Magazin für Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

vita sana

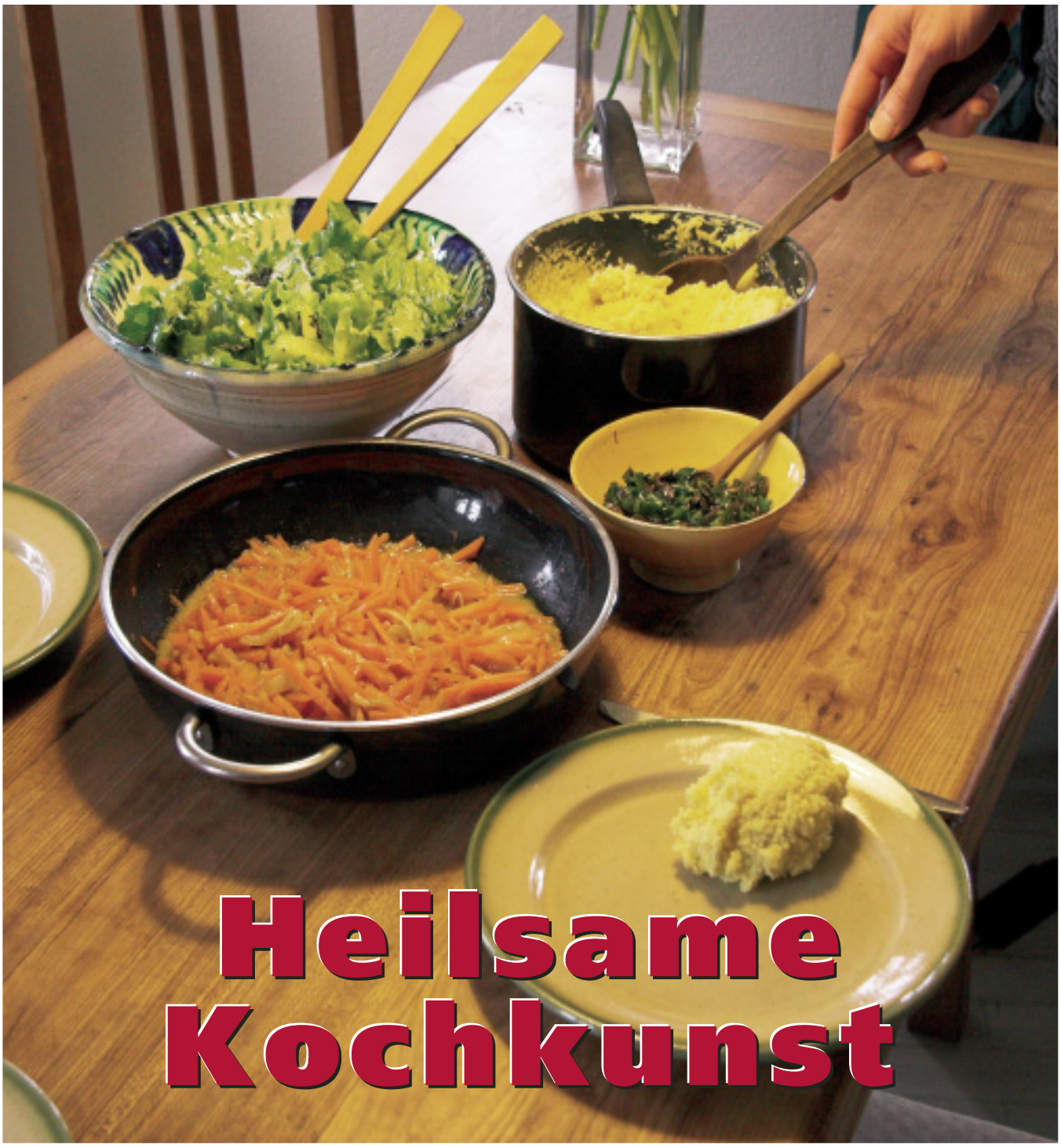
sonnseitig leben

Heft 10/2008 • November / Dezember
Fr. 7.50 / € 4.75
www.vita-sana.ch

Unsterblichkeit schwebt uns allen vor

Trost – die Kunst, der Seele gut zu tun

Wie gehe ich mit Kränkungen um?



Heilsame Kochkunst

9 771660 393009 10

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. 12.– gegenüber dem Einzelpreis**
- **Fr. 20.– Vergütung bei von pro sana organisierten Seminaren**

Willkommensgeschenk für Neuabonnenten je nach Wahl:

- **Eine Ausgabe 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. 64.50 ❑ 2 Jahre Fr. 119.–
Ich erhalte ❑ **gratis 1 Ausgabe** 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 358, 10/2008 **59. Jahrgang**
ISSN: 1660-3931

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
F. Auf der Maur, P. Bieri, A. Bircher, R. Brugger, A. Gerschwiler, G. Henneges, D. Müller, H.P. Studer, R. Torr, M. Zweifel

Bildnachweis
Deike, P. Gilgen, F. Auf der Maur, D. Müller, wikipedia.org

Erscheinung
Erscheint 8 x jährlich

Abonnement-Preise

Schweiz	1 Jahr		Fr. 64.50
	2 Jahre		Fr. 119.00
Ausland		Fr.	€
	1 Jahr	84.50	52.50
	2 Jahre	154.50	97.50

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: «Wann wird Kochkunst zu einer heilsamen Betätigung?»

Liebe Leserin, lieber Leser

Zum Thema Finanzkrise sind schon viel Papier und Druckerschwärze verbraucht worden. Wenn auch ich an dieser Stelle einige Gedanken äussere, dann im Blick auf die Masslosigkeit, die sich unheilvoll in unserer Gesellschaft breit gemacht hat.

Vor allem geht es mir um die völlig verschobenen Grössenordnungen. Zu meiner Jugendzeit sprach man respektvoll von den «oberen Zehntausend.» Damit waren jene Leute gemeint, die mehr als 10.000 Franken im Jahr verdienten. Eine Million war damals eine fast unvorstellbar grosse Summe. Heute wird von Milliarden so selbstverständlich gesprochen wie vor wenigen Jahren noch von Millionen.

Ich bezweifle, dass sich viele vorstellen können, was eine Milliarde ist. Das sind tausend Millionen. Für das UBS Personal soll nun also ein Bonus von insgesamt 7’000‘000’000.- ausbezahlt werden. Grundsätzlich ist gegen den Bonus nichts einzuwenden, da er für alle UBS Mitarbeiter den 13. Monatslohn einbezieht. Die 24 Millionen, die Herr Ospel erhalten hat, entsprechen gerade mal 0.3% dieser Summe. Nach Abzug der Boni von Fr. 20’000.- für alle 80’000 UBS Mitarbeiter verbleibt eine Summe von 5’400 Millionen. Das heisst, dass 5400 UBS Mitarbeiter einen Bonus von einer Million erhalten würden. Oder anders gesagt: Jedem zweiten UBS Mitarbeiter würde ein zusätzlicher Bonus von Fr. 100’000.– ausbezahlt. Dieser Betrag wiederum entspricht dem überdurchschnittlichen Jahreslohn eines überdurchschnittlich qualifizierten Handwerkers. Nun verlangt aber der Bankangestelltenverband eine Lohnerhöhung von 4.5% inklusive Schmerzensgeld für die Unannehmlichkeiten, die die Angestellten erleiden mussten. Wohlgemerkt: In anderen Branchen wird kaum der Teuerungsausgleich bezahlt.

Arthur W. Müller, Verleger

Weiten wir die Vergleiche noch etwas weiter aus. Bonifikationen im Betrag von 7’000 Millionen entsprechen rund 300’000 maximalen AHV-Jahresrenten von Fr. 24’000.-. Nicht schlecht, oder was meinen Sie?

7’000 Millionen entsprechen auch ungefähr der Hälfte des Jahresumsatzes von Migros oder Coop. Allerdings müssen diese beiden Firmen von ihrem Jahresumsatz Produkte einkaufen und die Löhne, die Infrastruktur, die Neubauten usw. bezahlen.

Ein Gutes haben die horrenden Bonifikationen: Sie müssen versteuert werden. Diese Steuern dürften in der Grössenordnung etwa 2’700 Millionen ausmachen. Viele Gemeinwesen kämen ohne diese Boni-Steuern arg in Verlegenheit und müssten beim Personal, bei den Sozialleistungen usw. sparen oder gesamthaft die Steuern erhöhen. Sollten diese Boni nun – wie die Boulevardpresse dies fordert – zurückbezahlt werden, müssten folglich auch Steuerbeträge rückerstattet werden. Diese 2’700 Millionen Steuergelder entsprechen jedoch einem Jahresgehalt von Fr.100’000.- von 27’000 Arbeitsstellen.

Zahlenspielereien, gewiss. Aber machen sie nicht die geradezu gigantischen Dimensionen der aktuellen Masslosigkeit und deren unabsehbare Folgen deutlich?

Herzlichst Ihr

A.W. Müller

INHALT

Barbara Berckhan, Kommunikationstrainerin und erfolgreiche Sachbuchautorin, weiss, wie man sich souverän und mit Humor zur Wehr setzen kann. Seite 10

Vor vielleicht 50 oder 60 Jahren wurde noch wenig darüber gesprochen, dass es gesunde oder ungesunde Nahrungsmittel gebe. Einzelne Pioniere wie der Schweizer Arzt Bircher-Benner wiesen auf den hohen Stellenwert gesunder Nahrung hin. Seite 13

Dass der Wille gar nicht das Entscheidende ist, zeigt der Weg zu Ihren Träumen über die Ursymbolkarten. Der zweite Teil von: Der Traum – das Tor zum «Ich» auf Seite 18

Saisonausklang an der Lötschberg-Südrampe mit einem Schuss Melancholie. Seite 42

LEBENSFREUDE

Monatsgespräch mit der Philosophin Annemarie Pieper: Unsterblichkeit schwebt uns allen vor 8

Wie gehe ich mit Kränkungen um? 10

Der Traum – das Tor zum «Ich» 18

Kolumne: Sturmwarnung im Schlaraffenland 24

Seele und Bewusstsein drängen vorwärts – warum bleiben wir dann stehen? 30

Das Leserporträt: Seit 30 Jahren setze ich mich für Alleinstehende ein 39

Spätherbstliche Sonnensuche an der Lötschberg-Südrampe 42

GESUNDHEIT

Dr. Andres Bircher antwortet auf Leserfragen 17

Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen 41

ERNÄHRUNG

Heilsame Kochkunst 13

Fasten im Jahreslauf: Aus Gesprächen über das Fasten … 29

Küchentüre auf für Naturprodukte! 26

Nussparfait mit Rotweinzwetschgen 27

UNTERHALTUNG/LESERSERVICE

Impressum / Editorial 3

Seminarprogramm 25

Hotel-Angebots-Service 40

Kleinanzeigen 34

Rätsel 36

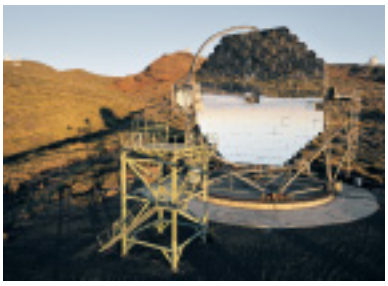
Buchbesprechung: Die Kunst, Trost zu spenden und zu empfangen 44

Empfehlenswerte Bücher und CD's 45

TV Vorschau

Dienstag 18. November
21.00 Uhr, arte
Wasser ist Leben
Wasser ist die Essenz des Lebens und ebenso notwendig wie die Luft zum Atmen.

Samstag, 19. November
11.35 Uhr, SF 1
Was die Welt zusammenhält
Felicitas Pauss, Teilchenphysikerin



Forschungsgerät

Freitag 21. November 2008
20.00 Uhr, arte
Brustkrebs überleben
Wie gehen Frauen mit der Diagnose Brustkrebs um, wie meistern sie ihr Schicksal?

Dienstag 25. November
21.00 Uhr, arte
Männer vom Aussterben bedroht
Forscher vermuten als Ursache für Hodenkrebs sowie angeborene Fehlbildungen im Genitalbereich bei Menschen und Tieren den weltweit gestiegenen Einsatz von Chemikalien.

Donnerstag 11. Dezember
13.15 Uhr, 3sat
Mehr Wildnis - weniger Bauern
Wie weiter im Alpenraum?

Wildheuen im Kanton Uri

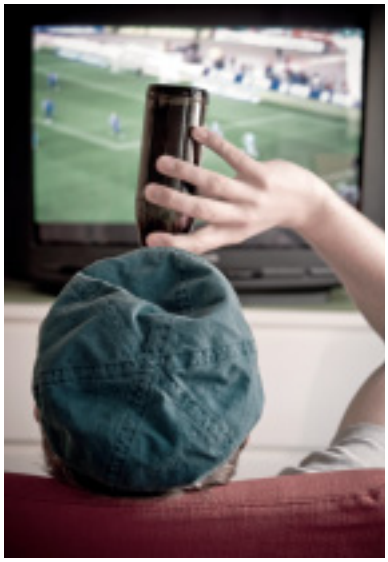
Grosse Worte

«Pionier ist, wer in all seinen täglichen Aktivitäten bereit ist, sich auf das Unbekannte einzustellen und sich immer wieder in Frage zu stellen. Nur so entwickeln wir uns weiter.»

Bertrand Piccard, Psychiater und Ballonfahrer

Fernsehen, aber bitte mit Mass

Über den negativen Einfluss zu grossen Fernsehkonsums ist schon viel geschrieben worden. Man hat sich dabei vor allem auf Kinder und jugendliche Fernsehkonsumenten konzentriert und vor allem festgestellt, dass ein Übermass an Fernseheindrücken sowohl Kreativität und Phantasie als auch die Konzentrationsfähigkeit negativ beeinflussen. Mittlerweile hat das Internet dem Fernsehen schon beinahe den Rang abgelaufen.
Neu ist die Sichtweise eines Arztes vom Institut für Biomedizin des Alterns der Universität Erlangen-Nürnberg. Er äussert den Verdacht, dass exzessiver Fernsehkonsum bei älteren Menschen mit dem Verlust kognitiver Funktionen einhergehe, dass also die Merkfähigkeit und ebenso die Fähigkeit des Kombinierens abnähmen. Kreuzworträtsel, Sudoku, Scrabbel & Co trainieren das Hirn also eindeutig nachhaltiger als irgendeine seichte TV-Serie.



Was ist Polypharmazie?

Muss jemand eine Vielzahl von Medikamenten einnehmen, wird von Polypharmazie gesprochen. Die untere Grenze liegt bei fünf unterschiedlichen Medikamenten pro Tag – wobei manche Patienten täglich acht oder mehr Tabletten einnehmen müssen.
Dass Medikamente in manchen Fällen lebenserhaltend sind, ist unbestritten. Bekannt ist allerdings auch, dass Medikamente sich gegenseitig beeinflussen und sehr unliebsame Wirkungen haben können. So hat Dr. Martin Conzelmann, Chefarzt Geriatrie am Felix Platter-Spital, festgestellt, dass Polypharmazie die Sturzgefahr bei älteren Patienten erhöhen könne. Insbesondere

Antidepressiva, Medikamente zur Entwässerung oder auch Betablocker sollen mit anderen Medikamenten die Gangsicherheit des Patienten verringern und das Risiko eines Sturzes entsprechend erhöhen. Es kann somit nur nützlich sein, wenn man als Patient gegebenenfalls die Frage stellt, welche Risiken mit der individuellen Polypharmazie einhergehen.

sonniges

Frauen-Netzwerk Herbadonna

Nehmen wir an, eine Frau hat erlebt, dass ihr ein pflanzliches Präparat mit den Wirkstoffen der Traubensilberkerze sehr gut gegen Wechseljahrbeschwerden geholfen hat, und dass Johanniskraut-Tropfen für Stimmungsaufhellung gesorgt haben: Sie gibt diese Erfahrung an eine Freundin oder Bekannte weiter – und die wiederum weiss, dass Waschungen mit Salbei-Auszug erfrischen und gegen heftige Schweissausbrüche wirksam sind. Oder eine andere Frau, die einige Tage vor Beginn ihrer Menstruation ständig alle möglichen Beschwerden hatte, fühlt sich befreit, seitdem sie ein Präparat auf der Basis von Mönchspfeffer einnimmt. Auch sie gibt diese Erfahrung weiter und hört vielleicht von einer Kollegin, eine spagyrische Frauenmäntelli-Essenz habe ihr bei bestimmten Unterleibsbeschwerden geholfen.

Frauen, die sich für Pflanzenheilkunde interessieren und bei gynäkologischen Beschwerden nicht gleich zur chemischen Keule greifen möchten, bilden zuweilen eine Art Netzwerk. Ganz bewusst und zielgerichtet hat sich unter dem Dach der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie SMGP ein Frauen-Netzwerk gebildet, das aus Apothekerinnen und Frauenärztinnen besteht. Die Gruppe, die sich mehrmals jährlich in Solothurn zu workshops trifft, hat sich den schönen Namen «Herbadonna» gegeben. Jedes Jahr werden im Rhythmus der vier Jahreszeiten Themen behandelt, die auf die vier Lebensabschnitte der Frau Bezug nehmen – nämlich «Mädchen, junge Frau», «Frauen von 20 bis 40», «Frauen in den Wechseljahren» und «Die weisen Frauen». Zum jeweiligen Lebensumfeld wird ein Thema ausgewählt,dieses in einem Impulsreferat vorgestellt, im Plenum diskutiert und als Bericht protokolliert. Und immer gehen die Herbadonna-Frauen davon aus, dass sich seit Jahrtausenden zahlreiche Erfahrungen mit verschiedenen pflanzlichen Zubereitungen bei geburtshilflichen und gynäkologischen Problemen angehäuft haben. Erfahrungen, die entweder nur einem kleinen Kreis bekannt sind oder nie umfassend niedergeschrieben und schon gar nicht gut geprüft worden sind. Die Fachfrauen wollen nun Behandlungserfolge oder auch –misserfolge mit Arzneipflanzen bei Frauenbeschwerden systematisch dokumentieren. Was zusätzlich ermutigend ist: Die Gruppe Herbadonna stützt sich nicht ausschliesslich auf klinische Studien ab, sondern sammelt Erfahrungsberichte und zieht daraus Schlüsse.

Schon jetzt hat Herbadonna etwas erkannt, was in der Schulmedizin oft noch nicht genügend beachtet wird: Zwar gibt es medizinische Standards, aber im engeren Sinn keine Standard-Therapie. Auch die Therapie mit pflanzlichen Heilmitteln verlangt nach möglichst individueller Abstimmung.

Warum und Wieso...

Warum stellen wir einen Weihnachtsbaum auf?

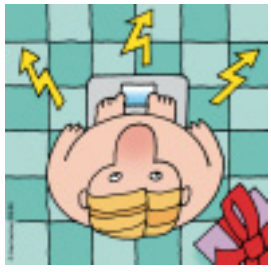
Zum Weihnachtsfest gehört einfach ein Weihnachtsbaum! Eine Erfindung der Christen ist dieser Brauch allerdings nicht; schon die alten Römer schmückten ihre Häuser zum Jahreswechsel mit grünen Zweigen. Wann es zum ersten Mal einen «Christbaum» gab, ist aber nicht genau bekannt. Aus alten Kupferstichen wissen wir, dass es ihn Anfang des 16. Jahrhunderts bereits gab. Im 18. Jahrhundert wurde er immer beliebter, und im 19. Jahrhundert trat er seinen Siegeszug rund um den Erdball an. In der dunklen Jahreszeit galt – und gilt noch heute – der grüne Baum als Symbol des Lebens und der Hoffnung.

schachmatt

Schachspieler wissen, dass das Spiel vorüber ist, wenn der Gegner «schachmatt» ankündigt: Dann steht der König so unglücklich, dass er sich nicht mehr in Sicherheit bringen kann. «Ich bin schachmatt», sagen wir aber auch im übertragenen Sinn: Dann sind wir körperlich am Ende oder handlungsunfähig. Das Brettspiel stammt ursprünglich aus Asien und kam mit den Mauren nach Europa. Der Ausdruck selbst geht allerdings auf das persische «shah mat» zurück und bedeutet «der Schah/König ist hilflos/tot». Von diesem «mat» stammt übrigens auch unser «matt» im Sinne von «kraftlos, glanzlos» ab.

Warum können Waagen das Körperfett messen?

Meist nehmen wir in der Weihnachtszeit etwas zu – wir setzen Fett an. Eine Körperfettwaage kann nicht nur unser Gesamtgewicht, sondern auch den Fettanteil im Körper bestimmen. Sie nutzt dabei die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von Stoffen. Stehen wir auf die Körperfettwaage, leitet sie einen nicht spürbaren Wechselstrom durch unseren Körper. Mageres, flüssigkeitsreiches Gewebe leitet den Strom besser als fettes. Anhand des Widerstandes, der dem Strom im Körper geboten wird, kann sie den Fettanteil im Körper ermitteln – ein hoher Leitwiderstand bedeutet viel Fett.



Tipps zur Umstellung auf die Winterzeit

Am Sonntag, 26. Oktober 2008, nachts um drei Uhr, wurden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgestellt. Die Umstellung des biologischen Rhythmus auf die neue Zeit erfolgt aber nicht für alle Menschen gleich problemlos.

