

vita sana

Heft 9/2007 • Oktober
Fr. 6.80 / € 4.25
www.vita-sana.ch

sonnseitig leben

LEBENSFREUDE

Theaterstück
Mahabharata

GESUNDHEIT

Lichttherapie gegen
Winterdepression

ERNÄHRUNG

Ein Hoch auf
Linse & Co.



**Versöhnung ist Arbeit
und Geschenk**



SANGO CALCIUM

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

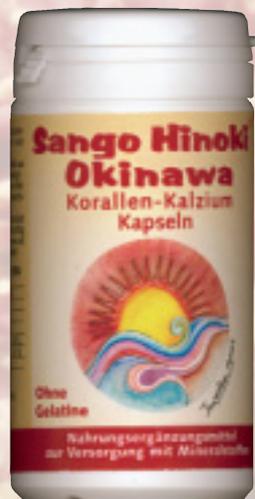
Der prozentuale Anteil aller Mineralstoffe und Spurenelemente in Sango Calcium **ist fast identisch mit der Zusammensetzung, die in einem gesunden, menschlichen Körper vorherrscht.** «Das Fantastische an Sango Calcium ist, dass von seinen In-

haltsstoffen 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, dass über 90% dessen, was eingenommen wird, auch wirklich im Körper ankommt». 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.

Die Hauptbestandteile: Sango Calcium ist 100% reine Natur. Es besteht aus über 70 ionisierten Mineralstoffen und Spurenelementen mit einem hohen Calcium-Magnesium-Anteil in für den menschlichen Körper idealen Mengen.

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.

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



Sango Hinoki Korallen Kalzium

Zusammensetzung:

Eine Kapsel mit 540 mg enthält 500 mg hochwertiges Korallen-Pulver.

Kapsel: ohne Gelatine – daher rein vegetarisch.

Benutzen Sie den Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Art. Nr. 158, Sango Hinoki Korallen Kalzium

Dose mit 60 Kapseln à 540 mg € 12.50 / Fr. 19.95

Art. Nr. 206, Sango Hinoki Korallen Kalzium

Dose mit 400 Kapseln à 540 mg € 59.80 / Fr. 93.50

Art. Nr. 6083, Sango Hinoki Korallen Kalzium

Dose mit 250g Pulver € 58.50 / Fr. 89.50

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu

pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein

oder für Schweizer Kunden: pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

IMPRESSUM

Heft 347, 9/2007 58. Jahrgang

Druckauflage:

Normalauflage: 8 x ca. 40'000

Grossauflage: 2 x ca. 80'000

Herausgeber

Arthur W. Müller

Redaktion und Abonnemente

vita sana sonnseitig leben,

Postfach 227, CH-4153 Reinach

Tel. 061 715 90 00 / 0041 61 715 90 00

Fax 061 715 90 09 / 0041 61 715 90 09

E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

www.vita-sana.ch, www.prosana.ch

Redaktionsleitung

A. W. Müller

Autoren dieser Ausgabe

A. Bader, P. Bieri, M. A. Storck,

A. Walker, E. O. Zingrich, M. Zweifel

Bildnachweis

J. Cartier, Dee Conway, Deike,

PhotoCase.com, wikipedia

Erscheinung

Erscheint 10 x jährlich

Abonnement-Preise

Schweiz	1 Jahr	Fr. 57.50	
	2 Jahre	Fr. 105.00	

Ausland		Fr.	€
	1 Jahr	75.00	47.00
	2 Jahre	137.50	86.00

Ohne schriftliche Kündigung einen Monat vor Ablauf erneuert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr.

PC-Konto: 40-66039-8

IBAN: CH32 0900 0000 4006 6039 8

BLC: POFICHBE

Inserate

vita sana sonnseitig leben,

Postfach 227, CH-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: «Versöhnung kann

befreien, Beziehungen heilen und sogar Böses in Gutes verwandeln.»

Liebe Leserin, lieber Leser

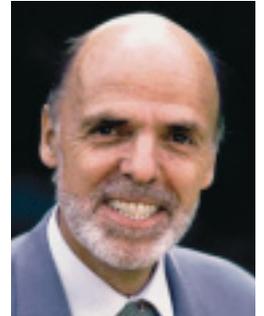
Seit Anfang August befinde ich mich auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela.

Weil ich noch nicht genau weiss, was mich an diesem Weg so fasziniert und mich von innen heraus zu dieser Pilgerreise gedrängt hat, interessierte es mich, von andern Pilgern zu erfahren, was sie in innere und äussere Bewegung versetzt hat. Anfangs war ich überrascht von der Vielfalt der Beweggründe. Und ich erkannte bald, dass sich jeder Pilger aus einem anderen Grund auf die Wanderschaft begibt. Erstaunlicherweise bin ich aber noch niemandem begegnet, der sich – wie dies in früheren Zeiten häufig der Fall war – auf die Pilgerschaft begeben hätte, um begangenes Unrecht zu sühnen.

Alle Antworten, die ich bis jetzt gehört habe, können unter den Begriffen Dankbarkeit, Sehnsucht und Hoffnung zusammengefasst werden. Dabei macht es keinen Unterschied, ob jemand gläubig oder nicht gläubig ist und ob er der katholischen oder der reformierten Konfession angehört. Sehnsucht und Hoffnung wohnen offenbar in den meisten Menschen. Eine junge Schweizerin hofft zum Beispiel, auf diesem Weg herauszufinden, welche Studienrichtung sie nach der Maturität einschlagen soll. Ein reformierter Pilger, Mitte Dreissig, nimmt den über 2 000 km langen Weg auf sich, weil er hofft, der heilige Jakobsweg ver helfe ihm zur Erfüllung eines lange gehegten Wunsches.

Ein über 50-jähriger Pilger erzählte mir von seinem schweren Unfall, den er vor neun Jahren erlitten und der ihn an den Rollstuhl gefesselt hatte. Damals ha-

be er gelobt, dass er, wenn er wieder gehen könne, aus Dankbarkeit die Pilgerreise machen werde. Für ihn sei es ein Wunder, dass er heute wieder gehfähig sei. Gleichzeitig sei sein Gelöbnis auch ein Wagnis, denn er wisse nicht, ob sein Körper es zulasse, dass der ganze Weg beschritten werde.



Arthur W. Müller, Verleger

Ein bayrischer Journalist, der schon über zwei Monate unterwegs ist, wandert im Gefühl der Solidarität. Er trägt 2 1/2 kg Steine mit sich, die ihm Freunde und Bekannte mitgegeben haben. Jeder Stein ist mit einer Bitte verbunden. Der eine Mensch erhofft sich Heilung von einer Krankheit, ein anderer hofft, dass seine zerrüttete Ehe wieder zusammengesetzt werde. Dieser Pilger erzählte mir auch, dass ihm jemand bei der Übergabe des Steines gesagt habe, nun fühle er sich schon besser – ihm war im Sinne des Sprichworts «ein Stein vom Herzen gefallen».

Heute schon glaube ich zu spüren, dass ich wie andere Pilger auch von einer magischen Kraft nicht etwa getrieben, sondern nach Santiago de Compostela geführt werden. Ich spüre ebenso, dass Gottvertrauen belohnt wird. Denn noch jeden Abend habe ich einen Unterschlupf gefunden, was auf dieser Pilgerreise überhaupt nicht selbstverständlich ist. Bis zum nächsten Mal!

Herzlichst Ihr

A.W. Müller



Der sinnliche Höhepunkt des Theaterstücks Mahabharata war die mitreissende Präsenz von Prinzessin Draupadi, die atemberaubend schön, hingebungsvoll tanzte. Seite 12



Schönheit des Altweibersommers. Seite 26



SAD Betroffene (Saisonal Abhängige Depression) leiden an Niedergeschlagenheit, Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, ausgeprägter Müdigkeit und einem Heisshunger auf Kohlenhydrate. Seite 32



Früher galten Speisen aus Körnern als Armeleutekost und Sprossen allenfalls als Viehfutter. Heute kennt man den gesundheitlichen Wert von Hülsenfrüchten, Sprossen, Keimlingen, Körnern und Bohnen. Seite 28

INHALT

LEBENSFREUDE

Mahabharata	12
Versöhnung ist Arbeit und Geschenk	15
Liebe und Mitgefühl: Der Alltag als Übung	21
Kolumne: Herbstsonne und Altweibersommer	26
Das Leserporträt: Bewegung ist mein Lebenselement	35
Sundari: Der Weg zum wahren Ich	40

GESUNDHEIT

Monatsgespräch: Peter d'Aujourd'hui	8
Winterdepression	32

ERNÄHRUNG

Ein Hoch auf Linse & Co.	28
Hirse-Kürbis-Törtchen	29

UNTERHALTUNG/LESERSERVICE

Impressum / Editorial	3
Leserbriefe	10
Seminarprogramm	24
Buchbesprechung: Auf der Suche nach dem eigenen Weg	31
Hotel-Angebots-Service	37
Kleinanzeigen	38
Rätsel	42
Empfehlenswerte Bücher und CD's	44

TV Vorschau

Samstag, 29. September

18.30 Uhr, 3sat

Cindy und die Delfine.

Ein bewegender Therapiebericht.



Übungen im Wasser. Therapeutin Babette, Cindy, Delfin Gene

«Mysteriöse Schweiz»

Die 13 Kurzfilme führen in eine andere Schweiz. Merkwürdige Heilpraktiken sind ebenso Thema wie fast vergessenes Wissen und seltsame Traditionen.

Sonntag, 30. September

16.55 Uhr, SF1

Das Toggeli: Zu nachtschlafener Zeit sucht das Toggeli seine Opfer auf, sitzt ihnen auf die Brust und raubt ihnen damit den Atem.

Sonntag, 7. Oktober

17.00 Uhr, SF1

Ein Heiler aus dem Freiburgerland hat sich bereit erklärt, den Schleier über seinem geheimnisvollen Handwerk etwas zu lüften.



Der Heiler von Léchelles: Frühmorgens empfängt er seine Patienten auf seinem Bauernhof.

Montag 1. Oktober

21.15 Uhr, SF1

Puls Gesundheitsmagazin
Schulderschmerzen - Wenn das Armheben zur Qual wird.

Dienstag 2. Oktober

20.40 Uhr, arte

Zukunft ohne Öl und Gas

Der Themenabend fragt nach der Zukunft der Energieversorgung. Welche Alternativen zu Öl, Gas und Kohle gibt es?

Grosse Worte



«Das ist überhaupt die Kunst am Leben: dass man in der Lage ist, den Wunsch nach einer anderen Meinung, einer anderen Sichtweise zu erfüllen.»

Star-Geigerin Anne-Sophie Mutter

Neues in Sachen Glücksforschung

In den letzten paar Jahren sind Bücher zum Thema Glück wie Pilze aus dem Boden geschossen. Es wurde nicht gespart mit Anweisungen zu «Besser leben – dauerhaft glücklich sein». Geradezu eine Wohltat ist nun die Sichtweise des Philosophen Wilhelm Schmid, der Abstand nimmt von der Vorstellung, Glück sei machbar und es stehe auch jedermann zu, dauernd glücklich zu sein. Schmid sagt in einem Interview, dass das

Leben «nie nur positiv, immer auch negativ und nie nur negativ, immer auch positiv» sei. Er erinnert an die Philosophen der Antike, die sehr wohl wussten: Zum Leben gehören unausweichlich Lust und Schmerz, Freude und Leid. «Mit beidem leben zu können, das ist Glück», meint Wilhelm Schmid. Und stoppt damit die hektische Jagd, mit der manche das Glück zur Strecke bringen möchten.



Die Philosophen der Antike wussten sehr wohl: Zum Leben gehören unausweichlich Lust und Schmerz, Freude und Leid. (Raffael: Die Schule von Athen)

Abnehmen: Blickwinkel ändern

Meist werden übergewichtige Menschen als willenlose Vielfrasse dargestellt, die nicht nur sich selbst, sondern das Gesundheitswesen schwer belasten. Entsprechend barsch sind die Ratschläge, die den Betroffenen um die Ohren geschlagen werden. Ganz anders geht Prof. Alfred Wirth, Präsident der Deutschen Adipositas Gesell-

schaft, vor. Er steigt beispielsweise bei einem Sechzigjährigen übergewichtigen Mann mit der Frage ein «wollen Sie Ihr Herz gegen das eines Vierzigjährigen eintauschen?» Auch die Frage, ob die Patientin Lust hätte, jünger und besser auszusehen, ermuntert effizienter zur Essdisziplin als irgendwelche ärztlichen Drohungen.

sonniges

Gut essen – Klima schonen

Längst wissen wir, dass wir nicht zuviel und nicht zu fett essen und möglichst «lebendige» Lebensmittel zu uns nehmen sollten – also nicht Nahrungsmittel, die mit allen möglichen Konservierungsmitteln, Emulgatoren und Farbstoffen aufbereitet worden sind. Neu dagegen ist der Gedanke, bei der Ernährung auch die Schonung des Klimas zu berücksichtigen: Gratulation an die Adresse der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), die das Thema Ernährung mit dem Klimawandel in Verbindung bringt.

Von der Erwärmung der Erdatmosphäre und den Auswirkungen aufs Klima hören oder lesen wir fast täglich. So häufig jedenfalls, dass manch einer entweder die ganze Sache geistig schubladisiert oder sich resigniert sagt, dass man ja doch nichts machen könne. Die SGE ruft nun dazu auf, einmal über Folgendes nachzudenken: «Der Anbau und die Verarbeitung unserer Lebensmittel verbraucht Energie und erzeugt Emissionen.» Auf dem uns unmittelbar betreffenden Gebiet der Ernährung können wir also durchaus Einfluss nehmen auf die Klimasituation. Die SGE hat ein paar Leitlinien aufgezeigt. Wir sollten

- mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel verzehren. Bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln entstehen deutlich mehr Treibhausgase als bei pflanzlichen Produkten.
- auf ökologisch produzierte Erzeugnisse achten. Der ökologische Anbau produziert weniger Emissionen, da der Einsatz von mineralischem, sehr energieaufwändig produziertem Stickstoffdünger nicht erlaubt ist,
- regionale und saisonale Produkte einkaufen. Gemüse und Früchte, aber unter anderem auch Wein, sollten nicht quer durch Europa gekarrt und möglichst nicht aus fernen Ländern eingeflogen werden. Je kürzer der Transportweg, desto weniger Emissionen.
- uns für frische und gering verarbeitete Lebensmittel entscheiden. Vorgeschnipselter Salat im Plastikbeutel beispielsweise mag ja praktisch sein für die schnelle Küche. Aber die ganzen Arbeitsgänge, Verpackung, Kühlung und Lagerung inbegriffen, verlangen eben nach Energie, die ebenfalls zu Treibhausemissionen führt. Frische Lebensmittel enthalten übrigens meist mehr Vitamine und Mineralstoffe als unreif geerntete, lange gelagerte oder stark verarbeitete Produkte.

Klimawandel: Wir sollten aufhören, die Verantwortung für die Erderwärmung immer nur der Industrie und der Politik zuzuschieben oder über die zögerliche Haltung von Ländern wie Australien oder China zu lamentieren. Sondern uns selbst in die Pflicht nehmen. Auch wenn es sich nur um das bekannte Prinzip des Tropfens auf einen heißen Stein handelt.

Warum und Wieso...

Warum ist Sanddorn besonders gesund?

Der Sanddorn ist ein Ölweidengewächs, an dem leuchtend orangefarbene Beeren wachsen. Diese können im Herbst geerntet und verarbeitet werden. Sie enthalten viele Vitamine, beispielsweise die Vitamine K und E. Hervorragend ist der Vitamin-C-Gehalt. Während eine Zitrone etwa 50mg pro 100g Frucht zu bieten hat, bringen es Sanddornbeeren auf bis zu 800mg Vitamin C. Sanddornbeeren können beispielsweise zu Tee, Saft, Gelee oder Eis weiterverarbeitet werden. Diese Produkte werden zur Stärkung des Immunsystems genutzt. Das Öl von ausgepressten Beeren wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet.

Warum werden wir mittags müde?

Wer kennt sie nicht, die mittags auftretende Müdigkeit? Forscher haben schon vor einiger Zeit festgestellt, dass der biologische Rhythmus des Menschen zu zwei Zeitpunkten des Tages besonders auf Ruhe eingestellt ist: um drei Uhr nachts und gegen zwölf Uhr mittags. Das Mittagstief gibt es also tatsächlich. Zu diesem Zeitpunkt wird der Kreislauf immer instabiler, die Konzentration nimmt ab und die Körpertemperatur sinkt. Um die benötigten Energiereserven wieder aufzubauen, hilft ein kleines Schläfchen. Wichtig ist allerdings, dass eine Schlafdauer von 20 bis 30 Minuten nicht überschritten wird.



Stuss

«Der redet heute vielleicht wieder einen Stuss zusammen!», kommentiert der Zuhörer reichlich genervt. Stuss-Redner sind nicht sonderlich beliebt,

denn wer Stuss von sich gibt, verbreitet ausgesprochen dummes Zeug. Das Wort «Stuss» stammt ursprünglich aus dem Jiddischen; im 18. Jahrhundert fand es dann auch Eingang in die deutsche Umgangssprache. Bereits damals bedeutete «stus» nichts anderes als «Narrheit, Unsinn». Folgerichtig ist jemand, den man heute als bewusst bezeichnet, einfach dumm oder nicht recht bei Verstand.



Wissen und Forschen

Gesund für die Augen

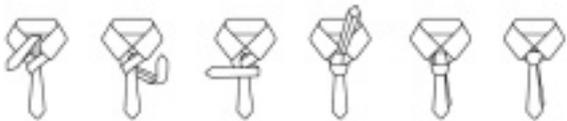
Männer, lockert eure Krawatten!

Es kommt nicht auf die Länge an und auch nicht auf die Breite. Gewiss ist nur: Mit Krawatte wirken Männer elegant, selbstbewusst, kultiviert. Doch der Gesundheit zuliebe sollten Männer den Knoten lockern – denn eine Studie zeigt, dass sich der Augeninnendruck durch eine zu straff gebundene Krawatte erhöhen kann. Ein erhöhter Augeninnendruck ist der wichtigste Risikofaktor für die Krankheit Grüner Star – auch Glaukom genannt.

Wer den «Casual Friday» praktiziert und den Hemdkragen offen trägt, tut seiner Gesundheit Gutes. Denn wie eine Studie belegt, kann eine zu straff gebundene Krawatte den Augeninnendruck erhöhen. Ein erhöhter Augeninnendruck verursacht oft jahrelang keinerlei Schmerzen. Und genau hier liegt die Gefahr: Der Betroffene realisiert oft zu spät, dass mit seinen Augen etwas nicht stimmt. Denn zu diesem Zeitpunkt kann der erhöhte Augeninnendruck den Sehnervenkopf bereits unwiderruflich geschädigt haben. Es sind schwarze Flecken und eine fortschreitende Einengung des Gesichtsfeldes entstanden. In der Schweiz sind über 150000 Personen von Grünem Star betroffen und bis zu zehn Prozent der Bevölkerung haben einen erhöhten Augeninnendruck. Da der Grüne Star ohne Behandlung zur Erblindung führen kann, ist es wichtig, ab 40 Jahren seine Augen regelmäßig beim Augenarzt kontrollieren und den Augeninnendruck messen zu lassen. Denn nur so kann die Krankheit frühzeitig erkannt und behandelt werden. Je älter die Person, desto wichtiger ist die Untersuchung. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Grünem Star zu erkranken, bis um das Zehnfache an.

Die Studienergebnisse

Nach dem Anlegen der Krawatte dauerte es 3 Minuten, bis bei den 20 untersuchten gesunden Männern der mittlere Augeninnendruck um 2,6 mmHg anstieg.



In 7 Fällen erhöhte sich der Druck um mindestens 4 mmHg. Bei 20 Glaukompatienten stieg der mittlere Augeninnendruck unter der gleichen Bedingung um 1 mmHg, an zwei Augen sogar um mindestens 4 mmHg. Die Studie zeigt, dass eine straff gebundene Krawatte zu einer akuten Erhöhung des Augeninnendrucks führen kann. Glaukomekrankte Männer dürfen dennoch Krawatten tragen, sollten sie aber nicht allzu eng knoten.

balanx

Der beste Arzt heisst Dr. Sex Über die Heilkraft des Verliebtseins und der Liebe

Corinna S. war eher eine traurige und stille Kollegin. Doch seit dem letzten Urlaub ist sie wie umgewandelt. Lebenslustig, kontaktfreudig und immer gut drauf. Klagte sie früher häufig über Kopfschmerzen und Lustlosigkeit, so wirkt sie jetzt entspannt und ausgeglichen. «Da läuft die Serotonin-Produktion im Gehirn auf Hochtouren. Das kommt meist von der Liebe», so Dr. Jürgen Arent, Integral-Mediziner, und Dr. Johann Birkel, Internist mit fernöstlichem Schwerpunkt ergänzt: «Die Liebe bringt nicht nur Herz und Kreislauf in Schwung, sie sorgt auch für die richtige Stressbalance.»

Guter Sex bringt die Glücksfabrik auf Touren
Der Mensch braucht gute Beziehungen genauso, wie er Schlaf und eine gute Ernährung braucht, um gesund und fit zu bleiben. Vor allem aber braucht er positive Gefühle. Durch das Verliebtsein und guten Sex kommt unsere gesamte Glücksfabrik im Gehirn so auf Hochtouren, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen. Dies wissen nicht nur Mediziner, sondern auch Therapeuten.

Für Hans Kreis, Beziehungs-Coach und Erfolgsautor, ist Sex der beste Arzt. In seinem neuen Buch «Die Kraft der Lebensvision, in neun Schritten zum Glück» beschreibt er zu-

dem, wie wir die Produktion unserer Bindungshormone, der körpereigenen Opiate und anderer Botenstoffe in unserem Gehirn ankurbeln können. «Wo Liebe ist, da hat Angst keinen Platz. Wo keine Angst mehr ist, da fließen die Glückshormone.» Dies ist die einfache Formel fortschrittlicher Mediziner. Gerade in Zeiten, in denen Ängste und Depressionen zur Volkskrankheit Nummer eins werden, ist dies eine besonders wichtige medizinische Erkenntnis.

