mit der Nase ausgetauscht, bei einem summenden Atemzug sind es jedoch satte 96 Prozent.

Entzündung der Nebenhöhlen (Sinusitis) ist eine häufige Folge des Schnupfens. Dabei schwellen die Schleimhäute an, die Öffnung zum Nasenraum verstopft, und die fehlende Zufuhr frischer Luft verschlimmert die Entzündung. Der Arzt verschreibt dann Medikamente, die abschwellend wirken.

Zusätzlich – und zur Vorbeugung, damit eine Sinusitis erst gar nicht entsteht – ist es bei einem Schnupfen wohl ratsam, ab und zu ein Liedchen zu summen. Das ist nicht nur gratis, sondern verhilft auch zu einer guten Laune. *azpd* ❑

INHALT

Das Rezept:
Küchenfrühling mit Bärlauch

Träume können zur Selbstfindung des Menschen einen wichtigen Beitrag leisten.
Wir sprechen mit Christopher A. Weidner, Autor des Buches «Finde deine Träume» auf Seite 7.

Wer beginnt, sich mit dem Thema Tibetische Medizin auseinanderzusetzen, kommt davon nicht so leicht los.
Auf Seite 30

Tief in den Bauch hinein atmen
Machen Sie mit!
Auf Seite 33

ERNÄHRUNG

Fasten als Weg zu Gesundheit und mehr Lebensqualität 17
Küchenfrühling mit Bärlauch 21
Rezept: Bärlauchcremesuppe mit verlorenem Ei 22

GESUNDHEIT

Wissen und Forschen 4
Vielseitige Heilpflanzen: Das Scharbockskraut 6
Lass dich ein auf deine Träume! 7
Buchbesprechung: Das Wissen vom Heilen – Tibetische Medizin 30
Mudras: Bauchkreisen 33
Die AAMI-Seiten: Gesundheits- und Lebensberatung im heutigen Zeitgeschehen 36

LEBENSFREUDE

Lass dich ein auf deine Träume! 7
Die Einsamkeit als Lehrmeisterin 13
Kathrin Rüeggs Tessiner Tagebuchnotizen 20
Handauflegen 25
Eine Frage – drei persönliche Antworten 32

UNTERHALTUNG/LESERSERVICE

Impressum 3
Wussten Sie das? Warum und Wieso? 24
Seminarprogramm 27
Rätsel 34
Kleinanzeigen 38
Hotel-Angebots-Service 2004 41
Das Leserportrait: In unserem Dasein gibt es keinen Un-Sinn 40
Empfehlenswerte Bücher und CD's 44
Leserangebot 48

Vielseitige Heilpflanzen:

Das Scharbockskraut

Im Frühling, wenn die Sonne wieder mehr Kraft hat und zum Aufenthalt im Freien lockt, streckt das Scharbockskraut seine goldgelben Blüten dem Licht entgegen. Von März bis Mai hat die bis 30 cm hohe, kahle, mehrjährige Pflanze mit ihren herzförmigen Blättern Blütezeit.

Scharbockskraut, lateinisch Ranunculus ficaria, im Volksmund Feigwurz genannt, gehört zur Familie der Hahnenfussgewächse. Ihre bevorzugten Standorte sind Laubwälder, Gebüsche und feuchte Wiesen. Verbreitet ist sie in Europa, Nordafrika, Asien und im Kaukasus.

In der Volksmedizin

Die Schulmedizin verzichtet auf die Heilwirkung des Scharbockskrauts gänzlich. Als Hausmittelchen geniesst es jedoch noch immer einen gewissen Ruf. Die Inhaltsstoffe Protanemonin, Anemonin, Saponine und Tannine verhelfen dem Scharbockskraut zu seiner heilenden Wirkung bei Hautschrunden, Hämorrhoiden, Ischias, Gicht und Arthritis. Die Wurzelknoten des Scharbockskrauts ähneln Hämorrhoiden, und einst wurde die Pflanze zur äusserlichen Behandlung derselben eingesetzt. In der Volksmedizin verwendete man früher zur Behandlung das frische Kraut, welches auf die betroffenen Stellen gelegt wurde – allerdings sollte man dabei Vorsicht walten lassen, denn die Pflanze wirkt stark rötend und blasenziehend. In getrocknetem Zustand verliert sie dagegen ihre schädliche Wirkung.

Wegen seines Vitamin-C-Gehalts und weil das Scharbockskraut zum ersten Frühlingsgrün gehört, setzte man das junge Kraut auch als

Bestandteil sogenannt blutreinigender Frühlingssalate ein, was allerdings heute etwas in Vergessenheit geraten ist. Denn es muss wegen seines – wenn auch geringen – Gehalts an Protanemonin vor übermässigem Genuss gewarnt werden. Früher kannte man beispielsweise auch die Variante, das Kraut zu Saft zu pressen und mit Milch vermischt löffelweise einzunehmen. Ein Tee aus getrockneten Pflanzen kann bei Hautleiden wie Hautunreinheiten wirkungsvoll sein. Mit Kamillen vermischt, eignet sich das Gebräu auch für warme Waschungen der befallenen Hautpartien, und bei Hämorrhoiden wusste die Volksmedizin den Nutzen eines Sitzbades aus Scharbockskraut zu preisen.

Brauchtum und Geschichtliches

Der griechische Arzt Dioskorides soll über das Scharbockskraut geschrieben haben, dass sie zu Blasen auf der Haut führe, bei Krätze und Umlauf (Nagelgeschwüren) helfe und eine «wässrige Natur» besitze. Und einem mittelalterlichen Aberglauben zufolge führt allein das Tragen von Scharbockskraut auf dem Körper zur Heilung von Hämorrhoiden.

Auch wenn das Scharbockskraut keineswegs zu den wirkungsvollsten und bekanntesten Heilpflanzen zählt – allein durch seinen Frühblüher-Status sichert es sich einen festen Platz in der einschlägigen Literatur. ❑

Pia Bieri

Kompakt

- Die Volksmedizin weiss die Vorzüge des Scharbockskrautes in erster Linie bei Hämorrhoiden zu schätzen, während die Schulmedizin gänzlich auf die Dienste der Pflanze verzichtet.

Lass dich ein auf deine Träume!

Der alte Spruch, dass Träume nur Schäume seien, trifft allenfalls auf die Flüchtigkeit des Traumgeschehens zu. Die wissenschaftliche Traumforschung hat längst bestätigt, dass Träume eine Erscheinungsform des mentalen Lebens sind und zur Selbstfindung des Menschen einen wichtigen Beitrag leisten können.

Was haben Sie vergangene Nacht geträumt? Erinnern Sie sich an das Traumgeschehen? Oder hat es sich schon nach dem Frühstück, den Morgennachrichten im Radio oder der Lektüre der Zeitung ins Nirgendwo verflüchtigt?

Professor Detlev von Uslar von der Universität Zürich hat schon vor einigen Jahren festgehalten, dass der Traum für den Träumenden eine Welt darstellt, in der er lebt und handelt. Erwacht der Träumende, verschwimmt diese Welt, der Traum wird entweder sofort vergessen oder zur Erinnerung. Erst durch eine danach folgende, geistige Auseinandersetzung bekommen Traumgeschehen und Trauminhalt ihre Bedeutung: Es kristallisiert sich eine Bildsprache heraus, die eine Botschaft übermitteln kann.

«Pharao sprach zu Joseph: Mir träumte, ich stand am Ufer bei dem Wasser.....»: Ein biblisches Urbild der Traumdeutung erscheint in der Josephsgeschichte im 1. Buch Mose, im prophetischen Traum von den sieben fetten und den sieben mageren Jahren. Dokumente zur Beschäftigung mit der Welt der Träume finden sich in der gesamten Menschheitsgeschichte, angefangen bei den Tontafeln der Assyrer. Die Spur führt weiter über das Traumbuch im alten Ägypten bis zu den Auslegungen der klassischen Antike und ins Mittelalter. Hier sei ein Traum erwähnt, der im Leben des Franz von Assisi grosse Bedeutung hatte. Franz war nach Rom zum Papst gezogen, um von ihm die Bewilligung zur Gründung einer neuen Ordensgemeinschaft zu erbitten – einer Gemeinschaft, die sich der Armut, Besitzlosigkeit und Demut verpflichten wollte. In der Nacht vor der Audienz hatte Papst Innozenz III. geträumt, die Kirche S. Giovanni di Laterano sei vom Einsturz bedroht, und ein armselig gekleideter, schmächtiger Mann stütze das brüchige Gewölbe mit seinen Schultern. Als nun Franz von Assisi vor ihm stand und sein Anliegen vortrug, «erinnerte er sich seines Traumbildes», und er dachte, «dies ist gewiss der heilige Mann, der die Kirche Gottes halten und stützen wird». Und «so schloss er ihn denn in seine Arme und bestätigte die von ihm verfasste Regel», berichtet die Legende.

Die nordamerikanischen Indianer liessen sich von Träumen ebenso leiten wie die Ureinwohner Australiens, in Tibet wurde das Traum-Yoga entwickelt, die hohe Kunst der Durchdringung des Traumes. Im 19. Jahrhundert wurde der Traum Gegenstand der Forschung.

Moderne Wende in der Traumdeutung

Während Jahrtausenden deuteten weise Frauen und Männer, Schamanen, Medizinmänner, Priester und Priesterinnen die

Träume als in die Zukunft weisende Voraussagen.

Neurologische Untersuchungen des Gehirns, die moderne Schlafforschung mit ihren Messungen von Hirnaktivitäten, die Hormonforschung, aber vor allem ein neues Ver-

Kompakt

- Träume sind die Spiegel unserer Erwartungen und Ideale, sie zeigen uns sowohl unsere Wünsche als auch unsere Ängste.
- Werden die Träume gleich nach dem Aufwachen aufgeschrieben und die Traumerinnerung trainiert, ist eine Grundlage gegeben für eine Beschäftigung mit Traumbildern und –symbolen und deren Deutung.
- In bewussten Tagträumen können wir im voraus Geschehnisse durchleben und uns so auf die Bewältigung der realen Situation vorbereiten.

ständnis der menschlichen Psyche brachten eine Wende: Das Traumgeschehen wurde als regulierendes Instrument der Psyche erkannt. Bahnbrechend

in der Traumforschung waren die Psychiater Sigmund Freud (1856-1939) und Carl Gustav Jung (1875-1961).

Nach Freud ist «Träumen die Wunsch-Resonanz auf erlittene Beeinträchtigungen im Tagesleben», so formuliert es Prof. Dr. Brigitte Boothe vom Psychologischen Institut der Universität Zürich: Der Traum holt aus den Tiefen unseres Unterbewusstseins Wünsche hervor, deren Präsenz wir uns im Tagesbewusstsein nicht erlauben. Für Jung ist der Traum ein Buch, das Botschaften der Seele enthält. Auf ihn geht ebenso die Lehre von den Archetypen zurück: Viele Traumsymbole kommen nicht nur im individuellen Traum vor, sondern gehören zu einer übergreifenden Bildsprache, die sich in Märchen und Mythen quer durch die Kulturen und Zeiten zieht. Als Beispiel der Traum, an den sich Salome Schweizer (Name geändert), 62, lebhaft erinnert: «Als ich etwa 50 war, träumte ich, ich stünde mit abgehackten Händen da. Die Armstummel waren mit wunderschönem, grünem Samt umwunden. Ich fühlte keinen Schmerz, da war kein Blut, aber ich litt unter der Tatsache, dass ich nirgendwo zugreifen konnte. Erst nach einiger Zeit erfasste ich, was das Unterbewusstsein mir mit diesem Traum hatte deutlich machen wollen: Ich lebte in einer wohlgeordneten Ehe, es fehlte mir nichts – und doch etwas ganz Wesentliches. Das Bedürfnis, über die Haus- und Familienarbeit hinaus etwas in die Hände nehmen, anpacken und ausführen zu können, wollte nicht länger amputiert werden. Ich griff im wahrsten Sinn des Wortes zu, als sich eine Teilzeitarbeit anbot. Nachdem ich mein Leben neu in die Hand genommen hatte, verschwanden eine Reihe von nicht gravierenden, aber doch unangenehmen körperlichen Beschwerden innert wenigen Wochen.» Hände, ebenso abgehackte Hände, sind Motive, die auch in Märchen und Mythen auftauchen.

Traum-Funktionen

Der Traum von den abgeschnittenen Händen gehört wohl in die Kategorie der so genannten Grossen Träume, die auf einen wichtigen und notwendigen Reifungsschritt verweisen. Der Grosse Traum bleibt einem meist auch nach Jahren noch im Gedächtnis haften oder er steigt zur richtigen Zeit plötzlich wieder aus dem Schacht der Erinnerungen auf.

Träume können verschiedene Funktionen haben:

- Der bestätigende Traum zeigt, dass der Träumende eine richtige Entscheidung getroffen hat.
- Der ermunternde Traum kann beispielsweise in einer Krisen- oder Prüfungssituation aufbauen. Man träumt beispielsweise, man falle bei einer Lehrabschlussprüfung durch. Im Wachzustand weiss man dann sehr wohl, dass man diese Prüfung seinerzeit erfolgreich bestanden hat – und also wird man auch die aktuelle Situation meistern.
- Mahnende Träume. Man träumt vielleicht, dass man ein Kind im Arm hält, das plötzlich zu einem unkenntlichen Etwas zusammenschrumpft. Dies kann ein Hinweis sein, dass man sich mit seiner Kindheit und seinem «inneren» Kind befassen müsste und dieses nicht verkümmern lassen darf.
- Warnende Träume. Als Beispiel für einen Warntraum schildert der Münchner Psy-

chologe Jürgen vom Scheidt den Traum eines Studenten, der sich hilflos auf der Spitze eines Wolkenkratzers ausgesetzt sieht. Der Traum will vermutlich sagen, dass der junge Mensch sich in seiner Zukunftsplanung zu weit vorgewagt und den Boden unter den Füssen verloren hat.

Sich mit dem Traum anfreunden

Christopher Weidner, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Astrologe in München, gibt praktische Anweisungen für den Umgang mit Träumen:

- Lassen Sie sich nicht durch lautes Schrillen des Weckers und schon gar nicht durch ein Musikradio aus dem Schlaf ins Wachbewusstsein reissen – so verflüchtigt sich der Traum garantiert.
- Bleiben Sie nach dem Aufwachen einige Minuten mit geschlossenen Augen in der Stellung liegen, in der Sie sich gerade befinden. Memorieren Sie Ihren Traum, spüren Sie ihm nach – aber schlafen Sie nicht wieder ein, denn dies würde den Traum völlig auslöschen.
- Schreiben Sie sodann den Traum auf, Notizblock und Kugelschreiber sind griffbereit. Schreiben Sie nicht in Stichworten, sondern formulieren Sie ganze Sätze. Sollte Ihnen die Beschreibung von Details Mühe machen, machen Sie eine Skizze. Falls Ihnen dies lieber ist, erzählen Sie den Traum einem Diktiergerät. Wie immer Sie den Traum festhalten: Auch kleinste Erinnerungspartikel sind wichtig.

Wie lernt man Traumdeutung?

Die Botschaft des Traumes ist oft sehr verschlüsselt oder vieldeutig. Wie muss man vorgehen, um sich Klarheit zu verschaffen? Wir sprechen mit Christopher A. Weidner, Autor des Buches «Finde deine Träume».

Herr Weidner, in Traumlexika werden Traumsymbole meist sehr generell und oberflächlich erklärt. Wie kann man zu einer differenzierten Deutung vorstossen?

Nehmen wir an, Sie haben von einem Hammer geträumt. Zunächst sollten Sie sich nicht nur auf dieses Symbol konzentrieren, sondern die Traumqualität bewerten und sich fragen, wie sich der Traum als Ganzes anfühlt – angenehm oder beängstigend beispielsweise. Sodann sollten Sie zur Traumquelle vordringen und sich fragen: Wann und wo habe ich kürzlich in irgendeiner Weise mit einem Hammer zu tun gehabt? Habe ich vielleicht in einem Schaufenster einen Hammer gesehen? Oder will der Hammer auf jemanden verweisen, der zu meinem familiären Umfeld oder meinem Freundeskreis gehört? Angenommen, Sie haben am Tag zuvor einen

Junges Hirn vergisst weniger!

Alterungsprozesse beginnen im Kopf

Wer hat das bessere Denkvermögen – alte oder junge Menschen? Schon im mittleren Lebensalter beginnt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns abzunehmen.

Schlüssel verlegt, Brille verschwunden, Telefonnummern, Namen, Termine... es scheint, als liesse einen das Gedächtnis oftmals im Stich. Niemand muss dies als gegeben hinnehmen, es hat auch nichts mit dem Alter zu tun.

Die Gehirnfunktionen werden schwächer

Wenn sich bei uns das Erinnerungs- und Lernvermögen abschwächt, dann geben wir nur ungern zu, dass unsere Gehirnfunktion nachgelassen hat. Doch gerade der Erhalt der Gehirnfunktion hat für uns eine entscheidende Bedeutung für ein glückliches und erfülltes Leben. Ein so wichtiges Organ bedarf der besonderen Pflege und Aufmerksamkeit. Gesundheit fängt im Kopf an. All unser Heil und Unheil beginnt im Kopf. Es liegt an uns, was wir für unser Gehirn und Nervensystem tun.

Neue Erkenntnisse der Gedächtnisforschung

Die Gedächtnisforschung ist einen grossen Schritt weiter gekommen. Das Interesse konzentriert sich auf **Lipamine**. Das sind spezielle Grundbausteine unserer Zellen. Neueste Ergebnisse haben gezeigt, dass **Phosphatidylserin aus der Lipamin-Nährstoffgruppe** eine wichtige Rolle für Struktur und Aufbau der Gehirnzellmembranen spielt.

Nicht erst warten, bis man alt ist!

Das **Lipamin Phosphatidylserin (PS)** ist die Basis für ein gut funktionierendes Gehirn, kann Hilfe bei chronischen Depressionen bieten, bei Stressbewältigung und bei Potenzproblemen, belebt Geist und Sinne. Endlich kommt wieder Lust und Freude am Leben und Erleben. Mit zunehmendem Alter ist der Körper nicht mehr in der Lage, ausreichende Mengen der so wichtigen Lipamine zu produzieren. Das **Lipamin-PS** ist deshalb eine wichtige Nahrungsergänzung. Zumeist genügen als tägliche Ergänzung 100 mg Phosphatidylserin (PS). In Stress-Situationen, bei Konzentrationsschwäche oder bei beginnender Gedächtnisschwäche können vorübergehend (ca. 4 Wochen) täglich 200–300 mg PS verzehrt werden.

Art. 151 ***Lipamin-PS-Kapseln,***
60 Stück pro Dose à 100 mg Phosphatidylserin (PS) je Kapsel, ohne Gelatine,
nur Fr. 45.–

Art. 153 ***Lipamin-PS-Kapseln,***
2 Packungen *als Kur,*
nur Fr. 85.–

Bitte Bestellschein auf Seite 46 benützen!

«Dein Gehirn – dein Schicksal?» kann für Fr. 3.– beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 44.

Nagel in die Wand geschlagen, um ein Bild aufzuhängen: Wie haben Sie sich damals gefühlt? Waren Sie traurig? Oder wütend, aggressiv? Haben Sie womöglich beim Hämmern an einen Menschen gedacht, der Ihnen Probleme macht? Das Symbol des Hammers will Sie an die Grundstimmung erinnern, die Sie damals erfüllt hat: Da die Traumsprache eine Bildersprache ist, verwendet sie Bilder, die uns im Alltag begegnen.

In einem nächsten Schritt überlegen Sie sich, was Sie persönlich mit «Hammer» in Verbindung bringen. Hammer = Handwerk? Oder hat Hammer für Sie mit Kraft oder Stärke zu tun? So können Sie zu Fragen gelangen wie «Habe ich eine bestimmte Aufgabe zu erledigen, die meine ganze Energie verlangt?» oder «Wie steht es mit meiner Stärke, meiner Durchschlagskraft?» Im Zusammenhang mit dem Hammer kann Ihnen aber auch der Gedanke kommen, dass in Ihrem Leben etwas zusammengezimmert oder fixiert werden muss.

Oder löst das Bild des Hammers in Ihnen die Angst vor einer Verletzung der Finger aus? Je mehr Assoziationen Sie sammeln, desto klarer wird, welche Bedeutung das Symbol für Sie hat. Erst nach dieser persönlichen Befragung – für die Sie sich Zeit nehmen sollten - können Sie nachforschen, was das Traumsymbol Hammer im allgemeinen, kulturellen Kontext bedeutet. In der germanischen Mythologie beispielsweise kommt der Donnerhammer des Gottes Thor vor: Der Hammer bedeutet hier Kraft und Autorität.

