

vita sana

Heft 10/2007 • November/Dezember
Fr. 6.80 / € 4.25
www.vita-sana.ch

sonnseitig leben

LEBENSFREUDE

Lässt sich Sensitivität erlernen?

GESUNDHEIT

Angst vor allem auch vor dem Essen

ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung
Ernährungsbildung



Wer Menschen führen will, muss sich selber führen können!



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

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**

IMPRESSUM

Heft 348, 10/2007 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

P. Bieri, G. Grander, A. Rohrer,

M.A. Storck, M. Sulzberger,

E.M. Wagner, M. Zweifel

Bildnachweis

J. Cartier, Deike, M. Kaufmann,

PhotoCase.com,

Erscheinung

Erscheint 10 x jährlich

Abonnement-Preise

Schweiz	1 Jahr	Fr. 57.50
	2 Jahre	Fr. 105.00
Ausland	1 Jahr	Fr. 75.00 € 47.00
	2 Jahre	Fr. 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: «Zen meint eine Grundhaltung; Zazen die Übung, die zu dieser Haltung führt.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Von einigen ersten Eindrücken vom meinem Weg nach Santiago de Compostela habe ich im letzten Heft geschrieben. Inzwischen bin ich am Ziel angekommen und blicke zurück auf eine sehr schöne Zeit und viele unvergessliche und beinahe unglaubliche Begegnungen.

Immer wieder habe ich zu erfahren versucht, aus welchen Gründen Menschen sich auf eine derart lange Pilgerreise begeben. Ganz besonders haben mich jene Pilger beeindruckt, die eine oft über 1.000 km lange Strecke auf Grund eines Gelübdes oder eines sehr intensiven Wunsches zurücklegten.

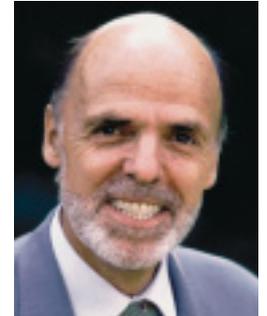
Nicht umsonst heisst es, der «Glaube» könne Berge versetzen. Mir scheint, dass jene Pilger von einer unsichtbaren Kraft geleitet werden, denn ihre erstaunliche Leistung kann nicht allein auf reine Willenskraft zurückgeführt werden. Viele, die sich ebenfalls entschlossen haben, den Pilgerweg zu gehen, haben vorher mit eisernem Willen trainiert und sich sehr gut vorbereitet – und mussten dann dennoch aus irgendwelchen Gründen aufgeben.

Vielleicht ist es ihr Unbewusstes – ihre Seele – die manchen Pilgern eine ungewöhnliche Leistung ermöglicht und, wie mir scheint, ihnen überdies Hindernisse aus dem Weg räumt oder zumindest eine Lösung bereithält, wenn Probleme auftreten. Selbstverständlich müssen auch diese Pilger den langen Weg selbst gehen und viele Einschränkungen auf sich nehmen. Aber es scheint ihnen alles einfacher zu fallen, selbstverständlich zu sein.

Es ist das Ziel der meisten Pilger, von Compostela aus noch knapp 100 km weiterzugehen, bis Finisterra an der Atlantikküste. Auf der letzten Wegstrecke, kurz vor Finisterra, hat mich die Begegnung mit einem Ehepaar tief beeindruckt. Die Sonne war schon eine Stunde zuvor untergegangen,

es war dunkel. Dennoch strebte das Paar im typischen zügigen Schritt

der Langzeitpilger den westlichsten Zipfel Europas an. Die Frau hatte sich beim rechten Arm des Mannes untergehakt. Der Mann war blind, mit seiner linken Hand führte er



Arthur W. Müller, Verleger

seinen Blindenhund. Nicht nur die körperliche Leistung dieses Mannes ist für mich nahezu unvorstellbar. Noch viel mehr hat mich die Frau beeindruckt, die nicht nur selbst einen langen Weg gegangen ist, sondern überdies für ihren Mann und den Hund sorgen musste, wenn es etwa um die Suche nach einer Unterkunft und ums Kochen ging. Ein «gewöhnlicher» Pilger ist schon für sich allein mit dem normalen Tagespensum ausreichend beschäftigt.

Und noch ein Beispiel. Ein Spanier mittleren Alters hatte beim Tode seiner Frau, die an Krebs gestorben war, ein Gelübde getan. Er hatte gelobt, den ganzen «Camino» von St. Jean-Pied-de-Port bis Compostela – also etwas über 800 km – im Zeitraum von 8 Jahren fünfmal jeweils ohne Unterbrechung zurückzulegen – um seiner Frau im Himmel einen guten Platz zu sichern. Nun hat er sein Gelübde eingelöst und ist ausser sich vor Glück. Eine Diskussion über den Sinn eines solchen Gelübdes erübrigt sich: Für diesen Menschen stimmte es.

Es sind diese und viele andere Begegnungen, die mir meine lange Pilgerwanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Herzlichst Ihr

A.W. Müller

INHALT



Im Monatsgespräch unterhalten wir uns mit Pater Niklaus Brantschen, der weit über die Schweizergrenzen hinaus als inspirierender spiritueller Lehrer und Buchautor bekannt ist. Seite 8



Gewinnen Sie im grossen Weihnachtswettbewerb. Seite 10



Jeder Mensch besteht aus einer Vielfalt von Facetten. Seite 12



Einladung zu Kaffee & Kuchen. Seite 28

LEBENSFREUDE

- Monatsgespräch mit Niklaus Brantschen –
Wer Menschen führen will,
muss sich selber führen können **8**
- Liebe und Mitgefühl:
Welches sind die Geisteszustände,
die Liebe verhindern oder blockieren? **21**
- Dem Mutigen gehört die Welt **22**
- Advent, Advent ... **25**
- Kolumne: Winterdüfte **26**
- Das Leserporträt:
Man sollte mit sich befreundet sein. **35**

GESUNDHEIT

- Lässt sich Sensitivität erlernen? **12**
- Angst vor allem ...
manchmal auch vor dem Essen **32**

ERNÄHRUNG

- Einladung zu Kaffee & Kuchen **28**
- Bienenstichtorte **29**
- Buchbesprechung: Pures Gold oder
was Frau Dr. Biene verordnet **31**
- Ernährungsberatung, Ernährungsbildung:
ein Berufsfeld mit Zukunft! **40**

UNTERHALTUNG/LESERSERVICE

- Impressum / Editorial **3**
- Weihnachtswettbewerb **10**
- Leserbriefe **11**
- Hotel-Angebots-Service **37**
- Kleinanzeigen **38**
- Rätsel **42**
- Empfehlenswerte Bücher und CD's **44**

TV Vorschau

Samstag, 10.11.2007

8.88 Uhr, SF1

Klaus Ferentschik: «Pataphysik - Wissenschaft der imaginären Lösungen» Ein Paralleluniversum der Phantasie und der individuellen Abweichung

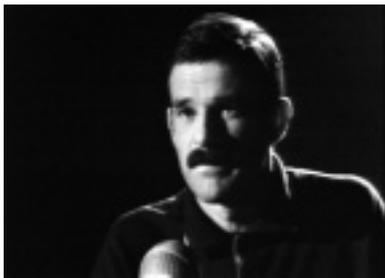


Klaus Ferentschik: Pataphysiker - und somit kein Naturwissenschaftler

Sonntag, 11.11.2007

23.20 Uhr, SF1

Mani Matter: Ein Fernsehporträt von Franz Hohler



Musiker Mani Matter

Mittwoch, 14.11.2007

18.00 Uhr, 3sat

Zappelphilipp

Alexandro ist zwölf Jahre alt und besucht eine Spezialschule in Deutschland, die auf den Unterricht dieser «Zappelphilipp-Kinder» eingestellt ist.

Mittwoch, 21.11.2007

16.30 Uhr, 3sat

Märchen & Sagen: Sterntaler und das himmlische Gold

In der Dokumentation wird das Märchen der Gebrüder Grimm nacherzählt und die historischen Grundlagen der Ereignisse rekonstruiert.

Donnerstag, 22.11.2007

18.00 Uhr, 3sat

37 Grad: Mein drittes Leben. Vom Kampf mit dem eigenen Körper. Der Film zeigt, welche Nöte Menschen durchleiden - und trotzdem nicht aufgeben.

Grosse Worte



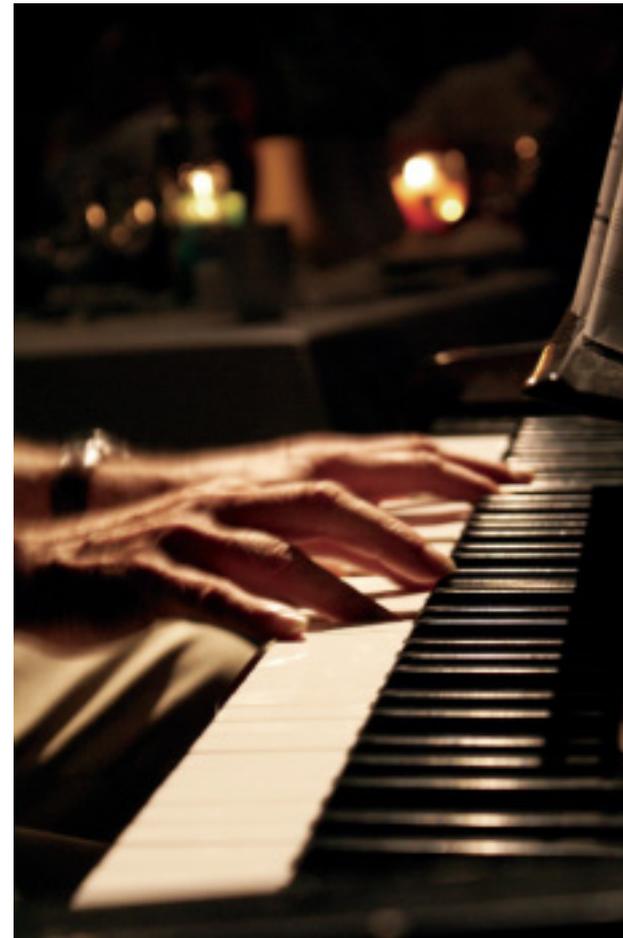
«Das grösste Glück erfahren wir, wenn wir ohne Erwartung etwas von uns geben und nicht im Gegenzug Liebe und Zuneigung fordern.»

Dalai Lama

Musizieren trainiert Gehirn

Aktives Musizieren und Musikwahrnehmung beeinflussen die Gehirntätigkeit: Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller, Hannover, kommt auf Grund seiner Forschungen am Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin zu diesem Ergebnis. Berufsmusiker beginnen meist schon im Kindesalter, ihr Gehör und damit auch das Gehirn zu formen. Dass das Gehirn jedoch ein Leben lang erhalten bleibt und trainiert werden kann, haben Versuche mit erwachsenen Klavieranfängern bezeugt. Schon nach 20-minütigem Üben lassen sich offenbar bei den Klavierspielern neue Nervenverbindungen nachweisen – es werden Regionen im Grosshirn aktiv, die sonst brach geblieben wären.

Falls jemand im fortgeschrittenen Alter den Zugang zu einem Instrument finden möchte: Nur zu. Mag sein, dass eine relativ lange Startphase erforderlich ist. Das Gehirn aber, das kommt offenbar sofort in Schwung.



Bluthochdruck und Haltungsfehler

Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Vererbung – für den gefährlichen Bluthochdruck gibt es meist mehrere Ursachen. In eine neue Richtung gehen die Untersuchungen eines Forscherteams von der Universität Leeds. Es hat festgestellt, dass sich nicht selten Bluthochdruck und Herzfrequenz verändern, wenn – wie et-

wa bei einem Schleudertrauma – die Nackenmuskulatur verletzt worden ist. Daraus hat man gefolgert, dass auch Haltungsfehler beim stundenlangen Arbeiten am Computer den Blutdruck ansteigen lassen. An alle Computer-Freaks: Immer wieder Pausen einschalten und die Haltung verändern!

sonniges

Alle sind wertvoll

An grauen Wintertagen und in den Wochen vor dem Jahreswechsel gerät manch einer ins Sinnieren. Was alles hat man verpasst, was hat man erreicht, wo steht man eigentlich und wo möchte man hin? Mit Beschämung erinnert man sich an Fehlleistungen, Lieblosigkeiten, falsche Einschätzungen und unkluge Entscheidungen. Und grollend denkt man darüber nach, wer einem Unrecht getan hat, wer einen herabgesetzt, erniedrigt oder beleidigt hat. Hinterher wüsste man sehr gut, was man hätte entgegenn oder wie man sich hätte zur Wehr setzen müssen. Aber dummerweise hat man nicht im richtigen Moment «geschaltet». Und so fühlt man sich unintelligent, herabgesetzt. Ein kleines Würstchen eben.

Dorothee Döring ist Erwachsenenbildnerin und bekannte Autorin von Büchern zum Thema Lebenshilfe. Sie bringt ein ganz wundervolles, Herz und Gemüt erhellendes Beispiel, das man sich einprägen und über das man immer wieder nachdenken sollte. Das Beispiel geht so:

Wir befinden uns in einem Seminar. Der Seminarleiter zieht einen frisch gedruckten 50-Euro-Schein aus seiner Brieftasche, hebt ihn hoch und fragt, wer diesen Geldschein haben möchte. Die Seminarteilnehmer lachen amüsiert und melden ihr Interesse. Nun knüllt der Leiter den Geldschein zu einer Kugel zusammen und fragt: «Wer möchte diese 50 Euro immer noch?» Wieder melden sich praktisch alle mit Handerheben. Jetzt lässt der Mann den zerknüllten Schein zu Boden fallen und tritt mit den Schuhen ein paar Mal darauf. Er hebt den nun sehr unansehnlichen und gründlich zerknitterten Schein auf und fragt erneut: «Und wer will jetzt noch diese 50 Euro haben?» Ein paar wenige Teilnehmer fühlen sich unsicher und zögern – aber die Mehrzahl der Teilnehmer hebt entschieden den Arm. Ja, sie würden den Geldschein auch in diesem ramponierten Zustand noch haben wollen. Man könnte ihn ja glatt streichen. Und was einzig und allein von Bedeutung ist: Er hat seinen Wert nicht verloren.

Die Botschaft ist klar. Auch wenn wir vom Leben «zerknittert» werden, wenn man uns durch den Schmutz zieht oder uns fallen lässt – unseren Wert als Mensch verlieren wir nicht. Manches liess sich früher und in den vergangenen Monaten nicht verhindern, vieles lässt sich wohl auch in Zukunft nicht ändern. Was Dorothee Döring mit ihrem Beispiel sagen möchte: «Was immer geschieht, wir verlieren nie unseren Wert als Mensch. Solange wir uns selbst nicht fallen lassen, indem wir an unserem Wert zweifeln, solange kann nichts und niemand uns etwas anhaben.»

Warum und Wieso...

Warum erscheint uns der Planet Mars rot?

In unserem Sonnensystem ist der Mars, von der Sonne aus gesehen, der vierte Planet. Betrachtet man Bilder von ihm, fällt seine rote Farbe auf. Der Nachbarplanet der Erde, der etwa den halben Erddurchmesser aufweist, wird deshalb auch «der rote Planet» genannt. Seine rote Färbung erhält der Mars durch Eisenoxid, das im Marsgestein enthalten ist; Eisenoxid ist nichts anderes als Rost. Durch starke Stürme von bis zu 500 km/h, die teilweise auf dem Mars herrschen, verteilt sich der Rost als feiner Staub über die gesamte Planetenoberfläche. Der Planet ist übrigens nach dem römischen Kriegsgott Mars benannt.



Warum geht eine Büroklammer in Seifenwasser unter?

Eine Büroklammer kann auf dem Wasser schwimmen, wenn man sie vorsichtig (ev. sogar mit Pinzette) auf die Wasseroberfläche legt. Fast sieht es aus, als läge sie auf einem dünnen Stoff. Es ist die Oberflächenspannung des Wassers, die das möglich macht. Nicht jede Flüssigkeit besitzt jedoch einen so guten Zusammenhalt der Moleküle. Gibt man einige Tropfen Spülmittel ins Wasser, geht die Büroklammer plötzlich unter. Das Spülmittel zerstört die Oberflächenspannung, denn seine Teilchen setzen sich zwischen die Wasserteilchen. Der Zusammenhalt wird unterbrochen, die Büroklammer sinkt.

Einer Sache die Krone aufsetzen

Das setzt dem noch die Krone auf! Wenn wir diese Worte ausrufen, dann machen wir unserer Empörung Luft über etwas, mit dem wir nicht einverstanden sind, das wir sogar die Höhe finden. Dieser sehr bildhafte Ausdruck kommt vermutlich aus dem Baugewerbe: Noch heute wird ein Rohbau nach Beendigung des Dachstuhls mit einer «Richtkrone» geschmückt. Diese «aufgesetzte Krone» – ein Bäumchen mit bunten Bändern – hat ursprünglich also gar keine negative Bedeutung, sie bedeutet lediglich das Ende eines wichtigen Bauabschnitts.



Wissen und Forschen

Einatmen statt ausbrennen.

12 goldene Regeln gegen Burn-out

Für viele ist Durchhalten zum Lebenssinn geworden. Damit verbunden ist ein Festhalten am Bekannten und Vertrauten. Wenn aus dem Zwang, sich zu beweisen, innere Leere entsteht bis hin zu dem Gefühl, nicht mehr alleine aus einer verfahren Situation herauszukommen, spricht man vom Burn-out-Syndrom. Nichts bewegt sich. Doch das Leben geht weiter. Betroffene können diese krankmachende Motivation selbst verändern.

Dr. Vinzenz Mansmann, Anti-Stress-Expertin und Autorin des Buches «Total erschöpft», beschreibt 12 goldene Regeln, mit denen Betroffene lernen können, das Leben mit anderen Augen zu sehen und ihr Fehlverhalten zu erkennen – ohne sich dafür zu tadeln.

1. Verleugnen ist Tabu! Vertrauen Sie auf die Intelligenz Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.

2. Lebensumstände verändern. Wenn Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu ändern oder gehen Sie weg, falls nötig.

3. Überengagement vermeiden. Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am heftigsten überengagieren und arbeiten Sie auf einen Druckabbau hin.

