Magazin für Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

vita sana

sonnseitig leben

Heft 4/2009 • Mai / Juni
Fr. 8.50 / € 5.35
www.vita-sana.ch

Die Rosenkreuzer – ein vermeintlicher Geheimbund

Unser Gehirn, ein feinnerviges Instrument

Tirol und Wien schwingen die Kochkelle

Ernährung und Mitwelt

9 771660 393009 04

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.

Kaskaden-Fermentation und Regulate im Überblick

Das Fermentieren in Kaskaden ist eine neue, einzigartige Erfindung. Das Endprodukt der Kaskaden-Fermentation ist nichts anderes als reine 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. Die Regulate wirken daher teilweise innerhalb kürzester Zeit.

Durch die Kaskaden-Fermentation entstehen Regulate, die die vielfältigen Mangelerscheinungen der heutigen Zeit ausgleichen um unseren Umweltbelastungen besser standzuhalten.

Regulate finden innerlich und äusserlich Anwendung:

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

Regulat mit Leitungs- oder Mineralwasser verdünnt, ist ein erfrischendes Getränk, welches zu den Mahlzeiten und zwischendurch getrunken werden kann.Regelmässig getrunken, fördert es körperliches und geistiges Wohlbefinden.

10 ml mit 1 Liter Wasser verdünnen. Sehr ausgiebig.

Wichtig: Regulat ist kein Arzneimittel, sondern ein Lebensmittel! Ein Mittel aus dem Leben, für das Leben, für das Lebendige.

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	
Art. Nr 6508	Buch «Heilung durch Regulate» Fr. 4.50	

SANGO CALCIUM

Die Japaner schätzen die «Ocean-milk», das Sango Korallen Kalzium seit langem als Jungbrunnen.

Shigechiyo Izumi

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

Wie konnte es sein, dass so auffallend viele Personen auf der Insel Okinawa über 90 bis 100 Jahre alt und zugleich derart rüstig waren? Ein Forscherteam fand die überraschende Antwort: Der Regen sickert hier durch die Korallenstruktur des Bodens und reichert so das Grundwasser mit 69 Mineralien und Spurenelementen der jahrmillionen alten Ablagerungen der Sango-Korallen an.

Der prozentuale Anteil aller Mineralstoffe und Spurenelemente in Sango Calcium ist fast identisch mit der Zusammensetzung, die in einem gesunden Körper vorherrscht. Die ionisierte Form garantiert, dass über 90% dessen, was eingenommen wird, auch wirklich im Körper ankommt. Dies ist zehn- bis achtzehnmal mehr als bei anderen Mineralstoffpräparaten.

Bei einem kranken Körper wird es eine Weile dauern, bis Sango Calcium die Mineralstoffreserven in den Körperzellen wieder aufgefüllt hat. Um den in Gang gesetzten Prozess nicht zu stören, ist eine regelmässige Einnahme wichtig.

Sango Hinoki Korallen Kalzium
Zusammensetzung: Eine Kapsel mit 540 mg enthält 500 mg hochwertiges Korallen-Pulver.
Kapsel: ohne Gelatine – daher rein vegetarisch.

Art. Nr. 158, Sango Hinoki Korallen Kalzium
Dose mit 60 Kapseln à 540 mg € 12.50 / Fr. 19.95

Art. Nr. 206, Sango Hinoki Korallen Kalzium
Dose mit 400 Kapseln à 540 mg € 59.80 / Fr. 93.50

Art. Nr. 6083, Sango Hinoki Korallen Kalzium
Dose mit 250g Pulver € 57.80 / Fr. 82.50

IMPRESSUM

Heft 362, 4/2009 **60. Jahrgang**
ISSN: 1660-3931

Druckauflage:
Normalauflage: 6 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, A. Bircher-Benner, E. Baliarda, P. Bieri, A. Gerschwiler, K. Jundt, V. J. Oehen, A. Rohrer, M. Sulzberger, R. Torr, M. Vosseler, M. Zweifel

Bildnachweis
Deike, F. Auf der Maur, fotolia, 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.

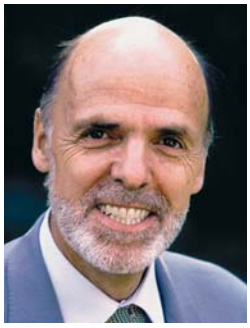
Titelbild: «Ernährung dient nicht allein der individuellen Lebenserhaltung, sondern muss auf die Mit- und Umwelt abgestimmt sein.»

Liebe Leserin lieber Leser

Ein wichtiges Wochenende steht für all jene bevor, welche wie ich der Meinung sind, dass die klassische oder Schulmedizin nicht der Weisheit letzter Schluss ist. Nämlich die Abstimmung über die Initiative zur Verankerung der Komplementärmedizin in der Bundesverfassung.

Was bis vor kurzer Zeit eine klare Angelegenheit schien, ist nun plötzlich wieder in Frage gestellt. Ein Komitee hat sich für die Ablehnung der Initiative formiert und bringt fadenscheinige Argumente ins Spiel. Wie zum Beispiel dieses, dass die Wirkungen und Nebenwirkungen von alternativen Medikamenten und Therapien nicht oder nicht genügend bekannt seien. Am Fernsehen hat ein Fachmann erklärt, dass der Unterschied zwischen einem «normalen» Medikament und einem Naturheilmittel darin bestehe, dass bei ersteren die Nebenwirkungen, wie schwer sie auch immer seien, eben bekannt wären. Die Patienten würden mit der Einnahme eines «normalen» Medikamentes ein ihnen bekanntes Risiko eingehen. Wenn man die Beipackzettel liest, kann einen schon übel werden.

Warum kann es nicht ein Sowohl-als-auch geben, wie dies erfreulicherweise eine stetig steigende Anzahl von Ärzten praktizieren? Es ist doch jedem Einzelnen klar, dass bei einem Beinbruch oder einer notwendigen Herzoperation keine alternative Therapie und Naturheilmittel zum Einsatz kommen können. Aber man kann, sofern dies vom Termin her möglich ist, die Naturgesetze berücksichtigen: Eine Operation bei günstigem Biorhythmus hat besonders gute Erfolgschancen. Als Vergleich kann man jene Schreiner anführen, die wissen, dass zum richtigen Zeitpunkt geschlagenes Holz für die Verarbeitung zu Möbeln sicher besser geeignet ist als zur Unzeit gefällte Bäume.



Arthur W. Müller, Verleger

Meines Erachtens sollte bei den Behörden und Krankenkassen ein radikales Umdenken stattfinden. Für die kostspieligen Folgen des Rauchens und des Alkoholmissbrauches werden Dutzende von Millionen von Steuergeldern in die Prävention gesteckt. Mit der Bezahlung von Naturheilmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und alternativen Therapien könnten – ähnlich wie bei Impfkampagnen gegen Grippe- hunderte von Millionen von Krankheitskosten gespart werden. Ganz zu schweigen von den volkswirtschaftlichen Verlusten, die durch Arbeitsausfälle entstehen.

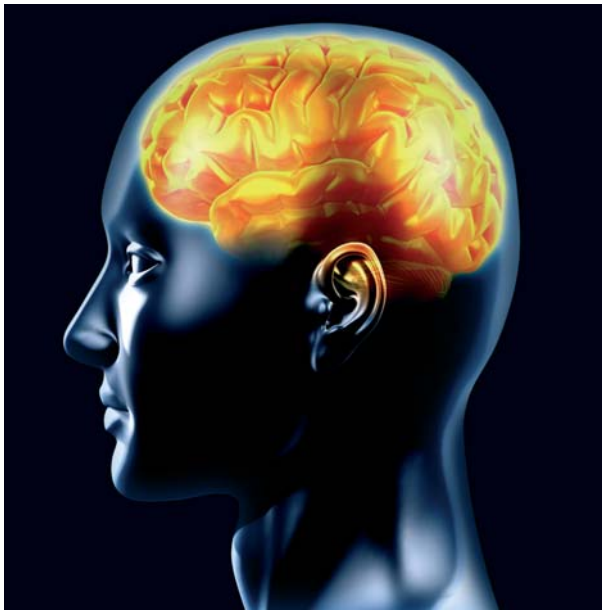
Noch sind wir jedoch nicht so weit. Darum ist es wichtig, dass auch Sie für die Annahme der Initiative mit einem Ja stimmen.

Herzlichst Ihr

A.W. Müller

Inhalt

Die Rosenkreuzer – ein vermeintlicher Geheimbund tritt an die Öffentlichkeit
Seite 12



Die Ansicht, dass das Gehirn ähnlich wie ein Muskel ständig trainiert werden müsse, hat sich weitgehend durchgesetzt. *Seite 20*

Lebensfreude

Eine Frage – drei persönliche Antworten 9
Welche Ihnen noch völlig unbekannte Schweizer Gegend möchten Sie gerne kennenlernen?

Die Rosenkreuzer – 12
ein vermeintlicher Geheimbund tritt an die Öffentlichkeit

Vertrauen vs. Wunschdenken 15
Das verlorene Vertrauen zwischen den Unternehmen und dem Volk, zwischen den Chefs und den Mitarbeitern.

Das Leserporträt 16
Manche nennen uns «Bahnhof-Engel»

Die Gedanken sind frei… 18
Leben im Wohlstand

Spukfälle 24
die Spitze des Eisbergs!

Wer ist Gott? 29
Gedanken von Sundari

Loslassen 30
Serie: Karma-Yoga, der sonnige Lebensweg
In der Anhaftung ist das Leiden programmiert.

Gesundheit

Monatsgespräch 10
Ich versuche immer, die Fähigkeiten des menschlichen Organismus' aufzuzeigen

Unser Gehirn, 20
ein feinnerviges Instrument
Die ganzheitliche (geistig- emotional-körperliche) Beweglichkeit soll zur Sprache kommen.

Das Enneagramm 23
und unsere Entwicklungsreise

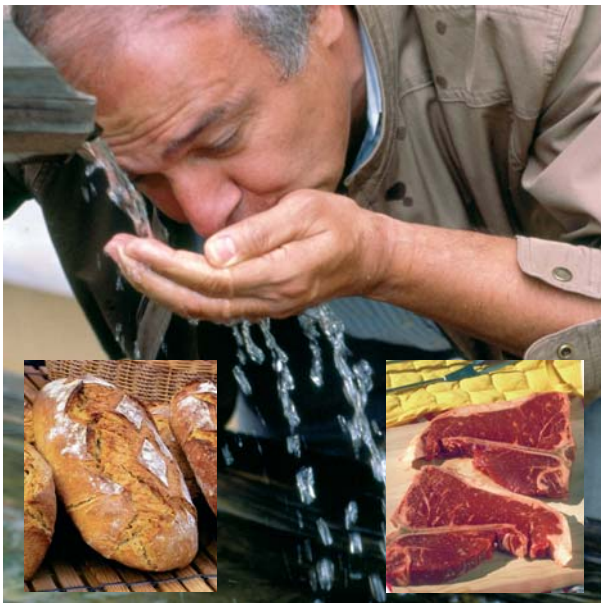
Zweierlei Hunger 26
Von den Leiden und Freuden des Abnehmens

Von Greyerz zum Fjord im Jaunbachtal 32
Eine Entdeckungsreise am Alpenrand im Kanton Freiburg

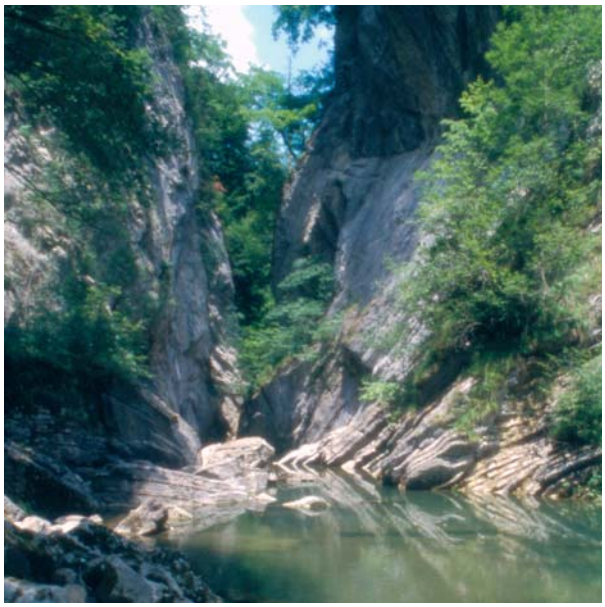
Lebensqualität im Alter 34
benötigt ein gesundes Körpergewicht!
Viele Senioren sind zu dünn!

Fenchel 42
Arzneipflanze des Jahres

Inhalt



Um Mehl für einen Laib Brot herzustellen, werden rund 550 Liter Wasser benötigt. Im Gegensatz dazu werden bereits für 100 Gramm Rindfleisch 7'000 Liter Wasser verbraucht. Seite 36



Kühl und still ist es in der Jaunbachschlucht ob Broc. Seite 32

Ernährung

Ernährung und Mitwelt 36
Die Nahrungsaufnahme ist der intimste Kontakt zwischen uns und der Mitwelt.

Tirol und Wien schwingen die Kochkelle 38
Sowohl die Tiroler als auch die Wiener Küche sind reich an Spezialitäten. Eine «Spezialität» ganz eigener Art stellen der Tiroler Spitzenkoch Alexander Fankhauser und sein Wiener Kollege Andreas Wojta dar.

Erdäpfelauflauf mit Rahmkohlrabi 39
Ein herrliches vegetarisches Gericht, das einfach in der Zubereitung ist.

Unterhaltung/Leserservice

Impressum / Editorial 3

Wissen und Forschen 7

Buchbesprechung 35
Nur Mut!

Rätsel 40

Kleinanzeigen 44

Letzte Neuigkeiten 45

Wissenswertes in diesem Heft 46
Finden Sie die richtige Antwort.

Vorschau 47

TV-Vorschau

Freitag, 15. Mai 14.30 Uhr, SF1
Mysteriöse Schweiz

Am Kunkelspass, dem Reich der alpinen Göttin Sontga Margriata

Sonntag, 17. Mai 13.10 Uhr, SF1
Entdecker der Wellness – Das alte China

In einer Apotheke im alten China werden chinesische Heilkräuter zubereitet.

Montag, 18. Mai 21.05 Uhr, SF1
Puls Gesundheitsmagazin
Kopfschmerzen durch Schmerzmittel – Häufig verschlimmern Medikamente auf Dauer die Beschwerden

Sonntag, 24. Mai 10.00 Uhr, SF1
Johannes Calvin

Johannes Calvin - Der grosse Reformator

Sonntag, 7. Juni 10.00 Uhr, SF1
Der Mond - Herrscher der Nacht

Der Vollmond steht für Fruchtbarkeit, aber auch für Wahnsinn und Werwölfe.

Grosse Worte

«Mein Vater hat immer gesagt: Solange man die drei Burgen von Bellinzona nicht kennt, geht man nicht ins Ausland. Und ich kenne sie immer noch nicht.»

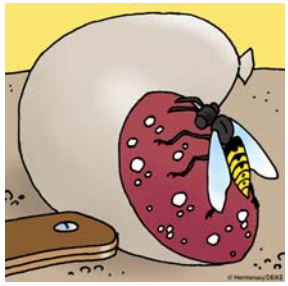
Oswald Sigg, Bundesratssprecher im Ruhestand

Warum und wieso…

Warum brauchen Balkonpflanzen nach Regen Dünger?

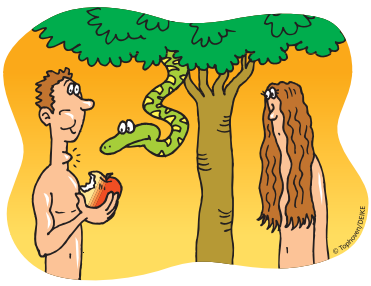
Im Frühling und Sommer schmücken farbenprächtige Pflanzen unseren Balkon. Regnet es über längere Zeit, leiden sie hinterher nicht selten unter Nährstoffmangel: Der Regen schwemmt allmählich die Düngervorräte aus. Deshalb sollten Sie Ihre Blumen nach einer Regenphase mit etwas Dünger verwöhnen. Schnelle Hilfe bietet Flüssigdünger, den Sie einfach ins Giesswasser geben: Diesen können die Pflanzen besonders rasch aufnehmen. Natürlich sollten Sie während der Regenphase auch darauf achten, dass sich keine Staunässe bildet, sonst beginnen die Wurzeln zu faulen und die Pflanze stirbt ab.

Warum fressen Wespen Wurst?



Wespen werden von Süssem angelockt; Limonaden oder Obstkuchen sollten im Freien also immer mit Vorsicht genossen werden: Nicht dass man versehentlich eine Wespe verschluckt! Wespen mögen es aber auch herzhaft. Während sie zuckerhaltige Nahrung vorwiegend selbst fressen, ernähren sie mit Wurst oder Fleisch die Brut. Mit ihrem Mundwerkzeug raspeln sie kleine Stücke aus der Wurst und tragen sie in den Bau. Dass Wespen nicht nur hinter Süssem her sind, nutzt auch dem Menschen: Indem sie Käferlarven und kleine Insekten verspeisen, leisten Wespen einen wichtigen Beitrag zur Schädlingsbekämpfung.

Adamsapfel



Der Adamsapfel ist der hervorstechendste Teil des männlichen Halses. Sichtbar wird er erst mit der hormonellen Umstellung während der Pubertät. Anatomisch handelt es sich beim Adamsapfel um den grössten Knorpel des Kehlkopfs, den Schildknorpel. Wenn er nach vorne zu wachsen beginnt, ziehen sich die Stimmbänder in die Länge – der Stimmbruch erfolgt. Im Mittelalter war man allerdings überzeugt, dass der Adamsapfel eine stete Erinnerung an die Erbsünde ist. Demnach ist der «pomum Adami» ein Stück des Apfels, von dem Adam im Paradies abgebissen hat: Es soll ihm im Hals stecken geblieben sein.

sonniges

50 Jahre Pflegehelferinnen des Roten Kreuzes: Gratulation!

Noch ist er im Gebrauch, der Begriff «Krankenschwester». Die korrekte Berufsbezeichnung lautet heute allerdings «Pflegefachfrau» und das männliche Pendant nennt sich Pflegefachmann. Das Berufsfeld hat sich gegenüber früher enorm erweitert, die Anforderungen sind gestiegen und dementsprechend anspruchsvoll ist auch die Ausbildung der diplomierten Fachkräfte. An der Universität Basel können Interessierte sich im Fach Pflegewissenschaften ausbilden und in entsprechenden Examen den Bachelor- , den Mastergrad oder sogar den Doktortitel in Pflegewissenschaften erwerben. Der Aufbau der Gesundheitsberatung von älteren Menschen, Pflegemanagement im Spital, Spitalplanungen und eine ganze Anzahl weiterer Bereiche erfordern fundierte Kenntnisse.

Eine tadellose Ausbildung und womöglich ein akademischer Grad seien sehr zu begrüssen, sagte jüngst in einer Diskussion eine erfahrene Pflegefachfrau, die sich auch mit Managementproblemen befasst – um dann gleich die Frage zu stellen: «Aber wer spricht von all den Leuten, die direkt am Bett arbeiten und die wir dringend nötig haben?»

In dieser Fragestellung trifft sie sich mit der Aargauer Ständerätin Christine Egerszegi, die jüngst an einer Podiumsveranstaltung des Roten Kreuzes in Bern darauf hinwies, dass Spitexorganisationen und Heime auf die Arbeit von SRK Pflegehelferinnen und Pflegehelfern dringend angewiesen seien. Es geht um die Sicherung der Grundpflege, für die zwar keine jahrelange Ausbildung notwendig ist, die aber sehr viel Geschick, Zuverlässigkeit, Einfühlsamkeit und Wahrnehmungsbereitschaft erfordert. Es ist beispielsweise die Pflegerin, die mit Sorgfalt darauf achtet, dass ein bettlägeriger Patient sich nicht wund liegt oder dass er ausreichend ernährt wird.

Obwohl Pflegehelferinnen und –helfer SRK unentbehrlich sind, ist ihr berufliches Ansehen gering, ihr Lohn ist tief und sie haben keine Lobby, die ihnen zu mehr Anerkennung verhelfen würde. So ist es denn bemerkenswert, dass das Rote Kreuz aus Anlass des 50. Geburtstag des SRK- Kurses für diese Helferinnen und Helfer mit verschiedenen Aktionen auf deren wertvolle berufliche Tätigkeit aufmerksam machen und im Herbst eine nationale Interessengemeinschaft gründen wird.

Abgesehen von Jubiläumsaktivitäten: Ein herzliches Dankeschön von Patienten oder Angehörigen an die Adresse der Pflegehelferin kommt immer gut an!

Wissen und Forschen

Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha

Was Prof. Reto Kressig, Chefarzt Geriatrie am Universitätsspital Basel, vor einiger Zeit in einem *vita sana*-Interview geäussert hat, wird nun mit dem Ergebnis einer Studie der Ruhr-Universität Bochum untermauert. Tanzen sei insbesondere auch für ältere Menschen ein ausgezeichnetes und überdies vergnügliches Training, weil es «das Zusammenspiel von körperlicher Aktivität mit Musik, Rhythmusgefühl und sozialen Kontakten» fördere, wie der Neurologe Prof. Dr. Hubert Dinse betont. «Tänze fördern alles, was für Körper und Gehirn im Alter wichtig ist.»

Also denn: Engagieren! Dass bei geselligen Anlässen und häufig auch in den Tanzkursen die männlichen Partner in der Minderzahl sind, darf kein Hindernis sein. Auch Frau-Frau-Paare können von den positiven Auswirkungen des gemeinsamen Tanzens profitieren.

Klimawandel und Pollenallergie

Allergie-Erkrankungen träten deutlich häufiger und in schwererer Form auf, stellt Prof. Dr. Ludger Klimek fest, der in Wiesbaden als Allergologe tätig ist. An dieser Entwicklung beteiligt sei der Klimawandel: Viele Pflanzen blühen früher und länger und immer mehr von ihnen dringen nach Norden oder in die Mittelgebirge vor. Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt offenbar die aus den USA eingeschleppte Ambrosie-Pflanze, die als Einzelpflanze bis zu 60.000 jahrzehntelang keimfähige Samen produziert. Die Ambrosie kann bis im November blühen – was Patienten, die auf Frühblüher reagieren, bis in den Spätherbst hinein Beschwerden bringt.