Haben Sie schliesslich alle Elemente zusammengetragen, wird Ihnen deutlich, welche Botschaft das Traumsymbol vermitteln möchte. Unter Umständen will es Ihnen sagen, dass Sie nun unbedingt eine bestimmte Sache in Ihrem Leben regeln und klären sollten.

Entscheidend ist also nicht das, was Sie in einem Buch nachschlagen können, sondern was Sie empfinden.

Und wie geht man vor, wenn der Traum mit mehreren Symbolen arbeitet?

Man muss ja nicht alles und jedes deuten. Beginnen Sie mit dem Symbol, bei dem Sie das Gefühl haben, gut weiter zu kommen. Der Vorgang ähnelt dann demjenigen beim Auftrennen eines Pullovers: Sie beginnen bei einem Wollfaden, am Ende ist das ganze gestrickte Stück aufgelöst.

Manche Traumsequenzen empfinden wir als unlogisch und unzusammenhängend. Aber was wir als Traum bezeichnen, ist ja nur eine Erinnerung an den Traum, bei der schon das Alltagsbewusstsein mitwirkt. Da kommt vielleicht die Kombination «Hammer» und «Lebkuchenherz» vor, scheinbar total unsinnig. Bei der genauen Recherche erinnert man sich womöglich, dass man sich mal einen Hammer bei einer eher unsympathischen Nachbarin ausgeliehen hat – und die hat einem bei einer bestimmten Gelegenheit ein Lebkuchenherz geschenkt.

Manchmal begegnet man im Traum einem Menschen, zu dem man eigentlich kaum Kontakt hat. Wie ist das zu verstehen?

Der Traum arbeitet häufig mit einer Person, über deren Auftritt man sich wundert – und gerade dies hat zur Folge, dass man sich nun intensiv mit ihr auseinandersetzt. Wann haben Sie diese Person zuletzt gesehen? Welche positiven oder negativen Charaktereigenschaften hat sie? Oder hat diese Person mit jemandem zu tun, der Ihnen nahe steht? Am weitesten kommt man, wenn man sich in eine meditative Haltung begibt und dann mit dieser Traumperson spricht: Wer bist du? Was willst du mir sagen?

Der Begriff «Tagträumen» hat in der Umgangssprache einen negativen Klang. Sie dagegen ermutigen dazu?

Ja, weil es sich da um eine Fähigkeit des Menschen han-

delt, die von der Psychologie und der Therapie wieder neu entdeckt worden ist. Wem es gelingt, bewusst in einen Tagtraum einzusteigen, der nimmt künftige Geschehnisse vorweg und übt sie im Geiste ein. Nehmen wir an, ein Angestellter muss am nächsten Tag beim Chef vorsprechen, weil ihm ein Fehler unterlaufen ist – und er hat Angst vor dieser Begegnung. Nun kann er sich in einen tagträumenden Zustand begeben, der vielleicht durch meditative Musik unterstützt wird: Er malt sich die bevorstehende Situation in verschiedenen Szenarien aus, es kommt auch eine Szene vor, in welcher der Chef ruhig und verständnisvoll reagiert - oder in einer Szene sitzt der Chef in unmöglichen Boxer-Shorts auf seinem Sessel. Durch das Training mit Tagtraum-Bildern werden Spannungen und Ängste abgebaut, es ist vergleichbar mit dem mentalen Training von Spitzensportlern.

Interview: Meta Zweifel

vita sana sonnseitig leben – Leserangebot: fachliche Hilfe bei der Deutung Ihres Traums

Ein Traum beschäftigt Sie und Sie möchten wissen, was er Ihnen zu sagen und welche Wegleitung er Ihnen zu geben hat?

Vita sana sonnseitig leben macht Ihnen ein Angebot, das Ihnen helfen wird, die Botschaft Ihres Traumes zu erkennen.

- Schreiben Sie Ihren Traum so präzise wie möglich auf, oder versuchen Sie eine Zeichnung zu machen. Es geht auf keinen Fall um kunstvolle Formulierungen, es handelt sich hier nicht um eine Schulaufgabe! Hingegen ist es wichtig, dass Sie auch vermeintliche Kleinigkeiten erwähnen.
- Die Redaktion schickt Ihren Brief weiter an den Traumfachmann Christopher Weidner. Er wird Ihnen in einem einseitigen, vertraulichen Brief erklären, auf welche Symbole Sie achten müssen und in welche Richtung Ihr Traum weist. Seine Erklärungen sollen Ihnen helfen, eigenständig eine Deutung Ihres Traumes vorzunehmen.
- Eine Traumbeantwortung kostet Fr. 95.-. Die von Christopher Weidner verfasste Antwort erhalten Sie zusammen mit der Rechnung von uns.
- Schicken Sie Ihre Traumaufzeichnung an vita sana, Kennwort «Traum», Postfach 227, 4153 Reinach, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09, e-Mail: leserservice@vita-sana.ch. Bitte Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen!

Entdecken Sie im Traum sich selbst !

Christopher A. Weidner, Finde deine Träume

Auf vergleichsweise knappen 95 Seiten gelingt es dem Autor, sowohl gut verständlich die Bedeutung der verschiedenen Schlaf-Phasen und die Veränderungen der Hirnstromaktivität während des Schlafes zu erklären, als auch fassliche und praxisnahe Hinweise zum Umgang mit Träumen und zu deren Deutung zu geben. Interessant sind ebenso die Techniken, mit denen das Unterbewusstsein angeregt werden soll, mit Hilfe eines Traumes bei anstehenden Problemen Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Im Kapitel «Albträume verstehen» werden auch die Angstträume von Kindern erwähnt, und es wird geschildert, wie der Erwachsene in diesem Fall Hilfe und Beistand geben kann. «Finde deine Träume»: Ein kleines Buch mit grossem Nutzwert.

Die Bücher können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

NATÜRLICHE HAUTPFLEGELINIE VOM TOTEN MEER

aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E, Aloe Vera, Jojoba und weiteren hochwertigen, pflegenden Inhaltsstoffen

- ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette
- pH-neutral, alkalifrei, ISO 9002 zertifiziert
- ohne Tierversuche entwickelt

MINERAL BEAUTY SYSTEM® - DIE GESUNDE PFLEGELINIE VON KOPF BIS FUSS

Für die nachhaltige, gesunde und sehr schonende Pflege jeder Haut, von Jung bis Alt; ideal verträglich bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives COVERDERM® 24h Abdeck-Make-up & Kompaktpuder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an:

ISO 9002 APPROVED
MINERAL Beauty System
DEAD SEA COSMETICS
MINERALS & VITAMIN E & ALOE VERA

GENERALIMPORT, BERATUNG UND VERKAUF

ESTA Trading GmbH, Sonnmattstrasse 4, CH-4103 Bottmingen
Tel. 061 421 30 44 Fax 061 421 30 53

MESSEPRÄSENZ: SANATURA, MESSE ZÜRICH, 18. - 21.3.2004

Das Wunder aus dem Südsee-Paradies
Geheimisse einer uralten Wildpflanze

Noni - Morinda

Die tropische Frucht mit über 100 medizinischen Anwendungen

Die **Medizinmänner Polynesiens** verabreichten seit Urzeiten den kranken Stammesmitgliedern mit grossem Erfolg den Saft der Noni Frucht.

Serrania® NONI-MORINDA-Direktsaft mit EU-Bewilligung (Art.Nr. 49820) von Serrania *****5-Sterne-Premium-Qualität.

★ **100% Direktsaft** aus wildgewachsenen, sonnengereiften, handgepflückten, vollaromatischen tropischen Noni-Früchten (morinda citrifolia L.). Keine Rückverdünnung aus Konzentrat!

★ **Unter Bewahrung biodynamischer Naturgesetze und des Ökosystems des Erntelandes gewachsen und geerntet.** Pestizide, Herbizide, Kunstdünger u.a. sind für das üppige Wachstum nicht erforderlich. Ursprünglich und natürlich, kraftvoll nach der alten Tradition der Ureinwohner Polynesiens.

Dauerkunden berichten von **erstaunlichen Erfahrungen**, die sie durch regelmässige Einnahme des Noni-Saftes gemacht haben.

★ Enthält, entsprechend den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen, keine Konservierungsstoffe, keine Aromastoffe und keinen Zucker-Zusatz.

★ **Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis** für alle, die einen guten Noni-Saft lieben, für Einzelpersonen, Familien, Freundeskreise, Selbsthilfegruppen u.a.

★ Hergestellt und abgefüllt auf den Südseeinseln Tahitis. Damit können wir unbehandelte Ursprungs-Qualität garantieren. **100% Fruchtgehalt.** Er enthält deshalb über 100 unveränderte Mineralien, Vitamine, Fermente, Karbo-Hydrate und Spurenelemente.

Trinken Sie täglich ca. 30 ml vor dem Frühstück, pur oder verdünnt mit kohlensäurefreiem Wasser. Eine Flasche à 1 Liter reicht für ca. 1 Monat.

Profitieren Sie jetzt vom Einführungspreis:
Serrania Noni - Morinda 1 Flasche à 1 Liter zum Einführungspreis von Fr. 64.- statt Fr. ~~69.50~~
Saft-Kur Serrania Noni -Morinda 4 Flaschen zum Einführungspreis von Fr. 220.- statt Fr. ~~278.-~~

Sie sparen Fr. 58.-

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 46

Die Einsamkeit als Lehrmeisterin

Einerseits suchen wir Gemeinschaft, andererseits sind wir manchmal auch gerne allein. Doch wenn wir zu oft oder zu lange allein sind, schleicht sich das Gefühl der Einsamkeit ein. Und das schmerzt. Ein Erfahrungsbericht, etwas Philosophisches und einige Tipps.

Wer fühlt sich schon gerne einsam? Kaum jemand. Einsamkeit ist für viele Menschen sehr schwer auszuhalten. Entsprechend grosse Anstrengungen werden unternommen, um diesem Gefühl zu entgehen. Man sucht Abenteuer, Action, Ablenkung. Man versucht zu vergessen und zu verdrängen. Man stürzt sich ins Gewühl des Lebens, unter Leute oder in die Arbeit. Man klammert sich an Menschen, von denen man hofft, dass sie Verständnis haben, Geborgenheit oder gar Liebe schenken könnten. Doch trotz allen Versuchen: Es gibt Situationen und Momente, in denen wir uns einsam fühlen und aus irgend welchen Umständen nichts dagegen machen können. Und dann entsprechend leiden.

«Entwurzelt, verloren, verlassen»

Die 39-jährige Sandra M. erzählt, wie sie eine längere Einsamkeitsphase erlebt und schliesslich überwunden hat:

«Dass ich mich einsam fühlte, wurde mir so richtig bewusst, als ich mich von meinem Mann trennte und in eine andere Stadt zog. Nachdem ich jahrelang in einer Familie lebte, war ich plötzlich allein. Niemand mehr sagte mir ‹guten Morgen›, niemand mehr kratzte mich am Rücken, wenn es mich biss, niemand erkundigte sich nach meinem Wohlbefinden. Bald spürte ich aber, dass Einsamkeit nicht zwingend etwas damit zu tun hat, ob man allein ist. Schmerzlich wurde mir bewusst, dass ich mich ab und zu als Kind schon einsam fühlte, vor allem aber auch in den letzten Monaten vor der Trennung. Ich lebte zwar mit einem Mann zusammen, war selten allein, aber trotzdem fühlte ich mich einsam. Ein schlimmeres Gefühl gibt es kaum. Einsamkeit hat nichts mit physischer Präsenz anderer Menschen zu tun. Es hat viel mehr eine geistige, mentale oder vielleicht auch spirituelle Komponente. Aber es ist ein Gefühl, welches extrem schmerzhaft sein kann. Ich fühlte mich deprimiert, enttäuscht, zerschmettert und zerknittert. Ich glaubte, den gesamten Weltschmerz auf meinen Schultern tragen zu müssen. Enttäuscht über die missglückte Beziehung, gepeinigt vom Leben, drangsaliert vom Schicksal, geschunden von den misslichen äusseren Lebensumständen. Ich fühlte mich wie ein Blatt, das vom Baum gefallen ist und sehnsüchtig zu den Blättern schaut, die noch mit dem Ast und dem Stamm verbunden und entsprechend ins Ganze eingebunden sind. Ich fühlte mich wie dieses verlorene Blatt, über welches Spaziergänger achtlos treten, während sie nach oben schauen und die wunderschönen Blätter am Baum bewundern. Einsam sein heisst entwurzelt sein, verloren sein, verlassen sein. Vor allem an den Abenden und noch schlimmer – an den Wochenenden. Mein Herz blutete, meine Seele weinte. Ich lechzte nach Wärme, nach Geborgenheit. Ich wollte beachtet werden. Geliebt werden. Mit aller Gewalt kämpfte ich gegen dieses Gefühl. Ich wollte es nicht wahrhaben. Das darf doch wohl nicht wahr sein! Verdrängen, wegstossen von mir. Ich wollte als Blatt wieder zurück zum Baum, zurück zu den anderen Blättern, zurück zum Stamm. Irgend jemand muss mich doch tragen, nähren, halten. Doch was ich auch unternahm, es ging nicht. Je mehr ich gegen das Gefühl der Einsamkeit kämpfte, desto grösser wurde der Schmerz. Plötzlich war mir klar: Entweder ich nehme dieses Gefühl an und kann es durch dieses Annehmen schliesslich überwinden, oder ich kämpfe diesen aussichtslosen Kampf sinnlos weiter, bis dass ich sämtliche Lebenskraft verloren haben

Albin Rohrer

Albin Rohrer ist freier Journalist und in der Persönlichkeitsbildung tätig

Kompakt

- Kaum jemand fühlt sich gerne einsam
- Schopenhauer ist der Ansicht, dass die Einsamkeit die Möglichkeit eröffnet, sich selber zu spüren und auch besser kennen zu lernen
- Die Einsamkeit ist ein Gefühl, welches zum Handeln geradezu zwingt

werde. Dadurch, dass ich dieses Gefühl annehmen konnte und meine Einsamkeit quasi akzeptierte, ging es schrittweise immer besser und besser. Ich lernte, für mich selbst zu sorgen. Ich lernte dann, unabhängiger von anderen Menschen zu werden. Je mehr mir dies gelang, desto mehr fand ich auch wieder guten Kontakt zu anderen Menschen. Das Gefühl der Einsamkeit löste sich allmählich auf. Es war eine sehr, sehr harte, aber schliesslich wertvolle Erfahrung. Ich habe jetzt nämlich auch die Angst verloren, wieder einsam zu werden. Das ist ein sehr beruhigendes Gefühl».

Eine Quelle des Glücks

Mit dem Thema «Einsamkeit» haben sich auch sehr viele Philosophen intensiv beschäftigt, allen voran Schopenhauer. Er sieht darin gar eine grosse Chance: «Ein Hauptstudium der Jugend sollte sein, die Einsamkeit ertragen zu lernen: Weil sie eine Quelle des Glückes und der Gemütsruhe ist». Schopenhauer ist der Ansicht, dass die Einsamkeit die Möglichkeit eröffnet, sich selber zu spüren und auch besser kennen zu lernen: «In der Einsamkeit fühlt der Jämmerliche seine ganze Jämmerlichkeit, der grosse Geist seine ganze Grösse». Gerade tröstlich scheint diese Aussage kaum zu sein, wenn sich jemand einsam und jämmerlich fühlt, obschon auch Goethe diese Ansicht teilt und sich ähnlich darüber äusserte: «Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache, wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und was Bestimmtes zu tun hat». Poetisch drückte es Schiller aus: «Der Adler fliegt allein, der Rabe scharenweise. Gesellschaft braucht der Tor und Einsamkeit der Weise».

Doch trotz diesen Beteuerungen: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht andere Menschen, Kontakte, Begegnungen. Der Philosoph Vauvenargues sieht in der Einsamkeit auch eine Chance, allerdings nur, wenn es ein gewisses Mass nicht überschreitet. «Die Einsamkeit ist dem Geiste, was dem Körper Diät ist. Tödlich, wenn sie zu lange dauert, obgleich notwendig».

Was ist zu tun?

«Einsamkeit ist eine hervorragende Lehrmeisterin», sagt der

amerikanische Psychotherapeut John Selby. Und tatsächlich: Die Einsamkeit ist ein Gefühl, welches zum Handeln geradezu zwingt. Solange es uns nämlich gut geht, sind wir bequem. Wir lehnen zurück und lassen das Leben geschehen. Die Einsamkeit kann dann unverhofft und heftig einen Schmerz auslösen. Schmerz kann aber nur dann entstehen, wenn irgend etwas nicht stimmt. Schmerz ist immer ein Signal, etwas zu tun. Zum Beispiel einen Zahn flicken zu lassen oder eine Wunde zu pflegen. Was für körperlichen Schmerz gilt, gilt gleichermassen auch für seelischen Schmerz. «Einsamkeit ist ein guter Freund, wenn man sie als ein Signal betrachtet, das unsere Aufmerksamkeit verlangt, um das dahinterstehende Problem anzugehen», sagt John Selby. Das heisst: Statt gegen die Einsamkeit anzukämpfen, ist es sinnvoller, das der Einsamkeit zu Grunde liegende Problem anzuschauen und zu lösen. Doch wie finde ich dieses Problem? Eine nicht ganz leichte Aufgabe. Mit Sicherheit aber hat es irgend etwas mit einem selbst zu tun: Selbstachtung, Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Selbstbeherrschung, Selbstbestimmung, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung und nicht zuletzt die Selbstliebe. Wer alleine ist und sich einsam fühlt, der muss – ob er will oder nicht – sich selbst etwas geben und selbst etwas tun.

Die eingangs erwähnte Sandra M. weiss dazu Folgendes zu berichten: «Erst, als ich alleine war und mich einsam fühlte, merkte ich, wie schlecht ich mit mir selbst umging. Ich achtete mich kaum, ich vertraute mir nicht, ich schob vieles immer auf andere ab. Schritt für Schritt begann ich, für mich selbst zu sorgen und mir selbst das zu geben, was ich wirklich brauchte. Mehr Selbstachtung war angesagt: Weniger rauchen, mehr Bewegung, gesünder essen. Als ich merkte, dass ich das kann, stieg allmählich auch das Selbstvertrauen. Und ich wurde selbstständiger. Ich ging alleine ins Kino oder an Konzerte, ich ging sogar alleine in die Ferien, was ich früher nie getraut hatte. Schliesslich begann ich, mich beruflich neu auszurichten. Man könnte dies auch mit Selbstverwirklichung bezeichnen. Es gelang. Zwar nicht sofort, doch zunehmend besser. Dadurch stieg wiederum mein Selbstwertgefühl. Und je liebenswerter ich mich selbst fand, desto liebenswerter fanden mich auch andere. Das Problem mit der Einsamkeit löste sich langsam auf. Nicht durch Grübeln und Klagen, sondern durch konkretes Handeln». ❑

Albin Rohrer

Zimtsohlen – Die Lösung!

Zimt – uraltes Heilmittel mit vielseitigen Wirkungen

Laut ayurvedischer und auch chinesischer Medizin
wirkt **Zimt** auf alle inneren Organe und wirkt gemäss einem in Indien und China seit langer Zeit anerkannten Prinzip: Ausgleich in jeder Hinsicht. Ein Zuviel von etwas im Körper wird durch **Zimt** gesenkt und ein Zuwenig von etwas erhöht. (Siehe Diabetes I und II – Näheres per telefonischer Anfrage.)

Zimt für Füsse und Beine?
Kalte oder heiss brennende Füsse? Dornwarzen? Hornhaut? Schrunden und Risse? Fuss- und Nagelpilz? Beinweh bei stehenden Berufen? Neuropathien bei Diabetes? Durchblutungsstörungen? Schweissfüsse? Arthrosen? Stoffwechselerkrankungen? (Rheuma, Gicht und andere) Krampfadern und Besenreiser? Gefahr von Thrombosen?

Fragen Sie, es gibt zahlreiche Kunden, die mit **Zimtsohlen** erstaunliche und überzeugende Erfolge haben.

Kontraindikationen:
in seltenen Fällen gibt es Zimtallergien. Nicht bei Schwangerschaft.

Bestellcoupon

Anzahl Schuhgrösse

Anzahl Schuhgrösse

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Preis: ❑ 2 Paar CHF 49.90 ❑ 3 Paar CHF 69.90 ❑ 4 Paar CHF 92.00

Elisabeth Bliklen-Schneider, Rheinbrückstr. 13
4332 Stein, Tel. 071 277 36 16,
Fax 0049 9270 919195 oder 0049 7761 553801
www.zimtsohle-imschuh.de

Manchmal vermag uns ein durch den Asphalt brechender Löwenzahn die tägliche Frage nach dem Sinn des Lebens eindrücklicher und überzeugender zu beantworten, als eine ganze Bibliothek philosophischer Schriften.

