Magazin für Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

vita sana

sonnseitig leben

Heft 7/2010 • Oktober
Fr. 8.90 / € 5.75
www.vita-sana.ch

Ein Tag ohne Lüge

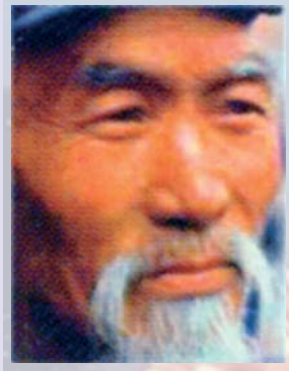
Die Antisolar-mythen

Der Efeu
Die Arzneipflanze des Jahres 2010

Bernstein als Universalarznei

SANGO CALCIUM

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

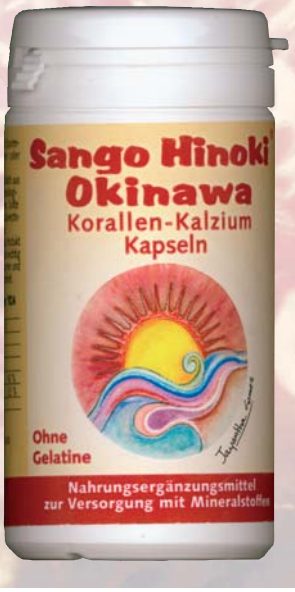


Shigechiyo Izumi

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.

Benutzen Sie den Sammel-Bestellschein auf Seite 44

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

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

IMPRESSUM

Heft 373, 7/2010 **61. Jahrgang**
ISSN: 1660-3931

Druckauflage:
Normalauflage: 6 x ca. 35'000
Grossauflage: 2 x ca. 50'000
Wemf-beglaubigte Versandauflage: 22'826

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, E. Baliarda, P. Bieri, S. Dunst, M. Grimm, K. Jundt, R. Mehrwald, E. Rosenfelder, M. Sulzberger, R. Torr, K. Uehlinger, M. Vosseler, U. Zimmermann, M. Zweifel

Bildnachweis
Deike, F. Auf der Maur, fotolia, U. Lorenz, wikipedia.org

Erscheinung
Erscheint 8 x jährlich

Abonnement-Preise

Schweiz	1 Jahr		Fr. 67.50
	2 Jahre		Fr. 124.00
Ausland		Fr.	€
	1 Jahr	87.50	54.75
	2 Jahre	159.50	99.50

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

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:
Ziegler Druck- und Verlags AG, 8401 Winterthur

Versand:
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.

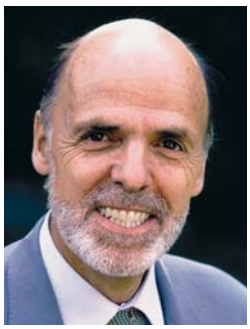
Titelbild: Bernstein, eine Kostbarkeit

Liebe Leserin lieber Leser

Geht es Ihnen auch so wie mir? Mit dem Älterwerden werden Erinnerungen an die Jugendzeit wach. Man hat das Bedürfnis, diese oder jene Wanderung, die man als Pfadfinder oft gemacht hat, zu wiederholen. Man möchte sehen, ob die Gegend und Häuser noch immer so sind, wie man sie damals erlebt und im Gedächtnis abgespeichert hat.

Seit längerer Zeit hatte ich den Wunsch, wieder einmal auf das Schnebelhorn, den höchsten Berg des Kantons Zürich, zu gehen. Dieser Berg war das Ausflugsziel und der «Pflichtberg» so mancher Schulreise von vielen Schülern des «Zürioberlandes». Seine zerklüfteten Tobel und die schönen Bergwiesen waren für uns das Eldorado vieler Pfingstlager und Pfadiübungen.