4. Isolation vermeiden. Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.

5. Schluss mit Überfürsorglichkeit. Wenn Sie gewohnheitsmäßig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, sollten Sie lernen, höflich davon Abstand zu nehmen. Versuchen Sie dafür zu sorgen, dass auch Sie selbst fürsorglich behandelt werden.

6. Kürzer treten. Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.

7. Wertewechsel. Versuchen Sie, die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden – das Wichtige vom Unwichtigen

– zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie.

8. Der Mut zum «Nein». Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche an Ihre Zeit oder Ihre Gefühle zurückzuweisen.

9. Persönliches Tempo. Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.

10. Achtung Körper! Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.

11. Umgang mit Sorgen und Ängsten. Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und sich stattdessen um Ihre wirklichen Bedürfnisse kümmern.

12. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor! Lachen ist das allerbeste Mittel gegen Burn-out. Atmen Sie 3x täglich achtsam ein und aus und lächeln Sie sich beim Ausatmen sanft zu.

humannews

Wie Milch beim Kampf gegen Übergewicht hilft

Milch und Milchprodukte werden oft als Dickmacher bezeichnet. Recherchen des Gesundheitsportals PhytoDoc belegen jedoch: ein angemessener Konsum von Milch und fettarmen Milchprodukten kann möglicherweise vor Übergewicht schützen.

Dr. Gunda Backes, Ernährungsexpertin bei PhytoDoc, erklärt das Phänomen:

«Mehrere wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass der Verzehr von fettarmer Milch und Milchprodukten einen positiven Effekt auf das Körpergewicht hat.» So zeigten im Jahr 2000 durchgeführte Untersuchungen erstmals einen Zusammenhang zwischen der Calcium-Zufuhr und dem Auftreten von Übergewicht. Dabei konnte man beobachten, dass bei übergewichtigen Erwachsenen eine Erhöhung der Calcium-Zufuhr von 400 auf 1.000 mg am Tag eine Gewichtsreduktion um 4,9 kg Körpergewicht in einem Jahr bewirkte. «Eine gewichtsreduzierende Wirkung zeigte sich in vielen Studien, wenn sich die Probanden calciumreich ernährten und einen hohen Anteil an fettarmen Milchprodukten aufnahmen. Beispielsweise reduzierten übergewichtige Probanden ihr Gewicht stärker, wenn ihre Diät grössere Mengen an Joghurt enthielt», erläutert Dr. Backes.

Fazit: Ob für die beobachteten Effekte ausschliesslich das Calcium aus den Milchprodukten verantwortlich gemacht werden kann oder ob auch andere Milchbestandteile eine wichtige Rolle spielen, ist noch Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung. Eine Ernährungsweise, die in ausreichender Weise fettarme Milch und Milchprodukte mit einbezieht, kann aber möglicherweise vor einer Gewichtszunahme schützen. Daher sollten sie täglich auf dem Speiseplan stehen, sei es als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung oder zur Unterstützung einer Diät.

humannews



Monatsgespräch

Im Gespräch mit Niklaus Brantschen

Wer Menschen führen will, muss sich selber führen können!

In diesem Monatsgespräch und den beiden folgenden Ausgaben unterhalten wir uns mit Pater Niklaus Brantschen, der weit über die Schweizergrenzen hinaus als inspirierender spiritueller Lehrer und Buchautor bekannt ist.

Herr P. Brantschen, Sie sind jetzt in einer Lebensphase, die als Ruhestand bezeichnet wird. Haben Sie – wie viele andere Menschen auch – so etwas wie einen «Pensionierungsschock» erlebt?

Nun, ich habe gewisse «Entzugserscheinungen» erlebt. Ich brauchte eine Weile, um einen anderen Rhythmus und einen neuen Lebensstil zu finden. Aber von Schock kann man nicht sprechen.

In welchem Sinn hat sich Ihr Lebensstil verändert?

Wenn man jahrzehntelang einen Mitarbeiterstab geführt hat und dann plötzlich nur noch sich selber führen muss und sich beim einen oder anderen Projekt engagiert, ist dies schon eine veränderte Situation.

«Sich selber führen», die Lebensführung selbst in die Hand nehmen – ein interessanter Gedanke.

Ja, aber dieser darf einen nicht erst dann beschäftigen, nachdem man den Arbeitsprozess verlassen hat. Jeder Mensch, der andere Menschen führt, muss unbedingt in der Lage sein, auch sich selbst zu führen. Es kommt nicht von ungefähr, dass einer meiner Lieblings-Vortragsthemen immer noch heisst «Von der Kunst,



Pater Niklaus Brantschen

sich selbst und andere zu führen».

Und der Ruhestand?

Heute habe ich mehr Zeit als früher, mich auf schwerpunktmässiges Arbeiten einzulassen. Es hat sich buchstäblich ein gewisser Spielraum aufgetan – ein Raum, in dem ich mich spielerisch im Sinne einer gewissen Freiheit entfalten kann. Das frühere Eingebundensein ins tägliche Geschäft bot diese «Narrenfreiheit» nicht.

Sie sind autorisierter Zen-Meister. Ist es möglich, in wenigen Worten zu erklären, was Zen bedeutet und was die Essenz dieser Kultur ist?

Zunächst gilt es die Unterscheidung zwischen Zen und Zazen zu

beachten. Zen meint eine Grundhaltung; Zazen die Übung, die zu dieser Haltung führt. Das japanische Wort Za ist mit «sitzen» zu übersetzen, unter Zazen versteht man eine Sitzmeditation. Man sitzt dabei möglichst mit verschränkten Beinen auf einem Schemel oder Kissen und tut nichts, strebt nichts an. Ich formuliere diese Übung gerne so: Sitzen Sie in einer radikalen Offenheit einfach da, tun Sie nichts – aber dies mit ganzem Herzen.

Zur Person

Pater Niklaus Brantschen, 1937 geboren, ist Jesuit, Priester und autorisierter Zen-Meister. Er hat das Lasalle-Haus in Bad Schönbühl gegründet und während vieler Jahre geleitet, und bis 2002 war er auch Leiter des Lasalle-Instituts für Zen-Ethik-Leadership. In seinem neuesten Buch «Das Viele und das Eine» (Kösel) steht Brantschen für eine weltoffene Spiritualität ein. Er spricht im Buch unter anderem auch von seinem Beheimatetsein in zwei Welten, vom Wesen des Dialogs, von der Bedeutung der Zeit – und ebenso von Fasten als einem Königsweg der Heilmethoden.

Was soll mit dieser zweifellos schwierigen Übung erreicht werden?

Sie führt in eine Gedankenfreiheit, bei der sich ein weiter Horizont öffnet und viele kreative Kräfte wach werden, die sich nicht entfalten können, wenn ich angefüllt bin mit Gedanken. Und damit sind wir auch schon bei der Grundwirkung des Zazen. Bei Zen als einer Haltung, die sich im Alltag bewährt und wache, offene Präsenz beinhaltet. Zazen als Übung und Zen als Haltung gehören zusammen: Es gibt keine meditative Lebenshaltung und wache Präsenz ohne die Übung. Es gibt kein Zen ohne Zazen.

Zum Schluss eine persönliche Frage: Stand für Sie der Entschluss, Theologe und Ordenspriester zu werden, von Anfang an fest oder gab es Umwege?

Den inneren Ruf habe ich immer gespürt. Aber ich habe mich auch dagegen gewehrt, ich konnte mir nicht vorstellen, auf diesem Weg glücklich werden zu können. Zugleich habe ich gespürt: Wenn ich den Weg nicht gehe, werde ich ebenfalls nicht glücklich – also habe ich den Versuch gemacht. Er hat sich gelohnt, ich bin glücklich geworden.



Augenstärkung

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

Art. Nr. 6138, Dose à 60 Kapseln
(reicht für 1-2 Monate) € 25.90 / CHF 38.50

Art. Nr. 6142, Dose à 40 g Pulver
(reicht für 3-4 Monate) € 49.50 / CHF 79.50

Neu auch als Pulver



Bestellschein für alle Europa-Produkte auf Seite 46



Regenerationskapsel

Revisanum Nahrungsergänzung und Regenerationskapseln unterstützen den Stoffwechsel, die Durchblutung und Ernährung des Gewebes und fördern dadurch die Entschlackung des Körpers und das allgemeine Wohlbefinden.

Art. Nr. 6139, Dose à 60 Kapseln
€ 21.90 / CHF 32.50



Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu

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

Bestellschein Seite 46



FIT MIT ROH- & NATURKOST



GRATIS für Sie!

Denken Sie jetzt an Ihre Gesundheit!

Besonders im Winter ist Gesundheit das oberste Gebot!

Um fit zu bleiben, empfehlen Experten den Genuss frischgepresster Säfte. Doch welche Frucht schenkt Ihnen welche Nährstoffe? Dieser Ratgeber verrät Ihnen alles über pflanzliche Nährstoffe und deren Nutzen für Ihren Körper. Mit vielen leckeren Saftrezepten. So kommen Sie fit durch den Winter!

GRATIS -Buch Kupon

Ja, bitte senden Sie mir GRATIS den neuen Säfte-Ratgeber „Ich bin gesund – Mit frischen Säften“ (Normalpreis Fr. 14.90).
Porto: Ich lege Fr. 3.- in Briefmarken bei.

Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Oder rufen Sie uns einfach an:
0800 534 654 (Gratisnummer)



Keimling Naturkost Spezialversand
Fürstenlandstr. 96/VS • 9014 St. Gallen
Telefon 0800 53 46 54 • Fax 0800 53 46 55
naturkost@keimling.ch • www.keimling.ch

Weihnachtswettbewerb



SWISS
confort



- 1. Preis:** 1 AQUA DYNAMIC-Wasserbett, inkl. Wärmesystem, Lieferung und Montage im Wert von Fr. 2190.-.
- 2.-6. Preis:** je ein Paar Swiss Confort-Kissen aus viskoelastischem Schaum im Format 60 x 60 cm im Wert von jeweils Fr. 350.-.
- 7. Preis:** ein BODYguard® - Das elektrohomöopathische Schutzgerät gegen Strahlenbelastung im Wert von Fr. 320.-
- 8.+9. Preis:** je ein Set 5x1 kg Honig im Wert von Fr. 107.50
- 10.-12. Preis:** je ein Horoskop von *LebensQuell* im Wert von Fr. 74.-
- 13. Preis:** 100 Visitenkarten von Dörig Visitenkarten im Wert von Fr. 65.-
- 14.-34. Preis:** je ein Abonnement *vita sana sonnseitig leben* im Wert von Fr. 57.50
- 35.-39. Preis:** je 1 Dose L-Carnitin Kapseln im Wert von Fr. 48.50

Im *vita sana sonnseitig leben* finden sich ___ Weihnachtskugeln

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



So gewinnen Sie beim
Weihnachtswettbewerb:
Zählen Sie die Weihnachtskugeln
in diesem *vita sana sonnseitig leben*.

Einsendeschluss für alle Rätsel:
10. Dezember 2007

Leserbrief

Bücher «Gesund mit Zimt» und «Zimt gegen Zucker»

Am TV wurde gesagt, dass es zwei Sorten von Zimt gibt, je nach Ursprung, und dass Zimt auch giftig sein kann, wenn man zu viel davon geniesst.

Speziell die von Ihnen angepriesenen Bücher «Gesund mit Zimt» und «Zimt gegen Zucker» finde ich deshalb nicht unbedenklich.

Ich danke Ihnen im voraus für Ihre Stellungnahme in dieser Angelegenheit.

Brigit Suter

Antwort der Redaktion

Für Ihr Mail und Ihr Interesse danken wir Ihnen sehr. Auch wir haben die von Ihnen erwähnten Publikationen verfolgt. Entscheidend ist der Umstand, dass es zwei Arten Zimt gibt: Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt. Nach übereinstimmender Be-

urteilung verschiedener in- und ausländischer Institute ist Ceylon-Zimt unbedenklich, wohingegen Cassia-Zimt eine gewisse Menge Cumarin enthält. Bei Tagesdosen im Grammbereich – wie er in Zimtkapseln zu medizinischen Zwecken zur Blutdrucksenkung bei Diabetes mellitus Typ II eingesetzt wird – können negative Auswirkungen auf die Leber nicht ausgeschlossen werden. Überprüfbar Beweise für effektive Leberschädigungen liegen jedoch nicht vor. Nach einer gründlichen Beurteilung der Fakten kamen wir zum Schluss, dass sowohl das in vita sana sonnseitig leben erwähnte Zimtbuch als auch die entsprechenden Rezepte bedenkenlos publiziert werden könnten.

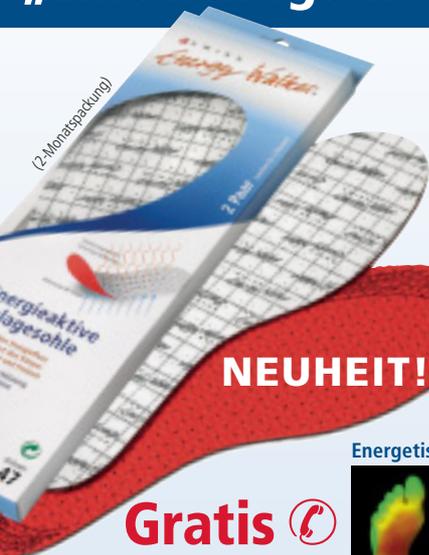
Als Konsumentinnen und Konsumenten haben wir alle die Mög-

lichkeit, beim Kauf vom Zimt auf Herkunft und Qualität zu achten und beim Backen der weihnächtlichen Zimsterne, als Aromaträger bei Milchreis oder Apfelstrudel nur hochwertigen Ceylon-Zimt zu verwenden. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, täglich nicht mehr als 16 Zimsterne zu essen, die gekauft worden sind und bei denen die Qualität des Zimts nicht überprüft werden kann: Viele Produzenten verwenden den billigeren, cumarinhaltigen Cassia-Zimt. Abgesehen davon wird kaum jemand täglich 16 Zimsterne verdrücken, sondern gerne auch andere Guetzli-Sorten naschen.

Wir hoffen, Ihre Bedenken zerstreut zu haben und wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit.



„Eine richtige Wohltat für meinen Körper“

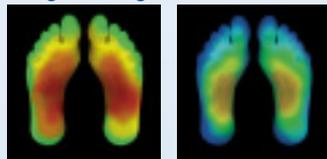


Die energieaktive Schuh-Einlegesohle

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.

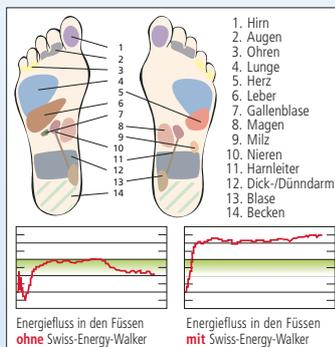
Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

Energetisierung der Fussreflexzonen



Gut durchblutete Füße mit Swiss-Energy-Walker

Schlecht durchblutete Füße ohne Swiss-Energy-Walker



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

Bestelltalon

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:



Frau 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 Wanderschuh. 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 Schuhe trage.“ Dölf Krainz



„Da mein linkes Bein etwas kürzer ist als das Rechte, habe ich immer wieder Hüft und Fussbeschwerden. Dank den Swiss-Energy-Walkers, habe ich aber fast keine Schmerzen mehr. Da auch die Durchblutung im Sitzen angeregt wird, trage ich die Einlegesohlen täglich. Kann ich nur weiterempfehlen.“ Stefanie Zehnder

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

Lässt sich Sensitivität erlernen?

Sensitivität ist ein Sammelbegriff für Wahrnehmungen und Fähigkeiten, die ausserhalb der wissenschaftlichen Erklärbarkeit stehen. *Vita sana sonnseitig leben* sprach mit Katrin Hunziker, die sich in ihren Kursen und seit 10 Jahren als Teammitglied von «Handauflegen und Gespräch» in der Offenen Kirche Elisabethen Basel mit dem weiten Gebiet der Sensitivität beschäftigt.

Das Wissen um das Phänomen Sensitivität ist Jahrtausende alt. Im Verlaufe der Technisierung ging es in Westeuropa zeitweilig verloren. Seit einigen Jahrzehnten ist es wieder ein Thema, nicht zuletzt im Zusammenhang mit dem Spirituellen Heilen.

Katrin Hunziker, im Gegensatz zu Sensitivität ist der Begriff Sensibilität sehr geläufig, man spricht von sensiblen oder eben unsensiblen Menschen. Was unterscheidet die beiden Begriffe?

Zunächst einmal haben beide den lateinischen Wortstamm «sensus»; in beiden Fällen geht es um Empfindsamkeit. Sensibilität hat mit der individuellen Gestimmtheit zu tun: Ein sensibler Mensch ist empfindsam und rücksichtsvoll, kann aber unter Umständen auch empfindlich reagieren und dementsprechend schwierig sein. Sensitivität dagegen hat mit einer Wahrnehmung zu tun, die unabhängig von uns selbst sein kann und sich ausserhalb der äusseren Sinneswahrnehmungen entwickelt.

Sensitivität wird im allgemeinen Verständnis auch mit Hellfühlen, Hellsehen oder Hellhören in Verbindung gebracht. Haben Sie vielleicht schon in Ihrer Kindheit in dieser Richtung Erfahrungen gemacht?

Ich bin im Berner Oberland in ei-



Katrin Hunziker

ner gastfreundlichen, aber auch autoritären Familie aufgewachsen. An unserem Familientisch sassen häufig Kinder, deren Entwicklung gestört war und die Lernschwierigkeiten hatten. Als Kind versuchte ich immer nachzuempfinden, wie sich diese Kinder fühlten, die so anders waren als meine Geschwister und ich. Dieses Bedürfnis, nachzu-

unter anderem herauszufinden, weshalb ich immer etwa von Menschen gefragt wurde, «warum weisst Du das? – ich habe Dir ja gar nichts davon erzählt!»

Man kann von einem Menschen etwas wissen oder ihm etwas sogar auf den Kopf zu sagen, weil man ihn gut beobachtet und klug kombiniert hat. Ihr «Warum weisst Du das?» geht vermutlich tiefer?