Auch kleine Schwankungen im biologischen Rhythmus können Auswirkungen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und damit auf die Gesundheit haben. Bis sich der Körper an die Veränderungen angepasst hat, kann es mehrere Tage, im Extremfall mehrere Wochen dauern. Die Anpassungssphase ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. «Schon die vermeintlich kleine Zeitumstellung von nur 60 Minuten kann zu zahlreichen Reaktionen wie Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsstörungen und natürlich Einschlaf- und Durchschlafstörungen führen.», erklärt der Schlafpsychologe und Buchautor Günther W. Amann-Jennson. «Obwohl ein Grossteil der Menschen über keine nachhaltigen Probleme berichtet, haben Chronobiologen nach Studien an über 50'000 Personen bestätigt, dass sich der Organismus eigentlich gar nicht an diese zweimal jährlich stattfindenden Zeitumstellungen gewöhnen kann».

Folgende Tipps unterstützen bei der Zeitumstellung und helfen dabei, leichter einen neuen Schlafrhythmus zu finden:

- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten schrittweise anpassen.
- Bei auftretender Müdigkeit, Kreislaufschwäche oder Unkonzentriertheit nach Möglichkeit sofort eine kurze Pause einlegen. An die frische Luft gehen, sich bewegen und für genügend Flüssigkeit sorgen.
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, nicht sofort nach Schlafmitteln greifen. Lieber zuerst Kräuter wie Baldrian, Hopfen oder Melisse in Form von Tees oder Dragees ausprobieren.
- Eine wirksame Hilfe bei Einschlafproblemen sind auch Entspannungstechniken wie z.B. die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder das autogene Training.
- Auf einen Mittagsschlaf sollte während der Umstellungszeit auch lieber verzichtet werden. Besser ist bei Müdigkeit eine Erholungspause. So lässt sich die innere Uhr wieder einpendeln und der Nachtschlaf wird besser.

Bettausstattung auf ‹Winterschlaf› umstellen

Was vielen Tieren vergönnt ist, hat die Evolution konsequent aus dem jahreszeitlichen Rhythmus des Menschen verbannt. Hormonbedingt sind wir im Winter weniger unternehmungslustig, öfter schwermütig und niedergeschlagen und haben zumeist ein grösseres Schlafbedürfnis. Es empfiehlt sich, auch die Bettausstattung rechtzeitig auf ‹Winterschlaf› umzurüsten. Denn was gibt es Schöneres – wenn es draussen eisig kalt und windig ist -, als unter eine kuschelige Bettdecke aus Schafschurwolle zu schlüpfen. Doch: ob Sommer oder Winter, ausreichender Schlaf ist in jedem Fall wichtig für die Gesundheit.

Medienstelle Samina

Erkältungen vorbeugen: Händewaschen schützt mehr als Vitamine

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen – und mit der kalten Jahreszeit naht die Erkältungs- und Grippesaison. Viele Menschen greifen jetzt zu Vitamin-C-Tabletten, um vorzubeugen. Doch die Forschung hat gezeigt, dass vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel längst nicht so gut schützen wie zum Beispiel häufiges Händewaschen – und dass hohe Dosierungen auch schaden können.

Der Nutzen von Vitamin C und anderen sogenannten Antioxidantien wie Vitamin A, E und Betakarotin wird von vielen überschätzt. So glaubte man eine Zeitlang, die regelmässige Einnahme Vitamin-C-haltiger Nahrungsergänzungsmittel könne nicht nur vor Erkältungen, sondern auch vor Krebserkrankungen schützen und so das Leben verlängern.

Dazu der Leiter des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), Professor Dr. med. Peter Sawicki: «Für eine lebensverlängernde Wirkung mancher Antioxidantien existieren nicht nur keine Belege – es gibt sogar Hinweise darauf, dass bestimmte Mittel die Lebensdauer auch verkürzen könnten.»

Einfache Massnahmen schützen vor Atemwegsinfektionen

Ob leichte Erkältung oder fiebrige Grippe: Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, sind ansteckende Viren im Spiel. Viele Menschen sind fest davon überzeugt, dass Vitamin C vor Atemwegsinfektionen schützen könnte. Forschungsergebnisse haben jedoch gezeigt, dass Vitamin C eine Ansteckung nicht verhindert, und hohe Dosierungen sogar schädlich sein können.

Es gibt viele einfache, aber wirksame Möglichkeiten, um das Ansteckungsrisiko für Atemwegserkrankungen zu senken. Dazu gehört es, sich in der Grippesaison die Hände häufig mit normaler Seife zu waschen und sich nicht ins Gesicht zu fassen. Wer sich schon angesteckt hat, kann andere Menschen vor Ansteckung schützen, indem er es vermeidet, anderen die Hand zu geben und benutzte Taschentücher schnell entsorgt.

humannews

Monatsgespräch

Monatsgespräch mit der Philosophin Annemarie Pieper

Unsterblichkeit schwebt uns allen vor

Im dritten und letzten Monatsgespräch mit der Philosophin Annemarie Pieper geht es um die Kunst des Alterns und den Tod. Auch bei diesem Thema können im gegebenen Rahmen einige Fragen bestenfalls angetippt werden. Aber sie wollen zum selbständigen Weiterdenken anregen.

Im Verlaufe unserer Gespräche erwähnten Sie die Besuche bei Ihrer 94-jährigen Mutter, und Sie sagten, «ich hänge sehr an ihr.» Wird Ihnen in Bezug auf Ihr eigenes Älterwerden nicht angst, wenn Sie sehen müssen, unter wie vielen Beschwerden Ihre Mutter zu leiden hat?

Ich habe nicht unbedingt Angst. Im Heim, in dem meine Mutter wohnt, leben auch Hundertjährige, die noch ganz klar im Kopf sind. Die meisten hoch betagten Bewohnerinnen und Bewohner dagegen sind dement. Und ich finde es schon eine schreckliche Vorstellung, so alt werden und dann in solch einem Zustand leben zu müssen.

Ich bin meiner Mutter sehr zugetan. Als ich ein Jahr alt war, ist mein Vater im Krieg gefallen und sie – sie hatte sich immer eine zahlreiche Familie gewünscht – hat mich allein gross gezogen. Später hatten wir beide unser eigenständiges Leben, aber als sie gebrechlich zu werden begann, hat sie bei mir gewohnt und wurde von meiner Pflegetochter und mir versorgt. Mir tut es weh, dass diese ehedem so tatkräftige Frau jede zwei Stunden im Bett gedreht werden muss – ich würde kein Tier so leiden lassen. Aber was soll man machen? Es herrscht in unserer Kultur oder zumindest in der katholischen Kirche die Meinung vor, der Mensch müsse sein Leiden bis zum letzten Atemzug aushalten.

Vielleicht bekommt der lange Abschied von Ihrer Mutter von daher Sinn, als Sie ihn reflektieren und später einmal anderen Menschen Ihre Überlegungen mitteilen und ihnen damit helfen können?

Das kann wohl sein, ich bekomme jetzt auf jeden Fall auch viel Einblick in Intensivstationen und Pflegeheime. Viele Autoren, die über Medizinethik schreiben, sind mit Sicherheit noch nie mit der Realität konfrontiert worden.

Die oft zitierte «Würde des Alters» gehört wohl auch ins Sortiment der wohlklingenden, aber realitätsfernen Phrasen?

Die Würde darf man in keinem Fall wegdiskutieren, sie ist immer da und muss respektiert werden. Wenn andere sie missachten, habe ich darauf oft keinen Einfluss.

In einer Tageszeitung konnte man heute Morgen in einer Kolumne lesen: «Sterben ist normal. Etwas, wofür man sich wirklich nicht schämen muss.» Mit dieser Normalität ist das so eine Sache, denn Gedanken an den eigenen Tod verdrängen wir doch meist sehr wirkungsvoll?

Annemarie Pieper

Zu den Banalitäten gehört auch der Satz, der Prozess des Alterns und Sterbens beginne gleich nach der Geburt. Mit solchen Flapsigkeiten versucht man die Tatsache, dass wir eben endlich und vergänglich sind, etwas abzudämpfen. Aber viele Meisterdenker in unserer Tradition haben zum Ausdruck gebracht, dass sie den Tod als Skandal empfinden: «Eine Welt ohne mich – das kann's doch nicht geben!»

Bauen Menschen Häuser, bringen sie Kinder zur Welt, schreiben sie Bücher oder legen sie Kunstsammlungen an, weil sie im tiefsten Innern eben doch

um ihre Vergänglichkeit wissen und eine Spur hinterlassen möchten?

Unsterblichkeit schwebt uns allen vor, deshalb möchten wir etwas in die Welt bringen, das uns überdauert. Die Vorstellung von Unsterblichkeit zum Trotz gegen die Vergänglichkeit lässt uns Dinge schaffen, die noch da sind, wenn wir nicht mehr da sind. In diesem Zusammenhang ist auch die utopische Literatur zu erwähnen, die sich mit der Frage beschäftigt, was wäre, wenn wir nicht sterben müssten.

Im Märchen «Gullivers Reisen» kommen Kinder auf die Welt, die einen roten Punkt auf der Stirn tragen und unsterblich sind. Gulliver ist hingerissen und überlegt sich, was alles er als Unsterblicher zu Wege bringen könnte. Und dann begegnet er diesen Menschen, die er sich als ewig jung vorgestellt hat. Sie sind aber total vergreist, geistig und körperlich abgebaut. Mir gefällt die Fiktion des englischen Schriftstellers Aldous Huxley eher besser: In der Retorte gezeugte Menschen haben sich darauf einzustellen, dass sie mit 60 und noch gut im Saft stehend sterben werden.

Kann man die fromme barocke Weisung, man solle sich lebenslang ins Sterben einüben, wirklich umsetzen?

Schon Sokrates sprach von dieser Einübung ins Sterben. Aber er meinte damit – und dies halte ich für einen wichtigen Punkt – man solle sein Herz nicht zu sehr an materielle Dinge hängen. Weil sie genauso vergänglich sind wie man selber, sollte man vertiefter nachdenken über den Sinn des Lebens und dieses entsprechend gestalten.

Stimmen Sie dem Barockdichter Gryphius bei, wenn er sagt: «Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen. Mein sind die Jahre nicht, die etwa mögen kommen. Der Augenblick ist mein. Und nehm' ich den in Acht, so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht»?

Ja, Augenblick hat hier die Bedeutung des griechischen Wortes «kairos», das den erfüllten Augenblick meinte. Obwohl Augenblick eine Zeiteinheit ist, kann darin die ganze Fülle des Lebens stecken.

Was sagt die Philosophie zum Thema Wiedergeburt?

Die alten Philosophen bis hin zu Platon waren überzeugt, dass die Seele das unsterbliche Teil des Menschen ist. Der Körper fällt der Vergänglichkeit anheim, die Seele aber kann wiederkehren. Platon hat die Wiedergeburt allerdings nicht als stete Fortsetzung eines Lebensverlaufs gesehen, sondern als Strafe. Man wird immer wieder eingekörpert, wenn man sein Leben nicht als guter Mensch verbracht hat. Die makellose Seele dagegen kommt auf die Insel der Seligen und bleibt da in alle Ewigkeit.

Hat das Christentum den Gedanken der Weiterexistenz der Seele übernommen und neu interpretiert?

Im Garten Eden war der Mensch nicht als sterbliches Geschöpf gemeint – oder jedenfalls wird dies offen gelassen. Im Christentum entwickelte sich der Gedanke, dass der Körper nicht alles ist, sondern dass er von der von einer in ihrem Ursprung göttlichen Seele erfüllt und geleitet wird.

Seele ist ein traditioneller Begriff. Aber weil viele Menschen meinen, man könne sie im Körper verorten wie ein Organ, halte ich «Geist» für eine viel umfassendere Bezeichnung.

Interview: Meta Zweifel

Prof. Dr. Annemarie Pieper hat vor einiger Zeit in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel zum Thema «Im Leben den Tod bedenken – und umgekehrt» gesprochen. Dieser Vortrag ist im Internet abrufbar unter www.offenekirche.ch. Die Philosophin hat ihn mit folgenden Worten ausklingen lassen: «Die Einübung ins Loslassen führt zu jener Gelassenheit, die uns hilft, in jeder Situation angemessen zu reagieren. Gelassenheit wird uns dann, wenn es so weit ist, auch helfen, das Leben loszulassen; vielleicht nicht ohne Bedauern, aber in der festen Überzeugung, dass es sich gelohnt hat, das Leben.»

Wie gehe ich mit Kränkungen um?

Kränkungen können wehtun und nachhaltig schmerzen. Selbst dann, wenn man doch eigentlich über den Dingen stehen möchte und von mimosenhafter Empfindlichkeit rein gar nichts hält. Barbara Berckhan, Kommunikationstrainerin und erfolgreiche Sachbuchautorin, weiss, wie man sich souverän und mit Humor zur Wehr setzen kann.

Ein ziemlich rustikaler Rat zum Thema Kommunikation lautet folgendermassen: Wenn sich jemand im Ton vergreift und einem barsch oder grob kommt, soll man zur Antwort geben: «Sie, Sie können mir.....das auch freundlicher sagen.» Zugegeben, ein wohlerzogener Mensch wird sich diese Reaktion verbieten, sie passt ja auch nicht zu jeder Situation. Immerhin weist sie auf ein Grundmuster hin: Es wirkt befreiend, wenn man bei verbalen Anwürfen nicht einfach hilflos erstarrt, sondern den Ball retournieren kann.

Barbara Berckhan allerdings weiss, dass das Wie du mir so ich dir-System alles andere als eine optimale Lösung ist. Sie hat verschiedene Strategien entwickelt, die es einem ermöglichen, bei einem verbalen Angriff weder zu erstarren wie Lots Weib, noch die Nerven zu verlieren und selbst ausfällig zu werden.

Strategien lassen sich trainieren

Da wäre zunächst die *Strategie der entgiftenden Gegenfrage* in Betracht zu ziehen. Nehmen wir ein banales Beispiel aus dem Schweizer Alltag.

- Frau Meier trägt im Korb ihre Wäsche zur Wohnung hoch und begegnet im Treppenhaus Frau Hugentobler, die am Tag zuvor die Miethaus-Waschmaschine benutzt hatte. Frau Meier grüsst kurz und sagt dann spitz: «Die Waschküche war dann übrigens schlampig geputzt.» Frau Hugentobler könnte nun ausrasten und der dummen Meier – deren Kinder immer so viel Lärm machen – ebenfalls eins auswischen. Oder aber sie könnte leer schlucken, in ihrer Wohnung verschwinden und auf dem Klo weinen, weil ihr diese Nervensäge Meier ungerecht und frech gekommen ist.

Barbara Berckhan

Nehmen wir an, Frau Hugentobler kenne die Strategie der entgiftenden Gegenfrage. Und frage deshalb in aller Liebenswürdigkeit: «Frau Meier, was genau meinen Sie mit schlampig?» Frau Meier ist minutenlang sprachlos, holt dann Luft und stammelt etwas wie «also so schlimm wars ja nicht, ich dachte bloss, dass, aber vielleicht» usw. Die Situation ist entschärft. Frau Hugentobler fühlt sich gut, weil sie Frau Meier auf elegante Art den Wind aus den Segeln genommen hat.

- Frau Hugentobler hätte wahlweise auch die *Strategie des bewussten Schweigens* anwenden können. Sie hätte Frau Meier einen Moment lang ruhig anschauen und dann sagen können: «Frau Meier, ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.» Und dann rechtsumkehrt zurück in die Wohnung.

- Eine ebenfalls effektvolle Variante der Schweige-Strategie wäre zur Anwendung gekommen, wenn Frau Hugentobler auf Frau Meiers verbalen Angriff einfach mit «Ja was?» oder «was Sie nicht sagen?» reagiert hätte.

- Die Strategie des *überraschenden Kompliments* ist ebenfalls wirkungsvoll, erfordert aber viel Selbstüberwindung, wenn man es mit chronisch übellaunigen, streitsüchtigen oder arroganten Menschen zu tun hat, oder wenn das Gegenüber zum Typ Mensch gehört, der einfach immer alles besser weiss. Zurück zu unserer Schweizer Alltagsszene. Auf die bissige Bemerkung «Die Waschküche war dann übrigens schlampig geputzt» hätte Frau Hugentobler im Sinne der Strategie des überraschenden Kompliments zur Antwort geben können: «Frau Meier, ich wollte

Sie schon lange fragen, was Sie machen, dass Ihre Balkonblumen derart wunderbar blühen – eine wahre Pracht, wie man sie sonst im ganzen Quartier nicht sieht.» Das überraschende Kompliment muss selbstverständlich individuell und saisonal angepasst werden. Aber wie auch immer: Frau Meier kommt aus dem Konzept – und wird vermutlich die ungerechtfertigte Reklamation wegen der Waschküchenreinigung gleich vergessen.

Das Berckhan'sche Strategien-System ist spannend. Dennoch kommen einige Fragen auf.

Im Gespräch mit Barbara Berckhan

Frau Berckhan, Sie sind der Meinung, es seien unsere Gedanken, die aus einer ungeschickten oder dummen Bemerkung eine Kränkung machten. Jeder von uns reagiert doch aber vom Hintergrund seiner Lebensgeschichte oder auch von der aktuellen Situation her. Wie soll es da möglich sein, jederzeit souverän zu bleiben und Beleidigungen als simple Bemerkungen abzubuchen?

Selbstverständlich ist der Anspruch, jederzeit mit einer Beleidigung souverän umgehen zu können, zu perfektionistisch. Nein, wir alle sind nur Menschen, ein jeder muss sich lieb haben mitsamt all seiner Unvollkommenheit. Perfektionismus ist das letzte, was ich predigen möchte. Ich möchte lediglich zeigen, dass man immer eine Wahlmöglichkeit hat, wenn man angegriffen wird.

Ich gebe ein krasses Beispiel. Während unseres Gesprächs sage ich zu Ihnen «Sie sind aber eine blöde Kuh.» Ihre Standardreaktion, basierend auf Ihren Kindheitserinnerungen oder Ihrer momentanen Gestimmtheit, wird sein, dass Sie sprachlos sind, dann den Telefonhörer auflegen und danach drei Stunden lang vor Wut praktisch die Wände hochgehen. Sie haben aber eine Wahlmöglichkeit. Sie sind nicht gezwungen, sofort davon auszugehen, dass Ihnen Frau Berckhan etwas Böses antun wollte. Sondern Sie können einen anderen Gedankengang wählen und sich fragen: «Mit der Frau stimmt doch was nicht. Ich bin keine blöde Kuh. Frau Berckhan hat offenbar ein Wahrnehmungsproblem.»

Ich beziehe also die Beschimpfung nicht sofort auf mich, sondern frage mich, was mit dem Angreifer oder der Angreiferin los ist?

Ja, und um in unserem Beispiel zu bleiben: Sie werden sogar fähig, mit Mitgefühl zu reagieren. Sie würden mir nochmals telefonieren und beispielsweise sagen: «Frau Berckhan, das hörte sich eben wie eine Beleidigung an. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass Sie so was sagen. Geht es Ihnen heute nicht gut?» – und schon befinden Sie sich auf einer ganz anderen Ebene. Fazit: Wenn Sie von jemandem angegriffen werden, hat der ein Problem, nicht Sie. Es kann Sie jemand auf einem niedrigen emotionalen Niveau angreifen und hart, angriffslustig oder arrogant mit Ihnen reden – aber Sie sind nicht gezwungen, Ihr Gefühlsniveau ebenfalls abzusenken. Sie können in Ihren Reaktionen oben bleiben, positiv, freudvoll, humorvoll.

Vielen Menschen geht es vermutlich wie mir. Wenn man auf bösartige oder dumme Weise angegriffen wird, erstarrt man zunächst, oder man bellt zurück. Und erst hinterher kommt einem in den Sinn, was man hätte sagen und wie man souverän hätte reagieren können. Und dann ärgere ich mich zusätzlich, weil es mir an Schlagfertigkeit gefehlt hat.

Ja, da sprechen Sie Milliarden von Menschen auf diesem Planeten aus dem Herzen! An meinen Seminaren kommt das Gespräch immer wieder auf den Punkt, und es sagt mir beispielsweise ein Teilnehmer: «Wissen Sie, Frau Berckhan, da hat mir einer telefoniert und zu mir gesagt, in dieser Firma sei ich eine Nullnummer. Ich war völlig sprachlos, habe mich stundenlang fürchterlich aufgeregt. Und beim Zubettgehen – da hatte ich dann die Antwort.»

Und welchen Rat geben Sie in solch einem Fall?

Ich habe diesem Mann geraten, sich einige Antworten auf kleine Karteikarten zu schreiben und diese gut greifbar auf den Schreibtisch zu legen. Komme wieder so ein Anwurf, solle er eines dieser Kärtchen zur Hand nehmen und im richtigen Moment zum Beispiel mit einem in diesem Moment absurden Sprichwort reagieren. Und also auf den Anwurf, er sei in dieser Firma eine Nullnummer, mit «ach ja, viele Köche verderben den Brei» zu antworten. Das

Kompakt

- Auf beleidigende Bemerkungen muss man nicht zwingend mit einer Beleidigung reagieren
- Verschiedene Techniken ermöglichen einen souveränen Umgang mit spitzen Bemerkungen und Beleidigungen
- Mit zunehmender Erfahrung und Übung gelingt die Abwehr von verbalen Angriffen immer besser

bringt den Angreifer völlig aus dem Konzept.