5 Tipps für erfüllten Sex

1. Den anderen schätzen und ernst nehmen: Wem ich wichtig bin, dem kann ich mich auch hingeben
2. Kontrolle aufgeben: Nur dann fließt die Liebe
3. Gleiche Augenhöhe: Liebe ist kein Machtspiel
4. Zeit lassen: Die körpereigene Glücksfabrik ist keine Akkordbaustelle
5. Dankbarkeit: Gesunder Sex ist nicht nur Ihr Verdienst.

humannews.de



Das Buch «Die Kraft der Lebensvision» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

Monatsgespräch

Im Gespräch mit Peter d'Aujourd'hui

Beim Nachtessen herrscht «Guerilla-Taktik»

Im dritten Monatsgespräch mit dem Basler Gesundheitsförderer Peter d'Aujourd'hui geht es um Ernährung, aber auch um Lebensgestaltung.

Peter d'Aujourd'hui, was essen Sie im Verlaufe eines Tages?

Zum Frühstück gibt es ein paar frische, regionale und saisonale Früchte, in etwas Haferflocken geschnipselt und in eiweissreicher Sojamilch angerührt, mit Honig gesüsst. Jeder Tag beinhaltet sechs bis sieben Mahlzeiten. Vormittags gibt es kleine Zwischenverpflegungen in Form von Früchten. Beim Mittagessen achte ich auf ballastreiche, frische und nicht bei der Zubereitung leer gewaschene oder tot gekochte Gemüse und Salate. Etwa dreimal pro Woche gibt's Fisch – eher fettarme Sorten, dafür unterschiedlich zubereitet. Zum Salat wird Olivenöl und Balsamico-Essig serviert, mit diesen Zutaten bedient sich jeder selbst. Übrigens ist viel zu wenig bekannt, dass Hülsenfrüchte wie Linsen etwa 23 % Eiweiss enthalten. Menschen, die genügend pflanzliches Eiweiss essen, bewältigen vieles leichter.

Auf eine Nachspeise verzichten Sie?

Nein, seitdem ich kein Fleisch mehr esse, habe ich Lust auf Süsses. Also gibt's am Mittag zum Dessert einen frischen Fruchtsalat. Ab 16.00 Uhr verzichte ich auf rohe Gemüse und Früchte. Beim Nachtessen herrscht bei uns das, was wir «Guerilla-Taktik» nennen. Das bedeutet, dass nicht unbedingt gekocht wird, sondern sich jeder das nimmt, wozu er gerade Lust hat. Vielleicht ein Süppchen oder – je nach geleisteten



Peter d'Aujourd'hui, fröhlich Winteraktiv

körperlichen Aktivitäten – eine Portion Spaghetti, allerdings ohne fettreiche Saucen. Wenn wir Gäste haben, wird selbstverständlich sorgfältig gekocht.

Ihr Menüplan ist vergleichsweise bescheiden, was wohl dem Genuss durchaus nicht abträglich ist?

Meine berufliche Vergangenheit brachte es mit sich, dass Arbeitslunches und – dinners fast schon Alltag waren. Irgendwann hatte ich genug von Buttersösschen und «Sternekost». Ich habe meine Ernährung kreativ vereinfacht, aber nicht langweilig gemacht. Jeder Mensch verfügt über beträchtliche Anpassungsfähigkeiten. Einem Biertrinker hat womöglich das erste Bier nicht geschmeckt, aber nach dem zehnten Versuch findet er es meist gut (schmunzelt). Eine Ernährungsumstellung sollte einfach langsam und lustbetont vonstatten gehen. Wenn sie sich sozusagen einschleicht, gewöhnen sich der Organismus und Gaumen locker an die Veränderungen. So lässt sich eine überholte Ernährungsgewohnheit oder Routine leicht umgewöhnen.

Der kreative Umgang mit frischen Gewürzen und dem aktuellen Marktangebot beflügelt zu herrlichen Geschmackskompositionen. Wir bekochen sehr oft Freunde, und die kommen immer wieder gerne.

Woher kommt übrigens Ihr interessanter Familienname?

Meine Vorfahren waren Hugenotten, die sich vor der Verfolgung nach St. Gallen und Basel gerettet hatten. Der Name ist im wahrsten Sinne aktuell, «d'aujourd'hui» heisst bekanntlich «von heute».

Zu Ihrem LifeGate-Gesundheitsprogramm bringen Sie den englischen Spruch «If you can dream it, you can do it». Kann man wirklich all das verwirklichen, wovon man träumt?

Die Basis meines heutigen Lebenszustandes ist wirklich das Resultat meiner früheren Gedanken und Wünsche. Angenom-

Peter d'Aujourd'hui,

Peter d'Aujourd'hui, 64, ist Healthcoach, Referent, Entwickler von Gesundheitsförderungs- und Motivationsprogrammen für Unternehmen und Private und führt Seminare und Workshops durch. Der in Basel wohnhafte Gesundheitsförderer versteht sich als Übersetzer komplexer Zusammenhänge in einfache Worte, er vermittelt keine Droh-, sondern Frohwerte.

men, jemand, der einfach so in den Tag hinein lebt, wird sich eines Tages wundern, dass er irgendwo im Leben steht, wo er eigentlich gar nicht hin gehört oder hin wollte. Wenn Menschen, die an diesem Punkt angelangt sind, über ihre Zukunft nachdenken und herausfinden, was sie in ihrem Leben tatsächlich erreichen möchten, dann werden sie diese Lebenswünsche früher oder später auch erreichen. Das Leben funktioniert für mich nach dem Prinzip von Aktion und Reaktion. Die Bedingung ist allerdings, dass man wirklich etwas verändern will, dabei an sich glaubt, sich realistische Zwischenziele setzt und diese schrittweise umsetzt. Erstaunlicherweise entwickelt sich dabei eine Art Magnetwirkung. Man «zieht» neue Menschen an oder gerät in Situationen, die einem weiterhelfen und weiterbringen.

Sind Sie ein spiritueller Mensch?

Ich bin absoluter Praktiker und Träumer. Mir ist bewusst, dass ich nicht alleine auf der Welt und Teil des Ganzen bin. Dementsprechend sind meine Wünsche immer auch zum Wohle aller formuliert. Auch wenn Entscheidungen gegen mich gerichtet scheinen, versuche ich sie mit Respekt und Mitgefühl zu verstehen und das Beste daraus zu machen. Aktion und Reaktion eben – auf meine Art. Damit will ich sagen, dass ich Spiritualität lebe.

In einem Text bringen Sie den Aphorismus «Er weiss, dass die Dummen das Pulver nicht gefunden haben, aber damit schiessen.» Haben Sie mit der menschlichen Dummheit schon böse Erfahrungen gemacht?

Ich glaube nicht, dass es dumme Menschen gibt, nur anders den-

kende. Mein Stand war auf dem Hintergrund meiner beruflichen Vergangenheit nicht immer einfach, zumal ich als Nichtakademiker viel mit «Halbgöttern in Weiss» zu tun hatte und dabei lernen musste, dass ein Titel manchmal glaubhafter wirken kann als gesunder Menschenverstand. Mechanistisches Wissen schaffen reicht nicht aus. Der Blick über den Tellerrand hinaus, hin zum grossen Ganzen, ist nötig, damit das «Sein» möglich wird.

Seitdem mir dies klar ist, achte ich darauf, wer was wie weismachen will, besonders wenn es um Interpretationen wissenschaftlicher Erkenntnisse, zur Gesundheit, in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht, geht. Der individuelle «innere Arzt» scheint für viele offenbar nicht existent und Selbstheilung Ho-kuspokus zu sein.

Interview: Meta Zweifel

„Die Schmerzen haben spürbar nachgelassen“



Ohne Nebenwirkungen!

Das Vital- und Gesundheitspflaster

Das Vita-Plast Schmerz-Pflaster wurde auf Grund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Nano- und Biotechnologie entwickelt und bringt sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen Erleichterung.

Dabei enthält es keinerlei pharmazeutische Wirkstoffe und ist aus antiallergenem Material hergestellt. Das Pflaster wirkt stimulierend auf die Nervenzellen und fördert somit den natürlichen Bio-Prozess im menschlichen Körper.

Wirkt unterstützend und lindernd bei:

- ▶ Quetschungen
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Nackenschmerzen
- ▶ Schleimbeutelentzündung
- ▶ Sehnenentzündungen
- ▶ Zerrungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Rheuma
- ▶ Gelenkschmerzen
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Verspannungen
- ▶ kleine Wunden

Gratis ☎
0800 45 37 35

Bestellatalon

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung: **Packungen** (Packungsinhalt: 4 kleine Pflaster, 4 grosse Pflaster) à CHF 21.50 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Name: _____
 Vorname: _____
 Strasse / Nr.: _____
 PLZ / Ort: _____
 Telefon: _____

Einführungsangebot:

21.50
statt Fr. 25.50

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:
Luma Vertriebs GmbH, Postfach 35, CH-9326 Horn
Bestellungen per Fax: 071 845 50 55
 Bestellungen per Internet-Shop:

www.vita-plast.com

Gratis Bestell ☎ 0800 45 37 35

VS 9/07



Anwendung grosses Pflaster (10 x 7,5cm) auf Schulter



Anwendung kleines Pflaster (3,5 x 3,5cm) auf Hand-/Knie- oder Fussgelenk



Dr. med. dent. Wolfgang Prinz
 BIZ Bodensee-Implantat Zentrum,
 Goldach

„Anfangs war ich ziemlich skeptisch, als ich das Pflaster gegen meine Rückenschmerzen ausprobiert habe. Doch es hat wirklich geholfen und die Schmerzen haben bereits nach 2-3 Stunden nachgelassen, nach 3 Tagen war ich schmerzfrei. Jetzt gebe ich Vita-Plast sogar hin und wieder meinen Patienten bei starken Zahnschmerzen oder nach grösseren Eingriffen mit.“



„Bei meinem Beruf sitze ich den ganzen Tag vor dem Bildschirm. Leider fehlt einem die Bewegung und da ist es nicht erstaunlich, dass man ab und zu Rückenschmerzen oder Verspannungen bekommt. Wenn ich jetzt merke, dass die Symptome auftreten, klebe ich mir ein Vita-Plast-Pflaster an die schmerzende oder verspannte Stelle und nach einigen Stunden verspüre ich eine wohltuende Besserung. Und das ohne Nebenwirkungen oder stinkenden Cremes die man einreiben muss. Super und wirksame Sache.“



„Hatte einen Tennis-Arm. Dank Vita-Plast ist er nach nur einer Woche verheilt. Kann ich nur weiter empfehlen. Vielen Dank und das letzte Turnier habe ich auch noch gewonnen!“
 Barbara Brecht



Leserbriefe

Die Lehre von der Wiedergeburt: Für und Wider

Auf den Leserbeitrag «Über das Nachher wissen sie, die heutigen Kirchen, (fast) gar nichts (mehr)!» von Walter Zimmermann in Heft 8/07 haben vier Leser mit ausführlichen Zuschriften reagiert. *vita sana sonnseitig leben* dankt für diese Reaktionen, bittet aber um Verständnis dafür, dass aus Platzgründen nicht alle diese Leserbriefe im vollen Wortlaut wiedergegeben werden können – was gewiss kein Hindernis bietet zum selbständigen Weiterdenken oder für weitere Diskussionen.

Aus der Zuschrift von Leser *Alfons Staffelbach* geht hervor, dass er Walter Zimmermanns Beitrag vor allem als Kritik an der Hierarchie der katholischen Kirche versteht: «Ich werde im Oktober 75, aber all dieses Getue der Kirchenfürsten unserer katholischen Kirche bringen mich total in Rage.» *Werner Lei* berichtet, dass er seit seiner Konfirmation im Jahre 1952 an den von der Kirche tradierten Lehren gezweifelt habe, «im Innern spürte ich aber stets eine Kraft, die mich zu einem Glauben trieb.»

Auch *Josef Wüllner* stimmt Zimmermann bei, insofern, als auch nach seiner Meinung bei den christlichen Kirchen viel Wissen untergegangen sei. Jedoch: «Die heute vielfach existierende Auffassung von der Wiedergeburt, dass der Mensch hier mehrmals auf der Erde als Mensch lebt, ist nicht richtig.» Zu Unrecht werde der Kirchengelehrte Origenes als Kronzeuge für die Lehre der Wiedergeburt und die Unterdrückung dieser Lehre durch die Kirche angeführt. «Die heutige Lehre der Wiedergeburt kommt aus dem Hinduismus, Jananismus (die Redaktion: esoterische, dem Vegetarismus verpflichtete Lehre) und Buddhismus. Diese Lehren hatten ursprünglich viel Wahrheit, sind jedoch – wie auch die heutigen christlichen Lehren der Kirchen – vielfach verfälscht weitergegeben worden.» Und weiter schreibt Josef Wüllner: «Wenn man von Wiedergeburt spricht, sollte man vielmehr den geistigen Aspekt sehen, welchen Jesus in Joh. 3,3 dem Nikodemus

nennt: «Es sei denn, dass jemand von neuem geboren werde, so kann er das Reich Gottes nicht sehen.»

Die Lehre der Wiedergeburt – ein Modetrend?

«Die Sicht des Autors Walter Zimmermann entspricht einem Modetrend. Schätzungsweise 20-30% der Westeuropäer, auch Kirchgänger, sympathisieren mit der Reinkarnationslehre, weil sie uns scheinbar die erlösende Antwort gibt auf die Belastungen unseres Lebens», schreibt *Br. Tilbert Moser* vom Kapuzinerkloster in Olten. Dem Ordensmann liegt «die christliche Lebenshilfe, kombiniert mit Gesundheitsberatung, am Herzen» – deshalb hat er sich mit der Beantwortung des Beitrages Zimmermann befasst, der leider mit Fehlern und emotionalen Vorurteilen geradezu gespickt sei. Es ist nicht auszuschliessen, dass *vita sana sonnseitig leben* zu einem späteren Zeitpunkt Gelegenheit hat, diesen Beitrag mit seinen zahlreichen Hinweisen auf Bibelstellen vollständig zu publizieren oder Tilbert Moser im Rahmen einer breiteren Diskussion zu Worte kommen zu lassen. Vorerst seien zwei Aspekte erwähnt.

- Walter Zimmermann beruft sich in seinem Beitrag auf das Konzil von Konstantinopel von 553. Dieses habe die Reinkarnationslehre, die vorher zum Fundament der christlichen Lehre gehört habe, intrigenreich gestrichen und die Wiedergeburtstheorie des Origenes verurteilt. Dazu Tilbert Moser: «Was das Konzil von Konstantinopel verurteilte,

war nicht die Wiedergeburtstheorie, sondern die Lehre des Origenes von der Präexistenz der Seelen, gemäss der unsere Seelen im Himmel existiert hätten, bevor sie als Mensch Fleisch angenommen haben. Als Beweis für die Reinkarnation werden gerne Erfahrungen mit den unter Hypnose bewirkten «Rückführungen» (rebirthing) in frühere Leben angeführt. Doch diese lassen sich auch tiefenpsychologisch erklären. «Rückführungstherapeuten» versprechen Heilung von seelischen Traumata, doch verstärken sie oft noch mehr die Daseinsängste, während der christliche Glaube einfühlsam vermittelt, von inneren Verletzungen heilt.»

Br. Tilbert Moser fasst den Unterschied zwischen der Reinkarnationslehre und dem christlichen Glauben so zusammen: «Die Reinkarnationslehre macht glauben, dass man sich aus eigenem Bemühen von seinen Belastungen befreien und in einer Art evolutionärer Höherentwicklung und im Sinne einer Selbsterlösung zum Ziel gelangen könne. Dem christlichen Glauben gemäss muss und kann sich der Mensch nicht selber erlösen. Er darf jedoch auf seinen Schöpfer und Erlöser vertrauen, der ihn trotz aller Fehler «aus Gnade» sicher zum Ziel führt – was freilich mit eigenem Bemühen und Erleiden verbunden ist. Der christliche Glaube nimmt sowohl den Menschen mit seinem einmaligen Leben, seiner unverwechselbaren Würde und Verantwortung ernst – und ebenso die Souveränität Gottes, der alle Menschen ruft (1.Tim. 2,4), aber deren freie Entscheidung respektiert. Statt einer leidvollen Kette von irdischen Wiedergeburten führt der christliche Glaube zur «Wiedergeburt aus dem Wasser und dem Heiligen Geist (Joh. 3,5) als Erlöste Gotteskinder.»

Leserbrief

Gutes Cholesterin gegen Schlaganfall(?)

Die Aussage, wonach ein hoher HDL-Cholesterinwert vorbeugend gegen einen Hirnschlag wirken soll, ist krasse Desinformation, die bewirkt, dass die Menschen sich in falscher Sicherheit wiegen und vom Schulmediziner «Medikamente» verlangen, um den LDL-Wert zu senken und den HDL-Wert zu erhöhen. Wenn der HDL-Wert helfen würde, Schlaganfälle zu verhindern, müsste er auch helfen, Herzinfarkte zu reduzieren!

Die 150'000 Herztoten, die 2004 in Deutschland auf die Cholesterinwerte untersucht wurden, erwiesen, dass die Hälfte «normale» Cholesterinwerte hatten. Warum sind sie dann den Herztod gestorben?

In früherer Zeit hatten die Nahrungsmittel noch genügend Vitamine, damit die Menschen überleben konnten.

Ich habe Ihnen eine Vergleichstabelle beigelegt für die Vitalstoffe in den gängigsten Nahrungsmitteln. Sie vergleicht die Inhalte von 1985 bis 2002. Gewaltige

Verluste in nur 17 Jahren! Dabei fällt am stärksten das fehlende Vitamin C ins Gewicht. Wer nun glaubt, er könne mit Ascorbinsäure, Zitronen oder Orangen oder deren Säften das Fehlende ersetzen, unterliegt einem gewaltigen Irrtum. Alles, was irgendwie verarbeitet ist, weist enorme Verluste auf. Bei den ganzen Früchten ist es so, dass sie grün, d.h. unreif geerntet werden müssen, um den Transport zu überstehen. Nur, auch das ist nachgewiesen, dass erst mit der letzten Reifungsphase sich die Vitamine entwickeln. Es sollte also überall das gegessen werden, was in der Region wächst. Damit man es erst erntet, wenn es voll ausgereift ist. Mit allem anderen wird die Bevölkerung um ihre Gesundheit betrogen.

Die Ursache jeder Erkrankung ist Vitaminmangel, darum beheben und verhindern natürliche Zellvitalstoffe jede Krankheit, ohne Folgeschäden! (Nebenwirkungen)

Rudolf Hänslı

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

Mineralien und Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz	
					1985-1996	1985-2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Folsäure	47	23	18	- 52%	- 62%
	Magnesium	24	18	11	- 25%	- 55%
Bohnen	Calcium	56	34	22	- 38%	- 51%
	Folsäure	39	34	30	- 12%	- 23%
	Magnesium	26	22	18	- 15%	- 31%
	Vitamin B6	140	55	32	- 61%	- 77%
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	- 70%	- 78%
	Magnesium	27	18	14	- 33%	- 48%
Möhren	Calcium	37	31	28	- 17%	- 24%
	Magnesium	21	9	6	- 57%	- 75%
Spinat	Magnesium	62	19	15	- 68%	- 76%
	Vitamin C	51	21	18	- 58%	- 65%
Apfel	Vitamin C	5	1	2	- 80%	- 60%
Banane	Calcium	8	7	7	- 12%	- 12%
	Folsäure	23	3	5	- 84%	- 79%
	Magnesium	31	27	24	- 13%	- 23%
	Vitamin B6	330	22	18	- 92%	- 95%
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	- 14%	- 43%
	Vitamin C	60	13	8	- 67%	- 87%

Quelle: 1985 Geigy (Schweiz). 1996 und 2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal

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 einem behaglichen ehemaligen gräflichen Landsitz.

Ideal: 2-3 Wochen, aber auch einwöchige Intensiventgiftung möglich, bei Bedarf Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche), Blutwäsche mit Ozon, hochdosierte Vitamin C Infusionen, Neuraltherapie, O₂-Therapie nach Prof. Ardenne, physikalische Therapie, Dorn-Breuss usw., klassische und moderne Naturheilverfahren.

Klinik Zimmermann

Badstrasse 46, 79410 Badenweiler
Tel.: 07632-754-0, Fax: 07632-754-109
klinik-zimmermann@klinik-zimmermann.de
www.Klinik-Zimmermann.de

Ausbildung zum NaturheilpraktikerIn

Berufsbegleitende vierjährige Ausbildung

Praxisbezogene, fundierte Ausbildung in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde (TEN)

Ausbildungsbeginn im Januar

Verlangen Sie die Unterlagen oder besuchen Sie uns im Internet unter: www.bodyfeet.ch



Aarestr. 30 Bahnhofstr. 94 Tiefenastr. 2
3600 Thun 5000 Aarau 8640 Rapperswil
Tel. 033 222 23 23 Tel. 062 823 83 83 Tel. 055 210 36 56

Rückenschmerzen 70'000 Menschen in der Schweiz haben Morbus Bechterew.

Und Sie?



Dominique Adam, Tänzerin

Mahabharata

Guido von Arx's unermüdlicher Einsatz für ein spirituelles Musical Das «Mahabharata» kam auf Englands Bühnen an

Jahrelang liess Ex-Mönch und Musikfan Guido von Arx (51) nicht locker, bis das altindische Heldenepos «Mahabharata» als Musical zu sehen war. Umso mehr freute ihn, dass das mitreissende Feuerwerk mit Tiefgang, realisiert mit einem Budget von 3,5 Mio Fr., in England begeistert aufgenommen wurde.

Er lebte 20 Jahre als Mönch im Zürcher Krishna-Tempel, beschäftigte sich mit der indischen Philosophie, meditierte und chantete (Loblieder singen). Gaura-lila, (sein spiritueller Name), der auf unzählige Aufenthalte in Indien zurückblickt, ist nachhaltig geprägt worden von der Spiritualität und der Philosophie Indiens. Als Musikfan tüftelte er an Texten für Lieder herum



Omkari Esther Zingrich

und landete mit einem Vegi-Lied bei einem Wettbewerb auf dem zweiten Platz. Als er der Flötisten-Legende Ian Anderson von Jethro Tull vor deren Indientournee einen Song über Krishnas Flötenspiel überreichte, ermutigte ihn dieser, ein umfangreicheres Werk in Angriff zu nehmen. 1995, wieder in Indien auf Reisen, erwachte der Traum, das «Mahabharata», ein heiliges Buch der Hindus, einem westlichen Publikum als Musical näher zu bringen.