Autor unbekannt

Fasten als Weg zu Gesundheit und mehr Lebensqualität

Ein Plädoyer von Christina Hostettler, die selbst seit vielen Jahren positive Erfahrungen damit gesammelt hat. Sie leitet Fastenseminare in der für den Fastenprozess förderlichen Mondphase und verabreicht täglich frisch zubereitete biologische Frucht- und Gemüsesäfte und Brühen, sowie Tees aus spezifischen Kräutermischungen.

Wer noch nie gefastet hat, stellt sich meist einige Fragen. Hostettler fasst zusammen, was es mit dem Fasten auf sich hat, warum Fasten nicht Hungern ist, warum dem Fasten gegenüber zu Unrecht viele Vorurteile bestehen und wie eine Heilfastenkur helfen kann, wieder zu innerer und äusserer Fitness zu gelangen.

Fasten hat eine lange Tradition.

Schon 460 v.Chr. beschrieb der griechische Arzt Hippokrates die heilsamen Wirkungen des Fastens.

Fast jede Religion kennt das Fasten und nutzte es als Ritual, das die Menschen auf ihrem Weg unterstützte. Der Geist wurde dabei erhoben, die Seele befreit und der Körper gleichzeitig gereinigt. Es war eine Zeit der Bewusstwerdung und inneren Einkehr.

Gute Gründe, um zu fasten:

Unsere moderne Lebensweise mit allem möglichen Überfluss, unsere fehlerhaften Ernährungsgewohnheiten und eine schadstoffbelastete Umwelt haben einige Kehrseiten: Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Angespanntheit, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Erschöpfungs- und Angstzustände bis Aggressivität und Depression, alle generell bekannt als Stress-Syndrome. Denaturierte, sterilisierte Lebensmittel, Umweltbelastung, Gifte, Missbrauch von Medikamenten und Stress verursachen nicht nur eine zunehmende Übersäuerung des Körpers, die lebenswichtige Stoffwechselvorgänge behindert, sondern beeinträchtigen auch unsere Leistungsfähigkeit, führt zu Mineralstoffmangel und bringt die Abwehrkräfte im Organismus zum Erlahmen. Gift- und Abfallstoffe werden nicht mehr schnell genug abgebaut und ausgeschieden, was das Risiko einer Selbstvergiftung des Körpers in sich birgt. Folgen davon könnten Gesundheitsstörungen sein wie Infektionen, Rheuma, Entzündungen, Polyarthritis, Akne, Psoriasis und andere Hauterkrankungen, hoher Blutdruck, Migräne, Allergien, Verdauungsprobleme, Durchblutungsstörungen, chronische Schmerzzustände, Immundefizite bis hin zu MS, etc.

Christina Hostettler
Trainerin für Persönlichkeitsentfaltung

Heilfasten ist eine effiziente Gesundheitsvorsorge

Der Gewinn durch Fasten ist hoch, denn der Körper baut in dieser Zeit alles ab, was ihn belastet, was er nicht braucht, was ihn stört und krank macht.

Was der Körper aber niemals abbaut, ist

- Brauchbares (z.B. Herz oder Muskel)
- Funktionierendes (alle Organtätigkeiten)
- Lebensnotwendiges (z.B. die Steuerungseinrichtungen)

Hinter diesem natürlichen Gesetz, das dem menschlichen Körper einprogrammiert ist, steckt das eigentliche Geheimnis des Fastens. Und auf diese hohe innere Sicherheit unseres Körpers dürfen wir uns verlassen!

Die wunderbaren Geschenke eines Fasten-Rückzugs:

- Entgiftung – die nicht bei der Körperebene endet, sondern alle Ebenen unserer Existenz einschliesst. (Als Sondermüll sind sicher «giftige Gedanken» und das «Gift der Geschwätzigkeit» zu bezeichnen!)
- Lösung aus Abhängigkeiten
- Entstauung von verschlacktem Gewebe, das dadurch straffer und schmerzfrei wird (z.B. bei Cellulite).
- Stärkung des Immun- und

Kompakt

- Fasten ist nicht Hungern und beginnt im Kopf!
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- Der Körper baut beim Fasten ab, was ihn belastet und krank macht, aber niemals Brauchbares und Lebensnotwendiges!
- Ein entlasteter Körper und entschlackter Darm geben Raum für seelisch-geistige Inhalte.
- Die Fastenzeit begünstigt das Einleiten von Veränderungen (Verhalten, Lebensweise).

Lymphsystems
- Entlastung von Herz und Kreislauf
- Ernährungsumstellung leicht gemacht: Zurückfinden zu massvollen Essgewohnheiten und sinnvollem Geniessen, denn der Fastende versetzt sich selbst in die Lage zu spüren, was er braucht. Fasten bringt die Sättigungssignale zurück.
- Gewichtsverlust: wahrscheinlich die schnellste, angenehmste und ungefährlichste Methode, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Kniegelenke, Füsse, Bandscheiben und Wirbelsäule werden entlastet. (Hier ist darauf zu achten, dass es nicht zu einer Null-Diät verkommt, die nur noch den Körper betrifft.)
- Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (Wechseljahre, midlife-crisis des Mannes, Steigerung der Lebenskraft.)
- Schöne Haut, Straffung aller Bindegewebe, strahlende Augen

Und last but not least: Das Erleben der seelischen Dimension des Loslassens, wenn Körper und Seele Hand in Hand arbeiten. Ein entlasteter Körper und entschlackter Darm geben Raum für seelisch-geistige Inhalte. Die Fastenzeit begünstigt das Einleiten von Veränderungen (Lebensweise, Verhalten).

«Wo nur Rock und Hose, aber nicht das Bewusstsein weiter wird, ist die Fastenkur insgesamt misslungen!»

Deshalb sind nach meiner Erfahrung Kursinhalte, die den Fastenprozess nachhaltig ganzheitlich unterstützen, eine Voraussetzung, um diese Aus-Zeit optimal zu nutzen. Ausserdem macht es Spass, sich im tragenden Kreis von Mitfastenden auf Neues einzulassen. Mancher fühlt sich dann angeregt, auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst zu gehen und versucht, die spirituelle Dimension seiner Existenz zu erfassen.

Warum Fasten nicht Hungern ist?

Als Faustregel gilt: Wer hungert, fastet nicht. Fasten hat nichts mit Entbehrung und Mangel zu tun, sondern ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung. Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens und betrifft den ganzen Menschen. «Durch Fasten überleben» war für Menschen und für Tiere schon immer eine biologische Notwendigkeit. Ohne diese Fähigkeit wären ganze Völker ausgestorben.

Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.

Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht von selbst. Die beiden Programme «Ernährung von aussen» und «Ernährung von innen» laufen automatisch ab.

Die richtige Umschaltung von Energie-Programm Nr. 1 (Essen nach Mass = Kraft und Wärme aus Nahrung) auf Nr. 2 (Fasten = Kraft und Wärme aus körpereigenen Depots) wird vorbereitet durch
- das Wissen um die im Menschen vorprogrammierte Fähigkeit zum Fasten
- das Vertrauen in die Ungefährlichkeit dieses natürlichen Weges
- den freiwilligen Entschluss, auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit zu verzichten
- eine gründliche Darmentleerung, als Signal zum Umschalten und Einleitung des Fasten

Das endgültige Ja zum Fasten kommt in den ersten Tagen, wenn der Erstfastende überraschend erlebt, dass er keinen Hunger hat, sich wohl fühlt und leistungsfähig ist. (Wäre dem nicht so, könnte ich als Mitfastende meine Gruppe, in der ich sowohl körperliche Aktivität wie auch anspruchsvolle seelisch-geistige Themen vermittle und bearbeite, nicht mehr professionell begleiten.)

Alle Organe des Gesunden arbeiten auch beim Fasten so sicher und selbstverständlich wie immer. Daraus ergibt sich wachsendes Vertrauen auf die automatische Selbststeuerung des Körpers. Und aus der Erfahrung, dass Leben ohne Nahrung für beschränkte Zeit möglich ist, gewinnt der Fastende jene innere Sicherheit, die von Nichtkennern des Fastens meist bewundert wird. Diese befürchten Entbehrungen, Krankheiten und sogar den Tod. Solche weitverbreiteten Vorurteile halten sich erstaunlich hartnäckig.

Tatsache ist, dass die dem Fasten angelasteten schwerwiegenden körperlichen Störungen nur bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr eintreten würden oder bei Menschen mit absoluten Kontraindikationen, wie z.B. schwangere oder stillende Mütter, Magersüchtige, bei Psychosen, eingeschränkter Nieren- und/oder Leberfunktion, bei akuten Magengeschwüren.

Beste Erfahrungen machen sogar Alkohol- und Nikotinsüchtige, die ohne wesentliche Abstinenzsymptome die Fastenkur überstehen und in der Folge eine echte Chance haben, suchtfrei zu bleiben. Auch Stress- und Burn-out-Syndrome verschwinden in der Regel nach einer entsprechend begleiteten Fastenwoche.

Abschliessend ist hinzuzufügen, wie ausserordentlich wichtig es ist – zur Erhaltung des Fasteneffekts (und das gilt auch für eine erfolgreiche Gewichtsregulation) – die Gestaltung der Aufbautage und der Nachfastenzeit zu thematisieren.

Wenn wir am Ende der Fastenzeit mit frischem Elan und lebendigen Perspektiven nach Hause zurückkehren und feststellen, dass die sprichwörtliche Leichtigkeit des Seins und das gewachsene Selbstvertrauen auch in unserem Alltag zum Tragen kommt, werden wir motiviert bleiben, weiterhin selbstbestimmt und eigenverantwortlich für unsere Gesundheit einen Beitrag zu leisten.

SANGO CALCIUM
– die überraschende Innovation in der Naturheilkunde

Die Japaner schätzen die «Ocean-milk» seit langem als Jungbrunnen. Sie besteht aus Sedimenten der Sango-Koralle, die bei Okinawa gewonnen werden.

Alles hatte 1979 an der Küste von Japan begonnen, auf der Insel Okinawa. Ein britischer Journalist führte dort für das «Guinnessbuch der Rekorde» mit dem nachweislich ältesten Mann der Welt ein Interview. Shigechiyo Izumi war damals laut Dokument 115 Jahre alt und bei bester Gesundheit.

Dann entdeckte man, dass auch manch andere alte Menschen auf der Insel ungewöhnlich körperlich und geistig fit waren. Wie konnte es sein, dass hier auf Okinawa so auffallend viele Personen über 90 bis 100 Jahre alt und zugleich derart rüstig waren? Ein Forscherteam fand schliesslich die überraschende Antwort: Diese Inseln entstanden vor Urzeiten aus Riffen der Sango-Korallen. Der Regen sickert hier durch die Korallenstruktur des Bodens und reichert so das Grundwasser mit 69 Mineralien und Spurenelementen an.

Sango Calcium ist 100% reine Natur. Es besteht aus über 70 ionisierten Mineralstoffen und Spurenelementen mit einem hohen Calcium-Magnesium-Anteil im für den menschlichen Körper wichtigen Verhältnis von 2:1.

Der prozentuale Anteil aller Mineralstoffe und Spurenelemente in Sango Calcium ist fast identisch mit der Zusammensetzung, die in einem gesunden menschlichen Körper vorherrscht. Die kraftvolle energetische Wirkung der Fossilien sowie die ionisierte Struktur sind für die aussergewöhnlichen Resultate von Sango Calcium verantwortlich.

«Das Fantastische an Sango Calcium ist, dass von seinen Inhaltsstoffen zehn- bis achtzehnmal mehr vom Körper aufgenommen werden als bei anderen Mineralstoffpräparaten. Das kommt daher, dass die Mineralstoffe und Calcium in Sango Calcium in ionisierter Form vorliegen. Diese Form garantiert erstens, dass über 90% dessen, was eingenommen wird, auch wirklich im Körper ankommt. Und zweitens ist es die ionisierte Form, durch die die Stoffe sofort in die Zelle gelangen, um dort ihre gesundheitserhaltenden Funktionen auszuüben».

Bei einem kranken Körper wird es eine Weile dauern, bis Sango Calcium die Mineralstoffreserven in den Körperzellen wieder aufgefüllt hat und nötige Reparaturen des Skeletts und des Organismus beendet hat. In Einzelfällen kann das bis zu neun Monate Zeit in Anspruch nehmen.

Wichtig, das sei an dieser Stelle nochmals erwähnt, ist die regelmässige Einnahme, um den in Gang gesetzten Prozess nicht zu stören.

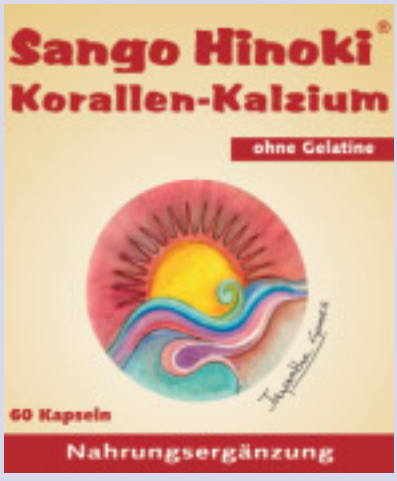
Die Hauptbestandteile von Sango Calcium sind ca. 20% Calcium und ca. 10% Magnesium.

Insgesamt 70 Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper braucht, u.a. Chrom, Eisen, Germanium, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Molybdän, Natrium, Selen, Vanadium, Zink liegen in ionisierter Form vor und gehen direkt durch die Zellwand in die Zelle.

Kein Raubbau an lebenden Korallenriffen!

Grundsätzlich gilt: Bei der Gewinnung der Korallen-Mineralien wird kein Raubbau an lebenden Korallenstöcken im Meer betrieben. Es gibt jedoch zwei Arten, wie die Korallen-Mineralien gewonnen werden: Der Abbau von fossilen Korallenbänken auf Okinawa selbst oder das Aufsaugen von Sedimenten auf dem Meeresboden von der Insel.

Die Argumente für marines Korallen-Kalzium: Während die Sango-Koralle wächst, stösst sie Teile ab, die dann als Sediment auf dem Meeresboden liegen bleiben. Bei der Gewinnung der Korallen-Mineralien werden nur diese Sedimente aus der Tiefe aufgesaugt. Das geschieht unter staatlicher Aufsicht, um die Korallenbänke zu schützen. Dabei werden keine lebenden Korallenstöcke getötet.



Neu

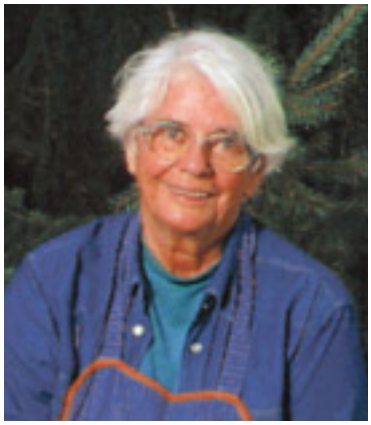
Sango Hinoki Korallen Kalzium

Zusammensetzung: Eine Kapsel mit 540 mg enthält 500 mg hochwertiges Korallen-Kalzium, 20 mg Magnesiumstearat und 20 mg mikrokristalline Cellulose – sie ist demzufolge eine rein vegetarische Kapsel.

Dose mit 60 Kapseln à 540 mg Fr. 19.95
Dose mit 400 Kapseln à 540 mg Fr. 108.00

Den Bestellschein finden Sie auf Seite 46

Kathrin Rüeggs Tessiner Tagebuchnotizen



Immer wieder taucht dieser Gedanke in mir auf: Mein Leben ist wie der Blick durch ein Kaleidoskop – eine kleine Drehung nur, und schon bietet sich mir ein anderes Bild, eine andere Welt. Dass meine kleine, grosse Welt im Tessiner Verzascatal die allerschönste ist, brauche ich wohl nicht zu betonen. Hier sind meine Wurzeln, meine Flachwurzeln, um genau zu sein. Und meine Pfahlwurzeln, die sind immer noch dort, wo ich meine ersten Kinderjahre verbracht habe, in Arosa nämlich.

Kürzlich war ich einige Tage in Arosa. Ein Hotel hatte mich eingeladen, jeden Abend eine «Lesung am Kamin» durchzuführen. Tagsüber hatte ich Gelegenheit, all die vielen Orte aufzusuchen, an denen ich glückliche Tage verbracht habe. Da waren selbstverständlich auch Schulkameradinnen und –kameraden, mit denen ich Wiedersehen feiern durfte. Ich denke, das «Weisst du noch?» wird mit zunehmendem Alter von Jahr zu Jahr kostbarer. Jedes Jahr sind es weniger Menschen, mit denen ich diesen wertvollen Erinnerungsschatz teilen darf. Nein, traurig bin ich deswegen nicht. Das Leben ist nun mal so. Und je besser ich mit dieser Tatsache umgehe und sie akzeptieren kann, desto schöner sind die Tage und damit auch die Begegnungen, die mir noch vergönnt sind.

Nach den Tagen in Arosa fuhr ich nach Basel, wo ich auf Einladung eines Altersheims einen kleinen Backkurs geben durfte. Zum Glück wurde ich von Susi begleitet, denn es brauchte doch hilfreiche Hände, um den eifrigen Bäckerinnen – etliche von ihnen waren im Rollstuhl oder teilweise gelähmt – beizustehen und etwa zu helfen, die Schüsseln sauber auszuschaben. Aber das Backresultat, das durfte sich sehen lassen.

Wir buken eine Tessiner Brottorte. Falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, manchmal nicht wissen, was Sie mit trockenem Brot anfangen sollen – hier das Rezept.

Zutaten: 300 g altbackenes Brot, in Würfel geschnitten, 1 l Milch, 100 g Rosinen, 50 g Orangeat, 50 g Zitronat, 1 Päckchen Vanillezucker, 1-2 EL Kakaopulver, Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, einige Tropfen Bittermandelöl oder zerbröselte Amaretti, 100 g Zucker (je nach Geschmack etwas mehr oder weniger), 1-3 EL Grappa (den man auch weglassen kann, aber die Torte ist dann nicht mehr ganz «echt»).

Zubereitung: Die Milch aufkochen und über die Brotwürfel giessen. Über Nacht stehen lassen. Den Brotbrei von Hand fein zerdrücken, die übrigen Zutaten beifügen und zu einer gut vermischten, homogenen Masse rühren. Diesen Brei in eine Springform (ca. 26 cm Durchmesser) füllen, die man eingeölt, mit Paniermehl bestreut und mit 2 EL Zucker und 3 EL Pinienkernen überstreut hat. Mit der nassen Hand den Teig schön flach drücken und im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 2 1/2 Stunden eher trocknen als backen. Bitte beachten: Die Torte geht nicht auf. Mit einer Stricknadelprobe prüfen, ob der Teig nicht mehr klebrig ist, Torte im Ofen auskühlen lassen. Wer Torten-Teile tiefkühlen möchte: Torte in beliebig grosse Stücke schneiden, diese einzeln in Tiefkühl-Folie einwickeln und einfrieren – die Torte ist ungefähr ein Vierteljahr haltbar. Vor dem Servieren muss sie etwa 6 Stunden zuvor aus dem Tiefkühlfach genommen werden. Aber wetten, dass diese Torte schon bald gegessen wird und Sie eine neue backen müssen!

Das Schöne an diesem Tessiner-Tortenrezept: Unser elfjähriges Hanneli kann sie schon ganz selbständig backen – also wird sie auch Ihnen gelingen.

Mit einem herzlichen Ciao miteinander

Kathrin Rüegg

Küchenfrühling mit Bärlauch

Die Heilkundigen im alten Rom schrieben ihm potenzsteigernde Wirkung zu, in der mittelalterlichen Klosterheilkunde galt er als magenkräftigende Heilpflanze, unsere Gross- und Urgrossmütter setzten ihn als «Blutreinigungsmittel» ein. Und vor ein paar Jahren hat sich Bärlauch als wohlschmeckender Frühlingsbote sogar in der Gourmetküche einen festen Platz erobert.

Während Jahrzehnten interessierten sich allenfalls Wildpflanzenspezialisten für das Liliengewächs mit seinen Schwefelverbindungen und seinem Gehalt an Magnesium, Mangan und Eisen. Aber plötzlich brach ein wahrer Bärlauch-Boom aus: Die dezent nach Knoblauch duftenden Blätter wurden in Marinaden und Saucen verarbeitet, als Gemüsegewürz verwendet, dem Spätzli-Teig oder dem Kartoffelstock beigemengt – viele Speisen wurden bärlauchfrühlingsgrün. Zu den Bärlauch-Pionieren gehört sicher Küchenchef Oskar Marti von Münchenbuchsee, der schweizweit bekannte «Chrüter-Oski», der früh schon Rezepte für Serviettenknödel mit Bärlauch, für Bärlauch-Nudelsalat und andere Köstlichkeiten entwickelte.