Wie reagiert man, wenn ein Angriff völlig unerwartet kommt und von jemandem, dem man keinerlei Gemeinheit zugetraut hätte?

Nehmen wir an, man sitzt in fröhlicher Runde beisammen. Jemand fasst eine der anwesenden Frauen ins Auge und sagt «was machst du eigentlich, dass du immer dicker wirst?» Bei Leuten, bei denen ich Niveau und Intellekt vermute, würde ich nicht mit einem dummen Spruch kontern. Sondern sagen: «Du, das war jetzt ein Tiefschlag, auf den ich nicht sofort reagieren kann.» Vielleicht kann man den Schlag nicht unmittelbar parieren. Aber etwas später wird eine Bemerkung möglich sein, etwa: «Du hast da etwas gesagt, was ungehörig ist und was ich so nicht akzeptieren kann. Da hast du eine Grenze überschritten.»

Manche Menschen haben die Angewohnheit, einfach drauflos zu plappern. Denen muss man im richtigen Moment sagen, wo die Grenzen sind und wann Schluss ist mit lustig.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass unter anderem Angst vor Konkurrenz eine Dynamik enthalte, die Menschen dazu bringe, andere anzugreifen. Vermutlich machen auch die Angst vor Prestigeverlust oder ein Mangel an Selbstbewusstsein aggressiv?

Gewiss, und dieser Mechanismus greift auch da, wo es nicht um die geschäftliche Ebene geht. Stellen wir uns vor, zwei Psychologinnen nehmen an einer Party teil. Die eine Frau trägt einen interessanten Gedanken vor, alle hören ihr zu. Die andere Fachfrau fühlt sich zurückgesetzt, möchte auch gern im Mittelpunkt stehen und startet einen Angriff, macht eine bösartige Bemerkung. Konkurrenzspielchen finden auf allen Ebenen statt.

Ein Grossteil aller dummen oder bösen Bemerkungen hat damit zu tun, dass sich jemand herabgesetzt fühlt. Nicht selten wird dann mit kleinen Anspielungen gearbeitet. Es wird etwa gesagt «ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Kollege X nach Alkohol riecht? Aber das muss ja nichts heissen, ich will nichts gesagt haben.» Am schlimmsten finde ich immer jene Sprüche, die nicht eigentlich bösartig sind, sondern deren Boshaftigkeit auf ganz leisen Sohlen daherkommt. Die Bemerkung einer Kollegin «Du bist aber oft beim Chef drin» gibt sich als blosse Randbemerkung – aber die angesprochene Kollegin wird sofort das Gefühl haben, sich verteidigen zu müssen.

«Der Klügere gibt nach. Eine traurige Wahrheit, sie begründet die Weltherrschaft der Dummheit», heisst ein Aphorismus von Marie von Ebner-Eschenbach. Sie plädieren mit Ihren Strategieanregungen für die Kunst der klugen Nachgiebigkeit.

Nein, ich plädiere nicht für kluge Nachgiebigkeit. Mein Buch heisst ja «Judo mit Worten», was bedeutet, dass der Gegner im Grunde mit seinen eigenen Angriffstaktiken auf die Matte geworfen wird. Schweigen: Das kann Nachgiebigkeit bedeuten – aber auch ganz gezielte Taktik. Da sagt Ihnen jemand, Ihr Verhalten sei unmöglich, Ihre Art des Sprechens sei unangenehm und Ihre Erscheinung unvorteilhaft. Sie schweigen, Sie stehen da und sagen nix – er redet und redet weiter, Sie reagieren nicht. Wenn er geendet hat, sagen Sie: «Vielen Dank. Und tschüss.» Sie haben den anderen nicht mit Worten beleidigt, sondern ihm signalisiert, dass er Ihrer Kommunikation nicht wert sei. Nichtbeachtung ist für viele Provokateure die allerhärteste Strafe.

Meta Zweifel

Bei genügend Interesse für ein Seminar mit Frau Barbara Berckhan werden wir im 2009 ein solches organisieren.
Bitte melden Sie uns Ihr Interesse mit dem Talon auf Seite 25.

Zur Person

Barbara Berckhans Sachbücher wurden in elf Sprachen übersetzt und sind allesamt erfolgreich, so auch ihr neuestes Buch «Judo mit Worten / Wie Sie gelassen Kontra geben» (Kösel). Die Kommunikationstrainerin und Seminarleiterin, die ab und zu auch mit Vorträgen in der Schweiz auftritt, ist im persönlichen Kontakt so klug, einfühlsam, charmant und witzig, wie sie einem in ihren Büchern begegnet. Barbara Berckhan lebt in einer Stadt in Schleswig-Holstein, nahe bei Hamburg.

Das Buch «Judo mit Worten» kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 46

Heilsame Kochkunst

Vor vielleicht 50 oder 60 Jahren wurde noch wenig darüber gesprochen, dass es gesunde oder ungesunde Nahrungsmittel gebe. Einzelne Pioniere wie der Schweizer Arzt Bircher-Benner wiesen auf den hohen Stellenwert gesunder Nahrung hin. Nicht nur im Krankheitsfall, auch als Vorsorge soll gesunde Nahrung Schutz vor Krankheit gewähren. Heute ist man sich dieser Wirkung bewusst, und es hat sich bei der Wahl der Nahrungsmittel eine Veränderung ergeben.

Als ich vor einigen Wochen im Internet unter dem Suchbegriff «gesunde Ernährung» recherchierte, fiel mir auf, dass der Schwerpunkt nun fast nur noch auf gesunde Nahrungsmittel gelegt wird. In den Überschriften steht beispielsweise: «Reis ist gesund und fettarm» oder «Viel Obst und Gemüse ist gesund.» Auch bei den Rezepten für Gerichte mit gesunden Nahrungsmitteln finden sich kaum Hinweise über den Zusammenhang zwischen harmonisch zubereiteter Nahrung und Gesundheit. So kann der Eindruck entstehen, als wäre die gesundheitliche Wirkung einer harmonisch bereiteten, mit Gewürzen, Farben und Formen abgestimmten Kochkunst allgemein bekannt. Und es gehe heutzutage lediglich noch darum, dazu auch das «Gesündeste» auszuwählen. Vielleicht weiss jeder, mehr unbewusst, von der Wichtigkeit der Zubereitung der Gerichte. Nicht umsonst heisst es ja mit der etwas allgemein umschriebenen Aussage, ein Essen, das mit Liebe gekocht ist, sei bekömmlicher.

Im Laufe meiner Tätigkeit als Ernährungsberater hatte ich die Gelegenheit, relativ bald auf die Möglichkeiten verschiedener Zubereitungsformen und den damit verbundenen Heilswert aufmerksam zu werden. Dies begann mit dem Kennenlernen der makrobiotischen Ernährungsweise, bei der beim Genesungsprozess gerade der Zubereitung ein ausserordentlicher Stellenwert eingeräumt wird.

Ein andere Möglichkeit, wie man mit einer bewussten Gestaltung die Ernährung in ihrer ganzheitlichen Wirkung erfahren kann, wird im Ernährungsbuch von Heinz Grill mit dem Titel «Ernährung und die gebende Kraft des Menschen» beschrieben. In einer bildhaften Sprache wird dem Leser näher gebracht, wie eine bewusste Zubereitung und viel mehr noch die Art und Weise der Beziehung zu den Nahrungsmitteln und zum Essen selbst heilsam wirken kann. Beispielsweise räumt Heinz Grill der Tätigkeit des «Essens» den höchsten Stellenwert ein. An zweiter Stelle sieht er in der Art und Weise der «Zubereitung» einen grösseren Wert als er der «Auswahl» beimisst. Diesen grundlegenden Gedanken sind die ersten Kapitel des Buches gewidmet. Sowohl das Wissen über Ernährung wie auch das Gefühl für harmonische Zubereitung und Zusammenstellung können nach seinen Worten beständig erweitert werden. Die Entwicklung dürfe im Laufe des Lebens niemals stagnieren, so sei auch für die bewusste Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln, Kochkunst und Essverhalten eine beständige Erweiterung günstig.

Die «Sinnesfreude» kann bei der Zubereitung wie auch beim Essen heilsame Kraft schenken

David Müller, Ernährungsberater und Yogalehrer

Einen Gedanken möchte ich herausgreifen, um die gesundheitlichen Wirkungen noch etwas anschaulicher zu beschreiben. Es ist der Gedanke der «Sinnesfreude», die sowohl bei der Zubereitung als auch beim Essen eine heilsame Kraft schenken kann. «Sinnesfreude» ist vielleicht ein Begriff, der nicht so leicht verständlich ist und einen Unterschied zu dem aufweist, was man generell mit der Formulierung «ein alle Sinne erfreuendes Essen» verbindet.

Anhand von Beispielen aus meiner Praxis kann ein anschau-

liches Bild vom Aspekt der Sinnesfreude aufgezeigt werden. Sie steht immer in Verbindung mit einem klaren Wahrnehmen und Erleben der Aussenwelt. Beim Zusammenstellen eines Gerichtes, beispielsweise einer Hirse mit Karottengemüse und grünem Salat, kann das bewusst gewählte leuchtende Gelb der Hirse mit dem kräftig grünen Salat und der orangen Farbe der Karotten sinnesfreudig wirken. Man wird sich schon wegen der deutlichen, aber harmonisch zueinander wirkenden unterschiedlichen Farben freuen. Ein Gericht aus Reis, Sellerie und weissem Chicoreesalat wird wegen der Farbengleichheit die Sinne nicht im gleichen Masse ansprechen.

Bei Karottengerichten kann der Koch oder die Köchin bewusst eine bestimmte Form wählen, einzelne Gewürze aussuchen und entscheiden, ob die Karottenstücke knackig, fest gekocht oder wässrig weich sein sollen. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, runde, etwa 2mm dicke Karottenscheiben mit dünnen, 1-2cm länglichen Ingwerstiften in Sesamöl anzudünsten, sodass die Farbe leuchtet und die runden, an einen Kreis erinnernden Scheiben biegsam weich sind. Diese Wahl wird die Sinne anregen, sowohl beim Anschauen als auch durch den Duft und den Geschmack beim Essen. Der süssliche Geschmack der Karotten mit den mild-feurigen und doch pfiffigen Ingwerstücken bietet auch wegen seines deutlichen Unterschiedes ein Geschmackserlebnis.

Am Schluss können auch noch geröstete Sesamsamen beigegeben werden. Vom Geschmacksempfinden her kommt so zusätzlich eine nussige, zartbittere Geschmackskomponente dazu, die sich harmonisch zur Karotte und dem Ingwer in Beziehung bringt. Das Bewusstsein wird dadurch in der Geschmackswahrnehmung noch weiter angeregt. Mit der Knusprigkeit des gerösteten Sesams wird zugleich auch ein fühlbarer Unterschied zur biegsam weichen Karotte und den weichen Ingwerstiften geschaffen. Dieser Substanzunterschied wird ebenfalls ins Bewusstsein dringen. Die Sinne des Sehens, des Riechens, Schmeckens und der Formwahrnehmung beim Essen sind allein schon beim Karottengericht so lebendig angeregt, dass es wahrscheinlich schwer fallen würde, unbeteiligt oder freudlos dieses Gericht zu essen oder es gar «gierig» hinunterzuschlingen.

Im Vergleich dazu können wir uns vorstellen, wie ein Gericht mit in Wasser weich gekochten und eventuell mit Rahm aufbereiteten Zwiebel- und Karottenstücken auf das Bewusstein wirkt. Hier ist spürbar, dass das Bewusstsein nicht zur regen Teilnahme beim Essen geführt wird. Karotte, Zwiebel und Sahne verbinden sich zu einer nicht differenzierbaren Einheit, zu einem wahrscheinlich zwar mundigen Einheitsgeschmack, gerade wenn man noch ein wenig Wein der Sauce beifügen würde. Vielleicht erfreut sich der Gaumen im Moment an einem solchen Gericht, doch fehlt ein klar erlebbares Geschmackswahrnehmen. Nach dem Essen bleiben wir eher mit einem leeren Bewusstsein zurück.

Ein nur mundiger Einheitsgeschmack lässt uns nach dem Essen eher mit einem leeren Bewusstsein zurück

Es soll nicht der Eindruck entstehen, ganzheitliche Ernährung beschränke sich nur auf eine das Bewusstsein anregende Zubereitungsform. Diese Art der Zusammenstellung von Gerichten

ist eine Möglichkeit, wie mittels bewusst gewählten, sich unterscheidenden Farben, Formen und Geschmackskomponenten das Bewusstsein eine feinsinnige Anregung erhält. Mit dem Geschmackssinn kann weitaus mehr wahrgenommen werden. Das Vorstellen von Gerichten und lebendige Mitverfolgen beim Kochen sind Möglichkeiten, die in ihrer gesundheitlichen Wirkung noch nicht so bekannt sind. Selbst kleine Dinge, die man sich beim Kochen ganz bewusst vornehmen kann, werten ein Gericht auf. Ich nehme mir manchmal vor, die Farben genau anzuschauen und darauf zu achten, dass diese durch den

Eine im Bewusstsein ansetzende Ernährungskunst wirkt von der seelischen Seite her auf die Gesundheit

Kochprozess nicht verblassen oder dumpf, sondern leuchtender werden. Oder ich achte gelegentlich ganz bewusst auf den Geschmack des Olivenöls oder auf den speziellen Duft eines einzelnen Gewürzes. Auch das ist ein Ansatzpunkt, wie mittels Aufmerksamkeit dem einzelnen Gericht eine Komponente beigefügt wird, die heilsam wirkt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass derzeit der gesundheitliche Wert eines Gerichtes meist daran bemessen wird, ob die einzelnen Nahrungsmittel genügend Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthalten oder basisch wirken. Auf die Möglichkeiten einer gesundheitsfördernden, heilkräftigen Wirkung durch die Art der Zubereitung wird in der Literatur selten hingewiesen. Mit dieser im Bewusstsein ansetzenden Ernährungskunst liegt meines Erachtens ein noch ungeahntes und kaum erforschtes Betätigungsfeld vor. Es wirkt mehr von der seelischen Seite her auf die Gesundheit, macht uns auch freier und unabhängiger von Ernährungsdogmen oder einschränkenden Richtlinien.

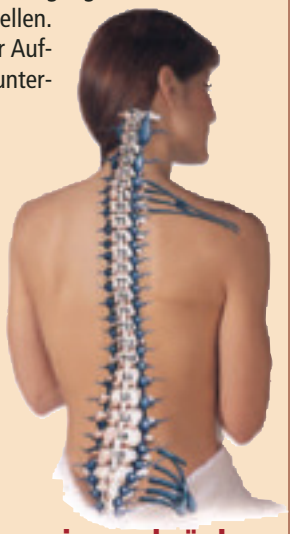
David Müller
E-mail: dav.mueller@yahoo.de

Neue Hoffnung bei Gelenk- und Rückenproblemen

Unbeschwerte Mobilität mit pro sana Glucosamin plus

Die zunehmend hohe Lebenserwartung in Verbindung mit Mangel an ausreichender Bewegung, falscher Körperhaltung und schwerer Arbeit stellen immer höhere Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung und an unseren Bewegungsapparat. Das führt mit der Zeit dazu, dass Mangelerscheinungen auftreten können, welche zur Degeneration der Gelenke, der Bandscheiben und anderem mehr führen und damit die Beweglichkeit einschränken.

Ohne die flexible, glatte Knorpelschicht kann kein Gelenk funktionieren. So wie das gesamte menschliche Gewebe müssen auch alle Knorpel der Bandscheiben und der Gelenke regeneriert werden. Die Vermeidung und Regeneration möglicher Mangelerscheinungen und Abnützungen können durch die Einnahme von pro sana Glucosamin plus-Kapseln unterstützt werden. Durch die einzigartige Kombination der Inhaltsstoffe (D-Glucosamine, Chondroitin-Sulfat, und Piperin) hilft pro sana Glucosamin, die Bewegungsfreiheit der Gelenke und der Wirbelsäule wiederherzustellen. Zudem wird ein zusätzlicher, schneller Aufbau des Knorpels, der Bandscheiben unterstützt.



Art. Nr 6118
pro sana Glucosamin plus
Dose zu 120 Kapseln
€ 53.40 / Fr. 84.50

Neu für Europa

Hinoki Hyalplus damit die uneingeschränkten Bewegungsabläufe erhalten bleiben

Die moderne, an Mikronährstoffen arme Ernährung führt schlussendlich auch dazu, dass die Gelenkflüssigkeit (synoviale Flüssigkeit) nicht mehr in ausreichendem Masse produziert wird. Die Folge davon ist eine Einschränkung der Beweglichkeit mit den oftmals typischen Schmerzen. Fehlt diese Flüssigkeit, können auch die Knorpel verletzt werden und es entsteht ein wahrer Teufelskreis, welcher die Beweglichkeit immer mehr einschränkt. **Hyaluronsäure ist eine funktionswichtige Substanz für die Gelenke (Gelenkschmiere), Bindegewebe, Haut und Augen.**

Bisher einmalig in Europa ist die Kombination von fermentierter Braunhirse Urkorn, Biotin und Hyaluronsäure, welche die Regeneration der betroffenen Gewebe nachhaltig unterstützt, damit die uneingeschränkten Bewegungsabläufe erhalten bleiben.

Art. Nr. 6119 Hinoki Hyalplus.
Rein vegetarisch
Dose zu 120 Kapseln € 44.60 / Fr. 72.50,

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

Ausführliche Informationen über unser erweitertes Produkteangebot

www.prosana.eu

Apriko – Vital Bio-aktiv fermentiert ist eine vitale Rohkost zur täglichen Ernährung

aus teilentöltem, bitterem **Aprikosenkernmehl, Papaya, Braunhirse, Inulin** und **Selen**. Bittere Aprikosenkerne und ungeschälte Braunhirse (Wildform). Es ist sehr gut verträglich und hat eine optimale Bioverfügbarkeit.

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

Aprikosenkerne, bitter, Wildsammlung

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, € 12.50 / CHF 17.50

Aprikosen getrocknet

Ungeschwefelt, luftgetrocknet, aus biologischem Anbau türkischer Herkunft

Art. Nr. 6046, 500g
€ 6.45 / CHF 9.45

Hinoki EM Vita stärkt das Immunsystem

fördert die Regeneration des Öko-Systems des Darms, unterstützt die Regeneration der Darmflora

Art. Nr. 6080, Flasche à 1l, € 37.85 / CHF 59.50
Art. Nr. 6081, 4 Flaschen à 1l, € 134.50 / CHF 218.–

Gelée Royal aus Spanien

Gelee Royale dient als natürlicher Kraftspender, es verleiht Vitalität und Energie. Bei Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche. Steigert Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Ein äusserst wertvolles Produkt, wie es nur die Natur hervorzubringen vermag.

Art. Nr. 6126 Gelée Royal Box à 20 Ampullen (1Ampulle enthält 10ml mit 1500mg reinem Gelée Royale) Fr. 49.50

Aprikosenkern-Ferment-Kapseln

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, € 63.40 / CHF 96.50

Pangam 15-Apriko-Kapseln

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.

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

Hinoki Energy mit OPC als Grippe- und Erkältungsschutz

Konzentrat aus Früchten und Beeren. Enthält viel natürliches Vitamin C aus tropisch-exotischen Früchten und OPC aus Traubenkernen zu Stärkung der Blutgefässe

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

Mönchs Basilicum ist eine der besten Verdauungshilfen der Natur.

Bei regelmässigem Verzehr unterstützen die Bitterstoffe die Aktivitäten der Galle, der Magensekretion und des Darms.

Art. Nr. 6084, Dose à 160 Kapseln, € 28.50 / CHF 46.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Dr. Andres Bircher antwortet auf

Leserfragen

Frage

Mein Mann schnarcht. Ich kann einfach nicht mehr schlafen. Manchmal macht er lange Pausen beim Atmen. Das ist nicht auszuhalten. Was kann man tun?

Dr.med.Andres Bircher

Antwort:

Sie beschreiben nicht nur das Schnarchen, sondern auch Atempausen. Medizinisch heissen diese Schlafapnoen. Apnoe heisst Atemstillstand. Beides weist auf einen Mangel an Sauerstoff im arteriellen Blut hin. Aufgedunsene Schleimhäute oder grosse Mandeln und besonders Rachenmandeln können die Ursache sein.

Die häufigste Ursache der Schlafapnoen bei erwachsenen Menschen ist aber der Rotwein. Viele Leute benützen den Rotwein als Beruhigungs- und Einschlafmittel. Dies hat seine Tücken, denn der Rotwein senkt den Blutsauerstoffgehalt. Man schläft dann narkoseartig, teils tief, teils unruhig, mit lautem Schnarchen und Atempausen. Die Sauerstoffarmut im Gehirn verhindert die Erholung der Neurone. Das Traumerleben wird gestört und damit auch die seelische Verarbeitung der täglichen Eindrücke und die allnächtliche Regeneration. Am Morgen erwacht man dann meist bleischwer und missmutig, man will nicht angesprochen werden und möchte noch stundenlang im Bette liegen bleiben. Ein Morgenmuffelzustand.

In einer französischen Studie wurden Rotweintrinkende mit Abstinenten verglichen. Das Ergebnis der Studie war, dass Leute, die 1 kleines Glas Rotwein (nicht mehr) pro Tag trinken, ein leicht vermindertes Herzinfarktrisiko hätten.