Spirituelle Botschaft auf der Musicalbühne

Das Manuskript floss durch Guidos Schreibzeug aufs Papier und lag bereits ein Jahr später als 74seitiges Werk vor ihm. Verfasst in Englisch, das der ge-



Gary Pillai spielt Krishna

bürtige Solothurner in der Kantonschule gepaukt und autodidaktisch weiterentwickelt hat. Für ihn stand fest, dass das Musical seine Uraufführung in London erleben sollte. Auf der Suche nach einem passenden Komponisten, er fragte unter anderem auch Paul Mc Cartney

und Phil Collins an, entschied sich der Musikfan für Kruno De aus Zagreb: «Bei ihm stimmte das musikalische, menschliche, spirituelle Format». 1998 entstand die indisch-rockige Demo-CD «Song Divine». Bis dahin flossen 100'000 Fr. in Form von Spenden, zinslosen Darle-

hen und Privatvermögen ins Projekt.

Produzenten-Fiasko und Auszug aus dem Tempel

1999 glaubte das unermüdliche Vernetzungsgenie, dass sein Musical-Baby in den Händen der Produktionsfirma Ellie Jay Group Ltd in London auf guten Wegen zur Aufführung sei und rechnete mit der Premiere im Jahr 2000. Doch der Funke sprang nicht und die Zusammenarbeit wurde beendet. Desillusioniert, doch immer noch überzeugt vom Projekt, geriet Guido von Arx an die Schweizer Center Stage AG. Ein neuer Vertrag wurde abgeschlossen und das Konzept entstand in Zusammenarbeit mit Regisseur Stuart Wood, der dem grossformatigen Unternehmen bis zur Aufführung die Treue hielt. Wieder

stand das Schicksal quer, und im 2001 ging die Center Stage AG bankrott. Guido von Arx liess sich vom schmerzenden Rückschlag nicht entmutigen.

Nach einem halben Leben verliess der hingebungsvolle Gottsucher den Zürcher Krishna-Tempel, liess Guru-Verehrung und Zölibat hinter sich und zog in eine Zwei-Zimmer-Wohnung. Ein Teil seiner Energie wurde von diversen Freelance-Tätigkeiten, unter anderem als Englischlehrer, absorbiert. Im darauffolgenden Jahr tauchte ein neuer Hoffnungsträger fürs Musical auf: Kevin Wallace, früherer Managing Director bei Andrew Lloyd Webber. Doch dieser trat bereits 2003 wieder vom Vertrag zurück, weil sich ihm die Gelegenheit bot, das «The Lord of the Rings»-Musical zu realisieren.

Mahabharata – Das spirituelle Epos Indiens

Mit Wurzeln, die 5000 Jahre zurückreichen, ist das Mahabharata das älteste Heldenepos und für viele Hindus bis heute eine wegweisende Schrift für ethisch-religiöse Richtlinien: Das göttliche Spiel ist im Grossen und Ganzen festgelegt, und du hast deine Rolle darin. Handle aus dem Herzen heraus und identifiziere dich nicht mit dem Ergebnis der Handlung!

Eingepackt in die Geschichte des Bruderkriegs um die Thronnachfolge sind alle Themen, die Menschen bewegen: Edelmut, Liebe, Glaube, Hingabe, Böswilligkeit, Neid, Spielsucht, Mord, Krieg und Vergebung. Es ist der Spagat des inkarnierten Menschen zwischen den Impulsen des höheren und des niederen Selbst, der das interne Gerangel von Königssprösslingen, die aus der Verbindung zwischen Göttern und Menschen hervorgegangen sind, antreibt. Krishna, der Schöpfer des Universums, tritt lenkend ins Geschehen ein. Er fordert den zögernden Kämpfer Arjuna, der sich nicht vorstellen kann, gegen seine Verwandten anzutreten, zum Kampf auf. Und Wunder geschehen. Krishna schützt Prinzessin Draupadi mit einem endlos langen Sari vor einer böswilligen Entblössung. Endlich siegen die Tugendhaften und rechtmässigen Thronnachfolger, die jahrelang vom Thron verdrängt worden sind und viel Leid zu ertragen hatten. Als Schlusspunkt steht die Vergebung. Draupadi will die meuchlerische Ermordung ihrer fünf Söhne nicht rächen. Als Autor dieses indischen heiligen Buches wird der Weise Vyasa vermutet, der selbst eine Rolle in der Geschichte spielt.

Kompakt

- Ein Ex-Mönch und Musikfan Guido von Arx (51) ringt jahrelang um die Verwirklichung seines Traums, das altindische heilige Heldenepos «Mahabharata» als Musical aufzuführen.
- Die Uraufführung des spirituellen modernen Feuerwerks begeisterte das Publikum im April in London im renommierten und ausverkauften Theater Sadler's Wells.

Kreative Schaffensphase und letzte Krise

Endlich, 2005, trifft sich das Team, welches dem «Mahabharata» den letzten Schliff verpasst. Dazu gehören Stuart Wood, Regisseur, Stephen Clark, Texter und Nitin Sawhney, Komponist. Die kreative Schaffensphase begann unter der Ägide der Gita Productions UK Ltd. mit Stuart Wood, Kalapi Jani, indischer Investor, und Guido von Arx als Direktoren. Letzterer musste sein Musical-Baby nun definitiv in andere Hände legen und es loslassen. «Das war ein Prozess, der dauerte. Doch es war gut so, denn ich selber hätte diese hohe Form der Dramaturgie nie erreichen können», blickt Guido von Arx zufrieden zurück. 2006 wird in Workshops nochmals intensiv an der Choreographie, am Tanz zwischen Breakdance und indischen Elementen, den Musikarrangements, speziellen Effekten, Kostümen und Beleuchtung gefeilt. 2007 unterzeichnen zwölf neue SchauspielerInnen die Verträge. Diverse Theater verpflichteten sich als Co-Produzenten und der Termin für die Uraufführung des Musicals «Mahabharata» wurde auf den 25. April festgelegt.

Alles sah gut aus bis zur Krise im Februar, als sich der Hauptinvestor, Kalapi Jani, wegen unsi-

cherer Finanzierungslage zurückzog. Ein Schock für die nun 50 Beteiligten, die ganze zehn Tage in der Luft hingen, bis sich das renommierte Sadler's Wells Theater als weiterer Co-Produzent bereit erklärte. «Es war für mich berührend», berichtet Guido von Arx dankbar, «wie viele Leute aus dem Team sich für die Rettung des Projekts einsetzten. Die Krise schweisste die Gruppe richtig zusammen.»

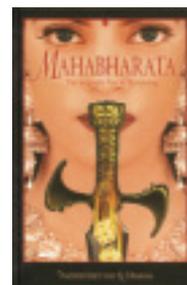
Die Uraufführung, ein erhebendes Feuerwerk

«Kurz vor der Uraufführung erlebte ich bei den Proben, die mit Yoga begannen, den guten Spirit im Team, der für mich noch wichtiger ist als das Professionelle. Das Musical dann auf der Bühne zu erleben, war überwäl-

tigend». Und tatsächlich. An der Uraufführung im ausverkauften Sadler's Wells, beobachtet von 1800 BesucherInnen, erstrahlte die Bühne über zweieinhalb Stunden lang als Schmelztiegel von farbenfrohen Gewändern, dem Tanzmix zwischen Breakdance und indischem Tempeltanz, operettenhafter Gesänge und Dialoge, Schauspiel und Videokunst. Sinnlicher Höhepunkt war die mitreissende Präsenz von Prinzessin Draupadi, die atemberaubend schön, hingebungsvoll im Tanz und stimmungsgewaltig, umgeben von ihren fünf Ehemännern, die Herzen der ZuschauerInnen eroberte. Zwischen tugendhafte HeldInnen und böswillige Neider trat Krishna, Gott in Menschenform, und erklärte die Regeln des gött-

lichen Spiels. Gute Handlungen führen ins Glück und schlechte ins Unglück. Das Resultat der Handlung loslassen. Dies lernte auch Guido von Arx auf dem langen Weg zur Realisierung des gelungenen Musicals.

Omkaari Esther Zingrich



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

EIN GEWINN FÜR DIE GESUNDHEIT

Fasten - Wellness - Bewegung

Fasten nach der Methode von Dr. Buchinger mit professioneller Unterstützung von Cilli Keller und Zeit für sich haben ...

Buchen Sie Ihre Fastenwoche im Swiss Holiday Park, oberhalb des Vierwaldstättersees in Morschach.

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer Comfort
- Säfte, Tees, Mineralwasser und Verpflegung
- Einführung in die Kneipplehre
- Entschlackungswickel gemäss Programm
- Aktiv-Wochenprogramm u.a. mit Wanderungen
- Freier Eintritt in die Römisch-Irischen Thermen
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft
- Freier Eintritt Erlebnisbad und Fitnesscenter

Package Preis CHF 1'100.-
exkl. Einzelzimmerzuschlag CHF 150.- und pro Woche

Durchführungsdaten:
17.11. - 01.12.07, 12.01. - 19.01.08, 08.03. - 22.03.08



SWISS HOLIDAY PARK

Immer ein Erlebnis

CH-6443 Morschach · Tel. +41 (0)41 825 50 50 · info@shp.ch · www.shp.ch

Nanoworld Tasse - das perfekte Wasser!

Die Tasse, die es in sich hat!

Ganz normales Wasser oder ein sonstiges Getränk wird so verändert, dass es nach 15 Minuten micro-Cluster bildet und mit 61,32 Hz schwingt. Es wirkt gesundheitsfördernd, da das Blut gereinigt, das Immunsystem gestärkt und der Organismus mit mehr Energie versorgt wird.

Dieses Wasser hat die Eigenschaft, mehr Sauerstoff aufzunehmen und an den Organismus abzugeben und hat eine sofortige Wirkung auf den gesamten Organismus. Regelmässig und über mehrere Wochen eingenommen, kann die Anfälligkeit auf Krankheiten gesenkt werden. Trinken Sie über den Tag verteilt mehrere Tassen dieses Wassers und Sie werden sich nicht nur lebendiger fühlen, sondern das Wasser wird Ihren ganzen Organismus regenerieren.

Aktiviertes Wasser

- Verbessert die Mikrozirkulation sofort eindrücklich und hält über mehrere Stunden an
- reinigt das Blut und den Organismus
- aktiviert die Zellen und stärkt das Immunsystem
- verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte
- verhindert Thrombosen
- hilft bei Müdigkeit und Betrunkenheit!
- hervorragend geeignet auf langen Reisen

Solange Vorrat



Art. Nr. 6127 Tasse inkl. Schraubdeckel, 480 ml Fr. 84.50
Bestellschein auf Seite 46

Versöhnung ist Arbeit und Geschenk

Versöhnung kann befreien, Beziehungen heilen und sogar Böses in Gutes verwandeln. Die Zürcher Psychotherapeutin Dr. Katrin Wiederkehr hat sich eingehend mit dem Thema Versöhnung beschäftigt.

Frau Wiederkehr, der Begriff Versöhnung leitet sich von «Sühne» ab und wurde meist dem religiösen Umfeld zugeordnet. Weshalb befasst sich seit einiger Zeit die Psychologie auffällig häufig mit diesem Thema?

Ich denke, dass ethische Themen in der ganzen Gesellschaft an Aktualität zugelegt haben. Wir haben zwei Schreckensszenarien vor uns. Einerseits die Umwelt, die aus dem Gleichgewicht gekippt ist wie auch die atomare Bedrohung – und andererseits das damit verbundene zerstörerische Verhalten des Menschen. Der Ethiker Hans Jonas hat einmal gesagt, der ethische Imperativ der Gegenwart sei das Überleben der Menschheit. Wir müssen mit den Ressourcen achtsam umgehen.

In der Naturwissenschaft galt bislang als hoch gehaltener Qualitätsbegriff die wertfreie Objektivität. Bestimmte Richtungen in der Psychologie und Psychotherapie haben sich, um ihre Reputa-



Katrin Wiederkehr

tion zu stärken, dieser Sichtweise der emotionsfreien Objektivität weitgehend angeschlossen. Unter diesem Diktat gerieten die unbewussten Faktoren, die eben doch auch in jedes Geschehen hineinspielen, in den Hintergrund. Aber selbst diese werden relativiert. Nicht alles, was sich im Leben eines Menschen ereignet, kann direkt auf frühe Kindheitserfahrungen zurückgeführt werden.

Was unter anderem bedeutet, dass nicht jedes Verschulden

Kompakt

- Versöhnung hat mit dem Bedürfnis nach Geborgenheit, Harmonie und Wärme zu tun.
- Letztlich ist Versöhnung immer auch ein «Wunder», das auf keinen Fall diktiert werden kann.
- Manchmal ist Versöhnung nicht möglich. In diesem Fall kann Distanz zum Verursacher der Verletzung heilsam sein.

erklärbar und damit entschuldbar ist?

In jedem Fall ist es wichtig, dass Menschen – weil sie entscheidungsfähig sind – Verantwortung übernehmen. Obwohl immer auch berücksichtigt werden muss, dass ihre Entscheidungen durch unbewusste Konstellationen beeinflusst werden.

Sie sprechen vom «Wunder» der Versöhnung. Nicht selten wird jedoch in Seminaren von anerkannten Referenten verkündet, Versöhnung müsse man nur wollen, dann ereigne sie sich.

Ich meine, diese Haltung habe mit den Machbarkeitsphantasien zu tun, die im 19. und 20. Jahrhundert gängig waren. Gewiss hat Versöhnung einen Anteil an Willen und Disziplin. Aber damit ist nicht alles getan, weil Versöh-

Zur Person

Dr. Katrin Wiederkehr, geb. 1942 in Zürich, ist Psychotherapeutin für Einzelpersonen und Paare. Sie publiziert in Fachzeitschriften und in der Tagespresse. Ein Bestseller wurde das 1997 im Scherz-Verlag erschienene Buch «Wer loslässt, hat die Hände frei.» Ihr neues Buch «Lieben ist schöner als siegen / Verrat und Versöhnung bei Paaren» (Pendo) ist auf grosse Resonanz gestossen.

Indigo



Mit Zuversicht
den Weg durch die stillen Stunden
gehen



nung jede Psychomechanik übersteigt. Manchmal kommt es trotz aller Bemühungen nicht zu einer Versöhnung. Oder aber sie kann sich wie ein Wunder ereignen. Versöhnung ist Arbeit und Geschenk. Versöhnung ist eine Richtungsänderung, eine Veränderung der Atmosphäre, ein Quantensprung.

Ehe sich diese Veränderungen ereignen können, muss man sich der Wut, dem Hass, oder was immer an negativen Gefühlen da ist, stellen?

Ja, der Versöhnung gehen doch Verletzungen, Regelbrüche und Vertrauensbrüche voraus. Darauf reagiert man je nach den Umständen mit Erschütterung oder auch mit dem Bedürfnis nach Rache und Vergeltung des Unrechts. Alle diese Gefühle sollen wahrge-

nommen werden. So, wie auch eine Eiterbeule aufgestochen werden muss, wenn Heilung geschehen soll. Zuckerguss-Versöhnungen als Resultat von Verdrängungen taugen nichts.

Darf man sich der Forderung nach Versöhnung auch entziehen?

Auch moralische oder religiöse Forderungen lassen sich nicht ohne weiteres gleichsam auf Knopfdruck umsetzen. Ich bin der Meinung, dass auch ein Recht auf Nicht-Versöhnung besteht: Es gibt Situationen, in denen ein Mensch zur Bewahrung seiner Integrität sagen muss, das geht in meiner Welt nicht, das widerspricht meinem Wertesystem, damit kann ich mich nicht einfach abfinden. Nicht auszuschliessen ist, dass auf einer hö-

heren Weisheitsstufe ein weiterer Entwicklungsschritt möglich wäre. Aber wesentlich ist die Feststellung, dass nicht jede böse Tat mit einer Versöhnung geheilt werden muss. Untaten können auch auf andere Weise verarbeitet werden: Sie werden reflektiert, begriffen, auch der eigene Anteil am Verschulden wird wahrgenommen. Daraus kann dann der Entschluss resultieren, dass man das Geschehene nicht hinnehmen und mit dem Verursacher nichts mehr zu tun haben will. Auch diese berechnigte Position kann nach einer Verletzung eine psychische Heilung bringen.

Wäre der Missbrauch an einem Kind bis hin zu dessen Ermordung ein Beispiel für jene Fälle, bei denen Verzeihen und

„Eine richtige Wohltat für meinen Körper“



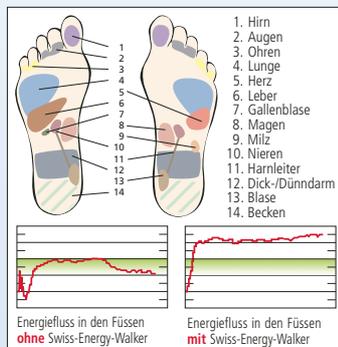
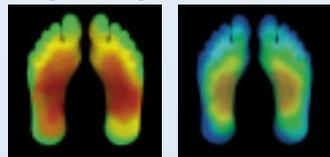
Die energieaktive Schuh-Einlegesohle

Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuheinlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Durch eine neuartige Frequenzbehandlung der Sohlen können die natürlichen bioenergetischen Abläufe im Körper über die Reflexzonen in den Füßen positiv beeinflusst werden.

Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

NEUHEIT!

Energetisierung der Fussreflexzonen



Gratis ☎
0800 45 37 35

Wirkt unterstützend und lindernd bei:

- ▶ kalten Füßen
- ▶ müden Beinen
- ▶ schlechter Durchblutung
- ▶ Venenproblemen
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Muskelkater
- ▶ Rheuma
- ▶ Arthrose
- ▶ brennenden Füßen
- ▶ Fussinfektionen
- ▶ Fusschweiss

Bestellatalon

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung: **Packungen** (1 Packung enthält 2 Paar) à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Schuhgröße:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

Einführungsangebot:
34.90
statt Fr. 39.90

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:
Luma Vertriebs GmbH, Postfach 35, CH-9326 Horn
Bestellungen per Fax: 071 845 50 55
Bestellungen per Internet-Shop:
www.swiss-energy-walker.com
Gratis Bestell ☎ 0800 45 37 35



Vreni Schneider
Spital St. Gallen

„Als Stationssekretärin bin ich den ganzen Tag auf den Beinen. Das strapaziert nicht nur meine Füße, sondern den gesamten Körper. Seit ich die Swiss-Energy-Walker Einlegesohlen trage, habe ich abends keine Rücken- und Beinbeschwerden mehr. Ausserdem spüre ich mehr Energie im Körper und fühle mich rundum vitaler.“



„Da ich Arthrose in den Knien habe, sitze ich sehr viel und es kommt immer wieder zu einem lästigen Kribbeln in den Beinen. Meine Tochter hat mir die Einlage-Sohlen besorgt und es ist für mich ein sehr angenehmes Gefühl mit den Einlage-Sohlen, denn ich trage sie sogar in den Hausschuhen zu Hause. Das Kribbeln ist weg und ich verspüre sogar eine leichte Schmerzreduktion in den Knien.“ **Lydia Eichmann**



„Ich trage die Einlegesohle in meinen Berg- und Wanderschuhen. Beim Wandern sind sie für meine Füße und Gelenke genau das Richtige. Sie wirkt auch noch wie eine natürliche Klimaanlage in den Schuhen, ich habe keine feuchten, stinkigen oder brennenden Füße mehr. Die Sohle hat mich so überzeugt, dass ich sie jetzt auch in alle anderen Schuhen trage.“ **Dölf Krainz**



„Leider habe ich seit einigen Jahren sehr starke Venenschmerzen und möchte nicht operieren, da ich Angst habe. Seit ich die Energie-Einlegesohlen trage, ist die Durchblutung viel besser geworden und die Schmerzen haben erheblich nachgelassen. Wirklich eine alternative zum Operieren.“ **Pina Haller**

Versöhnung nicht abverlangt werden dürfen?

In diesen Zusammenhang gehört auch der Inzest. Man kennt hier fürchterliche Geschichten von Inzestopfern, die sich an ihren Priester gewandt haben – und mit dem Rat, dem Täter zu verzeihen, abgefertigt wurden.

Es kann vorkommen, dass man sich selbst mit Fehlleistungen verrät oder beleidigt. Welcher Weg führt zur Selbstversöhnung?

Es gibt mit Sicherheit kein Manne-Rezept. Jeder Mensch macht Dinge, über die er später nur noch den Kopf schütteln kann. Tatsächlich beleidigen wir uns immer wieder selbst mit unseren lausigen Handlungen

Gut wäre es, man würde sich einzufühlen versuchen in die Person, die man im jeweiligen Zeitrahmen war und die damals falsch gehandelt hat. Manchmal meinte man ja nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln und man ist überzeugt, sich fair zu verhalten. Im Rückblick wird klar, dass mit der vermeintlichen Fairness jemand brutal bestraft worden ist und dass man etwas an sich vorbei geschmuggelt hat. Beurteilt man die Situation zu einem anderen Zeitpunkt und aus einer anderen Lebensposition heraus, stellt man fest: Ich habe mich falsch verhalten, offensichtlich kann ich auch ganz an-



ders sein als ich gerne sein möchte. Eine einseitige Selbstverurteilung hilft aber nicht weiter, sondern führt unter Umständen sogar in eine Depression. Es geht darum, sich den erkannten Tatsachen zu stellen, das Fehlverhalten zu erkennen – und wenn immer möglich für Wiedergutmachung zu sorgen. Man darf sich dann aber auch Kredit geben für das Verhalten, das auf der positiven Seite steht.

Feindschaft mache einsam, schreiben Sie. Sie trenne den Menschen von seiner Urheimat und Geborgenheit. Was verstehen Sie unter Urheimat?

Ich nehme den Standpunkt ein, dass der Mensch im Zustand der Liebe sein möchte. Ziehen wir das Bild der Geburt heran. Das kleine Wesen kommt auf die Welt, ist einen Moment lang völlig der Kälte und dem Alleinsein ausgesetzt. Aber sofort wird es warm eingewickelt, gehalten, auf die Brust der Mutter gelegt. Menschen möchten sich geborgen fühlen, Wärme spüren, sie möchten es gut haben miteinander und beieinander.

Dieses Grundgefühl wird durch Feindschaft unterbrochen oder gefährdet?