Wenn wir einem Menschen begegnen, nehmen wir ihn wahr mit unseren physischen Augen. Unser Empfinden vom Wesen dieses Menschen jedoch hat mit seelischen Vorgängen zu tun – wie denn Sensitivität auch nicht mit Intellekt und Kombination, sondern ganz tief mit dem Seelischen in Verbindung steht. Hier geht es um den Blick mit dem inneren Auge und das Hören mit dem inneren Ohr. Um ein Hören

Hier geht es um den Blick mit dem inneren Auge und das Hören mit dem inneren Ohr.

empfinden, hat mich mein Leben lang begleitet. Nach Basel zurückgekehrt – nach vielen, durch den Beruf meines Mannes bedingten Auslandjahren – machte ich verschiedene Ausbildungen in Medialität und spirituellem Heilen. Geleitet wurde ich vom Bedürfnis, mehr zu erfahren und

und Wahrnehmen dessen, was der andere unter Umständen gar nicht ausspricht.

Hat Spirituelles Heilen auch mit medialen Fähigkeiten zu tun?

Nein, aber die verschiedenen Ebenen gehen ineinander über.

Bei der Behandlung von Menschen können beispielsweise Bilder in einem aufsteigen, über die dann aber nicht gesprochen wird. Das innere Bild kann allerdings dazu anregen, eine Frage zu stellen, die dem Gesprächspartner weiterhilft. Die mediale Seite gehört zu meinem Leben, sie ist mir hilfreich. Aber ich hatte nie das Bedürfnis, einem Menschen Botschaften zu übermitteln.

Die Ausbildung in Richtung Sensitivität kann unterschiedlich motiviert sein und steht jedem Interessierten offen. Aber wie bei einer beruflichen Ausbildung gibt wohl letztlich die Begabung den Ausschlag?

Ein starkes Motiv kann die Frage sein «welchen Sinn hat mein Leben?» Diese Frage ist bereits ein Einstieg zum Interesse für grössere Zusammenhänge und der Beginn des Erkennens, dass wir

haben, das uns dazu zwingt, neue Massstäbe zu suchen.

Ist jeder Mensch im Grunde seiner Seele in mehr oder minder grossem Masse sensitiv?

Ja, das kann man so sagen. Das Empfinden für die eigene Sensitivität wird vor allem dann spürbar, wenn wir versuchen, uns zu interessieren für den anderen Menschen, uns in den Mitmenschen hineinzuversetzen – und dann erleben, wie viel inneren Reichtum an Erfahrungen uns dies bringt. Das Leben setzt sich bekanntlich aus Erfahrungen zusammen. Der Erfahrungshorizont des Individuums ist allerdings begrenzt, wird jedoch wunderbar erweitert, wenn wir uns in ein Gegenüber hineinversetzen. Dies kann geschehen, ohne dass man dem Mitmenschen zu nahe tritt oder ihn belästigt. Und solches Erleben setzt vor-

Auf diesem Weg der Einfühlung ist es uns auch möglich, die eigene Familie, unsere Freunde, jeden Menschen, besser zu verstehen.

nicht von ungefähr in ein ganz bestimmtes Lebensumfeld hineingestellt worden sind. Entscheidend ist nicht primär die Begabung, sondern das Erkennen, in welche Richtung wir gehen wollen, etwa auch dann, wenn wir etwas Schweres erlebt

aus, dass man von sich selbst Abstand nimmt, sich gleichsam selbst zurückstellt und sich in die andere Situation hineinbegibt.

Wenn ich versuche, mich sorgsam in den Lebens- und Erfahrungshintergrund eines Mit-

Kompakt

- Seit Jahrtausenden weiss man um das Phänomen Sensitivität, das ausserhalb wissenschaftlicher Erklärbarkeit steht.
- Sensitivität hat nicht mit Intellekt oder Kombinationsgabe zu tun, sondern steht tief mit seelischen Vorgängen in Verbindung.
- Der erste Schritt in Richtung Sensitivität beginnt mit dem einfühlsamen Sich-Hineinversetzen in die Gefühle und die Lebenssituation des Mitmenschen.

menschen einzufühlen, tue ich einen ersten kleinen Schritt in Richtung Sensitivität?

Gewiss, und je mehr man sich mit unterschiedlichen Lebensformen beschäftigt und in Lebenssituationen und allenfalls deren Vorgeschichte vertieft, desto mehr entwickelt sich das Verständnis und ebenso die Freude an Mitmenschen.

Auf diesem Weg der Einfühlung ist es uns auch möglich, die eigene Familie, unsere Freunde, jeden Menschen, besser zu verstehen – ja im Grunde können wir für alle und alles Verständnis aufbringen. Tiefes Verständnis für die verschiedenen Lebensumstände und menschlichen Erscheinungsformen ist eine ungemaine Bereicherung. Selbstverständlich bedeutet dies nicht, dass man alles gut findet. Aber



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 Inhaltsstoffen zehn- bis achtzehnmal mehr vom Körper aufgenommen werden als bei anderen Mineralstoffpräparaten. Das kommt daher, dass die Mineralstoffe und Calcium in Sango Calcium in ionisierter Form vorliegen. Diese Form garantiert, 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.



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

Bestellschein Seite 46

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 blaugrüne 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 sonnengereiften 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 47

man kann die Lebensumstände des anderen erkennen.

Voraussetzung für dieses sensitive sich Hineinversenken in eine andere Persönlichkeit oder Lebensweise ist wohl auch ein hoher Anteil an Sympathie?

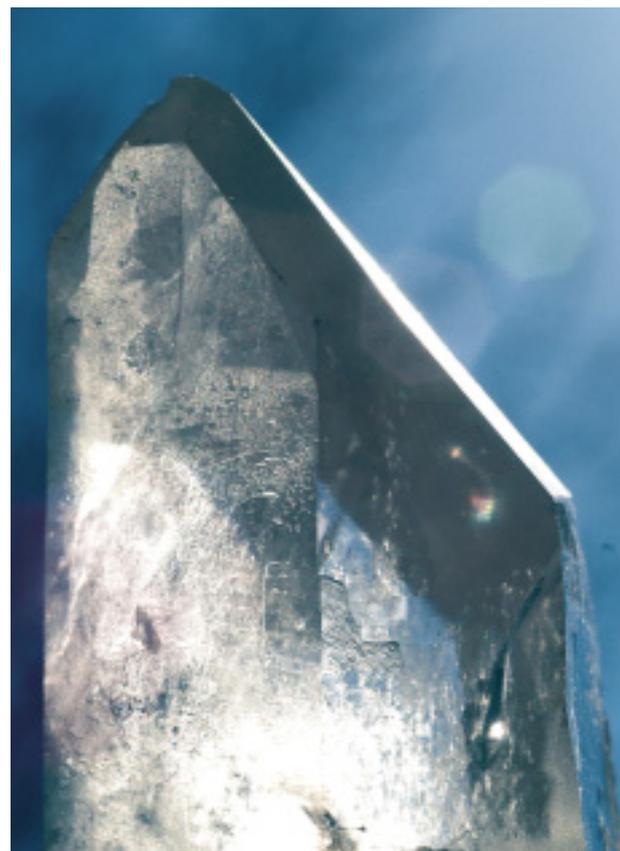
Es ist schön, wenn es so ist. Bei einem Menschen jedoch, der einem unsympathisch oder dessen Handlungsweise einem unverständlich ist, ist das Ergebnis sensitiv geleiteten Einfühlens möglicherweise die Erkenntnis: Dieser Mensch kann gar nicht anders sein als er eben ist. Ich muss diese Tatsache akzeptieren und mich je nach Situation darauf einstellen. Die Sympathie, die Empathie und letztlich die Liebe im allumfassenden Sinn kann ein Ziel sein, an dem wir jeden Tag aktiv arbeiten können.

Offensichtlich steht Sensitivität nicht zwangsläufig mit übersinnlichen Phänomenen in Zusammenhang, sondern sehr stark mit Alltags- und Lebensbewältigung?

Sensitivität hat zu tun mit dem Umgang mit uns selbst, mit dem Umgang mit dem Mitmenschen – ja mit allem, auch mit der Materie, mit all dem, was «nur» materiell ist und ebenso mit der uns anvertrauten Natur.

Grundsätzlich geht es um ein ganzheitliches Wahrnehmen. Diese Art der Wahrnehmung ermöglicht es, dass wir den Mitmenschen als ein andersgeartetes Gegenüber erkennen, in seiner Andersartigkeit aber voll und ganz respektieren können. Sie verstärkt auch unsere innere moralische Instanz. Wir nehmen beispielsweise wahr, dass eine juristische Rechtfertigung nach dem Gesetz gültig sein kann, aber dennoch nicht unserer inneren Instanz entspricht.

Um nochmals auf die Schulung der eigenen Sensitivität zurückzukommen: Wahrnehmung, aber auch der Prozess des Loslassens sind Themen, in die man sich in Kursen vertiefen kann. Wichtig ist im Übrigen auch die Tatsache, dass die Wahrnehmung von andersartigen Char-



Ein Kristall mit ganz vielen Facetten. Je nach Lichteinfall wird eine einzelne Facette ganz besonders beleuchtet und hervorgehoben.

Kleine Sensitivitäts-Schulung für den Alltag

Zuhören lernen. Die Schüler des griechischen Philosophen Pythagoras waren gehalten, während einer Einführungszeit von fünf Jahren nur zuzuhören. Wir neigen dazu, im Gespräch rasch zu reagieren und Vor- oder Ratschläge zu verteilen. Das ruhige, intensive und teilnehmende Zuhören verlangt nach Übung.

Konzentration. Stimme und Stimmführung des Gesprächspartners verraten viel von seiner seelischen und geistigen Gestimmtheit und seinem Befinden. Dies können wir aber nur dann wahrnehmen, wenn wir konzentriert zuhören und bei einer persönlichen Begegnung auch auf die Körpersprache achten. Auch die Stimme am Telefon verrät viel Unausgesprochenes – das wir dann wahrnehmen, wenn wir uns konzentrieren und nicht nebenher noch einen Blick auf den Compu-

ter werfen oder ständig nach der Uhr schielen.

Stimmung auffangen. Räumlichkeiten, in denen sich Menschen aufhalten, haben ebenfalls eine besondere Stimmung. Zur sensitiven Wahrnehmung gehört auch die Raumstimmung, ganz besonders in einem Krankenzimmer oder im Zimmer eines Sterbenden. Dieses Wahrnehmungsvermögen sagt uns viel präziser als der direkte Blick, wie es einem Menschen wirklich geht, wie er sich fühlt, ob er sich an eine Hoffnung klammert oder zum Loslassen bereit ist.

Zeit und Ruhe. Wer seine Wahrnehmung schulen möchte, muss sich Zeit nehmen und für innere Ruhe sorgen. In der Hektik des Alltags ist uns diese nicht immer beschieden. Hilfreich ist der mehrfach still gesprochene Satz «Ich trage Ruhe in mir.»

der Farbkreis schliesst sich



Mit den Jahreszeiten schliesst
sich auch der Farbkreis
und damit das, was wir
in dieser Zeit
für uns erwirkten



akteren immer auch einen Teil von uns selbst widerspiegelt.

Können Sie dies noch näher ausführen?

Nehmen wir als Vergleich einen auf seiner Spitze stehenden Kristall mit ganz vielen Facetten. Je nach Lichteinfall wird eine einzelne Facette ganz besonders beleuchtet und hervorgehoben. Auch jeder Mensch besteht aus einer Vielfalt von Facetten. Im Gespräch, das wir gerade miteinander führen, kommt eine bestimmte Seite von mir zur Geltung. Würden sich eine meiner Freundinnen oder meine Kinder oder Grosskinder zu uns gesellen, kämen weitere Facetten meines Wesens zum Vorschein. Wie bei Ihnen und mir besteht das Wesen jedes Menschen aus vielerlei Facetten. Hat man dies erst einmal tief verinnerlicht, wird man grosszügiger und verständnisvoller und ist auch eher bereit, sich im Gegenüber zu erkennen. Vielleicht wird man bei der Begegnung mit einem Menschen von seinem eher depressiven Persönlichkeitsanteil angesprochen – und man spürt, dass dieser Anteil mit einem selber zu tun hat. Selbst dann, wenn uns ein bestimmter Charakterzug abstösst, kann dies ein Hinweis auf unsere eigene Befindlichkeit sein.

Diese sensitiv gesteuerte, im Alltag geschulte Art der Wahrnehmung ist wohl recht zeitintensiv?

Ja, man sollte sich schon Zeit nehmen. Es lohnt sich, sich zum Beispiel in das Wesen und die Situation eines schwierigen Arbeitgebers oder Partners einzufühlen, sich hineinzusetzen. Nur so kann sich eine Be-

Sensitivität hat nichts mit Abgehobensein, sondern sehr viel mit Alltag zu tun.

ziehung zum Guten wandeln. Es gibt viele Beispiele, da wir realisieren, dass ein Mitmensch sich nicht ändern kann – und dass wir eine andere Einstellung einnehmen müssen. Der innere Impuls dazu kommt aus einer Haltung der Liebe und hat in sich die Kraft der Verwandlung.

Wir sprachen schon davon, dass Sensitivität nichts mit Abgehobensein, sondern sehr viel mit Alltag zu tun hat. Wer seine Geistigkeit entwickeln möchte, kommt nur dann weiter, wenn er gut verwurzelt ist, mit beiden Füßen solide auf der Erde steht und realisiert, dass er hier – wo immer er sich befindet – seinen Platz hat.

Interview Meta Zweifel

Publireportage

Coverderm

Abdeck-MAKE-UP (Camouflage), Kompaktpuder und Abdeckstift

Coverderm ist eine einzigartige Produktlinie für Gesicht und Körper, die zum optimalen Abdecken jeglicher Art von Hautunvollkommenheiten und Hautfarbtonveränderungen entwickelt wurde. Bei Bibeli, Augenringen, Couperose, Pigmentstörungen, Narben, Besenreissern, Vitiligo, Feuermalen, etc. bietet Ihnen Coverderm 24 Stunden Abdeck Camouflage Make-up die Gewähr, langandauernd perfekt geschminkt zu sein und hilft Ihnen Ihre Termine selbstsicher – im Vertrauen auf ein makelloses natürliches Aussehen – wahrzunehmen.

Dies sowohl im Alltag während der Arbeit, aber auch in der Freizeit, z.B. beim Sport. Dank einem diskret wirkenden Erscheinungsbild bietet sich Coverderm Make-up daher auch für Damen und Herren – selbst ohne störende Hautveränderungen – an.

Coverderm-Produkte sind:

- wisch-, schwitz- und wasserfest
- atmungsaktiv – verstopfen keine Poren und lassen die Haut atmen
- nach den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft formuliert und in der EU produziert
- hypoallergen und dermatologisch getestet
- für alle Hauttypen geeignet
- in vielen Farbtönen erhältlich

Unverbindliche umfassende Beratung und detaillierte Unterlagen erhält man kostenlos bei:

ESTA Trading GmbH, Sonnmattstrasse 4,
CH-4103 Bottmingen

Tel. 061 421 30 44, Fax 061 421 30 53,
info@esta-trading, www.esta-trading.ch



Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss für Sie und Ihn aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen



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

Für die schonende Pflege jeder Haut und jeden Alters; auch ideal bei Hautproblemen und Irritationen

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

Bitte senden Sie mir Ihre fundierten, kostenlosen Unterlagen:

Name: _____ Vorname: _____
Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH | Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen
T 061 421 30 44 | F 061 421 30 53 | info@esta-trading.ch | www.esta-trading.ch

Messepräsenz | Ferien- & Gesundheitsmesse | Bern | 17.-20.1.2008

Das natürliche Geheimnis gegen Leiden und alt werden jetzt entdeckt?



■ Herr Shigechiyo Izumi, der älteste Mensch der Welt wurde 120 Jahre und 237 Tage alt!

Der Mensch könnte 120 Jahre alt werden...

...der Grund warum heute über 6 Millionen Menschen täglich ionisiertes Kalzium von Korallen trinken

OKINAWA - Alles begann 1979. Ein englischer Journalist reiste für das "Guinness Buch der Rekorde" nach Okinawa, eine Insel vor der Küste Japans. Dort sollte er den ältesten lebenden Menschen der Welt interviewen. Es handelte sich um Herrn Shigechiyo Izumi einen 115-jährigen Mann von bemerkenswert guter Gesundheit.

Der Journalist wunderte sich über Izumis Vitalität und die Tatsache, dass dieser Mann noch bis zu seinem 105. Geburtstag täglich seiner Arbeit nachging. Es fiel auch auf, dass praktisch alle Inselbewohner körperlich überdurchschnittlich fit waren, länger lebten und kaum an schweren Krankheiten litten.

Er überredete Herr Izumi sich einmal ärztlich untersuchen zu lassen. Die medizinischen Ergebnisse waren schlicht weg fantastisch. Aber wie konnte eine derart alte Person noch so überaus gesund sein? Ein Forscherteam besuchte darauf hin die Insel, um diese Frage zu klären. Dabei machten die Wissenschaftler eine sensationelle Entdeckung. Sie fanden heraus, dass das Trinkwasser hier anders war als auf der übrigen Welt.

Ionisiertes Kalzium aus Sango-Korallen war das Geheimnis !

Sango-Korallen bildeten einst die Insel Okinawa. Regenwasser sickert durch diesen prähistorischen, versteinerten Korallenberg und wäscht dabei Mineralien und andere Elemente heraus. Dieses Wasser ist wirklich einmalig. Es beinhaltet nicht nur viele lebenswichtige Mineralien, sondern einen grossen, weltweit einzigartigen Teil an **ionischem Kalzium**.

Der linke Apfel wurde nur mit ionisiertem Korallen-Wasser besprüht, der rechte Apfel wurde nicht besprüht und anschliessend wurden beide Äpfel 3 Monate lang aufbewahrt ...



... nach 3 Monaten

Ionisches Kalzium kann gegen viele Leiden helfen.

Sango-Korallen-Pulver ist einzigartig und enthält **ionisches, organisches Kalzium** eines der wichtigsten Mineralien für gute Gesundheit. Dieses **ionisierte Kalzium** ist für Körperzellen sofort verfügbar, im Gegensatz zu üblichem, im Handel erhältlichen, mineralischen Kalzium das eigentlich "körperfremd" ist und dadurch bis zu 95% vom Körper nicht aufgenommen werden kann. Die Zellen können nämlich normales mineralisches Kalzium schlecht aufnehmen, weil es ganz einfach zu gross ist.

Der einfache Weg um ein hohes Alter zu erreichen !