Dieses Resultat war für den französischsprachigen Raum natürlich spektakulär. Man sprach vom «französischen Paradoxon»; und seither empfiehlt jeder französisch sprechende Arzt 1 Glas Rotwein pro Patient und Tag. Schliesslich hatte man die wissenschaftliche Basis für das Rotweintrinken gefunden.

Nicht beachtet wurde aber, dass dieselbe Studie bereits im folgenden Jahr von einer japanischen Forschergruppe nachkontrolliert worden ist. Dabei hat sich herausgestellt, dass die französischen Forscher unwissenschaftlich gearbeitet hatten, denn die beiden Gruppen für den Vergleich bezüglich des Rotweins waren nicht sorgfältig randomisiert, das heisst: für die andern Herzinfarktrisiken wie Rauchen, Fleisch und Käse essen, Stress, Fettleibigkeit, Bewegungsmangel usw. waren die Rotweintrinkenden wesentlich weniger belastet als die Vergleichsgruppe der Abstinenten. Nun ist das französische Paradoxon einmal da und für mindestens 2 Generationen von Ärzten nicht mehr aus der Welt zu schaffen, und das Schnarchen mit den Schlafapnoen auch.

Dr.med.Andres Bircher
info@bircher-benner.com

MeeresTIEFwasser-Kosmetik hilft bei fast allen Hautproblemen

GRATIS-Probenset bestellen bei www.hautprobleme.ch

In Ihrer Drogerie/Apotheke oder bei der BIOMARIS-Kosmetikerin

Bitte senden Sie mir ein GRATIS BIOMARIS-Probenset

Name: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....

COSMETIX SA
P.F.570 8134 Adliswil
Tel. 044 771 14 14

Der Traum – das Tor zum «Ich»

Zweiter Teil

Nun, haben Ihre Träume seit der letzten Ausgabe von *vita sana* Flügel bekommen, liebe Leserin, lieber Leser? Oder sind Sie eher enttäuscht von der Ausbeute Ihrer nächtlichen Traumreisen? Kein Grund zu resignieren, schliesslich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Vielleicht haben Sie sich einfach zuviel vorgenommen. Zu viel bewusst gewollt. Dass der Wille gar nicht das Entscheidende ist, zeigt der Weg zu Ihren Träumen über die Ursymbolkarten. Denn der ist – fast – ein Kinderspiel…

Ergebnisse, die staunen machen

«Träume sind das einzige Medium, um das Leben zu verarbeiten!», antwortet Peter Mandel auf die Frage, warum er die Entwicklung des Traum-Sets für so wichtig hält. Ein Trauma manifestiert sich zu einer Blockade. Der Traum kann die Seele von dieser Last befreien. «Gerade bei traumatisierten Menschen steht die Arbeit mit dem Traum-Set sowohl im diagnostischen wie auch im therapeutischen Bezug ganz oben», so Peter Mandel. Frei werden durch den spielerischen Umgang mit der Traumarbeit – das kommt nicht nur bei Kindern sehr gut an. Und wenn dazu der grosse therapeutische Erfolg kommt, sieht es ganz so aus, als könnte Peter Mandels Traumtherapie schon bald zu einer der wichtigsten krankheitsvorbeugenden und -abbauenden Methoden zählen.

Wie funktioniert das?

Der Therapeut beginnt die Traumarbeit mit dem Auflegen der Traum-Disk. Mit dem Ziel, «träumerische» Hinweise auf die Ursachen von wie auch immer gearteten Belastungen zu entdecken. Dann folgt die Arbeit mit dem Symbolkarten-Set, die Analyse aller bislang gewonnenen Einsichten und schliesslich die Behandlung der entsprechenden Traumzonen mit verschiedenen Instrumentarien – vom Kräuteröl bis zur Farbpunktur.

Das Spiel mit den zehn Ur-Symbolen

Die archetypischen Ur-Symbole wurden von Rudolf Steiner entdeckt und definiert. Dabei verwendete er die im Altertum bekannten sieben Planetengottheiten Sonne, Mond (obwohl beide keine Planeten sind), Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn. Auf seinem Wissen baute Peter Mandel auf, beschäftigte sich über zwanzig Jahre sehr intensiv mit Steiners Symbolen und ergänzte den «Kreis der Planetengötter» um drei weitere: die in der Neuzeit entdeckten Planeten Uranus, Neptun und Pluto.

Nach einer Idee seines Sohnes Markus Wunderlich entwickelte Peter Mandel im vergangenen Jahr das meditative Kartenspiel der Ur-Symbole. Seine Frau Rosita gestaltete bezaubernde Symbol-Karten, auf denen sie die Planetengottheiten visuell-künstlerisch interpretierte. Zehn Karten, die sich – ähnlich dem Würfeln des I Ging und der Kartenwahl beim Tarot – ganz bestimmten

Gitte Henneges

Körperzonen und Beschwerdebildern zuordnen lassen.

Es gilt also, eine dieser zehn Karten zu ziehen. Dabei macht es übrigens keinerlei Unterschied, ob man die Karte bewusst oder verdeckt zieht. Das hat Peter Mandel und sein Team natürlich sehr überrascht. Und es hat sich wieder einmal gezeigt, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die wir Menschen mit unserem Verstand nicht zu erfassen und schon gar nicht zu erklären vermögen.

Das Leben kennt eben keine Einbahnstrassen. Unser Bewusstes wie auch unser Unbewusstes wählen nicht nur die «passende» Karte aus – auch wenn sich uns deren Sinn im Augenblick noch nicht ganz erschliesst. Sondern auch die Karte selbst ist imstande, Schleusen in unserem Inneren zu öffnen. Und das wiederum kann zu «induzierten» Träumen führen – Träumen, die uns regelrecht befreien können von psychischen Problemen und in Folge eben auch physischen Beschwerden. Wird also eine Karte gezogen, sollte man sich unbedingt und vertrauensvoll auf die entsprechende Zone bzw. Beschwerde einlassen.

«Egal, welcher Religion man angehört, welchen Beruf man ausübt, welchen Alters oder Geschlechts die Patienten sind – die Symbolkarten sind immer eine Offenbarung. Ich habe fast den Eindruck, sie ‹lassen sich von uns ziehen›. Denn die gewählte Karte führt offensichtlich immer zum Kern des Problems oder zur Antwort auf wichtige Fragen», weiss Peter Mandel aus seiner Praxis zu berichten.

Der nächste Schritt: Die Übertragung des auf der Karte abgebildeten Symbols auf die Haut. Entsprechend den Ur-Symbolen hat Peter Mandel Zonen auf der Körperoberfläche festgelegt, die direkten therapeutischen Zugang zu den entsprechenden Beschwerden haben. Die Übertragung des gezogenen Symbols auf die zugeordnete Traumzone kann recht schnell zu Traumbildern führen. Ein Grund mehr, sich etwas genauer mit diesen Ursymbol-Karten zu beschäftigen. Und da die Möglichkeiten, die das Traum-Set bietet, sehr komplex sind, möchte ich Sie nun zu einer kurzen meditativen Stippvisite zu den zehn Planeten einladen.

1. Ursymbol: die Sonne

Sie ist dem Lebenskern und dem Bewusstsein zugeordnet. Obwohl als Stern weiblich und obwohl sie für die individuelle Lebenskraft und starke Erfolgstendenz steht: Ihr Charakter ist das Männliche schlechthin. Wie ihre Gottheiten. Sol, Aton – selbst Christus nannte man «Sonne der Gerechtigkeit».

Ihr Charakter: männlich-aktiv, vital-energisch. Dieses Symbol steht für Optimismus, Durchsetzungsvermögen, Tatkraft, aber auch Geltungsbedürfnis, Rücksichtslosigkeit, Eitelkeit und Egoismus.

2. Ursymbol: der Mond

Der Mond steht für unser Gefühlsleben, das Gedächtnis und das Unbewusste. Er ist Spiegel unserer Seelenlage und entspricht durch und durch dem Weiblichen. Seine Bestimmung ist das Mütterliche, das Pflegen, Er-Nähren, Lieben. Er symbolisiert das Unbewusste, Wiederholung und Veränderung.

Sein Charakter: weiblich-passiv, gefühlsbetont, auf Tiefenbewusstsein bezogen. Der Mond assoziiert Romantik, Anteilnahme, Geborgenheit, Empfindsamkeit wie auch Empfindlichkeit, Triebhaftigkeit, Streitsucht und Besserwisserei.

Kompakt

- Träume sind dazu da, das Leben zu verarbeiten
- Bewusst- und Unterbewusstsein kennen keine Zufälle
- Hilfreich ist die praktische Arbeit mit der Traum-Disk und den zehn Ur-Symbolen

3. Ursymbol: der Merkur

Merkur/Hermes gilt nicht nur als schnell, aktiv und instinktiv, sondern beherrschte auch jede Sprache in Wort und Schrift. Für die alten Ägypter symbolisierte er die Verbindung zwischen den beiden Polen der Seele – Innen/Geist und Aussen/Körper und damit die Einheit des Individuums. Seine Symbolik ist geteilt in den morgendlichen und den abendlichen Merkur.

Der Merkur entspricht dem Charakter weiblich-männlich, veränderlich. Er steht einerseits für Greifen und Begreifen, Kommunizieren, Vermitteln, Anpassung und vorsichtiges, selektives Denken, andererseits für Unselbstständigkeit, Standpunktlosigkeit, Unruhe, Kritiksucht, extremen Intellekt und Gefühlsprobleme.

4. Ursymbol: die Venus

Die Schaumgeborene symbolisiert erotische Tendenzen und sexuelle Instinkte. Sie steht für das Fühlen und die Liebe. Venus ist das Energiezentrum aller weiblichen Eigenschaften: Anziehungskraft, Suche nach Einheit und Fruchtbarkeit. Aber auch Besitz ergreifend, übersteigert leidenschaftlich.

Ihr Charakter: natürlich weiblich-passiv, fantasievoll und ge-

Eiszeitend
Peter Louis Gilgen

Bild erhältlich bei:
Peter Gilgen
www.petergilgen.ch

fühlsbetont. Ihre Eigenschaften reichen von Sinnlichkeit, Schönheitssinn, Kunstverständnis, Lebensfreude, Liebe suchend, Geben und Nehmen, Ausgewogenheit bis zur «dunklen Seite»: Vereinnahmung, Genusssucht, Verschwendung, Oberflächlichkeit, Ichbezogenheit, Hypersensibilität.

5. Ursymbol: der Mars

Mars, der Geliebte der Venus und absoluter Gegenpol zum Zentrum der psychischen Venusenergie, allerdings trug diesen Beinamen «Kleines Unglück» – vielleicht deshalb, weil er starke Tendenzen zu Krankheit, Unfällen und Streit zeigt. Trotzdem: Sein Symbol ist der Antrieb. Sein Charakter männlich-aktiv, leidenschaftlich, energisch. Man sagt ihm Entschlusskraft, Mut, Durchsetzungsvermögen und Spontaneität nach, aber auch Ich-Bezogenheit, Rücksichtslosigkeit, Gewalttätigkeit und Jähzorn.

6. Ursymbol: der Jupiter

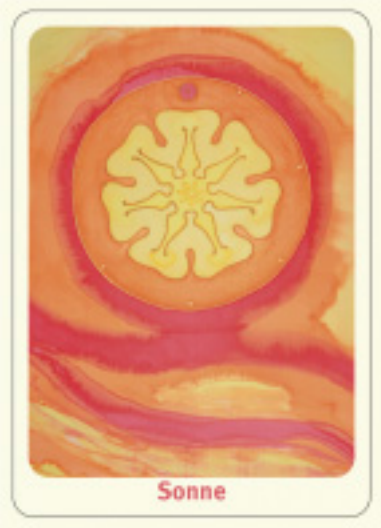
Er ist das «grosse Glück». Er vereint Begriffe wie Autorität, soziale Macht und Zwang. Aber auch die Weiterentwicklung des Individuellen und das «Über-ICH» trägt er in sich. Er verspricht Reichtum, Ehre und die Verwirklichung von Wünschen. Die Kehrseite der Medaille: Er macht Menschen selbstgefällig.

Charakterlich tendiert er zum Männlich-Aktiven, er ist gerecht und grosszügig. Seine Eigenschaften reichen von Zielorientiertheit, Glaube, Einsicht, Lebenskraft, Klugheit bis zu Geltungssucht, Grossmannssucht, Masslosigkeit, Trägheit und Völlerei.

7. Ursymbol: der Saturn

Ihn nannten die Alten das «Grosse Unglück». Er steht zwar einerseits für geistige Enge, Furchtsamkeit, Angst und Misstrauen, andererseits aber auch für Aufbruch und Entwicklung, Konzentration, Pflichtbewusstsein, sorgfältiges Forschen und das Üben in Geduld.

Sein Charakter ist männlich-aktiv, voll Pflichtbewusstsein, Zurückhaltung und Vorsicht.



Weitere Merkmale: Genügsamkeit, Gewissenhaftigkeit, Geduld, Zurückhaltung, aber auch Autorität, Argwohn, Kontakthemmung und Starrsinn.

8. Ursymbol: der Uranus

Er ist der Herrscher über unsere Intuition, ein wildes, ungezügeltes Kraftpaket, das mitunter brutal und primitiv anmutet. Als Herrscher über die Instinkte, die Leidenschaft und die elementaren Kräfte lässt er seine unkontrollierte Energie pulsierend zwischen Geist und Materie hin und her schwingen.

Charakterlich wird er vom Männlich-Aktiven bestimmt. Er steht für Einfallsreichtum, extreme geistige Beweglichkeit, Idealismus, Originalität, Intuition; andererseits auch für Masslosigkeit, Unbeständigkeit, Unzuverlässigkeit, Sprunghaftigkeit.

9. Ursymbol: der Neptun

Neptun ist Kern und Antrieb des Unbewussten und Ursprung der verschiedenen Instinkte. Er symbolisiert Pläne, Wunschvorstellungen und Ideen und beherrscht das kollektiv Unbewusste. Weitere Zuordnungen: die weit zurückliegende Vergangenheit (z. B. Inkarnationen, pränatale Zeit).

Sein Charakter ist weiblich-passiv, einfühlsam und sensibel. Neptun steht für Spiritualität, Intuition, musisch, paranormale Anlagen und Kreativität. Aber auch Schwermut, übermässige Beeinflussbarkeit und extreme Labilität gehören zu seinen Eigenschaften.

10. Ursymbol: der Pluto

Als Hades beherrscht er nicht nur das Jenseits, sondern auch unser individuelles Unbewusstes. Das Symbol explosiver Bewusstseinszustände bedeutet jedoch nicht «Rückschritt», sondern vielmehr das Ansammeln von Energie, die den Schritt nach vorn in eine andere Entwicklungsstufe erlaubt.

Charakteristisch für den Pluto sind das Schöpferische und die geistige Leistungsfähigkeit. Ihr zugeordnet sind: Durchsetzungsvermögen, Entwicklungskraft, Einfluss, Machtmissbrauch, Brutalität, Komplexe, Regression und Frustration.

Wie Sie mit dem Karten-Set genau umgehen? Ganz einfach: Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen und für eine Weile ganz ungestört sind. Am besten abends vor dem Einschlafen. Dann stellen Sie sich eine Frage, die Ihnen besonders wichtig ist – sie kann sowohl aus dem gesundheitlichen als auch aus dem alltäglichen oder konfliktbehafteten Bereich sein – und konzentrieren Sie sich auf diesen einen Gedanken. Ziehen Sie nun aus dem Karten-Set eine Karte – offen oder verdeckt. Betrachten Sie die Karte aufmerksam, lassen Sie das Symbol auf sich wirken. Lesen Sie, wenn Sie möchten,

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, ausgereiftes 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

Zur gezielten Anwendung am Körper und an den Füssen
Die Chi-Sana Vitalpflaster wirken reinigend während dem Schlaf.

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)

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

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

Art. Nr. 134 Chi-Sana-Pflaster, Sammel-Bestellschein auf Seite 46, weitere Informationen auf www.prosana.ch

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

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, **€ 28.50** / Fr. 42.50

Art. 152 **Serrania-PS-Kapseln**, **2 Packungen** als Kur nur **€ 53.75** / Fr. 79.50

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

Ausführliche Informationen über alle Produkte auf www.prosana.eu
Sammel-Bestellschein auf Seite 46

die Charaktereigenschaften und Krankheitsdispositionen durch.

Lassen Sie die Gedanken um diese Symbolentsprechungen kreisen, überlegen Sie, welche Verbindungen, Übereinstimmungen oder «Botschaften» die Karte signalisiert. Legen Sie immer Papier und Bleistift neben das Bett, um erinnerte Träume, egal zu welcher Zeit, gleich notieren zu können. Das wäre der erste Schritt. Alle weiteren Schritte finden Sie in Peter Mandels Buch «Träum dich frei!» exakt beschrieben (die Ursymbol-Karten liegen dem Buch bei).

Wie oft Sie das Karten-Set anwenden, bleibt Ihnen überlassen. Sie können sich täglich auf ein neues «Traumabenteuer» einlassen – oder immer dann, wenn Sie das Bedürfnis haben, Antworten auf Fragen zu suchen, körperliche und/oder seelische Belastungen zu spüren. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – wie auch das Träumen keine Grenzen kennt. Übrigens lässt Peter Mandel innerhalb der Praxisarbeit seine Patienten über die Aussagekraft der Symbole gerne im Unklaren. Die starke Kraft der Suggestion kann in solchen Fällen nämlich durchaus hinderlich sein.

Und dann – träumen Sie sich frei! Und denken Sie daran: Träume sind eine Gabe. Und sie warten auf die Chance, erkannt, erinnert und verstanden zu werden. Mehr noch: Träume s i n d die Chance! Wir müssen sie nur nutzen.

Gitte Henneges

Das vollständige Traumset.
Art. Nr. 6109. Fr. 198.–
Sie sparen Fr. **35.70**

Die Traum-Disk.
Art. Nr. 6110. Fr. 156.50

Traumbuch mit Symbolkarten.
Art. Nr. 6108. Fr. 47.50

Wildkräuteröl spezial.
Art. Nr. 6111. Fr. 29.70

Bestellschein für alle Produkte auf Seite 46

Publireportage

Natürliche Hautpflege vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM ist die erste Natur-Kosmetiklinie der Welt, welche die Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E und Provitamin B5 kombiniert. Diese hochwertigen Produkte enthalten überdies Aloe Vera, Jojoba sowie in der auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmten Gesichtspflegelinie einen Sonnenschutz. Sie werden vor Ort am Toten Meer produziert und abgepackt, um die höchste Qualität zu gewährleisten: Ihre Produktion erfüllt das international anerkannte Qualitätslabel ISO-Norm 9001.

Durch die Formulierung der Produkte ohne Alkohol, ohne Parfum und ohne die üblichen Ballaststoffe ist diese Pflegelinie vielseitig anwendbar: Sowohl für die normale, gesunde als auch für sensible, für allergisch reagierende oder gar für die von Hautkrankheiten betroffene Haut. Die Linie ist pH-neutral, alkalifrei und wurde ohne Tierversuche entwickelt. Sie eignet sich hervorragend für die sanfte Reinigung und Pflege unserer Haut und hilft, Irritationen zu lindern, die Haut zu regenerieren und sie in ihrer natürlichen Funktion zu unterstützen.

Diese Pflegelinie besteht aus über 75 verschiedenen Artikeln für die Gesichts-, Körper-, Sonnen- und Haarpflege: Fettfreie Hand-, Fuss-, Körper- und Gesichts-Crèmen, hervorragende Masken, Naturseifen, Reinigungsprodukte, Bade- & Duschprodukte, Shampoos, Salz und Schlamm sowie diverse Aloe Vera- / Aloe Ferox-Produkte. Durch die Varietät der zahlreichen Pflegeartikel wird diese Linie sowohl den Ansprüchen der empfindlichen Säuglingshaut bis hin zu reifer Haut vollauf gerecht. Kurz, eine Rundum-Körperpflegelinie für alle, die Wert auf eine möglichst schonende, naturnahe, reizarme, aber sehr wirksame Pflege legen.

Unverbindliche umfassende Beratung über die Hautpflege mit Produkten des Toten Meeres 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.ch, 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

ISO 9001 APPROVED
MINERAL
Beauty System
DEAD SEA
COSMETICS
MINERALS & VITAMIN E & ALOE VERA

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei
ISO 9001 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 | 15.–18.1.2009

Sturmwarnung im Schlaraffenland

Wir alle sind Zeugen und Mitbeteiligte einer höchst spannenden und wohl entscheidenden Epoche in der Geschichte der Menschheit. Nach dem Zweiten Weltkrieg schufen die Menschen zumindest in den reichen Nationen unserer Welt ein eigentliches Wirtschafts- und Wohlstandswunder. Das Ausmass an materiellen Annehmlichkeiten stieg innerhalb weniger Jahrzehnte auf nie für möglich gehaltene Höhen. In knapp drei Jahren produzieren und konsumieren wir heute weltweit so viel wie die gesamte Menschheit in ihrer bekannten Geschichte bis und mit 1945.