Ja, und dieser Wunsch nach

www.artoflifenet.com

ESOTERIK GESUNDHEITS MESSE

Verkauf - Vorträge - Workshops
Kinderbetreuung

THUN
12.-14.Okt.07

ST. GALLEN
16.-18.Nov.07

ART OF LIFE NET MESSEN

Kohl-**suppe**-Kapseln

Mit diesen Kohlsuppe-Kapseln funktioniert der Fettabbau ohne umständliches Kochen und strengen Diätplan. Kohlsuppen-Kapseln enthalten ca. die 3fache Menge an schlankmachenden Wirkstoffen wie eine normale Kohlsuppe.

Art. Nr. 6141, Dose à 90 Kapseln, € 18.50 / CHF 29.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 46 benutzen

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu
pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein
oder für Schweizer Kunden: pro sana, Postfach 560,
CH-4153 Reinach 1, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

Rückkehr in Wärme und Geborgenheit ist auch eine Triebfeder zur Versöhnung. Feindschaft hat im Übrigen immer auch mit einem selbst zu tun. Im Menschen ist das tiefe Bedürfnis, nicht nur mit dem Mitmenschen, sondern auch mit mir selbst in Harmonie zu sein. Bin ich auf jemanden wütend, lehne ich ihn ab und spalte ich ihn ab, befinde ich mich in mir selbst an einem schlechten Platz.

Ihrem Buch «Lieben ist schöner als siegen» kann man entnehmen, dass für Sie Versöhnung nicht bloss ein Fachthema ist, sondern dass Sie auch aus Ihrem persönlichen Erleben heraus schreiben.

Tatsächlich setze ich mich auch ganz persönlich mit dem Thema auseinander. Ich habe aber nicht das Gefühl, schon angekommen sein – ich bin immer noch auf dem Weg.



Das Buch «Lieben ist schöner als siegen» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

Geht es nicht den meisten Menschen so, dass sie meinen, an einem sicheren Ort angelangt zu sein – um wenig später zu merken, dass sie die Wanderung erneut aufnehmen und vielleicht lebenslang unterwegs sein müssen?

Von Wilhelm Busch gibt es in der Geschichte «Der fliegende Frosch» einen klugen Spruch. «Wenn einer, der mit Mühe kaum / gekrochen ist auf einen Baum / schon meint, dass er ein Vogel wär / so irrt sich der.»

Danke für diesen beherzigenswerten Spruch!

Ich habe ihn nicht für Sie zitiert, sondern für mich.

Da Sie schon Busch zitiert haben, ist die Bemerkung angebracht, dass auch Sie in Ihrem Buch sehr prägnante Formulierungen bringen. So könnte etwa Ihr Satz «Ein halbes Herz ist weniger als gar keines» ohne weiteres in eine Sammlung von erstklassigen Aphorismen aufgenommen werden. Haben Sie einen Bezug zu Aphorismen?

Wohl eher habe ich einen Bezug zu Bildern. Schwierige Sachverhalte, die ich zu begreifen beginne, formen sich in mir zuerst als Bilder. Von den Bildern her entwickelt sich dann die sprachliche Formulierung.

Zum Schluss nochmals der Bezug zur Versöhnung: Ist die Vater Unser-Bitte «Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern» als ständiger Aufruf zur Versöhnung zu verstehen?

Gewiss, und diese Gebetsformel ist nicht ausschliesslich als Verpflichtung oder gar als Befehl zu verstehen. Sondern als Hinweis, dass Versöhnung und Vergebung uns Menschen gut täten. Ich habe Religionsgeschichte studiert und bin an Religion interessiert, jedoch nicht in bestimmter Weise konfessionell gebunden. Als Psychotherapeutin mache ich mit Menschen aber immer wieder Erfahrungen, die mir das Gefühl geben, es seien noch ganz andere Gesetzmässigkeiten im Spiel.

Interview: Meta Zweifel

Katrin Wiederkehr an der PERSPECTIVA 07

Im Rahmen des diesjährigen perspectiva-Kongresses spricht Dr. Katrin Wiederkehr am Sonntag, den 25. November, von 11.45-12.30 Uhr zu «Die Versöhnung verwandelt Böses in Gutes».

Kongress perspectiva / LebensKunst: Abenteuer Alltag, 24.-25. November 2007, Basel. www.perspectiva.ch

Volles, gesundes Haar

Dank der Wirkung von 12 Kräutern



inge Lotion Art.-Nr. 6037: Fr. 28.-
inge Shampoo Art.-Nr. 6036: Fr. 14.-
Sammelbestellschein auf Seite 46

Mehr Lebensenergie mit den «Original» Bennybären braun + weiss



- beim Ein/und Durchschlafen
- in Stress-Situationen
- bei Prüfungen und Problemen
- für die Gesundheit
- weil er mit natürlichen, positiven Schwingungen behandelt ist
- waschbar bei 30 °

Neu: Delphine in 4 Grössen

BennyLine Schweiz Stationsstr. 2, 8606 Nänikon
Tel. 044 940 27 46 od. 044 941 34 73 Fax 044 940 27 86
www.bennybaer.ch / E-Mail: bennyline@blumail.ch

Ausführliche Informationen über unser erweitertes Produkteangebot

www.prosana.eu

Aprikosenkerne



Aprikosenkerne, bitter, Wildsammlung, 500 g

Aprikosenkerne (Aprikosen-Mandeln) bitter enthalten das so genannte Vitamin B17 (bzw. cyanogene Glycosid Amygdalin oder Laetrile). Urfrucht in Wildform.

Art. Nr. 6088, Tüte à 500g, € 10.95 / CHF 17.50



Apriko – Vital, 500 g Bio-aktiv fermentierte Vollwertkost

aus teilentöltem, bitterem **Aprikosenkernmehl, Papaya, Braunhirse, Inulin** und **Selen**.

Bittere Aprikosenkerne und ungeschälte Braunhirse (Wildform) werden sehr schonend ohne Hitzeeinwirkung mikronisiert und zusammen mit Papaya durch ein spezielles, bio-aktives Fermentationsverfahren enzymatisch aufgeschlossen.

Dadurch entstehen eine sehr gute Verträglichkeit und eine optimale Bioverfügbarkeit.

Art. Nr. 6087, Dose à 500g Pulver, € 64.50 / CHF 104.50



Aprikosen getrocknet

Ungeschwefelt, luftgetrocknet, aus biologischem Anbau
Türkischer Herkunft

Art. Nr. 6046, 500g € 9.80 / CHF 14.75



Augenstärkung

Revisanum Augen-Kapseln fördern die Sehkraft, helfen bei Nachtblindheit, Alterssehschwäche, grauem und grünem Star, Bindehautentzündung und Maculadegeneration sowie bei allgemeinen Augenkrankheiten.

Art. Nr. 6138, Dose à 60 Kapseln
€ 25.90 / CHF 38.50

Neu auch als Pulver

Art. Nr. 6142, Dose à 40 g Pulver
€ 49.50 / CHF 79.50

Aprikosenkern-Ferment-Kapseln, 400 Stück



Bittere **Aprikosenkerne** (B 17) aus Wildaprikosen werden sehr fein mikronisiert, teilentölt und sorgfältig nach einem traditionellen Verfahren fermentiert. Dadurch sind alle Vitalstoffe der rohen, bitteren Kerne biologisch aufgeschlossen und erreichen eine optimale Bioverfügbarkeit.

Art. Nr. 6086, Dose à 400 Kapseln, € 59.80 / CHF 96.50



Pangam 15.17-Apriko-Kapseln 120 Stück

Mit allen Vitalstoffen aus **Aprikosenkernen, Pangamsäure B15** und **Magnesium**.

Vitamin B15 kann die Sauerstoffaufnahme in den Körperzellen erleichtern, dadurch die körperliche Fitness und Ausdauer verbessern und ist wichtig für die Leberfunktion und das Immunsystem. Frei von Gluten und Lactose

Art. Nr. 6085, Dose à 120 Kapseln, € 29.75 / CHF 46.50



Hinoki Energy mit OPC 500 g

Konzentrat aus Früchten und Beeren.

85.000 mg natürliches Vitamin C,
5.000 mg OPC- Traubekern-Extrakt (95 %-ig)
5.000 mg Amalaki-Beeren-Konzentrat (Amla),
15.000 mg Rotweinbeeren-Extrakt
100 % pflanzlich, ohne künstliche Vitamine

Art. Nr. 6089, Dose à 500 g, € 59.00 / CHF 94.40

Gesundheits-Tee

mit 22 auserlesenen Kräutern

Hilft entschlacken, regenerieren, entwässern, stärkt das Immunsystem

Art. Nr. 6133, 100g, € 12.45 / CHF 18.50

Bittergurken-Tee

Bei Appetitlosigkeit, Verstopfung, Magen-, Darm-, Gallenproblemen, Schlafstörungen, entschlackend, entzündungshemmend.

Art. Nr. 6136, 50g, € 8.00 / CHF 11.90



Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Diese Produkte werden durch pro sana Deutschland direkt an Ihre Adresse in der Schweiz geliefert.
pro sana Deutschland erledigt auch die Verzollung. **Ohne Mehrkosten für Sie.**

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf **www.prosana.eu**

pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein

oder für Schweizer Kunden: pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

Liebe und Mitgefühl: der Alltag als Übung

Teil IX

Fortsetzung von «Liebe und Mitgefühl»

Liebe ist unabhängig von Äusserem einfach dort vorhanden, wo sie gebraucht wird, ohne Erwartungen zu haben oder Bedingungen zu stellen.

Da Trennung ohnehin eine Illusion ist, tun wir uns immer etwas Gutes, wenn wir uns um andere Lebewesen kümmern. Und umgekehrt haben die anderen von uns Nutzen, wenn wir dafür sorgen, dass wir gesund bleiben und einen friedvollen Geist bewahren, unabhängig von den äusseren Umständen. Wir benutzen widrige Umstände, um geistig zu wachsen. So können wir die Stolpersteine in Stufen des Pfades umwandeln.

Eine wichtige Voraussetzung für die Liebe ist das Vergeben können. Wir versuchen allen zu verzeihen, von denen wir uns verletzt glauben.

Um anderen verzeihen zu können ist es jedoch notwendig, uns selbst zu verzeihen, d.h. uns so anzunehmen, wie wir sind. Dieses Gefühl von Selbstrespekt ist die Grundlage, auch anderen Menschen Respekt entgegenzubringen. (Menschen, die wir lieben, Menschen, denen wir neutral gegenüber stehen, Menschen, die wir schwierig finden oder ablehnen).

Liebe heisst, nichts zu erzwin-



Maria Anna Storck

gen, alles – auch die Widerstände und Schattenseiten – in die Liebe einzubeziehen.

Der Verstand kann mit Präsenz, Gegenwärtigsein nichts anfangen. Er versucht uns einzureden, dass wir abweisend und ohne Mitgefühl sind. Dabei treten wir in Wahrheit in eine Beziehung zum Mitmenschen ein, die auf einer tieferen Ebene stattfindet als dies durch Denken und Emotionen möglich wäre. Auf dieser tieferen Ebene spüren wir, dass wir in der Essenz unseres Seins eins sind. Im anderen sich selbst zu erkennen ist wahre Liebe, wahre Zuneigung und wahres Mitgefühl. Wir lieben den anderen Menschen als uns selbst. Denn wir erkennen, auf der endgültigen Ebene sind wir gar nicht getrennt von ihm.

Maria Anna Storck, Luzern
mariananda@laechnimraum.ch

9. Übung für den Alltag

Vergeben üben

Wir lassen uns für diese Übung so lange und so viel Zeit, wie wir brauchen. Wir versuchen uns möglichst bildlich vorzustellen, wie unser Leben sich anfühlt, wenn alle Menschen, denen wir etwas angetan haben, uns verzeihen. Was verändert sich an unserem Grundlebensgefühl? Wir beziehen auch uns selbst ein: Wie fühlt es sich an, wenn ich mir selbst verzeihe, was ich mir angetan habe?

Wichtig ist, dass wir auch unsererseits all jenen Menschen vergeben, von denen wir glauben, verletzt worden zu sein.

Wir machen eine Namensliste. Wir visualisieren jede Person einzeln, vergeben ihr im Geist und wünschen ihr Gesundheit, Glück, Erfolg, Freude.

Wir setzen unsere Vorstellungskraft ein, so gut wie wir es können. Wir lassen uns nicht entmutigen, wenn es nicht sofort klappt. Wir beginnen zunächst mit den Personen, denen gegenüber es leichter ist.

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. Spirulina ist eine der reichhaltigsten Nahrungsquellen unseres Planeten. Die blaugüne Mikroalge ist kaum einen halben Millimeter lang, besitzt jedoch eine Vielzahl an Nährstoffen. Ausser der Vielfalt an Nährstoffen ist Spirulina auch ein enormer Speicher von Sonnenenergie.

Die Spirulina-Alge kann nur in stark alkalischem Wasser (pH-Wert ca. 9-11) gedeihen. Sie wächst wild im Tschad-See in Afrika und im Texcoco-See in Mexiko. Heute wird Spirulina auf speziellen Wasserfarmen in subtropischen Gebieten, wie Hawaii, Kalifornien, Taiwan, Indien und China angebaut. Unser Spirulina wird an der sonnenverwöhnten Küste von Hawaii kultiviert.

Spirulina kann, wie keine andere Pflanze, enorme Mengen an Sonnenenergie speichern und in wertvolle Nährstoffe und Energie umsetzen. Sonnenenergie finden wir vor allem in frischem Gemüse und sonnen gereiften Früchten. Der Grund, warum sie so gesund sind. Messungen zeigen, dass frische Spirulina-Algen eine der reichsten Sonnenenergie-Quellen sind!

Was haben die alten Hochkulturen der Mayas, der Tolteken, der Azteken und die Menschen des Kanembu Stammes am Tschad-See in Nigeria (die allesamt als besonders gesund gelten) mit der amerikanischen Weltraumbehörde NASA gemeinsam?

Sie alle betrachten und schätzen Spirulina als kostbarstes, ja zum Teil sogar heiliges Gut. Selbst die Wissenschaftler der NASA bezeichnen Spirulina als die optimalste Astronautennahrung, sie benötigt wenig Platz, liefert und produziert extrem

viel Sauerstoff. Da Spirulina keine harte Zellwand aus Zellulose hat, ist die Alge leicht verdaulich. Alle enthaltenen Nährstoffe werden deshalb schnell und vollständig vom Körper aufgenommen.

Spirulina ist ein natürliches Produkt für alle, die ein aktives Leben führen. Spirulina ist vielseitig anwendbar: in der Hektik des Alltags, beim Sport, im Studium oder auf Reisen. Überall dort, wo Energie, Ausdauer und Konzentration gebraucht werden. Der grüne «Muntermacher» ist geeignet für Menschen jeden Alters, besonders jedoch für Vegetarier, Kinder und Senioren.

Spezialpreis für Leserinnen und Leser von *vita sana sonnseitig leben*

Art. Nr. 135 Spirulina
400 Tabletten à 500 mg Fr. 70.00

Art. Nr. 136 Spirulina
700 Tabletten à 500 mg Fr. 120.00

Bestellschein: Seite 46

Seite der Seminarleiter

Die heilende Kraft des Urvertrauens

Vor 12 Jahren war Beatrice Anderegge Mitbegründerin des Angebotes «Handauflegen und Gespräch» und der Heilungsfeiern in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel. Inzwischen ist sie verschiedentlich im Fernsehen und am Radio aufgetreten.



Beatrice Anderegge

In ihrem Buch «Mein Weg zum Urvertrauen / Geistige Heilungsstation der Hoffnung» schildert Beatrice Anderegge Stationen dieses Weges, auf dem es an Krankheiten und Belastungen, aber auch an viel Führung und Geleit nicht fehlt. Ihr Glaubenssatz heisst: «Geboren in diese Welt, um zu lernen, um mich dem Licht – Gott –

zuzuwenden und dem Dunkel zu widerstehen.»

«In meinen Seminaren wird immer wieder deutlich, dass viele Menschen auf der Suche nach dem Urvertrauen sind. Der Begriff Urvertrauen ist für mich auch gleichbedeutend mit Gottvertrauen und Selbstvertrauen.

Kann ich das Vertrauen eines Menschen stärken, findet er vielleicht über dieses Vertrauen zu einer umfassenden Heilung, indem er auch lernt, seine «Selbsteilungskräfte» zu aktivieren. Jeder Mensch kann über diese «Selbsteilungskräfte» verfügen. Sie sind vielleicht vergleichbar mit dem Immunsystem, das je nachdem geschwächt oder angeregt werden kann. Wir wissen ja, dass man sich im Zustand der Verliebtheit oder einer grossen, innigen Freude in bester Verfassung fühlt, man scheint zu schweben. Ist man dagegen gekränkt worden, kann man deswegen krank werden. Vor allem, wenn man sich nie richtig aussprechen oder ausweinen durfte.

Beim geistigen Heilen kann man nicht wie in einem Rezept erklären, wie man vorgehen muss – denn jeder Mensch ist ein einzigartiges Kunstwerk! Ich persönlich lasse mich vom Moment inspirieren, denn ich weiss ja nicht, wer auf mich zukommt. Die Menschen im Seminar spüren, was geschieht, wenn das «Handauflegen» nicht einfach beiläufig, sondern heilend und dankbar ausgeführt wird – und so eine erste Erfahrung im geistigen Heilen darstellt.»

- In jedem Menschen sind Selbsteilungskräfte verborgen.
- Urvertrauen, Gottvertrauen und Selbstvertrauen sind ineinander verwoben.
- Der Akt des Heilens setzt kein Können, sondern Öffnung des Herzens voraus.

Kurs 336, Wege zum Urvertrauen

Samstag, 13.10.2007, Olten, Kurskosten: Fr. 195.-

Das Göttliche führt uns immer weiter

Sabine Wagenseil, 1961 in Leutkirch im Allgäu zur Welt gekommen, war nach der Matur und dem Studium der Architektur/Innenarchitektur während einiger Jahre als Chefredaktorin tätig. Parallel zum Berufsweg, zu dem



Sabine Wagenseil

auch die Gründung einer eigenen Firma gehörte, zeigte sich ein innerer Weg auf. Das Buch «Tod ist nicht tödlich», in welchem Botschaften des verstorbenen P. Wolfgang Abt übermittelt werden, hat die Autorin Sabine Wagenseil in weiten Kreisen bekannt gemacht. Ihr zweites Buch mit dem Titel «und Gott schuf die Welt» will den Menschen in seinem innersten, göttlichen Kern berühren.

«In meinen Seminaren versuche ich immer und immer wieder mit viel Geduld, verständlich zu machen: Hört auf, mit euren Gedanken schwere Fragen wie etwa die Frage nach dem Nebeneinander von Gut und Böse, Heilig und Unheilig, lösen zu wollen. Bleibt bei euch selbst und fangt bei euch selbst an, das Böse in euch loszulassen. Alles Handeln kann nur gelingen, wenn es aus dem Einssein mit sich selbst geschieht. Und die grossen Zusammenhänge können wir immer nur aus der Liebe heraus erkennen.

«In meinen Seminaren versuche ich immer und immer wieder mit viel Geduld, verständlich zu machen: Hört auf, mit euren Gedanken schwere Fragen wie etwa die Frage nach dem Nebeneinander von Gut und Böse, Heilig und Unheilig, lösen zu wollen. Bleibt bei euch selbst und fangt bei euch selbst an, das Böse in euch loszulassen. Alles Handeln kann nur gelingen, wenn es aus dem Einssein mit sich selbst geschieht. Und die grossen Zusammenhänge können wir immer nur aus der Liebe heraus erkennen.

Erst wenn wir im Laufe unseres Lebens immer besser lernen, in die Stille zu gehen und auf die innere Stimme zu hören, können wir sie immer deutlicher wahrnehmen. Wir werden offener und aufmerksamer für ganz viele Zeichen und Ereignisse, die vorher an uns vorbeigegangen sind. Die innere Stimme macht uns helllichtig, hellfühlend, hellhörig und transparenter für die andere Wirklichkeit. Es geht dabei darum, in diese Weite zu kommen, die uns die Chance bietet, eine grössere Wirklichkeit zu erfahren.

Mir ist eine kleine japanische Geschichte sehr lieb geworden: «Ich sprach zum Mandelbaum: «Erzähle mir von Gott.» Und er begann zu blühen.» Der Mandelbaum braucht keine Worte, um über Gott zu sprechen. Die Erfahrung Gottes drückt er aus im Blühen. Es gibt für mich in meinen Seminaren nichts Schöneres, als wenn ES durch mich hindurch wirkt und ein Mensch zum Blühen kommt, zu seinem vollen Potenzial.»

Kurs 373

Schwelle des Todes

Samstag, 03.11.2007, Olten, Kurskosten: Fr. 195.-

Seminare 2007-2008

Die pro sana Seminare, welche im Auftrag von *vita sana sonnseitig leben* durchgeführt werden, erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Es sind vor allem Seminare zu Themen, die sonst kaum angesprochen

werden. Erfahrene und kompetente Seminarleiterinnen und -leiter bürgen für hohe Fachkompetenz und lebensnahe Wissensvermittlung, um das Gelernte auch im Alltag umsetzen zu können.



Erich Keller, Betriebswirt, psychologischer Coach, EFT Coach, EFT-Practitioner ADV, Kursleiter, Trainer, Autor.

Emotional Freedom Techniques (EFT)*

«Es ist nicht mehr da!» hört man immer wieder in EFT-Kursen. Ob Emotionales oder Körperliches – sehr vieles kann mit EFT behandelt werden. Eine faszinierende Methode breitet sich aus.

Preis pro Kurs: Fr. 195.–
Profi-Kurs, Kurskosten: Fr. 570.–

Kurs 337

- 09.11.07, Einführung EFT, Olten
- 22.02.08, Einführung EFT, Olten
- 28.09.07, Vertiefung EFT 1, Olten
- 06.06.08, Vertiefung EFT 1, Olten
- 29.09.07, Vertiefung EFT 2, Olten
- 07.06.08, Vertiefung EFT 2, Olten
- 10.11.07, Erfolgreich EFT geben
- 02.-04.11.2007, Profi-Kurs, Olten

neu im Programm

Beziehungen – die ich erschaffe oder die mich schaffen
2 Tage Untersuchungen und Übungen meiner Gebrauchsanleitungen meiner Beziehungen und Partnerschaften.
Was passiert hier wirklich? Wie kann ich das ändern?