Der Name Bärlauch verweist in Zeiten, da das Denken der Menschen noch von Naturmagie geprägt war – von Bildern, die vielleicht gerade computergesteuerte Menschen wieder neu inspirieren. Ist es nicht ein schönes Bild, wie der Bär – bei den Germanen wie bei den Indianern als Seelentier verehrt – im Frühling energisch seinen Pelz schüttelt, in die Sonne blinzelt und sich dann über die fleischigen, aromatischen Bärlauchblätter hermacht, um sich so eine Kur zur Regeneration seiner Darmflora angedeihen zu lassen? Meister Petz wusste instinktiv, dass der Bärlauch vor seiner Blüte die stärkste Wirkung hat. Sein Bären- Geruchssinn sagte ihm auch, dass die heilkräftigen Blätter einen charakteristischen Knoblauchgeruch ausströmen und nicht mit den Blättern des Maiglöckchens zu verwechseln sind.

Die Blätter leicht verreiben: nur der Bärlauch entfaltet das typische Knoblaucharoma

Bärlauch, zu «verehren wie Gold»

Kräuterpfarrer Künzle, ein grosser Bewunderer des Bärlauchs, war der Ansicht, diese Heilpflanze sei zu «verehren wie Gold» – ein «Gold», das man sich einverleiben kann!

Während der relativ kurzen Zeit, in welcher der Bärlauch seine Wirkkraft entfaltet, sollte man wenn möglich jeden Tag variantenreich eine Handvoll der frischen, fein geschnittenen Blätter zu sich nehmen, sei es als Beigabe zu Quark, Naturjoghurt oder Hüttenkäse, vermischt mit Salat oder knackig gekochtem Gemüse, über die Suppe gestreut, mit Frischkäse oder Butter zum Brotaufstrich vermengt usw.

Sie möchten sich einen Bärlauch-Vorrat anlegen? Sammeln Sie im Wald möglichst junge Bärlauchblätter, die Sie zu Hause sofort verarbeiten: Die Blätter werden mit kaltem Wasser abgespült, auf saugfähigen Küchentüchern oder Haushaltpapier ausgelegt, trocken getupft, locker in Tiefkühlbeutel gefüllt – und dann ab in den Tiefkühler. So können Sie nach Gaumenlust und Laune auch im Sommer Bärlauch-Pesto herstellen oder im Winter einen Omlettenteig mit Bärlauch aromatisieren.

Bärlauch
frisch aus dem Frühlingsparadies

Bärlauchcremesuppe mit verlorenem Ei

Für 4 Personen

1-2 EL Olivenöl extra nativ
1 kleine Zwiebel
100 g Bärlauchblätter
1 grosse mehlig kochende Kartoffel
1 kleine Karotte
1 kleines Stück Knollensellerie
8 dl/800 ml Gemüsebrühe
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl extra nativ zum Beträufeln

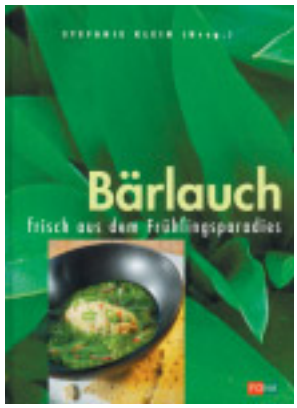
4 sehr frische Freilandeier
2 l Wasser
1 dl/100 ml Weissweinessig

1 Die Zwiebel fein hacken. Den Bärlauch in Streifen schneiden. Kartoffel, Karotte und Sellerie schälen und klein würfeln.

2 Zwiebeln und Bärlauch im Olivenöl andünsten, Gemüse und Gemüsebrühe zufügen, aufkochen, bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Pürieren.

3 Für die pochierten Eier Wasser mit Weissweinessig aufkochen, die Eier aufschlagen und einzeln vorsichtig in das Kochwasser gleiten lassen, 3 bis 4 Minuten bei schwacher Hitze pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

4 Suppe aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Das pochierte Ei in die Mitte setzen. Suppe mit einigen Tropfen Olivenöl garnieren.



Das Buch kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

Frühlingssalat auf zweierlei Spargel

Für 4 Personen

8 dicke weisse Spargel
1 Bund Wildspargel oder
12 grüne Spargel
1 Bund Bärlauchblätter
1 Hand voll Löwenzahnspitzen
1 Hand voll Brunnenkresse
2 Hand voll zerpflückter Blattsalat

Bärlauch-Frenchdressing
1 Eigelb von einem Freilandei
1 TL Senf
1 EL Apfelessig
1 EL Bärlauchpaste
1/2 dl/50 ml kalt gepresstes
Sonnenblumenöl
1/2 dl/50 ml Halbrahm/süsse Sahne
Kräutermeersalz
1 Hand voll blanchierte Bärlauchblätter, gehackt

Bärlauchpaste
100 g Bärlauchblätter ohne Stiele
1 dl/100 ml Olivenöl extra nativ
1 EL Meersalz

Für die Paste die Bärlauchblätter mit wenig Olivenöl pürieren, restliches Öl unterrühren, mit Salz würzen.

1 Beim weissen Spargel das untere Drittel grosszügig und den Rest sparsam schälen, die Schnittstelle grosszügig kappen, quer halbieren. Die Schnittstelle beim Wildspargel grosszügig kappen. Bei grünem Spargel die untere Hälfte schälen, die Schnittstelle grosszügig kappen. Den weissen Spargel im Dampf 15 bis 25 Minuten garen, je nach Dicke der Stangen, den Wildspargel 5 Minuten mitgaren, den grünen Spargel 10 Minuten, erkalten lassen.

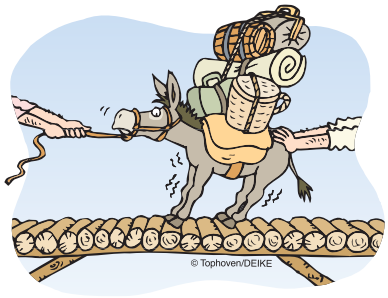
2 Eigelb, Senf, Essig und Bärlauchpaste glatt rühren. Sonnenblumenöl und Rahm unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazugeben. Blanchierten Bärlauch unterrühren.

3 Die Sauce kreisförmig (siehe Bild) auf Teller verteilen, Spargel, Bärlauch, Löwenzahn, Kresse und Blattsalat gefällig darauf anrichten.

Wusten Sie das? Warum und Wieso...

Eselsbrücke

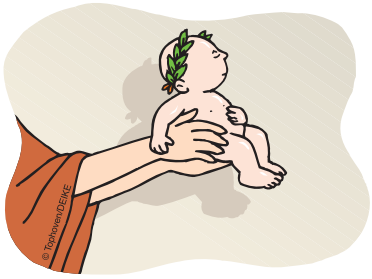
Jeder weiss, dass Eselsbrücken sehr hilfreich sind. Doch woher stammt der Begriff eigentlich? Der Ursprung des Wortes ist wohl darin zu suchen, dass Esel sich von Natur aus weigern, selbst die kleinsten Wasserläufe zu durchqueren. Um sie trotzdem über den Fluss zu bringen, musste man ihnen kleine Brücken bauen. Im Mittelalter war die Eselsbrücke – beziehungsweise die lateinische «pons asi-



norum» – ein Fachbegriff der Philosophie: er bezeichnete ein Diagramm, mit dessen Hilfe man zu bestimmten Erkenntnissen kam. Daraus entwickelte sich dann bald die uns bekannte Lernhilfe für Dummköpfe.

Kaiserschnitt

Jeder hat schon einmal von einem Kaiserschnitt gehört, und vielleicht ist der eine oder die andere selbst so auf die Welt gekommen. Der Name dieser Geburtsmethode wird auf Julius Caesar zurückgeführt, der als erster Mensch per Kaiserschnitt geboren sein soll. Den Beinamen «Caesar» soll er genau deshalb bekommen haben, denn das



bedeutet so viel wie «ausschneiden». Ob dies nun Legende ist oder nicht: noch im Mittelalter sprach man von der «sectio caesarea», dem «cäsarischen Schnitt», und da sich «Caesar» im Deutschen zu «Kaiser» entwickelte, wurde daraus der Kaiserschnitt.

Warum gibt es Spinat nicht in Dosen?

Popeye hat seinen Dosenspinat, der ihm in brenzligen Situationen ungeahnte Kräfte verleiht. Diese praktischen Spinatdosen gibt es bei uns aber gar nicht zu kaufen. Der Grund dafür ist einfach: Spi-

nat eignet sich nicht zur Dosenkonservierung. Bei dieser Konservierungsart verliert das grüne Blattgemüse nämlich bis zu 60 Prozent seiner Vitamine. Ausserdem verändern sich durch die Hitzesterilisation die grünen Farbstoffe und der Spinat bekommt eine unappetitliche Farbe. Popeye würde bei uns also nicht zur Dose, sondern kurzerhand ins Tiefkühlregal greifen.

Geburt des Würfelzuckers

Zucker war früher ein Luxusgut. Man verkochte Zuckerrohr oder -rüben zu einem Sirup, der getrocknet wurde. Er bekam die Form eines Zuckerhuts und konnte bis zu 50 kg schwer sein. Diesem steinharten Zucker rückte man mit Zuckerzangen auf den Leib – und genau mit so einem Werkzeug verletzte

sich 1840 in der böhmischen Stadt Dacice die Frau des Zuckerfabrikanten Johann Rad. Um sie vor weiteren Verletzungen zu schützen, entwickelte dieser eine Würfelzuckerpresse, in die der flüssige Zuckersirup gefüllt werden konnte. Der Würfelzucker war geboren! Seine Erfindung verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Die Stadt Dacice errichtete dem Erfinder 2003 sogar ein Würfelzuckerdenkmal.

Handauflegen bringt Beziehungen auf die Lichtebene

Handauflegen kann auf der materialistischen Ebene diskutiert werden. Dann wird es in der Polarität wahrgenommen: Bewunderung/Ablehnung. Handfest materiell sind Fragen wie: Kann eine/einer überhaupt heilen? Handfest ist auch die Enttäuschung, wenn der Patient nach einer Heilbehandlung wieder mit seinen Rückenschmerzen nach Hause fährt. Da sind Erwartungen und Leistungsdruck. Das kennen wir.

Spirituelles Heilen auf partnerschaftlicher Ebene

Nun gibt es auch die Möglichkeit, das Handauflegen aus der vertikalen Position – Heiler-Patient – herauszulösen und auf die partnerschaftliche Ebene zu bringen. Seit Jahren erlebe ich in Kleingruppen für gegenseitiges spirituelles Heilen, wie entspannt das Verhältnis zu dieser einfachen Methode sein kann. Jeder und jede begegnet sich offen mit den Anlagen, die vorhanden sind. In der Regel sind es Frauen und Männer, die eine positive Neigung zum Heilen empfinden und die Bedürfnisse der Seele in den Alltag integrieren möchten. Jedes Treffen erweist sich als spielerische Annäherung von Menschen, die sich selbst und das Gegenüber mittels Gespräch, Stille und Berührung in die Tiefe kennenlernen. Die Erfahrung bestätigt, dass alle, für die Hingabe und selbstloses Handeln keine Fremdwörter sind, Handauflegen können. Es geht dabei nicht darum zu beweisen, dass eine den anderen heilt. Die Teilnehmenden sehen es vielmehr als Chance, durch die Berührung und die Verbindung mit dem Licht, Schattenseiten zu überwinden. Zudem lernen sie durch die Konzentration aufs Licht, die innere Wahrnehmung und einen sensibleren Umgang mit den Mitmenschen zu entwickeln.

Frau Esther Omkari Zingrich ist freie Journalistin und in der Persönlichkeitsbildung tätig.

Erfahrung von Glück auch für andere

Wenn Irene Martin während des Handauflegens als wunderschönen Adler die Flügel ausbreiten und in den Himmel aufsteigen sieht und ihm das mitteilt, regt dieses Bild bei ihm ein Glücksgefühl an, vielleicht das Empfinden, nun eine Krisensituation überwunden und endlich die Freiheit und die Freude des Lebens entdeckt zu haben. Irene freut sich mit. Wenn Barbara spürt, dass Ruth sich noch nicht voll dem Leben oder einer speziellen Situation öffnen kann und sich das bildlich in einem Gitter um sie herum ausdrückt, empfindet Barbara den tiefen Wunsch, dass Ruth diesen Schritt bald tun können wird. Diese echte, tiefe Anteilnahme an der positiven Entwicklung des Gegenübers ist nur möglich, wenn sich Menschen im Licht treffen, auf der Ebene, wo die Polarität – das oft äusserliche Be- und Verurteilen – keine Bedeutung mehr hat. Immer wieder staune ich über die spannende Gruppenzusammensetzung, wie sie vom göttlichen Plan initiiert wird. Da begegnen sich Personen, die einander optimale Impulse vermitteln können. Dabei entwickelt sich also nicht nur jede Person für sich, wie in der Therapiestunde, sondern auch die Beziehungen zwischen den Teilnehmenden werden regelrecht transzendiert. Weil alle durch Konzentration auf das Licht und diese grosse Liebe verbunden sind, entsteht das Gefühl der Einheit, wo ich du und du ich ist. Da wird klar, dass es nicht damit getan ist, als einzelner eine Entwicklung zu

Esther Omkari Zingrich

Kompakt

- Handauflegen gibt's auch auf der partnerschaftlichen Ebene. Da belebt es die Seelenbeziehung zwischen Menschen.
- Bedingungslose Liebe wird erst durch die Ausrichtung aufs Licht möglich.

machen, sondern die Umgebung auch einzubeziehen.

Licht vermittelt Kraft, um den Schatten aufzulösen

Ich selbst begleite diesen «Aufstieg ins Licht» mit vorgängiger Anleitung zu Atem- und Dehnungsübungen, womit die Chakren der Teilnehmenden harmonisiert und die Energie wieder in Fluss gebracht wird. Diese Übungen galten in yogischen Kreisen bereits vor 5000 Jahren als Vorbereitung zur Horizonterweiterung und Selbsterkenntnis und haben bis heute nichts an Aktualität verloren. In der Gruppe erfahren wir praktisch die Vorstellung dieser Philosophie, dass mithilfe des Lichts die Schatten im eigenen Verhalten gesichtet und umgewandelt werden können. Auf diesem Verständnis funktionieren überdies auch alle Lichtessenzen, welche die innere Ausrichtung aufs Licht über den Körper (Einnahme von Essenzen) anregen möchten.

Nach dem gegenseitigen Handauflegen bringt der ehrliche Austausch über das Erleben momentane Lebensabschnitte der einzelnen zur Sprache, was für die Betroffenen oft Bestätigung und Ermutigung ist. Wir alle spüren jedes Mal die Möglichkeit, auf diese Weise zu wachsen und die Liebesfähigkeit auszudehnen. Es ist eindrücklich, die Menschen wirklich als göttliche Liebe wahrzunehmen und in ihnen das zutiefst Gute zu spüren, das sich ausdrücken möchte.

Esther Omkari Zingrich

Persönlicher Biorhythmus

zeigt Summe der Kräfte in Körper-Seele-Geist, mehrfarbig, Kalenderform, 1 Jahr. Fr. 35.–. Bitte Geburtsdaten an: H. Schönenberger, Rütiwiesenstr. 8, 8136 Gattikon, Tel. + Fax 01/720 82 64

GRATIS-Hautpflege-Test!

Gönnen Sie Ihrer Gesichtshaut fünf Tage Erholung von der Chemie Ihrer üblichen Crèmes.

Testen Sie GRATIS und unverbindlich
SanoLife Skin-Repair, das die Haut ohne chemische und sogar ohne natürliche Wirkstoffe pflegt: mit Phi-Lambda-Technology®, der «Homöopathie des 21. Jahrhunderts».

Ja, ich bin an wirkstoff-freier Hautpflege interessiert. Senden Sie mir bitte **gratis** und unverbindlich die 5-Tage-Testpackung SanoLife Skin-Repair. VS-3 2004-A

Name Vorname

Strasse, Nr. PLZ/Ort

Einsenden an: SanoLife GmbH, Bio-energetische Produkte, Dorngasse 39, 8967 Widen oder Tel. 056 - 633 20 25, Fax 056 - 633 23 18

Gesundung durch Entgiftung

Erleben Sie die Heilkraft einer Darmsanierung und Regeneration nach Dr. F. X. Mayr! Die Klinik Zimmermann – ein Begriff für Gäste aus aller Welt – im traumhaften Badenweiler in romantischer Gutshofatmosphäre.

• 1 Woche Intensiv-Entgiftung möglich • 2–3 Wochen Volltherapie • 3–4 Tage Check-up • Bei Bedarf Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche) • Ozon und Sauerstoff • Dauerbrause

Klinik Zimmermann, Badstrasse 46, D-79410 Badenweiler,
Tel. 0049 7632 7540, Fax 0049 7632 754109

Augenakupunktur

wird nicht ins Auge gestochen

- Makuladegeneration
- Alterssehschwäche
- Diabetikerblindheit
- grauer und grüner Star
- Augendruck usw.

Anmeldungen und Informationen unter Tel. 026 670 59 18,

Institut für Augenakupunktur und Naturheilverfahren,
Ryf 23, 3280 Murten

Seminarprogramm 2004

Das «*vita sana sonnseitig leben*»-Seminarprogramm 2004 bietet eine Themenvielfalt an, die ihresgleichen sucht. Erfahrene und kompetente Seminarleiterinnen und -leiter bürgen für hohe Fachkompetenz und lebensnahe Wissensvermittlung in einer angenehmen und vertrauensvollen Atmosphäre.

Spiraldynamik: Schultern und Nacken Gesicht

Maja Christen, Physiotherapeutin, arbeitet für das Institut für Spiraldynamik®

Der Bereich Nacken und Schultern ist nicht selten eine eigentliche Problemzone: Fehlhaltungen und Versteifungen führen zu schmerzhaften Verspannungen, zu chronischer Überlastung, Kopfschmerzen, Muskelverkürzungen und schliesslich auch zu Bandscheibenproblemen und Arthrose. Die Zauberformel für einen starken Nacken lautet «Kopfhaltung im Lot, Brustwirbelsäule mobil, Schultern richtig positioniert» – und diese Zauberformel lässt sich mit praktischen Übungen umsetzen.

Das Spiraldynamik®-Übungsprogramm geht auf die Zusammenhänge von Körperhaltung und –beweglichkeit ein und zeigt, wie die Nacken-/Schulterpartie sowohl gestärkt wie auch entspannt werden kann, so dass das Wohlbefinden ganz wesentlich gesteigert wird.

Kurs 206 Schultern / Nacken / Gesicht
19.03.04, Baden
Preis: Fr. 195.–

Kurs 210 Freie Hüften – Naturgelenke leben länger!
24.09.04, Baden
Preis: Fr. 210.–

Der Tod, das grosse Abenteuer

Rosmarie Weibel ist Therapeutin sowie Dozentin an der Faculté libre de Médecines naturelles in Paris.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich eine neue Auffassung über den Tod aneignen möchten, um sich von der Angst davor zu befreien, aber auch um den wahren Sinn dieses Auflösungsprozesses vollumfänglicher verstehen zu lernen? Dieses Seminar richtet sich ebenso an Frauen und Männer, die Erfahrungen im Zusammenhang mit Tod und Sterben gemacht haben, die sie nicht verstehen und die sie mit verständnisvollen Menschen teilen möchten.

Themen aus dem Seminar
Irdischer Mensch, geistiger Mensch - Geistige Gesetzmässigkeiten - Die Kraft der Liebe - Vom Sinn und Zweck des Lebens und des Todes - Die Kunst des Sterbens - Trauern, um loszulassen - Tod und Wiedergeburt - Was geschieht beim Sterben? - Warum geschieht das so? - Die Technik des Sterbens - Befreiung vom Tod - Ewiges Leben/Unsterblichkeit - Vom Leben nach dem Tode - Die Toten «leben mitten unter uns» - Kommunikation mit den «Engeln des Todes».

Kurs 311
23.-24.04.04, Kloster Ilanz
Kurskosten: Fr. 190.-

Die Heilwirkung von Schüssler-Salzen

Roswitha Heitzler, Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Mitglied des Schweiz. Verbandes Natürliches Heilen.

Der im 19. Jahrhundert in Deutschland praktizierende Arzt Dr. Heinrich-Wilhelm Schüssler machte im Verlaufe umfangreicher Untersuchungen die Entdeckung, dass der Gesundheitszustand des menschlichen Körpers ganz wesentlich von der Gesundheit seiner 70 Billionen Zellen abhängt. Gesunde menschliche Zellen enthalten eine Reihe von Mineralstoffen, die für eine optimale Funktionsfähigkeit des Organismus erforderlich sind.

Die 12 wesentlichen Mineralstoffe bezeichnete Schüssler als «Salze des Lebens»: Ein Mangel oder eine Fehlverteilung führt zu Funktionsstörungen, die wiederum die Ursache sind für eine ganze Reihe von Krankheiten. Moderne Forschungsergebnisse haben diese Thesen bestätigt, so dass die Schüssler-Salze heute insbesondere auch in der Prophylaxe einen bedeutenden Platz einnehmen.