Neuer Trend in der Allergieforschung: Stress, aber unter Umständen auch nur leichte psychische Anspannung, können allergische Reaktionen verschlimmern – und zwar am Tag nach der Anspannung. Dies die Feststellung von US-Forschern, die während längerer Zeit Patienten mit Heuschnupfen und anderen saisonalen Allergien testeten.

Wissen und Forschen

Kopfschmerztherapie: Nicht immer erfolgreich

Bei chronischen Migräneanfällen sind meist mehrere Faktoren beteiligt – auf jeden Fall sind sie eine wahre Plage. Eine amerikanische Forschergruppe hat nun zum Thema Chronifizierung einer Migräne einen neuen Aspekt in die Diskussion gebracht: Die häufige Einnahme von bestimmten Schmerzmitteln ist in manchen Fällen alles andere als eine Hilfe, sondern erhöht im Gegenteil die Zahl der Migräneanfälle. Bei der Therapie von Migräneattacken muss somit unter anderem auch die Substanzklasse des eingesetzten Schmerzmittels in Betracht gezogen werden. Offenbar reagieren beispielsweise auf Barbiturate Männer und Frauen unterschiedlich, ganz abgesehen von der individuellen Konstitution.

Allergien und Ernährung

Dr. Lobsang Shresta, der als Tibetischer Arzt in Barcelona lebt und arbeitet, ist der Auffassung, dass neben Pollen und Luftverschmutzung auch die Ernährung jene Allergien begünstigt, die sich mit Atembeschwerden, triefender Nase und entzündeten Augen bemerkbar machen. Süssigkeiten – und zwar Schokolade wie auch Eiscreme oder gesüsste Getränke – sollten gemieden werden. Milchprodukte sollten laut Dr. Shresta in Massen genossen werden und beim Gemüse dürften Rettiche, Kohl, Knoblauch und Zwiebeln nicht auf dem Speiseplan vorkommen. Früchte seien empfehlenswert, ausgenommen jene mit haarigem Flaum wie etwa Pfirsiche und Aprikosen. Kombinationen von getrockneten Früchten und Nüssen, wie sie häufig in Müesli-Mischungen angeboten werden, sollen den zu Allergien neigenden Menschen ebenfalls nicht gut bekommen.

Ein Tipp, den der tibetische Arzt im Padma-Newsletter vom April vermittelt, tut möglicherweise auch Nicht-Allergikern gut: Massieren Sie regelmässig jeden Tag vor der Morgentoilette das Gesicht, die Nase und die Augenpartie mit ein paar Tropfen Öl. Für diese Ölmassage, die mit Sicherheit die Durchblutung anregt, gibt man wohl am besten etwas Oliven- oder Sesamöl auf die Fingerspitzen.
www.ig-tibetische-medizin.ch

Gewichtsreduktion contra Harninkontinenz

Unwillentlicher Harnabgang, genannt Harninkontinenz, kann echten Leidensdruck ausüben und das soziale Leben beeinträchtigen. Aus falscher Scham verschweigen Frauen häufig ihr Inkontinenz-Problem, das mit verschiedenen Therapien angegangen werden kann.

Einen bisher weniger beachteten Impuls gibt eine amerikanische Studie, an der 338 übergewichtige Frauen teilgenommen hatten. Diejenigen, die sich an einem Programm beteiligt hatten, das auch eine Ernährungsumstellung und vermehrte Bewegung beinhaltete, reduzierten nicht nur ihr Gewicht: Sogar die Inkontinenz-Episoden wurden weniger. Eine vernünftige Gewichtsreduktion scheint also auch auf allfällige Harninkontinenz günstig Einfluss zu nehmen.

Wechseljahre auch beim Mann?

Früher hätte man darüber gelacht – heute stellt man sich die Frage, ob und mit welchen Anzeichen auch Männer in die Wechseljahre kommen können: Man spricht von PADAM = Partielle Androgen-Defizienz beim alternden Mann.

Fest steht, dass der Testosteron-Spiegel bei Männern mit zunehmendem Alter sinkt und häufig die Erektionsfähigkeit abnimmt. In einigen Punkten ähneln sich offenbar die Wechseljahr-Signale bei beiden Geschlechtern. Bei der PADAM-Abklärung werden jedenfalls auch Fragen gestellt wie «sind Sie oft traurig», «haben Sie weniger Lebensfreude als früher?» oder «fühlen Sie sich energielos?» Auch bei der Frau künden sich die Wechseljahre bekanntlich häufig mit depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen an.

Eine Frage – drei persönliche Antworten

Welche Ihnen noch völlig unbekannte Schweizer Gegend möchten Sie gerne kennenlernen?

Roland Tischhauser, Hotelier und Gastgeber Bad Bubendorf, 4416 Bubendorf BL

«Hier verkörpert sich für mich der Inbegriff von Schweiz»

Ich bin gebürtiger Bündner, stamme aus der Ferienregion Lenzerheide/Valbella und bin mit meiner Frau seit 20 Jahren im Baselbiet daheim. Noch völlig unbekannt ist mir das Appenzellerland – ich kenne es nur von Bildern, Reportagen oder persönlichen Berichten. Das Appenzellerland verkörpert für mich in seiner übersichtlichen Vielgestaltigkeit den Inbegriff von Schweiz. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich mich in dieser Gegend sehr wohl fühlen könnte. Sie bietet liebliche Hügellandschaft, aber ebenso Berge, und der Bodensee ist ganz in der Nähe. Man ist fern von übervölkerten, lärmigen Grossstädten, aber Städten wie St. Gallen oder Konstanz mit ihrem kulturellen Angebot sehr nahe.

Mich interessiert auch der Menschenschlag des Appenzellers. Seine heimatverbundene Eigenständigkeit, sein ausgeprägter Hang zur Eigenwilligkeit, sein träfer Witz und seine Schlagfertigkeit faszinieren mich.

Christian Hadorn, Geschäftsführer Schweizer Wanderwege, Bern

«Noch nie habe ich es über den Maloja geschafft»

Eine Frage, die mir etwas Kopfzerbrechen bereitet … Doch, jetzt ist's klar: Ich möchte das Bergell kennen lernen. Vor vielen Jahren war ich zwar zum Klettern im Albigna-Gebiet, aber das war's denn auch schon. Die Kastanienwälder von Castasegna, kulinarische Spezialitäten wie die Pizzocheri – da gibt es noch sehr vieles zu entdecken.

Ich mag Gegenden, die nicht überlaufen sind. Das Bergell gehört in diese Reihe und als Nahtstelle zwischen Bündnerland und Südschweiz, als Kombination von Hochgebirge und südlicher Landschaft hat es einen ganz besonderen Reiz.

Der Maler Giovanni Segantini soll gesagt haben, im Bergellerdorf Soglio befinde sich die Schwelle zum Paradies.

Erwähnen möchte ich auch jene Gegenden, die ich immer wieder gerne aufsuche, so etwa die Region Grindelwald im Berner Oberland oder den Solothurner Jura. Das Engadin zieht mich ebenfalls immer wieder an. Aber wie gesagt: Ich habe es noch nie über den Maloja geschafft – hinüber ins Bergell.

Rolf Büttiker, Ständerat Solothurn

«Ich habe so etwas wie eine Meer-Sehnsucht

Jeden Sommer verbringe ich einige Tage am Mittelmeer. Der gelegentliche Kontakt mit dem Meer scheint für mich notwendig zu sein, ich habe so etwas wie eine Meer-Sehnsucht. Ich mag Wärme und Sonne und liebe es, am Strand zu liegen, aufs Meer hinaus zu schauen. Diese ganze Atmosphäre von Ferien und Entspannung bietet mir erfahrungsgemäss sehr gute Erholung.

Eine zweite Reiseleidenschaft sind die grossen europäischen Städte, ich buche sehr gerne Städteflüge. Allerdings habe ich mir gerade in jüngster Zeit überlegt, wie sinnvoll es sei, ins Ausland zu fliegen. Oder anders gesagt: Ob es nicht sinnvoller wäre, die Ferien in der Schweiz zu verbringen. Und da gibt es ein Gebiet, das ich überhaupt noch nicht kenne. Fast schäme ich mich, als eidgenössischer Parlamentarier zugeben zu müssen, dass ich noch nie im Schweizerischen Nationalpark war, dessen Gründung aufs Jahr 1914 zurückgeht. Ich setze nun den Nationalpark im Engadin zuoberst auf meine Freizeit-Wunschliste.

Monatsgespräch

Ich versuche immer, die Fähigkeiten des menschlichen Organismus' aufzuzeigen

Im aktuellen Monatsgespräch mit Frau Dr. med. Renate Dicht, Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren, kreisen die Fragen von *vita sana sonnseitig leben* auch um das leidvolle Thema Krebs. Renate Dicht befasst sich seit 1975 intensiv mit Biologischer Krebstherapie und schon 1969 ging es in ihrer Doktorarbeit um Magenkrebs.

Frau Dr. Dicht, Statistiken sagen, dass die Herz-Kreislauferkrankungen als häufigste Todesursache dicht gefolgt werden von den Krebserkrankungen. Werden Patienten genügend aufgeklärt über mögliche Therapien und allenfalls komplementärmedizinische Therapien?

In dieser Beziehung erlebe ich manchmal ganz furchtbare Dinge. Die Patienten werden sehr häufig über die Risiken und Erfolgsaussichten einer schulmedizinischen Behandlung nicht aufgeklärt – so dass die meisten davon ausgehen, der behandelnde und an einer Universitätsklinik tätige Arzt werde schon wissen, was das Sinnvollste sei. Im Zuge der medizinischen Ausbildung wird nicht gelehrt, welche zusätzlichen, unterstützenden Massnahmen zur Verfügung stehen. Am schlimmsten ist es, wenn der Patient in eine Studie eingebunden und ihm womöglich gesagt worden ist, es handle sich um in neues Medikament, das die Chancen auf Heilung erhöhe.

Dies halten Sie für fragwürdig?

Häufig ist diese Therapie noch gar nicht so umfassend erprobt worden, wie dies nötig wäre. Die Patienten befinden sich also in der Rolle des Versuchskaninchens. Dabei ist immer noch offen, ob sie die empfohlene Substanz überhaupt erhalten. Solche Studien müssen ja als Doppelblindstudie laufen. Das heisst, dass die eine von zwei Kontrollgruppen das Medikament effektiv gar nicht bekommt, sondern dass Placebo-Präparate, also Scheinpräparate, verabreicht werden. Weder der Arzt noch der Patient wissen, wer zu welcher Gruppe gehört. Überdies entscheiden jene Firmen, die diese Prüfsubstanzen finanzieren, welche Ergebnisse veröffentlich werden und welche nicht. Dies bedeutet, dass ein schlechtes Ergebnis häufig gar nicht publiziert wird.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie eine Patientin oder einen Patienten mit der Diagnose Krebs konfrontieren müssen?

Die Diagnose Krebs löst zunächst einen Schock aus. Wir denken doch immer, dass nur andere Menschen sterben und dass auf jeden Fall unser eigenes Lebensende noch in ferner Zukunft liegt. Alle Ängste vor dem Tod und dem Lebensende, die normalerweise verdrängt werden, stehen bei einer Krebsdiagnose unverhüllt vor einem. Ich pflege in dieser Situation immer zu sagen, dass unser aller Leben einen Anfang und ein Ende hat und niemand weiss, wann und unter welchen Umständen er von dieser Welt gehen muss. Wer garantiert uns, dass wir in unserem Auto am gleichen Tag auch nach Hause kommen? Wir können nur im Augenblick leben und aus diesem Gefühl heraus das Sinnvollste tun.

Ich versuche auch immer die Fähigkeiten des menschlichen Organismus' aufzuzeigen. In uns allen zirkulieren täglich Krebszellen, die aber von einem gesunden Immunsystem abgetötet werden. Es gilt also zu erkennen, weshalb dieses Abwehrsystem beim Patienten so schwach geworden und zusammengebrochen ist.

Zur Person

In diesem zweiten Monatsgespräch wird das Gebiet der Psychoonkologie gestreift. Bei Dr. med. Renate Dicht kann sich der Krebspatient entscheiden, ob er sich auch auf körpertherapeutische Verfahren, Musik, Tanz, intuitives Malen, Trance oder Meditation einlassen und so seine Abwehrkräfte stärken möchte. Über Vorträge und Seminare von Dr. Dicht gibt www.dr-renate-dicht.de Auskunft.

Und dann muss die jeweils möglichst richtige Therapie gefunden werden?

Wichtig ist eine gründliche Information über Behandlungsalternativen. Auf die schulmedizinischen Verfahren Bestrahlung oder Chemotherapie sprechen nämlich lediglich 7 Prozent aller Krebsarten im Sinne einer Heilung an, zudem ist mit schwersten Nebenwirkungen zu rechnen.

Der Patient soll also selbst Entscheide treffen können?

Ja, er soll den Weg wählen, der ihm der richtige zu sein scheint, sei dies nun eine ausschliesslich schulmedizinische Behandlung, eine rein biologische Krebstherapie oder die schulmedizinische Therapie mit einer aufbauenden biologischen Krebstherapie als Begleitung.

Wichtig ist es, nicht nur eine Zweit-, sondern auch noch eine objektive Drittmeinung einzuholen. Da bietet sich beispielsweise die Organisation «Menschen gegen Krebs» an (www.krebstherapien.de). Hier bekommt man sachverständige Erläuterungen zur schulmedizinischen Therapie in Bezug auf die Tumorarten und ihre Ausbreitung.

Ist dann der Entscheid gefallen, beginnt die gemeinsame Arbeit von Arzt und Patient. Mir als Therapeutin ist es wichtig, für den Patienten immer erreichbar zu sein, auch an Wochenenden oder im Urlaub. Wir können es uns nicht leisten, auch nur einen einzigen Tag in Depression, Angst oder Resignation stecken zu bleiben.

Sie haben von der Bedeutung eines gut arbeitenden Immunsystems gesprochen. Was verstehen Sie unter Immunstimulierung?

Immunstimulierung gelingt nur dann, wenn die Faktoren, die das Immunsystem drücken oder unterdrücken, erkannt und ausgeschaltet werden. Es kann sich um eine toxische Belastung handeln, also um einen Anteil Gift im Körper. Ein falsch gewählter Bettplatz kann eine Blockade auslösen, auch Operationsnarben können eine Blockade bewirken oder eine Bestrahlung hat dem Immunsystem zugesetzt. Wir haben im vorhergehenden Gespräch von Entgiftungstherapie gesprochen. Viele Faktoren können auf das Immunsystem negativ einwirken, es muss also nicht in jedem Fall mit Entgiftung gearbeitet werden. Nach meiner Erfahrung leidet jedoch das Immunsystem sehr häufig unter toxischen Belastungen.

In einem Zeitschriftenartikel haben Sie geschrieben, nicht ausgelebte und verdrängte Wut schwäche das Immunsystem.

Ja, ich bin der Überzeugung, dass unser körpereigenes Abwehrsystem nur so gut ist, wie es uns gelingt, uns auf der psychischen Ebene zu wehren und abzugrenzen. Wenn wir uns verbieten, Aggressionen, Ärger und Wut zuzulassen und aufzuarbeiten, werden diese starken Gefühle gleichsam nach innen genommen, um dann nachmessbar die immunologischen Abwehrfunktionen zu schwächen.

Krebspatienten sind nicht selten äusserst pflichtbewusste, freundliche, anpassungsfähige und auf Harmonie bedachte Menschen. Hinter dieser Kulisse verbirgt sich aber die Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und wenn nötig auch gegen Widerstand durchzusetzen. Diese Menschen wagen es nicht, zu streiten, sich zur Wehr zu setzen und den eigenen Standpunkt zu verfechten. Diese Haltung kann die Entwicklung eines im Dunkeln wuchernden Tumors begünstigen.

Was tun Sie persönlich, um Ihr Immunsystem im Schwung zu halten?

Ich trinke viel pures, stilles Wasser und ernähre mich gesund. Das bedeutet nicht, dass ich mich kasteie. Im Gegenteil, ich esse ganz gern mal auch ein Eis oder ein Stück Kuchen, ich trinke abends meinen Wein oder gehe mit Freunden essen. Aber ich spreche hier von Ausnahmen. Meistens spüre ich, was mein Körper braucht, dem gebe ich nach und dann schmeckt mir das auch, was ich zu mir nehme. Ich esse fast kein Fleisch, aber viel Gemüse und Obst.

Sie arbeiten sehr viel und intensiv als Ärztin, als Forscherin, als Leiterin von psychoonkologischen Gruppen und was der Tätigkeiten mehr sind. Wie halten Sie die Balance zwischen Anspannung und Entspannung?

Ich mache und lebe die Dinge, die mich erfüllen. Dazu gehört auch meine Arbeit. Längst mache ich keinen Unterschied mehr zwischen Arbeit und Freizeit oder Urlaub. Meine Arbeit mit den Menschen begeistert mich immer mehr, je älter ich werde. Ich kann es mir gar nicht vorstellen, nicht mehr zu arbeiten.

Neben der Arbeit gibt es viele Aktivitäten, die ich liebe und die mich aufbauen: Wanderungen mit meinem Berner Sennenhund, Gartenarbeit, Musik hören, reisen. Ich reise gerne und oft allein mit mir selbst, weil ich mich dann am unabhängigsten fühle und meine Sprachkenntnisse anwenden kann.

Ich erlebe das Leben in seiner ganzen Vielfalt. Immer wieder erfüllt mich tiefe Dankbarkeit über all das, was mir begegnet, wie ich leben darf und was ich erlebe.

Interview: Meta Zweifel

aeon

PSYCHOSYNTHESE

Wo sich Spiritualität & Psychologie, östliche und westliche Weisheit zu einem sinnvollen Ganzen verbinden.

Workshops mit Dr. Renate Dicht, Dr. Serge Kahili King, Gerhard Schobel, Renate Schrott u.a.

Anerkannte **Ausbildungen** in Beratung, Coaching und Therapie.

Info's, Kurs– und Ausbildungsprogramme:
aeon, Zentrum für Psychosynthese & ganzheitliches Heilen
CH-4053 Basel, Dornacherstrasse 101
061 262 32 00 info@aeon.ch **www.aeon.ch**

Die Rosenkreuzer –

ein «vermeintlicher» Geheimbund tritt an die Öffentlichkeit

Eine meiner langjährigen Freundinnen war eine angesehene Astrologin, die mir vor vielen Jahren einmal sagte: Das Wassermann-Zeitalter ist mitnichten eine liebliche Flower-Power-Angelegenheit, sondern ein Zeitalter, in dem die Technik noch mehr in den Vordergrund kommt und ein Zeitalter, in dem alles Geheime, Verborgene – auch unter den Teppich Gewischte – zur Oberfläche und in die Öffentlichkeit dringt. Und siehe da: weltweit werden Skandale aufgedeckt und nichts kann mehr verborgen bleiben. Wir reden vom gläsernen Menschen und meinen damit, dass alle unsere Daten frei verfügbar werden – auch die Bankdaten. Und mit unseren Handys sind wir per GPS sogar jederzeit persönlich auffindbar …

Auch die Esoterik, die ja eigentlich eine philosophische Lehre für einen begrenzten «inneren» Personenkreis ist und den spirituellen, mystischen Kern einer jeden Religion darstellt und die immer als Bezeichnung für Geheimlehren galt, ist ein riesiger Bestseller geworden, der sogar auf Messen Tausende von Menschen anzieht. Ich erinnere mich noch gut an die Jahre, wo mein Mann und ich es tunlichst vermieden, unseren Freunden zu offenbaren, dass wir Mitglieder der Geistigen Loge waren. Über solche Dinge sprach man nicht. Aber heute, wo sogar Filmschauspieler öffentlich verkünden, dass sie die Kabbala lesen, ist es kein Problem mehr, sich als Mitglied einer geheimen Lehre zu «outen». Seit 40 Jahren habe ich gemäss meiner unsteten Veranlagung Hunderte von Büchern und

Kursen mit esoterischen Inhalten gelesen bzw. besucht. Und jetzt – da ich etwas ruhiger geworden bin – hat mich mein innerer Führer zu den Rosenkreuzern geführt, die ich dazu auserkoren habe, meine geistige Heimat zu sein.

Was sind die Rosenkreuzer? Sie selber nennen sich: «Eine mystisch-philosophische Gesellschaft, welche die Weisheits-Lehren und den traditionellen Weg der Rosenkreuzer verwahrt und an Suchende weitergibt – zur Entwicklung ihrer Persönlichkeit, zur Meisterung ihres Lebens». Und extrem zusammengefasst lautet ihr Motto: «Erkenne Dich selbst». Ihr Symbol ist das Kreuz mit der aufblühenden roten Rose – die aufblühende Seele des Menschen. Bekannt wurde der Name «Rosenkreuzer» durch die Schrift «Fama Fraternitatis» (Geschichte der Bruderschaft), die 1614 in Kassel erschien. Die Ursprünge gehen aber noch weiter zurück, und es gibt zahlreiche Schriften und Überlieferungen darüber. Nach Auffassung des A.M.O.R.C. ist Christian Rosencreutz nicht der Gründer der Rosenkreuzer. Eine Person mit Namen Christian Rosencreutz hat es nicht gegeben. Vielmehr gibt es in den klassischen Rosenkreuzerschriften – Fama Fraternitatis und Confessio Fraternitatis – lediglich Abkürzungen (C.R.R.C. oder C.R.C.), die symbolisch verschlüsselte Wahrheiten enthalten und auf den Gründer hindeuten. A.M.O.R.C. führt die Ursprünge gemäss der mündlichen Rosenkreuzer-Tradition bis in das alte Ägypten zurück. Viele öffentlich bekannte Persönlichkeiten waren Mitglieder der Rosenkreuzer. Zu ihnen zählten u.a. Goethe, Newton, Leibniz und sogar Descartes wird mit ihnen in Verbindung gebracht. Im 20. Jahrhundert standen den Rosenkreuzern beispielsweise Erik Satie, Claude Debussy, Nicholas Röhrich oder Edith Piaf nahe. Für uns heutige Menschen ist das aber meiner Meinung nach weniger wesentlich. Wichtiger ist zu wissen: die Rosenkreuzer sind in ihrer heutigen Form ein Einweihungsweg, der die mystischen Geheimnisse der Schöpfung und des Lebens erforscht und weitergibt. Es gibt verschiedene Rosenkreuzer-Gruppen. Die grösste ist A.M.O.R.C. mit Hauptsitz in Amerika, und sogenannte Logen bestehen in der ganzen Welt. Für die deutschsprachigen Länder ist der Hauptsitz in Baden-Baden. (siehe www.rosenkreuzer.de). In der Schweiz gibt es 4 Städtegruppen (Zürich, Bern, Basel und Lausanne).