Forscher fanden heraus, eine kleine Menge dieses **Ko-**

rallen-Pulvers in Wasser genügt, um einen optimalen Säure-Basen-Haushalt (pH 7,4) im Körper herzustellen. Denn falsche Ernährung und moderne Getränke übersäuern unseren Körper. Bis ca. 70% aller Menschen weisen einen falschen, krankmachenden Säure-Basen-Haushalt auf, dass ist die **eigentliche Ursache** von vielen auch "nicht heilbaren" Leiden, bei denen wir wieder **nur die Symptome mit Medikamenten bekämpfen**. Es ist die Volkskrankheit Nr. 1, nur sehen oder wissen das viele Verantwortliche nicht, oder beachten es zu wenig. Inzwischen ist es weltweit mit anerkannten Studien bewiesen, dass durch tägliches Trinken von 1 - 1,5 Liter mit Sango-Korallen ionisierten

Getränken sensationelle Wirkungen fürs Wohlbefinden erzielt werden. Bereits konsumieren über 6 Millionen Menschen täglich ionisierte "Korallen-Kalzium-Getränke" (wie auch weltweit viele, fachlich anerkannte Ärzte und Therapeuten ...).

Wir machen Ihnen keine Heilversprechen

Wenn Sie an Kalziummangel oder Übersäuerung leiden kann wahrscheinlich mit Korallen-Kalzium aufbereitetes Wasser unterstützend helfen. Sango-Korallen-Kalzium ist kein Medikament und nicht chemisch. Sango-Korallen sind rein natürlich abgebaut, gereinigt und pulverisiert. Es gibt keine Nebenwirkungen. Es kann auch unbedenklich neben Medikamenten angewendet werden. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Hausarzt.

Wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind ?

Ionisierte Sango-Korallen-Getränke ersetzen keine ärztliche Behandlung, sondern können als natürliche, ergänzende Hilfe zu Ihrer jetzigen Behandlung angewendet werden.

Anwender aus der Schweiz berichten:

A. Tanner, Horw

"Ich bin 58 Jahre alt. Schon als junge Frau, als ich noch Büroangestellte war, hatte ich das "Unruhige-Bein-Syndrom", sogenannte "restless legs". Damals wusste ich das jedoch noch nicht. Erst vor zwei Jahren stellten Fachärzte diese Krankheit bei mir fest. Da lag aber bereits eine jahrzehntelange Leidenszeit hinter mir. Besonders nachts liessen mich die "restless legs" nicht in Ruhe, und ich fand kaum Schlaf. Die Tabletten, die ich dagegen schlucken musste, schienen wenig zu helfen. Im November 1998 begann ich, Sango-Korallen-Kalzium dem Trinkwasser zuzufügen. Bereits im Dezember brauchte ich die Medikamente nicht mehr. Seither kann ich nachts nämlich wieder durchschlafen. Mein zweiter Erfolg mit Sango-Korallen-Kalzium war der, als ich im Zeigefinger Arthrose bekam. Einen Monat lang konsumierte ich jeden Abend das Korallenextrakt pur - die Schmerzen sind weg! Ich glaube, wichtig ist, Korallen-Kalzium regelmässig einzunehmen und Geduld zu haben."

Ibrahim Kugi

"Ich litt schon seit drei Jahren an Rheumaschmerzen und Ischias. Durch längere Einnahme von Sango-Korallen-Kalzium sind die Schmerzen verschwunden. Die Sango-Korallen haben mir auch bei anderen Leiden, Muskelschmerzen, Entzündungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit geholfen. Der Kalziummangel und die Übersäuerung des Körpers ist auch viel besser. Mein pH-Wert war vorher 5.5 und jetzt 7.0 seit ich zwei Por-

Sind Sie übersäuert oder haben Sie Kalziummangel ?

Über 150 tägliche Leiden sind mit Kalziummangel und Übersäuerung verbunden !

- Osteoporose
- Knochenschwund
- Arthritis ■ Gicht
- Nierensteine
- Ekzeme
- Gallensteine
- Krebs
- Diabetes
- Herzleiden
- erhöhter Blutdruck
- Knochenvorsprung
- Magenverstimung
- Rachitis
- Fibromyalgia
- hoher Cholesterinspiegel
- Kopfschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Schlaflosigkeit usw.



Der Jungbrunnen zur ewigen Jugend ?

tionen Sango-Korallen einnehme. Ich trinke Sango-Korallen seit März 2001 und ich muss sagen das Produkt hat mir sehr geholfen, habe sogar abgenommen und ein besseres Gleichgewicht."

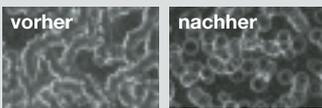
Anti Vogel (55), Escholzmatt
 "Fünfundzwanzig Jahre lang litt ich unter schwerer Poli-arthritis und musste starke Medikamente gegen die Schmerzen einnehmen. Immer wieder fuhr ich deswegen in die Kur. Mit der Zeit passten die geschwollenen Füße nur noch in offene Holzschuhe oder Pantoffeln, Jeder Schritt wurde zur Qual. Eine Halux-operation drängte sich auf. Das Rheuma wurde schliesslich so schlimm, meine Finger waren so gekrümmt, dass mir der Arzt vorschlug, Kunstknochen einsetzen zu lassen. Im Januar 1999 lernte ich Sango-Korallen-Kalzium kennen. Seither trinke ich täglich eineinhalb Liter Wasser mit dem Kalziumzusatz. Bereits nach fünf Tagen liessen die Schmerzen nach. Heute bin ich beschwerdefrei, die Rheumafieber sind völlig verschwunden! Es gibt keine aufgedunsenen Knöchel mehr, und ich trage wieder ganz normale Schuhe. Morgens jeweils so ohne Weiteres aufstehen zu können grenzt für mich noch immer an ein Wunder. Ich bin wirklich ein anderer Mensch geworden!"

Anerkannte Fachärzte aus Schweden und der Schweiz meinen:

"Zuviel säurebildende Nahrungsmittel, saures, chloriertes Trinkwasser, der Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen und übertriebener, intensiver Sport führen zu einer Übersäuerung. Diese kann das körperliche Allgemeinbefinden beeinträchtigen. In Mitleidschaft gezogen werden aber auch die Haut (Ekzeme, Juckreiz, Cellulite), die Knochen und Gelenke (Osteoporose, Arthritis, Arthrosen), Nägel, Zähne und Haare, das Nervensystem (Nervenschmerzen, Schlaflosigkeit, Schmerzempfindlichkeit), der Kopf (Augen, Nase, Mund mit Parodontitis und Karies), Magen, Darm und Nieren. Bei einem gestörten Säure-Basen-Haushalt kann das saure Milieu durch die richtige Ernährung, eine vernünftige Gesundheitspflege und basische Mineralsalze günstig beeinflusst werden. Entscheidend ist das richtige Mischverhältnis und die Darreichungsform. Eine ideale Zusammensetzung auf natürlichster Basis entsteht beim Zugeben von Sango-Korallen-Pulver ins Trinkwasser oder jegliche Art von Getränken. Besonders hervorzuheben ist das Entstehen des idealen pH-Wertes der Körpersäfte und das von den Korallen-Bestandteilen abgegebene, vom Körper sofort verwendbare ionisierte Kalzium. Reines Sango-Korallen-Pulver erfüllt somit die heutigen Anforderungen eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels."



Dunkelfeld - Mikroskopie - Aufnahmen des Blutbildes nach 25 Minuten



"Geldrollen" im Blut, zusammengeklebt verursacht durch Übersäuerung. Nach 3 Gläser Alka-Mine. Die roten Blutkörper sind wieder frei, und können Sauerstoff zu den Zellentransportieren.

Wie können Sie selber ionisierte Sango-Korallen-Getränke herstellen ?

Sie können ionisiertes Sango-Korallen-Kalzium jetzt hier OHNE RISIKO bestellen. Man gibt 1 Beutelchen Sango-Korallen-Kalzium in 1 - 1,5 Liter Wasser und trinkt dieses täglich. Auch als Tee, Kaffee oder in Fruchtsäften. Trinken Sie jetzt täglich 1 Liter Getränke mit Sango-Korallen-Kalzium als Nahrungsergänzung. Sei es gegen Leiden oder als Vorbeugung. Sie werden sich

künftig einer fantastischen Vitalität erfreuen wie Herr Izumi, der über 120 Jahre und 237 Tage alt wurde. **Prüfen Sie alles kostenlos 5 Tage lang zu Hause.** Sollten Sie nicht restlos von dem Produkt und den vielen echten Aussagen von Patienten, Ärzten und Wissenschaftlern überzeugt sein, nehmen wir alle ungeöffneten Packungen anstandslos zurück.

Sango-Korallen-Vertrieb
 Postfach 93, 6816 Bissone
 Bestell-Tel. 091-649 31 20
 Bestell-Fax 091-649 31 22
www.sango-korallen-vertrieb.ch

BESTELL-BON: Bitte senden Sie mir folgende Monats-Packung ionisiertes Sango-Korallen-Kalzium bestehend aus 30 Portionen für täglich 1 bis 1,5 Liter Getränke. Sie erhalten alles mit Rechnung (+ Porto) zahlbar innert 30 Tagen.

- 1 - Monatspackung Fr. 49.90
- 2 - Monatspackungen Fr. 91.- (statt 99.80) **Sie sparen Fr. 8.80**
- 3 - Monatspackungen Fr. 126.90 (statt 149.70) **Sie sparen Fr. 22.80**

vitasana Nr.1007

Name..... Vorname.....
 Strasse..... PLZ./Ort.....



Seminare für hawaiianische und asiatische Körperbehandlungen

Kleine Klassen für Anfänger und Fortgeschrittene



Südsee SPA Produkte
naturrein und von Hand hergestellt, auf Hawaii

www.harmonyworld.ch
062 - 787 80 80 morgens



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

Kohlsuppe-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 Kohlsuppe-Kapseln à 90 Kapseln, € 18.50 / CHF 29.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 46



Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu
 pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein

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)

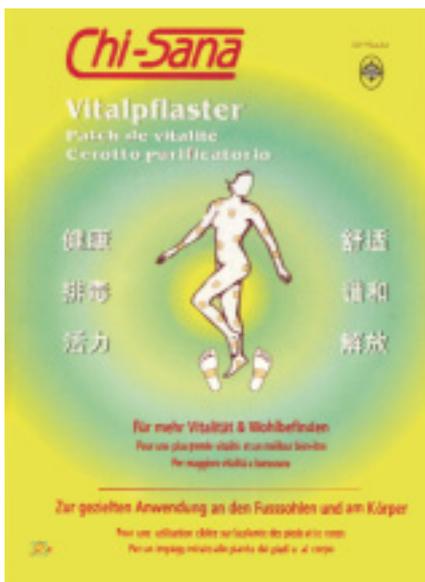
nur Fr. 99.00

(Fr. 3.30 / Pflaster)

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

Art. Nr. 134 Chi-Sana-Pflaster, Bestellschein auf Seite 47

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 47, weitere Informationen auf www.prosana.ch

Liebe und Mitgefühl: der Alltag als Übung

Teil X

Welches sind die Geisteszustände, die Liebe verhindern oder blockieren?

Das ist für jeden Menschen verschieden. Wir versuchen ehrlich mit uns zu sein: Was blockiert mich selbst am meisten?

- Wut, Zorn, Hass, Aversion. Wir lernen damit umzugehen als Teil unserer inneren Arbeit. Durch achtsames Wahrnehmen erkennen wir: Der andere Mensch, gegen den wir die Aversion haben, spiegelt nur Teile in uns, mit denen wir uns noch nicht auseinandergesetzt haben.
- Gleichgültigkeit, denn Liebe braucht Interesse, Anteilnahme.
- Bequemlichkeit, denn Liebe braucht Präsenz, Wachheit.
- Geschäftigkeit, Ablenkungen, denn Liebe braucht Innehalten und Stille
- Sehr stark blockiert Angst die Liebe.
- Anhaften, Habenwollen, Festhalten, denn Liebe braucht Freiheit

Jedes Mal, wenn wir den Mut aufbringen, das Risiko einzugehen, uns zu öffnen, blüht Liebe auf. Wenn unser Herz offen ist, beginnen wir auch das Ausmass des Leidens in der Welt mehr und mehr zu erfühlen. So entsteht Mitgefühl.

Die Frage ist: Wie weit sind wir bereit, offen zu sein für unser Leid und das Leid der anderen Menschen?

Offen sein heisst, sich nicht mehr dagegen zu wehren, eingefrorenen Schmerz, den wir geleugnet haben, zuzulassen. In dem Masse wie wir bereit sind, uns für unser eigenes Leid zu öffnen, können wir uns auch dem Leid der anderen gegenüber öffnen. Wir haben keine Angst mehr davor, «angesteckt» zu wer-

den von dem Leid der anderen. Wir versuchen zu verstehen, dass ein Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleiden besteht.

Bei Mitleiden identifiziert sich das Ich mit dem leidvollen Geisteszustand des anderen. Bei Selbstmitleid identifiziert sich das Ich mit dem eigenen leidvollen Geisteszustand. Mitgefühl dagegen ist nur möglich mit einem offenen Herzen. Dann ist unser Herz ein Teil und Ausdruck des Herzens aller fühlenden Wesen und des göttlichen Herzens. Weil das so ist, haben wir über unser eigenes Herz Zugang zum Herzen aller Wesen, mit denen wir in Kontakt kommen oder an die wir denken. Wir fühlen, was ein anderer Mensch fühlt, und zwar in uns selbst in unserem eigenen Herzen, das offen ist. Das ist Mitgefühl.

Wir beobachten liebevoll, was geschieht und wie sich das anfühlt, ohne uns zu identifizieren. Dieses Mitfühlen hat nichts mit der Emotion Mitleid zu tun, die eine eigene emotionale (=gefühlsmässige) Reaktion auf das Leid der anderen Menschen ist. Bei Mitleid vergrössern wir das Leiden unserer Mitmenschen.

Wie sieht eine Welt aus, in der Liebe und Mitgefühl im Alltag gelebt werden?

Alle sind bereit zu geben, zu teilen und zu helfen, anstatt zu versuchen, soviel wie möglich zu besitzen, haben zu wollen.

Eine Utopie? Bestimmt braucht es für uns alle noch viel innere Arbeit. Doch ist es wichtig, jetzt und hier damit anzufangen, ein inspirierendes Beispiel zu geben.



Maria Anna Storck

Wir stehen, wenn wir ehrlich unser Potenzial verwirklichen, vor einer neuen Entwicklungsstufe in unserem Bewusstseinsprozess als Menschen. Wir unterscheiden uns von anderen Lebewesen nicht mehr nur durch Intelligenz, sondern auch durch ein zusätzliches Wahrnehmungsvermögen: Liebe und Mitgefühl zu empfinden, die Verbindung zu unserem Herzen zu spüren, das verbunden ist mit dem Herzen aller Wesen, den fühlenden und den erleuchteten.

Wir sind bereit, unser Herz zu öffnen und offen zu halten, und diese Bereitschaft Tag für Tag zu bekräftigen und zu erneuern.

Wenn sich unser Herz hundertmal verschliesst, öffnen wir es hundertmal von neuem.

Fangen wir damit an, diese Art von Spiritualität im Alltag zu leben.

Loslassen und Geben sind Chancen, uns selbst und alle anderen glücklich zu machen.

Wenn alles innerlich losgelassen ist, wir uns frei erfreuen an allem, was ist, gibt es nichts mehr zu verlieren. Wovor sollten wir dann noch Angst haben?

Maria Anna Storck, Luzern
mariananda@laechelnimraum.ch

Dem Mutigen gehört die Welt

Nicht alle, die mutig sind, werden bekannt, berühmt oder begehrt. Mutig sein können wir auch im Alltag. Unbeachtet, ganz im Stillen – aber mit grosser Wirkung.

«**D**em Mutigen gehört die Welt», besagt ein altes Sprichwort. Mutige Menschen werden nicht nur in grossem Masse beachtet – sie werden auch bewundert. Wenn Skirennfahrer mit 140 Kilometer pro Stunde zu Tale rasen, wenn Autorennfahrer sich in mutige Überholmanöver stürzen, wenn durchtrainierte Klippenspringer aus 50



Albin Rohrer

Metern Kopf voran in die Tiefe springen. Applaus und Bewunderung sind ihnen sicher. «Der Mut ist die Tugend der Helden», sagt man, und wer würde wohl Helden nicht bewundern? Warum wohl übt James Bond eine so grosse Faszination auf das Kinopublikum aus? Mutig wie kaum ein zweiter, dazu noch intelligent, clever und charmant. Selbst wenn wir alle wissen, dass James Bond in Wirklichkeit gar nicht existiert: Seinen Mut bewundern wir trotzdem.

Doch ist Mut wirklich in jedem Falle eine Tugend? Noch gut erinnern wir uns alle an den 11. September 2001. Terroristen entführen Flugzeuge und rasen damit ins World Trade Center und ins Pentagon. Eine wahrlich mutige Tat. Gepaart mit Cleverness und Intelligenz, aber auch mit einer unvergleichlichen Kaltblütigkeit und Respektlosigkeit gegenüber den mehr als 3000 getöteten Personen und den

tausenden von Angehörigen. Todesmutiger Fanatismus. Dieses Beispiel zeigt, dass Mut zu allem dienen kann. Zum Guten wie zum Bösen.

Und das Beispiel zeigt, dass Mut nicht in jedem Falle eine nachahmenswerte Tugend ist.

Im Zusammenhang mit dem Mut stellt sich auch noch eine weitere Frage: Sind wirklich nur diejenigen mutig, welche ihr Leben aufs Spiel setzen? Gibt es nicht auch zahlreiche Situationen im Alltag, die Mut verlangen, ohne dass wir gleich den Tod vor Augen haben? Braucht es nicht grundsätzlich überhaupt etwas Mut, das Leben zu leben, das Leben auszuhalten, zu gestalten, Schwierigkeiten zu bewältigen, Hindernisse zu überwinden?

Mut zum Leben

«Das Gut verloren heisst etwas verloren.

Musst rasch dich besinnen und neues gewinnen.

Die Ehre verloren heisst viel verloren.

Musst Ruhm gewinnen, da werden die Leute sich anders besinnen.

Aber: Mut verloren, heisst alles verloren.