Vor wenigen Wochen, als meine Frau in Rüti an einer Klassenzusammenkunft teilnahm, nutzte ich die Gelegenheit, um von Wald aus via «Farner» und «Höchhand» auf das Schnebelhorn zu wandern und anschliessend nach Steg abzusteigen. In Wald hatte ich nun, nach 50 Jahren, einige Mühe, mich zurechtzufinden. Viele neue Gebäude und Siedlungen bis weit hinauf in Richtung «Höhenklinik» erschwerten mir die Orientierung. Bereits in den ersten Waldpartien war es jedoch wie damals. Jede Menge Pilze der verschiedensten Sorten, undurchdringbares Unterholz, und von regennassen Bäume tropfte es auf mich herab. Nahezu alles wie vor Zeiten. Einzig die Wege waren bedeutend besser ausgebaut und gepflegt als seinerzeit. Wo einst ein Trampelpfad genügt hatte, sind die Wege für die Bauern befahrbar gemacht worden, um ihnen die Bewirtschaftung ihrer sehr abgelegenen Höfe zu erleichtern und damit auch zur Erhaltung dieses Wanderparadieses beizutragen. Die Bergwirtschaften konnten ihre ursprüngliche Atmosphäre bewahren. Einzig die neuesten Kommunikations-Technologien haben auch hier Einzug gehalten, so dass man auch in dieser Abgeschiedenheit weiss, was die Welt bewegt. Silberdisteln und Stielenziane als Zeichen des zu Ende gehenden Sommers waren in grosser Zahl zu sehen. Dass einer der seltenen Feuersalamander über den Weg krabbelte, erachtete ich als besonderen Glücksfall, denn seit vielen, vielen Jahren habe ich keinen solchen mehr zu Gesicht bekommen. Auch der im Abstieg nach Steg einsetzende Regen erinnerte mich daran, wie oft wir völlig durchnässt nach Hause kamen.



Arthur W. Müller, Verleger

Es war wettermässig keine schöne Wanderung, jedoch ein superschöner Ausflug in die Jugendzeit und ein Erlebnis, ein Gebiet praktisch so unversehrt vorzufinden, wie es sich in meiner Erinnerung eingeprägt hat. Solche erfrischenden Erlebnisse wünsche ich auch Ihnen.

Herzlichst Ihr

A.W. Müller

Inhalt

Unerschöpflicher Fusionsreaktor in sicherer Distanz zur Erde. Seite 14

Da es unglückliche Menschen gerne haben, wenn alle anderen auch unglücklich sind, ziehen sie immer noch mehr Unglück an. Seite 16

Lebensfreude

Eine Frage – drei persönliche Antworten 10
Was bedeutet Ihnen Freundschaft?

Leserporträt 11
Aquafit steigert Lebensqualität

Monatsgespräch 12
Wir sollten uns um echte Wertfindung bemühen.

Antisolarmythen 14

Wie «Billie Bargeld» – und andere Menschen – glücklich werden. 16

Beim grünen Krieger 19

Den Lebenserfolg ausweiten 20

Gutes Aussehen zählt 22

Gesundheit

Grundprinzipien für persönliches Wachstum 29

Bernstein als Universal-Arznei 33

Herbstliche Tessiner Leventina 36
Natur und Kultur auf der «strada alta»

Ein Tag ohne Lüge 39

Wir behandeln Ursachen! 51
Orthomolekulare Medizin = Ernährungsmedizin

Der Efeu 56
Die Arzneipflanze des Jahres 2010
Ein Aussenseiter kommt zu Ehren

Inhalt

Obwohl Bernstein heute hauptsächlich als Schmuckstein bekannt ist, so ist er dennoch kein Stein, sondern ein fossiles Harz und kann auf eine bemerkenswerte medizinische Tradition verweisen. Seite 33

Sex und Essen wirken im gesamten Universum, und beide sind untrennbar miteinander verbunden, in uns, in unserer Beziehung zu anderen und ausserhalb von uns. Seite 48

Ernährung

Hildegard-Küche im Pilgerhaus 30

Was haben Essen und Sexualität gemeinsam? 48

Schon die alten Römer kannten Pesto 54

Pasta mit Walnuss-Pesto und Roquefort 55

Pro Sana Shop

Sammel-Bestellschein 44

Empfehlenswerte Bücher und CD's 45

Unterhaltung/Leserservice

Impressum / Editorial 3

Wissen und Forschen 7

Buchbesprechung 38
Das Okinawa-Prinzip oder gelassen altern

Kleinanzeigen 46

Empfohlene Hotels und Kurhäuser 47

Rätsel 58

Letzte Neuigkeiten 60

Wissenswertes in diesem Heft 61
Finden Sie die richtige Antwort.