Den Rosenkreuzer-Lehren liegt ein vielfach erprobtes Sy-

stem zugrunde. Sie werden in einem Heimstudium – mit praktischen Übungen – und in Gemeinschaft weitergegeben, wo die traditionellen Mysterien, denen die kosmischen Prinzipien zugrunde liegen, gepflegt werden. Das, was mich an diesem System nebst dem grossen Wissen, das einem übermittelt wird, am meisten beeindruckt, ist die absolute Denkfreiheit, die den Mitgliedern überlassen wird. Immer wieder heisst es in den Lehrschriften, den sog. Monographien, von denen einem Mitglied monatlich drei Stück zugeschickt werden: «… dies ist unsere Meinung – überlegen Sie selbst, ob es auch für Sie richtig ist…» Es gibt also keinerlei Zwang und Dogmen und auch keine Vorschriften, die eingehalten werden müssen. So heisst es z.B. auf die Frage, sollen A.M.O.R.C-Studierende Vegetarier werden:

«Vorschriften über die Ernährungsweise werden von A.M.O.R.C. nicht gemacht. Den Studierenden werden die Rosenkreuzerlehren nach und nach übermittelt, und sich diese Lehren zu erarbeiten, bedeutet parallel die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Diese ist von Mensch zu Mensch verschieden, und die Studierenden sollen lernen, für sich selbst herauszufinden, was für sie der richtige Weg ist, was natürlich die richtige Ernährung mit einschliesst. Denn eines der wichtigsten Prinzipien von A.M.O.R.C. ist die Toleranz jedwedem gegenüber: Der Vegetarier gegenüber dem Nicht-Vegetarier und umgekehrt.»

Die Lehren der Rosenkreuzer und ihr Weg sollen den Menschen näher zu sich selbst, zu seinem Inneren bringen und seine Stellung in der Schöpfung offenbaren. Das Studium dieser Lehren geschieht wie gesagt zu Hause und enthält auch Experimente und Übungen. Der Schüler entscheidet selber, wie viel Zeit er in sein Studium investieren will. Hilfreich sind dabei auch die monatlichen Zusammenkünfte (freiwillig!) und Feiern und die meist dreitägigen Seminare, die vom Hauptsitz in Baden-Baden angeboten werden und die zur Festigung eines bestimmten Themas dienen, z.B. verschiedene Meditationskurse. Da die Rosenkreuzer eine weltweite Bewegung sind, gibt es auch jedes Jahr einen Weltkongress, immer wieder in einem anderen Land.

Das Wissen und Lehrsystem baut vor allem auf den alten hermetischen Traditionen auf, die sich von alters her unverändert bis heute bewährt haben – der Mystik. Als Mystiker werden Menschen bezeichnet, die versuchen, ihr eigenes Inneres zu fördern und zu nutzen, um einen direkten Zugang zum Allerhöchsten zu finden. Durch diese kurze, bewusste Vereinigung mit dem göttlichen Bewusstsein, das in jedem von uns schlummert, können tiefer, innerer Friede und Ausgeglichenheit erlangt werden. Ein Rosenkreuzer akzeptiert nicht einfach Weltbilder und Behauptungen als wahr, sondern macht seine eigenen Erfahrungen mit der so genannten anderen Realität, deren Wirklichkeit er nachprüfen kann. Was mich aber auch sehr verblüffte: Die Lehren sind auch ultra-modern. So wissen die Rosenkreuzer-Mystiker schon immer, dass alles, was existent ist, Schwingung ist, im materiellen wie im immateriellen Bereich. Also schon vor den Lehren der Quanten-Physik wussten die Rosenkreuzer über die Beschaffung des Universums Bescheid. Durch das Erkennen der Rosenkreuzer-Lehren über die Schwingungen habe ich z.B. einen viel tieferen Bezug zu meiner Bioresonanz-Arbeit gefunden.

Kompakt

- Der Rosenkreuzerweg ist ein philosophischer Lehrweg, basierend auf den Schöpfungsgesetzen, die jeder Religion zugrunde liegen.
- Die Rosenkreuzer stehen allen interessierten Menschen offen.
- Sie bieten einen Einweihungsweg, der die mystischen Geheimnisse der Schöpfung und des Lebens erforscht – und bei dem man einen Weg zu sich selbst und seiner Stellung in der Schöpfung findet.
- Die Rosenkreuzer-Lehren werden bei A.M.O.R.C (der grössten der verschiedenen Rosenkreuzer-Gruppierungen) zum Selbststudium ohne äussere Verpflichtungen angeboten.

Interessante Internet-Infos

www.rosenkreuzer.ch

www. rosenkreuzer.de

Literaturhinweis:

Die Geheimnisse der Rosenkreuzer

Das Buch kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 43

Was auch interessant ist: A.M.O.R.C ist politisch neutral, überkonfessionell und erstrebt keinen materiellen Gewinn, d.h. das Lehrmaterial ist im Jahresbeitrag inbegriffen und wird zu einem sehr niedrigen Preis zur Verfügung gestellt. Was auch typisch ist: Die Mitgliedschaft kann jederzeit «ohne Begründung» gekündigt werden.

Am besten vermittelt der A.M.O.R.C-Ehrenkodex, was ein Rosenkreuzer als seinen eigenen Beitrag an die Welt versteht:

A.M.O.R.C

…setzt sich für den Aufbau und Erhalt der Freiheit des Menschen als Grundhaltung der gesamten Menschheit ein.

…bietet seinen Mitgliedern einen erprobten, sicheren und gangbaren Weg zur geistigen Höherentwicklung an.

…baut auf den Lehren und Erkenntnissen der alten Rosenkreuzer auf, um sie für die Zukunft zu bewahren.

…weiss um die Notwendigkeit, stets der Menschheit zu dienen und zu deren Höherentwicklung aktiv beizutragen.

…vermittelt dem Einzelnen in Freiheit und Unabhängigkeit das dazu notwendige Wissen.

… ist eine Antwort, wie der Mensch die geistigen und sonstigen Ebenen in der Natur und im Raum erkennt und für sich nutzbar machen kann.

Über allem steht der Anspruch, stets im Frieden und in Harmonie mit der Einheit zu leben!

Margrit Sulzberger

Zur Person

Margrit Sulzberger ist seit 1987 diplomierte Vitalstofftherapeutin und seit 2008 Mitglied bei FEOS (Fachgesellschaft für Ernährung und orthomolekulare Medizin). Sie hat über 10 Bücher verfasst über Vollwerternährung und den Zusammenhang zwischen Stoffwechsel, Ernährung und Krankheit, resp. Gesundheit. In ihrer Praxis in Zürich testet und berät sie Klienten mit Stoffwechselkrankheiten.

Karl Bachmann AG

Mit Naturprodukten gegen chronische Leiden

BELL Tee auf Naturbasis gegen Prostata-Probleme und Inkontinenz

Für Männer: Bevor Sie eine gutartig vergrösserte Prostata chirurgisch behandeln wollen, probieren Sie zuerst BELL PROSTATE EZEE FLOW TEA.
Für Frauen mit Inkontinenz-Problemen: BELL Bladder Control Tea. Rein pflanzlich und ohne Nebenwirkungen. Diese Produkte haben schon tausenden von Betroffenen geholfen, eine Operation zu vermeiden.

Für Kinder mit Bettnäss-Problemen: Vertrauen Sie auf unser seit 30 Jahren erfolgreich eingesetztes Therapiegerät RAPIDO-SEC® (von Krankenkasse vergütet).

Zur Wiederherstellung der Libido

Eroxil™ für Männer: Ein einzigartiges Naturprodukt, das dieses Problem an der Wurzel erfasst. Die meisten der heute erhältlichen Arzneimittel zielen nur auf die Bekämpfung der Symptome. Eroxil™ arbeitet mit körpereigenen Prozessen, um das Sexualreproduktionssystem wieder zu verjüngen: Spermaproduktion, Libido und Leistungsfähigkeit werden aktiviert, was vor allem die Erektion entscheidend verbessert.

Erosyn™ für Frauen ist ein rein pflanzliches Produkt, welches die Lustlosigkeit bekämpft, die häufig durch eine trockene Scheide noch verstärkt wird. Libido und Scheidenflora werden verbessert.

Die hohe Erfolgsquote dieser in den USA und Kanada hergestellten und dort schon tausendfach erfolgreich angewendeten Produkte sprechen für sich.
Günstig, effektiv, auf natürlicher Basis und ohne Nebenwirkungen.
Weitere Informationen über andere Bell-Naturprodukte sowie Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.karlbachmannag.ch oder Tel. 055 / 440 44 33

Vertrauen vs. Wunschdenken

Es war so ungefähr im April des vergangenen Jahres, da habe ich einen interessanten Artikel gelesen. Da ging es um das verlorene Vertrauen zwischen den Unternehmen und dem Volk, zwischen den Chefs und den Mitarbeitern.

Der Artikel machte einmal mehr deutlich, wo einige der grossen Probleme ihre Ursachen hatten, und war an und für sich sehr gut aufgebaut … und dann kam der letzte Satz, und der machte alles kaputt. Da stand: «Wer dies schneller als die Konkurrenz erreicht, kann den entscheidenden Vorsprung erzielen.» Vergessen, dass alles, was schnell erreicht wird, im Grunde ein Luftschloss ohne jegliches Fundament ist. Es ist genau so schnell wieder verschwunden und damit eben auch nichts wert.

Vorausgehen, echt und authentisch, sich dem Leben stellend und nicht nur den eng gesteckten beruflichen und privaten Bereichen, sich «Wissen durch Erfahrung» aneignen, welches jenes Wissen, das uns von Hochschulen und Unternehmen vorgesetzt wird, weit übersteigt, die ethischen Werte jederzeit miteinbeziehend, eine gute Kommunikation führend … das alles sollte doch zur Selbstverständlichkeit werden. Und dann ergibt sich der Vorsprung von alleine, ohne dass ich ihn «erzielen» bzw. «erzwingen muss»! Ein Vorsprung im Sinne eines «Vorausgehens», nicht im Sinne «ich bin besser». Oder wie es jemand auf eine andere Art ausdrücken konnte: «Wirklich Neues, Wert- und Sinnvolles entsteht in Unternehmen und Parteien, Verbänden und Gruppen da, wo Führungskräfte aus der inneren Erfahrung der Einheit allen Lebens heraus denken und fühlen, entscheiden und handeln. Wo mit dem Begriff «Umfeld» nicht mehr nur das Studium der Konkurrenz in der eigenen Branche gemeint ist, sondern das Wohl der ganzen Menschheit».

Wunschdenken? Nein! Die Signale sind zu eindeutig! Hohe Ansprüche? Ja! Aber das ist ja genau das, wovon Wirtschaft und Politik immer sprechen; und dann gibt man sich mit so wenig zufrieden! Ein Unternehmen ist doch erst dann als «gut» zu bezeichnen, wenn es zum Wohle aller arbeitet: nicht nur zugunsten der Manager und Aktionäre, sondern auch zugunsten der Mitarbeiter und nicht zuletzt zugunsten der Abnehmer seiner Produkte bzw. Dienstleistungen!

Wir erinnern uns daran, dass Bundesrat und Parlament die Wirtschaft und nicht das Volk vertreten. Die Wirtschaft ist natürlich wichtig für das Volk. Leider vertritt auch sie immer weniger die Interessen der Bevölkerung, um so mehr die Interessen einer Minderheit. Schon fast eine Frechheit, wenn dann von Ethik gesprochen wird. Von Moral darf man das natürlich, das Wort ist sowieso sehr subjektiv bzw. nichts aussagend und es ist natürlich eine Frage der Moral, das Wort Ethik in den Mund zu nehmen.

Armin Gerschwiler

Zur Person

Armin Gerschwiler ist Unternehmensberater, Coach, Lebensberater, Mediator, Psychologischer Begleiter, Trainer, Kursleiter.

Leserporträt

Manche nennen uns «Bahnhof-Engel»

Weil es um die Sache und nicht allein um meine Person, sondern auch um Kolleginnen und Kollegen geht, möchte ich weder im Bild erscheinen, noch meinen Namen nennen. Aber es ist mir ein Anliegen, von RailFair und den Bahnhof-Patenschaften zu berichten.

Bahnhöfe sind überall Begegnungszonen, und in grossen Städten gleicht der Bahnhof einem manchmal dicht bevölkerten, ganz eigenen Quartier innerhalb der Stadt. Nicht wenige

Eine Bahnhofpaten-Equipe im Einsatz

Leute haben Mühe, sich da zurechtzufinden – vielleicht irren sie umher, weil sie einen Lift oder irgendeinen Schalter suchen, mit dem Umsteigen nicht zurechtkommen usw. In diesen und vielen anderen Situationen sind sie froh, nicht irgendwelche Unbekannte um Hilfe bitten zu müssen, sondern als Ansprechpartner einen Bahnhof-Paten oder eine Bahnhof-Patin finden zu können. In der Schweiz waren 2005 erstmals in Thun solche Bahnhof-Paten unterwegs, seither sind sie in weiteren Bahnhöfen anzutreffen – und zwar immer im Zweierteam und erkenntlich an ihren Mützen und der Aufschrift RailFair auf dem Rücken ihres Gilets.

Nachdem ich mich entschlossen hatte, noch vor der Erreichung von 40 Dienstjahren in Pension zu gehen, sah ich keineswegs ein dunkles «Pensionsloch» vor mir. Ich freute mich, mehr Zeit für Wanderungen mit der Seniorengruppe zu haben, mehr mit meiner Frau zusammen sein zu können, zu fotografieren. Mit einem Kollegen und einer Kollegin durfte ich für meine Gemeinde eine Foto-Dokumentation aufbauen, vom Hornusser-Club bis zum Dorffest und von der Landwirtschaft bis zur Industrie haben wir alles «gfötelet.» Eines Tages weckte ein Inserat mein Interesse: Gesucht wurden weibliche und männliche Bahnhof-Paten.

Ich meldete mich, wurde zu einem Gespräch eingeladen und stand während einer halben Stunde Red und Antwort. Wir Anwärterinnen und Anwärter wurden dann zu einer sechstägigen Ausbildung aufgeboten, die von einem Mitarbeiter des Schweizerischen Roten Kreuzes geleitet wurde. Es kamen psychologische Themen wie etwa Stressbewältigung und der Umgang mit Aggressionen zur Sprache, in Rollenspielen setzten wir uns mit entsprechenden Situationen auseinander. Auch auf die Begegnung mit Drogenabhängigen wurden wir vorbereitet. Und nicht zuletzt wurden wir in fahrplantechnischen Belangen instruiert.

Seit einigen Monaten bin ich nun also im Dienst als Bahnhof-Pate, der jeweils 3 Stunden dauert und zu dem ich mich so einteilen lassen kann, dass mein privates Programm nicht eingeschränkt wird. Es macht mir viel Freude, im Team zu zweit Hilfe zu leisten. Wie etwa jener Frau, die auf dem Parkplatz verzweifelt nach ihrem Auto suchte. Oder jener Glarnerin, die uns erzählte, dass ihr auf dem Tram Richtung Bahnhof das Portemonnaie gestohlen worden sei. Wir begleiteten die Frau zum Fundbüro und zur Post, wo sogleich die Postcard gesperrt wurde. «Ohne Sie wäre ich ganz verzweifelt und hilflos gewesen, sagte unsere ‹Klientin›.

Manche Leute nennen uns scherzhaft sogar «Bahnhof-Engel.» Im Prinzip sind wir Paten und Patinnen dazu da, zu patrouillieren, wo nötig auch für Ordnung zu sorgen oder per Handy Hilfe anzufordern. Immer wieder zeigt es sich, dass gerade junge Leute oft besser reagieren, wenn man mit Gelassenheit und Humor auf sie zugeht. Ich denke, wir Bahnhof-Patinnen und -Paten sind manchmal auch so etwas wie stille Erzieher.

www.sbb.ch/railfair / sicher fair

Aufgezeichnet von Meta Zweifel

Bild, freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Herrn Adelbert Stähli. Abonnent vita sana sonnseitig leben.

Leben im Wohlstand

Die Gedanken sind frei…

«Was nützt mir unser wunderschönes Haus, unsere zwei Autos, der riesige Garten, mein interessanter Job, die sonnige Terrasse, die schönen Kleider, die Ferien am Meer und die Tatsache, dass mich viele um meine äussere komfortable Situation beneiden, wenn doch meine Gedanken ständig rasen und mein Herz stets blutet?» Diese Aussage einer sogenannt «wohlhabenden» Frau klingt nach purer Verzweiflung und regt zur Frage an, wie es denn wirklich um das Wohlbefinden in unserer Wohlstandsgesellschaft bestellt ist.

Setzen Sie sich doch einmal bequem auf einen Stuhl und bleiben Sie einen Moment ruhig sitzen (wenn Sie Lust haben, können Sie auch liegen). Stellen Sie sich eine Skala vor, die von 1 bis 10 reicht. Die 1 bedeutet «ich fühle mich absolut unwohl», die 10 bedeutet «ich fühle mich absolut wohl». Wie hoch würden Sie den Stand Ihres Wohlgefühls einstufen? Seien Sie aber bei der Bewertung des Wohlgefühls unbedingt ehrlich mit sich selbst.

Klar ist, dass sich unser Wohlgefühl von Tag zu Tag etwas verändern kann. Mal fühlt man sich etwas besser, mal etwas weniger gut. Doch trotz täglichen Schwankungen bleibt ein Grundgefühl. Wir fühlen uns mehr oder weniger wohl.

Nachdem Sie sich nun eingestuft haben (und möglicherweise weniger als 10 Punkte erreicht haben), können Sie sich einmal die Frage stellen, was in Ihrem Leben allenfalls fehlt, damit Sie sich wohl fühlen könnten. Träumen Sie von einem Lottogewinn? Möchten Sie ein eigenes Haus oder ein besseres Auto? Wünschen Sie sich teure Ferien? Oder wird Ihnen bewusst, dass Ihr Wohlgefühl weniger von äusseren Dingen als vielmehr von anderen Faktoren abhängt? Fällt es Ihnen leicht, den allgemeinen Begriff «Wohlstand» und Ihr persönliches Wohlgefühl differenziert zu betrachten?

Hängt das Wohlgefühl zusammen mit den Gedanken oder den Gefühlen? Spielen die Beziehungen und die Liebe eine wesentliche Rolle, die Gesundheit oder die Arbeit? Besteht ein Zusammenhang zwischen Vertrauen, Glauben und Wohlgefühl? Wo steckt des Pudels Kern?

Die Antworten auf obige Fragen können individuell sehr unterschiedlich ausfallen, und es gibt diesbezüglich kaum eine allgemein gültige Wahrheit. Trotzdem: Wer sich wirklich wohl fühlt, wer sich tatsächlich im Wohlstand wähnt, der fühlt sich auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Bereichen wohl. Der schon etwas strapazierte Begriff «ganzheitlich» trifft hier den Nagel auf den Kopf.

Gedanken und Gefühle

Wesentlich für das eigene Wohlgefühl ist ohne Zweifel der persönliche Bereich. Wie gehe ich mit mir selbst um? Welche Gedanken denke ich, welche Gefühle erfreuen oder belasten mich? «Die Gedanken sind frei», heisst ein altes deutsches Volkslied. Und in der Tat: Wir sind kaum in einem Bereich freier als in unserer Welt der Gedanken. In jedem Moment entscheide ich selber, wie ich von mir selbst, von anderen Menschen, vom Leben oder von der Welt denken will. Ich kann gut darüber denken oder ich kann schlecht darüber denken. Die Wirkung auf die Welt als Ganzes ist vielleicht gering, aber die Wirkung auf mein persönliches Wohlgefühl ist immens – unabhängig von sämtlichen äusseren Umständen. Wie hinlänglich bekannt ist, sind Gedanken wirkende Kräfte, oder wie es Buddha formulierte: «Der Geist entscheidet; was du denkst, das wirst du». Buddhas Satz entspricht übrigens der berühmten biblischen Aussage, dass man «das erntet, was man zuvor gesät hat». Gedanken hängen eng mit den gesprochenen Worten zusammen, folglich kann ich meine Gedanken daran prüfen, wie ich über mich, über andere und über das Leben rede und erzähle. Und dann kann ich es so lassen, wie es ist oder eben ändern. Das ist meine ganz persönliche Entscheidung.

Etwas schwieriger ist der Umgang mit den Gefühlen. Diese sind oft diffuser als die Gedanken, doch ihre Wirkung auf das Wohlbefinden ist mindestens so gross wie diejenige der Gedanken. Plagen mich Schuldgefühle, Trauer, Wut, Groll, Zorn, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Furcht, Eifersucht, Geiz oder Neid?

Unsere Gefühlswelt ist komplex und nicht immer so leicht veränderbar. Trotzdem: Wer bewusst mit seinen Gefühlen um-

geht, erhöht die Möglichkeit, ein Wohlgefühl zu erzeugen. Bewusst mit Gefühlen umgehen heisst, Gefühle in erster Linie wahrzunehmen, statt sie zu verdrängen. Erst wenn Gefühle wahrgenommen und akzeptiert sind, können sie – falls notwendig – auf eine positive Ebene geführt werden.