Da wäre es besser, gar nicht geboren.»

Goethe brachte es auf den Punkt. Man kann vieles verlieren und wieder gewinnen. Geld und Gut, Ehre oder Ruhm. Alles ist halb so schlimm. Doch wer den Mut zum Leben verliert, hat eigentlich alles verloren. Wer den

Mut für das Leben – unbeachtet sämtlicher äusseren Umstände – behalten kann, und den Mut für etwas Konstruktives, etwas Lebensbejahendes oder etwas Positives einsetzt, der lebt. In diesem Fall kann tatsächlich gesagt werden, dass dem Mutigen die Welt gehört, wie etwa die folgende Geschichte beweist:

«Engländer, 25 Jahre alt, ungefähr 1.73 gross, schwächlich, geht etwas nach vorn gebeugt, bleiches Gesicht, rötlich braunes Haar, kleiner, fast unsichtbarer Schnurrbart, spricht durch die Nase, kann das «s» nicht richtig aussprechen, versteht kein Wort Holländisch». Auf seine Ergreifung setzte die Regierung von Transvaal 25 Pfund aus. Er war im Dezember 1899 aus dem Gefängnis in Pretoria mutig entflohen. Sein Name: Winston Churchill.

Der Rest seiner Lebensgeschichte ist bekannt. Hätte der junge, schwächliche Churchill nicht über eine ansprechende Portion Lebensmut verfügt, wäre er wohl in diesem südafrikanischen Gefängnis jämmerlich verkümmert und untergegangen.

Genau wie bei Churchill: Immer wieder stehen wir vor Situationen im Leben, die etwas Mut verlangen. Wir brauchen nicht einmal in einem Gefängnis zu hocken, selbst alltägliche Situationen erfordern manchmal eine gehörige Portion Mut.

Angst lähmt, Mut bewegt

Sie sitzen in einem Restaurant und freuen sich auf das bestellte

Menü. Endlich werden Sie bedient. Doch leider sind die Kartoffeln kalt, das Gemüse nicht ganz gar und die Salatsauce viel zu oelig. Haben Sie dann den Mut, zwar anständig aber doch klar und verständlich das bestellte Menü zurückzugeben? Ein wenig Mut braucht das schon. Mut, der sich übrigens lohnt. Wer in einer solchen Situation sich getraut, etwas zu sagen, der muss anschliessend nicht voller Enttäuschung und voller Wut das missglückte Menü herunter würgen. Mut hat eben auch etwas zu tun mit dem Selbstwertgefühl. Bin ich mir es wert, ein anständiges Menü zu essen, so bringe ich den Mut auf, einen verpfuschten Teller zurückzuweisen.

Hin und wieder haben wir alle Angst. Angst vor dem Verkehr und vor dem Autofahren, Angst, zur eigenen Meinung zu stehen oder nein sagen zu können.

Angst lähmt bekanntlich. Mut bewegt. Mut regt an zum Leben. «Wer wagt, gewinnt», sagt der

Volksmund. Etwas zu wagen braucht Mut. Beispielsweise wenn es darum geht, in einer hitzigen und vielleicht schwierigen Situation die eigene Meinung zu äussern, wohl wissend, dass sie den anderen nicht unbedingt gefallen wird. Und so kann eine kleine Alltagssituation zur absoluten Mutprobe werden. Für Aussenstehende nicht spektakulär. Kaum beachtet von der Öffentlichkeit. Ohne Presseberichte, ohne Fotografen und grosse Reportagen. «Dem Mutigen gehört die Welt». Mut ist relativ. Vielleicht ist es die viel grössere Mutprobe, wenn Frau Meier in einer Diskussion mit den Nachbarn endlich sagt, was sie denkt, als wenn Herr Müller mit Tempo 120 mit den Skiern vom Laubhorn nach Wengen unterwegs ist.

Entscheidungen brauchen Mut

Täglich stehen wir vor Entscheidungen. Kleinere oder grössere Entscheidungen. Manchmal ein-

Kompakt

- Mut ist eine wichtige Tugend, nicht aber in jedem Falle nachahmenswert
- Mut ist aber lebenswichtig: Mut bewegt, Mut regt an, denn nur wer wagt, gewinnt
- Viele Entscheidungen, die wir treffen müssen, brauchen Mut: Mut zum Leben.

fachere, manchmal auch schwierigere und weit reichende Entscheidungen. Das braucht Mut. Soll ich die Wohnung kündigen und ein Haus bauen? Soll ich die Arbeitsstelle wechseln? Soll ich mich selbstständig machen? Soll ich heiraten und eine Familie gründen?

Es gibt bekanntlich Menschen, die nicht gerne entscheiden. Sie zögern Entscheidungen heraus, sie schieben sie vor sich her, bis es fast nicht mehr geht. Oder noch schlimmer: Sie lehnen es ab, die Entscheidung selber zu treffen und warten, bis andere Beteiligte entschieden haben oder bis die Umstände so sind,



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

fxmayr.ch

präventive Medizin

und genetische Diagnostik

PRIVATPRAXIS DR. MED. PETER SCHMID

DIPLOM. F.X. MAYR-ARZT

Kluggasse 1, am Hauptplatz

8640 Rapperswil SG

055 211 99 66

F. X. Mayr – mehr als Milch und Semmel!®



Husten und Bronchitis?

Kernosan MEERRETTICH ELIXIR®
Kernosan Meerrettich Elixir basiert auf einer altbewährten Rezeptur mit 10 Heilpflanzen und frischem Saft aus der Meerrettich-Wurzel.

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Vertrieb: E. Kern AG
CH-8867 Niederurnen, www.kernosan.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 47

Gelée Royale aus Spanien

Neu im Sortiment



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 Konzentrationschwäche. Steigert Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Bei älteren Menschen bewährt sich Gelée Royale 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 Ge-

lée 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 unbekannt 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

Art. Nr. 6126 Gelée Royale nur Fr. 49.50 Bestellschein auf Seite 47

dass die Entscheidung gar nicht mehr getroffen werden kann. Solchen Menschen fehlt es an Mut. Mut, Entscheidungen zu treffen, etwas zu wagen, die Verantwortung zu tragen und das Risiko in Kauf zu nehmen, dass eine Entscheidung eben auch falsch sein kann. Da stellt sich aber schon die Frage, was besser ist: Mutlos dazusitzen und nicht zu entscheiden (was eigentlich auch eine Entscheidung ist) oder zu entscheiden und dabei zu wissen, dass die Entscheidung möglicherweise falsch ist. Wer weiss, vielleicht ist gerade dieses Dilemma das, was das Leben letztlich spannend und interessant macht. Die Tatsache, dass das Leben lebensgefährlich ist, dass wir stets vor Entscheidungen und gewissermassen vor Unsicherheiten stehen. Unsicheres anzunehmen und zu akzeptieren braucht Mut. Mehr Mut vielleicht, als ein Autorennen zu fahren. So betrifft das Thema «Mut» nicht nur unsere berühmten Sporthelden, sondern uns alle. Immer wieder. Täglich. «Den Mutigen gehört die Welt». Oder anders gesagt: Die Welt gehört denen, die den Mut haben, Entscheidungen zu treffen und die entsprechende Verantwortung zu tragen.

Mut zur Selbsterkenntnis

Und noch etwas braucht Mut: Sich selbst in die Augen zu schauen. Ehrlich zu fragen, wer ich bin, was ich bin und wie ich bin. Mut zur Selbsterkenntnis.

Ich selbst zähle mich zwar nicht zu den Mutigsten der Welt (Bungie-Jumping würde ich nie getrauen), doch kürzlich konnte ich mich bezüglich Selbsterkenntnis zu einem entscheidenden Schritt überwinden. Ich erkundigte mich bei meinen zwei knapp erwachsenen Kindern, wie sie mich als Vater erleben und erlebt haben. Die Antworten kamen prompt, differenziert und ungeschminkt. Nun weiss ich es. Ob ich als Vater gut war, ist hier nicht entscheidend. Entscheidend ist vielmehr, dass ich es jetzt weiss. Auf meinem Weg zur Selbsterkenntnis haben mich die Aussagen meiner Kinder einen wesentlichen Schritt weitergebracht.

Kennen Sie sich selbst gut? Haben Sie den Mut, sich selbst besser kennenzulernen? Haben Sie auch schon andere Personen danach gefragt, wie Sie wirken? Ihren Chef zum Beispiel, den Partner oder die Partnerin, die Kinder. Und das mit dem Risiko, Antworten zu erhalten, die Ihnen vielleicht nicht so ganz gefallen?

Was sagte doch dazu Schiller? «Der sittliche Mut ist es, der die höchste Stufe der Menschlichkeit kennzeichnet: Der Mut, die Wahrheit zu suchen und sie auch zu sagen. Der Mut, gerecht und rechtschaffen zu sein. Der Mut, der Versuchung zu widerstehen und der Mut, seine Pflichten zu erfüllen».

Also: Nicht alle, die mutig sind, werden bekannt, berühmt und begehrt. Aber mutig sein macht vielleicht etwas zufriedener. Mit sich selbst und mit dem Leben.

Albin Rohrer / albin.rohrer@bluewin.ch

Advent, Advent ...

Endlich ist es wieder so weit: Tannenduft und Lichterglanz, Engelchen und Firlefanzen – die Adventszeit steht vor der Tür. Vier Wochen lang soll uns die besinnliche Zeit in freudiger Erwartung auf Weihnachten einstimmen, das Fest der Liebe.

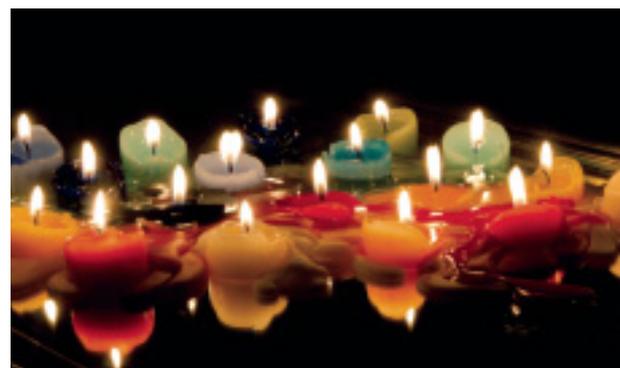


Advent – «adventus» – bedeutet nahende Ankunft. Ende November, wenn wir die erste Kerze am Adventskranz anzünden, beginnen wir uns auf die Ankunft des Christkinds vorzubereiten. Ende November? Nicht ganz! Orientiert man sich an den weihnachtlichen Angeboten in Kaufhäusern und Supermärkten, fängt die Zeit der weihnachtlichen Vorfreude bereits im September an. Bei oftmals noch sommerlichen Temperaturen kreuzen Spekulatius und Marzipankartoffeln unser noch gar nicht weihnachtlich eingestimmtes Blickfeld. «Viel zu früh!», sagen die Standhaften, ignorieren das zeitlich deplatzierte Angebot und konzentrieren sich weiterhin auf die Eistruhe.

«Viel zu früh», sagen auch die weniger Standhaften, «aber jetzt sind die Sachen wenigstens frisch.» Und verstecken den Spekulatius verschämt unter den anderen Waren im Einkaufswagen. Natürlich ist es viel zu früh ... Aber dann erinnern wir uns doch an letztes Jahr: Himmel, war das ein Stress mit den Vorbereitungen, weil wir viel zu spät angefangen hatten. Was hatten wir uns danach nochmal vorgenommen? Genau: Nächstes Jahr wird alles anders! Da fangen wir rechtzeitig an! Da wird es das perfekte Adventsmanagement geben – alles von langer Hand vorbereitet, genau geplant und durchdacht! Völlig stressfrei und voll Harmonie!

Und dann – ganz plötzlich – ist er wieder da, der erste Advent. Heimlich hat er sich durch das monatelange Weihnachtsangebot in den übervollen Regalen angeschlichen, sodass wir ihn vor Überfluss beinahe übersehen hätten. Jetzt nur keine Panik: Wir haben ja noch unseren Plan: Kekse backen mit den Kindern, Stollen backen für die Päckchen, Geschenke kaufen, Päckchen packen, Karten schreiben, zwei Bastelnachmittage für die Dekoration, Weihnachtsfeiern in der Schule, im Betrieb, im Sportverein ... Ach so, ja, und die besinnlichen, stimmungsvollen Abende zu Hause, denn um die geht es ja schliesslich. Und dann passiert es: Die Warteschlangen in der Post und an den Kaufhauskassen bringen unseren Zeitplan durcheinander, das wichtigste Geschenk ist vergriffen, im Büro drohen Überstunden, die Kinder haben Schnupfen, die Kekse reichen nicht, der Stollen ist angebrannt.

Unsere guten Vorsätze werden aufgesaugt von Hektik, Stress und selbstzerstörerischem Perfektionismus. Wieder kein harmonisches Beisammensein in der Familie und mit Freunden, wieder keine Zeit der stillen Vorbereitung auf die Ankunft. Fragt sich, ob das Christkind überhaupt noch auf eine Welt kommen wollte, in der es übervolle Parkplätze, Weihnachtsgedudel, nölende Kinder und adventsge-stresste Menschen erwarten. Ge-



ben wir uns eine Chance und halten wir inne, besinnen wir uns auf den Grundgedanken der Adventszeit: Menschlichkeit und Nächstenliebe, Hoffnung auf Frieden. Und schenken wir uns und unseren Freunden im Advent das, wovon wir in dieser Gesellschaft immer zu wenig haben: Zeit. Wenn nicht dieses Jahr, dann aber ganz bestimmt im nächsten ...

Schorten/DEIKE



**Ausbildung in Zürich zum/r
dipl. Atemtherapeuten/
-therapeutin,
Atempädagogen/-pädagogin
nach Professor Ilse Middendorf**

Diese fundierte, umfassende **3-jährige
teilzeitliche Ausbildung** findet in
Zürich beim Hauptbahnhof statt.

**Infos und Unterlagen:
Institut für Atem, Bewegung und
Therapie Yvonne Zehnder GmbH
Sekretariat I. Zanettin
Tel./Fax 044 722 20 24
zanettin@ateminstitut.ch
www.ateminstitut.ch**

Winterdüfte

Der warme Duft des Winters umfängt uns. Allorten riecht es nach Keksen, Lebkuchen und Bratäpfeln. Zimt, die aromatischste

Rinde der Welt, hat wieder Saison. Als Wein- und Kuchen-gewürz sowie als Räuchermittel war dieses Gewürz, das zu den ältesten der Welt gehört, immer schon heiss begehrt und kostbar. Warm, würzig und süss ist



Gerta Grander

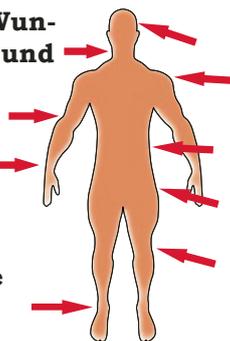
sein betörender Geruch. Besonders wenn wir frösteln, uns kränklich fühlen, unsere Seele friert oder wir tatsächlich mit einer Erkältung rechnen, ist es rat-



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.



Hauptsubstanz 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 47

sam, Zimtöl in eine Duftlampe zu geben. Es harmoniert gut mit Orangenöl und Ylang-Ylang..

Speziell bei Seelenzuständen, die mit Einsamkeit verbunden sind, legt sich der Duft wie ein wärmender, tröstender Arm um uns. Verspannungen lockern sich und die innere Verkrampfung lässt ein wenig nach. Auf körperlicher Ebene wirkt Zimt antiseptisch und krampflösend.

Aufgrund seiner wärmenden und durchblutungsfördernden Eigenschaft benützt man das Öl als Massageöl bei Muskelverhärtung, Verspannungen und Menstruationsbeschwerden (2 Teelöffel Zimtöl in 1/4 l bestem Olivenöl vermischen).

Tropfenweise eingenommen (2-3 Tropfen mit Honig) hilft es bei

übermässiger Magensäure, Magen- und Nervenschwäche. Schwangere sollten allerdings die Hände davon lassen!

Ebenso zur Weihnachtszeit gehören Tannenduft und Weihrauch. Der Duft von Tannen wirkt reinigend und erfrischend auf die Atemwege. Getrocknete Mai-Triebe leisten als Tee gute Dienste bei Erkältung und Husten.

Jeder kennt den charakteristischen, balsamischen Geruch von «Olibanum», zu deutsch Weihrauch. Das Harz stammt von Boswelliabäumen aus den Bergen um das Rote Meer, vor allem aus Somalia. Weihrauch kann weit mehr, als uns feierlich zu stimmen. Er diente zu allen Zeiten auch als Heilmittel,

weil er desinfiziert, antiseptisch und entzündungshemmend ist. Von erstaunlichen Erfolgen bei entzündlichem Gelenksrheuma und Arthritis wird berichtet.

Eine lange Tradition hat auch die Verräucherung von Getreidevorräten, Innenräumen und Lebensmitteln, denn Weihrauch gilt als natürliches Insektizid. Sein Aroma ist dabei eine geschätzte, sinnlich-schöne Zugabe.

Wenn wir uns mit Hilfe unserer Hausmittel eine wintertaugliche Nase ohne «Hatschi» erhalten, können wir diese Jahreszeit in vollen Zügen geniessen.

Von Herzen wünsche ich euch ein frohes Weihnachtsfest

Gerta Grander
grander@ralserhof.at

„Die Schmerzen haben spürbar nachgelassen“



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.

Ohne Nebenwirkungen!

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: _____



Dr. med. dent. Wolfgang Prinz
BLZ 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.“ **Miriam Schmid**



„Ich habe am rechten Handgelenk regelmässig Schubweise Arthrose-Schmerzen. Ich sollte mich schon lange einer Operation unterziehen, habe aber zum Glück immer zugewartet. Dank den Vita-Plast Pflastern ist jetzt eine Operation nicht mehr nötig. Wenn ein Schmerzschub kommt, wird dieser sehr schnell durch das Pflaster gelindert. Da die Pflaster keinerlei Nebenwirkungen haben, schade ich meinem Körper auch nicht.“ **Irene Leisebach**

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



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



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

Einladung zu Kaffee & Kuchen

Die Formel «Kaffee & Kuchen» klingt vielleicht in manchen Ohren nach gesundheitsschädigender Übersättigung und Kalorienüberschuss. Massvoll interpretiert, gibt diese Formel jedoch den Anstoss zu einer angenehmen Zwischenmahlzeit.