Kurs 203
05.05.04, Dornach
Preis: Fr. 230.–

SCENAR - das Therapiegerät mit dem ihr Körper spricht
wurde für das russische Militär und die Raumfahrt entwickelt

- **Yin Yang Urblockaden - Therapiegeräte** Nach Dr. A. Schneider
- **Compact- und Profi-Laser** Nach Prof. Dipl. Ing. G. Silberbauer
- **Test- Therapiesätze** wie Nosoden, Organe, Blüten, Edelsteine und Mineralien usw.
- **Tensore, Einhandruten, Pendel** (div. Marken)
- **Bio-Aktivator** Schutzgerät gegen Elektrosmog
- **Bioenergie-Modulator** Biophysikalische Erzeugung von Wellenlängen, ohne elektrischen Strom

Wir bilden Sie aus in: SCENAR- und Yin Yang- Seminaren

MAGNO-SANA Medizinische Geräte CH-8834 Schindellegi
Tel. 01 784 87 90 Fax 01 784 87 92
Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns unter **www.magnosana.ch**

vita sana sonnseitig leben

Die Zeitschrift für körperliches und geistiges Wohlbefinden

ERNÄHRUNG GESUNDHEIT LEBENSFREUDE

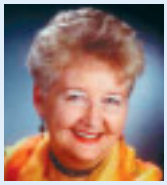
Ganzheitliches Kurs-, Ferien- und Schulungszentrum Moosmühle

Ausbildung zur Tanzleiterin, (Kreis- und meditative Tänze, Volkstänze, Kreativtanz, Poptanz, Choreographie) , 6 WE; ab 21.05.04
Ausbildung dipl. Gesundheitsberaterin berufsbegleitend, anerkannt vom Schweiz. Verband für Gesundheitsberatung SVG
Individuelle Ferien mit feiner, vegetarischer Vollwertküche, mit und ohne Reiten
Verwöhn- und Wohlfühlwochenenden
Mental-Training: www.mentaltraining-su.ch
Brigitta Ulusoy-Gabler, dipl. Gesundheitsberaterin, 8580 Hefenhofen, 071/411 91 81, Fax 071/411 91 88, brigitta.ulusoy@gmx.ch
Homepage: www.moosmuehle.ch

Dr. med. Jakob Bösch, Autor von «Spirituelles Heilen und Schulmedizin».

Energetisches Heilen ausgebucht
In Zusammenarbeit mit der Heilerin Graziella Schmidt macht Dr. Bösch in Theorie und bei Partnerübungen erfahrbar, wie Energie übertragen und empfangen und so Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Kurs 211 ausgebucht
03.03.04, Dornach
22.04.04, Do
07.05.04, Dornach
Preis: Fr. 195.–



Dr. Elfrida Müller-Kainz leitet ein Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung.

Heilkraft in sich selbst finden
Krankheiten und Krisen kommen nie nur von aussen, sondern haben mit unserer Persönlichkeit und unserer seelischen Gestimmtheit zu tun. Selbsterkenntnis ebnet den Weg zu umfassender Heilung.

Kurs 212
28.03.04, Zürich
Preis: Fr. 130.–

Loslassen – Freiheit gewinnen
Loslassen, eine der wichtigsten Lektionen, die uns das Leben lehrt. Wie wird man innerlich und äusserlich unabhängiger und selbständiger, um so frei Entscheidungen treffen zu können und auch frei zu werden von Abhängigkeiten?

Kurs 307
01.05.04, Luzern
Preis: Fr. 130.–

Konzentration – unser Rettungsanker
Konzentration schützt vor Fehlern und Fehlleistungen. Sie hilft uns, geistesgegenwärtig zu reagieren, und entwickelt so unser Selbstvertrauen. Dieses wiederum führt zu besseren Entscheidungen und kreativeren Lösungen.

Kurs 306
15.–21.05.04,
Rigi-Kaltbad
Preis: € 390.–

Peter W. Ochsner ist Spitalseelsorger und führt eine eigene Praxis für Begleitung in Trauer und Neuanfang.

Trauer erfahren - Lebensfreude finden
Ausgedrückte Trauer wird zu einer Kraft neuer Lebensenergie. Mit neuer Lebensfreude sollen Sie Ihren Weg selbständig weitergehen können.

Kurs 215 neu im Programm
10.06.-13.06.04, Feldis
Preis: Fr. 430.–

Robert Wirz, dipl. Psychologe und dipl. Heilpädagoge, leitet das eigene Institut für Integrative Heilpraxis.

Erfolgreiche Gespräche verbessern Beziehungen
Mit guter Gesprächsführung kann man im privaten wie im beruflichen Bereich Konflikte lösen. Der Mut zur eigenen Meinungsäusserung wird gestärkt, das Selbstbewusstsein wird aufgebaut.
Beachten Sie auch den Artikel auf Seite 36

Kurs 303
10.03.04, Luzern
12.05.04, Luzern
Preis: Fr. 190.–

Seelische Gesundheit
Zur seelischen Gesundheit gehören Selbstbestimmung, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen: Psychische Kräfte, die unser Denken und Handeln beeinflussen und entscheidend sind für unser gesamtes Wohlbefinden.

Kurs 304
21.04.04, Luzern
Preis: Fr. 190.–

Daniel Agustoni ist Begründer und Leiter des Sphinx-Craniosacral-Institutes.

Craniosacrale Behandlung Basiskurs
Dieser Basiskurs ist eine umfassende Einführung in die Grundbehandlungstechniken der Craniosacral-Arbeit . Die Teilnehmer lernen in diesen vier intensiven Kurstagen den Ablauf einer Craniosacral-Grundbehandlung.

Kurs 216 neu im Programm
19.-22.02.04, Basel
10.-13.06.04, Basel
Preis: Fr. 750.-

Margrit Sulzberger ist **Ernährungsberaterin mit eigener Praxis und Publizistin.**

Säure-Basen-Gleichgewicht
Stehen Säuren und Basen im Körper im Ungleichgewicht, kann sich dies in vielfältiger Weise negativ auf die Gesundheit auswirken. Wer weiss, wie das Gleichgewicht herzustellen ist, kann beispielsweise Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises verhindern oder zumindest mildern.

Kurs 101
07.09.04, Zürich
14.09.04, Zürich
Preis: 185.–

Andreas Ackermann ist **ausgebildeter Management- und Verkaufstrainer mit eigener Firma.**

Mentaltraining
Mit wirksamen Techniken kann man lernen, mit klarem Blick für Zusammenhänge und Verhaltensweisen und ohne kräftezehrenden Aufwand und Stress sich selbst zu motivieren und Ziele zu erreichen.

Kurs 305
26.-28.03.04, Wildhaus
08.-09.5.04, Basel
29.-31.05.04, Wildhaus
Preis: Fr. 740.–

Lucienne Schmirl-Buchmann, **dipl. Atem- und Körpertherapeutin mit eigener Praxis.**

Beckenbodentraining
Beim Beckenbodentraining werden Muskeln gestärkt und die sexuelle Empfindungsfähigkeit verbessert, überdies wird die Kontrolle über die Ausscheidungsorgane und die Körperhaltung optimiert.

Kurs 201
23.04.04, Dornach
Preis: Fr. 195.–

Roland Schutzbach, Doktor **der Philosophie, bezeichnet sich als Lach-Philosoph.**

Lachen zur Stärkung des Immunsystems
Wer seine Lachfähigkeit trainiert, erlebt eine Steigerung der Lebensqualität. Lachen stärkt nachweisbar das Immunsystem, die Ausschüttung von Endorphinen trägt zum Wohlbefinden bei.

Kurs 208 zusätzlicher Termin
11.09.04, Basel
Preis: Fr. 230.–

Roswitha Heitzler, **Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Mitglied des Schweiz. Verbandes Natürliches Heilen.**

Japanisches Heilströmen
Heilströmen bedeutet sanftes Auflegen der Fingerspitzen auf bestimmte Energiepunkte. Damit werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte effizient angeregt.

Kurs 202
24.04.04, Dornach
Preis: Fr. 230.–

Lern- und Konzentrationstraining für Jugendliche ab 10 Jahren Hausaufgaben, mangelnde Konzentration, Schulstress sind Realität. Spielerisch lernt Ihr Kind einige Tricks und Kniffe, wie das Lernen Freude bringt.

Kurs 217 neu im Programm
20.03.04, Dornach
Preis: 1. Kind Fr. 195.–
2. Kind Fr. 100.–
3. Kind gratis

Anmeldung/Kursunterlagen

☐ Senden Sie mir bitte Kursunterlagen für Kurs Nr.:_____
☐ Ich melde mich definitiv an für:

Kurs Nr.: Datum:
Kurs Nr.: Datum:
Vorname / Name
Strasse PLZ / Ort
Datum Unterschrift

Einsenden an: Leserservice ***vita sana sonnseitig leben***
Postfach 227, 4153 Reinach. Auskunft Tel. 061 715 90 05
Mail: leserservice@vita-sana.ch

Vergünstigungen

Abonnent/Innen von *vita sana sonnseitig leben* erhalten bei der Teilnahme von Kursen und Veranstaltungen einen Gutschein. Pro Abonnement und pro Kurs wird nur 1 Gutschein abgegeben!

Das Wissen vom Heilen – Tibetische Medizin

«Von Geheimnissen ist sie umwittert, legendär ist ihr Ruf: über die Tibetische Medizin sind zahllose Halbwahrheiten im Umlauf». Diese Aussage auf dem Bucheinband von «Das Wissen vom Heilen», herausgegeben von Franz Reichle und erschienen im Oesch Verlag Zürich, bereitet die Leserin / den Leser schon mal auf den «nahrhaften» Inhalt der Literatur vor.

Franz Reichle hat parallel zu seinem bekannten Film mit dem gleichen Titel 18 Kapitel zum Thema Tibetische Medizin in einem Buch zusammengefasst. Darin melden sich verschiedene Autoren zu Wort und berichten über ihr Wissen vom Heilen, über ihre Erfahrungen mit Tibetischer Medizin, über deren Bedeutung, Mythos und Realität. Ein ausführlicher Anhang mit einer kurzen Geschichte der Tibetischen Medizin mit einer Karte der wichtigsten Örtlichkeiten, der Konzeption dieser aussergewöhnlichen Heilmethode, nützlichen Adressen zur Tibetischen Medizin und deren Heilmittel in der Schweiz, Kurzbiographien der Autoren und Gesprächspartner des Herausgebers, einem kleinen Lexikon und zahlreichen anderen wissenswerten Informationen runden das Ganze ab. Mit wenigen

Schwarz-Weiss-Abbildungen ist das Buch illustriert.

Kompakt

- Die Tibetische Heilkunde ist eine über Jahrhunderte entwickelte Wissenschaft. Das Buch von Franz Reichle - unter vielen anderen - sorgt dafür, dass sich westliches und östliches Wissen ergänzen.

Über Franz Reichle

Der 1949 in Wattwil geborene Franz Reichle studierte während fünf Jahren an der Schule für Gestaltung in Zürich und arbeitete danach ein Jahr als Grafiker, wo er die Auszeichnung für das beste Schweizerplakat einheimste. Danach absolvierte er ein siebenjähriges Studium an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg. Seit 1996 ist er Dozent für Film an der Schule für Gestaltung in Zürich. Während fünf Jahren hielt er sich in Burjatien am Baikalsee, nördlich der Mongolei, auf, wo Reichle einen tibetischen Arzt kennen lernte und sich von seinen Heilerfolgen begeistern liess. Damit war der Grundstein für sein Interesse an der Tibetischen Medizin gelegt.

Nach dreijähriger Arbeit entstand 1996 sein 90 Minuten 35mm-Dokumentarfilm «Das Wissen vom Heilen». In der Folge sammelte er dann auch die Beiträge zum Buch, welches heute bereits in seiner sechsten, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage vorliegt.

Losgelöst vom Film präsentiert sich das Buch als interessanter, aber keineswegs einfacher Einstieg in die Tibetische Medizin. Ohne Vorkenntnisse muss man sich als Leser schon viel Zeit nehmen, um einige Beiträge zu verstehen, während sich andere Kapitel durch ihre praktische Anbindung als «leichter geniessbare Kost» präsentieren. Eines ist dem interessierten Leser jedoch gewiss: wer beginnt, sich mit dem Thema Tibetische Medizin auseinanderzusetzen, kommt davon nicht so leicht los. Dafür sorgt auch die ausführliche Bibliographie mit Werken verschiedener Kenner der Materie, die so richtig «gluschtig» machen auf mehr und den Wissensdurst ankurbeln.

Pia Bieri

Das Buch kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 44

Die Mutter der Aloe Vera – ALOE FEROX

BIO zertifiziert

ALOE ferox Antifalten-Feuchtigkeitscrème

mit: Q10, Vitaminen A/C/E und Rosa Musquetta

Diese hochwertige Antifaltenpflege ist ein Dufterlebnis besonderer Art. Lassen Sie sich überraschen!
Dank ihrer exklusiven Wirkstoffkombination mit **Aloe ferox, Q10, Vitaminen A/C/E u. Rosa Musquetta**, neutralisiert diese Crème hautschädigende, freie Radikale und aktiviert das hauteigene Schutzsystem

Art.-Nr. 172 **ALOE ferox Feuchtigkeitscreme**
50 ml **Fr. 31.–**

ALOE ferox Venen- und Fitness-Gel

Ein tiefeindringendes AntiCellulite Präparat

- Macht Ihre Silhouette spürbar und sichtbar schlanker, straffer und elastischer, zieht rasch ein ohne zu kleben
- Ohne Konservierungsstoffe und nach neuesten Ökotest-Richtlinien hergestellt, kühlt angenehm in kurzer Zeit.
- Das Gel wird aus frisch gepresstem Aloe Ferox-Saft gewonnen.

Art.-Nr. 174 **ALOE ferox Venen-Gel**
100 ml **Fr. 23.–**

ALOE ferox nature Gel

(Frischsaftgel o. Konservierung)!

Der ideale Feuchtigkeitsspender für die Haut!

- Erhöht die Elastizität der Haut. Bindet Feuchtigkeit
- Auch unter Sonnenschutz und unter after sun zu verwenden
- Angenehme Kühlung nach dem Sonnenbad oder der Rasur
- Zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen und Falten

Art.-Nr. 170 **ALOE ferox nature Gel**
100 ml **Fr. 23.–**

ALOE ferox Saft

- Enthält doppelt soviel Aminosäuren und Polysaccharide als Aloe vera
- Naturbelassen, pestizidfrei, ohne Konservierungsstoffe
- Nicht filtriert, kontrollierter Wildwuchs
- Kein rückverdünntes Konzentrat, Frischsaft

Art.-Nr. 176 **ALOE ferox Saft, 1 Flasche 7,5 dl**
Fr. 33.–

Art.-Nr. 178 **ALOE ferox Saft, 6 Flaschen als Kur**,
Fr. 174.–

Bitte Bestellschein auf Seite 46 benützen!

Eine Frage - drei persönliche Anworten

Halten Sie sich an ein bestimmtes Ernährungsprinzip?

Jacqueline Bachmann, Geschäftsführerin Stiftung Konsumentenschutz, Bern

Für mich ist ein wichtiges Prinzip, dass tierische Produkte aus artgerechter Haltung stammen und Lebensmittel möglichst naturnah hergestellt worden sind. Die Sinnesfreude, die das Essen hervorruft, wird für mich gesteigert, wenn ich weiss, dass das, was ich zu mir nehme, möglichst aus der Schweiz kommt und den erwähnten Kriterien entspricht. Konkret heisst dies, dass ich beim Grossverteiler oder an den «Märit»-Ständen bei der Bio-Abteilung zu finden bin.

Während der Woche ernähre ich mich eher schmalspurig, häufig mit Früchten. Aber zwischendurch, besonders an Wochenenden, kann ich lustvoll über die Stränge schlagen – ich liebe Desserts, Schokolade und Süssigkeiten, auch einem guten Glas Wein bin ich nicht abgeneigt.

Das Essen darf man durchaus geniessen. Im übrigen sorgt meine Eitelkeit dafür, dass ich mich nach Schlemmertagen zum Ausgleich asketisch ernähre.

Peter Affolter, Grafiker ASG, Basel

Ich bin ein Ernährungssünder! Seit 30 Jahren trinke ich zum Mittagessen eine Ovo, ich futtere leidenschaftlich gerne Mandelbretzel und Pralinées, und einen Apfel esse ich nur, wenn er mir geschält und schön in Schnitzli auf einem Tellerchen serviert wird. Zum Abendessen gehört ein Glas Burgunder und danach – ja, ich gestehe – eine Zigarre: Das ist alles falsch und alles wunderbar!

Fragen zum Thema Ernährung beschäftigen mich weit weniger als das Auseinanderfallen unserer zwischenmenschlichen Strukturen. Allerdings habe ich das unverdiente Glück, als 28-er mit Idealgewicht gesund zu sein, von ein paar winzigen «Bobo's» abgesehen. Dankbar bin ich, dass mir die Natur genügend Wunderfitz und Energie geschenkt hat, um mich den Dingen widmen zu können, die ich für wichtig halte. Meine offenbar wirkungsvoll verlangsamte Vergreisung verdanke ich wohl auch dem Umstand, dass ich mit einer 17 Jahre jüngeren Frau verheiratet bin.

Elisabeth Schnell, ehem. Radio-Redaktorin, Zürich

In meiner Wohnung habe ich an verschiedenen strategischen Stellen hübsche Glasschalen aufgestellt, die mit ein paar Früchten gefüllt sind und mich verführen, im Verlaufe des Tages Vitamine und Ballaststoffe zu tanken – so kann ich auch das fehlende Frühstück kompensieren, ich mag nämlich keinen «Zmorge».

Meine frühere Berufstätigkeit beim Radio und auf der Bühne hat zu einem nicht unbedingt gesunden Essfahrplan geführt: Ich kann tagsüber problemlos ohne Nahrung sein, spät am Abend jedoch habe ich Lust, kräftig zuzugreifen. Seit ich über meine Zeit freier verfügen kann als ehedem, bemühe ich mich jedoch, das Nachtessen ziemlich früh anzusetzen. Ich gehe zwar seit Jahrzehnten erst um 02 Uhr schlafen, aber es soll ja den Leberrhythmus und die Leberfunktion unterstützen, wenn man die letzte Mahlzeit am Tag nicht zu spät zu sich nimmt und sie auch einigermassen moderat hält. ❑

Wohltuende Wirkungen mit Fingern und Händen

Tief in den Bauch hinein atmen

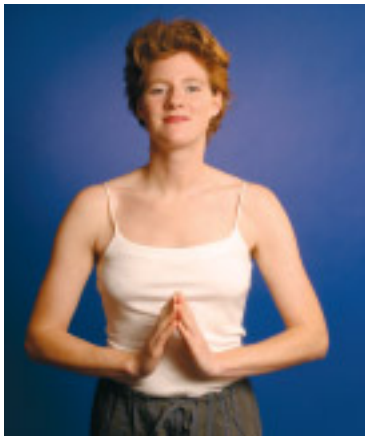
Der Slogan «Leben heisst atmen» ist wörtlich zu nehmen. Der Mensch kann notfalls einige Zeit ohne Nahrung und ein paar Tage ohne Flüssigkeitszufuhr überleben, ohne Atmung dagegen beträgt die Überlebenszeit nur wenige Minuten. Wer immer wieder bewusst und tief atmet, tut seiner Gesundheit Gutes.

Der Sauerstoff, den wir mit der Atemluft aufnehmen, kommt über die Atemwege bis zu den feinen Lungenbläschen, von dort gelangt er ins Blut. Alle Körperzellen sind darauf angewiesen, dass der Blutkreislauf den lebenswichtigen Sauerstoff zu ihnen transportiert. Auf seinem Rückweg nimmt das Blut Kohlendioxyd mit, das wir beim Ausatmen an die Umgebung abgeben.

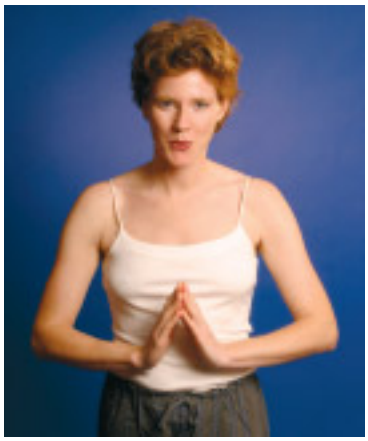
Ein erwachsener Mensch atmet etwa fünfzehn- bis zwanzigmal in der Minute ein und aus und nimmt so etwa 7-10 Liter Luft auf. Bei der tiefen, so genannten Vollatmung, die bis in den Bauchraum hinein reicht, werden bis zu 75 Liter Luft aufgenommen. Die Bauchatmung aktiviert nicht nur die inneren Organe, sondern hilft überdies mit, Stress abzubauen, zu entspannen und Energie aufzutanken.