Kurs 337

04.-05.04.2008, Olten
Preis: Fr. 380.-



Harald Wessbecher, Bestsellerautor, Heiler, Sensitiver und Bewusstseinsforscher.

Das Dritte Auge öffnen

Wir alle besitzen die Fähigkeit, unsere Wahrnehmung über die Möglichkeiten unserer Fünf Sinne hinaus für den aussersinnlichen Bereich unserer Welt zu öffnen.

wenige Plätze frei

Kurs 359

05.10.2007, Olten
Preis: Fr. 195.-



Brigitta Künzli, Dipl. Ayurveda Ernährungsberaterin und Kursleiterin, ASCA anerkannt

Einführung in Ayurveda

Ayurveda bietet einfache, umsetzbare Tipps um Verdauung, Schlaf, Gewicht, Allergien uvm. günstig zu beeinflussen. Sie lernen an diesem Einführungstag aber auch, wie und wann die Massage oder die Panchakarma Kur zur Anwendung kommen.

Kurs 390

13.10.2007, Weinfelden
Preis: Fr. 180.-

* Redaktionelle Beiträge mit entsprechenden Informationen zu diesen Seminaren finden Sie im Internet auf «www.vita-sana.ch» bei «weitere Ausgaben». Die Artikel zu den Referenten können Sie auch gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 2.50 beim Leserservice beziehen.

Anmeldung/Kursunterlagen

- Senden Sie mir bitte das neue detaillierte Seminarprogramm
- Ich melde mich definitiv an für:

Seminar Nr.: _____ Datum: _____

Seminar Nr.: _____ Datum: _____

Vorname / Name _____

Strasse _____ PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bücher zu unseren Seminaren



- Erich Keller: «Endlich frei in der Partnerschaft»
Nr. 5605 Fr. 28.50



- Harald Wessbecher: «Das dritte Auge öffnen»
Nr. 5004 Fr. 26.80



- Hermann Isler: «iCH-Therapie»
Nr. 5006 Fr. 44.00



- Beatrice Anderegg: «Mein Weg zum Urvertrauen»
Nr. 5101 Fr. 29.80
Bestellschein Seite 44

Seminare 2007-2008



Hermann Isler,
Atlaslogist und Akupunk-
turst mit eigener Praxis,
Autor. Begründer der
iCH-Therapie®

iCH-Therapie®*

Selber Becken-Schiefstand/-Verdrehung eliminieren und die Wirbelsäule ins Lot bringen. Sehr wirksam bei Beschwerden und auch als Gesundheitsvorsorge.

Kurs 356

06.10.2007, Olten
Preis: Fr. 195.-



Doris Wyss, Naturärztin,
Psych. Beraterin, Kursleite-
rin, Autorin.

Die 30 Energiespender

Der Persönliche Ressourcenplan zeigt auf, welche der 30 Energiespender bzw. Ressourcen für Sie wichtig sind für Ihre körperliche, geistige und seelische Vitalität.

Kurs 385

27.10.2007, Winthertur
Preis: Fr. 195.-



Catharina Ilardo, Lebens-
und Trauerberaterin,
Erwachsenenbilderin
mit eigener Praxis.

Genogramm

Die Wiederholung in der Familiengeschichte erkennen, analysieren und verstehen. Sie lernen die Familiengeschichten mit dem System des Genogramms (Aufzeichnen der Generationen) bildlich darstellen.

Kurs 387

23.11.2007, Olten
Preis: Fr. 195.-

Schreibwerkstatt

Das Schreiben neu entdecken; die Freude an fantasievol-
len Geschichten entwickeln und persönliche Geschichten,
Gedichte und Märchen kreieren.

Kurs 388

24.11.2007, Olten
Preis: Fr. 195.-



Dr. Elfrida Müller-
Kainz und Dr. Beatrice
Steingaszner, interna-
tional bekannte Thera-
peutinnen und Buch-
autorinnen.

Der Schlüssel zur Steigerung der Lebensenergie

neu im Programm

Die gute Nachricht: In allen Menschen steckt eine uner-
schöpfliche Energiequelle, die grenzenlos steigerbar ist.
Holen Sie sich dieses Wissen für mehr Lebensqualität mit
Freude und innere Zufriedenheit.

Kurs 391

17.11.07, Dussnang
Preis: Fr. 170.-



Daniel Agustoni,
Autor, ist Begründer und
Leiter des Sphinx-Cranio-
sacral-Institutes.

Craniosacral Einführungskurs

Dieser Einführungskurs vermittelt einen umfassenden
Überblick sowie den praktischen Einstieg in eine einfache
Craniosacral-Grundbehandlung am Übungspartner zur
Entspannung und Gesunderhaltung.

Kurs 216

Einführungskurs
16.-18.11.2007, Basel
11.-13.04.2008, Basel
22.-24.08.2008, Basel
Preis: Fr. 375.-

Der modernen Traumforschung zufolge...

- ...träumen Erwachsene häufiger als Kinder.
- ...träumen ältere Menschen fast gar nicht mehr.
- ...hat das Alter keinen Einfluss auf die Häufigkeit der Träume.

Lösung: das Alter hat keinen Einfluss auf die Häufigkeit der Träume.

Hörpunkt-Hörer wissen mehr. Auch zum Thema «Träume». Am 2. Oktober, von 5.30 bis 24.00 Uhr auf DRS 2.
Hörpunkt, ein Tag – ein Thema, immer am Zweiten im Zwei. Für mehr Informationen und zum Nachhören:
www.drs2.ch

DRS 2

Herbstsonne und Altweibersommer

Unlängst konnte man noch abends im Garten sitzen, grillen, plaudern und sich an lauen Sommerabenden freuen. Nun werden die Tage mit Riesenschritten kürzer – jeden Tag etwa um 3 Minuten. Im Herbst findet die schnellste Verkürzung der Tageslänge statt. Schliesslich wird mit der Zurückstellung von Sommer- auf Winterzeit Ende Oktober endgültig und schlagartig die Zeit der hel-



Andreas Walker ist promovierter Meteorologe, Buchautor, Fotograf, Wissenschaftsjournalist



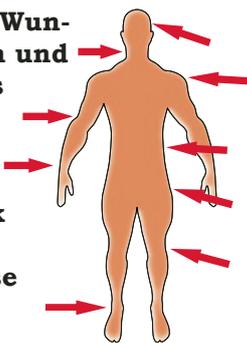
len Abende vorbei sein. Da kommt Wehmut auf an den vergangenen Sommer, der hin und wieder gar kein richtiger war. Die Nebelfelder am Morgen verkünden definitiv ein baldiges Nahen des Winters an. Dabei scheinen

sich die Vorgänge in der Natur auch auf uns zu übertragen. Es wird plötzlich ruhiger, der stürmische Sommer mit seinen langen Tagen ist vorbei. Die Ernte ist eingefahren und wir stehen am Übergang zu einer kühlen

Die Nummer 1 in China Yunnan Baiyao Aerosol und Pflaster

Yunnan Baiyao Aerosol und – Pflaster mit der Wunderpflanze Panax Notoginseng (san Qi) beleben und optimieren in einzigartiger Weise den Qi-Fluss im Bewegungsapparat.

Vor allem in den stark beanspruchten Körperregionen wie Hüft- und Kniegelenk, Lenden- und Nackenwirbelsäule, Fuss- und Handgelenk sowie Schulter und Ellenbogen vitalisiert und optimiert Yunnan Baiyao in einzigartiger Weise den Qi-Fluss.



Hauptsatzung der Yunnan Baiyao Produktpalette ist die Wurzel der Wunderpflanze Panax Notoginseng (san qi).

Info: Die Wurzeln benötigen **7 Jahre**, bis sie geerntet werden können! Wurzel-Extrakte der san qi Pflanze gehören darum zu den wertvollsten und teuersten Kräutersubstanzen in der Chinesischen Kräuterkunde.



Kräuter-Spray à 85 gr.
Art. Nr. 6196, 1 Dose CHF 34.80
Art. Nr. 6197, 2 Dosen CHF 65.50
Art. Nr. 6198, 3 Dosen CHF 89.50



Kräuterpflaster 6,5 x 10 cm, kann zerschnitten werden
Art. Nr. 6175, 1 Pflaster CHF 8.80
Art. Nr. 6176, 5 Pflaster CHF 39.50
Art. Nr. 6177, 10 Pflaster CHF 74.50



Yunnan Baiyao Aerosol wird empfohlen von Dr. Beat Knechtle, Nummer 1 der Welt im Ultratriathlon (10-fache Triathlon-Distanz).

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf **www.prosana.ch**
pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

und stillen Zeit des Jahres mit langen Nächten.

Herbst- und Winterzeit bedeuten jedoch nicht nur Kälte und lange Nächte. Vielleicht nehmen Sie sich jetzt wieder einmal Zeit, ein span-

Ich jedenfalls liebe diese Jahreszeit, wenn die Natur in einem letzten farbigen Feuerwerk explodiert, um danach in pastellfarbenen Brauntönen zu verblassen, um sich langsam für den Winterschlaf vorzubereiten.

glaubte man, dass eine baldige Hochzeit bevorstehen würde, wenn sich fliegende Spinnfäden im Haar eines jungen Mädchens verfangen hatten. Ebenso werden nach altem Volksglauben diese Fäden als Gespinnst der Elfen betrachtet.

In verschiedenen Ländern hat der Altweibersommer seine Zeit und seinen entsprechenden Namen. In Nordamerika z.B. ist diese Jahreszeit als Indian Summer (été indien) bekannt.

Damit wird seine spezielle Stellung sozusagen als fünfte Jahreszeit betont. Offenbar haben die Menschen seit je her zu dieser Jahreszeit inne gehalten und die Natur verstärkt auf sich einwirken lassen. Ein Spaziergang in der milden Herbstsonne ist jederzeit Balsam für die Seele. Geniessen Sie diese kurze Zeit mit ihren zarten Farben und flüchtigen Erscheinungen. Sie ist schnell vorbei, wie so vieles im Leben.

Andreas Walker

Die Nebelfelder am Morgen verkünden definitiv ein baldiges Nahen des Winters.

nendes Buch zu lesen, mit guten Freunden bei einem Glas Wein über Gott und die Welt zu plaudern oder einfach inne zu halten und stille zu werden – so wie die Natur. Ein Spaziergang an der Nebelgrenze zwischen Sonne und Wolken kann traumhaft schön sein. Oder die Taupfropfen unter der Morgensonne, die wie kleine Perlen in einem Spinnennetz hängen. Die geschlossene Rosenblüte mit einem zarten Hauch von Reif bedeckt und viele andere bizarre Kunstwerke der Natur, die eben nur im Herbst anzutreffen sind.

Die geheimnisvolle Atmosphäre dieser Jahreszeit hat bei den Menschen schon seit Urzeiten phantastische Sagen und Legenden entstehen lassen. So wird eine warme Schönwetterperiode im September/Okttober als Altweibersommer bezeichnet. Der Name Altweibersommer bezieht sich auf die in der Luft treibenden zarten Spinnfäden von Jungspinnen, die in der milden Herbstsonne glänzen. Nach der Mythologie sind Schicksalsgöttinnen, welche als alte Frauen erscheinen, für diese Fäden verantwortlich. Deshalb

Aloe Vera Saft



- Aloe Vera Saft muss nicht teuer sein.
- Die Naturaloe ist von der IASC zertifiziert
- Naturbelassen, pestizidfrei
- Nicht filtriert
- Kein rückverdünntes Konzentrat, Frischsaft
- Kontrollierter Wildwuchs

Art. Nr 6075
1 Flasche Aloe Vera Saft à
1 Liter Fr. 21.50

Art. Nr 6076 6 Flaschen
Aloe Vera Saft 1 Liter
als Kur für nur Fr. 112.50

Sie sparen Fr. 16.50

Bestellschein auf Seite 46



Stiftung zur Anerkennung und Entwicklung der
Alternativ- und Komplementärmedizin

NaturheilpraktikerInnen Weshalb der Stiftung ASCA beitreten.

Mehr als **7'000 Praktiker** und Praktikerinnen in der ganzen Schweiz haben sich der Stiftung ASCA angeschlossen.

Die Stiftung ASCA, gegründet 1991:

- anerkennt die **Lehr- und Ausbildungsstätten**
- führt eine **Liste der Komplementär- und Alternativtherapien** für die Krankenversicherer
- stellt den gut ausgebildeten Praktikern die **ASCA-Anerkennung** aus
- **verteidigt Ihre Interessen** gegenüber den Behörden, Verbänden und Krankenversicherern

Die ASCA **Partner-Krankenversicherungen beziehen sich auf die "ASCA-Qualitätssicherung"**, um ihren Versicherten **Behandlungskosten im Bereich der Alternativ- und Komplementärmedizin zu vergüten.**

Kontaktieren Sie uns noch heute:

Stiftung ASCA, Direktion, St-Pierre 6A, PF 548, 1701 Freiburg
Tel. (D) 026 341 86 86, (F) 026 341 86 89, Fax: 026 341 86 88
stiftung@asca.ch www.asca.ch

Ein Hoch auf Linse & Co.

Früher galten Speisen aus Körnern als Armeleutkost und Sprossen allenfalls als Viehfutter. Heute kennt man den gesundheitlichen Wert von Hülsenfrüchten, Sprossen, Keimlingen, Körnern und Bohnen.

Meringue, die nach Grüntee und Wodka schmeckt, Schnecken-Porridge, Ei-mit-Schinken-Eis oder im flüssigen Stickstoff gegarte Speisen: Gewiss haben auch Sie von den neuesten Eskapaden ausgeflippter Koch-Künstler gehört oder gelesen. Grundsätzlich ist gegen Kreativität in der Küche wirklich nichts einzuwenden, im Gegenteil. Hätte sie sich im Verlaufe der Jahrhunderte nicht laufend entwickelt und verfeinert, sässen wir vielleicht heute noch vor einem Napf mit Getreidebrei. Andererseits muss man sich fragen, ob etwa die Kombination von Kaviar und weisser Schokolade nicht mit einer Überspanntheit zu tun hat, die sich gefährlich der Dekadenz nähert.

Derart abgehobene kulinarische Spieleereien für ein hochgradig verwöhntes Publikum lösen vielleicht sogar einen Gegen-trend aus: Man besinnt sich wieder auf «ehrliche» Lebensmittel und Gerichte. Auf solche, die einen hohen Nährwert haben, vergleichsweise preiswert sind und ebenfalls kreative Vielseitigkeit zulassen. Auf jeden Fall wurde schon vor Jahren entdeckt, dass Sprossen echte Kraftnahrung sind und dass Hülsenfrüchte, Bohnen und Körner als Power-Nahrung bezeichnet werden dürfen.

Schul-Experiment Linse

Vor Jahren wurde an einer Schule in der Umgebung von Hamburg ein interessantes Experiment gemacht. Man hatte festgestellt, dass die Kinder ihren Schultag unlustig begannen, sich schon um 10 Uhr praktisch nicht mehr konzentrieren konnten und sich entsprechend auffällig benahmen. Eine Ernährungsfachfrau konnte die Eltern einer Versuchsklasse für ein Experiment gewinnen – vermutlich mit der Zusage, dass ihre Kinder bessere Schulleistungen bringen würden. Während einiger Wochen assen diese Kinder, die meist ohne Frühstück zur Schule gekommen waren, am Morgen vor Unterrichtsbeginn eine Schale Linsen, die über Nacht eingeweicht worden und am Morgen gut im Biss waren. Schon nach we-

nigen Tagen waren die Kinder munterer, sie liessen von Verweigerungstaktiken ab und interessierten sich intensiver für den Unterrichtsstoff als zuvor. Der reiche Vitamin-B- sowie der Lezithin-Gehalt der Linsen hatte offenbar positiv Einfluss auf Gehirn und Nerven genommen, Eiweiss, Eisen, Kalium, Magnesium und andere Inhaltsstoffe hatten ebenfalls gute Wirkung.

Das «Stärkungsmittel» Linse kann durchaus auch Menschen empfohlen werden, die längst dem Schulalter entwachsen sind.

Schutzstoffe in Bohnen

Weisse Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidney-Bohnen, Augenbohnen – das Bohnen Potpourri ist vielseitig. Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, Bohnen sind schwer verdaulich und machen Blähungen? Wer empfindlich reagiert, sollte «dicke» Bohnen mit grünen Bohnen mischen und auf jeden Fall mit Kräutern wie Majoran, Rosmarin, Thymian, Salbei zubereiten, welche die Verdauung fördern.

Im Vergleich am leichtesten verdaulich sind die weissen Bohnen. Und sie verdienen es, häufig auf den Tisch zu kommen, bieten sie doch bei einem mässigen Anteil an Kalorien eine Menge Schutzstoffe. Diese helfen beispielsweise mit, den Blutzucker zu normalisieren, sie senken den Cholesterinspiegel, entgiften und bekämpfen Bakterien – und ihr Anteil an Eiweiss ist bemerkenswert. Wer sich für Bohnengerichte definitiv nicht begeistern kann, sollte doch wenigstens eine Portion weich gekochter dicker Bohnen in eine Kartoffelsuppe oder einen Gemüseeintopf geben oder aber unter Tomatensalat mischen. 100 g weisse Bohnen decken mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalium und Eisen und knapp 50 Prozent an Phosphor und Magnesium.

Sprossen mit ihrem hohen Gehalt an Eiweiss und Mineralstoffen, die wertvolle Kieselsäure in der Hirse, Biostoffe im vollen Korn: Wer interessiert sich da noch für Albernheiten wie Lachs, ummantelt von schwarzer Lakritze alias Bärenreck?



Hirse-Kürbis-Törtchen



Hirse ist ein anpassungsfähiges Getreide, das sich zu vielen Gerichten verarbeiten lässt: zu Salaten, Suppen, Kroketten oder anstelle von Reis als Beilage. Da Hirse sehr saugfähig ist (5 Teile Flüssigkeit auf 1 Teil Hirse), sollte man das Getreide während des Kochens gut im Auge behalten. Da Hirse stark quillt, soll Sie die kleine Menge roher Hirse nicht täuschen.

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 10 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten

80 g Hirse
100 g Quinoa
700 g Kürbisfleisch, geschält, in Scheiben geschnitten
400 g Canellinibohnen aus der Dose, ab gespült und abgetropft
1 EL Tamarindenmus
1 Ei, verklopft
2 EL Rote-Linsen-Sprossen
1 EL geröstete Sesamkörner
50 g gemischte Sprossen
1 rote Paprika (Peperoni), in feine Streifen geschnitten
2 Stangen Sellerie, in feine Streifen geschnitten
Butter für die Form

Dressing:
1 EL Tahini (Sesampaste)
2 EL Reisessig
2 EL Tamarindenmus
1 TL Sesamöl



Das Buch «Sprossen, Körner und Bohnen» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehrere kleine Backförmchen oder eine große Form (20 cm Durchmesser) fetten und mit Backpapier auslegen.

Quinoa und Hirse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, bis sie schön gebräunt sind. Zusammen mit 1 l Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Temperatur 40 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt ist.

Den Kürbis 40 Minuten im Ofen backen. Anschließend zusammen mit den Canellinibohnen pürieren. Das Püree in einer großen Schüssel mit dem Getreide, der Tamarinde, dem Ei und den Rote-Linsen-Sprossen gut vermischen. Diese Mischung in die Form oder die Formen füllen, mit den Sesamkörnern bestreuen und 40 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Die gemischten Sprossen mit den Paprika und Selleriestreifen mischen.

Die Zutaten zum Dressing verrühren und über den Salat geben, gut mischen und zu den Törtchen servieren.

Diagnose: «Damit müssen Sie jetzt leben!» Nein Danke

Diagnose

Der Fortschritt unserer Zeit bringt es trotz modernster Medizin mit sich, dass viele Krankheiten entstehen, denen wir nicht gewachsen sind. Wir sprechen hier von den typischen Zivilisationskrankheiten wie Vitalitätsverlust, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Haut- und Allergiereaktionen bis hin zu den schweren chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislaufbeschwerden, Erkrankungen des Magen-Darmtraktes und der gesamten Reihe aller Autoimmunerkrankungen.

Die Hauptursache (abgesehen von einer häufig verbreiteten geistigen Fehlorientierung) liegt in der gewaltigen Unterversorgung körpereigener Enzymverbände, wodurch das natürliche Regulationssystem des Menschen gestört wird.

Ärzte, Heilpraktiker sowie Tierärzte berichten über ihre sensationellen Behandlungserfolge mit **AUFGESCHLOSSENEN ENZYMEN** in **FLÜSSIGER FORM** als gesamtssystemische Therapie.

Gründe für Enzymmangel in der Nahrung

Frühernten, lange Lagerzeiten und die weitere Verarbeitung der Nahrung in den heutigen Lebensmittelfabriken mit Bestrahlung, Erhitzen, Sterilisieren, Konservieren bedingen einen nicht auszudenkenden Verlust an lebenswichtigen Enzymen und anderen Aktivstoffen. Fast-Food-Speisen beispielsweise haben einen Nährwert, der sich der bedrohlichen Zahl «0» nähert und fast ausschliesslich dem Dickmachen dient.



Kaskaden-Fermentation und Regulate im Überblick

Das Fermentieren in Kaskaden ist eine neue, einzigartige Erfindung. Die langwierigen Teilfermentationen sind dabei der natürlichen Enzymkaskade im menschlichen Organismus nachgeahmt. Das Endprodukt der Kaskaden-Fermentation besteht aus nichts anderem als reiner Natur in

Äusserlich und innerlich angewendet, vollbringen Regulate erstaunliche Wirkungen nach dem Grundsatz: Heilung gelingt nur durch Selbstheilung

konzentrierter und aufbereiteter Form (kein Zucker, kein Alkohol, kein Konservierungsstoff). Die Enzyme der verwendeten Früchte, Nüsse und Gemüse werden vermehrt, in enzymatische Teilstrukturen zerlegt und aktiviert. So stehen sie unserem Organismus wie in einem Selbstbedienungsladen unmittelbar zur

Regulate energietisieren jede einzelne Zelle und bringen sie allmählich auf das Energieniveau, das ihrer ursprünglichen Leistung entspricht

Verfügung. Die Regulate wirken daher teilweise innerhalb von Sekunden.