Vorschau 62

TV-Vorschau

Donnerstag, 30. September
14.25 Uhr, SF1
Die Walfrau von Gibraltar

Katharina Heyer, die Walschützerin von Gibraltar

20.05 Uhr, SF1
Jenseits retour
Nahtod-Erlebnisse und ihre Konsequenzen

Claire Stiefel: Sie machte als Sechsjährige eine Nahtod-Erfahrung.

Montag, 4. Oktober. 22.55 Uhr, SF1
Die Katzen-Ladies. Wenn Tierliebe zur Besessenheit wird

Katzen-Lady Diane mit einer ihrer 123 Katzen

Do. 21. Oktober 13.40 Uhr, 3sat
Abspecken am Zauberberg
Wie Kinder gegen Kilos kämpfen

Samuel und Saskia vor der Alpinen Kinderklinik Davos

Grosse Worte

«Wir alle müssen lernen, mit dem Gedanken zu leben, dass wir sterblich sind. Deshalb muss man die Dinge tun, die man liebt.»

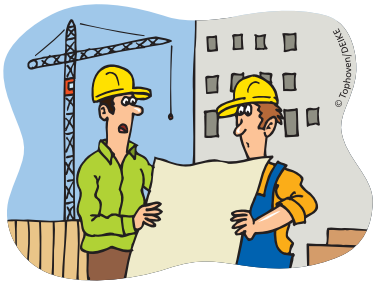
Nelly Wenger, ehemals Madame Expo

Warum und wieso…

Warum stellt die Meise im Herbst ihre Nahrung um?

Während andere Vögel im Herbst nach Süden ziehen, bleiben Meisen im Winter bei uns. Das bringt für die Vögel ein paar Probleme mit sich: Meisen sind Fleischfresser und am liebsten mögen sie Insekten. Im Frühling und Sommer haben sie keine Mühe, satt zu werden. Da es im Herbst und Winter aber kaum noch Insekten gibt, müssen die Vögel in der kalten Jahreszeit notgedrungen zu Vegetariern werden. Auf ihrem Speiseplan stehen nun Samen, Körner, Beeren und Früchte. Wer in seinem Garten beerentragende Sträucher pflanzt, sorgt also auch im Winter für einen gedeckten Tisch.

Polier



Ein Polier ist der Leiter einer Baustelle oder eines Baustellenbereichs. Doch woher kommt das Wort? Hat es etwas mit Polieren zu tun, also mit Saubermachen, Glätten oder Schleifen? Dann könnte darin das lateinische Verb «polire», «putzen», stecken. Falsch! Hinter der Berufsbezeichnung Polier verbirgt sich das Wort «parlieren», das wir im 16. Jahrhundert von den Franzosen entlehnt haben und das noch heute scherzhaft anstelle von «vornehm sprechen» benutzt wird. «Parlieren» geht auf das gleichbedeutende französische Verb «parler» zurück. Der Polier ist also der Sprecher der am Bau beteiligten Arbeiter.

Warum hilft bei Schnupfen Salzwasser?

Zu einer richtigen Erkältung gehört immer auch ein Schnupfen. Wer seine Nase jedoch rechtzeitig mit einer Salzwasserlösung spült, kann meist Schlimmeres wie etwa eine Nebenhöhlenentzündung verhindern. Das Salz bindet Wasser und lässt so die Nasenschleimhäute abschwellen, dadurch bekommen wir wieder besser Luft. Durch die Salzwasserspülung werden auch Schleim und Krankheitserreger aus der Nase transportiert. Man sollte allerdings nicht zu oft spülen, denn zu viel Salzwasser lässt die Schleimhäute austrocknen, sodass sie ihre normale Funktion nicht mehr wahrnehmen können: das Aufhalten von Krankheitskeimen.

sonniges

Von der Medizin des Herzens

Die Diagnose Brustkrebs löst bei betroffenen Frauen meist ein schockartiges Entsetzen aus, sie sehen sich bedrängenden Fragen und grossen Ängsten ausgeliefert. Selbstverständlich wird der Arzt mit der Patientin umgehend alle notwendigen medizinisch-therapeutischen oder chirurgischen Massnahmen besprechen. Unter Umständen wird es ihm gelingen, die Frau zu ermutigen und in ihr das Vertrauen in einen guten Ausgang der Erkrankung und auf Heilung wachzurufen.