In der Schweiz gönnt man sich ein *Zvieri*. Diese Zwischenmahlzeit im Verlaufe des Nachmittags entspricht vom Angebot her nicht der österreichischen *Jause*, bei der üppig Käse, Wurst, Speck und Gewürzgurken auf den Holzteller kommen. Unser *Zvieri* besteht eher aus Früchten, oft auch aus einem Tee und Gebäck. Allerdings spielen immer auch regionale Unterschiede mit, zu einer bündnerischen *Marende* beispielsweise mag man gern luftgetrocknetes Fleisch oder Käse.

Bei unseren deutschen Nachbarn hat die Zwischenmahlzeit mit dem Titel «Kaffee & Kuchen» beinahe Kult-Charakter. Eilige Geschäftsleute haben selbstverständlich keine Zeit für einen gemütlichen Imbiss, aber in unzähligen Familien ist vor allem am Sonntag die Kaffeetafel ein unumstössliches Gebot. Ein Blick in deutsche Konditoreien macht deutlich, dass vor allem gewaltig-mehrstöckige Torten beliebt sind.

Unkomplizierte Einladung

Die Kaffee & Kuchen-Tradition ist insofern nachahmenswert, als sie unaufgeregte, unkomplizierte Einladungen ermöglicht. Ausser dem Getränk muss man sich nur noch um Kuchen oder Kleingebäck kümmern – und beides lässt sich in aller Ruhe vorbereiten, sodass man sich als Gastgeberin oder Gastgeber entspannt an den Tisch setzen kann. Und wenn man Gäste erwartet, die grundsätzlich keine Lust auf Süsses haben? In diesem Fall darf man auf die englische Tee-Kultur zurückgreifen. In England werden zum Nachmittags-Tee gerne dünne Sandwiches gereicht, die leicht mit gesalzener Butter bestrichen und hauchdünn mit Gurkenscheibchen belegt worden sind. Aus Blätterteig lassen sich Plätzchen ausstechen, die man vor dem Backen mit Eigelb bepinselt und mit etwas Kümmel, Sesamsamen

oder einer Gewürzmischung bestreut.

Die kleine Einladung zu Kaffee & Kuchen ist in der Advents- und Weihnachtszeit besonders beliebt. Gast und Gastgeber wissen: Es geht in allererster Linie um ein gemütliches, zeitlich auf etwa zwei Stunden begrenztes Zusammensein. Man wird sich also weder überessen noch spät und erschöpft nach Hause zurückkommen – und man muss auch nicht gleich darüber nachdenken, wie man sich für das mehrgängige Menü und den teuren Wein revanchieren soll.

Interessante Varianten

Die kleine Einladung zu Kaffee & Kuchen erlaubt interessante Varianten.

- Ein Hauch Kardamompulver, über den Kaffee gestreut, sorgt nicht nur für einen aparten Geschmack, sondern fördert auch die Bekömmlichkeit des dunklen Trunkes.
- «Pharisäer» nennt man die Kaffee-Variante, bei der in ein tiefes Glas etwas Rum gegeben wird. Dann wird mit gezuckertem Kaffee aufgefüllt, oben drauf kommt eine dicke Schlagrahmhaube. Nicht umrühren, sondern den Kaffee durch die Rahmwolke hindurch fließen lassen! Zum üppigen «Pharisäer» wird selbstverständlich kein schwerer Kuchen, sondern lediglich leichtes Gebäck angeboten.

Wer keinen Kaffee servieren möchte, hat ebenfalls unzählige Möglichkeiten. Grüntee, Tee mit Jasminduft, russischer Karawanen-Tee, Ingwer-Tee, Tee mit Rum, Blütenblätterttee..... Zur aparten Note kann auch die Zuckerschale beitragen, in der nicht nur die üblichen Zuckerkwürfel, sondern auch weisser und brauner Kandiszucker liegen. Dekorativ sind Kandis-Sticks, die Holzstäbchen, an deren einem Ende ein Käppchen aus Kandiszucker befestigt ist, mit dem man den Tee umrührt und süsst.



Bienenstichtorte



Für 12 Portionenstücke

Teig:

400 g Mehl
1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g)

230 ml Milch, lauwarm

50 g Zucker

1 Ei

100 g Butter

1 Prise Salz

Belag:

75 g Butter

50 g Zucker

50 g flüssiger Honig

2 EL Rahm

100 g Mandelblättchen

Füllung:

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1/2 l Milch

50 g Puderzucker

1 Vanilleschote, ausgekratztes Mark

200 g Butter, weich

Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit einer Gabel mit 50 ml lauwarmer Milch 1 Esslöffel Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren.

Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.

Den Vorteig mit dem restlichen Zucker, dem Ei, der Butter, der restlichen Milch, 1 Prise Salz und dem Mehl zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser gut einfetten.

Für den Belag die Butter mit Zucker, Honig und Rahm aufkochen, die Mandelblättchen darunterheben. Abkühlen lassen.

Den Teig rund ausrollen, in die gefettete Form geben. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den abgekühlten Mandelbelag daraufstreichen und im vorgeheizten Ofen 30 bis 35 Minuten backen (falls nötig mit Alufolie abdecken). Den Kuchen aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Einmal quer durchschneiden.

Für die Füllung den Vanillepudding nach Packungsangabe mit Milch, Puderzucker, dem Vanillemark und der Vanilleschote zubereiten. Die Schote nach dem Kochen entfernen. Die Butter daruntererrühren und die Puddingcreme etwas auskühlen lassen.

Dann auf den Kuchenboden streichen, die obere Platte darauflegen und die Torte 3 bis 4 Stunden kalt stellen.

Kühl aufbewahrt etwa 1 Woche haltbar.



Das Buch «Kaffee und Kuchen» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

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 Allergiescheinungen 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 gesamtsystemische 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

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

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

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

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, E-Mail: bestellungen@prosana.eu

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

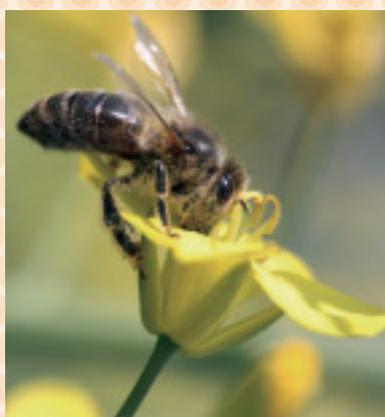
Pures Gold oder was Frau Dr. Biene verordnet

Süss, klebrig, in vielen Farb- und Geschmacksnuancen – das ist Honig, eines der ältesten Heilmittel. Doch wie kann etwas, das hauptsächlich aus Kohlehydraten besteht – tatsächlich etwa 75 Prozent -, als gesund bezeichnet werden? Heute, wo alle dem Trend kein Zucker, wenig Fett, möglichst Magerkost folgen? Das Buch «Die Heilkraft des Honigs» von Detlef Mix räumt mit den Vorurteilen gegen das «süsse Gold» auf.

Schon in den ältesten Kulturen wurde Honig als Heilmittel eingesetzt. So hatten beispielsweise die Babylonier Rezepturen, die dieses Naturprodukt enthielten, die alten Ägypter setzten den Honig 2000 Jahre vor Christus zur Wundheilung ein, auch die Griechen verwendeten ihn für medizinische Zwecke. Sogar Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, behandelte damit eitrige Wunden und Fieber und lehrte, dass das «süsse Gold» Blut verdünne und kühle. In der Volksheilkunde nimmt Honig noch immer einen bedeutenden Stellenwert ein.

«Honig als Heilmittel ohne Nebenwirkungen immer griffbereit zu haben, dazu werde ich Sie in diesem Buch ermuntern», schreibt Detlef Mix. Der 1955 geborene Autor, der heute in Johannesburg bei Aschaffenburg lebt und als Heilpraktiker arbeitet, schöpft dabei aus seiner jahrelangen Erfahrung – seit langem setzt er Honig als Heilmittel beruflich und privat ein. Mix ist Mitglied im Deutschen Apitherapie-Bund, einer Vereinigung von Ärzten, Heilpraktikern und Imkern, die sich der Förderung der Verwendung von Bienenprodukten verschrieben haben.

Was wir unter dem Sammelbegriff Honig zusammenfassen, ist jedoch nicht alles, was die fleis-



sigen Insekten, die Bienen, produzieren. Da gibt es ausserdem Gelée Royale, die Nahrung der Bienenköniginnen, Propolis, das Bienenkittharz, Pollen, ein vollkommenes Lebensmittel, Bienenwachs und schliesslich auch Bienengift. Honig gibt es in verschiedensten Sorten: Akazien, Wildblüten, Wald, Buchweizen, Tannen etc. etc. – je nachdem, wo, das heisst an welchen Pflanzen er gewonnen wurde. Detlef Mix fasst sie unter dem Sammelbegriff «ganz spezielle Phytopharmaka», also Arzneimittel, die aus Pflanzen gewonnen werden, zusammen. Schliesslich ist da noch der Manukahonig, ein Breitbandprobiotikum, welches von einer speziellen Teebaumsorte aus Neuseeland stammt und ein echtes Unikat darstellt.

Detlef Mix beschreibt eine ganze Reihe Anwendungen des Honigs im Alltag. Von A wie Al-

Kompakt

- Honig gehört als vielseitiges und wirkungsvolles Mittel in jede Hausapotheke, denn er ist nicht nur ein köstlicher Genuss für den Gaumen.
- Er hilft u.a. bei Verletzungen, Verbrennungen, Erkältungen und wirkt gegen Keime dank seiner entzündungshemmenden und heilungsfördernden Eigenschaften.

ter bis Z wie Zahnfleischentzündung offenbart er unzählige Heilrezepte für den Einsatz als wirksames Hausmittel und stellt damit die Vielseitigkeit dieses kostbaren Geschenkes der Natur in Kosmetik, Wellness, Gesundheit und Küche vor. «Die Heilkraft des Honigs – natürlich wirksam, Rezepte, Anwendungen von A bis Z» ist ein umfassendes Brevier für alle, die sich die Natur zunutze machen wollen.

Pia Bieri



Das Buch «Die Heilkraft des Honigs» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

Angst vor allem ... manchmal auch vor dem Essen

«Angst vor allem» hiess kürzlich der Titel eines «Newsletter», der bei mir übers Internet auf meinen Bildschirm geriet. Stimmt, dachte ich, das erlebe ich auch oft bei meinen Klienten. Und wenn ich so an alle Nachrichten denke, die uns tagtäglich über die Medien erreichen, dann ist das auch kein Wunder, werden doch nur Negativ-Meldungen als meldenswert betrachtet. Aber Angst machen vor allem auch die vielen Gesundheitssendungen, nach deren Ausstrahlen offenbar die Arztpraxen von ängstlichen Patienten gestürmt werden.

Ich habe auf meinem Krankheitsblatt, das meine Klienten beim ersten Besuch ausfüllen, auch die Rubrik «Ängste – Resignationsgefühle» vermerkt. Und ein Grossteil meiner Klienten macht hier ein Kreuz und bezeugt damit die Bereitschaft, über Ängste zu reden. Wenn ich dann nachfrage, was ihnen Angst bereite, ist die häufigste Antwort «Angst vor der Zukunft». Ganz offenbar haben wir das Urvertrauen, dass es uns auch morgen noch gut gehen wird, verloren. Und dabei haben wir in der Schweiz seit dem Ende des 2. Weltkrieges praktisch nur Hochkonjunktur und eine vergleichsweise unglaublich tiefe Arbeitslosenquote erlebt. Offenbar befreit uns das materielle Wohlergehen nicht vor Ängsten. Wir haben auch ein unglaublich effizientes und teures Gesundheitswesen. Und wenn wir so die Wer-



Margrit Sulzberger
Vitalstofftherapeutin FEOS

bung der Pharmazeutikbranche lesen oder die Gesundheits-Sendungen im Fernsehen schauen, dann gibt es keine Krankheit, die nicht sehr schnell mit irgend einer Pille oder Massnahme wieder geheilt werden kann.

Und doch sind vor allem die Ängste am meisten im Vormarsch, so sehr, dass jetzt offenbar eine 20-jährige Studie über Angsterkrankungen gestartet wird. Für mich als religiösen Menschen ist es klar, dass ein Mensch, der einen spirituellen Lehrweg geht wie etwa denjeni-

kann. Aber das ist natürlich nicht wissenschaftlich begründet und aus diesem Grund für viele Menschen unakzeptabel. Umso erfreulicher ist das wissenschaftlich fundierte Buch des französischen Psychiaters David Servan-Schreiber «Die Neue Medizin der Emotionen» mit dem Untertitel «Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente». Ganz im Zeichen der neuesten Resultate der Hirnforschung zeigt Servan-Schreiber auf, wie stark unsere Emotionen unser Wohlbefinden steuern und wie wir sie eben auch selber wieder korrigieren können – auch Depressionen. Ein absolut lesenswertes Buch, das ich sowohl Laien wie auch Therapeuten bestens empfehlen kann.

Interessant in diesem Buch sind auch die neuesten Forschungen über den Einfluss des Essens auf unsere Psyche, insbesondere der Omega-3-Fettsäuren, die wir über Fische oder Leinsamen und Rapsöl zu uns nehmen können.

**Für mich ist es ganz klar, dass wenn man vor
einem Lebensmittel Angst hat,
es einem auch nicht gut bekommt.**

gen der Rosenkreuzer (AMORC) oder des Buddhismus, ein Urvertrauen in den göttlichen Schutz und die Sinnhaftigkeit seines Lebens innerhalb der Schöpfung findet und sich deshalb besser vor Lebensängsten schützen

Diese haben nicht nur einen besonders guten Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns, welches zu $\frac{2}{3}$ aus Fettsäuren besteht, sie sind auch die Grundbausteine der Membran (Aussenhülle) aller Nervenzellen. Es wird in diesem



Für Körper und Seele wichtig: Das, was auf den Teller kommt, nicht auch noch mit Ängsten belasten.

Buch auch aufgezeigt, wie wirksam Depressionen über die Einnahme von Fischölkapseln behandelt werden können.

Nun meine Folgerung als Ernährungsspezialistin: Sind eventuell die vielen Depressionen und Lebensängste, die heute unter den Menschen grassieren, die Folge unserer grossen Ängste vor Fetten? Es gibt kein Lebens-

mittel, das in den letzten Jahrzehnten so verteufelt wurde wie die Fette im allgemeinen. «Fettarm» und «light» ist der Inbegriff der gesunden Ernährung schlechthin geworden. Und auch im Rahmen der weltweiten Adipositas-Bekämpfung wird wiederum nur am Fett – sprich Kalorien – gespart, um das ach so schreckliche Übergewicht zu

Kompakt

- Ängste sind im Vormarsch.
- Immer mehr Menschen werden über Ängste manipuliert, und es braucht viel Eigenständigkeit, sich von ihnen zu befreien.
- Vor allem ist es sowohl für unseren Körper wie auch für unsere Seele wichtig, dass das, was auf den Teller kommt, nicht auch noch mit Ängsten beladen wird.

bekämpfen. Sind wir jetzt dabei, Übergewicht durch Depressionen abzulösen?

Angst ist in jeder Beziehung der schlechteste Ratgeber. Auch Angst vor dem Essen. Für mich ist es ganz klar, dass Angst vor einem Lebensmittel einem nicht gut bekommt. Der beste Ratgeber ist unser inneres Gefühl, das weiss, dass alle natürlichen Grundlebensmittel für den Menschen gesund sind – es ist nur eine Frage der Menge und der Qualität. Deshalb sind die Grundprinzipien der Vollwerternährung nach wie vor gültig: Kochen mit gesunden Grundprodukten mit viel Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Fleisch und Fisch (möglichst aus naturgerechten Tierhaltungen!) und gesunde Fette (kaltgepresste Öle, Butter,



Tokkoh

hinter dieser Abkürzung steht ein 7-tägiger, einmaliger Kurs. Sie werden fähig, Tatsachen ruhig zu betrachten und handeln mit Herz und klaren Ideen.

Informationsnachmittag zu diesem Kurs: am Sonntag den 18. Nov. auf dem Yamagishi-Hof, 8523 Hagenbuch
Tel. 052 364 15 28, www.yamagishi.ch

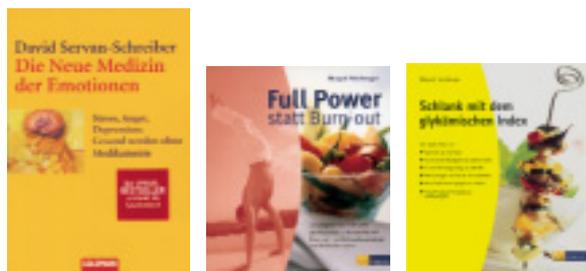


Beste Rohmaterialien, Gerätschaften und Zubehör für Hobby, Schulen, Kirchen und Werkstätten bietet:

EXAGON Bernerstrasse Nord 210, 8064 Zürich, Tel. 044/430 36 76/86
Fax 044/430 36 66, E-Mail: info@exagon.ch, Internet-Shop: www.exagon.ch

Nüsse). Und alles wenn möglich in Bio-Qualität. Jawohl BIO! Wir haben in der Schweiz das grosse Privileg, sämtliche Lebensmittel in einer wunderbaren Bio-Qualität kaufen zu können. Bio-Produkte haben nicht nur einen Wert in Bezug auf die Pflege der Landwirtschaft (gesunde Böden, gesunde Tiere) – sondern sie geben auch unserer Seele einen positiven und angstfreien Bezug zu unserem Essen, der sich mit dem Kauf von Bio-Produkten ganz automatisch einstellt. Und ist damit auch eine wirksame Waffe vor Ängsten aller Art!

Margrit Sulzberger, Zürich,
msulzberger@bluewin.ch



Die Bücher «Die Neue Medizin der Emotionen», «Full Power statt Burn-out» und «Schlank mit dem glykämischen Index» können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

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

Was ist L-Carnitin?

- Es ist ein vitaminähnlicher Nährstoff, der mit den Vitaminen der B-Gruppe verwandt ist. Es wird von vielen Fachleuten deshalb zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen und zur Verbesserung der Lebensqualität als unbedingt notwendig erachtet.
- L-Carnitin ist eine Substanz, die für die normalen Lebensprozesse des Organismus unbedingt erforderlich ist. Sie ist notwendig zur körpereigenen Energieproduktion und für einen normalen Fettstoffwechsel.
- L-Carnitin ist eine vollkommen natürliche Substanz, die hauptsächlich in Muskelfleisch zu finden ist. Eier und Milchprodukte enthalten nur wenig L-Carnitin.