Das zog zwar immer grössere soziale und ökologische Probleme nach sich und machte die Menschen auch nicht wirklich glücklich. Die meisten Politiker und Wirtschaftsführer und mit ihnen die grosse Mehrheit der Bevölkerung waren jedoch unbeirrt der Meinung, die vielfältigen Schwierigkeiten liessen sich lösen, wenn nur immer noch mehr Wohlstand entstehe.

Doch dann bekam das goldene Wirtschaftskalb plötzlich Risse: Die Erdölkrise in den siebziger Jahren machte uns ein erstes Mal bewusst, dass wir auf einer endlichen Welt leben, in der unendliches materielles Wachstum nicht möglich ist. Dann brach im Wettlauf der beiden materialistischen Systeme – jenem des Kapitalismus und des Kommunismus – mit dem Fall der Mauer vorerst das inneffizientere der beiden zusammen. Das kapitalistische System allerdings triumphierte und entwickelte in Form des Neoliberalismus erst recht eine nie gekannte, ungebändigte Eigendynamik.

Als nächstes wurden jedoch die ökologischen Grenzen des materiellen Wachstums immer klarer sichtbar: Der Klimawandel wurde und wird mehr und mehr zum bedrohlichen und kostspieligen Problem, und die natürlichen Ressourcen – insbesondere das schwarze Gold, das Erdöl – werden offensichtlich doch allmählich knapp. Mit dem Einsturz der Zwillingstürme in New York wurde zudem ein weiteres Fanal einer aus den Fugen geratenen schönen neuen Welt gesetzt. Die viel gelobte Freiheit droht seither allen voran im Land der unbegrenzten Möglichkeiten einem Überwachungsstaat zum Opfer zu fallen.

Und nun führt sich auch das kapitalistische Wirtschaftssystem, der Inbegriff von Wohlstand und Reichtum, selber ad absurdum: Ausgerechnet jene Instanz, die stets als Inbegriff des Bösen und der Inneffizienz verschrien wurde, – der Staat – soll nun als Retter von Unternehmen in Erscheinung treten, die sich gerne als tragende Säulen der Volkswirtschaft ausgaben, sich aber weit mehr als gierige, auf immer noch grössere Profite bedachte Raubritter gebärdet haben.

Ob die vielfältigen Rettungsaktionen überhaupt gelingen werden, ist derzeit noch völlig offen. Jedenfalls ist beim Internationalen Währungsfonds bereits nicht mehr nur vom Zusammenbruch von Banken und Versicherungen die Rede, sondern vom drohenden Bankrott ganzer Staaten.

Die aktuelle Finanzkrise ist weit mehr als das. Auch wenn es gelingen sollte, das Wirtschafts- und Finanzsystem noch einmal zu stabilisieren, tun wir gut daran, es sehr grundsätzlich zu

Hans-Peter Studer

hinterfragen. Dann werden wir erkennen, dass es auf tönernen Füssen steht, weil es im Kern auf Gier und Unersättlichkeit aufgebaut ist und einem Wachstumszwang unterliegt, der letztlich in die Selbstzerstörung führt.

Diese Einsicht vor Augen sind wir alle dazu aufgerufen, neue Spielregeln für unser Wirtschaften zu finden und zu fördern. Wir benötigen ein integrales Wirtschafts- und Gesellschaftssystem jenseits von Kapitalismus und Kommunismus, das nicht mehr allein auf die Befriedigung unserer materiellen Bedürfnisse ausgerichtet ist und diese ins Unendliche zu steigern sucht.

Zweckmässigerweise baut auch das Wirtschaftssystem der Zukunft auf einer Marktwirtschaft und dem damit verbundenen Prinzip der Selbstregulation auf. Es ist aber in klare Regeln eingebettet, die verhindern, dass Einzelne – Privatpersonen oder Unternehmen – sich selber über alle Massen bereichern können. Wirtschaft darf nicht mehr länger Selbstzweck sein und die ganze Gesellschaft ihren angeblichen Sachzwängen unterwerfen. Vielmehr soll sie in Zukunft dazu dienen, im Einklang mit der Natur gemeinsam das zu erarbeiten, was wir zum Leben wirklich brauchen.

Hans-Peter Studer

Unsere Seminare bis Ende Jahr

Die nächste Ausgabe vom 19. Dezember 2008 enthält das vollständige Seminarprogramm für 2009. Dieses ist ab 1. Januar 2009 mit den Detailbeschreibungen der Kursinhalte im Internet einsehbar oder kann beim Verlag angefordert werden.

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

iCH-Therapie zur Korrektur des Beckenschiefstandes*

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

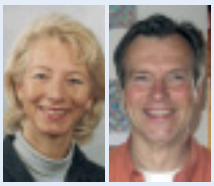
Kurs 356
Fr. 21.11.2008, **Dornach**
Preis: Fr. 225.–
wenige Plätze frei

Susan Tschopp, Therapeutin für Clustermedizin, psychologische und spirituelle Beratungen, Autorin

Heilung ist Arbeit am Schatten

Systemische Seelen-Aspekte Aufstellung
Erkennen Sie, welche Seelen-Aspekte sich in Sabotageprogrammen, Glaubensmustern, Widerständen und immer wiederkehrenden unangenehmen Situationen zeigen.

Kurs 404
Sa. 29.11.2008, **Arlesheim**
Preis: Fr. 225.–
wenige Plätze frei



Rita Lindt, Jens Christian Vetter, spirituelle Heiler / Lehrer, geistige Strahlenumwandlung. Begradigungs Therapeuten

Erlebe die Geistige Ausrichtung

An diesem Tag kommst Du in die bewusste Berührung mit Deiner «Göttlichen Präsenz». Alle Leidensaspekte, die den bei fast allen Menschen vorhandenen Beckenschiefstand verursacht haben, sind unmittelbar aufgelöst (der Beckenschiefstand ist unmittelbar verschwunden).

Kurs 394
Sa. 29.11.2008, **Dornach**
Preis: Fr. 225.–

Dr. Elfrida Müller-Kainz, Bestsellerautorin und bekannte Therapeutin

Lebensgesetze als Wegweiser

neu im Programm

Sind Sie auch auf der Suche nach Sicherheit und einem verlässlichen Ratgeber für das tägliche Leben? Die immer gültigen Lebensgesetze bieten Ihnen ständig ihre Hilfe an. Lernen Sie dieses wundervolle Netzwerk kennen.

Kurs 406
29.11.2008, **Zürich**
Preis: Fr. 480.–

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

Anmeldung/Kursunterlagen

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

Seminar Nr.: _____ Datum: _____

Seminar Nr.: _____ Datum: _____

Vorname / Name _____

Strasse _____ PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Einsenden an: Leserservice ***pro sana,*** Postfach 560, 4153 Reinach. Auskunft Tel. 061 715 90 05, Mail: info@prosana.ch / www.vita-sana.ch / www.prosana.ch

Bücher zu unseren Seminaren

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

☐ Hermann Isler: «Rauchen loslassen» Nr. 6702 Fr. 34.00

☐ Elfrida Müller-Kainz: «Die Kraft der Intuitiven Intelligenz» Nr. 6505 Fr. 18.90

☐ Elfrida Müller-Kainz: «Was Krankheiten uns sagen» Nr. 5203 Fr. 43.70

Bestellschein Seite 46

Küchentüre auf für Naturprodukte!

Packen Sie doch einmal eine Lupe ein und reservieren Sie sich Zeit für einen ausgedehnten Rundgang im Einkaufscenter. Nehmen Sie Beutelsuppen, Biskuits, Fertigteig, Saucen und andere Produkte zur Hand und entziffern Sie mit der Lupe, was da über die Inhaltsstoffe geschrieben steht. Zunächst wird Ihnen wirr im Kopf von all den Angaben zu Antioxidantien, Aromen, Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Konservierungsmitteln, Süssstoffen, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen. Und dann vergeht Ihnen glatt der Appetit.

Es wäre gewiss falsch, würde man sämtliche Fertigprodukte in Bausch und Bogen verurteilen. Als 1838 die aus Hülsenfruchtmehl, getrocknetem Gemüse und Gewürzen bestehende Suppenwurst auf den Markt kam, waren tausende Frauen dankbar für dieses Fertigprodukt. Eine überanstrengte Arbeiterfrau, die mit wenig Geld einen Mann und mehrere Kinder durchfüttern und womöglich noch einem Nebenverdienst nachgehen musste, war gewiss froh um jede Arbeitserleichterung. Die Suppenwurst ist bereits Ernährungsgeschichte. Im Verlaufe der Jahre sind weitere Fertigprodukte aufgetaucht, die ganz gern in Anspruch genommen werden – längst werden ja nicht mehr in jeder Familie Konfitüren eingekocht, Bohnen gedörrt oder Blätter- oder Kuchenteig von Hand hergestellt. Und der Griff zur Tube mit dem Bio-Tomatenpüree oder der Bio-Mayonnaise erspart eben doch manchen Arbeitsgang. Aber auch wenn man sich in Fragen der Ernährung nicht aufs gefährliche Parkett der Ideologie begeben möchte, muss man heute feststellen: Das Angebot an Fast-Food und Convenience-Produkten hat ein erschreckendes Ausmass angenommen, und die Zusatzstoffe gleichen einem unübersichtlichen Dschungel.

Rückkehr zur authentischen Küche

«Noch gar nie habe ich Kartoffelstock aus dem Paket zubereitet», versichert die bekannte Ernährungsfachfrau, Seminarleiterin und Buchautorin Erica Bänziger. Die Frau, die ihre beiden Kinder allein erzieht und von ihrem vielseitigen Beruf stark gefordert ist, setzt sich energisch für eine vermehrte Verwendung von guten Grundprodukten und für das ein, was sie «authentische Küche» nennt. Im Gespräch mit einem jungen Küchenchef habe sie erfahren, dass selbst in hoch dekorierten, edlen Restaurants häufig mit Fertigprodukten gearbeitet werde, erzählt Erica Bänziger. Während seiner Ausbildung habe er sich oft als «Päckli-Aufreisser» betätigen müssen, soll ihr Gesprächspartner gesagt haben. Fakt ist, dass Kenntnisse über die Herkunft von Produkten abnehmen und ganz allgemein der Bezug zum Echten und Natürlichen verloren geht.

Zur Diskussion steht selbstverständlich immer auch der Preis von erstklassigen Produkten. Ist denn beispielsweise eine für drei Personen berechnete Packung von Bio-Risotto-Reis zu Fr. 5.30 nicht purer Luxus? Erica Bänziger widerspricht lebhaft: «Trinken Sie in einem Restaurant einen Espresso, kann Sie der Fr. 4.10 kosten. Im Vergleich hat doch der Preis des erstklassigen Reises mit seinem hohen Gehalt an Nährstoffen einen ganz anderen Stellenwert.» In der Naturküche, also bei der Nahrungszubereitung mit echten, unbehandelten und nährstoffreichen Lebensmitteln, gelte es eben, Prioritäten zu setzen, sagt die im Tessinerdorf Verscio wohnhafte Expertin, die sich bei der Slow Food-Bewegung engagiert. «Mein Prinzip ist es beispielsweise, dass ich für die Kleider meiner Kinder verhältnismässig wenig ausgebe – sie sind auch glücklich in geschenkten Secondhand-Kleidern. Bei der Ernährung jedoch achte ich auf hohe Qualität. Damit gebe ich meinen beiden Buben etwas Wichtiges mit auf den Weg.»

Meta Zweifel

Das Buch «Naturküche» kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 46

Nussparfait mit Rotweinzwetschgen

für 6 Portionen

4 Freilandeier, Eigelb und Eiweiss getrennt
60 g Rohrohrzucker
25 g Akazienblütenhonig
1 EL Nusslikör
21/2 dl/250 ml Rahm/Sahne
75 g geriebene Baumnuss-/Walnusskerne
2 EL Rohrohrzucker
25 g Baumnuss-/Walnusskerne, grob gehackt

Kompott
500 g Zwetschgen
1 Msp Zimtpulver
100 g Akazienblütenhonig
2 dl/200 ml Rotwein

1 2 EL Rohrohrzucker karamellisieren, gehackte Nüsse darin wenden, erkalten lassen.

2 Eigelbe, Zucker, Honig und Nusslikör zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen.

3 Eiweiss zu Schnee schlagen. Rahm steif schlagen.

4 Zuerst den Schlagrahm unter die Eigelbmasse ziehen, dann den Eischnee und die Nüsse.
Parfaitmasse in Portionenförmchen füllen. Mindestens 3 Stunden in den Tiefkühler stellen.

5 Für das Kompott Zwetschgen halbieren und entsteinen, Stielansatz entfernen. Zwetschgen mit Zimt, Honig und Wein zu einem Kompott kochen; die Zwetschgen dürfen nicht zerfallen.

6 Die Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Parfaitköpfchen auf Teller stürzen, mit dem Kompott umgeben.

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 "Guiness 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 ionisch organischem Kalzium**.

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 **Korallen-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 ...).

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
- Magenverstimmung
- Rachitis
- Fibromyalgia
- hoher Cholesterinspiegel
- Kopfschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Schlaflosigkeit usw. .....

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-

Der Jungbrunnen zur ewigen Jugend ?

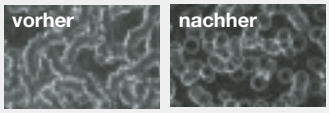
tionen Sango-Korallen einnehme. Ich trinke Sango-Korallen seit März 2001 und ich muss sagen das Produkt hat mir sehr geholfen, habe sogar abgenommen und ein besseres Gleichgewicht."

Anti Vogel (55), Escholzmatt
"Fünfundzwanzig Jahre lang litt ich unter schwerer Polyarthritis 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 Haluxoperation 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 Mitleidenschaft 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 Paradontitis 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

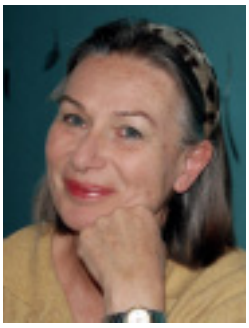
vita-sana Nr.10/08

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Fasten im Jahreslauf

Aus Gesprächen über das Fasten …



Regula Brugger

«Wir kommen uns näher, aber nicht nur über das Gespräch, sondern über das gemeinsam Erlebte. Es verbindet uns – auch später noch.»

«Die ersten drei Tage sind bisweilen recht schwierig. Dann fühlt man sich leichter – es ist ein Eintauchen nach innen. Man ist hoch sensibilisiert, spürt Dinge, die man sonst nicht wahrnimmt. Man wird langsamer, eilt nicht wie sonst in Gedanken ständig voraus, sondern geniesst den Augenblick. Und mit dieser ‹Dünnhäutigkeit› tritt Wesentliches an die Oberfläche.»

«Es treten Schwierigkeiten auf, denn mit dem Fasten geht nicht selten die im Grunde genommen willkommene Verschlimmerung von körperlichen Gebresten einher. Latent Vorhandenes, seien dies beispielsweise Hautprobleme oder Rückenschmerzen, bricht kurzzeitig durch und leitet dadurch einen Heilungsprozess ein. Auch Überforderungen und Fehlverhalten im Alltag werden den Fastenden bewusster.»

«Fasten ist jedes Mal anders. Manchmal fällt es mir schwerer, manchmal leichter. Aber wichtig ist, dass man sich einlässt auf die vielfältigen Erfahrungen und Schwierigkeiten und dass man sie nicht mit Traubenzucker oder Honig überspielt. Fasten – das bedeutet Zurücktreten aus dem Alltag. Erspüren des Wesentlichen und ein Freiwerden für das, was Gott mit uns will.»

… und das Fastenbrechen:

«Jetzt, wo ich wieder essen darf, habe ich erstmals wirklich keinen Hunger mehr.»

«Nach der Fastenwoche hält das Hochgefühl an. Ich geniesse die Mahlzeiten, esse weniger, Bekömmlicheres bewusster und höre mehr auf meinen Körper. Wie lange dies anhalten wird, weiss ich nicht. Aber etwas weiss ich mit Sicherheit: Ich werde wieder fasten, wenn mein Körper und Geist darnach verlangen.»

Geburt und Tod,
Tag und Nacht,
Einatmen und Ausatmen,
Essen und Fasten ?

Ewiger Wechsel,
Wandel und Fluss.
Was nicht fliesst, fault.
Was sich nicht wandelt, verdirbt.
Wer nur einatmet, erstickt.
Wer nur leben will, beendet sich selber.

Ihre Regi Brugger
regi@gleichgewicht.ch

Seele und Bewusstsein drängen vorwärts – warum bleiben wir dann stehen?

Die öffentliche Meinung, gesellschaftliche Konventionen oder das eigene, begrenzte Denken können das Verhalten des Menschen einengen. Für das einzelne Individuum ist jedoch entscheidend, dass es sich seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst wird.

Wo man hinsieht und hinhört, versucht man uns zu überzeugen, was wir zu tun hätten – was richtig oder falsch ist und was für unser Wohlergehen angeblich gut ist (oft über das «Spiel der Angst»). Wir verlassen uns meist blind darauf. Kein selbstbewusstes Denken, kein kritisches Hinterfragen, kein Mut, kein Wahrnehmen und Umsetzen der eigenen, individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Die Seele wird damit zurückgebunden und das Bewusstsein in engsten Grenzen gehalten – wir bleiben stehen! Das kann es doch nicht sein! Wo bleibt die Individualität des einzelnen Menschen und sein aktiver Beitrag an das kollektive Bewusstsein?

mer noch dagegen wehren und stehen bleiben, bleibt vielfach ein Geheimnis. Ob es die Angst ist, den (vermeintlich) sicheren Boden zu verlassen und neues Land zu betreten; ob es die Unsicherheit ist, wie das Ganze überhaupt anzugehen ist; ob es die Bequemlichkeit ist, da es mit «Arbeit» verbunden sein könnte? Die Gründe mögen verschieden sein. Fest steht, dass wir alle nicht darum herum kommen, uns ein neues und bewussteres Denken und Fühlen anzueignen. Eine gebremste Seele ist unberechenbar.

Um zu diesem neuen Denken und Fühlen zu gelangen, brauchen wir persönliche Kompetenzen. Dazu gehört auch, die eigene Individualität wahrzunehmen,

Das individuelle und kollektive Bewusstsein zu erweitern bzw. auszudehnen ist eine der dringendsten und gleichzeitig herausforderndsten Aufgaben.

Das individuelle und kollektive Bewusstsein zu erweitern bzw. auszudehnen ist eine der dringendsten und gleichzeitig herausforderndsten Aufgaben. Warum sich die meisten Menschen immer noch dagegen wehren und stehen bleiben, bleibt vielfach ein Geheimnis. Ob es die Angst ist, den (vermeintlich) sicheren Boden zu verlassen und neues Land zu betreten; ob es die Unsicherheit ist, wie das Ganze überhaupt anzugehen ist; ob es die Bequemlichkeit ist, da es mit «Arbeit» verbunden sein könnte? Die Gründe mögen verschieden sein. Fest steht, dass wir alle nicht darum herum kommen, uns ein neues und bewussteres Denken und Fühlen anzueignen. Eine gebremste Seele ist unberechenbar.

Um zu diesem neuen Denken und Fühlen zu gelangen, brauchen wir persönliche Kompetenzen. Dazu gehört auch, die eigene Individualität wahrzunehmen, zu ihr zu stehen und sie zu leben.

«Wir sind nicht in diese Welt eingetreten, um zu Konformität oder Gleichgewicht aufzurufen – denn wir sind klug genug, um zu verstehen, dass in Gleichgewicht

Armin Gerschwiler

und Konformität keine Vielfalt liegt, die doch zu Kreativität anregt. Wenn wir uns auf Konformität ausrichten, bewegen wir uns vielmehr auf ein Ende zu statt auf die Fortdauer der Schöpfung.» (aus The Law of Attraction)

Wir müssen unsere Muster und Strukturen sprengen – dringendst! Um sich in neue Ebenen hinein zu entwickeln, muss die Menschheit aufwachen, die bisherigen, üblichen Bahnen verlassen und lernen, das Leben wieder ganz bewusst zu gestalten und jegliche Negativität zu meiden – sei es durch Menschen, Medien, Literatur usw.

Wieviel geben Sie auf sich?

Auf die Anschaffung gewisser materieller Dinge zu verzichten, kann manchmal unsere Rettung sein. Wenn wir aber etwas kau-

fen, dann sollte der Gegenstand über eine erstklassige Qualität verfügen. Ganz speziell bei der Nahrung, welche ja mitentscheidet, ob wir gesund bleiben. Aber auch bei allen anderen Sachen sollten wir uns gut überlegen, was wir uns mit dem Kauf allenfalls antun.

Statt dessen konzentrieren wir uns je länger je mehr vor allem auf das Günstigste, das aber genaugenommen einfach «das Billigste» ist. Dabei schauen wir mit unseren Augen lediglich auf das Äussere. Wie aussen, so innen. Wenn ich dem Äusseren keinen Wert gebe, dann tue ich das mit meinem Inneren bzw. mit mir selber eben auch nicht. Der Mensch ist, was er konsumiert, egal in welcher Form.

Es ist die Macht der Wirtschaft, die uns glaubhaft machen will, dass wir (immer) mehr konsumieren sollten. Es ist der Sinn der Globalisierung, welche dafür sorgen will, dass dies weltweit geschieht. Und damit immer mehr Menschen immer mehr konsumieren, macht man das Ganze auch immer billiger; aber eben nicht nur im Preis, sondern auch in der Qualität. Letzten Endes kommt uns das aber immer teurer, weil wir uns mit dieser Billigware laufend Schaden zufügen, ganz speziell gesundheitlichen Schaden.