Durch die Kaskaden-Fermentation entstehen Regulate, die die vielfältigen Mangelerscheinungen der heutigen Zeit ausgleichen und die allen Lebewesen die enzymatische Kraft verleihen, unseren Umweltbelastungen besser standzuhalten.

Regulate finden innerlich und äusserlich Anwendung:

- Innerlich eingenommen, gleichen Regulate einem biologischen Festmahl! Sie beugen Krankheiten vor, unterstützen Heilungsvorgänge bei fast jeder Krankheit in erstaunlicher Intensität, verjüngen und schenken Energie.
- Äusserlich auf der Haut angewendet, wirken Regulate auf verschiedenartige Weise und beschleunigen deutlich die Heilungsprozesse. Eine schmerzstillende Wirkung, selbst bis in die Gelenke hinein, ist festzustellen. Die Haut wird weich und verjüngt sich.

Preise

Art. Nr 6077 1 Flasche Rechtsregulat à 350 ml € 44.50 / Fr. 72.00

Art. Nr 6078 4 Flaschen Rechtsregulat à 350 ml für nur € 164.50 / Fr. 264.50

Sie sparen € 13.50 / Fr. 23.50

Art. Nr 117 Sprayfläschchen Fr. 2.75

Art. Nr 118 Nasen-Sprayfläschchen Fr 2.75

Art. Nr 119 Haarapplikationsfläschchen Fr. 2.75

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Diese Produkte werden durch pro sana Deutschland direkt an Ihre Adresse in der Schweiz geliefert. pro sana Deutschland erledigt auch die Verzollung. Ohne Mehrkosten für Sie.

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu

pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein

oder für Schweizer Kunden: pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

Auf der Suche nach dem eigenen Weg

«Zwei Wahrheiten nähern sich einander. Eine kommt von innen, eine kommt von aussen, und dort, wo sie aufeinander treffen, hat man die Chance, in sein eigenes Gesicht zu blicken». Mit diesen Worten eröffnet Patricia Tudor-Sandahl ihr zehntes Buch «Finde zu dir selbst – vom Sinn im Leben und von der Weisheit des eigenen Wegs».

Die wichtigste Reise im Leben eines jeden Menschen ist diejenige, die man macht, um die Person zu werden, zu der man bestimmt ist. Unser Weg ist also vorbestimmt – auch wenn wir das nicht wahrhaben wollen. Wir müssen ihn allerdings noch finden. So führt uns die Autorin Patricia Tudor-Sandahl über die vier Hauptteile «Was ist mein Weg? Ängste und Herausforderungen, der spirituelle Weg und der Ruf im Alltag» mit jeweils mehreren Unterkapiteln zum Ziel.

«Der Mensch kann nur dann Glück und Sinn empfinden, wenn er genau das gefunden hat, was seine einzigartige und spezifische Aufgabe im Leben ist». Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was Ihre Aufgabe sein könnte, oder haben Sie sie eventuell schon gefunden? Ich glaube, die meisten von uns sind noch nicht auf der Suche oder wollen vielleicht gar nicht wahrhaben, dass oder wonach sie suchen sollten. «Seine Berufung zu finden, ist kein Privileg einiger weniger Auserwählter...» Oder drückt sich diese Suche in Unruhe, Unerfülltheit, Unzufriedenheit aus? Wenn man am Morgen mit dem öffentlichen Verkehrsmittel zur Arbeit fährt und sich mal die Gesichter seiner Mitmenschen genauer ansieht, stellt man bei vielen Abgestumpftheit,

Gleichgültigkeit und Leere fest. Man muss halt arbeiten, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Man macht seinen Job, liebt ihn vielleicht nicht, hasst ihn eventuell sogar, wartet bereits am Montagmorgen auf den Freitagabend, lebt nur für die Freizeit. Diejenigen, die sich auf die Arbeit freuen, kann man an einer Hand abzählen! Doch eigentlich, so will uns Tudor-Sandahl weismachen, müsste das nicht so sein, wenn wir unsere Berufung gefunden hätten.

Unser Weg besteht jedoch nicht nur aus demjenigen im Berufsleben. Wir haben uns mit unserem Schicksal, Herausforderungen, Ängsten herumzuschlagen, suchen nach dem Sinn des Lebens ganz allgemein. Und bei Enttäuschungen, Problemen und Hürden fragen wir uns, ob das wirklich schon alles gewesen sei, was das Leben zu bieten hat und hadern mit unserem Schicksal. Und so argumentiert Patricia Tudor, dass man sich die Frage stellen sollte: was will ich mit dem Rest meines Lebens anfangen, in welche Richtung will ich gehen? Wer sein Leben unter diesen Aspekten betrachtet, lebt bewusster, vertiefter, kann seine Talente gezielter einsetzen und seine Möglichkeiten verwirklichen. Aber auch die Einsicht, dass Abschied zum Leben gehört, Abschied von

Menschen, Orten, Vorstellungen, Gewohnheiten, von allem, was vergangen ist. Das Ende wird zum Beginn von etwas Neuem.

Mit ihrem Buch will die Autorin helfen, Antworten auf die unzähligen Fragen zu finden, festzustellen, was wichtig und was unwesentlich ist, die Energien richtig zu bündeln und zu nutzen, den richtigen Weg zu finden, mit seinem Leben umzugehen. «Finde zu dir selbst» ist keine Anleitung zum Leben, sondern gibt Anhaltspunkte, zeichnet Möglichkeiten auf und hilft, Unklarheiten zu beseitigen.

Patricia Tudor-Sandahl ist Psychologin, Psychotherapeutin, promovierte Pädagogin und Autorin. Ihre stark autobiographisch inspirierten Bücher über Lebensfragen gehören in Schweden zu den meistgelesenen der letzten Jahre. Sie wurden bereits in mehrere Sprachen übersetzt und begeistern eine grosse Leserschaft.

Pia Bieri



Das Buch «Finde zu Dir selbst» kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 44

Winterdepression

Die Bäume verlieren ihr Laub, die Tage werden kürzer und die düsteren Nebeltage der Wintermonate rücken näher. An solchen Tagen scheint es manchmal so, als habe die Sonne auf ihrem Weg zur Südhalbkugel einen Teil der Lebensgeister und Vitalität mitgenommen. Morgens kommt man kaum aus dem Bett, tagsüber ist man müde, lustlos und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Viele Menschen erleben mit den sich



Anja Bader, Basel
Psychologin, M.Sc.

verändernden Jahreszeiten Stimmungsschwankungen: sie sind im Frühling und Sommer eher gut gelaunt und unternehmungslustig, in der kalten Jahreszeit jedoch leben sie zurückgezogen und sind nachdenklich gestimmt. Dieses Energiesparprogramm ist normal und von unserer inneren Uhr vorgesehen. Die meisten Menschen fühlen sich durch diese Stimmungsschwankungen und Energielosigkeit kaum beeinträchtigt oder können ihnen sogar ihr Gutes abgewinnen.

Doch für gewisse Personen bringt die kalte Jahreshälfte weit mehr als nur ein bisschen Verdross und Müdigkeit. Bei einigen legt sich jedes Jahr im Herbst ein dunkler Schleier der Traurigkeit oder Melancholie über ihr Gemüt. Rund zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung trifft der winterliche Stimmungseinbruch stark, sie leiden unter dem «Winterblues» und etwa zwei Prozent kämpfen mit einer richtigen De-



In der Behandlung von verschiedenen Formen der Depression hat sich die Lichttherapie bewährt.

pression («Saisonal Abhängige Depression» oder kurz «SAD»). Meistens tritt die SAD erstmals im Alter zwischen 20 und 30 auf, Frauen sind viermal häufiger davon betroffen.

Eigenschaften der Winterdepression

Die SAD zeigt sich zwischen Oktober und März durch ausgeprägte Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Interesselosigkeit. Der Antrieb und die Lebensenergie fehlen so sehr, dass das Alltagsleben aus den Fugen gerät. Anders als bei der «klassischen» Depression hat man Heisshunger auf Kohlenhydrate, nimmt zu und möchte am liebsten nur noch schlafen. Wer dreimal ein solch starkes Stim-

mungstief im Winter erlebt hat – zwei davon in aufeinander folgenden Wintern – und sich jeweils im Frühling oder Sommer wieder vollkommen erholt, sollte sich ärztlich beraten lassen.

Warum gewisse Menschen unter dieser speziellen Form der Depression leiden, ist nicht restlos erforscht. Zum Teil ist die Depression abhängig von der Geographie: Je nördlicher der Wohnort, um so kürzer die Tage, um so weniger Licht, um so bedrückter das Gemüt. Das Saisonale Stimmungstief befällt beispielsweise die Bewohner von Alaska (28%) und New York (17%) weitaus häufiger als die von Florida (2%). Doch nicht nur die tatsächliche Sonnenscheindauer in einer bestimmten

Region beeinflusst die Stimmung. Viele Menschen halten sich im Winter nur in Innenräumen auf, obwohl sich herausgestellt hat, dass selbst in Nebellöchern und schattigen Bergtälern das Tageslicht die Stimmung hebt. Es gibt jedoch noch weitere Faktoren, die bei der Winterdepression vermutlich eine Rolle spielen können:

Es könnte eine genetische Komponente geben, denn generell kommen Depressionen häufiger in bestimmten Familien vor.

Da fast 80% der Betroffenen Frauen sind, vermutet man, dass sie hormonell bedingt empfindlicher auf äussere Veränderungen reagieren.

Eventuell brauchen Winterdepressive mehr Licht als Gesunde, weil ihre Netzhaut weniger lichtempfindlich ist.

Es könnte auch sein, dass bei depressiven Patienten das biochemische Gleichgewicht im Gehirn gestört ist, dass beispielsweise der Hirnbotsstoff Serotonin reduziert ist, womit auch der Heisshunger auf Kohlenhydrate zusammenhängen könnte.

Lichttherapie

Dass die herbstlich-winterliche Depression eine behandlungsbedürftige Krankheit ist, wurde eigentlich erst Mitte der achtziger Jahre klar – als man entdeckte, dass die Beschwerden mit hellem weissem Licht erfolgreich behandelt werden können. Die Erkenntnisse basieren auf Tierstudien, in denen Forscher die enge Verknüpfung von Helligkeit und Dunkelheit mit täglichen und vor allem jahreszeitlichen Rhythmen (z.B. Fortpflanzung und Winterschlaf) fanden. Auch beim Menschen beeinflusst sehr helles Licht die innere Uhr, wie die Grundlagenforschung zeigte. Entscheidend für die Entwicklung dieser neuen Therapie war die genaue Selbstbeobachtung eines depressiven Patienten, der einen Zusammenhang zwischen der abnehmenden Lichtdauer im Herbst/Winter und seinen regelmässig auftretenden depressiven Phasen in dieser Zeit vermutete. So wurde für Patienten mit SAD die Lichttherapie entwickelt, deren Wirksamkeit in den letzten Jahren in zahlreichen wissen-

Kompakt

- SAD Betroffene leiden an Niedergeschlagenheit, Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, ausgeprägter Müdigkeit und einem Heisshunger auf Kohlenhydrate. Die Symptome beginnen meistens im Herbst und dauern bis in den Frühling.
- Zur Behandlung der SAD hat sich Lichttherapie als wirksam gezeigt.
- Studien zeigen, dass auch andere Depressionen durch Lichttherapie verbessert werden können. Aktuell wird hierzu in Basel eine Studie an schwangeren Frauen mit Depression durchgeführt.

schaftlichen Studien nachgewiesen werden konnte.

Bei 60-80% der Betroffenen bewirkt das tägliche, regelmässige Lichtbad innerhalb von ein bis zwei Wochen eine deutliche Verbesserung der Befindlichkeit. Um die innere Uhr zu beeinflussen, reicht jedoch die Schreibtischlampe nicht aus. Daher wurden für die Lichttherapie spezielle Lampen entwickelt, welche mit Ausnahme des Ultravioletts das ganze Spektrum des Sonnenlichts abgeben. Wichtig bei den

Was für Spitzensportler gut genug ist – ist auch für Sie geeignet



Pro sana Carnitin enthält biologisches, 100% reines L-Carnitin und ist absolut frei vom unerwünschten und unnatürlichen D-Carnitin.

Kapsel: ohne Gelatine – rein vegetarisch

Dose mit 60 Kapseln à 500mg

Art. Nr. 6140 Fr. 48.50



PSYCHOLOGISCHE Lebensberater-Ausbildung

2 Jahre, ein Wochenende pro Monat, in Olten

Der Lehrgang ist auf der Basis der Individualpsychologie, Kommunikationssysteme, Vergangenheitsbewältigung, Selbsterfahrung, Spiritualität, Beraterpraxis und Alternativen aufgebaut.

PSYCHOLOGISCHES und spirituelles FENG SHUI

1 1/2 Jahre, jeweils 1- 2 Samstage pro Monat, in Luzern & Richterswil ZH

Der Inhalt dieses Lehrgangs bezieht sich auf die Lehre vom harmonischen Wohnen.

PSYCHOLOGISCHER GESUNDHEITSBERATER

1 Jahr in Olten, jeweils 1 Donnerstag pro Monat

Diese Ausbildung vermittelt die Organsprache, Psychosomatik, Familienkrankheiten, Botschaften der Krankheiten, Spiritualität und Heilungsmöglichkeiten.

Auskunft und Anmeldung:

Erwachsenen-Bildung Schiliter Lebensarena PETA, Spiegelbergweg 14A, 6422 Steinen
Tel. 041 832 1734 www.lebensarena-peta.ch

therapeutischen Lampen ist die Beleuchtungsstärke, die mit der Einheit Lux (lx) als physikalische Grösse angegeben wird. Bei der Lichttherapie liegt die empfohlene Beleuchtungsstärke zwischen 2500 und 10'000 lx.

Zum Vergleich: an gut beleuchteten Arbeitsplätzen misst man 300 bis 500 lx, im Freien hängt die Beleuchtungsstärke von Tageszeit, Wetter, Saison und geografischer Breite ab: an einem verhangenen Wintertag beträgt sie ungefähr 2000 lx, an einem sonnigen Sommertag bis 100'000 lx.

Für die Lichttherapie wird meist eine Sitzung pro Tag ver-

ordnet; bei Bedarf können jedoch auch zwei Sitzungen durchgeführt werden. Die Dauer einer Sitzung bewegt sich in der Regel zwischen einer halben Stunde (bei 10'000 lx) und einer Stunde (bei 2500 lx). Der Vorteil der Lichttherapie besteht darin, dass die Wirkung in der Regel nach wenigen Tagen einsetzt und geringe bis keine Nebenwirkungen beobachtet werden. Es können zu Beginn Kopfschmerzen oder Augenbeschwerden (müde, irritierte oder brennende Augen) auftreten, die jedoch nach einigen Tagen wieder verschwinden. Bei Personen, die an Erkrankungen der Augenlinse leiden, sowie

bei älteren Leuten, bei denen solche Augenkrankheiten häufig vorkommen, soll eine Lichttherapie erst nach einer augenärztlichen Kontrolle durchgeführt werden. Vorsicht ist auch geboten, wenn unter einer Lichttherapie photosensibilisierende Substanzen (z.B. Johanniskrautpräparate und gewisse andere Antidepressiva) eingenommen werden. In jedem Fall sollte eine Lichttherapie vom Arzt verordnet und begleitet werden.

Tipps für den Alltag

Zur Vorbeugung des Winterblues oder für alle Wintermüden gibt es viele Möglichkeiten, sich auch im Alltag mehr Licht zu verschaffen. Auch bei leichten Fällen der SAD können diese Möglichkeiten oft schon zu einer Verbesserung des Wohlbefindens führen.

Innenräume:

- Mehr Lampen einschalten
- Indirektes Licht verstärken und Reflexionen von grösseren Flächen – weisse Wand, weisses Tischtuch – nutzen
- Lichteinfall durch Fenster verbessern, Hecken oder Äste schneiden
- Oberlicht einbauen
- Bei der Wohnungssuche auf Grösse der Fenster achten

Natürliche Lichtquellen:

- Häufiger Spaziergänge machen
- Zum hellen Himmel blicken (aber nicht direkt in die Sonne!)
- Sport im Freien machen
- Sich in Fensternähe aufhalten
- Winterurlaub machen
- Im Schnee spazieren gehen
- In ganz schweren Fällen einen Umzug in den Süden in Erwägung ziehen

Anja Bader, Basel
Lichttherapie@uhbs.ch

Lichttherapie bei Depressionen in der Schwangerschaft – eine alternative Behandlungsstrategie?

Ca. 8-13% aller Schwangeren leiden an einer sogenannten «Schwangerschaftsdepression». Neben depressiv bedrückter, instabiler Stimmung und Schuldgefühlen zeigen sich Antriebsmangel, Energie- und Freudlosigkeit, Interessenverlust, Müdigkeit, Schlaf-, Appetit- und Konzentrationsstörungen, Ängste, Sorgen, Zwangsgedanken (dem Kind schaden etc.), Suizidgedanken und zum Teil -handlungen. Ohne Therapie kommt es nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Ungeborene zu schweren Folgen (u. a. Frühgeburten, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht). Aus Angst vor den Risiken möchten viele Schwangere auf Medikamente verzichten und eine Psychotherapie alleine ist oft nicht ausreichend. Für diese Frauen existieren nach wie vor zu wenig Behandlungsalternativen.

Als Lichtblick in dieser Situation könnte sich die Lichttherapie als Therapiemöglichkeit erweisen: in der Behandlung von verschiedenen Formen von Depressionen schon bewährt, ist sie für das Ungeborene gefahrlos. In Basel wird deshalb – unterstützt vom Schweiz. Nationalfonds – die Wirksamkeit von Lichttherapie bei Schwangerschaftsdepression untersucht, dies zusammen mit der Abteilung für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken (Prof. Dr. A. Wirz-Justice), der Psychiatrischen Poliklinik (Prof. Dr. A. Riecher-Rössler) und der Frauenklinik des Universitätsspitals (Prof. Dr. J. Bitzer, PD. Dr. I. Hösli).

Frauen, die befürchten, an einer Schwangerschaftsdepression zu leiden, können sich zu einem unverbindlichen Gespräch bei der Studienkoordinatorin (Psychologin) anmelden (Tel. 061 265 22 81), bei dem abgeklärt wird, ob tatsächlich eine Depression vorliegt. Ebenfalls werden verschiedene Möglichkeiten der Therapie wie auch ggf. die Teilnahme an der Studie (kostenlose, professionelle Lichttherapie) besprochen.

Leserporträt

Bewegung ist mein Lebenselement

Seit 32 Jahren und auch heute noch bin ich politisch engagiert. Zu meinem Lebenselement hat aber auch immer die Bewegung gehört. Ein fachkundiger Persönlichkeitsberater hat mich einmal als Empfindungs- und Bewegungsnaturell bezeichnet. Diese Einschätzung trifft zu, körperliche und auch geistige Bewegung und Beweglichkeit sind für mich wichtig.

Im Alter zwischen 25 und 30 Jahren habe ich mit dem Skifahren begonnen. Seither gehört die Parsenn-Abfahrt zu meinem Jahresprogramm – übrigens habe ich meine Frau in Davos beim Skifahren kennen gelernt! Sie war es, die mich, den Anfänger, in die Finessen des Skifahrens einführte. Nachdem wir geheiratet hatten und Eltern wurden, fuhren wir in den Ferien während 30 Jahren an die Adria, denn ich bewege mich auch sehr gerne im Wasser. Zum Sortiment meiner Bewegungs-Leidenschaften gehören vorrangig das Eislaufen und insbesondere der Eistanz. Wundert sich vielleicht jemand, dass ich in meinem Alter immer noch aufs Eis gehe? Zunächst einmal ist es ein beglückendes Gefühl, auf den schmalen Kufen übers Eis zu schweben. Abgesehen davon trainiert dieser Sport Koordination und Konzentration – und er schenkt einem eine gewisse Leichtigkeit, die man in den Alltag hinein nimmt.

Früher besuchte auch meine Frau Eislauferkurse, und sie gab selbst Kinderkurse. Später woll-

te sie sich aber lieber ganz unseren eigenen Kindern widmen. Ich wandte mich dem Eistanz zu. Mit verschiedenen Partnerinnen nahm ich an Basler Meisterschaften teil, mit einer Partnerin errang ich sogar einmal eine Bronzemedaille. Mit Erfolg bestand ich auch den 5. Eistanztest, bei dem man vor einer Jury Foxtrott und Vierzehner sowohl solo als auch mit einer Partnerin vorführen muss. Heute tanze ich aus Gründen des Alters meist allein oder während des freien Tanzens gelegentlich mit einer Partnerin, der drei Jahre jüngeren Margaret Bissegger. Den Eistanzsport kann man bis ins hohe Alter ausüben, er ist sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesundheit förderlich.

Schon als Kind flitzte ich auf «Schraubendämpferli» übers Eis. Ich habe den Eislaufsport nie aufgegeben – man darf eben nie aufhören, sonst bekommt man es mit der Angst vor Stürzen zu tun. Man muss sich selbstverständlich auch frühzeitig die richtige Falltechnik aneignen und unwillkürlich so reagieren, dass man nicht nach hinten und auf den Kopf fällt. Ich kann allerdings nicht verschweigen, dass ich doch auch schon auf dem Eis gelandet bin, erstaunlicherweise waren es aber immer sanfte Stürze. Und zum Glück habe ich starke Knochen, ich habe bis jetzt – ungerufen – noch nie etwas gebrochen. Und blaue Flecken verschwinden ja mit der Zeit wieder.

In der Rückschau muss ich sagen, dass ich mir vielleicht



Heinz Jäggi, 76, aus Buus/BL ist gern auf dem Eis. Hier mit Partnerin Margaret Bissegger.

manchmal zu viel zugemutet haben. Manchmal kann weniger eben mehr sein. Ich beziehe dies nicht nur aufs Eistanzen, sondern auf das ganze Leben. Wenn man sich ständig so verausgabt, wie ich dies jahrzehntelang getan habe, hat dies auch seinen Preis. So habe ich ständig Dinge beiseite gelegt, die ich irgendwann einmal einordnen wollte. Aber irgendwie fehlte dann immer die Zeit. Und so bin ich zu meinem eigenen Bedauern ein Chaos geworden.

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.

Nicht erst warten, bis man alt ist!