Wer (zu) viele unangenehme Gefühle mit sich herumträgt, der stelle sich einmal die Frage, ob nicht durch Verzeihen viele Probleme gelöst werden könnten. Kann ich anderen Menschen (und vor allem auch mir selber) alles verzeihen, was bislang nicht ganz nach meinen Idealvorstellungen gelaufen ist? Menschen, welche sich wirklich wohl fühlen, haben diesen Schritt hinter sich. Wie man weiss, heilt Verzeihen mehr Krankheiten als alle Antibiotika zusammen. Und schliesslich: Wer verzeiht, braucht sich auch nicht über Risiken und Nebenwirkungen zu erkundigen. Er kann sich uneingeschränkt an den Wirkungen erfreuen. Und diese sind riesig.

Wohlgefühl im Körper

Ein gutes Körpergefühl ist unabdingbar für unser gesamtes Wohlbefinden. Und obschon es alle wissen, vernachlässigen viele ihren Körper sträflich – und beklagen sich hinterher über mangelhaftes Wohlgefühl. Körperpflege heisst nichts anderes als seinen Körper zu akzeptieren und respektieren. Wer sich mit seinem Körper anfreunden will, der schenke ihm vier Dinge: Genügend Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, regelmässige Ruhe und Entspannung sowie sinnliche Befriedigung. Unzählige Bücher zu diesen Themen sind schon erschienen, viele widersprechen sich auch. Wer vor lauter widersprüchlichen Informationen bald nicht mehr weiss, was zu tun ist, der lege einfach alle Bücher und Texte (inklusive den vorliegenden) beiseite, und versuche selbst zu spüren, was dem Körper gut tun könnte. Der Körper meldet sich nämlich regelmässig und ziemlich deutlich. Er sagt uns, was er braucht, sofern wir die Bereitschaft haben, ihm aufmerksam zuzuhören. Dies gelingt jedoch besser auf einem Spaziergang durch den Wald als Nüssli knabbernd vor dem Bildschirm. Im Wohlstand leben kann eben auch dadurch zum Ausdruck kommen, auf alle Utensilien des sogenannten Wohlstands zu verzichten, um sich dem Einfachen zuzuwenden. Zum Beispiel einem Wald.

Albin Rohrer

«Ohne Liebe kann es kein Wohlbefinden geben. Liebe ist das Herzstück jeglichen Wohlbefindens, sie ist Macht, Mittel, Inhalt und Ziel der Ganzheit».

Thomas Merton

Beziehungen pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht andere Menschen. Er braucht zu seinem Wohlbefinden Beziehungen. Gute Beziehungen. Der Mystiker Thomas Merton sieht in den Beziehungen (und in der Liebe) die Grundlage für das Wohlbefinden: «Ohne Liebe kann es kein Wohlbefinden geben. Liebe ist das Herzstück jeglichen Wohlbefindens, sie ist Macht, Mittel, Inhalt und Ziel der Ganzheit». Wer gerne im Wohlstand leben möchte, der pflege nicht nur sein Auto, seinen Garten oder seinen Körper, sondern eben auch seine Beziehungen. Und zwar alle. Die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin, die Beziehung zu Familienangehörigen, Freunden, Bekannten, Nachbarn oder Arbeitskollegen. Wirklich guten Beziehungen liegt gegenseitiger Respekt zu Grunde. Das führt zur Fähigkeit, Konflikte austragen sowie andere in ihrem Anderssein akzeptieren zu können. Und diesbezüglich schliesst sich der Kreis von den eigenen Gedanken und Gefühlen mit den Beziehungen: Wer nämlich mit sich selbst persönlich nur schwer zurechtkommt, der hat meist auch Schwierigkeiten in den Beziehungen.

Eine schöne Geschichte über Wohlstand und Beziehungen erzählte einst Anthony de Mello: «Ich werde hart arbeiten, und eines Tages werden wir wohlhabend und reich sein», sagte der Ehemann. Seine Frau antwortete: «Wir sind schon reich, Liebster, denn wir haben einander. Eines Tages werden wir vielleicht Geld haben…»

Spiritualität

Und zu guter letzt: Verlassen Sie sich in Ihrem Leben ausschliesslich auf Ihren Intellekt, Ihr angelerntes Wissen und Können, oder vertrauen Sie auch Ihrer Eingebung und anerkennen Sie auch spirituelle Dinge?

Der libanesische Dichter Khalil Gibran hat über das Dichten folgendes gesagt: «Die Unterscheidung von Intelligenz und Eingebung innerhalb der Dichtkunst gleicht dem Unterschied zwischen scharfen Fingernägeln, welche die Haut aufreissen, und zarten Lippen, welche die Wunden des Körpers küssen und heilen.»

Könnte es sein, dass dieser Unterschied nicht nur in der Kunst des Dichtens Gültigkeit hat, sondern auch in der Kunst, im Wohlstand leben zu können?

Albin Rohrer

Unser Gehirn,

ein feinnerviges Instrument (1)

Nachdem in *vita sana sonnseitig leben* in mehreren Beiträgen das Thema Bewegung und körperliche Fitness im Vordergrund stand, soll nun die ganzheitliche (geistig- emotional-körperliche) Beweglichkeit zur Sprache kommen. Die Zürcher Heilpraktikerin und Kinesiologin Katharina B. Gattiker-Bertschinger, 60, kennt die Zusammenhänge zwischen kinesiologischen Übungen und Gehirnaktivität von Grund auf.

Ist von geistiger Fitness die Rede, wird landläufig die Beschäftigung mit Kreuzworträtseln, Denksportaufgaben aller Art oder knifflig-anspruchsvollen Spielen wie etwa Schach empfohlen. Einen viel weiteren Bogen zieht Prof. Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie der Klinik Valens. In einem Beitrag in NZZ am Sonntag spricht er vom Gehirn als einem «Organ, welches die Wechselwirkungen zwischen Umwelt und Organismus organisiert – es ist ein Instrument.» Kesselring macht darauf aufmerksam, dass dem Gehirn über verschiedene Sinnessysteme Informationen zufliessen. Sehen, Hören, Riechen, Berührungen oder auch Reize aus dem Körperinnern teilen sich dem Gehirn mit. Der «Gesundheitszustand» unseres Gehirns hängt somit nicht unwesentlich davon ab, welchen Einflüssen und Eindrücken wir durchs Tor der Sinneseindrücke Einlass und Zugang zum Gehirn gewähren. Auf manche von aussen gesteuerte Einwirkungen können wir nur bedingt oder überhaupt nicht Einfluss nehmen. Aber in sehr vielen Fällen liegt es an uns, zu entscheiden, welchen Bildern, welchen Gedanken oder Klängen wir den Vorzug geben wollen. Jürg Kesselring: «Als Person bin ich nicht das Opfer einer Gehirnaktivität, sondern mitverantwortlich, dass dieses allerpersönlichste Instrument richtig gestimmt ist …»

Thema Gehirngymnastik

Was hält Katharina Gattiker von Prof. Kesselrings Thesen? «Ich begrüsse es, dass er die von Neurologen, Politikern und Philosophen gerne zitierte Mär widerlegt, die da behauptet, wir seien nur Befehlsempfänger und folgten den Anweisungen, die aus irgendeiner dunklen Ecke unseres Gehirns kommen.» Der Mensch ist nicht einfach ein Getriebener, der beispielsweise Entwicklungen wie Umweltverschmutzung oder Klimawandel über sich ergehen lassen müsste und weder verantwortlich sein soll noch reagieren könnte. Der Kinesiologin gefällt es, dass Kesselring die Selbstverantwortung des Menschen anspricht.

Katharina B. Gattiker, Heilpraktikerin und Kinesiologin

Längst ist man sich einig, dass ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung mit Eigenverantwortung zu tun haben und Pfeiler der Gesundheitsvorsorge sind. Und ebenso hat sich die Ansicht, dass das Gehirn ähnlich wie ein Muskel ständig trainiert werden müsse, weitgehend durchgesetzt. Was hat es nun mit der Gehirngymnastik, dem so genannten Brain Gym, auf sich? «Es handelt sich um Übungen, die sich aus dem indischen Yoga und dem chinesischen Tai Chi und der Hirnforschung entwickelt haben», erklärt Katharina Gattiker. Im Gegensatz zu all jenen Angeboten, die in erster Linie die Merkfähigkeit und das Gedächtnis trainieren, stimuliert Brain Gym die Hirnleistungen, das heisst, bestimmte Übungen wirken gezielt durch den Körper via Muskeln, Meridiane, Drüsen, auf einzelne Hirnbereiche. Kinesiologie ist im Übrigen keine neue Heil- oder Therapieform. Vielmehr fasst sie verschiedene traditionelle Heilmethoden zusammen, die von Fall zu Fall dem Training körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und seelischer Ausgeglichenheit dienen.

Den Energiefluss in Gang bringen

Die Erkenntnis, dass bestimmte Bewegungsübungen Einfluss auf

verschiedene Hirnleistungen und damit auch auf die Lernfähigkeit haben, wurde schon lange in China praktiziert und wurde später in den USA von Dr. phil. Paul E. Dennison unter dem Namen «Brain Gym» weiter verbreitet. Er war 1940 in Boston zur Welt gekommen und hatte seinerzeit als stotterndes Aussenseiter-Kind selbst schwere Lernschwierigkeiten. Katharina Gattiker weist darauf hin, dass man insgesamt etwa 30 Übungen kennt, die auf das Lernvermögen eine positive Wirkung ausüben: «Ein Teil des von Dennison entwickelten Edu-Kinesiologieprogramms sind die so genannten Energieübungen, mit denen der Energiefluss in einem oder mehreren Meridianen angeregt oder ausgeglichen wird. Als Meridiane werden in der chinesischen Medizin Kanäle bezeichnet, durch deren System sich der Fluss der Lebensenergie bewegt.

Jeder Mensch kennt und geniesst den Zustand, in welchem alle Energien frei fliessen und man sich zufrieden, vielleicht sogar glücklich und auf jeden Fall ausgeglichen und fit für den Alltag fühlt. In solch einem Zustand ist auch unser Immunsystem intakt und man ist nicht krankheitsanfällig. Sobald Energien blockiert werden, kommt es zu Verstimmungen, Leistungsabfall und gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Erster Einstieg in Übungsprogramme

Der Ausruf «Ich bin ganz durcheinander!» macht deutlich, dass man nicht mehr Herr oder Herrin der Lage ist, nicht mehr aus noch ein weiss und das Gefühl hat, überhaupt nicht mehr klarzukommen. Fachfrau Gattiker empfiehlt in diesem Fall die Anwendung eines uralten Unendlichkeitssymbols:

Die liegende Acht. Strecken Sie Ihren Arm aus und zeichnen Sie eine liegende Acht in die Luft. Sie gehen von der Mitte aus und ziehen die Figur in grosszügiger Bewegung nach links oder rechts oben.

- Während dieser Übung halten Sie den Kopf so ruhig wie möglich, mit den Augen folgen Sie

„Ich gebe euch keine ‚Wissenschaft' und verkünde euch keinen ‚Glauben'. Ich zeige euch nur was sich zeigen läßt, von der Weisheit des ‚innersten Ostens', vom hohen Geheimnis des Tempels der Ewigkeit!" ***Bô Yin Râ***

Das Buch vom lebendigen Gott, ISBN 978-3-85767-072-5

Seit bald 100 Jahren erscheinen in immer wieder neuen unveränderten Auflagen die Bücher von Bô Yin Râ. Sie sind geschrieben für Menschen, die innere Führung suchen und die im tiefsten Sinne leben lernen wollen. Mehr über den Autor und sein Gesamtwerk auf ***www.kober-verlag.ch***

P. Jentschura®

Meine BasenKur®

Ihre bewährten Begleiter
bei Entschlackungs- oder Regenerierungskuren,
beim Fasten, bei einer Diät, bei Sport und Fitness

Spülung
Reinigung
Regenerierung

KörperSpülung
7x7® KräuterTee
Ausgewogene Kräutermischung aus 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten

KörperReinigung
MeineBase®
Basisch-mineralisches Badesalz mit einem pH-Wert von 8,5. MeineBase® für Voll-, Sitz- und Duschbäder, auch für basische Wickel und für das Kinder- und Babybad. MeineBase® bewirkt eine natürliche Selbstfettung der Haut.

KörperRegenerierung
WurzelKraft®
Das 100-Pflanzen-Lebensmittel für frische Kräfte für den an Mineralstoffen und Lebensenergien verarmten Organismus.

KörperRegenerierung
MorgenStund'
Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen
Ein basenbildendes, vollwertiges und leicht verdauliches Frühstück aus Hirse, Buchweizen, Apfel, Ananas, Kürbiskernen, Süssen Mandeln, Sonnenblumenkernen und Amarant, ohne Zusatzstoffe und glutenfrei.

Jentschura [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch
Tel.: 0 44 784 79 31 · Fax: 0 44 687 90 72

www.p-jentschura.ch

den Bewegungen Ihrer Hand in alle Richtungen.

- Die Übung der liegenden Acht führen Sie 15mal mit dem rechten, 15mal mit dem linken und ebenso oft mit beiden Armen gleichzeitig aus. Bei dieser Variante berühren sich die Handflächen.

«Diese Übung verbindet sehr gut die linke und die rechte Gehirnhälfte» erklärt Gattiker. «Sie ist auch empfehlenswert bei Kindern, deren Gehirn noch nicht voll ausgereift ist und die vielleicht Lernschwierigkeiten haben. Den Effekt des Rechts-Links-Ausgleichs hat auch die Überkreuz-Übung, die überdies die Koordination zwischen linker und rechter Körperhälfte verbessert.»

Cross Crawl = sich über Kreuz bewegen. Stellen Sie sich auf sicherer Unterlage gut hin.

- Heben Sie das linke Bein hoch und berühren Sie das Knie mit dem rechten Ellenbogen. Dann im Wechsel linker Ellenbogen zum rechten Knie. Die Augen blicken nach links unten, der Kopf bleibt jedoch gerade. Übung 10mal ausführen.

- Falls Sie Mühe haben, die Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie zu führen, berühren Sie die Knie einfach mit Ihren Handflächen.

Meta Zweifel

Im nächsten Teil der Serie kommen Dehnübungen zur Sprache, welche die Konzentration stärken.

MEDIALE BERATUNGEN
MIT JENSEITSKONTAKT

Ort der Begegnungen

ENGADIN/THUSIS
SPRACHEN D/I/F

079 354 68 39
www.ritacortesi.ch

Das Enneagramm

und unsere Entwicklungsreise

Das Enneagramm ist eine sehr alte Typenlehre, die sich mit der menschlichen Persönlichkeit und ihren unterschiedlichen Typen befasst. Es kann zu einem machtvollen Führer zur Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung werden, vorausgesetzt, man benutzt es nicht als Mittel der Verurteilung und der Selbstgerechtigkeit.

Das Enneagramm enthüllt, wie einzigartig jeder von uns ist. Dieses System stellt die Behauptung auf, dass es neun Persönlichkeitstypen gibt. Je nach dem persönlichen Typ verändert sich die Einstellung des Einzelnen in Bezug auf das Fühlen, Denken und Handeln. Wenn wir erfahren, dass jeder von uns das Leben auf unterschiedliche Weise, mit verschiedenartigen Glaubenssätzen und Kriterien sieht und erfährt, öffnen wir der Fähigkeit die Tür, uns selbst und andere weniger verurteilen zu müssen und uns und anderen besser verzeihen zu können. Diese Persönlichkeitsstile, Glaubenssätze und Verhaltensmuster werden in der frühesten Kindheit entwickelt. Sie dienen dazu, das Selbst, die Ich-Persönlichkeit, zu schützen. Jeder dieser Typen stellt eine Überlebensstrategie dar. Menschen reagieren auf den Versuch, sie zu verändern, normalerweise mit Widerstand, weil diese Veränderungen ihrer Verhaltensmuster und Glaubenssätze die Überlebensstrategie ihrer Ich-Persönlichkeit bedrohen. Lässt man sich aber auf eine Veränderung ein und durchbricht die Fixierung und Begrenzung, erlaubt man dem Selbst, grosse Entwicklungen zu machen.

Indem wir unseren Haupttyp herausfinden, öffnen wir eine Tür zu der Landschaft unserer festen Vorstellungen, unserer Neigungen, Wünsche und Ängste. Dieses Herausfinden führt uns zu unserer **grundsätzlichen und unserer möglichen Persönlichkeit**. Jeder von uns befindet sich auf einer Entwicklungsreise. Das Enneagramm ist die Strassenkarte, die uns in groben Zügen sagt, wo wir sind, und uns hilft, die Reise zu bewältigen.

Die Kenntnisse des Enneagramms und seine intelligente, nicht-urteilende Anwendung hilft uns auch, andere wirklich zu verstehen. Es gibt uns die Möglichkeit, unser Ego beiseite zu schieben und in die Schuhe eines anderen zu schlüpfen, ohne unsere Eigenständigkeit zu verlieren. Dies erweitert unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden.

Der Schlüssel zum Umgang mit dem Enneagramm ist Annehmen ohne Urteil – du entwickelst dich, und dein Potenzial ist unbegrenzt. Wichtig zu wissen ist, dass kein Typ «besser» ist als der andere. Innerhalb eines jeden Typs gibt es Stufen der Entwicklung: weniger weit entwickelt, entwickelt, höher entwickelt. Auch kann unsere Entwicklungsstufe in verschiedenen Zusammenhängen durchaus unterschiedlich sein.

Ruth Torr

Unser Typ ist das Thema, das unser Leben lang konstant bleibt, während die Möglichkeiten der körperlichen, geistigen, seelischen und spirituellen Entwicklung grenzenlos sind.

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 September 2009 in Winterthur

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

Spukfälle

die Spitze des Eisbergs!

Im Berner «Der Bund» vom 17. Februar war zu erfahren, dass die Schweizer Atheisten eine Propaganda – Kampagne lanciert haben, in der ihre Weisheit, dass es wahrscheinlich keinen Gott gebe, verbreitet werden soll.

In der «Neue Luzerner Zeitung» vom 18. Januar wurde über einen aktuellen Spukfall, der sich in Flüelen manifestiert, berichtet. Wie der darin involvierte Pfarrer von Flüelen dem Verfasser dieses Aufsatzes mitteilte, hat er seit dem Erscheinen des kleinen Berichtes viele telefonische Mitteilungen von Leuten erhalten, die ebenfalls Spukphänomene erleiden oder erlitten haben.

Auf SWR wurde am 26.2. über zur Zeit auftretende Spukerscheinungen in einem englischen Krankenhaus berichtet.

Atheisten lehnen die Existenz der Geistigen Welt und damit auch eines Schöpfer-Gottes ab und vertrauen dabei hundertprozentig auf die extrem beschränkte Wahrnehmungsfähigkeit unserer Sinnesorgane und der intellektuellen Kapazität. Treten Phänomene auf, die ihrer Weltanschauung widersprechen, versuchen sie diese mit wahren Spekulations-Purzelbäumen materialistisch zu erklären oder streiten die Existenz solcher Phänomene unbesehen ab.

Was ist ein «Spuk»?

Es sind sich wiederholende, variierende, spontane Erscheinungen (Ereignisse), deren Ursachen im paranormalen Bereich liegen.

Die Ereignisse können gehört, gesehen oder gefühlt und grundsätzlich photographisch oder akustisch fixiert (objektiviert) werden.

Sie verraten öfter eine intelligente Steuerung oder erweisen sich als Reaktion auf Gedanken oder Aussagen der beteiligten Zeugen.

Man unterscheidet personengebundenen und ortsgebundenen Spuk. Der erstere tritt nur auf, wenn sich bestimmte Personen, welche in schweren emotionalen Spannungen leben (z.B. pubertierende Jugendliche, unglückliche Erwachsene) oder medial begabt sind, in einem für das Auftreten des Spuks geeigneten Umfeld befinden.

Ortsgebundener Spuk entwickelt sich meist , sobald sich einer oder mehrere «Energielieferanten» im betroffenen Objekt aufhalten.

Die Formen der Spukphänomene sind vielfältig. Ich beschränke mich auf eine Aufzählung ohne nähere Erklärungen, da sonst der Rahmen dieses Aufsatzes geprengt würde. Es gibt:

akustischen Spuk (= Lärm in allen denkbaren Varianten);

psychokinetische Phänomene (die am schwersten zu ertragen sind, da sich alle möglichen Gegenstände – scheinbar ohne Grund – durch die Luft bewegen);

Wasserspuk und Blutspuk (mit fassungslos staunenden Beobachtern);

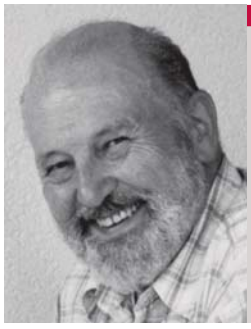
visuellen Spuk und taktilen Spuk (die meist nur von den direkt Betroffenen wahrgenommen werden.).

Nach mehr als 150 Jahren Forschungen über Spukphänomene kann festgestellt werden, dass diese vor allem entstehen, wenn Zugehörige der jenseitigen Welt – aus welchem Grunde auch immer – sich in unserer Wirklichkeit bemerkbar machen wollen.

Da sie dazu einen oder mehrerer Energielieferanten benötigen, braucht es das Zusammentreffen mehrer begünstigender Faktoren, damit es zur Ausprägung von Spukphänomenen kommt.

Bei der Abklärung solcher Phänomene sind folglich immer beide Elemente zu beachten. Die Erfahrung beweist, dass eine spiritistische Deutung (also unter Einbezug jenseitiger Wesenheiten) häufig die wahren Ursachen trifft. Es ist nicht zu bestreiten, dass auch Phänomene auftreten, deren Entstehung auch animistisch – auf der Basis von Kräften unseres Unterbewustseins – erklärt werden können. In unserem Zusammenhang sind diese jedoch nicht relevant.