L-Carnitin und körperliche Anstrengung

Fett und Kohlenhydrate sind die wichtigsten Treibstoffe, die der Organismus verwendet, um den Energiebedarf bei körperlicher Anstrengung zu decken. L-Carnitin dient als Transportmolekül der Fettsäuren (allgemein Fett und Öl genannt) in die Mitochondrien (Körperzellen) und ermöglicht dort deren optimale Verbrennung (Energiefreisetzung). Damit bietet L-Carnitin bei der Fettstoffverbrennung vielfache



Vorteile für Sportler und körperlich aktive Menschen:

- Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Verzögerung der Ermüdungserscheinungen
- verkürzte Erholungszeit

Zusammenfassend kann man sagen, dass wissenschaftliche Untersuchungen in zunehmendem Umfang die günstigen Auswirkungen von L-Carnitin auf Leistungsfähigkeit, Ermüdung und Erholung von Sportlern und körperlich aktiven Menschen belegen.

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



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



Weitere, eingehende Informationen über die Wirkungsweise von L-Carnitin vermittelt das Buch «Einfach gesund bleiben»

Art. Nr. 5806 Fr. 21.90

Gesund und kräftig bleiben mit L-Carnitin

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 47

Leserporträt

Man sollte mit sich befreundet sein

Wieder liegt ein Sommer auf der Eggenalp bei Zweisimmen hinter mir und ich bin in meinem Winterquartier Taubental in Boltigen. Schon als ganz kleines Kind ging ich «z Bärg», meine Eltern lebten während 18 Sommern auf einer Alp bei Château - d'Oex. Im Herzen blieb ich immer eine Äplerin und im Frühjahr und Herbst hatte ich richtige Sehnsucht nach dem Alpleben, nach dem Rhythmus von Alpaufzug und Rückkehr von der Alp.

Nachdem meine Kinder selbständig geworden waren, übernahm ich zusammen mit meinem Sohn während 8 Jahren die «Hirtenschaft» auf einer Alp – diese Mutter- und Sohn-Sommer gehören zur schönsten Zeit meines Lebens. Der Sohn war technisch auf dem Laufenden, ich dagegen konnte dem 19-Jährigen vieles zum Umgang mit den Tieren vermitteln. Wir waren aufeinander angewiesen, also mussten wir uns auch bei Unstimmigkeiten immer wieder finden und wie Zahnrädchen ineinander greifen. Seit dieser Zeit gehe ich jährlich als «Märit-Frauli» an etwa 25 Jahrmärkte, um dort wenigstens einen Teil unseres hochwertigen Bio-Alpkäses direkt zu verkaufen.

Seit 2001 verbringe ich wieder jedes Jahr 8 Monate auf der Eggenalp. Und weil ich gerne immer wieder etwas Neues entwickle, habe ich mir überlegt, was wir mit der Molke machen könnten. Molke, auch Sirte oder

Schotte genannt, ist die wässrige, grün-gelbliche Restflüssigkeit, die bei der Käseherstellung entsteht. Diese Flüssigkeit ist sehr hautpflegend und enthält unter anderem wertvolle B-Vitamine und Mineralstoffe. «Bieten wir doch ein Molkebad an», sagte ich zu meiner Familie. Ich schaffte einen hölzernen Badezuber an, der heizbar ist, in den man über ein Leiterchen hineinsteigen und darin auf einem Hocker Platz nehmen kann. Nun sind es hauptsächlich Frauen, die bei uns auf der Alp ein pflegendes «Schönheitsbad» nehmen. Manchmal treffen kleine Gruppen ein, die auch gern ein Alp-Zvieri nehmen – da kann ich flexibel reagieren. Beliebt sind auch Geschenkgutscheine für ein Molkebad auf der Eggenalp, je nachdem kombiniert mit einem Zvieri, einem Nachtessen oder einfacher Übernachtung.

Da mir mein Vater seine Liebe zu Heilpflanzen mit auf den Lebensweg gegeben hat, organisiere ich auch Kräuterwanderungen und zeige, wie man auf einfache Weise Salben herstellen kann. Und seit längerer Zeit faszinieren mich schamanische Rituale. Vor etwa 6 Jahren habe ich eigenhändig eine Schamanentrommel gebaut. Das Trommeln, die Bewegungen – dies ist schön und ungemein befreiend. Ich gönne mir das, weil es mir gut tut und mich aufbaut. Ich bin der Auffassung, dass man mit sich selbst befreundet sein sollte. Auf keinen Fall



Heidi Hofstetter, Boltigen

darf man vom Partner oder auch von Kindern erwarten, dass sie dauernd spüren, was man braucht und was einen glücklich macht – das wäre eine Überforderung. Gerade auch in dieser Hinsicht ist man für sich selbst verantwortlich. Übrigens verwende ich nie den Ausdruck «mein Mann», weil der Mann, mit dem ich mein Leben teile, nicht mein Eigentum ist, also nicht mir gehört.

Ich bin nun 62 Jahre alt. Zu meinem 60. Geburtstag habe ich zu einer «Gräbt» eingeladen: Ich machte auf der Einladung klar, dass ich dieses so besondere Zusammensein vorsichtshalber vorverlegen wolle, um dabei sein zu können. Eingeladen habe ich Frauen, mit denen mich ein Erlebnis verbindet oder die mir aus irgendeinem Grund nahe sind. Wir haben geschlemmt, fröhlich gefeiert, einige junge Frauen hatten sich als Hexen verkleidet. Von einem Tonband liessen meine Gäste Herdenglockengeläute erklingen, weil ich immer zu sagen pflege, bei meiner Abdankung wünsche ich einmal keine Orgelmusik, sondern das Geläute von Kuhglocken.



Wirkungsvoller Schutz!

COUFAL
ELECTRONICS
www.coufal.ch swiss made

Verwerfungen. Wasseradern
Storquellen
Elektrosmog Mobilfunk



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.-



«Dein Gehirn – dein Schicksal?» kann für Fr. 3.- beim Verlag bezogen werden.

Art. Nr. 2727 Bestellschein auf Seite 47.

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 es 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

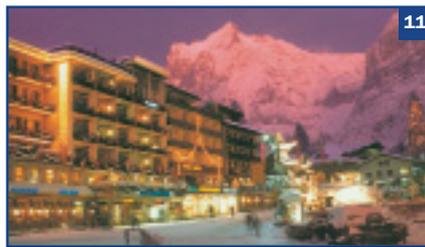
Art. Nr 5213 Broschüre: «AZIDOSE Übersäuerung – die Zivilisations-Krankheit Nr. 1» Fr. 4.85



Hotel-Angebots-Service



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

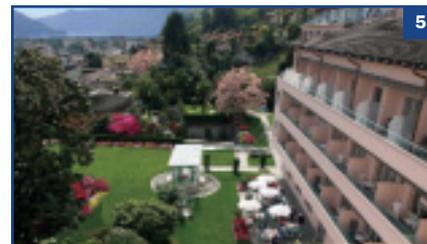


Wohlfühlhotel Kreuz + Post
3818 Grindelwald, www.kreuz-post.ch
Tel.: 033 854 54 92
Freuen Sie sich auf neue Entdeckungen!



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

Hier fühlen Sie sich wohl!



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



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



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



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



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



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

Hotel-Prospekt-Service 2007

Bestellen Sie gratis Infomaterial!

Bitte kreuzen Sie die Hotel-Nr. mit den
gewünschten Hotelinformationen an.

2	3	4
5	6	7
8	9	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

1. Preis aus Heft 9/2007

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

Gewonnen hat: Frau Claudia Stäuble, Sulz

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

HEILEN

Suchst du Licht innere Ruhe?

Maria Spirituelle Beratung und Begleitung. Einzelsitzungen, Seminare, Fernbehandlung, Sofortberatung, Heilmedium.
Tel 0901 587 058 3.20 Min.
Für Termine 076 577 50 55



Sogar Ärzte vertrauen der

Heilpraktikerin Gina Winkler

Seit 20 Jahren weltweit erfolgreiche, med. anerkannte chinesische Behandlungsmethoden.

- **Raucher-Stopp mit 3 Monate Garantie**
Behandlungsdauer mindestens 1 Stunde
- **Abnehmen, intensiver Fettabbau**
Behandlungsdauer mindestens 1 Stunde
- **Behandlungen in der Praxis für alle Probleme, Leiden und Beschwerden**
Auch intensive Fernbehandlungen

Überzeugen Sie sich jetzt von meinen intensiven, wirkungsvollen Behandlungsmethoden. **Einige K.K. bez. Kostenanteil.** Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: **Tel. 044 922 70 50**
www.praxis-ginawinkler.ch

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

Zentrum Bodyfeet®

FACHSCHULE FÜR NATURHEILKUNDE UND MANUELLE THERAPIEN

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



3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung in körperzentrierter Beratung und Körperarbeit im Wasser KiW
Beginn 14. Juni 2008

www.integrativekoerperarbeit.ch
Denise Weyermann, 079 459 14 04
IKA-Handbuch: www.kairosverlag.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



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 Aloeverasaft à 1 Liter Fr. 21.50

Art. Nr 6076 6 Flaschen Aloeverasaft 1 Liter als Kur für nur Fr. 112.50

Sie sparen Fr. 16.50



Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 47

Ernährungsberatung, Ernährungsbildung: **ein Berufsfeld mit Zukunft!**

Ausbildungen am Institut für Integrative Heilpraxis in Weggis

Gesunde Ernährung ist ein Thema, das immer mehr an Aktualität gewinnt.

Übergewicht, Allergien, ernährungsbedingte Erkrankungen – es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht Aussagen dazu in den Nachrichten zu finden sind. Fehlernährung wird heute als eine der wichtigsten Ursachen für die zunehmende Verbreitung der Zivilisationserkrankungen angesehen. Wissenschaftliche Studien belegen es: Immunschwäche, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Gicht, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Krebs – diese und viele andere Krankheiten sind in hohem Mass durch ungünstige Ernährung mitbedingt.

Aber nicht nur das: Gesundheitliche Auswirkungen der Fehlernährung, die noch in jüngster Vergangenheit fast nur bei Erwachsenen festzustellen waren, treten nun gehäuft auch bei Jugendlichen und sogar schon bei Kindern auf. Diese Entwicklung führt nicht nur bei einer wachsenden Zahl Betroffener zu Einbussen der Lebensqualität, sondern auch zu kaum noch zu bewältigenden öffentlichen Kosten.

Besonders die Zunahme übergewichtiger Kinder wird in Fachkreisen als besorgniserregend erachtet. Denn wenn aus übergewichtigen Kindern übergewichtige Erwachsene werden, sehen wir gesellschaftlichen Problemen entgegen, die dem demografischen Wandel gleichkommen. Dabei darf nicht übersehen werden, dass Gesundheit oder Krankheit, Adipositas oder Normalgewicht in hohem Mass auch Fragen der Bildung und der sozialen Gerechtigkeit sind.



E. M. Wagner, Dipl. Päd., Dozentin

Wo aber ansetzen? – Im Gesundheitswesen? In der Familie, der Schule, der Verbraucherschulung? In der Lebensmittelindustrie, beim Marketing, in Politik, Wirtschaft, ...? Die Meinungen mögen hier auseinander gehen, eines steht jedoch fest: Wir alle sind gefordert. Nur bei verantwortungsbewusstem gemeinsamem Vorgehen sind die anstehenden Aufgaben zu lösen.

Ernährungsexperten sind gefragt

Ohne Experten, ohne gezielte Öffentlichkeitsarbeit und umfassende Bildungsbestrebungen auf den verschiedensten Ebenen lassen sich Veränderungen des Ernährungs- und Konsumverhaltens zum Wohle aller nicht verwirklichen. Die eher kurativ und

rehabilitativ ausgerichteten Massnahmen der vergangenen Jahre waren wenig erfolgreich. Zunehmend wird daher gefordert, die ernährungspädagogische und ernährungsberaterische Arbeit verstärkt präventiv und gesundheitsfördernd auszurichten.

Die Zielgruppe verändert sich damit: Massnahmen dürfen sich nicht nur an Kranke richten und Risikogruppen wie Übergewichtige, Senioren, Studenten, Heimbewohner usw., die durch ihre Lebenssituation verstärkt gefährdet sind. Sie müssen gezielt auch für Gesunde entworfen werden. Dabei gilt es, Personen mit erzieherischen Aufgaben bewusst einzubeziehen sowie Multiplikatoren und Schlüsselpersonen in Bildungseinrichtungen, in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, der Ernährungsindustrie, dem Ernährungsgewerbe und -handel. Dieser Personenkreis kann wesentlich zur Verbesserung der Ernährungssituation beitragen, indem sie Rahmenbedingungen dafür schaffen.

Es müssen also gesellschaftsweit das Bewusstsein für die Not-

Ihre Ausbildung in guten Händen:

Gesundheitscoach

Fachperson für Gesundheitsfragen im Betrieb

Gesunde Ressourcen im Berufsalltag stärken, Mitarbeiter schulen und beraten – 2-jährige berufsbegleitende Zertifikatsausbildung, > Eidg. Fachausweis «Ausbilder/in»



Institut für Integrative Heilpraxis

Ausbildungszentrum für Gesundheit und Naturheilkunde
Seestrasse 57, 6353 Weggis, 041 390 25 40
www.heilpraxis-schule.ch

Heilpraktiker/in

Fachperson für ganzheitliches Heilen

Gesundheit in körperlicher und seelischer Balance unterstützen, Psychologie und Ernährungslehre in Beratung und Behandlung integrieren – 4-jährige berufsbegleitende Höhere Fachausbildung nach EMR- und NWS-Richtlinien



wendigkeit einer gesunden Ernährung gefördert werden, die Motivation zum Handeln geweckt und gestärkt sowie die Möglichkeit für den Einzelnen zur praktischen Umsetzung geschaffen werden.

Das aber heisst: Wir brauchen Verhaltens- und Verhältnisänderungen. Wir brauchen Ernährungsexperten in Kindergärten, Schulen und Bildungshäusern, in medizinischen, naturheilkundlichen und komplementärtherapeutischen Praxen, in Krankenhäusern, Heimen, Grossküchen, Politik und Wirtschaft. Fachkräfte sind nötig, die beraterisch, bildend und – wo nötig – auch therapeutisch tätig werden, um dem Trend der Fehlernährung entgegenzuwirken.

Lässt sich der Bedarf an Fachkräften decken?

Kreative Lösungen, neue Ansätze sind gefragt. Wissensvermittlung allein – im Sinne der Belehrung – garantiert nicht das gewünschte Verhalten. Auch das hat die Vergangenheit zu Genüge gezeigt. Wäre es der Fall, hätten wir nicht die heutigen Probleme.

Die Qualifikation der Fachkräfte muss zeitgemäss sein und den realen Anforderungen entsprechen. Über das nötige Ernährungsfachwissen hinaus bedarf es fundierter Kenntnisse der Ernährungspsychologie, der Ernäh-

rungsbildung und -methodik, des Ernährungsmarketings und der Verbraucherschulung. Nicht weniger wichtig sind kommunikative, beraterische und therapeutische Kompetenzen.

Ein weites Berufsfeld tut sich auf. Der Bedarf an qualifizierten Ernährungsexperten steigt.

Das Institut für Integrative Heilpraxis in Weggis bildet seit vielen Jahren mit gutem Erfolg in ganzheitlicher Ernährungsberatung aus unter Berücksichtigung der vielerlei zu vernetzenden Aspekte. Der nächste 3-jährige, berufsbegleitende Lehrgang zum/zur dipl. Ernährungsberater/-in beginnt Ende März 2007.

Sind Sie selber betroffen und möchten ein gesundes Gewicht erlangen?

In einem Spezialseminar zum Thema «Gesund essen – gesund abnehmen» und anschliessender individueller Begleitung durch unsere Ernährungsexperten lernen Sie einen natürlichen erfolgreichen Weg der Ernährungsumstellung kennen – ohne Diätenszwang und ohne Hunger zu leiden. Interessenten erhalten unverbindliche Auskunft beim Sekretariat unter 041 390 25 40. Wagen Sie den ersten Schritt hin zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden!

*Eva Maria Wagner
info@heilpraxis-schule.ch*

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

Natur, Gesundheit,

Erziehung,

Kunst, Kultur,

Wissenschaft,

Religion,

Schicksal, Jenseits...

aus der Sicht
eines ganzheitlichen
Weltbildes

► www.gral.ch

ESOTERIK GESUNDHEITS MESSE



St.Gallen
Olma Halle 3
16.-18.11.07

Basel
Congress Center
30.11.-02.12.07

Bern
Bea Expo Congress
07.-09.12.07



Messeintritt Sfr 18,-
Fr 13.00-19.00 – Sa 10.00-19.00 – So 10.00-18.00

www.artoflifenet.com

Wissenschaftlich begründetes Naturheilverfahren

Zellular Medizin
nebenwirkungsfrei
wirksam und bezahlbar

Berater: Rudolf Hänslī, Uttwilerstr. 7,
8580 Dozwil Tel: 071 411 55 70

Pass i. Kanton Graubünden	▽	▽	nord-amerikanisches Wildrind	franz. Autor, † (Marquis de ...)	kondensierter Wasserdampf	▽	Papiergrößen-norm (2 W.)	schweiz. Komponist † 1942	▽	▽	eh. UNO-Generalsekretär	Kloster auf Mallorca	Raben-vogel	▽	Vorname der Miegel	▽	außer-gewöhnliches Ereignis
schweiz. Wallfahrtsort	▷			1							entlang	▷					
befehlen, verfügen			ugs. leicht, einfach		Kanne	▷					Ton-bezeichnung		italie-nisch: gut	▷			5
	▷							Element antiker Tempel	▷						Berg der Albis-kette		
	▷				Ende der Öff-nungszeit	▷							3				
Mittel-meer-kiefer		Held der Karls-sage † 778	11	Abk.: Ober-bürger-meister									Initialen Tucholskys	▷		Name türki-scher Sultane	
Stern-bild des Südhim-mels	▷												Eisen-fraß	▷			
gramm. Begriff (Kasus)		kretische Königs-tochter (Sage)		kleines Keller-fenster									schweiz. Männer-name		ange-trunken reden		
	▷				Schwei-zer Sän-ger (Mani ...)												
Zimmer	▷												kleiner, lichter Wald	▷	9		
alt-perua-nischer Adliger	▷												Höhen-zug bei Braun-schweig	▷			Hilfs-polizistin
	▷			König der Eifen									Kurz-schreib-form (Kw.)	Schrulle		Taschen-tuch	▽
Berg im Unter-engadin		Berg-stock in Graubünden												▷			
Rad-mittel-hülse	▷	4												▷			
	▷													▷			
Gutsver-walter im MA.		Lebe-wesen	Vortrag		dunkles eng-lisches Bier	▽	Über-ziehungs-kredit (Kw.)	▽	▽	Papagei Mittel- und Süd-amerikas	Ent-deckung	▽	groß-zü-ig, sorglos	Abdich-tungs-mittel	▷		
Bürger-steig, Gehweg	▷									Fern-kopie (Kw.)	▷			nigerian. Pries-ter-fürsten-stadt	▷	franzö-sisch: Straße	
	▷				italie-nische Tonsilbe		japan. Adels-klasse (Krieger)	▷		7				▽	Abk.: Liefer-schein	ein Schnell-zug (Abk.)	
vollstän-diges Bienen-volk	10		nichts-würdiger Mensch	▷					dicht zusam-men	▷			franzö-sische Poli-zisten	▷			2
Ver-hält-nis	▷									Tele-gramm, Eilbrief	▷						

Gewinnen Sie mit unseren diversen Rätseln!