Ungewohnte und erfreulich neue Wege geht Professor Dr. Raimund Jakesz, Leiter der Klinischen Abteilung für Allgemein-Chirurgie am AKH Wien. Der international anerkannte Krebsspezialist hat schon hunderte Patientinnen behandelt und begleitet, und zwar unter Voraussetzungen, die in der Medizin noch nicht weit verbreitet sind. «Wir müssen in die moderne Medizin Aspekte unseres geistigen Lebens einbringen, und das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern mit der oft zitierten Ganzheitlichkeit des Menschen», sagt der Arzt in einem Interview.

Es wirkt wie ein Lichtstrahl, dass da ein renommierter Spezialist sich nicht allein auf sein Spezialgebiet und seine Fähigkeiten beschränkt, sondern in behutsamen Gesprächen mit der erkrankten Frau zum spirituellen Hintergrund eines Krankheitsgeschehens vorzudringen versucht. Jakesz ist überzeugt, dass wir im Leben zu unseren Erfahrungen hingeführt werden: «Die Seele sucht für uns den nächsten Schritt aus.» Er gibt offen zu, dass er sich nicht auf eine Lehrmeinung und schon gar nicht auf Beweise abstützen könne. Er spreche jedoch aus tiefer Überzeugung und aus Erfahrungen, die er aus Gesprächen und dem Krankheitsverlauf von unzähligen Patientinnen gewonnen habe. Jakesz behauptet in keiner Weise, irgendwelche Lösungen anbieten zu können. Aber er versucht, seinen Patientinnen den Gedanken nahe zu bringen, dass jede Seele ihre karmische Aufgabe habe – und dass man sie in ihrem geheimen Tun unterstützen könne, wenn man sich nicht wild gegen die Krankheit auflehne, sondern sie anzunehmen versuche. Aus dieser Haltung heraus sei es denn auch besser möglich, mit Techniken wie etwa Atemtherapie oder Meditation neue Energie aufzubauen. Gewiss, niemand habe die Existenz der Seele wissenschaftlich nachweisen können: «Trotzdem bin ich überzeugt, dass unser Geist, unsere Energie nicht verloren geht. Und man wird das auch einmal nachweisen können.»

Professor Jakesz verkennt keineswegs die Möglichkeiten von Medizin und Forschung. Er scheut sich aber auch nicht, von einer «Medizin des Herzens» zu sprechen.

Wissen und Forschen

Tatort Erkältungsviren

Ist jemand von einer Erkältung ereilt worden, hat dies nicht vorrangig mit kühlen Temperaturen und miesem Wetter zu tun, sondern mit Viren. Prof. Stephen Ligett von der Universität Maryland und sein Team sind bis jetzt 100 – in Worten: hundert – Virentypen auf der Spur, die Husten, Schnupfen, Halsweh und Heiserkeit auslösen. Bei einigen wenigen Viren wurde bereits das komplette Erbgut entschlüsselt. Es wird jedoch wohl noch lange dauern, bis sämtliche Virentypen identifiziert sind und entsprechend wirkungsvolle Medikamente entwickelt werden können. So bleibt denn nach wie vor die beste Abwehr gegen Erkältungskrankheiten die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems und «Abhärtung», wie sie schon vom guten alten Pfarrer Sebastian Kneipp empfohlen worden ist. Wer sich aufraffen kann, selbst bei schlechtem Wetter an jedem Tag eine halbe Stunde einen strammen Spaziergang zu machen, tut seinem Immunsystem etwas Gutes.