Demzufolge kann in den zur Diskussion stehenden Fällen mit Kontaktaufnahme und seelsorgerlichem Gespräch und entspre-



Zur Person

Valentin J.Oehen, dipl. ing. ETHZ
12 Jahre Leiter des wissenschaftlichen Beirates der Schweizerischen Vereinigung für Parapsychologie (SVPP)
6 Jahre Präsident der SVPP
Zahlreiche Aufsätze finden Sie unter www.svpp.ch – Psi-Mitteilungen

chenden Massnahmen (Gebet, Aussegnen, Beschwören, religiöse Zeichen) die jenseitigen Wesenheiten zum Verlassen der irdischen Stätte veranlasst werden; mit dem Definieren und Beruhigen des Energielieferanten und seiner Entfernung aus dem Umfeld des Spuks kann die Ruhe wiederhergestellt werden.

Was beweisen die Spukphänomene?

Da diese Vorkommnisse als das Hineinwirken von Geistwesen in unsere Dimension zu werten sind, haben sie als Voraussetzung die Existenz der Geistigen Welt.

Diese Geistige Welt aber ist nach Ergebnissen der parapsychologischen Forschung und damit in Bestätigung vieler religiöser Vorstellungen von Jahrhunderten klar hierarchisch gegliedert.

Diese Vorstellung, welche die Existenz des Schöpfer-Gottes beinhaltet, entspricht somit dem unsichtbaren Eisberg unter der Oberfläche des Wasserspiegels unserer Erkenntnisfähigkeit.

Darüber kommen letztlich die Freidenker ebenso wenig hinweg wie die vielen Forscher – insbesondere der Physik-, die durch ihre Forschungsergebnisse wieder zu gläubigen Menschen wurden.

Die Propaganda der Atheisten aber beweist dreierlei:

Erstens, dass sie nicht fähig oder willens sind, ihre Vorurteile zu überwinden.

Zweitens, dass sie nicht fähig oder willens sind, die Ergebnisse von 150 Jahren parapsychologischer Forschung und der modernen Physik zur Kenntnis zu nehmen.

Drittens, dass sie Entwicklungen rückwarts und vorwärts nicht zu Ende denken können oder wollen.

Darwins Lehre sagt nämlich nichts aus über den Ursprung der Schöpfung.

Das Geniessen des Lebens wird für allzu viele Menschen zur Unmöglichkeit, wenn Gott mit seinen Forderungen als Ordnungsprinzip und sittliche Leitlinie ausgeblendet wird.

Die Geschichte des 20. Jahrhunderts mit seinen mörderischen Kriegen und den schrecklichen Folgen von imperialem Grössenwahn und ungebundenem, wisenschaftlichem Hineinpfuschen in die Schöpfungsordnung beweisen bis zum Überdruss die Folgen der Ablehnung der göttlichen Weisungen.

Kompakt

- Spukphänomene treten häufiger auf als es die «veröffentlichte» Meinung wahrhaben will.
- Wie die sichtbare Spitze Beweis des unsichtbaren Eisbergs ist, so sind Spukphänomene Beweise für die Existenz der «Geistigen Welt» und letztlich einer höchsten Instanz, genannt Gott.

Die Spitzen von Eisbergen sind ernst zu nehmen – das mussten schon die Titanic-Touristen bitter erfahren.

Valentin J.Oehen

Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM®

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

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei
ISO 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 | HESO – Herbstmesse Solothurn | Solothurn | 18.–27.9.2009

Zweierlei Hunger

Von den Leiden und Freuden des Abnehmens

Strahlend leuchtet die Sonne schon jetzt über glitzernden Sandstränden, und nur dürftig gekleidet möchten Sie elegant und selbstbewusst die Schaufenstergalerien besuchen können. Es gibt nichts zu verstecken, straffe, jugendliche Eleganz und Schönheit ist das Ideal, natürlich, auch für diesen Sommer, und der etwas schwerfällig anmutende «En-bon-point», der Vollmondbauch des Mannes, soll sein Heimatrecht, seinen Weg in den Körper zurück finden können. Vom Arzte wird er wissenschaftlich «Römheld-Syndrom» genannt, diese unendliche Erschlaffung der Eingeweide, die so lang und schlaff werden, bis man gezwungen ist, diese wie ein fremdes Gepäck mühselig vor sich herzutragen.

So einfach ist es nicht, dieses Abnehmen, dieses Yo-Yo-Spiel des Körpergewichtes, jedes Jahr, jeden Frühling, und oft kann man den Satz hören: «Herr Doktor, wie ist das nur möglich, ich esse fast nichts und doch nehme ich immer mehr zu?»

Ja, hier gerade liegt das Drama, das sich bei Fettleibigkeit abspielt, man hat Hunger, ständig Hunger und wenn man nichts essen will, so gibt es Unruhe, Leergefühl, Angst und Schwäche. Ob Sie nun übergewichtig sind oder nur gerade etwas abnehmen möchten, das Problem ist Hunger. Eigentlich sind Sie am Verhungern, denn manche lebenswichtige Substanzen stehen nicht oder nur ungenügend zur Verfügung, und zudem werden sie von der Flut des Übermasses an sinnlos eingenommenen Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten verbraucht, Hunger wegen des Zuviel an Sinnlosem, zu wenig an sinnvollen Nahrungsstoffen, die zur Erhaltung der Ordnung im biologischen System unseres Organismus notwendig sind. Sie essen nicht zu viel, sondern falsch. Dann gibt es Gelüste: nach Süssem, nach Salzigem, nach fettig Gebratenem, eine Veränderung des Geschmackssinns, der die Sache des Yo – Yo-Spiels nicht leichter macht, alles wirkt fade, Salz, Zucker, Pfeffer muss dran und viel Schokolade. Noch ist hier nicht voll geklärt, warum das so ist. Doch kann es Ihnen helfen, wenn Sie wissen, wie es sich mit dem Insulinspiegel verhält.

Sie essen nicht zu viel, sondern falsch.

Insulin, Junk-Food und Diabetes.

Das Hormon Insulin wird in den Langerhansschen Inselzellen der Bauchspeicheldrüsen gebildet. Es reguliert den Zuckerspiegel im Blut und in den Körpersäften, indem es den Eintritt des Zuckers ins Innere der Zellen erlaubt. Nur dort, in den Zellen, kann er schrittweise abgebaut werden, zu Stoffwechselprodukten, die über die Niere ausgeschieden werden müssen.

Es gibt schnelle Kohlenhydrate, die weissen und dunklen Auszugsmehle des Brotes, der Teigwaren und anderer Backwaren und den Zucker als Süssstoff selbst. Schnelle Kohlenhydrate werden teils schon im Munde, teils unter der Wirkung des Bauchspeicheldrüsen-Enzyms Amylase rasch in freie Zucker umgewandelt. So gibt es bei jeder Mahlzeit, welche solche Nahrungsmittel enthält, eine rasche Flut von freiem Zucker, eine Erhöhung des Zuckerspiegels im Blute, der die Grenze des Kritischen erreicht. Angestrengt, schütten die Inselzellen des Pankreas so viel Insulin aus, dass die Zucker in die etwa 15 Billionen Zellen des Organismus hineingelangen können, um dort abgebaut zu werden, viel mehr, als die Zellen überhaupt brauchen und verkraften können. Dabei entste-

Zur Person

Dr. med. Andres Bircher-Benner, behandelt in *vita sana sonnseitig leben* Leserfragen. Er und sein Team bemühen sich um ein vertieftes Verständnis der Krankheitsursachen und um eine Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient auf dem Weg zur Heilung.

hen organische Säuren, die die Zellen so rasch nicht zu CO^2 und Wasser abbauen können und die daher als Notreaktion wieder hinaus ins Bindegewebe ausgeschleust werden. Es entsteht eine allgemeine Übersäuerung des zarten Bindegewebes, dessen Grundsubstanz ihre Leitfähigkeit für die Informationsübertragung des gesamten Organismus verliert. Hier stehen wir am Anfang der Krankheit.

Hat das Insulin seine Wirkung getan, so sinkt der Blutzuckerspiegel zu tief, es entstehen Hungerkrisen, oft schon bald nach dem Essen, eben mit grosser Schwäche, Unruhe, Leeregefühl und Angst, die nach neuer Nahrung verlangen. Vitamine und Spurenelemente sind in diesem sinnlosen Notstoffwechsel verbraucht worden, der Körper ist an ihnen verarmt. Sein Hunger nach mehr Essen ist also berechtigt, er möchte seinen Bedarf decken und meldet mit Recht Hunger an. An sinnlosen Stoffen überernährt, ist er hungrig an wichtigen Vitalstoffen, und so schliesst sich der Teufelskreis der Adipositas. Und wird das Problem nicht rechtzeitig erkannt und angegangen, so erschöpfen sich die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse mehr und mehr und es entsteht «Altersdiabetes». Heute ist sie oft schon bei Junk-Food-Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen anzutreffen. Statt mit einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten wird meist mit Medikamenten behandelt, die die Insulinproduktion der erschöpften Inselzellen anregen oder die Zuckerflut in die Zellen erleichtern sollen. Beim Entstehen der Zuckerkrankheit spielt oft zudem eine Resistenz der Zellen auf das Insulin eine Rolle.

Der Weg aus dem Teufelskreis.

Ein jeder kennt das Problem der sofortigen Gewichtszunahme nach kalorienreduzierten Abnehmdiäten und ist bereits mehr oder weniger über dieses Phänomen enttäuscht. Denn reduzieren wir unser Gewicht bloss mit einer 600 Kalorien-Diät, so ändert sich zwar unser Gewicht vorübergehend, aber nicht unser Stoffwechsel. Wir bleiben in der Mangelsituation an Vitalstoffen drin, und unser unerklärbarer Instinkt sorgt nach der Beendigung der 600 Kalorienanstrengung sofort wieder für deren Nachschub. Niemals kann die Krankheit Adipositas so behoben werden.

Also führt der Weg aus diesem Teufelskreis über die Lebenshygiene, eine ganz andere, neue, vitalstoffreiche Ernährung, über die Qualität und nicht über die Quantität der Nahrung.

Schnelle und freie Kohlenhydrate, übermässige Fette und Eiweisse, welche zu 96% sinnlos zu Zucker abgebaut werden müssen und in die Säureflut miteingehen, werden ersetzt durch eine einfache, abwechslungsreiche, lebendige Pflanzennahrung.

Eine kulinarische Entdeckungsreise.

Das geht nicht mit Verboten, es ist eine kulinarische Entdeckungsreise ohnegleichen, eine ganz neue Welt von Gerüchen, von Geschmack und Sinnen.

Schokolade und Süssigkeiten werden durch die Vielseitigkeit des Geschmacks schön zubereiteter Früchteteller mit Apfel, Kiwi, Trauben, Mandarinen- und Orangenschnitzen, Papaja, Passionsfrucht und frischen Ananas ersetzt. Koteletten, Käse, Wurst, Brot und Teigwaren durch frische,braune Mandeln, Sonnenblumen-, Pinien-, Kürbiskerne und Nüsse; Pfeffer, Salz, Saucen- und Maggiwürze durch den Duft und Geschmack von Frischkräutern. Wie herrlich duften nun plötzlich die ätherischen Öle frischer Basilikumblätter, Petersielie, Selleriekraut und -stengel und wie feinfühlig unterscheidet sich der Geschmack des Rettichs, frischer Radieschen, der Gurken und frischen Lattichblätter, ein jeder vom andern.

Mit provençalischen Kräutern und dem herrlich salzigen Geschmack frischer Tomaten mit Basilikum, frischen Zitronensaftes mit fein geschnittenen Zwiebeln, ganz wenig Knoblauch und etwas Sonnenblumenöl bleibt kein Verlangen nach Salz, nach den Geschmacksreizstoffen der Nahrungsmittelfabrikanten mehr übrig. In dieser Kunst der Zubereitung vitaler Nahrungmittel macht er ganz einfach keinen geschmacklichen Sinn. Wer dauerhaft und zügig abnehmen möchte, sollte auf Nüsse und Mandeln solange verzichten, bis er das Idealgewicht erreicht hat. Menschen, welche bei der Umstellung auf die pflanzliche Frischkost unter Blähungen leiden, sollten zuvor 2 Frischsafttage einschalten, und auch während der Rohkostdiät den Genuss von täglich 5 Frischsäften beibehalten. Durch den hohen Enzymgehalt der Frischsäfte geschieht eine rasche Umstellung des Milieus im Darm und der Darmflora, so dass danach die Rohkost gut vertragen wird. Wägen Sie sich nicht jeden Tag, die Kurve geht sägezahnartig nach unten. Es kann also vorkommen, dass Sie an einem folgenden Tag mehr wiegen, dafür haben aber die Umfänge trotzdem abgenommen. Dies hat mit den Umschaltreaktionen im Stoffwechsel und im Wasserhaushalt zu tun.

→

Abnehmen lohnt sich.
Einmal abgesehen von ästhetischen Gründen des Schlankseins, von der Möglichkeit, bewundernde Blicke zu geniessen, nicht übersehen zu werden, ideal zu wirken, gibt es ernsthafte medizinische Gründe für eine Schlankheitsdiät. Fettleibigkeit nimmt weltweit zu und gilt nach der WHO als die meist unterschätzte Gesundheitsstörung unserer Zeit. Sie wird für 5% aller Gesundheitskosten verantwortlich gemacht. Adipositas ist mitverantwortlich für das Auftreten der meisten Zivilisationskrankheiten. Sie erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfälle, Brustkrebs, Gallenblasenerkrankungen, Gicht, und kann das sogenannte obstruktive Schlafapnoesyndrom (Schnarchen mit langen Atempausen und erniedrigter Sauerstoffspannung im Blut) verursachen. Die Gefährlichkeit einer Venenthrombose, ebenfalls durch Übergewicht bedingt, wurde lange Zeit verkannt. Die Adipositas stellt ein weltweit dermassen zunehmendes Problem dar, dass die WHO sie ähnlich wie eine weltweite Infektionsepidemie vergleicht. Auch die seelischen Folgen der Adipositas sind oft gravierend, denn Fettleibigkeit wird in unserer Gesellschaft nur schwerlich toleriert. Bei der Gewichtsreduktion mit vegetabiler Frischkost geschieht eine gründliche und dauerhafte Stoffwechselumstellung mit einer Reduktion der meisten Krankheitsrisiken und des Krebsrisikos auf einen Viertel. Ist einmal das Idealgewicht erreicht, so lohnt es sich, mit einer lactovegetabilen Ernährung weiterzufahren und regelmässig Rohkostwochen einzuschalten. Damit nimmt das Yo-Yo-Spiel des Abnehmens endlich ein Ende und es stellt sich eine dauerhafte, positive Gesundheit ein.

Das Problem der Magersucht:
Seelisch nicht weniger schmerzhaft ist es, wenn Haut und Knochen sich fast berühren, wenn Bulimie die Essstörung zur Qual werden lässt. Manche nehmen ab durch Kummer, den sie still in sich tragen, andere durch die Bulimie. In beiden Fällen hat sich an unserer Klinik die vegetabile Frischkostdiät äusserst bewährt. Rohkost hellt die Stimmung des Gemüts auf, es ist die direkte Wirkung der gespeicherten Information der Energie des Sonnenlichtes, welche sich direkt von der lebendigen Pflanzenzelle auf unsere Körpergewebe überträgt und einen ganz wesentlichen Beitrag zur Heilung leistet.

Andres Bircher-Benner

****** Vitalhotel Kaiserhof Seefeld/Tirol...**

Urlaub muss nicht teuer sein... Kommen Sie zu uns in das NEUE Vitalhotel Kaiserhof! 1 Woche für 1 Person 540.– Sfr! Inkl. unserer Verwöhnpension- Frühstücksbüffet, Mittag Brunch, Kuchen & Kaffee sowie Abendmenü! Selbstverständlich auch unser Wellnessbereich- wie Sauna, Dampfbad, Römerbad, Wintergarten usw... www.Vitalhotel-Kaiserhof.at 0043 5212/52509

Zur Erweiterung unseres Partnernetzes suchen wir an Gesundheit und Ernährung interessierte Damen und Herren, die unsere

individuellen Gesundheitskonzepte

(Ernährung, Mikronährstoffe, Nahrungsergänzungen und Bewegung) in die Praxis umsetzen.

☞Träumen Sie schon lange von einer eigenen Praxis?

☞Sind Sie bereits Inhaberin und suchen nach geeigneten Gesundheitskonzepten?

Ihr Profil: Sie sind kommunikativ und beraten gerne. Sie sind eine engagierte Persönlichkeit und stecken Ihre Mitmenschen mit Ihrer positiven Art an. Sie haben Interesse an Gesundheit und Ernährung.

Wir bieten: Medizinisch wissenschaftliche Konzepte. 17 Jahren Know-How aus dem Kurhaus Seeblick. 30 Jahre Erfahrung auf dem Gesundheitsmarkt. Marketingunterstützung. Aus- und Weiterbildungen.

Interessiert? Nähere Auskünfte und Unterlagen erhalten Sie bei:

Hepart AG · Yvonne Stütz · Esslenstrasse 3 · 8280 Kreuzlingen · Tel. 071 666 83 40 · www.hepart.com

Wer ist Gott?

Verstehen wir einmal, dass der, den wir Gott oder Schöpfer, Vater, Ewiger oder Architekt des Universums nennen, vor allem ein reiner Geist, eine wirksame, liebende und wohltuende Kraft ist, und wir uns freiwillig disziplinieren, läutern und vervollkommnen, uns nichts mehr vom Schöpfer trennen kann. Die Schuppen fallen von unseren Augen und wir entdecken dann auch die Realitäten unseres Lebens, unsere Beziehung zum materiellen und geistigen Universum, von dem wir uns nicht mehr abwenden können. Leben wir nicht mehr ausserhalb der universellen Gesetze, können wir die Lebensenergie, die wir zu fühlen beginnen, einfangen und festhalten. Wir verstehen dann auch, dass altruistische, reine und unentgeltliche Liebe die stärkste Vibration erzeugt, die allein fähig ist, uns im universellen Strom des Lebens aufrechtzuerhalten. Hochmut, Selbstsucht, Hass, Bosheit und Laster entfernen uns davon und bringen unsere innere Ausgeglichenheit und Harmonie aus dem Gleichgewicht.

Passen wir nun unser kleines, persönliches Universum dem grossen kosmischen Universum an, fühlen wir uns der Schöpfung und allen Geschöpfen viel näher. Unser Geist und unsere Intelligenz – erneuert, geläutert, aufgeklärt – gehen zur Quelle zurück und werden eins mit dem Geist und der Intelligenz unseres Schöpfers: eines entmythisierten, vom Halseisen des «Buchstabens» befreiten Gottes, der endlich unserem Herzen und Verstand zugänglich ist. Eines Gottes, der sich seiner Kreatur hingibt, sobald sie zu ihm ohne jegliches Mysterium zurückkehrt. Ein Gott, den die Jugend in ihrer Suche nach einer besseren Welt findet und der sich dem Wissenschaftler sogar in seinen Nachforschungen offenbart. Ein Gott, den auch der Sozialist in seiner Doktrin entdeckt, falls er wirklich das Beste für seinesgleichen will und nicht Demokratie mit Demagogie verwechselt.

Durch ein reines, aufrichtiges Leben werden wir unseren wahren Platz im kosmischen und geistigen Universum erobern und es je nach unseren Bemühungen besser kennen lernen. Da wir nicht länger Unwissende und Sklaven unserer niedern Instinkte sind, können wir uns endlich auf das Niveau einer im Ebenbild Gottes erschaffenen Kreatur erheben. Warum könnte man also nicht an einen solchen Schöpfer, an einen solchen Gott glauben? Auch ihm muss doch ein Name gegeben werden!

Wie könnten wir auch nicht denjenigen lieben, der ihn unserem Herzen offenbaren konnte, weil er ihn selbst erprobt hat? Akzeptieren wir nicht seine Lebensregeln, handeln wir gegen uns selbst und kreuzigen ihn wieder in seiner Liebe zu uns und der Menschheit!

Sundari

Abschliessend kann gesagt werden: **Wollen wir Gott kennen lernen, müssen wir IHN aufsuchen!** Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass er alles ist, absolut alles. In ihm kann man alles finden: Abhilfe für alle Übel, die Lösung für alle Probleme, vorausgesetzt, dass man ihn aufsucht.

SUNDARI

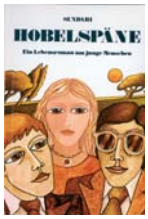
weisheit & menschlichkeit

Weltreform durch Selbstreform

Auf Erden wie im Himmel

Vom Vergänglichen empor zum wesentlichen Leben

Das wahre Leben



Hobelspäne Lebensroman

SUNDARI's Bücher öffnen Fenster, Herzen und Gewissen und zeigen einen klaren Weg auf, wie sich der Einzelne und die ganze Menschheit ändern kann. Alle Bücher können auf Seite 43 bestellt werden.
Zu jeder Bestellung eines Buches von Sundari erhalten Sie gratis das Büchlein «Weinet nicht mehr».

Serie: Karma-Yoga, der sonnige Lebensweg
In der Anhaftung ist das Leiden programmiert.

Loslassen!

In der buddhistischen Lehre spielt die Anhaftung eine zentrale Rolle. Sie verursacht Leiden – das Nirwana, der radikale Ausweg aus dem Leiden, ist das Ziel des Buddhisten.

Zugrunde liegt die Erkenntnis, dass alles vergänglich ist, jeder Gegenstand, jedes Lebewesen, aber auch jede Situation und jeder Zustand. Solange wir etwas Geliebtes besitzen, sind wir glücklich. Doch diesem Besitz wohnt die Möglichkeit, ja die Gewissheit inne, dass wir ihn irgendwann verlieren könnten: Ein Gegenstand, an dem wir hängen, kommt uns abhanden oder geht kaputt; ein Mensch, den wir lieben, stirbt oder verlässt uns (oft empfinden wir ja schon kurzzeitige Trennungen als schmerzhaft). Auch haben wir alle schon erlebt, dass wir ein beglückendes Ereignis, beispielsweise den Besuch eines schönen Ortes oder eine angenehme Situation, wiederholen wollten. Aber wie oft wurden wir dabei enttäuscht, weil es nicht mehr wie das erste Mal war.