Bauchatmung

- Stellen Sie sich am Morgen nach dem Aufstehen ans geöffnete Fenster oder auf den Balkon. Ihre Füsse stehen im Abstand Ihrer Schultern.
- Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände mit leichtem Druck so gegeneinander, dass diese ein «Zelt» bilden.
- Die Hände bringen Sie in der beschriebenen Fingerhaltung



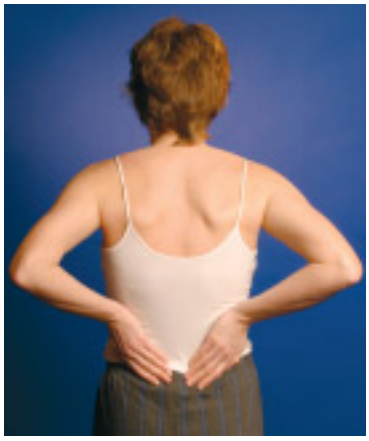
senkrecht auf die Höhe Ihres Oberbauchs.
- Atmen Sie nun langsam und in einem Ihnen angenehmen Tempo durch die Nase tief ein und anschliessend mit einen Zischlaut durch den Mund



aus – etwa 10 mal. Ihre Haltung und Ihre Atmung «massieren» die Bauchorgane.
- Denken Sie während dieser Übung nicht an all die Aufgaben und Pflichten, die der Tag für Sie bereithalten wird. Folgen Sie ganz konzentriert dem Fluss Ihres Atems.

Nierenfunktionen anregen

Im Anschluss an die Bauchatemübung, aber auch als



Einzelübung empfiehlt sich eine Massage der Nierengegend.
- Legen Sie Ihre Handflächen auf dem Rücken dort auf, wo sich die Nieren befinden.
- Massieren Sie diese Körper-

zone mit kräftigen, kreisenden Bewegungen während 1-3 Minuten.

Auch diese Übung wirkt gleichzeitig entspannend und belebend.

Was ist anders?

Die nebenstehenden Bilder unterscheiden sich durch zehn Veränderungen. Kreisen Sie bitte diese Abweichungen auf dem unteren Bild ein.

Einsendeschluss für alle Rätsel: 19. März 2004

Bitte Lösungen (Absender nicht vergessen) auf Postkarte kleben, faxen oder per E-Mail schreiben und einsenden an:

vita sana sonnseitig leben, «Rätsel», Postfach 227, 4153 Reinach, Fax 061 715 90 09, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Zu gewinnen gibt es je 5 Jahresabonnemente von *vita sana sonnseitig leben*.

Gesucht!

Der unglückliche Königssohn

Er war einer der berühmtesten Herrscher Deutschlands. Während seiner fast 50-jährigen Regierungszeit gelang es ihm, nahezu alle Lebensbereiche innerhalb seines Herrschaftsgebiets im Sinne des aufgeklärten Absolutismus zu reformieren. Er liess das Bildungswesen ausbauen, förderte die Künste und schaffte – zumindest auf dem Papier – die Folter ab. Dabei hatte unser Gesuchter als junger Mann gar keine Lust, in die Fussstapfen seines königlichen Vaters zu treten; jener brachte weder Verständnis für den sensiblen Charakter seines Sohnes auf noch für dessen künstlerische Interessen. Die Strenge des Vaters war unerbittlich und machte auch vor dem Freundeskreis des Gesuchten nicht Halt: Als dieser, bereits ein erwachsener Mann, einen Fluchtversuch wagte, liess der Vater Hans Hermann von Katte, einen Freund unseres Gesuchten, wegen Mitwisserschaft verhaften und schliesslich sogar enthaupten. Trotz oder vielleicht auch wegen dieser harten Schule stieg Preussen unter der Herrschaft unseres Gesuchten zur europäischen Grossmacht auf. Welcher Monarch umgab sich zeitlebens gern mit berühmten Geistesgrössen und verstarb mit 74 Jahren ziemlich einsam?

Zusätzliche Gewinnchance!

Alle richtigen Lösungen nehmen zusätzlich an der grossen Schlussverlosung vom 10. Dezember 2004 teil.

1. Preis im Wert von CHF 2100.–

Im Hotel-Kurhaus Casa Sant'Agnese, Locarno: 10 Tage Ferien-, Kur- oder Wohlfühl-Aufenthalt im Garni für zwei Personen im Doppelzimmer Süd, mit Terrasse und Sicht auf den Lago Maggiore.

Das Haus befindet sich nur 10 Gehminuten von Stadtzentrum und See entfernt, ist ein Ort der Harmonie mit Naherholungsgebiet und kulturellem Angebot, bietet eine heitere Atmosphäre, Freundlichkeit und vieles mehr, um sich zusätzlich zu verwöhnen

Die Auflösung unseres letzten Rätsels aus Heft 2/2004 lautet:

«M E E R A L G E N»

1. Preis Spirulina 1 Glas mit 700 Tabletten

Frau Ida Schönenberger in Lichtensteig

2. – 3. Preis je 1 Glas **Spirulina** mit 400 Tabletten

Frau Katharina Duss in Sempach

Frau Eva Della Casa in Zürich

Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Werte von Fr. 49.00 gewinnen:

Suchbild:

Herr Beat Benz in St. Gallen; Frau Karin Minzer, Allschwil; Frau Santina Kölliker, Torricella; Herr und Frau C. und V. Colaci, Allschwil; Frau Klara Strähl Zuchwil

war das nicht... «Glenn Miller»

Frau Susi Brunno, Bassersdorf; Frau Ruth Rückstein, Horgen; Frau Regina Müller, Kölliken; Frau Elisa Stirnimann, Zürich; Frau Ida Basler, Reinach

Der oder die GewinnerIn wird schriftlich benachrichtigt; über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht in Bargeld ausbezahlt.

wagen, sich ...	Schiffs-anlege-platz		Kanton. an der Aare	außerge-wöhnlich		glatt, glänzend			Kompo-nist von ‚La Tra-viata' †	Wäh-rung Europas		Vorname Tsche-chows	Kose-name e. span. Königin	Selbst-sucht		Helden-gedicht	kurz für: heran
				10		Bundes-rat (Nachn.)											
				Angeh. d. Kantons Grau-bünden		Mittel-losig-keit						englisch: nach, zu		Kose-wort für Groß-vater			
Null beim Roulette			Feuers-brunst						Drehung								
ein Binde-wort			3			japa-nisches Gewand			1				kath. Theo-loge † 1847			9	betrieb-sam
			Zahn-fäule										Schlag-instru-ment	An-wärter		früher Lebens-ab-schnitt	
Trocken-gras	Aas-vogel	Kfz-Z. Konstanz		11													
Ab-stufung																	4
													flüssiges Gewürz		Autokz.-Kanton Neuen-burg		
nord-deutsch: Mädchen		nach oben											Jod in der Fach-sprache				Begriff aus der Fernseh-technik
zuvor, zu-nächst	7												Milch-fett-schicht				
				grotesk, ent-stellt									Anzei-chen für eine Straftat		eh. Film-gesell-schaft (Abk.)		
Regen-bogen-haut im Auge	Wissens-durst		engl. Fürwort: er														
in der Nähe																	Getränke-kasten
													konti-nuier-lich	Teil des Fußes		Abk.: Sowjet-union	
Brand			Klang, Ton		Nachn. d. schw. Grafikers Jürg		Kompo-nist von ‚Carmen'			US-Film-konzern (Abk.)	Sing-vogel	ehem. Einheit für den Druck	US-Raum-fahrt-behörde				
Stell-vertreter z.B. e. Lehrers		Messe-stadt in Sachsen								Haupt-stadt Jemens	8				Heimat Abra-hams		
					von hier an		Mittag-essen								ägypti-scher Sonnen-gott	französ-isch: wo	
Einsteig-hilfe am Zug	5	früher Vorfahre					6		starkes Seil				griechi-scher Gott der Liebe			2	
										Wein-berg-schäd-ling							

DEIKE-PRESS-1820CH-26

Gewinnen Sie mit unserem Kreuzwort-Rätsel!

1. - 5. Preis: Toaster 904
gestiftet von der Firma Turmix,
im Wert von je Fr. 69.00
6.–15. Preis: je ein Jahresabonnement
«*vita sana* sonnseitig leben»
Wert je Fr. 49.00

4. – 15. Preis:
Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Werte von Fr. 49.00 gewinnen:

Frau M. Haefliger-Höger, Oberägeri; Frau A. Koller, Flawil; Frau I. Pally, Hergiswil; Frau M. Diener, Bern; Frau L. Brunner, Stetten; Frau E. Klingler, Zürich; Frau B. Tanner-Hintz, Eschikofen; Frau G. Fischer, Hottwil; Frau M. Lochner, Nussbaumen; Frau E. Jost, Fahrwangen; Frau Ch. Stolz, Binningen; Frau E. Rölli, Stansstad

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort Tel.

❑ Ich bin AbonnentIn von *vita sana* sonnseitig leben.

STIFTUNG
ACADEMIA ALPINA MEDICINAE INTEGRALIS

Gesundheitsberatung / Naturheiltherapien Naturarzt- Heilpraktikerin

- **Den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit wahrnehmen**
- **Krankheiten erkennen und alternative Behandlungskonzepte entwickeln**
- **Selbstheilungskräfte und Selbstverantwortung stärken**
- **Vorbeugende und gesunderhaltende Massnahmen vermitteln**

Unsere Zeit stellt den Menschen vor vielfältige Herausforderungen und nicht alle sind den hohen Anforderungen gewachsen. Krankheiten sind Anzeichen für körperliche und seelische Überlastungen. Der Sinn der Krankheit soll umfassend verstanden und der Menschen an seine Lebensenergie zurück geführt werden.

Naturärzte/Heilpraktikerinnen begleiten Menschen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten und arbeiten mit naturheilkundlichen Methoden. Sie üben ihren Beruf in eigener Praxis oder in einer bestehenden Einrichtung, z.B. Spital, Pflegeheim etc., aus. Menschen aller Altersstufen suchen ihre Hilfe. In der Begleitung älterer Menschen, aber auch von Kindern und Jugendlichen mit gesundheitlichen Störungen, liegt ein grosses Potential. Heilpraktiker/innen zeigen sinnvolle und befriedigende Möglichkeiten auf, wie die Selbstheilungskräfte gestützt werden können und das Leben wieder lebenswert wird.

Stiftung
Academia Alpina Medicinae Integralis AAMI
Via Carà 10, 6932 Breganzona,
Tel. 091 966 58 53, Fax 091 966 71 83

Die Stiftung AAMI wurde 1985 gegründet zum Zweck der Forschung und Lehre integraler Medizin sowie einer ganzheitlichen Lebensgestaltung. In einer vielbeachteten, pionierhaften Lehrtätigkeit wurden in eigenen Lehrveranstaltungen bis Ende 2003 302 Gesundheits- und 48 Lebensberater ausgebildet. Neu fördert und begleitet die Stiftung ausgewählte Projekte im Rahmen ihres Stiftungszweckes.
In diesem Sinne werden die bisherigen Ausbildungen von den beiden Partnerinstituten weitergeführt.

Gesundheitsberatung
Institut für Integrative Heilpraxis iih, 6353 Weggis,
Tel. 041 390 25 40, info@heilpraxis-schule.ch
www.heilpraxis-schule.ch

Lebensberatung/Coach
TOR-R Schulung, Weizackerstrasse, 10, 8405 Winterthur
Tel. 078 621 43 09, r.torr@bluewin.ch

Die drei Säulen der Ausbildung

Salutogenese	Ganzheitliche Diagnose	Integratives Heilen
Förderung der Gesundheit des Menschen und Prävention von Störungen	Das Zusammenspiel Medizin, Psychologie Ernährung beim gesunden und kranken Menschen erfassen	Anwendung naturheilkundlicher Methoden

Ausbildungsinhalte

Die besondere Stärke der Ausbildung liegt in der gleichwertigen Gewichtung und engen Verknüpfung von Medizin/Naturheilkunde und Psychologie. Die Studierenden lernen, den ganzen Menschen wahrzunehmen und die Behandlung unter diesen verschiedenen Gesichtspunkten auszuüben.

Institut für Integrative Heilpraxis iih

Schwerpunkte der Ausbildung sind :
- Medizinische Grundlagen: Den menschlichen Körper und seine Krankheiten verstehen (Anatomie, Physiologie, Pathologie),
- gesunde Ernährung und Ernährungsberatung/-therapie
- Integrative Psychologie,
- ganzheitliche Heilmethoden wie Pflanzenheilkunde, Massage, Kinesiologie, Polarity.

Weitere Methoden werden in Grundlagen vermittelt: Hydrotherapie, Wickel, Ausleitverfahren, Homöopathie, Bach-Blütentherapie.

Die Absolventinnen sind nach Abschluss der Ausbildung in der Lage:
- Verantwortungsbewusst und fachlich kompetent naturheilkundliche Diagnosen zu stellen und darauf aufbauend ganzheitliche Heilungsprozesse einzuleiten und zu begleiten
- Gesundheit in einer umfassenden körperlichen, seelischen und geistigen Balance zu fördern

Ausbildungselemente

Es werden Grundlagen vermittelt, die als Voraussetzung für die Ausbildung zum/zur Heilpraktiker/in gelten. Die Module sind in sich geschlossene Lerneinheiten und schliessen mit einem Zertifikat ab.

Die Schwerpunktmodule beinhalten die Einübung der funktionsspezifischen Kompetenzen als Heilpraktiker/in. In diesem Ausbildungsteil sind mehrere Module enthalten. Sie werden in einer konstanten Ausbildungsgruppe besucht und mit einem Zertifikat abgeschlossen.

In Gruppen von 4 bis 6 Studierenden werden Lerninhalte aufgearbeitet, Erfahrungen ausgetauscht und kollegiale Beratung gepflegt. Die Studierenden treffen sich regional 6 mal pro Jahr.

Im letzten Ausbildungsjahr wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Personen eine fall- und prozessbezogene Supervision durchgeführt. Dabei werden persönliche Anliegen im Zusammenhang mit beruflichen Themen von einer Fachperson begleitet.

Praktische Ausbildung

Im zweiten Teil der Ausbildung erlangen die Auszubildenden Praxiserfahrungen und reflektieren sie. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

- Die **Lehrübungen**, in denen die Auszubildenden bestimmte Inhalte praktisch umsetzen , d.h. üben und
- das **Praktikum**, in dem sie bei einem/einer erfahrenen Heilpraktiker/in hospitieren und unter deren Leitung Behandlungen vornehmen.

Gegen Schluss der Ausbildungszeit verfassen die Studierenden eine Diplomarbeit zu einem heilpraktisch bedeutsamen Thema.

Abschluss

Nach zwei Jahren Ausbildung kann ein Abschluss als Gesundheitsberater/in, nach drei Jahren als Therapeut/in iih in den Schwerpunkten Phytotherapie, Ernährungsberatung und integrativer Psychologie erworben werden.

Nach einem zusätzlichen Diplomjahr, in dem die fallbezogene, vertiefte Ausbildung von heilpraktischen Inhalten im Vordergrund steht, wird nach erfolgreicher Beurteilung der Qualifikationselemente der Titel dipl. Heilpraktiker/in - Naturarzt, iih verliehen.

Das Diplom erfüllt die Bedingungen für die Anerkennungsprüfung durch die Naturärztevereinigung Schweiz NVS und das Erfahrungsmedizinische Register EMR, sowie für die Praxisbewilligung des Kantons Luzern.

Beginn

Die Ausbildung beginnt jeweils im April

Besuchen Sie unsere Homepage www.heilpraxis-schule.ch

Weitere Informationen und Anmeldung:
Sekretariat iih, Postfach 156,
6353 Weggis, 041 390 25 40,
info@heilpraxis-schule.ch

Höhere Fachausbildung

Heilpraktiker/in iih

Modulare Diplomausbildungen

nach den Richtlinien der Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS und des Schweiz. Verbandes für Gesundheitsberatung SVG

- Gesundheitsberatung
- Integrative Psychologie
- Ernährungsberatung
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- Heilpraktiker/in NVS

Institut für Integrative Heilpraxis iih
Luzern/Weggis, Tel. 041 390 25 40
info@heilpraxis-schule.ch
www.heilpraxis-schule.ch

PRIVAT

Liebevolle Hilfe durch Kontakt mit Engeln u.a. Lichtwesen. Echtes Medium, Channeling, pers. Beratung u.v.m. Tel. 0901 587 058 (täglich 09–22 Uhr) Fr. 3.13.

KURSE

Daniel Golemann, USA: emotionale, intuitive und spirituelle Intelligenz 12./13. Juni in Zürich. Parabola, ZH: Tel. 01 261 00 90

Qigong-Urlaub am Bodensee, Infomaterial 0049 7544 95090

Traumanalyse-Workshops, jedes März-Wochenende in Zürich, 3. – 10. 7. und 25.9. – 2.10. 04 mit Begleitetem Malen in Südfrankreich. Auskunft und Programme: Tel. 01 737 39 78

Ausbildung zur Kursleiterin für Autogenes u. Mentales Training u. PMR ab 1.5.04 HHIP Heidy Helfenstein Inst. Luzern, Tel. 041 370 00 01 oder h.helfenstein@bluewin.ch

«**rockig-traditionell-meditativ**» Lehrgang in Kreis- und Gruppentanz. Ideal für Kurse, Schule, Pfarrei, etc. Infos unter: Kreistanzschule ChoRa. www.chora.ch Tel. 071 422 57 09

DIVERSES

Wasseradern und Elektrosmog schaden Mensch und Tier. Das muss nicht sein. Kompetenter Untersuch und Neutralisation von Haus + Stall.
Tel. 031 901 12 04 / 079 341 05 32

Graue Haare verschwinden ohne zu färben: Ihre ursprüngliche Haarfarbe kommt zurück: 14 Tage Gratis-Test! Tel. 071 278 13 18

FERIEN

Kulturferien auf irischer Insel ein Projekt in Zusammenarbeit mit Einheimischen. Info: 01-252 09 18 o. www.irish-culture.ch

Hüttwilen/Thurgau Schloss Steinegg Gesundheitsferien mit Vitalfasten, Kompaktfasten, F.X. Mayr und Vegi. Massagen, Bäder, Beauty-Programme, Gymnastik, persönliche Beratung. Telefon 052 748 27 27
Fax 052 748 27 28
www.schloss-steinegg.ch

Elektrosmog?
Wohnungsausmessung inkl. HF-Strahlung (Mobilfunk!) mit kalibrierten Messgeräten.
Kurt Kubli, Elektrobiologie
Schönenbergstrasse 19, 8820 Wädenswil
Tel. 01 788 26 28 Fax 01 780 58 88

Wellness+Fitness am Meer, Karibik und Spanien. Nia, TaiJi, QiGong, PowerYoga, Walking, Aquafit, Massage. Kurshausvermietung für Gruppen+Privat 052-345 14 44 myrta.deNia@mails.ch www.myrtadeNia.ch

23.-29. Mai: **Tarotreise** zu den Bildergärten der Toscana und 13.-19. Juni: **Stimmentfaltung und Klangarbeit** auf den Spuren der Hl. Hildegard in Bingen DE. Infos: InSpiration Reisen der Achtsamkeit, Tel. 041 763 37 77, www.inspiration-reisen.ch

Gesunder Urlaub am Bodensee
Täglich Yoga oder Qigong und Fussreflexzonenmassage, Ayurveda. Naturkost, rauchfrei: 0049 7544 95090 www.haus-sonnenstein.de

GESUNDHEIT

Colon-Hydro-Therapie (Darmreinigung), Ozon-Sauerstoff, Chelat-Therapie (z.B. bei Durchblutungsstörungen). Naturheilpraxis Hp. Ludwig Rothenberger, Brauneggstrasse 7, D-78462 Konstanz
Wir senden Ihnen gerne Informationen.

Königliche Mayr-Kur im Landhaus König, Allgäu. Tel. 0049 8383 9204 www.mayr-kur.de Schnupperwoche ab 1 500.- /Woche, neues Wellnessbad.

Persönlichkeits-Entfaltung. Ihre Seele wünscht sich Frieden und Harmonie im Alltag. Einfühlsame Konflikt- und Lebensberatung zu grösserer Bewusstheit und innerer Klarheit. Tel. 0848 878 336.