Das **Serrania 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 Phosphatidylserine zu produzieren. Das **Serrania-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. 150 **Serrania-PS-Kapseln**, 60 Stück pro Dose à 100 mg Phosphatidylserin (PS) je Kapsel, ohne Gelatine, € 29,50 / Fr. 45.–

Art. 152 **Serrania-PS-Kapseln**, 2 Packungen als Kur nur € 53,75 / Fr. 85.–
Bestellschein auf Seite 46



«Dein Gehirn – dein Schicksal?» kann für Fr. 3.– beim Verlag bezogen werden.
Art. Nr. 2727
Bestellschein auf Seite 46.

Wenn es in der Speiseröhre brennt

Übersäuerung ist die Zivilisations-Krankheit Nr. 1. In Mitteleuropa leidet fast jeder 4. Mensch unter Sodbrennen. Ernährungsexperten und Naturheilkundige fragen sich: «Sterben wir den Säure-Tod?»

Was würden Sie sagen, wenn man Sie fragen würde, ob Sie «sauer» sind? Sicherlich antworten Sie mit einem klaren «Nein». Stellt man Ihnen aber die Frage, ob Sie in letzter Zeit müde, erschöpft, gestresst und ausgelaugt sind? Machen Ihnen Kreislauf oder Stoffwechsel Beschwerden? Haben Sie Schmerzen in den Knochen und Gelenken? Quälen Sie Sodbrennen und Kopfschmerzen? Ihr «Nein» würde dann nicht mehr so überzeugend klingen.

Es wird zu wenig getan, um der Übersäuerung des menschlichen Körpers entgegenzuwirken. Man nennt die Krankheit AZIDOSE. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen, «acidus» bedeutet «sauer», also Azidose = Übersäuerung.

Beim Menschen ist sie unter anderem der «Killer Nr. 1»: Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs, um nur drei zu nennen. Dabei weiss man schon seit 400 v. Chr. von Hippokrates, dass sich von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte die Säure zweifellos am schädlichsten auswirkt.

Saures Aufstossen (Sodbrennen) und übel riechender Urin sind zwei erkennbare Zeichen für Übersäuerung. Diese kann die Gesundheit nachhaltig gefährden.

Bei saurem Aufstossen, Völlegefühl und Magendruck muss nicht gleich zu starken Medikamenten gegriffen werden. Versuchen Sie zuerst mit einem einfachen Hausmittel: Lassen Sie über Nacht 1 Esslöffel Leinsamen in 1/2 Liter heissem Wasser stehen und trinken Sie am nächsten Morgen den Schleim, der dabei entstanden ist.

Wenn Sie eine schnelle Reaktion benötigen, empfehlen wir Ihnen «**Serrania® Mein Basenpulver**» mit Algen-Mineral-Konzentrat. Die gezielte Zufuhr von Mineralstoffen sorgt sehr schnell für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Magen.

Serrania® Mein Basenpulver ist einfach und bequem in stilles Wasser einzurühren. Es ist ohne Zusatz von Milch, Zucker, Trennmittel oder anderen Hilfsstoffen.

Das **Algen-Mineral-Konzentrat** im **Serrania® Mein Basenpulver** ist ein wesentlicher Unterschied zu anderen Basenpulvern. Durch das aufwändige und schonende Mikronisierungs- und Zubereitungsverfahren bietet das Algen-Mineral-Konzentrat höchste Qualität und optimale Bewahrung der meeresbiologischen Spurenelemente und Mineralstoffe. Natürlich ist alles frei von tierischen Bestandteilen.

Der bekannte Medizinjournalist Dr. Gert Desnizza hat sich aufgrund seiner eigenen gesundheitlichen Situation ausführlich mit diesem Thema beschäftigt und seine privaten Aufzeichnungen in der Broschüre «**AZIDOSE Übersäuerung – die Zivilisations-Krankheit Nr. 1**» veröffentlicht. Übersichtlich und sehr anschaulich schildert er Ursachen, Symptome und zeigt auf, wie durch einfache, kleine Umstellungen bei Ernährung und Lebensgewohnheiten eine ganzheitliche Entsäuerung möglich ist.



Preise

Art. Nr 6071

Serrania Mein Basenpulver 250g
€ 14.95 / Fr. 24.50

Art. Nr 6072

Serrania Mein Basenpulver 1000g
€ 39.95 / Fr. 62.50

Art. Nr 5213 Broschüre: «AZIDOSE Übersäuerung – die Zivilisations-Krankheit Nr. 1» Fr. 4.85

Bestellschein auf Seite 46

Hotel-Angebots-Service



1

Wandern nach Herzenslust – in artenreicher Natur. **Hotel Alpenblick** 3934 Zeneggen VS
Tel. 027 948 09 90 www.alpenblickzeneggen.ch



3

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



6

Arena Hotel Steinmattli, 3715 Adelboden,
Telefon 033 673 39 39
www.arena-steinmattli.ch



11

Wohlfühlhotel Kreuz + Post
3818 Grindelwald, www.kreuz-post.ch
Tel.: 033 854 54 92
Freuen Sie sich auf neue Entdeckungen!



5

Jede Jahreszeit hat ihre Schätze.
So auch wir. Herzlich willkommen!
Hotel-Kurhaus Casa Sant'Agnese.
091 735 45 45, kurhaus@santagnese.ch



4

Strandhotel Restaurant Seeblick,
3705 Faulensee, Tel. 033 655 60 80
www.seeblick.ch, info@seeblick.ch



2

Seminar- und Wellnesshotel Stoos,
6433 Stoos, Tel. 041/817 44 44,
info@hotel-stoos.ch www.hotel-stoos.ch
Spezielle Paaranwendungen und einzigartiges Wellnessprogramm.



10

Ayurveda Seehotel Bären 3855 Brienz
am magischen Brienersee
mit dem Therapeuten-Team aus Kerala
Tel. 033 951 24 12
www.seehotel-baeren-brienz.ch



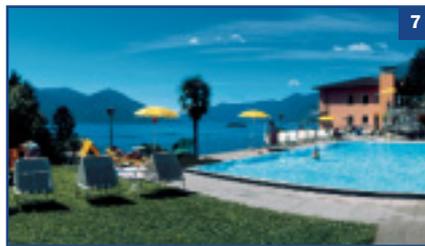
9

Wienacht ... das ganze Jahr im
Hotel Seeblick, 9405 Wienacht, AR
Tel. 071 891 31 41, www.hotel-seeblick.ch



8

Hotel Europa, 7500 St. Moritz,
www.hotel-europa.ch, Tel 081 839 55 55
Interessante und vielfältige Pauschalen!



7

Hotel Arancio, 6612 Ascona,
Telefon 091 791 23 33
www.arancio.ch, hotel@arancio.ch

Hotel-Prospekt-Service 2007

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	

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: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

WETTBEWERB

Unter allen Prospektanforderungen wird ein 1. Preis ausgelost.

Eine **Übernachtung** für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet. Gestiftet vom **Arena Hotel Steinmattli** in Adelboden.

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

KONTAKTE

Seniorin, 63 J., freut sich auf einen regen, evtl. brieflichen Austausch mit lebensoffenen Gesprächspartnerinnen und -partnern. Zuschriften unter Chiffre 0791 an vita sana GmbH, Postfach 227, 4153 Reinach

Elektrosmog?

Wohnungsausmessung inkl. HF-Strahlung (Mobilfunk!) mit kalibrierten Messgeräten.

Kurt Kubli, Elektrobiologie
Schönenbergstrasse 19, 8820 Wädenswil
Tel. 044 788 26 28 Fax 044 780 58 88

ZU VERSCHENKEN

Der Tier- und Naturschutz, der noch einen Schritt weitergeht! Lesen Sie die Gratisbroschüre: «Die Hoffnung der Erde» zu bestellen:

Tel 044 750 55 46, Fax -43,
www.gabriele-stiftung.ch



Noni-Saft aus Tahiti

Für mehr Energie und Wohlbefinden
100% reiner Direktsaft ohne Zusätze
aus der Wildfrucht Morinda citrifolia

Sonderpreis (bis 31.10.07): **Fr. 29.80** 1 Lt.
Info: Tel. 061 983 14 36 www.energeta.ch

SEL-Balance - Gesundheitsvorsorge im Einklang mit der Natur

SEL-Balance ist eine sanfte, ganzheitliche Methode der Komplementärmedizin, zur Erreichung und Erhaltung des Energie-Gleichgewichts im körperlichen, wie im mentalen Bereich. SEL-Balance dient der Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung. Sie unterstützt das Nervensystem und die Selbstheilungskräfte durch eine ausgewogene Versorgung des ganzen Körpers mit Lebensenergie. Die intakte Wirbelsäule ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für eine gute Funktion des Nervensystems. Mit der Spinalbalance erlangt

die Wirbelsäule wieder die bestmögliche Statik. Das freie Fließen der Nervenimpulse von und zu den Körperzellen wird dadurch optimiert und die lebenswichtige Regeneration des ganzen Körpers unterstützt. Durch die spezielle Entspannung werden die Energiebahnen, die Meridiane, und dadurch unsere Lebenskraft, das Qi, aktiviert und harmonisiert. Die Wurzeln und den Ursprung dieses uralten Wissens finden wir in der chinesischen Medizin.

Quelle: www.Sel-verband.ch

Infos: S. Wietlisbach, Landstr. 351, 9495 Triesen



Bestellen Sie ein Abonnement: auf Seite 47



Fachschule für SEL-Balance

eine ganzheitliche Methode der Komplementärmedizin zur Erreichung und Erhaltung des Energie-Gleichgewichts im körperlichen, wie im mentalen Bereich.

Verbindung der westlichen mit der östlichen Medizin

Spinal Balance-Entspannung-Lebensberatung

modularer Aufbau, berufsbegleitend, Dauer 1 1/2 Jahr
Infos: Sarina Wietlisbach, Landstr. 351, 9495 Triesen
www.sel-verband.ch

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

Art. 110 Olivenöl extra vergine aus dem Cilento 1 Liter Fr. 34.50

Art. 115 Set 3 Flaschen Olivenöl extra vergine à 1 Liter für Fr. 92.50



Tomaten mit Basilikum aus Italien

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

Art. 125 Set 4 Gläser Tomaten mit Basilikum à 1kg für Fr. 39.50



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

Art. 126 Spar-Angebot Set 5 kg Honig (1 kg je Sorte) für nur Fr. 104.50

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. 24.50



Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 46

Der Weg zum wahren Ich

Stellen wir uns ein herrliches Gemälde vor, das von einem Vandalen verschanzelt oder von einem Fälscher überpinselt wurde. Die Arbeit des Restaurateurs besteht nun darin, diese entstellenden Schichten zu entfernen, um das vom Künstler geschaffene Werk in seiner ganzen Schönheit wiederzugeben.



Sundari

Dies trifft auch für uns selbst zu: wir wurden zu Anbeginn vom grössten Künstler, den es je gab, von Gott selbst, nach seinem Ebenbild geschaffen: schön, weise, liebevoll. Im Laufe der Zeiten und unserer Leben waren wir jedoch dem grössten und schrecklichsten Fälscher, unserem falschen Ich, ausgesetzt. Es entstellte unsere wahre göttliche Natur, die bald unter den immer neu hinzukommenden Schichten des Stolzes, sinnlicher Begierden und der Selbstsucht, verschwand.

Die Zeit ist jetzt aber gekommen, wo Gott selbst in seiner Liebe und Güte uns einlädt, sein Werk in uns zu restaurieren. Er schlägt uns vor, mit Ihm zusammen an unserer geistigen Entwicklung zu arbeiten, um unserem Wesen sein wahres Gesicht, seinen echten göttlichen Ausdruck wiederzugeben.

Wir kennen den Weg dieser Restaurierung: unsere persönliche Reform. Wir müssen deshalb



Lebensroman. Hobelspäne fliegen, wenn junge Menschen ihren Weg suchen zwischen den Forderungen des Elternhauses, verschiedenen Gesellschaftsformen, widersprüchlichen Idealen und Realitäten einer zerrissenen Welt.

schaben, ausradieren, ausbessern, um unsere Fehler, Unvollkommenheiten und schlechten Neigungen abzulegen und verschwinden zu lassen. Wir müssen uns auch von den materiellen Begrenzungen befreien, um uns immer mehr vom Geistigen ergreifen zu lassen, denn Gott ist «Geist». Entwickeln wir uns in diesem Sinne, entdecken wir dann unsere wahre Kind-Gottes-Natur.

Es ist zwar ein oft mühsames, langwieriges und schwieriges Unterfangen. Gott kommt uns deshalb zu Hilfe, indem er von Zeit zu Zeit zulässt, was wir «Prüfungen» nennen. Sie nötigen uns, uns anzustrengen, an Gott zu denken, der allein uns helfen kann, sie zu überwinden und daraus zu lernen.

Verstehen wir doch, dass die von Gott zugelassenen Heimsuchungen in Wirklichkeit Segnungen sind. Es sind auch Gelegenheiten, die uns erlauben, unser Wesen zu erneuern, indem wir uns vom Aufbegehren und den Forderungen unseres falschen Ich befreien, was zu wahrer Demut, Geduld und göttlicher Freude führt und die reichsten Tugenden unseres neuen Wesens darstellen.

Denken wir bei Prüfungen daher immer an unsere göttliche

Natur, die vom Übel entstellt wurde und an die uns jetzt dargebotene Gelegenheit, uns zu erneuern. Vereinigen wir uns mit Gott durch Seine Gegenwart in uns aus tiefstem Herzen, mit all unserer Liebe und bewahren wir unsere Freude. Dadurch, dass wir immer wieder an Gottes Liebe denken, identifizieren wir uns nicht mehr mit der Prüfung und brechen daher auch nicht unter ihrer Last zusammen. Im Gegenteil, wir sehen sie von einer höheren Warte aus und bedienen uns ihrer als nützliches Werkzeug, um unser ursprüngliches Herz und unsere ursprüngliche göttliche Natur wieder zu erlangen, d.h. die Demut und Milde, die Gottes Widerschein in unserem Herzen und Leben sind.

Sundari

Sundari's Anliegen: «Wir müssen mit der höheren Macht, die das All regiert, paktieren, sie in unser tägliches Leben einverleiben, ihr Wohnstatt in unserem Herzen geben». Aus eigener Erfahrung konnte Sundari in einem Interview sagen, dass Gott **alles** ist, **absolut alles** und dass man in Ihm **alles** findet: Abhilfe für alle Übel, die Lösung für alle Probleme, vorausgesetzt, dass man **Ihn** aufsucht.



Weltreform durch Selbstreform



Auf Erden wie im Himmel



Vom Vergänglichen empor zum wesentlichen Leben



Das wahre Leben

Alle Bücher können auf Seite 44 bestellt werden.

Astern

Blütenreigen von Mai bis Oktober

Da Astern so artenreich sind, kann man sie die ganze Gartensaison über in allen Bereichen des Gartens oder der Terrasse einsetzen. Durch geschicktes Kombinieren können Sie sich vom Mai bis in den Spätherbst hinein an ihrer Blütenpracht erfreuen. Das Farbenspektrum reicht dabei von Weiss bis zu leuchtendem Gelb, von Rosa bis Dunkelrot und von Violett bis zu klarem Blau. Den Anfang des nicht endenden wolkenden Blütenreigens machen Frühlingsastern wie zum Beispiel die Alpen-Aster, die nur etwa 30cm hoch wird und bei Bienen und Schmetterlingen sehr beliebt ist. Als Astern für den Sommer eignen sich die Bergaster, die Goldhaaraster und einige Sorten der Aster x frikartii. Letztere blüht besonders lange, mindestens von Juli bis September. Sie alle zaubern 60 bis 70cm hohe Blütenteppiche in Ihre Beete. Die gefüllte grossblumige und nur einjährige Sommeraster (Callistephus) verzaubert den Garten vom Juni an bis zum ersten Frost. Im Herbst bringt die niedrigere Kissenaster noch einmal Farbe in die Beete. Auch die Raublatt- und die Glattblattaster sind herbstliche Schönheiten, sie werden zwischen 60 cm und 1,50 m hoch. Die Myrtenaster blüht sogar bis in den November hinein. Die beste Pflanzzeit für die Frühlingsastern ist der Herbst, für die Sommer- und Herbstastern ist es das Frühjahr. Wegen

ihrer späten Pracht sind die Herbstastern am beliebtesten und am bekanntesten, man setzt sie auch gern noch als herbstlichen Blickfang in Kübeln und Kästen auf den Balkon, wenn einige Sommerblumen schon verblüht sind.



Volle Sonne im Herbst

Unter den vielen Asternarten gibt es mehrjährige, seltener auch nur ein- oder zweijährige Stauden. Je nachdem, ob es eine zwergwüchsige oder eine hochwüchsige Art ist, erreichen die Pflanzen Höhen von etwa 5cm bis zu 3m. Die meisten Pflanzen brauchen einen Boden, der durchlässig, nicht zu schwer und relativ feucht ist. Wenn der Boden diese Beschaffenheiten nicht hat, kann das zum Absterben der Astern führen. Ein zu trockener Boden macht die Pflanzen anfällig gegenüber Mehltau oder Asternwelke, was besonders ältere und schlecht ernährte Pflanzen betrifft. Wenn Sie sie aber regelmässig giessen und düngen, sind sie widerstandsfähig. Für warme und sonnige Standorte sind Ihre Astern dankbar, nur wenige Arten mögen auch Halbschatten. Vor allem

die Herbstastern wollen nur einen vollsonnigen Platz. Bei den mehrjährigen Pflanzen, die bereits Horste gebildet haben, sollten Sie diese alle drei Jahre im Frühjahr teilen. Mit einem Spaten können Sie einige Stücke mit drei bis fünf Trieben abstechen und woanders einpflanzen. Die alte Pflanze wird Sie dafür noch im gleichen Jahr mit einer grösseren Blütenfülle belohnen. Sie können bis Mitte Juni auch einen Sommerrückschnitt machen: Dazu schneiden Sie nicht alle, sondern nur einige Pflanzen etwa um ein Drittel zurück, diese verzweigen sich dann und werden wieder kompakter. Auch das ist eine Möglichkeit, die Pflanzen zu stabilisieren und eine längere Blütenfülle zu erreichen, denn die geschnittenen Astern blühen später als die ungeschnittenen.

Heiligenschwendi
über dem Thunersee auf 1100 m

Gesundheitswoche
individuell gestaltet
im kleinen Dorf
mit der grandiosen
Aussicht und
viel
Herz

5 Übernachtungen mit 5 Abend- und 4 Mittagessen im Hotel, Gesundheitscheck, ärztliche Beratung, Schwimmen, Fitness, Nordic Walking, Wandern usw.

Auskunft / Prospekte
Heiligenschwendi-Tourismus
3625 Heiligenschwendi, Tel. 033 243 52 33
www.heiligenschwenditourismus.ch
heiligenschwendi@thunersee.ch

tibetisches Oberhaupt	Tal und Ort im Wallis	poetisch: Frühjahr	französisches Département	Wolfsmilchgewächs	ugs. manchmal, jeweils	5	Postsendung	Herbstblume	Staat in Nahost	linke Kontoseite	Passahrot der Juden	weiblicher Artikel		
▷	▽	▽	▽		2		schw. Fluggesellschaft	▷	▽	▽				
Herausforderung	▷	10		Spielkartenfarbe	▷		kurz für: eine	ausgewählte Strecke	▷		4	radioaktiv		
▷				höchster militärischer Rang	▷		▽			gänzlich	Walart	▽		
heiter			Seemannsgruß	Fruchtäther	▷			Auftraggeber eines Anwalts	▷	▽	▽			
Speisefisch		chem. Zeichen für Gold (Aurum)	▷							europ. TV-Satellitensystem	Geräusch			
▷										▷	▽			
unrichtig	Taumel	Peddigrohr	Kfz-Z. Gießen							altjapanisches Brettspiel	▷	ugs.: Einfälle, Kunstgriffe	1	
▷	▽	▽	▽							▷		▽		
Bundesrätin (Vorn.)			bäuerliches Anwesen							süddeutsch: Hähnchen	genießbare Kastanie			
▷			▽	Ewigkeit in der griech. Antike						Wort am Gebetsende	▷	▽		
altgriech. Philosophenschule	▷									Bergwiese	▷			
Kaffeehaus	▷		6							italienisch: drei	▷		Bedienung im Restaurant	
Kfz-Z. Heilbronn	▷		Schmierstoffabfall							Boxhieb	altröm. Kalendertage	kleine Abstellkammer	▽	
Saugwurm	Güte, Milde	nicht ausgeschaltet	▷							▷	▽	▽		
▷	▽	8		Lebensabschnitt	▷	▷								
▷						Holzraummaß	Kreuzinschrift	Brücke über einen Bach	Leibwache	▷	vollkommen			
						eine Weltreligion	▷	▽	7			Gewohnheit	kant. Auto-kennzeichen	▷
Verwaltungsamt		Ziffernkennung (engl.)	Hautfarbe	▷					französisch, span.: in	Leid zufügen	▷		3	
hinweisendes Fürwort	▷	▽				Schiffseigner	▷		▽			altes Volk in Nigeria	▷	
früherer österr. Adels-titel	▷					Auto-bahn-aufkleber	▷		9				kant. Auto-kennzeichen	▷

Gewinnen Sie mit unseren diversen Rätseln!



1. – 10. Preis: je 1 Kosmetikset bestehend aus zwei Mundpflege- und zwei Körperpflege-Produkten im Wert von Fr 100.– von Trybol.

11.–20. Preis: je ein Jahresabonnement «vita sana sonnseitig leben» Wert je Fr. 57.50

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Tel. _____

E-Mail _____

Ich bin AbonnentIn von *vita sana sonnseitig leben*.
 Einsenden an: *vita sana sonnseitig leben*, «Rätsel», Postfach 227, 4153 Reinach,
 Fax 061 715 90 09, www.vita-sana.ch, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch
 Die Lösung des letzten Rätsels finden Sie auf www.vita-sana.ch

Um an der Verlosung der Preise teilzunehmen, ist die Einsendung nur einer Lösung notwendig.