1. Preis: 1 Kaffeemaschine
Palazzo Rapid Steam mit Schnelldampfsystem für das Aufschäumen von Milch.
im Wert von **Fr 1198.-** von Solis.

2.-21. 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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Sudoku: Die neun Ziffern:

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

Gesucht: _____

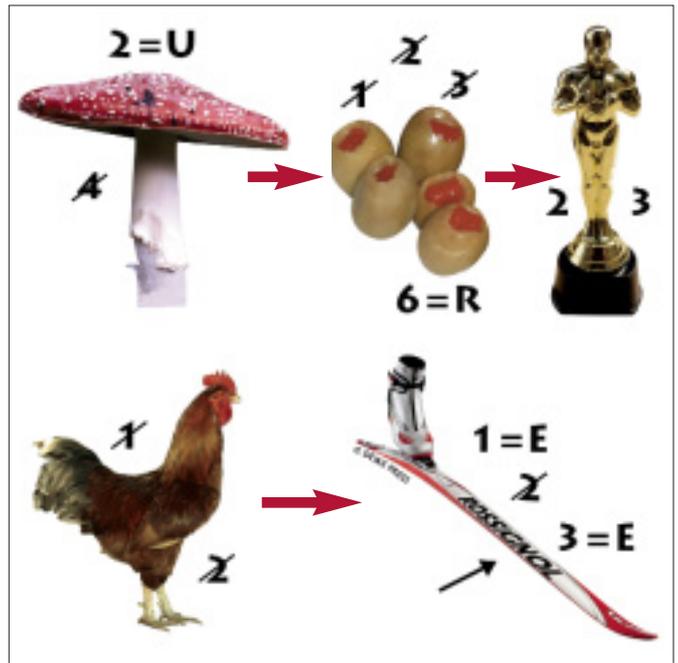
Rebus: _____



Sudoku

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

Rebus-Rätsel



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

Einsendeschluss für alle Rätsel: 10. Dezember 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 9/2007

Kreuzworträtsel: «HAUTPFLEGE»

Sudoku: «461 923 758»,

Rätselkrimi: «Lynn Beacham»

Rebus: «Weinprobe»

Gewinner aus Heft 9/2007

1. – 10. Preis: je 1 Kosmetikset im Wert von Fr 100.– von Trybol.

Frau Marlène Amrein, Meisterschwanden; Frau Eva Rätz, Genf; Frau Elisabeth Sieber, Spiegel; Frau Ida Blunsi, Reinach; Frau Lilliane Kern, Füllinsdorf; Frau Therese Affolter, Zuchwil; Frau Edith Hartmann, Herrenschwanden; Frau Susan Danuser, Schaffhausen; Frau Erika Christinat, Lengnau; Frau Bea Waltner, St. Gallen

11. – 20. Preis:

Je ein Jahresabonnement

«vita sana sonnseitig leben» im Wert von Fr. 57.50 gewinnen:

Frau Antoinette Schilling, Neuenhof; Frau Margrit Steffen, Steffisburg; Frau Elisabeth Moor, Aegerten; Frau Rose-Marie Studer, Biel; Frau Margrit Beutler, Laufen; Frau Verena Bernet, Eglisau; Frau Lilly Dräyer, Erstfeld; Frau Katharina Iseli, Brittnau; Herr Max Gut, Effretikon; Frau Silvia Rianda, Locarno

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.

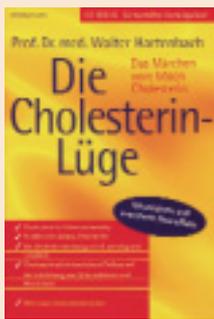
Rätsel-Krimi

Die Beute von damals

Kühle Abendluft durchwehte die verlassene Fabrik. Kommissarin Katja Rulandt wandte sich fröstelnd den beiden jungen Polizisten zu, die «Maxe» Dorn verhaftet hatten. «Der Mann wurde am 6. November 2007, also vor drei Tagen, aus dem Gefängnis entlassen», berichtete Polizeimeisteranwärter Degen, genau wie sein Kollege Hinz noch im Vorbereitungsdienst. «Unser Auftrag lautete, ihn verdeckt zu überwachen. Die Beute aus dem Raubüberfall, für den er sechs Jahre abgesessen hat, ist nämlich niemals aufgetaucht. Es hiess, er habe das Geld irgendwo versteckt.» – «Das hab ich doch nur erzählt, um mich im Knast interessant zu machen», knirschte Dorn, «in Wahrheit hatte ich die Beute, also die 5000, vor der Verhaftung schon verjuxt.» – «Und was ist das hier?» Katja wies auf den grossen braunen

Geldumschlag, den die beiden Polizisten beschlagnahmt hatten. «Genau 100 Fünfziger», erklärte Hinz mit einem Anflug von Stolz. «Woher kommt das Geld, Maxe?», wollte die Kommissarin wissen. Dorn senkte den Kopf. «Von meinem Schwager. Er rief mich gestern an. Bekannter Mann in der Stadt. Wollte mir damit wieder auf die Beine helfen. Nur sollte das keiner wissen. Deshalb hat er den Umschlag hier deponiert. Ich sollte ihn heute abholen.» – «Na, ob diese abenteuerliche Geschichte stimmt, wird sich noch herausstellen», erwiderte Katja Rulandt und steckte den 50-Euro-Schein, den sie begutachtet hatte, wieder zurück zu den anderen in den Umschlag. «Sicher ist bloss, dass das Geld auf keinen Fall aus Maxes Raubüberfall stammt, meine Herren Polizeimeisteranwärter!» – Wieso?

Empfehlenswerte Bücher und CD's über



Walter Hartenbach
Nr. 6208 Fr. 26.80

Die Cholesterin-Lüge

Die Cholesterinsenkung ist für Pharmafirmen, Ärzte und Margarineindustrie ein Milliardengeschäft – aber nach Erkenntnis von Professor Hartenbach völlig unnötig, schädlich und in vielen Fällen sogar lebensgefährlich.

In seinem verständlich geschriebenen Ratgeber räumt Professor Hartenbach mit den grössten Irrtümern auf und erklärt die grosse Bedeutung und die positiven Auswirkungen des Cholesterins auf den menschlichen Organismus.



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.



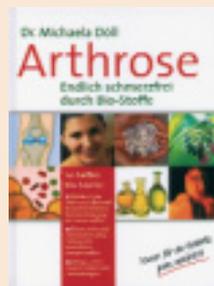
Johann Künzle
Nr. 7800 Fr. 18.50

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.



Michaela Döll
Nr. 4504 Fr. 30.10

Arthrose

Endlich schmerzfrei durch Bio-Stoffe

Das Buch gibt einen Überblick über die Ursachen und Hintergründe zum Krankheitsbild Arthrose. Von der Entstehung der Arthrose und Prävention über die Diagnostik bis hin zur alternativen Schmerz- und Heiltherapie findet man hier sehr gute Aufklärung. Die Autorin vermittelt deutlich, dass man als Arthrosepatient sehr viel selbst in der Hand hat.

BESTELLUNG BÜCHER UND CD'S

- | | |
|---|-----------|
| _____ Ex. 7004 «Das Viele und das Eine» | Fr. 33.00 |
| _____ Ex. 7000 «Kaffee und Kuchen» | Fr. 29.90 |
| _____ Ex. 7002 «Die Heilkraft des Honigs» | Fr. 26.80 |
| _____ Ex. 7001 «Die Neue Medizin der Emotionen» | Fr. 18.90 |
| _____ Ex. 6002 «Full Power statt Burn-out» | Fr. 29.90 |
| _____ Ex. 1311 «Schlank mit dem glykämischen ...» | Fr. 19.90 |

_____ 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



Patricia Tudor-Sandahl
Nr. 7905 Fr. 33.80

Finde zu Dir selbst

Vom Sinn im Leben und von der Weisheit des eigenen Wegs

Dieses Buch erzählt von der wichtigsten Reise im Leben - der Reise, die man macht, um derjenige zu werden, zu dem man bestimmt ist. Dieses Buch hilft, zu erspüren, was im Leben wesentlich und was unwesentlich ist, was Energie gibt und was uns ausbrennt. Ein Buch über die rechte Art, mit seinem Leben umzugehen.



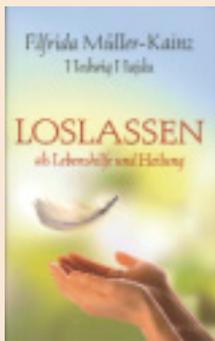
Kurt Tepperwein
Nr. 7202 Fr. 14.60

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



*E. Müller-Kainz,
H. Hajdu*

Nr. 7003 Fr. 34.90

Loslassen **Neu im Sortiment** als Lebenshilfe und Heilung

Innere Freiheit erlangen, Heilung erfahren, ein glückliches und erfülltes Leben führen: all das wird einem Menschen möglich, der loslassen kann. Wer diese Fähigkeit besitzt, dem öffnen sich überall neue Türen. Er vermag jede Herausforderung erfolgreich zu meistern, denn die Gesetze des Lebens arbeiten für ihn. Ein wertvoller Wegbegleiter und Ratgeber.



A. Grün, R. Robben
Nr. 7515 Fr. 13.10

Grenzen setzen – Grenzen achten

Wer nicht Nein sagen kann, wird krank. Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Doch wer seine eigene Mitte hat, kann über seine Grenzen hinauswachsen. Und wer seine Grenzen kennt, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen. Ein klares und inspirierendes Buch, damit Leben und Zusammenleben gelingen.



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.



Hans Kreis
Nr. 7901 Fr. 31.90

Die Kraft der Lebensvision 9 Schritte zum Glück

Oftmals werden die persönlichen Träume ein Leben lang den Vorstellungen anderer untergeordnet. Ein Schlüssel, wieder Freude ins Leben zu bringen, heisst Visionen. Sie sind viel mehr als Ideen, Wünsche oder Ziele. Visionen heilen und stiften Sinn. Dieses Buch ist ein konkreter, praxisorientierter Wegweiser für all jene, die sich über eine berufliche und private Neuausrichtung Gedanken machen möchten.



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.



Heike van Braak
Nr. 7005 Fr. 13.00

Neu im Sortiment

Gesunde Ernährung 66 Fragen & Antworten

Wie gesund ist Tiefkühlkost? Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Wie viel Kaffee tut mir gut? Was soll ich tun, wenn der Heiss hunger kommt? Wer sich heute ausgewogen ernähren will, braucht verlässliche Orientierungshilfen zwischen Supermarktregal und Bioladen, Kühlschrank und Herdplatte. Hier finden Sie in 66 Einzelthemen kompaktes Hintergrundwissen und praktisches Know-how.



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.



Ein Kalender
Nr. 7006 Fr. 34.80 gross
Nr. 7007 Fr. 18.80 klein (C6)

Neu im Sortiment

Mein Leben mit dem Mondrhythmus

Der Mond bewegt die gewaltigen Wassermassen der Ozeane. Da der Mensch zu ca. 80% aus Wasser besteht, hat der Mond auch auf ihn Einfluss. Die Kräfte, die vom Mond aktiviert werden, haben eine weit grössere Bedeutung in unserem Alltag, als jene der Sonne.

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

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- Traubenkern-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

Sammel-Bestellschein für Europa-Produkte

Für die Lieferungen der Europa-Produkte 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

Europa-Produkte des 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; Preise: Stand 1. November 2007, Änderungen vorbehalten.

Herr Frau

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

Tel. _____

E-Mail _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

pro sana Ltd. & Co. KG, Hauptstrasse 175a, DE-79576 Weil am Rhein,
E-Mail: bestellungen@prosana.eu

Aus rechtlichen Gründen ist für die Europa-Produkte ein separater Bestellschein auszufüllen.

Monats-Angebote gültig bis 31. Dezember 2007

Profitieren Sie von der neuen Ernte: Naturreiner Honig aus Italien



Honig ist eine sehr gehaltreiche und leicht verdauliche Nahrung. Er enthält vorverdaute Zuckerstoffe, die Vitamine B und C, Enzyme, Eisen, Magnesium, Kalzium, Natrium, Kieselerde, Mangan und Kalium. Die Zuckerstoffe dienen der Energiezufuhr und haben eine beruhigende Wirkung, weil sie die Bildung von Serotonin anregen. Dadurch besänftigen sie die Hirntätigkeit und führen Entspannung und Schlaf herbei. Honig kann auch Kopfschmerzen, Neuralgien und Arthritis lindern, und bei Heuschnupfen verschafft er Erleichterung.

Gerade jetzt in der Herbstzeit ist das Risiko von Erkältungen gross. Honig ist ein berühmtes Hausmittel; ein Teelöffel gehackter Thymian, mit Honig vermischt, hilft bei Husten, Bronchitis, Keuchhusten und Asthma. Honig mit Zitrone ergibt einen sanften Hustensaft.

Unser feiner Honig stammt aus Italien, aus der Gegend des Cilento. Dort wurde er von Bienen in der unberührten Natur gesammelt. Sie erhalten von unserem naturreinen Honig die fünf Sorten Eukalyptus, Orangenblüten, Kastanienblüten, Akazienblüten und Millefiore (Tausendblüten).

Monats-Angebot 5 Sorten Honig

Sie erhalten 5 kg Honig für **nur Fr. 94.50 statt Fr. 122.50**, und zwar je 1 kg Eukalyptus, Orangenblüten, Kastanienblüten, Akazienblüten und Millefiore.

Bitte benützen Sie unseren Bestellschein auf dieser Seite.

**Art. Nr. 126, Spar-Angebot
Set 5 kg Honig Fr. 94.50**

Sammel-Bestellschein

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

Anzahl	Art. Nr.	Bezeichnung	Totalpreis

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. November 2007, Änderungen vorbehalten.

Herr Frau

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____ Tel. _____

E-Mail _____

PLZ/Ort _____ Unterschrift _____

pro sana, Postfach 560, CH-4153 Reinach 1
oder faxen an: Fax 061 715 90 09, Tel. 061 715 90 05,
E-Mail: bestellungen@prosana.ch

Erleben sie ein kleines grosses Wunder!

WELTNEUHEIT!

“Kleines Wunder Emmy”

Die neueste Schöpfung der
Puppenkünstlerin Linda Webb

Gerade mal
25 cm gross!



Aus lebensechtem
RealTouch™-Vinyl

EXKLUSIV-BESTELLSCHEIN

für die Künstlerpuppe “Kleines Wunder Emmy”

Reservierungsschluss: **10. Dezember 2007**

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen: 49184

Vorname/Name _____

Strasse/Nummer _____

PLZ/Ort _____

e-mail _____

Unterschrift _____ Telefon für eventuelle Rückfragen _____

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen(☒):

- Ich wünsche eine Gesamtrechnung
 Ich wünsche 2 Monatsraten
 Ich bezahle per MasterCard oder Visa

Gültig bis: _____ (MMJJ)

Bitte einsenden an:
Bradford Gruppe • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar
Tel. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90
e-mail: kundendienst@bradford.ch
Internet: www.bradford.ch

Halten Sie “Emmy” in Ihren Händen und spüren Sie das kleine grosse Wunder!

Die Welt eines kleinen Babys ist erfüllt von Ruhe und Zufriedenheit, ganz besonders wenn es zärtlich und schützend von denen gehalten wird, die es lieben! Wir präsentieren Ihnen die neueste Schöpfung der grossartigen Puppenkünstlerin Linda Webb: “Kleines Wunder Emmy”. Erleben Sie ein zauberhaftes Meisterwerk der Puppenkunst, das Ihr Herz im Sturm erobern wird. Die Finger- und Fussnägel des kleinen Schätzchens sind liebevoll von Hand koloriert, und sämtliche Strähnen des seidigen und lockigen Babyhaars sowie die Wimpern werden sorgfältig von Hand appliziert.

Mit massgeschneiderter Kleidung

Auf ihrer zarten Haut aus lebensechtem RealTouch™-Vinyl, das die Beschaffenheit der Babyhaut unglaublich realistisch nachahmt, trägt “Emmy” einen niedlichen weissen Strampler über der kleinen Windel und ein kleines rosafarbenes Strickjäckchen. Laden Sie dieses kleine Wunder zu sich nach Hause ein und reservieren Sie am besten noch heute! “Emmy” ist ca. 25 cm gross. Komplett mit Kleidung.

Preis: Fr. 99.90 oder 2 Monatsraten à Fr 49.95 (zzgl. Fr. 8.90 Versand und Service)

Mit 12-Monate-Rücknahme-Garantie

Bei Bestellungen via Internet-Shop bitte Code 49184 im entsprechenden Feld angeben! www.bradford.ch

Bradford Gruppe • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar • Tel. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90
e-mail: kundendienst@bradford.ch • Internet: www.bradford.ch