F.X.Mayr-Kur + Naturheilverfahren
Heilfasten, Entgiften, Entschlacken
Colon-Hydro, Farbtherapie etc.
SEEPARK Kurhotel direkt am Bodensee
D-88662 Überlingen, Tel. 0049 7551-92630
www.seepark-bodensee.de

Schöpf - Stuhl Wollen Sie automatisch aktiv und richtig sitzen? Das passiert Ihnen nur auf dem «Schöpf - Stuhl». Hermann Schöpf, Rosinilistr. 6. 8345 Adetswil www.schoepf-design.ch

VISITENKARTEN mit farbigen Motiven oder schwarz-weiss aus **Muster-Auswahl** 25/50 oder 100 Stück Karten für Fr. 25.–/40.–/65.–. Wenn mit eingesandtem Logo, Foto, Vorlage, einmaliger Mehrpreis für Gestaltung von Fr. 25.–. Muster sind unverbindlich und ohne Berechnung. Paul + Margrit Dörig, Trichtenhausenstr. 142, 8053 Zürich
Tel. + Fax 01 381 93 87

Bestellcoupon: ❒ **Ferien** ❒ **Gesundheit** ❒ **Heilen** ❒ **Kontakte** ❒ **Kurse** ❒ **Kauf/Verkaufen** ❒ **Privat** **(bitte ankreuzen)**

		min. Fr. 60.– Fr. 30.-
		Fr. 80.– Fr. 40.-

Maximum 6 Zeilen pro Eintrag

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Ausschneiden und einsenden an: *vita sana sonnseitig leben*, **Kleinanzeigen, Postfach 227, 4153 Reinach**

Geschäfts-Anzeigen sind:
Ferienwohnungen, Ferienangebote, Kurse, Heil- und Kursangebote, Zu verkaufen, Angebote mit kommerziellem Hintergrund

Privatanzeigen sind:
(ohne kommerzielle Absichten) Kaufgesuche, Tausch, Zu verschenken, Suche.

Preise inkl. MWST min.
Geschäft Fr. 60.–, Privat Fr. 30.–.
Für Nicht-Abonnenten gelten die «Geschäftspreise»
+ Fr. 10.–/Fr. 5.– pro Zusatzzeile
+ Fr. 20.– für Chiffregebühr Vorauszahlung in Noten oder Postabschnitt beilegen

Die Yamagishi – Vereinigung für ein glückliches Miteinander

Der Name: Yamagishi, Miozo, gest. 1962, praktischer Bauer und unermüdlicher Forscher nach einer menschlichen Gesellschaft für alle Menschen, Tiere und Pflanzen, eine Gesellschaft, in der alle Menschen zufrieden und glücklich leben können.

Ausgehend von der Tatsache, dass alle Wesen und Dinge untrennbar miteinander verbunden sind und aufbauend auf dem Wunsch eines jeden Menschen auf dieser Welt, in Frieden, zufrieden zu leben, hat Yamagishi einen Gesellschaftsentwurf erarbeitet, eine «Anleitung zum Praktizieren einer Weltrevolution» , einer intellektuellen Revolution des einzelnen Menschen auf der Basis der Einsicht, dass nur glückliche Menschen eine glückliche Gesellschaft aufbauen können und dass so eine Gesellschaft nie mit Druck oder Gewalt geschaffen werden kann.

Da viele Leute seine Ideen nicht verstehen konnten, entwickelte er einen einwöchigen Kurs, um den Teilnehmern einen Blick hinter ihre Fassade zu ermöglichen, um einsehen zu können, warum diese ideale Gesellschaft, die sich alle Menschen seit alten Zeiten wünschen, bis heute nicht realisiert werden konnte.

TOKKOH, wie diese einwöchige Einsichtsuche im Japanischen genannt wird, ist bis heute tausendfach durchgeführt worden. Dieses bewährte, sehr praktische Yamagishi Seminar, ohne Lehrer, ohne Theorien, ohne Dogmen, ist für jeden, unabhängig von Schulbildung oder Ausbildung.

Sie können nicht nur einsehen, warum Sie Wut, Ärger oder Stress plötzlich anfallen, Sie können diese Plaggeister auch gleich loswerden. Befreien Sie Ihr Herz vom Ballast der Vergangenheit und erwirken Sie sich selbst, Ihren Kindern und Mitmenschen eine helle und warme Zukunft. Die Frage nach dem Sinn des Lebens, die Frage nach der Zukunft der menschlichen Gesellschaft wandelt sich von Bedrängnis zur Freude.

Von den Menschen die diese Woche besucht haben, haben einige vor ca. 40 Jahren damit begonnen ihre Erkenntnisse in einer Art von Modelldörfern in die Praxis umzusetzen. Heute gibt es weltweit ca. 80 kleinere und grössere solcher «Yamagishidörfer». Das grösste bis zu tausend Dorfbewohner, mit eigenem Krankenhaus und Schule bis zur Universität.

In diesen Dörfern gibt es keine Chefs oder Gurus, es gibt keine Rechte und keine Pflichten, jeder tut das, was er kann, dann, wann er will. Alles ist gratis, so wie in der Natur. Es ist ein vergnügliches Leben.

Ausserhalb dieser Dörfer gibt es viele Gruppen, die in ihrer «normalen» Gesellschaft versuchen, ihre Erkenntnisse einzusetzen, um in ihrer Umgebung eine glückliche Gesellschaft zu

glückliche Hühnerhalter = glückliche Hühner

Ein Mensch werden, der in jeder Situation ohne Ärger und Wut ist.

Wenn ich wütend werde oder mich ärgere, wie wirke ich denn da auf meine Mitmenschen, Tiere, Pflanzen?

Ist da ein menschliches Miteinander überhaupt noch möglich?

Wie geht es wohl meinen Kindern, wenn ich als Vater oder Mutter über sie wütend werde oder mich über sie ärgere? Trocknet nicht das die für die Kinder so wichtige Elternliebe aus?

Dem muss nicht so sein!

Ärger und Wut sind menschliche Errungenschaften und können deshalb auch vom Menschen aufgelöst werden. Und wir behaupten sogar, dass das gar nicht so schwierig ist.

Wenn sie dieses Thema ernsthaft interessiert, nehmen Sie doch mal am einwöchigen Seminar, dem Tokkoh, der «Yamagishi Vereinigung für glückliches Miteinander» teil.

Basisseminar vom 10. – 17. 4. 04 (Ostern)

Anmeldung und Platzreservation: Yamagishi Vereinigung für glückliches Miteinander, Schneitbergstr., CH - 8523 Hagenbuch; Tel: 0041/ 52 364 1528;

Email: info@yamagishi.ch ; www.yamagishi.ch

Punkt-Schluss-Aus-Fertig-Ende-Amen!

Aktion Raucher-Stopp

Auch Sie können sofort
Nichtraucher werden!

Raucherentwöhnungs-Behandlung

bei Magnetopath BURKHARD
Kosten Fr. 350.- inkl. 1Jahr Garantie
Terminvereinbarung und Auskunft:
Telefon 062 723 01 11, H.U.BURKHARD
Oberfeldweg 21, 5036 Oberentfelden

www.raucherstop.ch

Natürliche Heilkräfte

Entdeckt in den Höhlen und Schluchten des Himalaja

Seit mehr als 2500 Jahren ist vorwiegend in Asien Mumijo als wirksames Heilmittel bekannt. Mumijo ist eine mineralhaltige Substanz, die bis zu 90 der heute bekannten Mineralien und Spurenelemente enthält. Im unberührten Hochgebirge Asiens bergen Sammler diese kostbare Mineralerde unter schwierigen Umständen in sehr grossen Höhen. Die sorgfältige Reinigung erfolgt mit Gebirgsquellwasser. Für 60 bis 80 Kilogramm lösliche Mineralerde werden 1000 Kilogramm Mumijo Steine benötigt.

Mumijo bedeutet aus dem Altgriechischen übersetzt: «Körper vor Krankheiten Schützendes» oder auch «Krankheit abwenden». Mumijo wird auch als Wunderstein bezeichnet. Schon der griechische Philosoph und Naturheiler Aristoteles befasste sich eingehend mit den Heil-Wirkungen von Mumijo. Der persische Arzt Avicenna beschrieb im 11. Jahrhundert Mumijo als ein vollkommenes, komplexes Heilmittel. Ein anderer persischer Arzt schrieb 1762: Mumijo wirkt positiv auf das Nervensystem, verbessert die Funktion des Herz-Kreislaufsystems und wirkt besonders gut bei Behandlungen des Magen-Darmtraktes und hervorragend bei Hämorrhoiden.

Art. 156 ***MUMIJO-ACTIVO*** *Kapseln* ***nur Fr. 54.–***

Bitte Bestellschein auf Seite 46 benützen!

Die Broschüre «Das Geheimnis der Mumijo-Steine» kann für Fr. 4.– beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44.

Haus der Gesundheit Plasselb

In heilsamer Umgebung neue Kräfte sammeln

Wächst Ihnen der Alltag über den Kopf?
Durchleben Sie eine schwere Zeit?

Oder befinden Sie sich in einer Phase des Umbruchs und der Neuorientierung? Dann finden Sie im Haus der Gesundheit die Ruheund Begleitung, die Sie suchen.

Wir bieten: individuelle Betreuung in familiärer und idyllischerUmgebung. Vielseitige Therapieangebote wie Polarity, Neue Homöopathie Körbler ®, Akupunktmassage, Lomi Lomi, Kunst-, Ergotherapie, Cranio, Fussreflex, Psychothe-rapie und noch vieles mehr.

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich unsere Unterlagen Haus der Gesundheit, Neuhaus 2, CH-1737 Plasselb / FR, Tel: 026/ 419 09 90 (MO bis FR jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr) www.hdg.ch, e-mail: admin@hdg.ch

verwirklichen. Diese beiden Strömungen ergänzen sich gegenseitig und streben zusammen in Richtung einer nachhaltigen, sprich glücklichen Gesellschaft für lebendige Menschen.

In der Schweiz gibt es TOKKOHs seit mehr als zehn Jahren und auch ein kleineres «Yamagishi-dorf» in Hagenbuch mit zur Zeit 10 Erwachsenen und 5 Jugendlichen und Kindern. Sie bewirtschaften zusammen einen Bauernhof, betreiben eine Bäckerei und Metzgerei dazu und verkaufen ihre «Yamagishi-Produkte» über mehrere Verkaufswagen im Raum Schaffhausen, Frauenfeld, Winterthur, Zürich, Luzern.

Wir meinen, dass es höchste Zeit ist, dass wir Menschen zusammenkommen und uns beraten, wie eine nachhaltige Gesellschaft, eine Gesellschaft, in der jeder einzelne Mensch glücklich leben kann, aussehen muss und wie wir sie erreichen können.

Aus sich selbst einen glücklichen Menschen zu machen ist nicht immer einfach, auch wenn man am TOKKOH praktisch erfahren und gelernt hat, wie es geht.

Aber wer sonst könnte es für mich tun?

Früher oder später wird sich die ideale Gesellschaft, wie sie sein sollte und wonach die 50 jährige Geschichte der Yamagishi Vereinigung geprägt ist, als offensichtliche Tatsache für jedermann manifestieren.

Eine stabile Weltengemeinschaft aufbauen, die allen Menschen, auch unseren Kindern, das Glücklichsein ermöglicht. Gibt es etwas anderes, das lebenswerter ist? Liegt nicht da der Sinn des Lebens, die Aufgabe eines jeden kleinen einzelnen Individuums, eines jeden von uns?

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.yamagishi.ch, oder direkt bei uns, der «Yamagishivereinigung für ein glückliches Miteinander» in 8523 Hagenbuch, Schneitbergstr.
Tel.: 0041/(0)67 588 1044 oder 0041/(0)52 364 1528;
Fax: 0041/(0)52 364 1629;
Mail: info@yamagishi.ch

Es würde uns natürlich riesig freuen, Sie demnächst persönlich kennenzulernen oder wenn Sie den TOKKOH besuchen würden, eine Woche, die man sein ganzes Leben nicht vergisst.

Friedolf Strube

Hotel-Angebots-Service 2004

Strandhotel Restaurant Seeblick, 3705 Faulensee, Tel. 033 655 60 80

Das ****Hotel Kreuz&Post mit Charme und Ambiente für rundum schöne Ferien. 3818 Grindelwald, Tel. 033 854 54 92

Apparthotel **Thermalp les Bains d'Ovronnaz,** 1911 Ovronnaz – Wallis. Tel. 027 305 11 11 / www.thermalp.ch

Für Senioren und für Gäste mit pflegerischen Bedürfnissen. **Hotel Jakobsbad,** 9108 Gonten bei Appenzell, Tel. 071 794 12 33

Für gesunde Ferien und Entspannung. **Kurhotel Seeblick,** 9405 Wienacht, Tel. 071 891 31 41

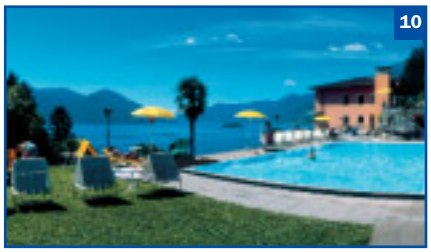
Locarno, Tessin
Hotel-Kurhaus Casa Sant'Agnese
für Ferien, Kur und Wohlbefinden
Wir haben Zeit für Sie! Panoramasicht; 10 Gehmin. zum See; Gartenanlage; hausexternes Hallenbad, Sauna, Grotte; Massagen, Beauty- und Entspannungspakete; Hauskapelle, Familienentlastung durch Übernahme leichter Pflegefälle
Via A.Balli 1, 6600 Muralto
Tel. 091 735 45 45
e-mail: kurhaus@santagnese.ch
www.santagnese.ch

Ferien- und Kurhaus **Volksheilbad** mit Thermalbad, Therapie- und Wellnesangebot. 3954 Leukerbad Tel. 027 472 21 00

Gepflegtes, heimeliges Familienhotel über dem Thunersee: **Hotel Alpenblick**, Tel. 033 243 21 21 www.alpenblickhotel.ch

Hotel Wengenerhof, 3823 Wengen, Telefon 033 856 69 69

Arena Hotel Steinmattli, 3715 Adelboden, Telefon 033 673 39 39



Hotel Arancio, 6612 Ascona, Telefon 091 791 23 33

Kurhaus Bad Gonten, 9108 Gonten AI
071 794 11 24 www.badgonten.ch
Familienbetrieb – Heilbad, 34°C

Wettbewerb

Unter allen Prospektanforderungen wird monatlich ein 1. Preis ausgelost.

1 Übernachtung für 2 Personen inkl. Frühstück
Gestiftet vom Hotel Arancio, Ascona

Der Preis wird nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. Preis: aus Heft 2/2004
1 Übernachtung für 2 Personen inkl. Frühstück
Gestiftet vom Hotel Wengenerhof, Wengen
Gewonnen hat:
Frau Margrit Lüdi in Ligerz

Hotel-Prospekt-Service 2004

Bestellen Sie gratis Infomaterial!
Bitte kreuzen Sie die Hotel-Nr. mit den gewünschten Hotelinformationen an.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Bestellcoupon schicken Sie bitte an:
***vita sana sonnseitig leben,* Leserservice,**
Postfach 227, 4153 Reinach
Fax 061 715 90 09
oder E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Name/Vorname:
Strasse/Nr.:
PLZ/Ort:
Tel./Fax:
Datum: Unterschrift:

In unserem Dasein gibt es keinen Un-Sinn

Heidy Kleiber, dipl. Therapeutin, Therwil

In der Familie meines Mannes sind genetisch bedingte Demenzerkrankungen aufgetreten. So habe ich den Krankheitsverlauf bei meiner Schwiegermutter erlebt, und, nachdem mein heute 58 Jahre alter Mann erkrankt war, wurde auch dessen jüngere Schwester von der gleichen Krankheit erfasst – in der Zwischenzeit ist sie gestorben.

Die Veränderungen begannen schleichend, aber zunächst dachte ich an den Stress im Job oder an Auswirkungen der midlife-crisis. Dann verlor mein Mann den Job, nach kurzer Zeit wurde er auch an einer zweiten Arbeitsstelle entlassen. Eine Bekannte, Pflegedienstleiterin im Altersheim, in dem ich als Sekretärin arbeitete, empfahl mir eine Konsultation beim Hausarzt. Dieser wiederum setzte sich mit dem letzten Arbeitgeber in Verbindung, um nach dem Grund der Kündigung zu fragen. «Einem Polier können wir nicht Schritt für Schritt Anweisungen geben, in seiner Position muss er selbst entscheidungsfähig sein», lautete der Bescheid.

In der Memory-Klinik wurde dann sofort klar, dass die Demenzerkrankung auch nach meinem Mann gegriffen hatte. Ich erinnere mich, dass ich nach diesem Bericht mit meinem Hund in den Wald ging und zum «Chef» da oben sagte: «Jetzt hast DU mir etwas aufgeladen. Ich mach – aber DU hilfst!» Dieser Pakt mit Gott hat bis heute funktioniert. Als Familie liessen wir nichts unversucht, wir setzten einige alternative Therapien ein. Schliesslich brachten mich alle diese Bemühungen um meinen Mann mit therapeutischen Erfahrungsbereichen in Kontakt, in denen ich mich ausbildete, die ich heute noch bei meinem Mann anwende und die mich beruflich zu ganzheitlichen, regenerativen und energetischen Therapien geführt haben.

Die Erkrankung meines Mannes wurde für uns beide zu einer Lebensschulung. Von Beginn an sprachen wir über die Krankheit, jeder Abbau und jeder Verzicht wurde besprochen, so dass beispielsweise mein Mann seinen Fahrausweis rechtzeitig und selbständig abgeben konnte. Heute ist es so, dass er manchmal ein paar Sätze spricht, an manchen Tagen jedoch überhaupt nicht reagiert, wenn ich mit ihm spreche. Aber wie wenig wissen wir doch vom Unterbewusstsein und woher wollen wir wissen, was oder wieviel selbst von einem Menschen aufgenommen wird, der vermeintlich nicht mehr aufnahmefähig ist? Wichtig ist doch, dass ich meinen Partner auch in seiner jetzigen Phase in mein Leben einbeziehe, dass ich mich ihm mitteile. Mein Leitsatz lautet: Wenn ich mich selbst ernst nehme, nehme ich auch meinen Mitmenschen ernst – wo immer er steht. Ich weiss aber auch, dass ich ihn nur begleiten kann. Sein Leben muss er selbst leben. Aus dieser Haltung heraus ist es meinem Mann und mir gelungen, vergangene Weihnacht während einiger lichter Momente über den Tod zu sprechen – im Wissen, dass auch dieser Weg der richtige sein kann. Dies hat in unserem Zusammensein eine stille Harmonie bewirkt.

Als Zeichen habe ich es empfunden, als eines Tages mein Ehering zersprang. Da wusste ich: «Du darfst dich nicht zerreissen, sondern musst das annehmen, was ist.» Mein Mann und ich erfahren von unseren Kindern und ihren Familien viel Hilfe, sie stehen uns bei. Auf dem von der Erkrankung auferlegten Weg habe ich Zugang gefunden zur geistigen Welt und ihren Engeln. Ich habe verstanden, dass Gott ein Teil ist von mir und ich ein Teil von IHM, und das gleiche gilt für mein Gegenüber. In diese umfassende Verbundenheit sind wir alle eingeschlossen: Vielen Menschen, die meinen Beistand suchen, kann ich mit diesem Bewusstsein helfen.

Wenn wir mit unserem innersten Kern Kontakt aufnehmen und die Schöpferkraft und das Lebenslicht in uns wachsen lassen, bekommen wir Einsicht, Mut und Kraft, um unser Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten. In unserem Dasein gibt es keinen Un-Sinn. Wir haben nur sehr oft Mühe, den Sinn zu erkennen. ❑

Frühlingsgefühle

IN INTERLAKEN

Drei Tage – zwei Nächte – ein Anruf: Erleben Sie den Frühling zu duften Preisen im Berner Oberland. Interlaken liegt im Herzen dieser vielbesuchten und beliebten Region.
Dieser Reichtum liegt Ihnen zu Füssen, und Sie können dank der guten Infrastruktur mit verschiedenen Bergbahnen, Schiffen, Seilbahnen, Sesselliften die zahlreichen Aussichtspunkte besuchen – oder zu Fuss erwandern.

SONDERANGEBOT FÜR IHRE SCHMETTERLINGE IM BAUCH: DREITÄGIGE KURZFERIEN
(3Tage, 2 Nächte) in zwei Hotel-Varianten mit einmalig günstigen Preisen (Gültig bis 30. April 2004):

HOTEL GOLDEY ★★★

Ein Kleinod direkt an der ruhig dahinziehenden Aare gelegen. In 5 Minuten Fussmarsch sind Sie im Zentrum. Die Zimmer haben natürlich Bad oder Dusche, WC, TV, Radio, Minibar. Frühstück und Nachtessen servieren wir Ihnen mit königlicher Aussicht auf die Jungfrau.
Die Besitzer-Familie Andreas Kuchen und die freundlichen Mitarbeiter umsorgen Sie gastfreundlich. Sie sind bestens aufgehoben! Superior-Zimmer mit Balkon und Aare-Sicht.