Warum fallen wir auf diese Machenschaften herein? Warum kann man uns auf diese einfache Art und Weise derart an der Nase herumführen? Warum leben wir nur einfach so dahin? Warum halten wir unser Denken und unser Bewusstsein auf einem derart bescheidenen Niveau? Wo bleibt das positiv-kritische Denken – nicht zu verwechseln mit dem angeblich gesunden Menschenverstand?

Der bekannte Sozialreformer John Ruskin sagt dazu:

«Es gibt kaum etwas in der Welt, das nicht irgend jemand ein wenig schlechter machen kann und etwas billiger verkaufen könnte. Und die Menschen, die sich nur am Preis orientieren, werden die gerechte Beute solcher Machenschaften.

Es ist unklug, zuviel zu bezahlen, aber es ist noch schlechter, zu wenig zu bezahlen. Wenn Sie zuviel bezahlen, verlieren Sie etwas Geld, das ist alles. Wenn Sie dagegen zu wenig bezahlen, verlieren Sie alles, da der gekaufte Gegenstand die ihm zugedachte Aufgabe nicht erfüllen kann. Das Gesetz der Wirtschaft verbietet es, für wenig Geld viel Wert zu erwarten. Nehmen Sie das niedrigste Angebot an, müssen Sie für das Risiko, das Sie eingehen, etwas hinzurechnen. Und wenn Sie das tun, dann haben Sie auch genug Geld, um für etwas Besseren zu bezahlen.»

Es ist unklug zuviel zu bezahlen, aber es ist noch schlechter, zu wenig zu bezahlen.

Vertrauen

Vertrauen setzt ein Wissen voraus, mit welchem Sie auch entsprechend arbeiten können. Nicht ein Wissen aus Fernsehen, Radio, Tageszeitungen und irgendwelchen reisserisch betitelten Zeitschriften, welches uns einseitig strukturiert und abhängig macht. Nicht nur jenes einseitige Wissen aus den zurückgebliebenen Hoch- und anderen Schulen. Nein! Gefragt ist Wissen, das uns unabhängig und frei macht, auf Gesundheit fokussiert ist und uns als Menschen weiterbringt. Ein Wissen, welches uns die Chance gibt, uns ein eigenes, kritisches und vor allem ein GANZES Bild machen zu können. Damit bekommen wir die Möglichkeit, uns verantwortlich zu zeigen und selber zu entscheiden, was für uns stimmt, und dies auch entsprechend zu kommunizieren.

Das beste Wissen wäre natürlich das «Wissen durch Erkenntnis und Erfahrung». Dies setzt aber voraus, dass wir uns nicht mehr in der Enge des Alltags verkriechen, sondern bereit sind, neue Erfahrungen anzugehen. Vielleicht sollten wir einmal innehalten.....und dann etwas ganz und gar Ungewohntes tun; vielleicht einmal anders reagieren, statt sofort wieder in dieselbe alte Richtung zu rennen. «Die Seele lächelt und ruft, aber wir hören nicht hin – Körper und Verstand

Das beste Wissen ist natürlich das «Wissen durch Erkenntnis und Erfahrung».

Kompakt

- Der Mensch muss lernen, bisherige Verhaltensmuster aufzugeben
- Notwendig sind bewusste Lebensgestaltung und ein neues Bewusstsein für Qualität
- Gefragt sind Menschen, die sich informieren und dann mitreden und mitgestalten

weigern sich». Wir bleiben stehen.

Unsere Wirtschaft spricht immer wieder von hochqualifizierten Mitarbeitern, von Spezialisten oder auch vom Topmanagement. Das stimmt zweifellos. Leider betrifft das aber nur gerade jenen, äusserst kleinen Bereich, in welchem die Leute arbeiten. Heute müssen die Anforderungen wesentlich höher gesteckt werden. Ein viel, viel breiteres Spektrum an Wissen und Erfahrung (Kopf, Herz, Bauch, Intuition, Spiritualität, Kommunikation usw.) ist notwendig. Dieses erreichen wir aber nicht einfach «auf der Autobahn», sondern vor allem auf unserem eigenen, individuellen Weg.

Ausgewogene Informationen

Im Februar 2007 zeigte SF DRS den DOK-Film «Diagnose Krebs – Drei Menschen kämpfen um ihr Leben». Ob in diesem Film (als Beispiel), oder im vorliegenden Artikel oder wo auch immer – es kann natürlich immer nur ein äusserst geringer Teil des nötigen Wissens vermittelt werden, da Zeit und Platz beschränkt sind. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Zuschauer/Leser ganzheitliche, ausgewogene Informationen erhalten.

Das im erwähnten Film vermittelte Wissen war jedoch einseitig, womit die Zuschauer sich zwangsläufig ein falsches Bild machen mussten. Sich ohne genügend Informationen ein Bild zu machen, ist aber problematisch, unangenehm, vielleicht sogar gefährlich. Anstelle von «Lesen Sie die Packungsbeilage» könnte es im Film heissen «Holen Sie sich weitere, ergänzende und aufbauende Informationen». Vielleicht würden wir uns dann sogar die Mühe machen, herauszufinden, was in Körper, Geist und Seele los ist, anstatt immer als erstes gleich zur Chemie zu greifen. Vielleicht würden wir dann entdecken, dass positives Denken zwar wichtig ist, dass es alleine aber auch nichts nützt, weil es nicht zwingend zu einem positiven Gefühl führt. Dann käme möglicherweise die Frage, was die Krankheit wohl ausgelöst haben könnte. Darauf gibt es zwar nicht oft eine klare Antwort; trotzdem müssen diesbezügliche Möglichkeiten in Betracht gezogen und das eigene Leben entsprechend umgestellt werden.

Wer sagt den Krebs-Patienten, dass Chemotherapie oft nur der Reduktion des Tumors und damit primär der Lebensverlängerung dient und dass es zusätzlicher Faktoren bedarf, um auch das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen und wirklich wieder gesund zu werden?

Ich anerkenne, dass die Schulmedizin nötig ist und hervorragende Arbeit leistet.

Wieso tendieren die meisten Ärzte bei der Diagnose «Krebs» sogleich zu Chemotherapie? Warum wird der Patient nicht zuerst über alle bestehenden Möglichkeiten informiert, wobei auch alternative Behandlungen mit einbezogen werden? Noch lange nicht jeder Patient ist heute über alles so gut informiert, dass er von Beginn an mitreden und mitentscheiden kann, wie das im obigen Film «schöngeredet» wurde. Wer sagt den Krebs-Patienten, dass Chemotherapie oft nur der Reduktion des Tumors und damit primär der Lebensverlängerung dient, und dass es zusätzlicher Faktoren bedarf, um auch das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen und wirklich wieder gesund zu werden?

Der Film hinterliess bei mir den Eindruck, als wolle er über die reine Information hinaus eher in Richtung Manipulation gehen.

Ein wirklich konstruktives Gespräch zwischen Patient und Arzt ist nötig. Dazu gehört ein kritischer Patient, ein offenes Gespräch mit dem Aufzeigen von sämtlichen, heute vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten und dann natürlich einen ehrlichen und sachlichen bzw. «produkteneutralen» Arzt. Weiter sind Hinweise zu bzw. Einblicke in objektive, unabhängige Stellen gewünscht, welche Betroffene nicht nur beraten, sondern auch begleiten. Stellen, welche nicht nur die Tatsache vermitteln, dass Krebs meist kein Todesurteil sein muss, sondern auch sagen, wie dieser Umstand persönlich unterstützt werden kann.

Wieso tendieren die meisten Ärzte bei der Diagnose «Krebs» sogleich zu Chemotherapie? Warum wird der Patient nicht zuerst über alle bestehenden Möglichkeiten informiert, wobei

Wo ist das kritische Hinterfragen, was uns vorgesetzt wird (die Medizin ist nur einer von vielen Bereichen)? Wo sind Gefühl und seelische Stärke, welche uns leiten und sagen, was ansteht? Wer

nimmt wahr und realisiert, was uns wirklich krank, unwissend und manipulierbar macht und wer ist bereit, etwas dagegen zu tun? Wer ist bereit, für ein offenes, breites, kritisches, verantwortungsvolles, eigenständiges, aber gleichzeitig auch gelassenes, liebevolles Denken, Fühlen und Handeln einzustehen? Wer in Politik und Wirtschaft ist bereit, seinen Teil dazu beizutragen?

Ich anerkenne, dass die Schulmedizin nötig ist und hervorragende Arbeit leistet. Die genau gleiche Anerkennung verdient aber auch die Alternativmedizin. Erst die Verbindung beider Bereiche führt zu einer optimalen Gesundheitsversorgung.

Quintessenz

Es sind Menschen gefragt, welche kritisch, gleichzeitig aber mit offenem Herzen durch die Welt gehen und sich immer wieder selbstbewusst entscheiden, worauf sie eingehen und wann sie «nein» sagen wollen. Menschen, welche sich nicht mit undurchsichtigem Gerede abgeben, sondern sich informieren, mitreden und weiterentwickeln wollen. Menschen, die sich ihre eigene, unabhängige Meinung bilden können und sich auch auf ihr eigenes Gefühl zu verlassen wissen. Menschen, die auf ihr eigenes Herz vertrauen. Menschen, die spüren, was ungesund ist und auch darauf achten, was sie essen. Menschen, welche die Manipulationen von Wirtschaft und Politik durchschauen. Menschen, welche nebst all dem auch Spiel und Gelassenheit ins Leben zu bringen vermögen, die Verbindung von Körper, Geist und Seele erkennen und es verstehen, auf ihre Gesundheit als Ganzes zu achten. Ganz speziell aber Menschen, welche das «Spiel der Angst» durchschauen und sich bewusst sind, dass Angst eine negative Energie ist, welche IMMER überflüssig und fehl am Platz ist. Menschen, die echt und authentisch vorwärtsgehen und sich mit gutem Gefühl dem breiten Leben stellen.

In dem Moment, wo wir unser Leben in die eigenen Hände nehmen, legen wir den Grundstein für eine völlig neue Lebenserfahrung, in der Angst und begrenztes Denken in positive Möglichkeiten und Gelegenheiten umgewandelt werden.

All das ist jederzeit für jeden Menschen erreichbar. Dann bekäme die Seele die nötige Freiheit, ihren Weg zu gehen, und das Bewusstsein könnte sich endlich entwickeln und ausdehnen. Positiv denken, positiv fühlen, positiv handeln – und gleichzeitig jegliche Angst verabschieden. Eigenständig, unabhängig, frei, selbstverantwortlich. Der Entscheid liegt bei Ihnen.

Armin Gerschwiler,
ag.coaching@bluewin.ch

Aus- und Weiterbildung in Massage, Fussreflezonenmassage und Naturheilkunde.
vom Tageskurs für den Hausgebrauch, bis zum Diplomabschluss als Berufseinstieg
Filialen in Thun, Aarau und Rapperswil
sowie acht Standorte in der Deutschschweiz
Zentrum Bodyfeet, 22 Jahre Erfahrung die verpflichtet.
www.bodyfeet.ch
Zentrum Bodyfeet®
Aarestrasse 30, 3600 Thun, 033 225 44 22
Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau, 062 823 83 83
Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil, 055 210 36 56

seit 1993
FRIEDWALD®
Baum als letzte Ruhestätte
Über 60 Anlagen in der ganzen Deutschschweiz.
Info:
FriedWald, Seestrasse 1, 8265 Mammern
Tel. 052 741 42 12 www.friedwald.ch

P. Jentschura®
WegeBrot®
Backmischung für Kleingebäck
NEU! im Handel

WegeBrot® ist glutenfrei und ballaststoffreich, ohne künstliche Zusatzstoffe und unwiderstehlich lecker!
Das ideale Pausenbrot für Kinder, der Kraftstoff für Kopfarbeiter, der Energieschub für Sportler.
Die perfekte Wegezehrung für die ganze Familie.
Jentschura [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch
Tel.: 0 44 784 79 31 · Fax: 0 44 687 90 72
Informationen und zahlreiche Rezeptideen in abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen finden Sie im Internet:
www.wegebrot.com
Mitsana 12/2008

FERIEN

Fasten auf Mallorca zur Zeit der Mandelblüte. Reif für die Insel? Wir fasten und wandern auf Mallorca vom 14.2.-21.2.09, vom 21.2.-28.2.09 und vom 28.2.-7.3.09. Gönnen Sie sich etwas Gutes! Emanuel Ludi, 3098 Köniz/BE, +41 (0)76 570 15 68 www.fasten-wandern.ch

500 Fasten-Wanderungen – überall. Auch N-Walking + Radeln. Woche ab 450 Fr. Tel/Fax 0049 631 47472, www.fastenzentrale.de

GESUNDHEIT

Colon-Hydro-Therapie (Darmreinigung), Ozon-Sauerstoff, Chelat-Therapie (z.B. bei Durchblutungsstörungen). Naturheilpraxis Hp. Ludwig Rothenberger, Brauneggerstrasse 7, DE-78462 Konstanz, Tel. 0049 7531 21496 www.naturheilpraxis-bodensee.de

Finger Print Analyse finde Deinen Lebenssinn! 12-16 Seiten, Infos über persönliche Stärken,Schwächen und Bedeutung. Tel. 044 979 15 23

Zahnbehandlung in Ungarn, auch in Deutschland und in der Schweiz zu fast ungarischen Preisen! Auf CH-Niveau, 5 Jahre Garantie! Keine Massenabfertigung **Dentist-Travel** Yvonne Schmid 8610 Uster, Tel. 044 940 82 41 www.dentisttravel.ch

Leicht, beschwingt und frei durch Trinkfasten. Pers. Betreuung, Therapie u.v.m.: Kurhaus St. Otmar Weggis, 041 392 00 10, www.otmarsan.ch

Gewichtsreduktion bei Stoffwechselschwäche Medizinisches Zentrum im Kurpark in Vulpera/Engadin. Tel. 081 860 36 00 www.medizin-zentrum.ch

Naturheilpraxis: Frau K. Fehr, Kant. appr. Heilpraktikerin, Kasernenstrasse 1, 9100 Herisau, ☎ 071 351 36 90, Elektroakupunktur nach Dr. Voll, Frühdiagnostik, Allergie-Test, Irisdiagnose, Blutdiagnose: Dunkelfeld-Mikroskopie, Pilzinfektionen, Durchblutungsstörungen. Von Krankenkassen anerkannt.

Mayr-Kur direkt am Bodensee Kurhotel Seepark Überlingen, Naturheilverfahren Tel. 0049 7551-92630, www.seepark-bodensee.de

KURSE

Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater/in - Fachausbildung Ernährungsmedizin und Seelenheilkunde Tel.: + 49 - 821 - 3495150, info@gesundheitsbildung.de www.gesundheitsbildung.de

Schwitzhütten-Schamanische Kurse, Heilarbeit und Rituale. www.schamanisch.ch oder 062 923 28 16

Gratis MET-Einführungskurs 3h Meridianklopfen gegen Ängste, Blockaden und Leistungsdruck! Winterthur, 23.1.2009 Tel. 079 639 95 90

Lomi Lomi Nui hawaiianische Massage. Basis und Aufbauseminare inkl. der Traditionen erlernbar für alle, auch ohne Vorkenntnisse. Die Königin aller Massagen. www.harmonyworld.ch Tel. 062 787 80 80

Horoskope, die weiterhelfen. Beratung, Kurse und vieles mehr für Ihre Gesundheit. Tel. 043 844 08 18 www.lebensquell.ch

Meridianklopfen + HUNAseminar MET-Grundkurs mit A.Calcagnini. 31./1.2.09 in Winterthur 480.– HUNA-Grundseminar mit E. Müller 7./8.2.09 Raum Zürich 480.– www.calcagnini.de – Tel. 079 639 95 90

Naturwesen Tagesworkshop: Vertrauen-Loslassen-Abschied nehmen, 15.11.08, Hinwil, Info/Anmeldung: Tel. 044 979 15 23, G. Hüppi.

Persönlichkeitsentwicklung Lass Deine Wünsche wahr werden. Lerne glücklich und dankbar zu sein. Lerne zu vergeben / Gesundheitsfördernd 3 Tage Tel. 062 787 80 80, www.harmonyworld.ch

Homöopathie-Kurse 2009 Detaillierte Unterlagen über: Guido Jeker, Schaufelweg 29, 3098 Schliern b. Köniz www.emindex.ch/guido.jeker

Spirituelle Psychologie, Basisausbildung für Mentalberatung. IPSIM Institut, Seestrasse 80, Uster. 044 942 04 03, www.ipsim.ch

Fuss-Wellness- Massagen, Wunderschöne Südsee-Muschel-Massage, Edelstein-Massage. Erlernbar für Alle. Je 1 Tag. Infos: Tel. 062 787 80 80, www.harmonyworld.ch

Gott begegnen im Wort-Malen-Gestalten: eine adventliche Einstimmung. Kursort: Buochs, FR 28.11. 19-21.30 und SA 9-13 Uhr. Anmeldung: 079 566 57 26 www.matelier-barmettler.ch

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

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

Maximum 6 Zeilen pro Eintrag / Vorauszahlung in Noten oder Postabschnitt beilegen

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

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

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

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

Preise
Geschäft Fr. 60.–, Privat Fr. 30.–.
Für Nicht-Abonnenten gelten die «Geschäftspreise»
+ Fr. 10.–/Fr. 5.– pro Zusatzzeile
+ Fr. 20.– für Chiffregebühr
Schwer lesbare Manuskripte werden nach bestem Wissen abgesetzt.

HEILEN

Suchst Du Licht, innere Ruhe, das innere Gleichgewicht…? - Heilsame Gespräche mit Deinem Engel. - Marian, Botschaften von Engeln und Lichtwesen. Tel. 0901 58 70 58 Min. Fr. 3.20 Termine sms/mms 076 577 50 55

DIVERSES

Graue Haare? Haarwasser bringt natürliche Haarfarbe zurück! 14 Tage gratis-Test! Geeignet für kürzere Haare!
Tel. 071 278 13 18

Persönlicher Biorhythmus zeigt die Kräfte in Körper – Seele – Geist
farbig Taschenformat 12 Mte. Fr. 36.–.
H. Schönenberger, Churerstr. 92 B,
9470 Buchs / SG, Tel. + Fax 081 740 56 52

VISITENKARTEN

Stück	50 / 100 / 150
mit farbigen Motiven	Fr. 45.–/ 65.– / 85.–
ohne Motiv	Fr. 40.–/ 60.– / 80.–

Schicken Sie uns Foto / Zeichnung oder Logo mit Daten und wir machen Ihnen Muster.
Paul + Margrit Dörig, Trichtenhausenstr. 142, 8053 Zürich, Versand, Muster-Auswahlen und Auskünfte **Tel. 044 381 93 87,**
Fax: 044 381 93 51 Für Bemusterung per E-Mail: **dographics@gmail.com**

Ihr Spezialist für die 3. Zähne

Praxis für Zahnprothetik
Christoph Surber
dipl. Zahnprothetiker
Bankstr. 12, Haus Manor, 2. Stock, vis-à-vis HB
8400 Winterthur, **Tel. 052 213 20 16**
www.zahnprothetik-surber.ch/

KAUF / VERKAUFEN

Naturreine, hawaiianische Bodylotion, Seifen, Badesalz, Bodypeeling, Badeöle, Massageöle original aus Hawaii. Herrliche verschiedene Düfte. Infos Tel. 062 787 80 80, www.harmonyworld.ch

Körper? Verstand? Seele? Wer sind sie? Lesen Sie das Buch Dianetik!
Tel. 041 249 98 50 www.dianetik-luzern.ch

PRIVAT

Eine Vision wird Wirklichkeit!
Das Friedensland entsteht! Lesen Sie die Gratiszeitschrift: «Die Hoffnung der Erde»
Zu bestellen: Tel. 044 750 55 46, Fax -43
www.gabriele-stiftung.ch

ESTA-VITAL –
Vitamin Haar Kapseln

Gezielt und erfolgreich anwenden

- bei Haarausfall
- bei brüchigen Nägeln
- bei rissiger Haut
- wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten
- steigert das allgemeine Wohlbefinden

Alle Inhaltsstoffe sind rein pflanzlicher Herkunft!

Information und Beratung:
FL/CH: Tel. 00423 – 384 49 87 | Fax 00423 – 384 49 89
D: Tel. 07551 – 94 90 00 | Fax 07551 – 94 90 01
A: Tel. 05550 – 20 304 | Fax 05550 – 20 334
Mail: info@esta-vital.de | **Internet:** www.esta-vital.de

Bestellen Sie ein Abonnement: auf Seite 2

Rechtsregulat®
Aufgeschlossene Enzyme zur Regulierung natürlicher Stoffwechselvorgänge
Fr. 59.50 350 ml (bis 31.Dez.08)
Info: Tel. 061 983 14 36 www.energeta.ch

Ausbildungen in Zürich

- **zum/r dipl. Atemtherapeuten/ -therapeutin** nach **Professor Ilse Middendorf**
- **Psychologie Basisausbildung für Komplementärtherapeuten/ -therapeutinnen**
- **Anatomie-/Physiologie Grundausbildung**
- **Psychosomatik/verbindende therapeutische Methoden**

Diese fundierten, umfassenden **3-jährigen teilzeitlichen Ausbildungen** finden in **Zürich beim Hauptbahnhof** statt.