Wir hängen an den Dingen, an den Menschen, an den Zuständen. Meistens sind wir nicht in der Lage, alles wie in einem Film zu betrachten, der ein, zwei Stunden dauert, zu Ende geht – und das war's! Er ist einfach fertig, und wir leiden nicht deswegen. Im wirklichen Leben fällt uns das Loslassen enorm schwer; schon eine kleine Veränderung, die uns nicht passt, kann uns Traurigkeit und Schmerz verursachen.

Die Lösung kann nicht darin bestehen, überhaupt nichts mehr zu besitzen, keinen Menschen mehr zu lieben, keine Freude mehr an Schönem zu empfinden, da grundsätzlich nicht der Besitz und der Genuss das Leiden verursachen, sondern nur unsere Anhaftung daran.

Es gibt kein anderes Mittel gegen unsere Anhaftung als das Loslassen ständig zu üben; ein grundlegender Gleichmut und das Vertrauen, dass alles, was uns geschieht, gut für uns ist und uns auf unserem Weg weiter führt, sind dabei die Eckpfeiler.

Mit den materiellen Dingen gelingt uns das schon bald ziemlich gut. Wir verlieren unser Halskettchen, das Portemonnaie mit viel Geld wird uns gestohlen, ein geschätzter Gegenstand geht kaputt: In diesen Fällen schaffen wir es meistens, den Verlust anzunehmen und den Dingen nicht nachzutrauern. Schon schwieriger ist es beim Davonlaufen der Katze oder dem Tod des Hundes. Und völlig frei von Leiden sind wir wohl nie, wenn ein geliebter Mensch von uns geht...

Das Loslassen rechtzeitig üben

Ist ein Verlust bereits eingetreten, hindert der Schmerz uns daran, uns mit der Anhaftung auseinanderzusetzen. Dann sind wir nur noch damit beschäftigt, das Leiden zu verarbeiten. Die Schule gegen die Anhaftung sollte beginnen, wenn die Gegenstände und Menschen noch bei uns sind: Solange wir sie «besitzen», müssen wir lernen, uns an ihnen zu erfreuen, ohne an ihnen zu hängen und ohne ihren Verlust zu fürchten.

Sobald wir allerdings versuchen, innerlich, gefühlsmässig einen Menschen, der immer noch bei uns ist (den Partner, die Eltern, ein Kind), loszulassen und die Anhaftung abzubauen, meinen wir, eine gewisse Gleichgültigkeit und Leere zu empfinden, und es kommt uns vor, als liebten wir diesen Menschen nicht mehr. Unser Ego setzt nämlich Liebe mit Besitz gleich: Wenn es nicht mehr besitzen kann, liebt es auch nicht mehr. In diesem Moment dürfen wir nicht aufgeben, nicht denken: «Besser mit Anhaftung lieben als gar nicht». Es gilt, diese Leere eine Weile auszuhalten: Wenn etwas wegfällt, entsteht ein Loch – nennen wir es lieber positiv «freier Raum» –, der sich erst wieder füllen muss, was eine Zeitlang dauern mag. Gefüllt wird die von der egoistischen Liebe hinterlassene Lücke mit der Liebe der Seele, dieser bedingungslosen Liebe, die nichts erwartet und nichts fordert – nicht besitzt, nicht anhaftet. Diesen frei gewordenen Raum wieder zu besetzen, ist zugegebenermassen ein langwieriges, hartes Stück Arbeit, das ständigen Übens in den Alltagssituationen bedarf: Die vermeintliche Gleichgültigkeit wird dabei in Fürsorge umgewandelt, die Distanz in Respekt – und langsam fühlen wir die wahre Liebe in uns wachsen.

Je früher wir mit den Bemühungen beginnen, die Anhaftung loszuwerden, desto eher sind wir dann bereit, wenn uns der geliebte Mensch verloren geht. Kommt es eines Tages zur Trennung – da-

zu kommt es unweigerlich, spätestens durch den Tod –, werden wir dem Verlust vielleicht noch nicht völlig schmerzfrei, zumindest aber mit einem gewissen Mass an Gleichmut begegnen können.

Ein Unterschied für unser Empfinden dürfte darin liegen, ob der geliebte Mensch uns durch die so genannte Macht des Schicksals genommen wird oder ob er uns willentlich verlässt. Ist es uns bis zu diesem Zeitpunkt gelungen, frei oder zumindest weitgehend frei von Anhaftung zu sein, so werden wir den Tod annehmen können. Geht der geliebte Mensch aber, aus welchen Gründen auch immer er uns verlassen will, haben wir mit anderen egoistischen Empfindungen zu kämpfen, welche nichts mit Anhaftung zu tun haben: Verletzung, Störung des Selbstwertgefühls, Eifersucht, Sorge um sein Wohlergehen...

Loslassen aus Selbstschutz und Loslassen aus Erkenntnis

Es ist legitim und verständlich, die Anhaftung zu bekämpfen, damit wir nicht mehr leiden müssen; als erster Schritt ist diese Haltung durchaus empfehlenswert. Streng genommen ist es dann allerdings eine Flucht vor dem Schmerz und beruht auf unserer Angst vor dem Kommenden und unserem Wunsch, nicht zu leiden (Ängste und Wünsche gehören beide zum Ego).

Der nächste Schritt sollte dann auf der Erkenntnis beruhen, dass es für unsere innere Entwicklung und unseren Lebensweg unerlässlich ist, nicht an Irdischem zu hängen, weder an Dingen noch an Menschen, weil wir sie alle nicht wirklich brauchen: Unsere Geborgenheit und Zufriedenheit finden wir ausschliesslich in uns selbst.

Karin Jundt

Zur Person

Karin Jundt, Verlegerin, Buchautorin. Als Karma-Yoga-Lehrerin und Wege-Weiserin erteilt sie Kurse. Zudem führt sie drei Websites zu diesen Themen, wo auch mehr über sie selbst zu erfahren ist: www.karma-yoga.eu, www.urvertrauen.eu, www.selbstliebe.ch

Ausbildungen in Zürich

- **Atemtherapie** nach **Professor Ilse Middendorf**
- **Psychologie Basisausbildung für KomplementärtherapeutInnen**
- **Anatomie Grundausbildung**
- **Psychosomatik**

Aktuell: Atem- und Singkurs in der Wüste Sinai im Frühling und Herbst 2010

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

Vortrag im Volkshaus Zürich
Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich
Heilung
über das Nervensystem
nach urchristlichen Heilweisen
24. Juni 09, 20 Uhr – Eintritt frei!
Welche Rolle spielt das Nervensystem bei der Entstehung von Krankheiten? Wie wirken sich positive oder negative Gedanken auf unseren Körper aus? Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit Beispielen aus der medizinischen Praxis. Info.Tel. 044 492 54 26
www.universelles-leben.org

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/

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**

Entdeckungsreise am Alpenrand im Kanton Freiburg

Von Greyerz zum Fjord im Jaunbachtal

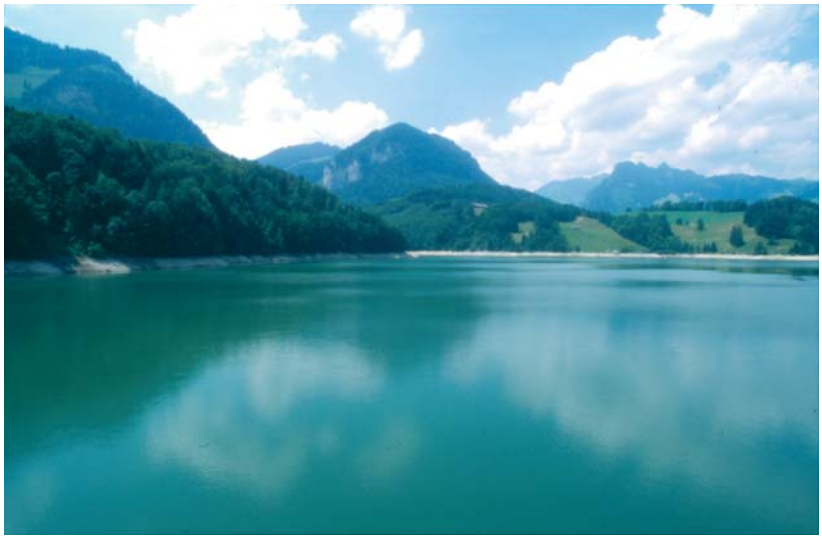
Welch reicher Tag in einer landschaftlich reizvollen Region der Romandie! Er beginnt mit einem Besuch von Städtchen und Schloss Greyerz und endet im charmanten Ferienort Charmey über dem Stausee von Montsalvens, der wie ein Fjord im überfluteten Teil des Jaunbachtals liegt. Dazwischen gibt es eine süsse Überraschung und den Gang durch romantische Schluchtpassagen.

Dass der Besuch von Greyerz im Freiburgerland – oder Gruyères, wie die Einheimischen sagen – mit einem kurzen Anmarsch von Westen her beginnt, ist durchaus kein Nachteil. So hat man nämlich Zeit, beim Näherkommen die historische Sehenswürdigkeit auf ihrem Felsensporn in Ruhe auf sich wirken zu lassen. Im Innern der mittelalterlichen Mauern dann herrscht reger Touristenbetrieb; später am Tag findet sich indes noch genügend Gelegenheit, mit der Natur allein zu sein.

Das vom markanten Kalkgipfel der Dent de Broc überragte Greyerz verdankt die Entwicklung als Marktflecken und Befestigung seiner strategischen Lage am Alpenrand, wo die Saane aus dem Gebirge bricht. Ein einheimisches Grafengeschlecht herrschte 350 Jahre lang über ausgedehntes Territorium, bis es, durch Misswirtschaft verarmt, seinen Besitz 1554 der aufstrebenden Stadt Freiburg verkaufen musste. Durch diesen friedlichen Übergang blieb das stolze Schloss erhalten und ist heute ein Publikumsmagnet. Ein Gang durch die Anlage mit Rundturm und Rittersaal lohnt sich.

Fusspfad durch die Schlucht

Der Abstieg vom Schlosshügel gegen Osten führt zum Ufer der Saane, die hier Sarine heisst, und dann nach Passieren der Brücke nordwärts zum Ausgang der Gorges de Jogne, der Jaunbachschlucht. Hier arbeitet versteckt eine der grössten Schokoladefabriken unseres Landes, auf der Karte als Broc Fabrique verzeichnet. Wer möchte, kann sich ohne Voranmeldung einer Führung durch das Reich der Süssigkeiten anschliessen, wie sie stündlich stattfindet. Nach diesem Zwischenspiel geht es wiederum in östlicher Richtung weiter, durch die Schlucht zum Stausee von Montsalvens.



Am Lac de Montsalvens

Vor dem Eingang zum Engnis stehen zwei Brücken: zuerst der Fabrikübergang wenige Meter über dem Wasserspiegel, dann die kühne Strassenbrücke hoch oben mit Blick in die von Buschwerk gesäumte Tiefe. Der Fussweg durch die Schlucht beginnt am Südkopf der Strassenbrücke und wird nach einer Weile zum schmalen Pfad. Die durchgehend gut markierte Route schwingt sich über das recht zahme Restwasser, windet sich durch Tunnel und überwindet einen Hundert-Meter-Höhenunterschied mit zahllosen Treppenstufen. Genietruppen haben einen nützlichen Wiederholungskurs damit verbracht, die Gorges de Jogne gangbar zu machen. Besten Dank!

In der Schlucht hat die Erosion eine Abfolge dünnplattiger Kalkschichten freigelegt. Einmal stehen sie senkrecht, dann wieder liegen sie waagrecht und zuweilen erscheinen sie wild gefaltet. Kräfte der alpinen Gebirgsbildung haben hier an Gesteinen ge-

wirkt, die Jahrmillionen zuvor im Meer des Erdmittelalters abgelagert worden waren.

Imposante Bogenstaumauer

Am oberen Ende der Jaunbachschlucht öffnet sich der Blick zum Lac de Montsalvens, dessen stilles Wasser die umliegenden Bergketten spiegelt. Es sind stattliche Zweitausender, bestanden mit Wald oder Weide und durchzogen von Felsbändern. In solch unverdorben-grüner Natur möchte man als Kuh den Alpsommer verbringen und Milch für den schmackhaften Greyerzerkäse liefern. Oder vielleicht als Fisch im klaren Stausee schwimmen, der mit seinen Verzweigungen fast wie ein norwegischer Fjord in der freiburgischen Voralpenlandschaft liegt.

Während die Alpwirtschaft samt Sennentum auf jahrhundertelange Tradition zurückblickt (das in der ganzen Schweiz bekannte Volkslied «La-haut sur la montagne» etwa besingt diese Welt), ist die Wasserwirtschaft jüngeren Datums. Die 110 Meter lange und 52 Meter hohe Bogenmauer aus 26 000 Kubikmetern Beton wurde 1921 fertiggestellt und macht seither eine Seefläche von 70 Hektaren mit 12 Millionen Kubikmetern Inhalt für die Energiegewinnung nutzbar: 25 Kubikmeter Wasser schiessen sekündlich durch die 1680 Meter lange Druckleitung hinunter und erzeugen durch ein Gefälle von 122 Metern im Kraftwerk neben der Schokoladefabrik unten jedes Jahr 66 Millionen Kilowattstunden elektrischen Strom.

Grafenkranich lebt weiter

Trotz seiner künstlichen Entstehung lässt sich der Lac de Montsalvens auf gerade 800 m ü.M. problemlos als Bereicherung unseres Wandertages geniessen. Über die für Fussgänger passierbare Bogenmauer wird die Fortsetzung des Wanderweges am Nordufer des Lac de Montsalvens und dann nach etwa anderthalb Stunden das Tagesziel Charmey erreicht. Der Pfad hier ist verhältnismässig neu angelegt – auch dafür ein «merci bien» – und noch nicht auf allen Karten eingezeichnet. Einen weit ausgreifenden Seitenarm, der den Wildbach aus dem Tal der Valsainte aufnimmt, überquert die Route auf einer originellen Holzbrücke, bei den Einheimischen als «Pont du River Kwai» bekannt. Anschliessend zirkelt der nun wieder breiter gewordene Weg um eine bewaldete Halbinsel mit Picknickplatz und Feuerstelle, bevor er mit kurzer Steigung Charmey ansteuert.

Das Feriendorf an der Jaunpassstrasse zwischen Greyerzerland und Berner Oberland prunkt mit schönen Holzfassaden und zeigt seine Verbundenheit mit dem längst ausgestorbenen Grafengeschlecht durch Wappen, die in Weiss auf rotem Grund einen Kranich zeigen.

Franz Auf der Maur,
aufdermaur@sunrise.ch

Route

Bahnstation Gruyères – Aufstieg zum Städtchen und Schloss Greyerz - Abstieg zur Saanebrücke - dem Fluss entlang zur Schokoladefabrik Broc Fabrique - aufwärts durch die Schlucht des Jaunbachs (Gorges de Jogne) bis zum Lac de Montsalvens - über die Staumauer und dann dem Nordufer entlang bis nach Charmey.

Öffentlicher Verkehr

Bulle ist Verkehrsdrehscheibe des Greyerzerlandes; häufige Buskurse der regionalen Verkehrsbetriebe tpf ab Bahnhof Freiburg über die Autobahn. Von Bulle führt eine Schmalspurbahn Richtung Montbovon zur Station Gruyères. Rückreise ab Charmey mit tpf-Bus nach Bulle oder direkt nach Freiburg. Interessant auch die Fahrt mit tpf-Kursbus über den Jaunpass nach Boltigen im Simmental mit Zugsanschluss nach Spiez.

Die besten Verbindungen nach Gruyères (alle via Bern - Freiburg - Bulle):
Ab Zürich stündlich zur 32. Minute
Ab Basel stündlich zur 28. Minute
Ab Bern stündlich zur 34. Minute
Ab St. Gallen stündlich zur 11. Minute

Wanderzeit:

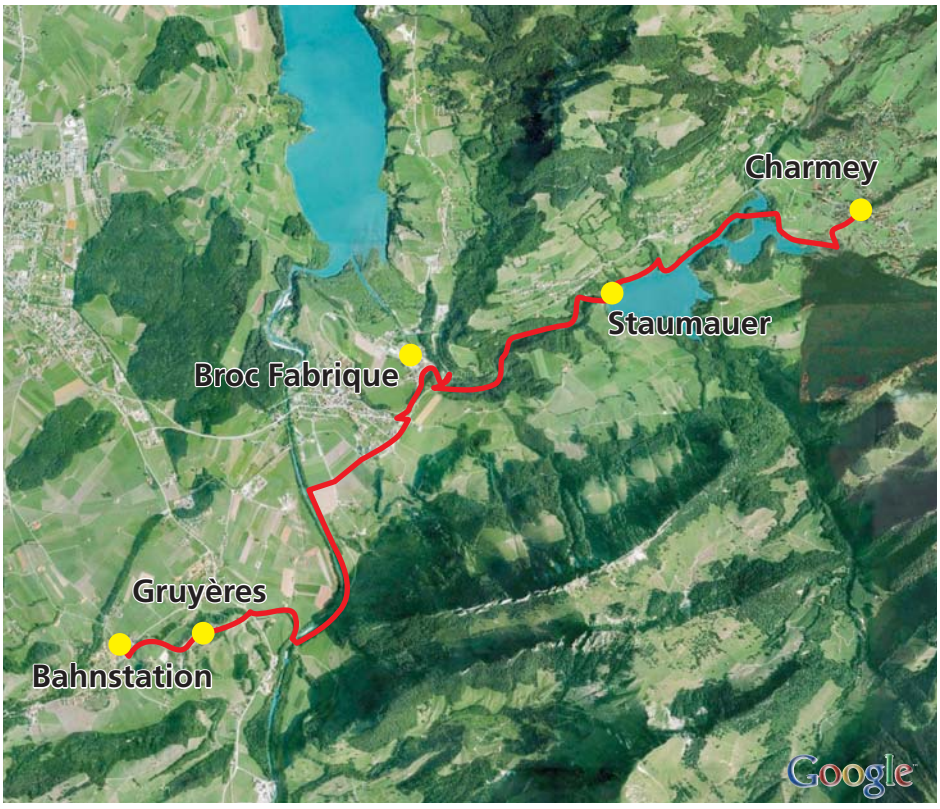
4-5 Stunden mit 200 Meter Steigung und 100 Meter Gefälle.

Karten:

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1225 «Gruyères», oder Wanderkarte 1:50 000, Blatt 252 T «Bulle».

Gaststätten:

Greyerz/Gruyères, Charmey.



Lebensqualität im Alter

benötigt ein gesundes Körpergewicht!

Viele Senioren sind zu dünn!

Nehmen Senioren über ihre tägliche Ernährung zu wenig Energie, Nähr- und Wirkstoffe auf, helfen Trinknahrungen aus der Apotheke vor unerwünschtem Gewichtsverlust und schützen vor Krankheiten, so heute Sven-David Müller vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (D.I.E.T.).

Ein langsamer, aber kontinuierlicher Gewichtsverlust schwächt den Körper und das Immunsystem und steigert die Morbidität und Mortalität, erläutert die Aachener Diplom Oecotrophologin Birgit Junghans. Eingeschränkte körperliche Aktivität schmälert den Appetit und bringt Schwierigkeiten beim Einkaufen und der Zubereitung von Mahlzeiten mit sich. Soziale Einsamkeit, Medikamenteneinnahme sowie Probleme des Kauapparats sind Auslöser für ein konstantes Defizit in der Energiezufuhr. Viele Senioren ernähren sich überwiegend von Toast, Pudding, Zwieback, Weissmehlbrötchen, Marmelade oder Gries etc. Viele Senioren entwickeln sich zu «Pudding-Vegetariern». Die Geschmacksknospen verringern sich im Alter, so dass Essen einen geringeren Genuss mit sich bringt. Den Geschmack «süss» nehmen Senioren besonders gut wahr. Von einem Mangel betroffen ist die Proteinversorgung, aber auch Mikronährstoffe wie Zink und Vitamine sind unzureichend in der Seniorenernährung vorhanden. Die eklatante Folge belegen einige Zahlen:

83 Prozent der älteren Menschen in Institutionen und 31 Prozent der zuhause lebenden Senioren weisen mindestens einen, aber meistens mehrere mangelhafte Ernährungsparameter auf. In Krankenhäusern leiden 30 bis 65 Prozent und in Pflegeheimen 50 Prozent der Betagten an Protein-Energie-Malnutrition.
Im Alter von 75 Jahren und mehr sind nach Angaben des statistischen Bundesamtes 3,2 Prozent extrem untergewichtig und krankhaft mangelernährt.

Das Aachener Institut fordert seit langem vehement den Einsatz von sogenannter Astronautenkost für Senioren, da diese eine ideale Nährstoffkombination, eine hohe Energiemenge in einem geringen Volumen und eine hohe Praktikabilität bietet. Erschreckenderweise sehen selbst Angehörige von Pflegeberufen und Mediziner ein sinkendes Körpergewicht mit zunehmendem Alter als normal an, so Sven-David Müller, Sprecher des Deutschen Instituts für Ernährungsmedizin und Diätetik. Das Verschreiben von Vitaminpräparaten liefert keine Energie, so Müller, der Anspruch an eine qualitativ hochwertige Ernährung ist höher und betrifft Energie, insbesondere Proteine. Im fortgeschrittenen Stadium erhalten Senioren eine Sondennahrung. Die Versorgung damit ist heute auch im häuslichen Bereich durch Home-Care-Teams möglich, so dass Senioren nicht zur künstlichen Ernährung ins Krankenhaus müssen. Die Homepage des Instituts www.diet-aachen.de bietet Interessantes aus dem Bereich der Ernährungsmedizin.

Quelle: D.I.E.T.

Kompakt

- Gewichtsverlust bei Senioren durch chronischen Kalorienmangel ist immer ein Grund zur Beunruhigung!
- Zusatznahrung aus der Apotheke schützt Senioren vor körperlichem Abbau und erhöht die Lebensqualität

Nur Mut!