FRÜHLINGSANGEBOT

- 3 Tage/2 Nächte inkl. Frühstücksbuffet
- 2 leichte Abendessen (Vorspeise/Hauptgang)
- Gratis Tee und Kuchen am Nachmittag
- inkl. Taxen und MwSt.
- Kein Einzelzimmer-Zuschlag

CHF 175.– pro Person im Standardzimmer
CHF 40.– Zuschlag Superior-Zimmer

HOTEL GOLDEY, Familie Andreas Kuchen
Obere Goldey 85, CH-3800 Interlaken
Telefon 033 826 44 45, Telefax 033 826 44 40
E-Mail: info@goldey.ch, Internet: www.goldey.ch

STELLA HOTEL ★★★★

Liebenswerte Details zeichnen dieses kleine Hotel aus, und Sie werden die Tischdekorationen, das auf 28 °C geheizte Hallenbad, den Garten und die bequeme Lage (3 Min. zu Fuss ins Zentrum) schätzen.
Alle Zimmer mit Dusche oder Bad, WC, TV, Radio, Minibar, Bademantel, Slippers, Fön. Zertifiziert vom Sicherheitsinstitut Zürich für überdurchschnittliche Sicherheit im Betrieb. Superior-Zimmer sind grösser, haben Südsicht und Balkon, Video und Safe.

ZUSCHLAG FÜR EINTRITT MYSTERY PARK: CHF 48.–/PERSON

FRÜHLINGSANGEBOT

- 3 Tage/2 Nächte inkl. Frühstücksbuffet
- 2 Viergang-Nachtessen mit Auswahlmenü
- Hallenbadbenutzung (7.00 bis 22.00 Uhr)
- inkl. Taxen und MwSt.
- Kein Einzelzimmer-Zuschlag

CHF 219.– pro Person
CHF 50.– Zuschlag Superior-Zimmer

STELLA HOTEL, Werner und Christine Hofmann
Waldeggstrasse 10, CH-3800 Interlaken
Telefon 033 822 88 71, Telefax 033 822 66 71
E-Mail: info@stella-hotel.ch, Internet: www.stella-hotel.ch

www.artpartner.ch Fotos: J. von Allmen/H. Sonntag/U. Forrer

Empfehlenswerte Bücher und CD's über

Luisa Francia
Nr. 4200 Fr. 34.90

Das magische Kochbuch
Rezepte und Geheimnisse von weisen Frauen

Mit vielen Rezepten wird gezeigt, wie weise Frauen Kräuter, Früchte, Gemüse und Getreide so verarbeiten können, dass die Gerichte nicht nur satt, sondern auch schlau, wach und glücklich machen. Kochen ist die älteste Magie der Welt.

Margrit Sulzberger
Nr. 1310 Fr. 24.90

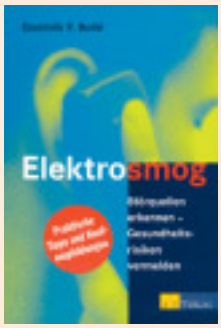
Schlank mit dem glykämischen Index

Die Ursache von Übergewicht ist bei vielen Menschen nicht eine Frage der Kalorien, sondern ein gestörter Stoffwechsel, der so genannte Hyperinsulinismus. Der Körper ist nicht mehr fähig, Kohlehydrate richtig zu verbrennen, sondern wandelt den Zucker in Fett um. Das Buch zeigt, wie mit diesem Problem auf einfache Art umgegangen werden kann, um dauernd schlank zu bleiben.

Robert Gray
Nr. 9305 Fr. 14.90

Das Darmheilungsbuch
Gesundheit durch Darmsanierung

«Im Darm sitzt der Tod», sagt eine alte Medizinerweisheit. Der Autor zeigt in diesem Buch auf, wie unter Berücksichtigung dreier Faktoren die Darmfunktion verbessert und die Darmflora gestärkt wird.



D. F. Rollé
Nr. 4305 Fr. 24.90

Elektrosmog
Störquellen erkennen – Gesundheitsrisiken vermeiden

Das Buch erklärt, wie Elektrosmog entsteht und welche Auswirkungen er auf den Menschen hat. Mit Hilfe einer Checkliste können Sie Raum für Raum untersuchen. Der praktische Ratgeber zum Elektrosmog.

BESTELLUNG BÜCHER UND CD'S

Bitte senden Sie mir:

_____ Ex. 4301 «Finde deine Träume» Fr. 19.80
_____ Ex. 4307 «Traum und Traumdeutung» Fr. 12.80
_____ Ex. 4300 «Bärlauch … Frühlingsparadies» Fr. 18.00
_____ Ex. 4308 «Das Wissen vom Heilen» Fr. 34.80
_____ Ex. 2726 «Das Geheimnis der Mumijo-Steine» Fr. 4.00
_____ Ex. 2727 «Dein Gehirn - dein Schicksal» Fr. 3.00

_____ Ex. Nr._____ Titel_____
_____ Ex. Nr._____ Titel_____
_____ Ex. Nr._____ Titel_____
_____ Ex. Nr._____ Titel_____

Preise inkl. MWST. zuzüglich Fr. 6.50 Versandkostenanteil (einzelne CD nur Fr. 3.50). Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung: Lieferfrist ca. 2 Wochen. Kein Umtausch.

Vorname / Name _____

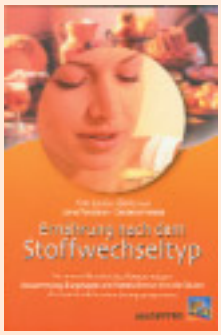
Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Tel. _____

Datum / Unterschrift _____

Bitte ausschneiden und senden an: pro sana, Leserservice, Postfach 227, 4153 Reinach,
Fax 061 715 90 09 oder E-Mail: leserservice@vita-sana.ch



Ann Loise Gittlemann
Nr. 4100 Fr. 22.60

Ernährung nach dem Stoffwechseltyp

Mit dieser erstaunlichen Stoffwechseltyp-Methode kann jeder herausfinden, mit welcher Art von Ernährung sich sein Körper am besten fühlt: ob mit viel oder mit wenig Kohlehydraten, Fett oder Eiweiss, vegetarisch oder mit Fleisch.

Michael Gershon
Nr. 3408 Fr. 17.60

Der kluge Bauch
Die Entdeckung des zweiten Gehirns

Dem Neurobiologen Michael Gershon ist die Verbreitung einer spektakulären Entdeckung zu verdanken: Unser Bauch besitzt ein selbständig funktionierendes Nervensystem, das über sehr viel mehr Nervenzellen verfügt als unser Gehirn.

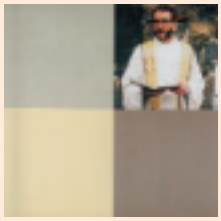
Ernährung, Gesundheit und Lebensfreude

Elisabeth Kübler-Ross

Nr. 2700 Fr. 25.80

Warum wir hier sind

In diesem Buch gibt die international bekannte Ärztin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross Antworten auf Fragen, die uns alle bewegen: Warum sind wir Menschen hier? Warum müssen wir immer wieder inkarnieren? Warum vergessen wir eigentlich, woher wir gekommen sind? Was sollen wir in dieser Erdenschule lernen? Wie bereiten wir uns auf ein erneutes Erdenleben vor?



Sabine Wagenseil

Nr. 4102 Fr. 20.00

Tod ist nicht tödlich

Offenbarungen über den Tod von einem Toten

Die Aufzeichnungen sind als Botschaften des Theologen und Benediktinermönchs Bruno Abt (1939-2001) zu verstehen. Diese Texte vermitteln auch dann viele wertvolle und tröstliche Gedanken und Anregungen, wenn man vielleicht zögert, sie als direkte «Durchsage» anzuerkennen.

Karl Lehnert

Nr. 4306 Fr. 26.80

Anti-Aging, aber ohne Hormone

Gesundheit für Alle - Gesundheit für Jeden

Der 86jährige Autor dieses Buches behauptet: Alterskrankheiten gibt es nicht! Sie sind alle ausnahmslos Wohlstandskrankheiten. Vorbeugen ist die beste Medizin. Dazu gehört das Überdenken und Abändern gesundheitsschädlicher Lebensgewohnheiten.

Dr. E. Müller-Kainz, Ch. Sönning

Nr. 3501 Fr. 33.60

Die Kraft der Intuitiven Intelligenz

Der Schlüssel zu Ihrem Lebenserfolg

Intuitive Intelligenz ist der brillante Navigator, mit dessen Hilfe Sie im richtigen Moment die besten Entscheidungen treffen. Intuitive Intelligenz ist mehr als Intuition! Sie ist die Stimme der Weisheit.

Bach, Debussy, Mozart, Vivaldi, Fauré Barber, Holst

Nr. 1308 Fr. 27.90

Die heilende Kraft der klassischen Musik

Musik wirkt sich nicht nur auf unser körperliches Wohlbefinden aus, sondern beeinflusst in erstaunlicher Weise auch unser Denken, Fühlen und Handeln. Auf dieser CD finden Sie acht bekannte Werke klassischer Musik, mit deren Hilfe Sie Ihr Leben bereichern können. Lassen Sie diese Meisterwerke in ihrer Schönheit und Aussagekraft einfach auf sich wirken.

Dechen Shak-Dagsay

Nr. 3204 Fr. 36.00

Dewa Che

universal healing power of tibetan mantras

Die 11 Mantra-Gesänge werden im Begleit-Booklet als «Weg zur Findung der eigenen Mitte», «Weg zum inneren Frieden» bezeichnet. Auch wenn man Mantras wie «om ama rani jivente svaha», nicht mitsingen kann: Die Gesänge üben in ihrem wunderbaren Wohlklang eine entspannende Wirkung aus, die zweifellos für Leib und Seele heilsam ist.

K. Probst M. Brickenkamp

Nr. 4210 Fr. 26.00

Fit und agil – aber wie...!?!

Schlüsselfunktionen einer nie zuvor gekannten Gesundheit

Das Buch wendet sich an änderungsbereite, aufmerksame Menschen, die entweder ganzheitlich genesen, oder an solche, welche gesund bleiben wollen. Gesundheitspraktische Sachkenntnisse und Fakten der Klassischen Naturheilkunde werden vermittelt.

Rainer Wülser

Nr. 2302 Fr. 27.40

Entdecke die Kraft in dir

Der Weg der geliebten Liebe

Das Leben könnte so schön sein – wenn es uns die anderen nur nicht so schwierig machen würden. Dieser Überzeugung sind wohl die meisten von uns. Falsch, sagt Rainer Wülser: Wir können alle glücklich sein, wenn wir einige wenige Grundsätze beachten. Wir müssen unser Leben nur in die eigenen Hände nehmen.

Profitieren Sie von aussergewöhnlichen Naturprodukten!

Kaltgepresstes Olivenöl

- handgepflückte und handverlesene Oliven
- nach traditioneller Art sorgfältig kaltgepresst
- max. 0,5% Ölsäuregrad
- nicht filtriert, in keiner Weise behandelt
- mit feinem, frischfruchtigem Geschmack

Naturreiner Blütenhonig aus Italien

- naturreiner Blütenhonig aus der Gegend des Cilento
- von Bienen in der unberührten Natur gesammelt
- mit feinem, vollem Geschmack
- in fünf köstlichen Sorten erhältlich: Orangenblüten – Kastanienblüten – Akazienblüten – Eukalyptusblüten –Millefiore

Tomaten mit Basilikum aus Italien

- kleine, feine, ganze Tomaten
- sonnengereift, aus naturnahem Anbau
- mit erntefrischem Basilikum gewürzt
- ideal für köstlich-italienische Spaghetti

Bitte senden Sie mir:

Art. 110 ____	Flasche/n **Bio Olivenöl** extra vergine aus dem Cilentano à 1 Liter für		**Fr. 29.50**
Art. 115 ____	Set 3 Flaschen **Bio Olivenöl** extra vergine à 1 Liter für		**Fr. 79.50**
Art. 166 ____	**Spar-Angebot** Set 5 kg **Honig** (1 kg je Sorte) für nur		**Fr. 92.50**
Art. 160 ____	1 kg Eukalyptushonig	Art. 161 ____ 1 kg Orangenhonig	
Art. 162 ____	1 kg Kastanienhonig	Art. 163 ____ 1 kg Akazienhonig	
Art. 164 ____	1 kg Millefiorehonig		zu je **Fr. 21.50**
Art. 125 ____	Set 4 Gläser Tomaten mit Basilikum à 1kg für		**Fr. 34.50**
Spirulina Wundernahrung der alten Azteken			
Art. 135 ____	Glas mit 400 Tabletten à 500 mg		**Fr. 70.–**
Art. 136 ____	Glas mit 700 Tabletten à 500 mg		**Fr. 120.–**
Art. 158 ____	Dose Sango Hinoki Korallen-Kalzium mit 60 Kapseln		**Fr. 19.95**
Art. 159 ____	Dose Sango Hinoki Korallen-Kalzium mit 400 Kapseln		**Fr. 108.–**
Art. 170 ____	ALOE ferox nature Gel		**Fr. 23.–**
Art. 172 ____	ALOE Feuchtigkeitscrème		**Fr. 31.–**
Art. 174 ____	Venen-Gel		**Fr. 23.–**
Art. 176 ____	ALOE ferox Saft, 1 Flasche		**Fr. 33.–**
Art. 178 ____	ALOE ferox Saft, 6 Flaschen als Kur,		**Fr. 174.–**
Art. 150 ____	Lipamin-PS-Kapseln, 1 Packung,		**Fr. 45.–**
Art. 152 ____	Lipamin-PS-Kapseln, 2 Packungen als Kur,		**Fr. 85.–**
Art. 156 ____	MUMIJO-ACTIVO Kapseln		**Fr. 59.–**
Art. 149 ____	Serrania Noni-Morinda, 1 Flasche à 1 Liter Einführungspreis	statt Fr. ~~69.50~~	**Fr. 64.–**
Art. 147 ____	Serrania Noni-Morinda, 4 Flaschen als Kur, Einführungspreis	statt Fr. ~~278.–~~	**Fr. 220.–**

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer; Versandkostenanteil jeweils Fr. 9.50 pro Sendung;
Preise: Stand 1. November 2003, Änderungen vorbehalten.

❑ Herr ❑ Frau

Vorname/Name

Strasse/Nr. Tel.

PLZ/Ort Unterschrift

Bitte ausschneiden und in Couvert senden an: pro sana, Bücher, Bio-Produkte, Seminare & Reisen, Postfach 227, 4153 Reinach
oder faxen an: Fax 061 715 90 09, Tel. 061 715 90 05, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Das Schweizer Magazin für Ernährung, Gesundheit und Lebensfreude

- aktuelle Gesundheits-Informationen
- vegetarische Rezepte und Ernährungstipps
- Vorschläge zur Meisterung von Lebensproblemen

Einfach alles für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden

☑ Ja, ich profitiere von einer der folgenden Bestell-Möglichkeiten.

❑ Ich möchte ein **Jahresabonnement** für nur Fr. 49.– ❑ 2 Jahre Fr. 90.–
Ich erhalte ❑ **gratis 2 Ausgaben** oder
❑ «Lieber leben wie die Steinzeitsammler?» im Wert von Fr. 19.80

❑ Senden sie mir **1 Gratis-Exemplar** zur Information

❑ Frau ❑ Herr
Vorname/Name .....
Strasse/Nr. ..... PLZ/Ort .....

❑ Ich mache jemandem eine Freude und **verschenke ein Jahresabonnement.**
Dafür erhalte ich als Dankeschön **«Lieber leben wie die Steinzeitsammler?»** von Frank Balmer/Hans-Peter Studer **im Wert von Fr. 19.80**

Der/die Beschenkte heisst:

❑ Frau ❑ Herr
Vorname/Name.....
Strasse/Nr ..... PLZ/Ort .....
Datum: .....
Unterschrift ..... Tel. .....

Bitte ausschneiden und senden an: «vita sana sonnseitig leben», Postfach 227, 4153 Reinach oder faxen 061 715 90 09, Tel. 061 715 90 00, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Spezial-Angebot für unsere LeserInnen: BIPLANTOL die sanfte Pflanzenpflege

Homöopathie für Garten- und Zimmerpflanzen **Fr. 19.50**

BIPLANTOL® *vital NT*

Das universelle homöopathische Pflanzenstärkungsmittel

Zur Pflege, Kräftigung und Stärkung von Laub- und Nadelbäumen, Sträuchern, Obst, Gemüse, Rasen, Zierpflanzen, Orchideen, Blumen und Kakteen.

Wirkungsweise:
- geeignet zur Pflege von kranken wie gesunden Pflanzen
- zur Wachstumsförderung und Qualitätsverbesserung
- bringt den Säftefluss in Gang und bewirkt, dass die Nährstoffe wieder ausreichend zirkulieren können
- stellt eine gesunde Symbiose zwischen Pflanze (Wurzel) und Bodenorganismen wieder her
- erhöht die Widerstandskraft
- unterstützt den Wurzelneuaufbau

Inhalt 1000 ml
Fr. 34.90
reicht für
500 Liter

nur 2 ml
auf 1l
Giesswasser
alle 3–6
Wochen

Homöopathie für Pflanzen

Ausgelöst durch die Waldsterbensdebatte entwickelte Konrad Würthle, Drogist und Naturforscher aus Konstanz, bereits Anfang der 80er Jahre BIPLANTOL®, um kranke und schwache Bäume zu regenerieren bzw. gesunde zu erhalten.
BIPLANTOL®-Produkte sind biologische Pflanzen- und Bodenhilfen in homöopathisch-dynamisierter Form (D6-D200). Die Präparate enthalten Mineralien, lebensnotwendige Spurenelemente, organisches Germanium sowie Uronsäuren. Unbedenklich für Mensch, Tier und Pflanze.

BIPLANTOL® *Guano*

Der Blumen- und Pflanzendünger mit Guano für Haus und Garten

Eine absolute Weltneuheit ist dieser organisch-mineralische Flüssigdünger mit einem homöopathischen Wirkstoffkomplex.
Mit BIPLANTOL® Guano wachsen alle Pflanzen zu einer Schönheit, die ihresgleichen sucht. Auch kränkelnde und empfindliche Pflanzen werden zu ungeahnten Freudebringern.

Wirkungsweise:
- wirkt schnell und nachhaltig
- bewirkt reiche, farbenfrohe Blütenpracht
- führt zu gesundem, kräftigem Wachstum

Inhalt 1000 ml
Fr. 21.90
reicht für
335 Liter

nur 3 ml
auf 1l
Giesswasser
alle 2
Wochen

BIPLANTOL® *rosen*

Das homöopathische Pflanzenstärkungsmittel für Rosen

Speziell entwickelt zur Pflege, Kräftigung und Stärkung für alle Arten von Rosen.

Wirkungsweise:
- Erhöhung der Widerstandskraft von Rosen gegenüber Schadorganismen, Pilzbefall, wie z.B. Sternrusstau
- Unterstützung des Wurzelneuaufbaus und Stärkung des Wurzelstocks
- Wachstum und Blühfreudigkeit Ihrer Rosen werden gefördert

Inhalt 1000 ml
Fr. 39.90
reicht für
335 Liter

nur 1 ml
auf 1l
Giesswasser
alle 2–3
Wochen

BIPLANTOL® *contra X2*

Die Aroma-Therapie gegen Schadinsekten

Kräftigt und stärkt die Pflanze bei Befall durch: **Blattläuse, Schildläuse, Schmier- und Wollläuse, Thripse** usw.

Wirkungsweise:
Es entsteht eine Art Duftbarriere, welche den Orientierungssinn und das Fressverhalten der Schadinsekten irritiert. Das Sonnenblumenöl bildet eine feine Schutzschicht auf der Pflanze, die das Einbeissen und Ansaugen der Schädlinge erschwert. Die wohlriechenden ätherischen Öle wirken sich positiv auf den Pflanzenstoffwechsel aus.

Inhalt 1000 ml
Fr. 28.80

Bei Befall
Blattober-
und Unterseiten öfters
besprühen

Bestellen Sie jetzt für die Frühlingsschnellkur!

Bitte senden Sie mir:

☐	Vital NT	Art. 6040	Fr. 34.90
☐	Guano	Art. 6041	Fr. 21.90
☐	Rosen	Art. 6042	Fr. 39.90
☐	Contra X2	Art. 6043	Fr. 28.80
☐	Buch	Art. 6044	Fr. 19.50

Preise inkl. MWST. zuzüglich Fr. 9.50 Versandkostenanteil

Vorname _____

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

Telefon _____

Bestellungen an: *vita sana sonnseitig leben,* Leserservice, Postfach 227, 4153 Reinach, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09, email: leserservice@vita-sana.ch

© vita sana sonnseitig leben