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

LEQUA
mehr Lebensqualität

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung zur Trauerfachfrau und zum Trauerfachmann
Ausbildungsstart: 30. Januar 2009

Persönlichkeitsentwicklung und Lebensberatung
Ausbildungsstart: 6.Juni 2009
Basistag: 21. März 2009

Auskunft und Unterlagen durch die Ausbildungsinstitution des Trauerforums Schweiz:
LEQUA – Persönlichkeitsentwicklung nach Mass
Oberrüttenenstr. 21a, 4522 Oberrüttenen
Telefon: 032 621 03 05
www.lequa.ch | info@lequa.ch

Eva Gostoni
Wo wir auch sind, von dort geht es weiter
Die sieben Ebenen des Lebens

Die Entfaltung des Bewusstseins sind die Schritte der Entwicklung. Das Buch beschreibt ausführlich jede einzelne Ebene und bietet ein Schlüssel zur Bewusstseinserweiterung.

Hum Verlag, 2008, 140 S., 13.5x21.5cm, kartoniert
Erhältlich in jeder Buchhandlung oder Hum Verlag, Steinstr. 56, 5406 Baden-Rütihof, Tel. 079 349 61 30
ISBN 978-3-9520630-9-5 CHF 24.90

italienische Münzeinheit	Beispiel	Furchenvertiefungen der Tischler	Fußballbegriff, Flanke			Strom durch München	ugs. beleidigt		schweiz. Mediziner, † 1931		ital. Weltgeistlicher		ovaler, rechteckiger Korb	Rheinlastkahn	sportliches Jackett		Abfolge allen Geschehens
		6							peinlich						7		
vietnamesische Münze			Bartschur						franz., span. Fürwort: du		‚Italien' in der Landessprache						
						ölen, schmieren							Kfz-Abgasentgifter (Kw.)				altrömischer Kaiser
Witterung			erlernte Tätigkeiten		eine Feldarbeit								3	Comicfigur (Onkel ...)		Walart	
Quittung		Kfz-Z. Bonn											ugs. doch wohl				
																	1
				2									bereit, fertig		ägyptischer Sonnengott		
Pflanzenwelt	gepflegt, ordentlich	nicht trocken											französisch: Gold			südeurop. Männername	
Kletter-tier, Primat	8												kleine Sundainsel				
				reduzieren									schweiz. Ort am Bodensee		Heißwasserspeicher		
plötzlicher Einfall			kampfunfähig (Abk.)														
ein Fußballfreistoß																	gefährliche, wilde Tiere
Thunfisch				4									englische Schulstadt	Tal und Ort im Wallis		Autokennz. Kt. Obwalden	
Initialen der Turner			fair, ehrlich										afrikanische Heilpflanze				
offizieller Widerruf	männliches Schwein	lateinisch: Sache				kräftig	Stern im ‚Aquila'		italienischer Männername	eingezäuntes Land		Flugzeugbesatzungen					
		10					loyal, ergeben				9	Einfahrt				englisch, französisch: Alter	
Nachn. d. Schauspielerin Marthe		männlicher franz. Artikel		US-Schauspieler † (Fred)								Strom durch Sibirien	Kfz-Z. Trier		Dreifingerfaultier		
						Abk.: Lizentiat				Bedrängnis							5
Überbleibsel							Rinderrippenstückspeise										

Gewinnen Sie mit unseren diversen Rätseln!

1. Preis: Gewinnen Sie einen **Solis Wasserkocher – Prestige Kettle.** Ein Tässchen Tee oder ein feines Süppchen gefällig? In nur 5 Minuten bringt der neue Wasserkocher 1,6 Liter Wasser auf Kochtemperatur. Wert: **Fr. 149.–**

2.–21. Preis: je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben»
Wert je Fr. 64.50

DEIKE-PRESS-1820CH-13

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort Tel.

E-Mail

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

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

Lösungen: Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sudoku: Die neun Ziffern:

Gesucht: _____

Rebus: _____

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
Oder **neu** per Telefon: **0901 001 022 zu Fr. 1.50/Anruf**.
Die Lösung des letzten Rätsels finden Sie auf www.vita-sana.ch

Sudoku

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

Rebus-Rätsel

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

Einsendeschluss für alle Rätsel: 15. Dezember 2008

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,
oder per Tel.: 0901 001 022 zu Fr. 1.50/Anruf.
www.vita-sana.ch, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Gesucht

Der ruhelose Träumer

Der Sohn einer Lehrerin und eines Predigers führte ein ruheloses Leben, gerade so, als hätte er geahnt, dass ihm nicht viel Zeit bleiben würde. 1929 in Atlanta geboren, studierte er Theologie, betreute dann eine erste Pfarrei in Alabama und bekam mit 26 den Doktorhut überreicht. Nachdem eine Frau namens Rosa Parks sich in einem Bus geweigert hatte aufzustehen, wurde er Sprecher einer immer mächtiger werdenden Bürgerrechtsbewegung. Das Vorbild des berühmten Tagträumers war Gandhi, von dessen Maxime der Gewaltlosikgeit er auch nicht abrückte, als Bürgerrechtler zunehmend Opfer von Anschlägen wurden. 1964 bekam unser Gesuchter – gerade 35 Jahre alt – den Friedensnobelpreis zugesprochen. Als er jedoch gegen den Vietnamkrieg auftrat und bessere Lebensbedingungen für alle Armen, nicht nur die schwarzen, forderte, wandten sich viele von ihm ab (nur das FBI blieb am Ball). Vier Jahre später war er tot, erschossen von einem weissen Rassisten. Wie heisst der charismatische Redner, der einmal zu sechs Monaten Zwangsarbeit verurteilt wurde, nur weil er nach einem Umzug vergessen hatte, seinen Führerschein umzumelden?

Des Rätsels Lösung aus Heft 9/2008

Kreuzworträtsel: «NASIGORENG»
Sudoku: «145 297 368»,
Gesucht: «Rowan Atkinson / Mr. Bean»
Rebus: «Es ist nicht alles Gold was glaenzt»

Gewinner aus Heft 9/2008

1. Preis: ein **Solis Gourmet Wok.** im Wert von **Fr. 189.–**
Frau Theresia Steimann, Emmenbrücke

2. – 21. Preis:
Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Wert von Fr. 64.50 gewinnen:

Herr Ulrich Hofmann, Uetendorf; Frau Rita Anderhub, Hohenrain; Frau Wendy King, Steffisburg; Frau Hanni Baschung, Balsthal; Frau Erika Obrist, Effretikon; Frau Anita Wenger Fochi, Langendorf; Frau Linda Jud, Wagen; Frau Susanne Frei-Felber, Ilanz; Frau Heidi Eberli, Hochdorf; Frau Therese Steinmann, Winterthur; Herr César Barriel, Frenkendorf; Frau Doris Stadler, Arbon; Frau Annalisa Etter, Konolfingen; Frau Christine Wüthrich, Prêles; Herr Ulysse Keller, Zürich; Frau Elisabeth Breitler-Lerch, Basadingen; Herr Hans Loser, Jona; Herr Ruedi Stirnimann, Rothenburg; Frau Susanna Neu, Stein AG; Frau Doris Tripod, Oberglatt

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.

Das Wunder aus dem Südsee-Paradies
Geheimisse einer uralten Wildpflanze

Noni-Morinda

Ein tropischer Fruchtsaft für viele Anwendungen

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

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

Fruchtsaft

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

Wir können die unbehandelte Ursprungs-Qualität garantieren. **100% Fruchtgehalt.** Er enthält deshalb viele Mineralien, Vitamine, Fermente, Karbo-Hydrate und Spurenelemente.

Unter Bewahrung des Ökosystems des Erntelandes gewachsen und geerntet.

Noni-Kapseln

Die Vorteile der Noni-Kapseln sind:

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

Das Buch «Noni, Fit und vital mit der Kahuna-Zauberfrucht» kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 46
Art. Nr. 6205 Noni, Fr. 18.10

Art. Nr. 148,
Serrania Noni-Morinda 1 Flasche à 1 Liter Fr. 42.50

Art. Nr. 146, Saft-Kur Serrania Noni-Morinda 4 Flaschen
Fr. 157.50 statt ~~Fr. 170.–~~ **Sie sparen Fr. 12.50**

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

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 46

Aloe Vera Saft

- **Aus 100% Frischpflanzen**
- **ist mit dem Bio-Siegel ausgezeichnet**
- **mit dem natürlichen Gehalt an Enzymen und Vitalstoffen**
- **Ohne Zusatz von Verdickungsmitteln.**
- **Traditionelle Zubereitung: Handschälung der aloinfreien Teile der Pflanze.**
- **Milder, frischer Geschmack - angenehm zu trinken.**
- **Zutaten: 100% Aloe Vera Barbardensis miller aus kontrolliertem biologischen Anbau.**
- **Aloe Vera Saft muss nicht teuer sein.**

Sie sparen Fr. 9.50

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

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

Volles, gesundes Haar

Dank der Wirkung von 12 Kräutern

inge Lotion Art.-Nr. 6037: Fr. 28.–
inge Shampoo Art.-Nr. 6036: Fr. 14.50
Sammelbestellschein auf Seite 46

Spezialangebot Olivenöl extra vergine

Eine Delikatesse für Kenner und Feinschmecker aus dem Cilento, der geschichtsträchtigen Gegend südlich von Neapel. Die Oliven für unser Öl stammen aus natürlichem Anbau, sind von Hand gepflückt und verlesen. Nach traditioneller Art wurden sie mit einer Steinmühle sorgfältig kaltgepresst. Dadurch enthält dieses Öl den ausserordentlich tiefen Gehalt von maximal 0,5% Öläure. Es ist deshalb besonders leicht und bekömmlich.

Art. Nr. 111 Set mit 3 Flaschen Olivenöl extra vergine à 1 Liter für nur Fr. 75.–

Leserporträt

Seit 30 Jahren setze ich mich für Alleinstehende ein

Was Alleinsein bedeutet und wie schmerzlich das Gefühl der Verlassenheit ist, weiss ich aus eigener Erfahrung. Meine Frau und ich waren 27 Jahre verheiratet, als sie 1977 beschloss, allein in die Ferien zu gehen. Dort begegnete sie einem Deutschen, einem Akademiker, der ihr nach wenigen Tagen schon einen Heiratsantrag machte. Meine Frau empfand diesen Antrag als Sechser im Lotto – und verliess mich. Knall auf Fall.

Ich fühlte mich völlig aus der Bahn geworfen, versank in Trübsinn und Schmerz und verbrachte meine einsamen Abend während eines halben Jahres praktisch damit, dass ich ununterbrochen der Musik von Chopins Trauermarsch lauschte. Ich hatte keine Verwandten, an die ich mich hätte wenden können. Und weil ich mich während Jahren voll auf meine Familie konzentriert hatte, war auch kein Freundeskreis da. Frei gewähltes Alleinsein kann heilsam oder sogar schön sein. Aufgezwungenes Alleinsein dagegen wird von vielen Menschen als Hölle empfunden und sie verzweifeln daran.

Nachdem ich vom Schicksal von fünf Männern erfahren hatte, die ebenfalls von ihrer Partnerin verlassen worden waren und keinen anderen Ausweg mehr gesehen hatten als den Freitod, erkannte ich: Wenn man eine derartige Enttäuschung erlebt hat und plötzlich seelenallein dasteht, darf man sich nicht einfach fallen lassen, sondern muss nach Hilfe Ausschau halten, Kontakte suchen. Vor 30 Jahren gab es aber in der ganzen Schweiz keine Kontaktmöglichkeiten für Alleinstehende – sieht man vom Angebot der Zürcher Grossmünster-Gemeinde ab, die alleinstehenden Menschen jeweils am Samstagnachmittag für 50 Rappen eine Tasse Tee anbot. Ich gründete also 1978 in Bern die Organisation «Ring i der Chetti». Nachdem ich zunächst eine Schifffahrt für Alleinstehende organisiert und das Radio darüber berichtet hatte, trafen Anfragen aus der ganzen Schweiz ein. Ich gründete in der Folge 16 verschiedene regionale Gruppen und schliesslich einen Schweizerischen Dachverband. Schifffahrten, Tanzpartys, Weihnachtsfeiern in zwei Sälen im Bahnhofbüffet Bern, Mittwochhöck, Wanderungen – ich konnte ein buntes Programm anbieten. Unvergesslich ist eine Wanderung im Lötschental, an der etwa 400 Personen teilnahmen.

Zu meiner Biographie gehört eine zweite Geschichte, die mich wiederum mit grosser Einsamkeit konfrontierte. Bei einem Anlass von «Ring in der Chetti» bat mich eine Witwe und Mutter von zwei Kindern, sie bei sich aufzunehmen, weil ihr die Wohnung gekündigt worden und sie deshalb in einer Notlage sei. Ich fühlte mich geschmeichelt, dass mich diese hübsche Frau angesprochen hatte. Während 18 Jahren sorgte ich dann für die kleine Familie, die beiden Mädchen wurden erwachsen und heirateten. An Weihnachten vor 10 Jahren eröffnete mir meine Partnerin, dass sie einen Mann kennen gelernt habe, der ihren Ansprüchen besser entspreche als ich. «Ich gehe dann», sagte sie zu mir.

Paul Zürcher, 80. Herzogenbuchsee

Für die Organisation von «Ring in der Chetti» sind heute drei tüchtige Frauen verantwortlich. Ich habe mich von dieser Arbeit zurück gezogen, beschäftige mich aber immer noch intensiv mit der «Schweizerischen Beratungsstelle für Alleinstehende», die ich ebenfalls ins Leben gerufen habe. Mein Schicksal hat mich gelehrt, dass das teilnehmende Gespräch von grosser Bedeutung ist. Und so helfe ich nun verwitweten oder geschiedenen Menschen: Sie können sich bei mir aussprechen, ich höre ihnen zu, kann in dieser oder jener Richtung einen Rat geben oder allenfalls auf eine zuständige Stelle aufmerksam machen. Im seelischen Tief, in das ein Mensch bei einer Trennung oder Scheidung fallen kann, können echtes Mitgefühl und ein verständnisvolles Gespräch Therapie sein, Mut machen und den Weg ebnen.

Schweizerische Beratungsstelle für Alleinstehende, Postfach 364, 3360 Herzogenbuchsee

Aufgezeichnet von Meta Zweifel

Hotel-Angebots-Service

Hotel Europa, 7500 St. Moritz, www.hotel-europa.ch, Tel. 081 839 55 55
Viele Pauschalen wie Nordic Walking, Wandern, Wellness.

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

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

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

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

Hier fühlen Sie sich wohl!

Hotel-Prospekt-Service 2008

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

2	4	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: _____

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

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

ein vorweihnachtliches Präsent

Das Adventspäckli für CHF 205.– p.P.: 3 Tage, 2 Nächte, 1 Adventsmenu in 5 Gängen sind in diesem adventlichen Arrangement enthalten. Dazu natürlich zweimal Frühstücksbuffet, Hallenbadbenützung und Taxen.

Die einzigartige und stimmungsvolle Dekoration im Restaurant wird vom Ex-Schweizer Meister Floristik Roland Keller hingezaubert.

HOTEL STELLA

Stella Hotel & Restaurant · 3800 Interlaken
Telefon 033 822 88 71 · www.stella-hotel.ch

Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen

In unserer individualisierten Welt ist es immer schwieriger, eine über alle Lebensphasen andauernde Paarbeziehung zu haben. Einerseits sind wir nicht mehr gezwungen, aus materiellen Gründen in einer unbefriedigenden Beziehung zu verharren, andererseits haben wir auch nicht die Geduld oder die Zeit, uns mit unseren persönlichen Konflikten auseinanderzusetzen. Partner stellen sich in einer Beziehung besonders in andauernden Krisen die Frage «Was bringt mir die Beziehung?». Heute sind die Partner in der Regel nur begrenzte Zeit bereit, eine unbefriedigende Beziehung weiterzuführen, insbesondere wenn sie bessere Alternativen dazu haben. Dabei ist nichts im Leben so förderlich für die persönliche Weiterentwicklung, wie eine gute Paarbeziehung. Für eine gute Paarbeziehung ist es wichtig, dass sich jeder persönlich weiterentwickelt. Jede Krise ist nicht einfach ein zu beseitigendes Übel, sondern eine Herausforderung zur Selbstverwirklichung in der Liebe, die durch Ängste und Abwehrmassnahmen blockiert ist. Im aggressiven Verhalten und den Vorwürfen an den Partner ist immer eine persönliche Betroffenheit und Verletztheit und letztlich eine tiefe Sehnsucht nach Liebe enthalten.

Paarkonflikte entstehen häufig als regelmässige Wiederholungen konflikthafter Muster aus der Eltern-Kind-Beziehung beider Partner, aber auch als Wiederholungen konflikthafter Muster der Ehebeziehung der Eltern beider Partner. Das bedeutet, wenn man nicht die Ursachen einer Krise fruchtbar macht, ev. auf therapeutischem Weg, wiederholen sich die Beziehungsdramen auch mit einem neuen Partner.

Studien belegen, dass körperliche und seelische Gesundheit positiv mit «Verheiratetsein» korrelieren und Verheiratete eine höhere Lebenserwartung haben als Nichtverheiratete. Der Verlust des Partners oder der Partnerin durch Trennung oder Scheidung gehört zu den gravierendsten Belastungen im Leben eines Menschen.

Jede Veränderung birgt auch ein kleines Bisschen Trauer in sich. Wir sind traurig, weil wir das verlieren, was wir loslassen müssen und haben Angst vor dem, das an seine Stelle treten wird. Jede Veränderung ist ein Mysterium, das sich unserer Kontrolle entzieht. Die Angst redet uns ein, es sei ein Verlust. Aber die Liebe lässt uns die Möglichkeit sehen, die sich dahinter verbirgt: Die Geburt von etwas Neuem.

Daphne Rose Kingma

Nichts fordert die persönliche Entwicklung im Erwachsenenalter so heraus wie eine konstruktive Liebesbeziehung, nichts aber lähmt und blockiert sie so wie eine destruktiv gewordene Liebesbeziehung. Die Trennung der Liebenden ist zwar nach wie vor ein unerwünschter und schmerzlicher Prozess, aber manchmal doch unvermeidbar, um die Kräfte wieder freizusetzen für neue persönliche Entfaltungen und Entwicklungen. Die Liebe zu einem Partner ist sicher auch immer wieder ambivalent in dem Dilemma, wie weit die Beziehung zueinander die Entfaltung des eigenen Potenzials begünstigt oder behindert. Daraus ergibt sich der Zwiespalt zwischen Bindung und Freiheit, Nähe und Distanz oder Altruismus und Egoismus.

Ruth Torr

TOR-R
Schulung
Coaching
Entwicklung

Ausbildung zum Lebensberater und Coach

Erwerben Sie sich die Befähigung, Menschen professionelle, effektive Hilfestellung zu geben.

Beginn neuer Lehrgang Ende Januar 2009 in Winterthur

Kontakt:
Ruth Torr
Weizackerstrasse 10,
8405 Winterthur
Telefon 078 621 43 09; www.tor-r.ch; info@tor-r.ch

Variante eines Wanderklassikers im Oberwallis

Spätherbstliche Sonnensuche an der Lötschberg-Südrampe

Wenn über dem Mittelland zwischen Spätherbst und Frühwinter oft wochenlang die Nebel lasten, scheint im Oberwallis gern die Sonne. Am Südhang über Brig und Visp lässt sich hier noch bis in den Dezember hinein herrlich Licht und Wärme tanken. Unsere letzte Wanderung des Jahres stellt eine attraktive Variante der beliebten Tour an der Lötschberg-Südrampe vor.

Vom Bahnhofplatz Brig führt das Postauto über eine kurvenreiche Strasse nach Mund auf 1200 m ü.M. Hier bei Beginn unserer Sonnensuche westwärts und abwärts nach Raron haben wir bereits den höchsten Punkt des Tages erreicht. Der Wegweiser zeigt als Zwischenziel das Dörfchen Eggen an der Lötschberg-Südrampe an, und bald schon bummeln wir durch heckengesäumtes Wiesland. Überall finden sich Suonen: Das sind zum Teil offene Wasserleitungen, die das kostbare Nass aus den Seitentälern auf die Felder führen.

Nach jedem Winter müssen die von Lawinen und Sturzblöcken beschädigten Suonen wieder instand gestellt werden. An exponierten Lagen kann diese Arbeit lebensgefährlich sein. Tatsächlich verunfallen immer wieder Menschen während solcher Reparaturen. Bei Ausserberg, das wir später erreichen, sind zum Beispiel nach Ende des Ersten Weltkrieges an einem einzigen Tag 18 Männer abgestürzt.

Ein Wort noch zum Dorf Mund. Der Ortsname kommt vom lateinischen Mons (=Berg). Über dem Dorf thront der Teufelsstein. Solange ein Kreuz auf ihm stehe, so besagt die Legende, kann Satan sein geplantes Vernichtungswerk – die Zerstörung der Kirche von Mund – nicht ausführen.