«Aus Angst wird Mut – Grundlagen buddhistischer Psychologie» von Zenmeister Thich Nhat Hanh verlangt tatsächlich einen gewissen Mut, um sich in die komplexe Materie zu vertiefen. Doch wer sich die Zeit für das Buch nimmt, verliert unter vielem anderem mit der Zeit die Angst, nichts von dessen Inhalt zu verstehen.

Aufgebaut ist Thich Nhat Hanhs Buch «Aus Angst wird Mut» auf fünfzig Versen über die Natur des Bewusstseins. Diese 50 Verse finden sich auch in den sechs Teilen der Kommentare wieder und bilden den Einstieg in die jeweiligen Kapitel «Speicherbewusstsein», «Manas», «Geistbewusstsein», «Formen des Sinnesbewusstseins», «Natur der Wirklichkeit» und «Pfad der Praxis». Den Schluss bilden die ausführlichen Anmerkungen zu den sechs Kapiteln sowie zur Einführung – dadurch stellt der Autor Querverbindungen her, erläutert Begriffe und gibt Erklärungen zu den einzelnen Themen ab. Die Gedankengänge des Zenmeisters Thich Nhat Hanh werden dadurch transparenter.

«Wenn wir verstehen, wie unser Geist funktioniert, wird die Praxis einfach». Mit dem Zitat des vietnamesischen Zenmeisters Thuong Chieu (12. Jahrhundert) startet Thich Nhat Hanh in der Einführung zu seinem Werk «Aus Angst wird Mut». Und weiter: «Das Buch zur buddhistischen Psychologie soll helfen, die Arbeitsweise des Geistes zu verstehen, indem es die Natur des Bewusstseins begreifbar macht. Die fünfzig Verse lassen sich als eine Art Strassenkarte für den Pfad der Praxis lesen... sie beruhen auf den wichtigsten Strömungen buddhistischen Denkens in Indien.» Die fünfzig Verse im Auftakt des Buches enthalten Elemente aus den Lehren aller drei Perioden in der Entwicklung der buddhistischen Philosophie in Indien: dem Ursprungsbuddhismus, dem Buddhismus der Vielen Schulen und dem Mahayana-Buddhismus. Wer bereits etwas Vorbildung in der buddhistischen Psychologie hat, für den ist der Stoff leichter verständlich als für den absoluten Neuling. Ich verfüge leider über keinerlei Vorkenntnisse und hatte etliche Mühe bei der Lektüre, musste ständig zu den Anmerkungen wechseln, um die mir unbekannten Ausdrücke nachzuschlagen und einen Faden zum fremden und oft abstrakt scheinenden Stoff zu spinnen.

Fänden sich in dem rund 290 Seiten starken Buch nicht etliche «Anker» – als Unkundige hätte ich keine Chance gehabt, den Inhalt auf Anhieb zu verstehen. Einer dieser Anker Hanh's lautet beispielsweise: «Wenn unser Zorn nicht Befreiung beinhalten würde, wie könnten wir ihn je in Nicht-Zorn verwandeln?» Oder: «Wie entstehen unsere Gedanken und Gefühle, und wie können wir sie beeinflussen? Ist ein Umgang mit negativen, hemmenden Gefühlen wie Wut oder Angst möglich, der uns zu freien, mutigen Menschen werden lässt?» Solche Vergleiche oder Anker kann sogar ein Laie verstehen! Trotzdem – Entspannung war die Lektüre dieses Buches für mich zu keiner Zeit, sondern harte Arbeit, eine sich jedoch lohnende.

Pia Bieri

Durch die buddhistischen Lehren in Thich Nhat Hanh's Buch «Aus Angst wird Mut» können wir lernen, dass tief greifende Heilung, Glück und ohne Angst zu sein, möglich sind.

Literaturhinweise:

Aus Angst wird Mut

Das Buch kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 43

Der Autor

Thich Nhat Hanh ist Vietnamese, lebt seit Jahren im Exil in Frankreich in der von ihm gegründeten Gemeinschaft «Plum village». Der Zen-Meister zählt zu den bekanntesten und einflussreichsten buddhistischen Lehrern und geniesst – auch über buddhistische Kreise hinaus – weltweit einen aussergewöhnlichen Ruf.

Ernährung und Mitwelt

Der ungarische Philosoph Erwin Laszlo erinnert uns daran: Wir stehen an einer Weggabelung. Der eine Weg führt zum Zusammenbruch, der andere zum Durchbruch. Wir werden den Durchbruchweg schaffen, wenn wir zu einer neuen «planetaren Ethik» finden. In dieser Ethik spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

Zum neuen Bewusstsein gehören das Staunen über die Wunder unseres Planeten, mitmenschliche Solidarität und der Respekt vor den anderen Geschöpfen.

Das Staunen

Die Nahrungsaufnahme ist der intimste Kontakt zwischen uns und der Mitwelt. Die Nahrung wird Teil unseres Organismus. Ein Stück Mitwelt wird Teil von uns.

Wir staunen über das Sternenmobile im Universum. Wir staunen über die Krokus- und Märzglöckchen-Teppiche auf den Bergauen, kaum hat sich der Schnee zurückgezogen. Wir staunen, wie die Heilungsvorgänge sofort in Gang kommen, wenn wir uns in den Finger schneiden. So staunen wir auch über die komplizierten Verdauungsvorgänge, die uns die Nahrung als Brennstoff erschliessen und mithelfen, die Mitwelt zu einem Teil unseres Körpers zu machen, dieses Tempels, in dem unser Geist wohnt.

Ich denke an ein Essen mit meinem Lehrer und Freund Fritz Wartenweiler vor 25 Jahren in Frauenfeld zurück. Er hat auf unseren Tellern ein Stück Vollkornbrot, ein Häuflein grünen Salat, etwas geraffelte Randen und Karotten und einen Apfel verteilt. Mehr als eine Stunde geniessen wir das einfache Mahl. «Kauen, kauen, kauen,» sinniert Fritz. «Wenn wir gut kauen, wird die Nahrung besser aufgeschlossen, vollständig verdaut. Wir kommen mit weniger Nahrung aus; und wir geniessen sie erst noch viel bewusster und intensiver.»

Wie oft denke ich an Fritz auf meiner Wanderung durch die USA. In den Restaurants beobachte ich immer wieder, wie schnell ungeheure Mengen von Nahrungsmitteln heruntergeschlungen werden, wie viel ungegessen stehen gelassen wird.

Wenn wir gut kauen, wird die Nahrung besser aufgeschlossen, vollständig verdaut. Wir kommen mit weniger Nahrung aus; und wir geniessen sie erst noch viel bewusster und intensiver.

Flugzeuge sprayen gelbe Giftwolken auf die Felder, als ich durch Oklahoma wandere. Riesige Monokulturen zerstören die Artenvielfalt. Zur Bewahrung der Bodenfruchtbarkeit brauchen wir dringend eine ökologische Landwirtschaft. Wir zahlen für Produkte aus naturnahem Anbau immer noch mehr als für Früchte und Gemüse aus Giftanbau. Doch dank bewusstem Essen und gutem Kauen von giftfrei erzeugten Produkten kommen wir mit geringeren Mengen an Nahrungsmitteln aus. Wir erhöhen den Genuss und fördern die mitweltverträgliche Landwirtschaft. So gesehen ist eine Ernährung mit ökologisch einwandfreien Produkten kaum teurer.

Fritz Wartenweiler hat sein Leben lang vegetarisch gelebt. An seinem 95. Geburtstag erklärt er mir auf die Frage nach seinem Befinden, er denke stets beim Aufwachen: «Klar ist mein Aug', hell ist mein Sinn; ich bin so glücklich, dass ich bin.»

Mitmenschliche Solidarität – Ernährung , Wasser, Energie

Unsere Ernährung ist nicht mehr nur Privatsache, sondern hat Auswirkungen auf die ganze Menschheit und alle Generationen, die noch kommen wollen:

In 40 Jahren wurden 40 % des tropischen Regenwalds im Amazonas für Viehweiden und Futtermittelproduktion gerodet. Die Meere sind fast vollständig ausgefischt.

Vielerorts wird Wasser knapp. Um Mehl für einen Laib Brot herzustellen, werden rund 550 Liter Wasser benötigt. Im Gegensatz dazu werden bereits für 100 Gramm Rindfleisch 7'000 Liter Wasser verbraucht.

Auch auf den Energieverbrauch wirken sich unsere Ernährungsgewohnheiten massiv aus: Allein zur Produktion des Rindfleisches, das von einer durchschnittlichen US-amerika-

nischen Familie in einem Jahr konsumiert wird, benötigt man fast 1'000 Liter Treibstoff. Für die Produktion von Fleisch mit einem Nährwert von einer Kalorie benötigt man rund 28 Kalorien aus Brennstoff. Um dieselbe Kalorie aus Getreide zu gewinnen, werden hingegen nur etwa 3 Kalorien Brennstoff benötigt. Zudem braucht es ein Vielfaches an Land, um Fleisch zu erzeugen, gegenüber der Erzeugung von Brotgetreide oder anderer pflanzlicher Nahrung. In den USA werden 230'000 km^2 Land zur Produktion von Futtermitteln für Nutztiere beansprucht, aber nur 16'000 km^2 zur direkten Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel. Würden z.B. die Amerikaner nur 10% weniger Fleisch essen, so könnte man mit dem dadurch eingesparten Getreide rund eine Milliarde Menschen vor dem Hungertod bewahren. Es ist ein Gebot der Stunde, den Konsum tierischer Produkte stark zu vermindern.

Respekt für unsere Mitgeschöpfe

Verdinglichung der Tiere, die Massenschlachtung und Ausrottung ganzer Tierarten für unsere Zwecke möglich macht, wird im neuen Bewusstsein dem Respekt für die Mitgeschöpfe und ihre Lebensräume weichen. Früchte, Getreide, Gemüse machen das möglich. Sie sind Geschenke der Natur. Mit ihren Farben, Düften und Aromen sind sie angelegt, gegessen zu werden – zur Verbreitung der Samen. Früchte, Getreide und Gemüse sind nährstoff-, faserreich und gesund und eignen sich hervorragend als Nahrungsgrundlage.

Zur Schonung des Körpers

Als Student bin ich bei einer Operation in Chicago dabei. Einem stark fettleibigen Patienten wird ein Teil des Dünndarms kurz geschlossen, damit ein Teil der zugeführten Nahrung nicht aufgenommen wird. Da kommt mir ein ketzerischer Gedanke: Den Essgenuss empfinden wir doch in der Mundhöhle – warum Nahrung ohne Nährwert herunterschlucken und unserem Körper damit schaden? Wir könnten doch nach genüsslichem Kauen die verflüssigten Torten und Mousses au chocolat diskret in einem geeigneten Gefäss auffangen und mit anderen organischen Abfällen der Biogas-Produktion zuführen. Wieviel Krankheiten könnten durch eine derartige neue Genusskultur vermieden werden…

Unsere Pfeile

Seekarten zeigen kleine Pfeile – Wind- und Strömungsstärke sowie deren Richtung. Wir alle sind solche Pfeile. Wählen wir pflanzliche, giftfreie, lokal hergestellte, gesunde Nahrungsmittel, zeigt unser Pfeil Richtung Durchbruch, besteht unsere Erährung vor allem aus tierischen, nichtsaisonalen, ökologisch bedenklichen Produkten, schlägt der Pfeil Richtung Zusammenbruch aus. Auf uns alle kommt es an, ob der Durchbruch gelingt.

Martin Vosseler

Zur Person

Martin Vosseler widmet sich intensiv dem Naturschutz und der Oekologie. Im Jahr 2008 hat er zu Fuss ganz Amerika durchquert und dabei für erneuerbare Energien geworben.

Tirol und Wien schwingen die Kochkelle

Zumindest die Tiroler Alltagsküche bringt erfreulicherweise ihren bäuerlichen Hintergrund auch heute noch zur Geltung. Das *Tiroler G'röstl* etwa eignet sich hervorragend für die Verwertung von Resten: Ein paar Streifen Fleisch vom Sonntagsbraten und Gemüsereste oder ausschliesslich Gemüse werden zusammen mit Scheibchen von gekochten Kartoffeln und nach Belieben zusätzlich mit Kräutern in der Pfanne knusprig gebraten – fertig ist ein schmackhaftes und sättigendes Gericht, das mit Salat eine vollwertige Mahlzeit darstellt. Wird das G'röstl in einzelnen Portionen in mit Holzgriffen versehenen Eisenpfännchen serviert, ist der Nostalgieeffekt garantiert.

Die Wiener Küche wiederum greift kulinarisch auf böhmisch-ungarische Wurzeln zurück. Schon bei einem ersten Aufenthalt in Wien lernt der Tourist, dass Palatschinken nichts mit Fleisch zu tun haben, sondern dass es sich um Omeletten handelt, und dass Powiderltascherl mit Pflaumenmus köstlich gefüllte Teigtaschen sind. Und bald ist auch klar, dass «Paradeiser» bei uns Tomaten heissen und «Karfiol» das gleiche ist wie ein Blumenkohl. Bei «Beuschel» schreckt manch einer zurück, denn da geht es um Innereien, um Kalbsherz- und Kalbslunge.

Zwei österreichische Spezialitäten der Extraklasse

Sowohl die Tiroler als auch die Wiener Küche sind reich an Spezialitäten. Eine «Spezialität» ganz eigener Art stellen der Tiroler Spitzenkoch Alexander Fankhauser und sein Wiener Kollege Andreas Wojta dar. Alex, geboren 1974, war 2005 Koch des Jahres und steht im elterlichen Hotel im Restaurant «Alexander» in Hochfügen im Tirol am Herd. Andi, geb. 1971, kocht mitten in Wien im «Minoritenstüberl». Die Minoriten sind ein Zweig des Franziskanerordens. Da sich heute im «Stüberl» die Kantine des Unterrichtsministeriums befindet, geht man wohl recht in der Annahme, dass sich das kulinarische Angebot nicht an das franziskanische Armutsgelübde hält. Was die Bescheidenheit anbelangt: Franz Joseph, letzter Kaiser der Monarchie Österreich-Ungarn, soll von seinem Naturell her ein anspruchsloser Mensch gewesen sein. Im letzten Drittel seiner Regierungszeit hat er sich – falls kein Empfang ihn zu üppigem Essen zwang – zum Nachtessen oft einen Griessbrei oder Milch und Brot bestellt.

Frisch gekocht: Die TV-Show

Den beiden hoch dekorierten Spitzenköchen Andi und Alex kann man täglich ab 13.15 Uhr auf ORF 2 bei «Frisch gekocht» begegnen. Im Gegensatz zu vielen anderen Koch-Shows rennen die beiden nicht hektisch durch die Gegend, der Zuschauer wird auch nicht durch allzu viele Beteiligte und häufige Kameraschwenker zwischen Köchen und Studiopublikum irritiert. Die Frisch gekocht-Köche machen zwar auch gern mal einen Spruch oder sie necken einander freundschaftlich. Aber es fehlt nicht an wirklich brauchbaren Rezepten und an Schritt-für-Schritt-Erklärungen mit gutem Lerneffekt. Mit dem Befehl «Auge, schau her» dirigieren Alex und Andi den Kameramann so, dass man am Bildschirm wirklich im richtigen Moment den richtigen Einblick bekommt.

In der Sendung vom Freitag wird jeweils ein Drei-Gänge-Menü zelebriert. Es spricht jedoch sowohl fürs Konzept von «Frisch gekocht» als auch für die beiden Köche, dass am Montag das Thema «Gut und günstig» angesprochen wird. Da macht man dann etwa mit dem österreichischen Kraut-Fleckerl-Gericht Bekanntschaft, bei dem Weisskraut mit zuvor gekochten Stücken von breiten Bandnudeln vermengt wird. Es muss tatsächlich nicht immer Wienerschnitzel sein.

Meta Zweifel

Erdäpfelauflauf mit Rahmkohlrabi

für 4 Personen
200 g gekochte und passierte Erdäpfel
30 g Butter
4 cl Rahm
2 Eier
80 g geriebener Parmesan
Butter für die Formen
Salz, Pfeffer

Für den Rahmkohlrabi:
3 Kohlrabi
Suppenpulver
125 ml Rahm
etwas Mehl
Salz

1 Die noch warmen Erdäpfel mit handwarmer Butter und Rahm vermengen. Die Eier trennen, Eidotter und Parmesan in die Erdäpfelmasse einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiklar steif schlagen und unter die Erdäpfel-Käse-Masse heben.
Passende Auflaufförmchen mit Butter ausschmieren, Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 25 Minuten backen.

2 Für den Rahmkohlrabi Kohlrabi schälen, holzige Stellen wegschneiden. Kohlrabi auf einer Erdäpfelreibe fein reissen. Etwas Wasser mit Suppenpulver in einem Topf aufkochen lassen, gerissenen Kohlrabi zufügen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Rahm mit etwas Mehl verrühren, dem Kohlrabi beigeben, nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

TIPP von Andreas Wojta
Noch flaumiger wird der Erdäpfelauflauf, wenn Sie eine Prise Erdäpfelstärkemehl unter die Masse heben. Als Variante können Sie der Masse auch noch angebratene Bauchspeckstreifen und etwas getrockneten Majoran beifügen.

Das Buch «Kochen mit Andi & Alex» kann beim Verlag bezogen werden.
Bestellschein auf Seite 43

Hallenballsport		Geldsumme			Titelfigur bei Gotthelf		sudan. Ruinenstätte am Nil	dt. Filmregisseur (Peter)		Frauenkurzname	Kennzeichnung		stechen (ugs.)	Warenverzeichnis	Wassermangel haben		grasartige Sumpfpflanzen
Grundwasseraustrittsstelle			2				Sportverein			10							
					Initialen von Disney		Abrahams Sohn im A.T.						englisch: uns		Keimzelle		
islam. Rechtsgelehrter		besondere Begabung		Domstadt am Rhein	1					aufbegehren							
grosses offenes Holzgefäß							Frühlingsbergweide								9		
Gartenzaun	8			Sachgebiet									Dingwort, Substantiv		Gewürzständer		
Strom durch Grenoble	Atemröhre der Muschel		Abk.: Rekrutenschule														
													Erbträger				See im Kanton Bern
													gelbliche Farbe	ein dt. Bundespräsident		Unternehmensform	
weißrussische Hauptstadt			Schlafstätten														
Nachn. d. Sängers (Polo)		Abk.: Berufsordnung											Ackergerät		3		
																Fremdwortteil: Luft	
ersatzweise	schweiz. Kanton	Getreideblütenstand (Mz.)		Kfz-Z. Trier									Flächenmass		ein Umlaut		
6																	
Landstreitmacht													zusätzliche Spielkarte		Luftreifen (Mz.)		
				eine Lamaart	4	Hundsaffenart	traditioneller japan. Sport	Produkt aus Kokosnüssen			Feuerlandindianer	aufgeweckt	Gestalt bei Wagner	US-Schriftsteller, † 1849			
weibliches Haustier			Leidenschaft								alkoholisches Getränk					Frauenkurzname	
vollbracht, fertig						alter Tonträger (Abk.)		nebeneinander laufend, analog									männlicher franz. Artikel
			Tintenfischart					5		Abk.: Touring Club Schweiz		7		kirgis. Strom zum Aralsee			
griechischer Hirtengott		niedr. Unteroffiziersgrad									Anstieg der Börsenkurse						

DEIKE-PRESS-1820CH-4

Gewinnen Sie mit unseren diversen Rätseln!

1. Preis: Der grösste Konsumenten-Grill – SOLIS Barbecue Grill XXL Pro
im Wert von **Fr. 389.–**

Ob drinnen oder draussen, mit dem SOLIS XXL Grill können Sie jederzeit gesund und fettfrei grillieren.
TV-Werbung von April bis Juni 2009

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

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort Tel.

E-Mail

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

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

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

Lösungen: Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sudoku: Die neun Ziffern:

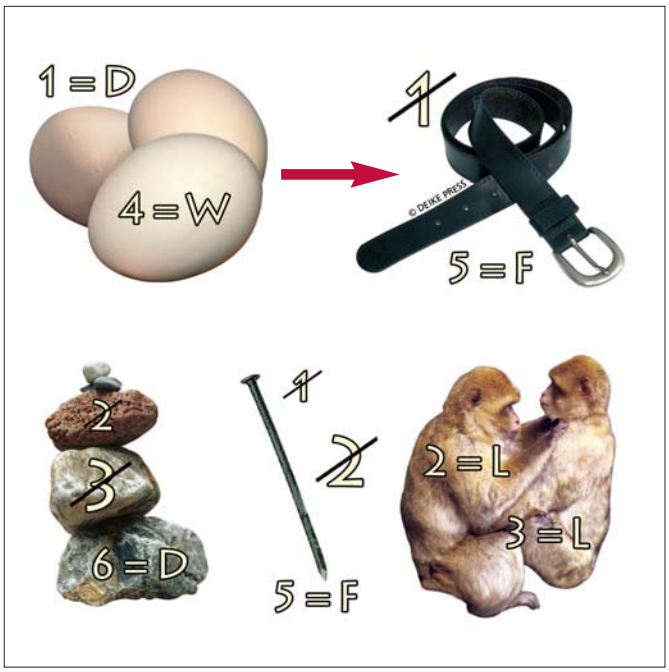
Gesucht: _____

Rebus: _____

Sudoku

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

Rebus-Rätsel



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

Einsendeschluss für alle Rätsel: 8. Juni 2009

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 strenge Erneuerer

Der Sinn des Lebens: arbeiten. Die schlimmsten Sünden: lang schlafen, Zeit vergeuden, im Luxus schwelgen. Das Zeichen göttlicher Auserwähltheit: Wohlstand. Im frühkapitalistischen England des 18. Jahrhunderts fielen die Lehren unseres Gesuchten auf besonders fruchtbaren Boden. Da war dieser allerdings schon lange tot: 1509 in der nordfranzösischen Picardie geboren, wurde er nur 54 Jahre alt. Zu Lebzeiten war er ein heftig umstrittener Mensch. 1533 bereits musste der Theologe und Rechtswissenschaftler Frankreich erstmals verlassen, weil er die Kirche angegriffen und Reformen gefordert hatte. Ein Jahr später brachte er sich in Basel, dann in Strassburg in Sicherheit; er traf sich mit protestantischen Gleichgesinnten in Ferrara und blieb schliesslich in Genf hängen. 1538 warf man ihn aber auch dort aus der Stadt, da er vielen mit seiner kirchlichen Neuordnung zu weit ging. Drei Jahre später wurde der Bibel-Professor dann aber zurückgeholt, und von da an konnte er – sehr zum Unmut des Genfer Adels – bestimmen, wie ein tugendhaftes Leben auszusehen hat. Wer war der gestrenge Reformator, der glaubte, dass schon seit Urzeiten vorherbestimmt ist, wer in den Himmel und wer in die Hölle kommt?