Lösungen: Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sudoku: Die neun Ziffern:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gesucht: _____

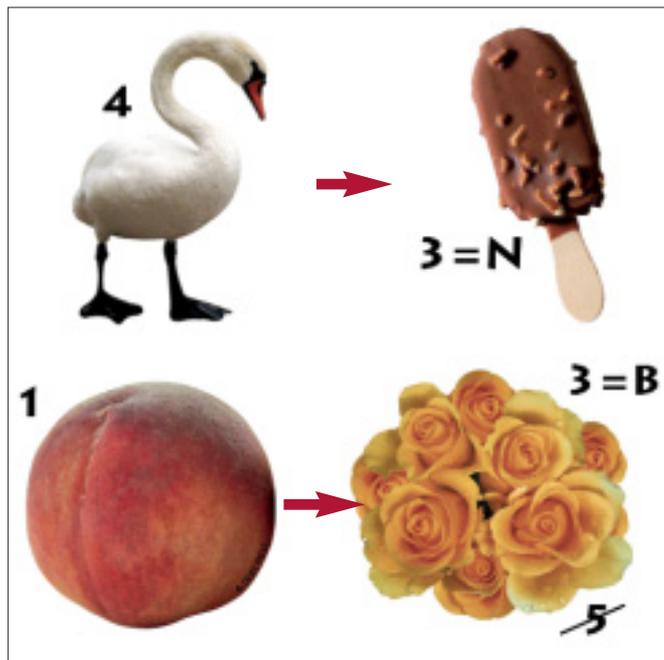
Rebus: _____



Sudoku

			6	4	1			
2	3							
	1	3		5	6	2		4
		4	2		9			
			4	3				5
	7	6					3	
1							8	
					5		9	1

Rebus-Rätsel



Unter allen richtigen Rätsellösungen werden die Hauptpreise und 20 Jahresabonnemente verlost.

Einsendeschluss für alle Rätsel: 29. Oktober 2007

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, www.vita-sana.ch, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Des Rätsels Lösung aus Heft 8/2007

Kreuzworträtsel: «MILCHKAFFEE»

Sudoku: «749 856 132»,

Gesucht: «Maria Callas»

Rebus: «Herbstzeitlose»

Gewinner aus Heft 8/2007

1. Preis: Eine Solis Barvista Espresso, im Wert von Fr. 249.–
Herr Franz Dicht, Winterthur

2. – 21. Preis:
Je ein Jahresabonnement
«vita sana sonnseitig leben»
im Wert von Fr. 57.50 gewinnen:

Frau Therese Zeller, Steffisburg; Frau Linda Vogler, Lungern; Frau Suzanne Borovanin, Zürich; Herr Arthur Zimmermann, Fislisbach; Frau Josy Müller, Niederrohrdorf; Frau Therese Wegmüller, Suberg; Frau Ursina Niederhauser, Gümligen; Herr Alois Burri, Luzern; Frau Bernadette Steiner, Härkingen; Frau Anni Morand, Aegerten; Herr Godi Triner, Steinhausen; Frau Annarös Rippstein, Niedergösgen; Frau Veronika Gisler, Menziken; Herr Josef Schnyder, Rotkreuz; Frau Claire Ulmer-Binotto, Aesch; Herr Peter Wirz, Eptingen; Frau Heidi Widmer, Bern; Herr Manfred Grossen, Stein; Herr René Frey, Erlinsbach; Frau Lotti Bernasconi, Widen

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.

Rätsel-Krimi Ritterspiele

«Wer befreit mich endlich aus dieser Rüstung», schimpfte Mark Calhoun, «die Probe wird ja nun wohl nicht mehr stattfinden, jetzt wo David tot ist!» – «Mehr hast du dazu nicht zu sagen?» Die aufgebrachte Stimme gehörte Lynn Beacham, einer sportlichen, jungen Frau im Jogging-Anzug. Leo Hammer, ebenso wie Calhoun in voller Rittermontur, mischte sich ein: «Wieso trägst du eigentlich nicht dein Lady-Godiva-Kostüm? Du weißt doch, dass David ...» – «Spielt jetzt eh keine Rolle mehr!», fauchte Lynn. Inspektor Debbins versuchte, die Gemüter zu beruhigen. «Wer hat den Toten überhaupt gefunden?» – «Das war ich», meldete sich John Brown. Er trug die bunte Kleidung eines Knappen. «David war unser Regisseur und Choreograf für die Kampfscenen. Er hatte die Probe für das Stück, mit dem wir

beim Mittelalter-Festival in Nottingham auftreten sollten, für 11 Uhr angesetzt.» – «Punkt elf!», ergänzte Calhoun durch sein offenes Visier, und Hammer erklärte: «David war ein Pedant! Bei jeder Probe bestand er darauf, dass wir übrigen vier komplett ausgestattet erschienen. Und wehe, wenn nicht!» Seine blecherne Verkleidung schepperte. «Berichten Sie weiter!», bat Debbins den «Knappen». «Als David, ganz gegen seine Gewohnheit, nicht pünktlich da war, suchte ich nach ihm und entdeckte seine Leiche hinter dem Geräteschuppen. Er war mit einem «Morgenstern», einer mit Stacheln besetzten Waffe, erschlagen worden.» Der Reihe nach studierte der Inspektor die teils betroffenen, teils angespannten Mienen der Anwesenden. Sein Blick blieb an einer bestimmten Person haften. – An wem?

Empfehlenswerte Bücher und CD's über



Margrit Sulzberger
Nr. 1311 Fr. 19.90

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.



Wolfgang H. Müller
Nr. 4710 Fr. 12.50

Darmreinigung mit Kräuterkraft

Ein wegen falscher Ernährung verschlackter Darm führt zu schleichender Selbstvergiftung. Ein solcher Darm ist Ursache von Parasiten, heute vor allem dem Candida-Pilz, und einem grossen Teil unserer Zivilisationskrankheiten. Das ist die Auffassung von Wolfgang H. Müller, der eine Darmreinigung mit Kräutern entwickelt hat. 14. stark überarbeitete und erweiterte Auflage.



Johann Künzle
Nr. 7800 Fr. 18.50

Chrut und Uchrut

Das berühmte Heilkräuterbüchlein von Kräuterpfarrer Johann Künzle. Ein Büchlein, fürs Volk geschrieben, mit praktischen Erfahrungen aus dem Alltag. Eine Anleitung zur Selbsthilfe. Zeigen erste Beschwerden eine Erkrankung an, helfen uns die Naturheilmittel, die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Damit gelingt es in den meisten Fällen, die Erkrankung und ihre Folgen abzuwenden.



Ruth Jahn
Nr. 7908 Fr. 45.00

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln

Neu im Sortiment

Naturmedizin ist sicher, bewährt und hat kaum Nebenwirkungen. Der neue Beobachter-Ratgeber verbindet klassische Heilmittel und moderne Alternativen: Pflanzliche Therapien, Wickel, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Homöopathie, spagyrische Essenzen, Schüssler Salze etc. In diesem Handbuch finden Sie für über 100 Beschwerden schnell die passenden Hausmittel.

BESTELLUNG BÜCHER UND CD'S

- | | |
|--|-----------|
| _____ Ex. 7901 «Die Kraft der Lebensvision» | Fr. 31.90 |
| _____ Ex. 7902 «Mahabharata» | Fr. 36.00 |
| _____ Ex. 7906 «Lieben ist schöner als siegen» | Fr. 32.00 |
| _____ Ex. 7900 «Sprossen, Körner und Bohnen» | Fr. 29.90 |
| _____ Ex. 7905 «Finde zu Dir selbst» | Fr. 33.80 |
| _____ Ex. 7904 «Hobelspäne» | Fr. 18.00 |
| _____ Ex. 1109 «Weltreform durch Selbstreform» | Fr. 20.00 |
| _____ Ex. 1204 «Auf Erden wie im Himmel» | Fr. 23.00 |
| _____ Ex. 3019 «Vom Vergänglichen empor ...» | Fr. 25.00 |
| _____ Ex. 7903 «Das wahre Leben» | Fr. 17.00 |

_____ 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. _____

E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____

ja, ich möchte von den Einkaufsvergünstigungen von 10% Rabatt auf allen Einkäufen profitieren und bestelle gleichzeitig ein Abonnement.

Bitte ausschneiden und senden an: pro sana, Leserservice, Postfach 560, CH-4153 Reinach, Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09 E-Mail: info@prosana.ch / www.vita-sana.ch / www.prosana.ch



Ewald Kliegel
Nr. 6304 Fr. 17.40

Reflexzonen easy: Fit mit einem Griff

Wer kennt sie nicht, die kleinen Beschwerden, die den Arztbesuch nicht wert sind: Verspannungen am Nacken, Muskelstechen nach langer Autofahrt, drückender Bauch nach dem Mittagessen. Wie gut, dass in diesen Situationen der Griff auf die richtige Reflexzone hilft. Von Augen bis «Zipperlein» hat der Autor die wichtigsten Beschwerden für Sie zusammengestellt.



Kurt Tepperwein
Nr. 7202 Fr. 14.60

Krankheiten aus dem Gesicht erkennen

Krankheiten aus dem Gesicht erkennen zeigt, welche typischen Merkmale an Augen, Haut, Händen, Lippen, Ohren, Zähnen oder Zunge Aufschluss darüber geben, wie es den Organen im Inneren des Körpers geht oder was ihnen fehlt. Die äusserlich sichtbaren und abweichenden Körpersignale werden ihren Ursachen gegenübergestellt. Es ist dann möglich, das Befinden eines Menschen zu erkennen.

weitere Bücher und CD's auf www.prosana.ch

Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung



Barbara Henke
Nr. 7907 Fr. 29.20

Finde Deine Berufung

Neu
im Sortiment

Im Beruf Erfüllung finden, die eigenen Talente nutzen ... wer sehnt sich nicht danach?

In praxiserprobten Übungen und Meditationen lernen Sie, Ihrer inneren Führung zu vertrauen: Sie werden ganz neue Seiten an sich entdecken und Ideen entwickeln, um diese Qualitäten in Beruf und Privatleben konkret umzusetzen. Ein Buch für mehr Kreativität, Begeisterung und Lebensfreude.



Dorothy Harbour
Nr. 7706 Fr. 28.90

Achtung, Energie-Vampire Das Praxisbuch für den psychischen Selbstschutz

Jeder kennt das Gefühl: Man betritt einen Raum und fühlt sich sofort unwohl. Man begegnet einem bestimmten Menschen und ist auf merkwürdige Weise verunsichert. Das Buch gibt höchst brauchbare Hinweise, um sich dieser Bereiche bewusst zu werden und sich gegen Übergriffe auf der Energie-Ebene zu schützen.

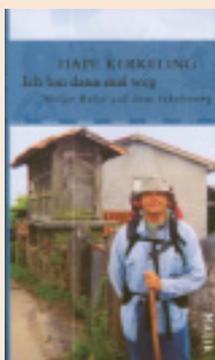


Werner Giessing
Nr. 7523 Fr. 18.10

Das richtige Pendeln Immer eine zuverlässige Antwort

Mit diesem Buch erfährt man alles rund um das Pendel: Praxis, Hintergründe, Vorteile, Gefahren – damit das eigene Pendel zu einem treuen Begleiter wird, der immer dann, wenn er gebraucht wird, mit der richtigen Antwort zur Seite steht.

Hervorragend illustriert, werden Pendelformen, Materialien, Hand- und Körperhaltungen gezeigt.



Hape Kerkeling
Nr. 7432 Fr. 34.70

Ich bin dann mal weg Meine Reise auf dem Jakobsweg

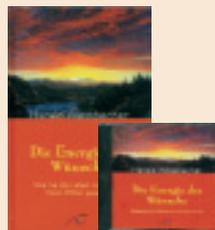
Hape Kerkeling, Deutschlands vielseitigster TV-Entertainer, lief zu Fuss zum Grab des heiligen Jakob – fast 800 Kilometer durch Spanien bis nach Santiago de Compostela – und erlebte die reinigende Kraft der Pilgerreise. Ein aussergewöhnliches Buch voller Witz, Weisheit und Wärme, ein ehrlicher Bericht über die Suche nach Gott und sich selbst und den unschätzbaren Wert des Wanderns.



Nr. 7404 Fr. 39.80

Engel, die himmlischen Helfer

Diese Musik öffnet die inneren Tore zu den himmlischen Helfern. Sie lädt die Engel ein, zurückzukommen, uns mit ihrer unvorstellbar grossen Liebe zu führen und in allem beizustehen. Man kann einfach nur zuhören und geniessen oder auch dabei meditieren. Es ist so, als ob die «himmlischen Helfer» wirklich anwesend seien. Laufzeit ca. 64 Minuten.



Harald Wessbecher

Buch:

Nr. 5002 Fr. 26.80

CD:

Nr. 5001 Fr. 28.50

Die Energie der Wünsche Wie Sie das Leben nach Ihrem freien Willen gestalten.

Lernen Sie konzentrierte Wunschenergie zu bilden und zielvoll freizusetzen. Das geschieht durch kraftvolle geistige Übungen, die grundlegende spirituelle Gesetze im Alltag nutzbar machen und in praktische Schritte münden. Die CD enthält geführte Meditationen, vom Autor persönlich gesprochen.



Chris Griscom

Nr. 7701 Fr. 18.60

Der Körper als Ausdruck der Seele

Möchten Sie wissen, wie vorherige Leben Ihr jetziges Sein beeinflussen? Anhand von Berichten aus Rückführungs-sitzungen wird erklärt, wie sich in früheren Leben gemachte Erfahrungen im physischen und emotionalen Körper jedes Einzelnen widerspiegeln. Im Verlauf des Buches können Sie lernen, diese karmischen Themen zu überwinden.



Erich Keller

Erfolgsblockaden auflösen

Nr. 7424 Fr. 14.60

Endlich frei!

Nr. 5407 Fr. 14.80

Erfolgsblockaden auflösen mit EFT Endlich frei!

Die neue Methode gegen Erfolgsblockaden und Stagnation im Arbeits- und Privatleben Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine leicht erlernbare und effiziente Methode für alle Situationen der Blockade, der Stagnation, des Stillstands im Leben. Durch Affirmation und das Berühren bestimmter Akupressur-Punkte verlieren sich alle Arten von inneren Blockaden.

Monats-Angebote gültig bis 19. November 2007

Das Wunder aus dem Südsee-Paradies
Geheimnisse einer uralten Wildpflanze

Noni-Morinda

Ein tropischer Fruchtsaft für viele Anwendungen

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

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

Fruchtsaft



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

Noni-Kapseln



Die Vorteile der Noni-Kapseln sind:

- schonende Herstellung durch Gefriertrocknung der reifen Noni-Früchte
- geschmacklich neutral
- rein vegetarische Kapseln, ohne Gelatine
- einfache Dosierung

Aktionsangebot 10% Rabatt

Art. Nr. 148, Serrania Noni-Morinda 1 Flasche à 1 Liter Fr. 41.75

minus Aktionsrabatt

Art. Nr. 146, Saft-Kur Serrania Noni-Morinda 4 Flaschen Fr. 147.50

minus Aktionsrabatt

Art. Nr. 6082, Noni-Vitamin-Kapseln 1 Dose à 110 Kapseln Fr. 54.50

minus Aktionsrabatt

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu
pro sana Ltd., Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein
oder für Schweizer Kunden: pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1,
Tel. 061 715 90 05, Fax 061 715 90 09

Gelée Royal aus Spanien



Gelée Royale wird auch als Bienenköniginnen-Futtersaft bezeichnet und ist die Nahrung der Königin im Bienenstock, welche für den Fortbestand des ganzen Volkes verantwortlich ist.

Gelee Royale dient als natürlicher Kraftspender, es verleiht Vitalität und Energie. Bei Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche. Steigert Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Bei älteren Menschen bewährt sich Gelée Royal einem Altersherz und Arterienverkalkung vorzubeugen. Dabei werden die Durchblutung und der Blutdruck positiv beeinflusst. In unserem Sortiment führen wir Gelee Royale Trinkampullen.

Bei Laboruntersuchungen des Gelée Royals stellte man fest, dass alle wichtigen Substanzen und Aufbaustoffe enthalten sind. Das heisst zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Co-Enzyme, Hormonaufbaustoffe, Aminosäuren, Lipide und einige noch unbekannte Komponenten. Ein äusserst wertvolles Produkt, wie es nur die Natur hervorzubringen vermag.

Box à 20 Ampullen (1 Ampulle enthält 10ml mit 1500mg reinem Gelée Royale)

1 Ampulle pro Tag genügt

Aktionsangebot 10% Rabatt

Art. Nr. 6126 Gelée Royal nur Fr. 49.50

minus Aktionsangebot

Sammel-Bestellschein

Auch für die Lieferungen des erweiterten Produkte-Sortimentes aus Deutschland

ja, ich möchte von den Einkaufsvergünstigungen von 10% Rabatt auf allen Einkäufen profitieren und bestelle gleichzeitig ein Abonnement.

Anzahl	Art. Nr.	Bezeichnung	Totalpreis

Produkte des erweiterten Sortimentes der pro sana Ltd. & Co. KG Deutschland erhalten Sie direkt geliefert, Verzollung und Mehrwertsteuerabgaben werden durch uns, ohne Mehrkosten, erledigt.

Bitte senden Sie mir zusätzliche Informationen zu folgenden Produkten:

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer; Versandkostenanteil jeweils Fr. 9.50 pro Sendung (nur Broschüren: Fr. 3.50); Preise: Stand 1. September 2006, Änderungen vorbehalten.

Herr Frau

Vorname/Name

Strasse/Nr.

Tel.

E-Mail

PLZ/Ort

Unterschrift

Bitte ausschneiden und senden an: pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1
oder faxen an: Fax 061 715 90 09, Tel. 061 715 90 05,

Das Schweizer Magazin für Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

- ◆ **Vorschläge zur Meisterung von Lebensproblemen**
- ◆ **Beiträge zum Sinn des Lebens**
- ◆ **Vorstellung von Methoden und Therapien der Alternativ- und Komplementärmedizin**
- ◆ **Neue Erkenntnisse der Ernährungslehre**

Ihre Vorteile als Abonnent:

- ◆ **Sie sparen Fr. 10.- gegenüber dem Einzelpreis**
- ◆ **10% Einkaufsvorteil auf allen Produkten und Büchern bei pro sana.**
- ◆ **Fr. 20.- Vergütung bei von pro sana organisierten Seminaren**

Willkommensgeschenk für Neuabonnenten je nach Wahl:

- ◆ **Zwei Ausgaben gratis oder**
- ◆ **das Buch: «Reflexzonen easy» im Wert von Fr. 17.40**



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

- Ich möchte ein **Jahresabonnement** für nur Fr. 57.50 2 Jahre Fr. 105.-
Ich erhalte **gratis 2 Ausgaben** oder
 «Reflexzonen easy» im Wert von Fr. 17.40

Senden Sie mir **1 Gratis-Exemplar** zur Information

Frau Herr

Vorname/Name E-Mail

Strasse/Nr. PLZ/Ort

- Ich mache jemandem eine Freude und **verschenke ein Jahresabonnement.**
Dafür erhalte ich als Dankeschön **«Reflexzonen easy»** Kleine Beschwerden rasch gelöst
im Wert von Fr. 17.40

Der/die Beschenkte heisst:

Frau Herr

Vorname/Name E-Mail

Strasse/Nr PLZ/Ort **Sie sparen Fr. 19.50**

Datum:

Unterschrift Tel.

Ohne schriftliche Kündigung einen Monat vor Ablauf erneuert sich das Abonnement um ein weiteres Jahr.

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



**Abonnement bestellen auch auf
www.vita-sana.ch**

Chi-Sana Vitalpflaster

Chi-Sana Vitalpflaster werden im Fernen Osten täglich von Millionen Menschen gebraucht.

Chi-Sana überzeugt durch Einfachheit in der Anwendung und die faszinierende Wirkung.

Chi-Sana – ein wertvolles, ausgeiftes und wirkungsvolles Erzeugnis – hergestellt nach den Grundsätzen der fernöstlichen Traditionen. Alle Inhaltsstoffe sind von hervorragender und ausgesuchter Qualität.

Sie enthalten Baumessig, Turmalin, Chitosan und Dextrin. Sie können neben den Fusssohlen auch an anderen gewünschten Körperstellen angewendet werden.



Vergleich: Vorher – Nachher



Dieser eindrückliche Vergleich des Chi-Sana Vital-Pflasters – vor und nach der Anwendung – dokumentiert die faszinierende und effiziente Wirkung.

Chi-Sana – die beste Wahl.

Zur gezielten Anwendung am Körper und an den Füßen

Die Chi-Sana Vitalpflaster wirken reinigend während dem Schlaf.

Stete sorgfältige Kontrollen der Zutaten, Lagerung, Produktion und Transport garantieren Spitzenqualität zu bestem Preis.

Chi-Sana Vitalpflaster – die Vorteile:

- wirken wohltuend über Nacht.
- harmonisieren das Wohlbefinden.
- fördern die Vitalität
- wirken reinigend.

Anwendung – bequem und einfach während Sie schlafen:

Die Chi-Sana Vital-Pflaster sind besonders einfach und sicher in der Anwendung. Sie werden auf den Fusssohlen sowie auf anderen Körperstellen angewendet.

Das Angebot:

Packungen à 30 Chi-Sana Vitalpflaster
(mit detaillierter Anleitung)

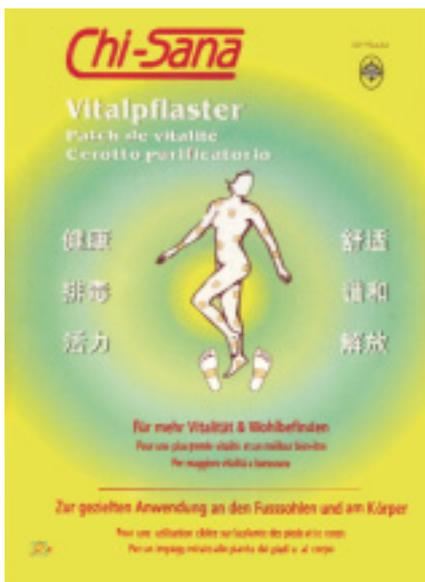
nur Fr. 99.00

(Fr. 3.30 / Pflaster)

Chi-sana ist bis zu **65% günstiger** als vergleichbare Produkte.

Art. Nr. 134 Chi-Sana-Pflaster, Bestellschein auf Seite 46

Vergleichbare Produkte kosten über Fr. 7.– pro Pflaster. Profitieren Sie vom Direktimport



Chi-Sana Vitalpflaster macht sich das Wissen der überlieferten chinesischen Kräuterkunde zunutze.

Sammel-Bestellschein auf Seite 46, weitere Informationen auf www.prosana.ch