Safran aus Krokusblüten

In Mund gibt es eine landwirtschaftliche Besonderheit: die einzigen Safranfelder in der Schweiz. Das Gewürz wird aus den Blüten einer besonderen Krokusart gewonnen. Wie wertvoll der Safran ist, beweisen Schilder am Rand unseres Wanderwegs, die Flurschäden an den Krokusfeldern durch Androhung hoher Bussen verhindern sollen.

Drei Dutzend Bergbauern, von denen manche, wie anderswo im Oberwallis, die Landwirtschaft im Nebenerwerb betreiben, pflegen den Anbau von Safran. Im Gasthaus gibt es als Spezialiät Safranreis zu kosten, und die Dorfbäckerei verkauft würziges Safranbrot – wie wäre es mit einem Stück als Stärkung für unterwegs?

Das Bergdorf Mund ist Ausgangspunkt unserer Walliser Wanderung.

Sobald wir auf dem gut markierten Weg von Mund nach Eggen bei der Flur namens Brand das Wiesland verlassen haben, verändert sich die Vegetation und nimmt in trockener Felslandschaft teilweise steppenhafte Züge an: So sieht es dort aus, wo nicht bewässert wird. Kurz vor Eggen dann stösst unser Wanderweg auf die klassische Route der Lötschberg-Südrampe. Diesem wohl bekanntesten Höhenweg der Schweiz – und damit dem Bahntrassee – folgen wir bis nach Ausserberg, indem wir einmal mit Spitzkehre ins untere Baltschiedertal eintauchen.

Auch hier führen mehrere Suonen aus dem Talhintergrund auf die Felder von Eggerberg und Ausserberg. Wer die senkrecht abfallenden Felswände betrachtet, kann gut verstehen, dass die Wasserleitungen stellenweise in Tunnels geführt werden. In Tunnels verläuft ebenfalls immer wieder die Lötschbergbahn, deren Bau vor hundert Jahren zahlreiche technische Probleme aufgab. Seit gerade einem Jahr verläuft der Hauptverkehr ja durch den Lötschberg-Basistunnel, doch wird die alte Bergstrecke noch immmer im Stundentakt durch Regionalexpress-Züge bedient... zur Freude der Einheimischen, aber auch der vielen Touristen, die den spektakulären Tiefblick ins Rhonetal nicht missen möchten.

Androhung von Höllenqualen

Bei der Bahnstation Ausserberg – der Dorfkern selbst liegt etwas weiter oben am Hang – verlassen wir die Südrampe und schlagen

Immer wieder nimmt die kühne Lötschberglinie den Blick gefangen.

den Weg über St. German hinunter nach Raron ein. Bald schon stossen wir auf die ersten Rebberge, wo in der Sonnenglut südexponierter Hänge ein feuriger Tropfen reift.

St. German ist ein reizvolles Haufendorf ohne Durchgangsverkehr, jedoch weit weniger gut bekannt als die Ortschaften östlich und westlich davon, Ausserberg und Raron. Hinter St. German grüsst am Wegrand die Kapelle St. Anna, offenbar als christliches Gegengewicht zum nahen Hügel namens Heidnischbiel erbaut. Einen Besuch wert ist die massive Burgkirche am östlichen Dorfrand von Raron. Sie wurde in spätgotischem Stil kurz nach 1500 erbaut und enthält im Innern ein eindrückliches Wandgemälde des Jüngsten Gerichts. Diese Darstellung verfolgte zu Ende des Mittelalters den Zweck, die Gläubigen unter Androhung von Höllenqualen zu gottgefälligem Leben zu führen.

An der Aussenmauer der Kirche, die dem heiligen Romanus geweiht ist, befindet sich das Grab des 1926 verstorbenen Dichters Rainer Maria Rilke. Er hatte seine letzten Lebensjahre im Wallis verbracht und liess sich hier durch die Kontraste der Gebirgsnatur und das helle, südliche Licht inspirieren.

Bevor wir den Weg zum Bahnhof jenseits der Rhonebrücke unter die Füsse nehmen, gehört noch ein weiteres Gotteshaus zum Besichtigungsprogramm: die moderne Felsenkirche. Dieses einzigartige Bauwerk wurde in den Fels des Burghügels gesprengt und bildet das eindrückliche Gegenstück zur mittelalterlichen Kirche in der Höhe oben.

Franz Auf der Maur,
Spiegel b. Bern
aufdermaur@sunrise.ch

Route und Wanderzeit:

Das erste Teilstück führt vom Bergdorf Mund ob Brig an den Weilern Färchu und Ober Brich vorbei abwärts zum klassischen Südrampen-Wanderweg bei Eggen über dem Dorf Eggerberg. Weiter geht es ohne nennenswerte Höhenunterschiede in Sicht- und Hörweite der alten Lötschberg-Bahnlinie nach Ausserberg. Nun senkt sich die Route erneut via dem Winzerdorf St. German hinunter nach Raron im Rhonetal. Die ganze Tour mit insgesamt 500 Metern Gefälle nimmt rund fünf Stunden in Anspruch. Dank den regelmässig bedienten Bahnstationen von Eggerberg und Ausserberg lässt sich unsere Wanderung aber problemlos verkürzen. Eine weitere Abkürzungsmöglichkeit ergibt sich durch die Postautorückfahrt ab St. German nach Visp, welche die letzte Wanderstunde einspart.

Öffentlicher Verkehr:

Dank des Lötschberg-Basistunnels ist man rasch im Oberwallis (Schnellzugsstecke Bern - Spiez - Visp - Brig Kursbuch Fahrplanfeld 300, Tel. 0900 300 300, www.sbb.ch). Vom Briger Bahnhofplatz verkehren Postautos hinauf nach Mund (Fahrplanfeld 12.623, Tel. 027 922 00 55, www.postauto.ch). Die Bahnstationen Eggerberg und Ausserberg an der Lötschberg-Südrampe werden im Stundentakt von Regionalexpress-Zügen der Linie Brig - Goppenstein - Kandersteg - Spiez - Bern angefahren (Fahrplanfeld 330). Für die Rückfahrt ab Raron nach Visp oder Brig dient die SBB-Rhonetallinie (Fahrpanfeld 100). Die Postautoverbindung St. German - Visp findet sich auf Fahrplanfeld 12.521.

Die besten Verbindungen nach Brig

(mit Postauto-Anschluss nach Mund):
Ab Zürich 8.00 Uhr direkter Intercity via Bern.
Ab Basel 8.01 Uhr mit Umsteigen in Bern.
Ab Bern 9.07 Uhr direkter Intercity.
Ab St. Gallen 6.42 Uhr mit Umsteigen in Zürich.

Karten:

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blätter 1289 «Brig» und 1288 «Raron», oder Wanderkarte 1:50 000, Blatt 274 T «Visp».

Gaststätten:

Mund, Eggerberg (wenig abseits der Route), Ausserberg, St. German, Raron.

Die Kunst, Trost zu spenden und zu empfangen

«Das Geheimnis des Trostes liegt für mich darin, dass man Herz, Augen und Ohren auf etwas Grösseres richtet», schreibt Irmtraud Tarr, Autorin des Buches «Trost – die Kunst, der Seele gut zu tun». «Trost,» so meint sie, «ist Nahrung für die Seele. In vielen Lebenslagen und Situationen – nicht nur den schlimmen! – brauchen wir ihn. Ob man ihn sich selber gibt, andere tröstet oder getröstet wird: Trost gehört ganz wesentlich zur Kunst des Lebens.»

Trost ist tröstlich, denn er hilft über die Trostlosigkeit hinweg. Trost spenden – sich und anderen – das kann nicht jede/r. Aber geben Sie die Hoffnung noch nicht auf: man kann es lernen. Und auch mit dem Trost empfangen, dem Getröstetwerden, tut man sich oft schwer. Trost – das ist Ermutigung, Verständnis, Zuhören, Zuspruch, Labsal, Stärkung, Balsam, Lichtblick, Hoffnung, Erleichterung, Aufrichtung, Besänftigung, Beruhigung, Aufheiterung etc. etc. je nach Situation, Art des Problems und der zu tröstenden Person. Trösten kann man auch ohne Worte, durch Berührungen, Nähe, Gefühle. Musik kann Trost spenden, ebenso wie die Ablenkung durchs Lesen, Malerei, Kreativität. Ein schönes warmes Bad, ein erholsamer Schlaf oder ein Spaziergang durch die Natur lenken von den Problemen ab, können also auch tröstend wirken. Nicht zu vergessen die Haustiere: über ihr Fell zu streicheln, sie zu kraulen, zu verwöhnen, zu pflegen, kann ebenfalls Trost spenden. Schliesslich zählen auch das Beten und das Weinen zu den Trostspendern.

Bereits in ihrem Vorwort weist Irmtraud Tarr auf die meist negativen Begriffe für Trost in unserer Alltagssprache hin: trostlos, untröstlich, nicht ganz bei Trost sein, vertrösten. «Ich nehme an, dass sich dahinter eine tiefe Sehnsucht verbirgt, dass es doch etwas geben möge, das Trost spendet». «Trost ist ein Lebenselixier. Dennoch wird kaum irgendwo eingeübt und gelernt, wie man tröstet. Ich gehe davon aus, dass man trösten lernen kann und muss. Uns fehlen Rituale, Bräuche und Traditionen, wir wissen heute nicht mehr, wie wir uns in leidvollen, schmerzlichen Situationen verhalten sollen. Wie findet man die richtige Sprache? Den richtigen Ton? Muss man erst selbst in eine leidvolle Situation kommen, um am eigenen Leib zu erfahren, was Trost spendet und was nicht?» Und gerade hier scheint das Problem zu liegen. In einer Zeit, wo wir oft unsere unmittelbaren Nachbarn nicht kennen, uns um die Nöte unserer Nächsten einen Dreck scheren, vom Unglück anderer profitieren und eine Gleichgültigkeit an den Tag legen, die sich gewaschen hat, bleibt auch zum Trost spenden, Zuhören, Mitfühlen keine Zeit. Erst wenn wir selber leiden, suchen wir Trost und Verständnis, wären dankbar, wenn uns jemand zuhören oder in den Arm nehmen würde, hätten gerne das Mitgefühl anderer.

Irmtraud Tarr, Psycho- und Musiktherapeutin aus Rheinfelden (Deutschland), setzt sich in ihrem 190seitigen Buch mit diesen Problemen eingehend auseinander. Trösten, Trostspuren, Trösten lernen, Gesten des Trostens, Trostgefährten, sich selbst trösten, Seelentrost, Trostrituale, persönliche Rituale und Trösten als Lebenskunst heissen die zehn Kapitel. Wer sich bisher mit dem Trösten nicht (so eingehend) befasst hatte, kommt nicht schlecht ins Staunen über die Vielfalt an Themen rund um das schlichte Wörtchen «Trost».

Und ein Trost für alle Leserinnen und Leser: die 190 Seiten sind schnell geschafft, denn Irmtraud Tarr's Buch ist keineswegs langfädig und ermüdend, sondern frisch, positiv, schon fast fröhlich und dabei überaus lehrreich und informativ. Ausserdem zählen Sie nach der Lektüre vielleicht tatsächlich zu den Profi-Tröster/innen, die sich nicht scheuen, sich in Ihr Gegenüber hineinzuversetzen, zuzuhören und genügend Verständnis aufzubringen, um wirklich Trost zu spenden.

Pia Bieri

Das Buch «Trost – die Kunst, der Seele gut zu tun» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 46

Empfehlenswerte Bücher und CDs

über Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

Margrit Sulzberger
Nr. 1311 Fr. 19.90

Schlank mit dem glykämischen Index

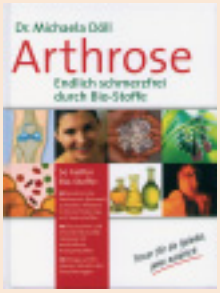
Die Ursache von Übergewicht ist bei vielen Menschen nicht eine Frage der Kalorien, sondern ein gestörter Stoffwechsel, der so genannte Hyperinsulinismus. Der Körper ist nicht mehr fähig, Kohlehydrate richtig zu verbrennen, sondern wandelt den Zucker in Fett um. Das Buch zeigt, wie mit diesem Problem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

Robert Gray
Nr. 9305 Fr. 14.90

Das Darmheilungsbuch

Gesundheit durch Darmsanierung.

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



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.

Bernard Jakoby
Nr. 8906 Fr. 34.90

Alles wird gefügt

Hilfe im Umgang mit Tod und Trauer

Der Leser findet praktische Orientierung für die Sterbebegleitung und Trauerbewältigung. Gebete und Rituale helfen zu verstehen, wie gerade beim Sterben alles gefügt wird.
Viele Menschen ignorieren heute, dass sie in einen übergeordneten Sinnzusammenhang eingebettet sind. Wenn wir mit diesem in Einklang kommen, können wir die Muster der Fügungen in unserem Leben erkennen.

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.

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

Mein Leben mit dem Mondrhythmus

Die Kräfte, die vom Mond aktiviert werden, haben eine weit grössere Bedeutung in unserem Alltag, als jene der Sonne.
Ein Kalender im Format A4 oder C6. Mit Informationen zu den Themen Beruf/Erfolg, Haushalt, Körperpflege, Gesundheit, Garten/Natur und Ernährung.

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.

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.

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

Monats-Angebot gültig bis 31. Dezember 2008

Profitieren Sie von aussergewöhnlichen Naturprodukten!

Naturreiner Blütenhonig aus Italien

Was gibt es besseres als Honig aus unberührter Gegend. Unser Bienenhonig stammt aus dem Cilento. Einer geschichtsträchtigen, vom Tourismus noch wenig besuchten Gegend, rund 150 km südlich von Neapel.

Unser Honig entspricht der EU-**Bio**-Verordnung und ist dementsprechend durch die Italienischen Behörden als BIO-Honig zum Verkauf zugelassen und stammt aus kontrollierter biologischer Produktion. Er wird sorgfältig geerntet, das heisst er wird bei der Gewinnung nicht erhitzt und die Bienenwaben werden nicht gepresst. Die Bienenwaben stehen den Bienen nachher wieder zur Verfügung.

Unsere fünf Sorten sind so genannte Sorten-Honige. Das bedeutet, dass der grösste Teil des Honigs auch von den auf den Etiketten deklarierten Blüten stammt. Um dies zu erreichen, wird nur der Honig von Bienenstöcken berücksichtigt, die in besonders blütenreiche Gegenden der entsprechenden Sorte stehen. Ausserdem wird nur der Honig als Sortenhonig berücksichtigt, der während der Blütenzeit der bestimmten Sorte von den Bienen gesammelt wird, und daher sind einzelne Sorten auch so rar. Unsere Bio-Sorten-Honige unterscheiden sich aufgrund der Blüten auch in Farbe und Geschmack sehr deutlich voneinander.

Angebot: Naturreiner Blütenhonig

5 Sorten Honig à je Glas à 1kg Fr. 110.00

Artikel 126

Eukalyptushonig ist von leicht gelblicher Farbe mit einem frischen Aroma und meistens fester Konsistenz.

Beim **Orangen**honig riecht man den betörenden, kräftigen, fruchtigen Duft der Orangenblüten. Er hat eine dunkelgelbe Farbe.

Kastanienhonig ist kräftig im Aroma, hat eine nahezu schwarze Farbe, bleibt bei Zimmertemperatur flüssig und gut streichfähig

Der **Akazien**honig ist der erste Honig, der im Frühling von den Bienen zuerst gesammelt wird, mit leichtem Frühlingsaroma, er ist oft von fester Konsistenz

Millefiori- oder Tausendblütenhonig ist der klassische Honig, «honiggelb» bis dunkel je nach Saison. Eignet sich zum Süssen von Gebäck oder Tee, ohne deren Geschmack zu verändern.

Sammel-Bestellschein

Anzahl	Art. Nr.	Bezeichnung	Totalpreis

____ Ex. 8007 «Judo mit Worten» Fr. 31.10
____ Ex. 6109 «vollständiges Traum-Set» Fr. 198.00
____ Ex. 6110 «Traum-Disk» Fr. 156.50
____ Ex. 6108 «Traumbuch mit Symbolkarten» Fr. 47.50
____ Ex. 6111 «Wildkräuteröl spezial» Fr. 29.70
____ Ex. 8000 «Naturküche» Fr. 62.00
____ Ex. 8008 «Trost – die Kunst, der Seele gut zu tun» Fr. 30.90

____ Ex. 0126 «Angebot 5 Sorten Honig» Fr. 110.00
____ Ex. 0111 «Angebot 3 Flaschen Olivenöl» Fr. 75.00

Bitte senden Sie mir zusätzliche Informationen zu folgenden Produkten:

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail

❑ Ich wünsche die Newsletter mit den speziellen Aktionen

Unterschrift

Die mit dieser Europafahne gekennzeichneten Produkte unserer deutschen Schwestergesellschaft entsprechen den Gesetzgebungen der Europäischen Herkunftsländer und die Lebensmittel auch ihren Bio-Zertifizierungsstandards.
Sie erhalten diese Produkte zu den gleichen Bedingungen, **ohne Mehrkosten für Porto, Verzollung, etc.** direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.
Informationen zum erweiterten Produkte-Sortiment erhalten Sie unter www.prosana.eu, info@prosana.eu oder Tel. 0049 7621 163 11 50 oder auch schriftlich bei: **pro sana Ltd. & Co. KG (Mit Sitz in Deutschland) Postfach, 4153 Reinach**

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer; zuzüglich Versandkostenanteil jeweils Fr. 9.50 (einzelne CD nur Fr. 3.50) pro Sendung. Die Liferung erfolgt gegen Rechnung: Lieferfrist ca. 2 Wochen. Kein Umtausch. Preise: Stand 22. September 2008, Änderungen vorbehalten.

Bitte ausschneiden und senden an: pro sana, Leserservice, Postfach, CH-4153 Reinach 1, oder faxen an: Fax 061 715 90 09, Tel. 061 715 90 05, E-Mail: bestellungen@prosana.ch / www.prosana.ch

Ausführliche Informationen über unser erweitertes Produkteangebot
www.prosana.eu

Weihrauch Kapseln helfen Entzündungen zu bekämpfen

In Indien, China und in den orientalischen Ländern hat Weihrauch seit vielen Jahrhunderten einen hohen Stellenwert. Nach Ansicht des Ayurveda greift Weihrauch **harmonisierend in den menschlichen Energiekreis** ein.

Gemäss der Tradition des Nahen Osten soll **Weihrauch bei Depressionen** helfen. Enthält ca. 45 % Boswelliasäuren.100 % vegetarisch.

Art. Nr 6146 Weihrauch Kapseln 140 Stück
€ 20.95 / Fr. 35.50
Art. Nr 6147 Weihrauch Kapseln 440 Stück
€ 57.60 / Fr. 99.50
In einer Kapsel mit 420 mg Weihrauch-Extrakt sind ca. 189 mg Boswelliasäuren enthalten.

Safran-Extrakt-Kapseln

In der asiatischen Volksmedizin ist die Verwendung von **Safran zur Schmerzlinderung, als Aphrodisiakum, zur Stärkung von Leber, Magen, Lunge und Nerven, Bronchitis und starken Hustenanfällen** bekannt. Safran ist sehr gut bekömmlich, wirkt beruhigend und euphorisierend. Echter Safran ist eines der wertvollsten und teuersten Gewürze der Welt. Für 1 kg Safranfäden werden 80.000 bis 100.000 Blüten benötigt.

Art. Nr 6148 Safran-Extrakt-Kapseln 60 Stück
€ 32.60 / Fr. 59.00
Extrakt ist standardisiert und garantiert gleichbleibende Qualität und 300 µg Safranal je Kapsel.

Kohlsuppe-Kapseln helfen Fett abbauen

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

Art. Nr. 6141, Dose à 90 Kapseln,
€ 18.50 / CHF 29.90

Augenstärkungs-Kapseln unterstützen den Stoffwechsel der Augen und unterstützen so Ihre Sehkraft

Sie helfen bei Nachtblindheit, Altersseh-schwäche, grauem und grünem Star, Bindehautentzündung und Maculadegeneration sowie bei allgemeinen Augenkrankheiten.

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

Auch als Pulver

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

Regenerations-Kapseln helfen mit das Wohlbefinden wieder zu finden

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

Serrania «Mein Basenpulver»

Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zur Versorgung mit Mineralstoffen.

Art. Nr 6071 Serrania Mein Basenpulver
250g € 16.85 / Fr. 24.95
Art. Nr 6072 Serrania Mein Basenpulver
1000g € 42.60 / Fr. 62.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

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 Allergieerscheinungen 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 «Null» 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 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 Stand zu halten.

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.

Vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) zugelassen (BAG Nr. 100 465)

Preise

Art. Nr 6077 1 Flasche Regulat à 350 ml Fr. 72.–
Art. Nr 6078 4 Flaschen Regulat à 350 ml für nur Fr. 264.50
Sie sparen 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
Art. Nr 4008 Buch «Rechtsregulat» Fr. 9.80

Sammel-Bestellschein auf Seite 46

Spirulina Platensis
bekannt als NASA – Astronautennahrung

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?

Von den alten Azteken wurden diese blaugrünen Mikroalgen in Form von getrockneten Fladen als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt und verzehrt.

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 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.

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.

Art. Nr. 135 Spirulina 400 Tabletten à 500 mg Fr. 74.50
Art. Nr. 136 Spirulina 700 Tabletten à 500 mg Fr. 124.50

Bestellschein: Seite 46

Detailinformationen unter www.prosana.ch