Des Rätsels Lösung aus Heft 3/2009

Kreuzworträtsel: «LUFTWIRBEL»
Sudoku: «934 526 178»,
Gesucht: «Iwan VI. der Schreckliche»
Rebus: «Kirchturmglocken»

Gewinner Heft 3/2009

1. und 2. Preis: Je ein **Solis Jet Line Light** im Wert von **Fr. 109.–**
Frau Margrith Rutz, Tiefenkastel
Frau Anna Marie Schödler, Bubendorf

3. – 22. Preis:
Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Wert von Fr. 64.50 gewinnen:
Frau Renata Gattella, Rüti; Frau Annelies Pauli, St. Gallen; Frau Marie Ulmann-Fuster, Weissbad; Herr Marc Oberli, Rodersdorf; Frau Christine Bühlmann, Emmenbrücke; Herr Hans Weingart, Münchenbuchsee; Frau Marie-Reine Baume, Tramelan; Frau Yvonne Hottinger, Meilen; Frau Claudia Seewer, Thun; Herr Josef Siffert, Bourguillon; Herr Werner Lang-Freimüller, St. Moritz; Frau Margrit Heiniger-Bolliger, Subingen; Herr Mike Streuli, Rümlang; Frau Anna Vuissoz-Doser, Raron; Frau Delia-Taja Müller, Matters; Frau Manuela Pürro, Oberschrot; Frau Karin Baumann, Kreuzlingen; Frau Hilde Cavelti, Laax; Frau Heidi Frank, Emmenbrücke; Frau Alice Städeli, Greifensee

Lösung: Finden Sie die richtigen Antworten
1c; 2a; 3 b; 4b; 5c; 6b; 7a; 8b; 9a; 10c

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.

Fenchel

Arzneipflanze des Jahres

Esst und trinkt mehr Fenchel

Die alten Ägypter und Griechen machten es uns vor. Diese frühen Hochkulturen schätzten bereits den Fenchel als Gemüse und Heilpflanze.

Im deutschen Sprachraum schrieb erstmals Walahfrid Strabo, Abt des Klosters Reichenau, um das Jahr 830 in «Liber de cultura hortorum» in Form eines Lehrgedichtes über die Heilwirkung der Pflanze: Mit Wein oder Ziegenmilch getrunken, soll Fenchel die Blähungen des Magens lösen, eine allzu träge Verdauung verbessern und bei Husten hilfreich sein. Walahfrid Strabo war aber nicht nur Botaniker und Diplomat, sondern auch ein bedeutender Dichter der Karolingischen Erneuerungszeit.

«Mit seinen Feststellungen von damals lag der Benediktinerabt erstaunlich nahe an den Anwendungen der modernen Phytotherapie», schreibt der Würzburger Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde». Dieser wählt seit 1999 die Arzneipflanze des Jahres. Nach Hopfen 2007 und der gemeinen Rosskastanie 2008 ist es dieses Jahr eben der Fenchel, der in der Kinderheilkunde eine so überragende Rolle spielt.

Elke Baliarda

Es ist schon so: Unsere Mütter verabreichten uns den Fencheltee zur Linderung von Bauchweh (Blähungen, Völlegefühl), und zwar nicht nur im Babyalter. Und wir, wir tun genau das gleiche bei unseren Kindern. Damit ist Fenchel häufig das erste Arzneimittel, mit dem der Mensch in seinem Leben in Kontakt kommt. Das ist nicht nur in Europa so, sondern auch in vielen anderen Regionen der Welt, etwa in Australien und China. Der Fenchel dürfte daher eine der bekanntesten Arzneipflanzen sein.

Fenchel gehört wie Anis, Kümmel und Liebstöckel zur Familie der Doldenblütler. Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem Mittelmeergebiet. Sie bevorzugt warme, feuchte, kalkhaltige Böden. Heute wird sie aus Bulgarien, Ungarn, Rumänien, Ägypten und China importiert.

Vom Echten Fenchel oder Garten-Fenchel gibt es drei Varietäten, die sich in ihrer Verwendung und ihrem Wuchs unterscheiden: Gemüsefenchel, auch Knollen- oder Zwiebelfenchel genannt, Gewürzfenchel oder Süssfenchel und Wilder Fenchel oder Bitterfenchel.

«Der Gemüsefenchel ist vom gesundheitlichen Standpunkt her betrachtet ein wahres Multitalent. Er kommt besonders im Winter, wenn er preiswert angeboten wird, als gesunder und zugleich aromatischer Genuss auf den Tisch. In der Knolle steckt doppelt so viel Vitamin C wie in Orangen und reichlich Betacarotin. Beide Inhaltsstoffe spornen unsere Abwehrkräfte an. Zudem liefert Fenchel Folsäure, viel Eisen für die Blutbildung. Kalzium für stabile Knochen und Magnesium zum Schutz gegen Muskelkrämpfe», berichtet das Apothekermagazin Senioren Ratgeber.

Besonders die italienische Küche verwendet Gemüsefenchel in vielen Rezepten. Und es ist allgemein bekannt, dass sich die mediterrane Esskultur in zahlreichen Studien als besonders gesund für das Herz-Kreislauf-System erwiesen hat.

Um noch einmal auf den gescheiten Abt des Klosters Rei-

chenau zurück zu kommen: Walahfrid Strabo verfasste ein Gedicht über den Gartenbau. In «De cultura hortorum»- oder kurz «Hortulus» genannt- schildert er die Beobachtungen und praktischen Erfahrungen, die er in seinem eigenen Klostergarten sammelte. Sein Garten ist in erster Linie ein Apothekergarten, der 24 Beete mit 24 verschiedenen Pflanzen, unter anderem mit dem feniculum, dem Fenchel, umfasst. Diese Pflanzen werden in dem Gedicht in je einem eigenen Kapitel vorgestellt. Nutzen und Heilwirkung der Pflanzen werden dabei ebenso beschrieben wie ihre Schönheit oder ihre Symbolkraft.

Neben der Pflanzanlage im St. Galler Klosterplan aus dem frühen 9. Jahrhundert und der Landgüterverordnung Karls des Grossen gilt der «Hortulus» als eines der frühesten mittelalterlichen Zeugnisse des Gartenbaus im deutschen Sprachraum.

Auf der Reichenau ist übrigens ein Klostergarten nach den Plänen des «Hortulus» angelegt. Er steht den Besuchern zur freien Besichtigung offen.

den venchel und die minzen
Salveien unde ruten
Will ich dinem truten
Gewande nicht gelichen:
ich will darzuo die richen
aomatwürze mazen,
wand uf der himelsstrazen
darnach vil manec sele quilt

(Quelle: Konrad von Würzburg in «Der Hortulus des Walahfrid Strabo» von Hans-Dieter Stoffler)

Elke Baliarda

Gesundheitswochen
am Bodensee

Biologische Vollwertkost, ausgewogene Bewegung und Entspannung sind die Schlüssel zu einem Leben im Gleichgewicht. Lassen Sie sich für Ihre Gesundheit von unserem erfahrenen Team aus Ärzten, Psychologen, Oecotrophologen, Sportlehrern und Physiotherapeuten betreuen. Vertiefen Sie Ihr Wissen über gesundes Essen, Bewegung und Entspannung.

Freie Benutzung des Wellnessbereiches mit Sauna, Dampfbad, Warmwasserschwimmbad.

Infos: Gesundheitszentrum Kurpark-Klinik Überlingen/Bodensee, Telefon: 0049-7551-8060 www.kurpark-klinik.de, info@kurpark-klinik.de

Sammel-Bestellschein

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon für allfällige Rückfragen

E-Mail

❑ **Ich wünsche den Newsletter mit den speziellen Aktionen**

Unterschrift

Bitte senden Sie mir zusätzliche Informationen zu folgenden Produkten:

Anzahl	Art. Nr.	Bezeichnung	Totalpreis

____	Ex. 9423 Die Geheimnisse der Rosenkreuzer	Fr. 18.60
____	Ex. 8704 weisheit & menschlichkeit	Fr. 30.00
____	Ex. 1109 Weltreform durch Selbstreform	Fr. 20.00
____	Ex. 1204 Auf Erden wie im Himmel	Fr. 23.00
____	Ex. 3019 Vom Vergänglichen empor zum …	Fr. 25.00
____	Ex. 7903 Das wahre Leben	Fr. 17.00
____	Ex. 7904 Hobelspäne	Fr. 18.00
____	Ex. 9411 Aus Angst wird Mut	Fr. 39.50
____	Ex. 9400 Kochen mit Andi & Alex	Fr. 37.90

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer; zuzüglich Versandkostenanteil jeweils Fr. 9.50 (einzelne CD nur Fr. 3.50) pro Sendung. Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung: Lieferfrist ca. 2 Wochen. Kein Umtausch. Preise: Stand 8. Mai 2009, Änderungen vorbehalten. Selbstverständlich können alle Produkte abgeholt werden. Bitte rufen Sie uns vorher an. Unsere Adresse: Hauptstrasse 64, 4153 Reinach, 11er Linie, Tramhaltestelle: Reinach-Dorf, 1. Stock über der Denner-Filiale.

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

FERIEN

Fastenwandern im Wunderland Schweiz mit Liselotte Güntert – im Frühling, Sommer und Herbst. Tel. 026 494 25 79 www.fastenwandern.ch

Erholung auch für wenig Geld? Ferienwochen in der Provence, naturnah, einfach, herzlich. 044 771 69 77; info@forummusik.ch

Fasten, Yoga, Wandern 3. – 10. Oktober **Entschlacken, Yoga, Wandern** 27. Juni – 3. Juli. Arnold L., dipl. Gesundheitspädagogin, 6467 Schattdorf, Tel. 041 870 62 53 lyos.arnold@bluewin.ch

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

Pilion/Griechenland Qi Gong und Yoga am Meer. Infos: Inspiration Reisen GmbH Tel 041 763 37 77 www.iliohoos.ch

Meditieren und Wandern Nach unserem spirituellen Vormittagsprogramm mit Meditation, Atmen und Yoga machen wir uns nach einem ausgiebigen Mittagsbrunch auf den Weg und erkunden in geführten Wanderungen das einmalige Wandergebiet rund um Hemberg. 4. -10.Juli 2009 HAUS ZUM WEG Dreiegglistr. 10, 9633 Hemberg +41 71 379 00 10 Info@hauszumweg.ch www.hauszumweg.ch

Ferienkurs LandArt in der Provence. Ferienwoche zum geniessen und entdecken 21.-27.9.09 für Menschen mit kleinem Budget. Naturnah, einfach, herzlich. 044 771 69 77; info@forummusik.ch

KAUF / VERKAUFEN

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

GESUNDHEIT

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

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.

fa-la-la Fasten-Lachen-Laufen Fasten ohne Krise reinigen – entschlacken – wohlfühlen Tel. 031 972 65 80 www.falala.ch

Die Gesundheits-Tipps kostenlos herunterladen unter: www.jophiel-news.ch Jophiel-News 4622 Egerkingen

HEILEN

Ratlos oder neugierig…? Top Medium für alle Bereiche! Diskret, kompetent, treffsicher und kurz! Sprache: D, I, Sp, P. 0901 58 70 58 Fr. 3.20 Min. Täglich 24 h

Unter der Donnertrommel – so wohl wie im Bauch der Mutter! Durch die tiefen Schwingungen zur Entspannung z.B. bei Schlafstörungen. Tel. 052 242 88 10 Hr. Bachmann www.klangheilung.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

KURSE

Fasten-Wandern-Geniessen, M. Bachmann-Krapf, 6.-13.6.09,
Stress lass nach!, M. Camenzind, 21.6.09, Weggis, 041 392 00 10, www.otmarsan.ch

Träume sind Botschaften aus dem Unbewussten. Was wollen sie mir sagen? Workshop im Tessin, Traumanalyse und Qi-Gong, 6.-12.9.09. Traumanalyse Einzelsitzungen und Wochenendkurse gem. Vereinbarung. Infos und Prospekte: email: dora.alpstaeg@bluewin.ch + Tel. 044 737 39 78.

Lebensgeschichten erkennen und Heilen. Ausbildung Maltherapie. www.gesund.ch/klara.harder Tel. 056 427 41 83

Systemstellen als Erweiterung Ihrer Lebenspraxis? Nächster Lehrgangbeginn Herbst 2010. Seminare und Einzeltherapie in Murten. Dr. Charles Olivier, www.colibri-murten.ch Tel. 026 670 48 25

Alchemia medica in der Altersheilkunde mit Dr. C. Lapke, Alterungsprozesse mit Spagyrik begleiten. 27. Mai, Buchhandlung Gesundheit & Entwicklung, Schaffhausen. Fr. 180.– Tel. 052 624 83 10.

DIVERSES

Persönlicher Biorhythmus zeigt Ihre Kräfte in Körper – Seele – Geist. Übersichtliche Darstellung, mehrfarbig, Taschenformat, 12 Monate Fr. 36.– Hermann Schönenberger, Churerstr. 92 B, 9470 Buchs / SG, Tel. + Fax 081 740 56 52

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

Finger Print Analyse Finde Deinen Lebenssinn, 12-16 Seiten Info, über persönliche Stärken/Schwächen und Tipps. Auch Handanalysen. Tel. 044 979 15 23

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.

Letzte Neuigkeiten

Neu im Blickfeld: Zistrose

Die grau behaarte, aus dem Mittelmeerraum stammende Zistrose, auch Cistrose, trägt zwar eine rosa Blüte wie die Heckenrose, ist jedoch kein Rosengewächs. Spannend ist diese Pflanze vor allem wegen ihres Extraktes Cystus 052, der Polyphenole (aromatischen Verbindungen) aufweist. Diese wiederum gehen chemisch-physikalische Verbindungen ein, die einen Schutz gegen Viren bilden. Ein Forscherteam vom Friedrich-Loeffler-Institut in Tübingen befasst sich intensiv mit den Inhalts- und Wirkstoffen der Zistrose. In welchem Masse sie gegen die aktuellen Grippeviren wirken, muss erst abgeklärt werden. Offenbar wurde an der Berliner Charité eine erste klinische Studie durchgeführt: Die mit Cystus behandelte Gruppe der 200 Probanden mit Atemwegsinfekten soll schneller gesund geworden sein als die unbehandelten Teilnehmer.

Stress im Kindesalter und seine Folgen

Nicht jedem Kind ist eine geschützte, weitgehend stressfreie Kindheit beschert – von Kindern in Kriegs- und Krisengebieten ganz zu schweigen.

Immer wieder hört man von erstaunlichen Schicksalen. Von Menschen, die in ihrer Kindheit Schweres mitgemacht, aber dennoch aus eigener Kraft auf einen guten Weg gefunden haben. Interessant ist in diesem Zusammenhang eine amerikanische Studie, in der 34 Neun- bis Vierzehnjährige untersucht wurden, die in frühester Kindheit missbraucht worden sind. Untersucht wurden ebenso 41 Probanden in der gleichen Altersgruppe, die einen Teil ihrer Kindheit in einem Heim hatten verbringen müssen. Die Kontrollgruppe bestand aus ebenso vielen Gleichaltrigen, die behütet aufwachsen durften.

Aufgrund von Speicheluntersuchungen wurde geprüft, wie viele Abwehrstoffe gegen Herpes-Viren sich im Speichel befanden: Dieser Test lässt die Vermutung zu, dass Stress in frühen Kinderjahren eine relative Immunschwäche hervorruft , die offenbar lebenslang erhalten bleiben kann. In diesem Zusammenhang wird von «Immungedächtnis» gesprochen: Das Immunsystem ist offenbar in der Lage, seelische Verletzungen zu speichern.

Kunststoffe für Knie & Co.

Arthrose gehört in die Abteilung der so genannten degenerativen rheumatischen Erkrankungen: Fehlbelastung, Überbelastung oder auch Knorpelverletzungen setzen einen Abnutzungsprozess in Gang. Der Knorpelüberzug der Gelenke wird allmählich zerstört, so dass die Knochen im Gelenk direkt aufeinander stossen, sich reiben und verformen – Schmerzen und Bewegungsbehinderungen sind die Folge.

Niemand drängt sich zu einem operativen Eingriff, aber manchmal ist im Fall von Arthrose ein Gelenkersatz der letzte Ausweg, um Funktionsstörungen in den Gelenken zu beheben. Dazu eine interessante Mitteilung von Prof. Dr. med. Klaus-Peter Günther, Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie in Dresden: Als Gelenkersatz kommen heute «hochfeste Kunststoffe» zum Einsatz, die nur noch selten Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen. Diese hochwertigen Implantate sollen mindestens 10 Jahre gut funktionieren. Bei der Wahl des Gelenkersatz-Modells sollen jedoch wie bisher das Alter und die Aktivität des Kandidaten oder der Kandidatin in Betracht gezogen werden.

Mal die Zehen spreizen!

Spielereien mit den Zehen und den Füssen dienen ganz grundsätzlich der Beweglichkeit. Der Versuch etwa, mit den Zehen ein leicht zerknülltes Seidenpapier vom Boden aufzuheben, ist eine nützliche kleine Fitnessübung. Und das Kreisen der Füsse in der gleichen Richtung und dann in unterschiedlicher Richtung stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern ist je nachdem auch eine Konzentrationsübung.

Gelingt es Ihnen, im Liegen und mit aufgesetzten Fersen bei beiden Füssen die Zehen zu spreizen? Gelingt Ihnen diese Übung nur mit einem Fuss, während beim andern Fuss die Zehen einfach nicht gehorchen wollen und haben Sie manchmal Fussschmerzen, kann dies ein Hinweis sein auf eine Nervenkompression: Ein chronisch eingeengter Nerv löst Fuss- und Fersenschmerzen aus.

Dr. Klaus Demuth, der als Neurologe am Marienhospital Stuttgart tätig ist, hat diese einfache Übung seinen Kollegen und Kolleginnen vor wenigen Wochen bei einem Kongress empfohlen.

Wissenswertes

In diesem Heft finden Sie die richtigen Antworten

1
Wer war Walahfrid Strabo?

a Figur aus einem Drama von Shakespeare
b Minnesänger
c Mönch und Abt auf der Reichenau

2
Was ist ein Enneagramm?

a Lehre von den Menschentypen
b Kunstform des Stenogramms
c Inschrift auf einer Grabtafel

3
Wer war Thomas Merton?

a TV-Seriendarsteller
b Christlicher Mystiker
c Amerikanischer Modeschöpfer

Am Thomas Merton Square

4
Was ist unter Gorges de Jogne zu verstehen?

a Französische Weinmarke
b Jaunbach-Schlucht
c Halserkrankung

5
Was sind Rosenkreuzer?

a Scherzhafte Bezeichnung für Hochzeitskutsche
b Züchter von neuen Rosensorten
c Mystisch-philosophische Gesellschaft

6
Was ist ein psychokinetisches Phänomen?

a Psychologische Untersuchungsmethode
b Gegenstände, die sich von selbst durch die Luft bewegen
c Bestimmte Form der Verliebtheit

7
Was versteht man unter Brain-Gym?

a Die Gehirntätigkeit anregende Übungen
b Gedankenwirrwarr
c Tanz aus den Zwanzigerjahren

8
Welches Vitamin kommt im Fenchel besonders zur Geltung?

a Vitamin B 12
b Vitamin C
c Vitamin D

9
Wie heisst das französische Zentrum für buddhistische Mönche und Nonnen?

a Plum village
b Monastère de Solan
c Taizé

10
Was bedeutet Malnutrition?

a Lebensmittelvergiftung
b Gewichtsreduktion
c Mangelernährung

Die Lösungen zu den Fragen finden Sie auf Seite 41

Vorschau

Rezept

Für Abwechslung in der pikanten Wähen-Backstube sorgt die breite Palette von Gemüse, Zwiebeln, Kürbis, Kartoffeln, Marroni und Käse. Wir stellen einen vegetarischen Kartoffel-Birnen-Kuchen vor.

Spiritualiät als wissenschaftliches Tabu?

Auf unsere «innere» Welt, unsere Identität, die Art wie wir mit uns selber, mit anderen Menschen oder unserer Umwelt umgehen, scheinen die riesigen Berge von neuem Wissen nur sehr geringe Macht zu haben.

Buchbesprechung:

Für immer mehr Menschen ist die Verunsicherung ein zentrales Lebensgefühl.

Wo liegen die individuellen, wo die gesellschaftlichen Ursachen? Wie gelingt es, in unsicheren Zeiten wieder Zuversicht zu entwickeln?

Monatsgespräch

vita sana sonnseitig leben mit Prof. Dr. Helmut Bachmaier.

In den kommenden Jahren nimmt der Anteil an älteren und alten Menschen in unserer Gesellschaft zu. Nicht nur die Medizin, auch die Altersforschung befasst sich mit diesem Strukturwandel.

Die Wanderung:

Rundwanderung beim Sustenpass

Der Sustenpass führt durch eine imposante Alpenlandschaft und öffnet den Zugang zu einer kürzeren Fusstour mit eindrücklicher Gletscherschau.

Von den Schneegipfeln und Firngräten, die bis gegen 3500 Meter ansteigen, fallen Steingletscher und Steinlimigletscher in mehreren Stufen talwärts.

Das nächste Heft erscheint am 27. Juni

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**
- **Treue-Gutschein im Wert von Fr. 20.– einlösbar 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 **2 Exemplare** zur Probe für nur Fr. 10.–

❑ Frau ❑ Herr

Vorname/Name .....

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

❑ **Ich wünsche den Newsletter, Meine E-Mail:** .....

❑ 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