Fettpolster gesucht?

Übergewicht ist in jeder Hinsicht unerwünscht, gehe es nun um die Gesundheit, um Ästhetik, um sportliche oder modische Aspekte. Nun höre man aber die frohe Kunde: Im Bauchspeck verbergen sich Zellen, die sehr nützlich sind, weil sie sich offenbar nach Meinung einer Forschergruppe der Stanford-Universität in den USA in embryonale Stammzellen umwandeln lassen.

Die Forschung mit humanen embryonalen Stammzellen ist derzeit ethisch umstritten, weil sie in der Regel aus frühen menschlichen Embryonen gewonnen und diese bei der Entnahme zerstört werden. Das langfristige Ziel der Forschung ist es, aus embryonalen Stammzellen gezielt Körperzellen zu entwickeln, die Heilungszwecken dienen. Bis jedoch beispielsweise bei Herzinfarktpatienten defekte Zellen mit neuen, gesunden Zellen ersetzt werden können, wird wohl noch sehr viel Zeit vergehen. Die Umwandlung von Bauchfettzellen in Stammzellenmaterial – das wäre schon eine medizinische Sensation.

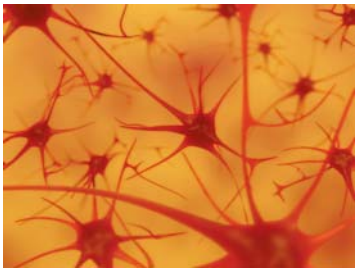
Wissen und Forschen

Alles eine Frage des Masses

Langstreckenläufer haben eine tiefere Herzfrequenz, haben weniger Körperfett und sind fitter als unsportliche, eher träge Mensche. Interessanterweise zeigt es sich aber, dass sich in ihren Herzkranzgefässen mehr verkalkte Plaques ablagern als bei Unsportlichen. In einer amerikanischen Studie wurden jedenfalls 25 Läufer, die seit 1985 jährlich einen Marathonlauf absolvieren, und gleich viele Nichtsportler untersucht, bei denen Verdacht auf Herzerkrankung bestand. Das Volumen der Kalkablagerungen war bei den Eliteläufern signifikant höher als bei der Vergleichsgruppe. Man vermutet, dass sich die Körper von Extremsportlern fast dauernd in einem Entzündungszustand befinden, was wiederum zur Bildung von Plaques beiträgt. Einleuchtend ist das anschauliche Bild, mit den eine griechische Ärztin die Situation erklärt hat: «Ausdauertraining ist zwar gut fürs Herz, doch ist es wie bei einem Sportwagen. Bewegt man ihn nicht, bekommt er Standschaden. Fährt man ihn über lange Zeit zu schnell, läuft er heiss und brennt möglicherweise aus.»

Parkinson früh erkennen

Noch vor nicht langer Zeit war man der Meinung, Frühdiagnose mache bei Parkinson kaum Sinn, seien doch die charakteristischen Symptome eines unschönen Tages ganz einfach da. Anderer Meinung ist Prof. Dr. Thomas Gasse vom Hertie-Institut für Klinische Hirnforschung in Tübingen. Ein Verlust des Riechvermögens kann beispielsweise ein Anzeichen sein, insbesondere dann, wenn diese Einbusse mit Schlafstörungen einhergeht. Frühe therapeutische Massnahmen sind in jedem Fall hilfreich, denn sie tragen dazu bei, dass der Patient möglichst lang mobil bleiben kann.



Therapie der Alkoholsucht

Gehe es um Alkoholsucht, Spielsucht, Tablettensucht, Fernsehsucht oder sonst eine Sucht: Der Betroffene muss aus eigener Überzeugung aus der Sucht aussteigen wollen. Das Machtwort von Partnern, Eltern oder Freunden hat meist eine heftige Abwehrreaktion zur Folge. Prof. Dr. Haller vom Vorarlberger Krankenhaus Maria Ebene ist überdies der Auffassung, dass bei der Alkoholsucht nicht im vornherein das Maximum, nämlich lebenslange Abstinenz, verlangt werden kann. Wichtig ist ein schrittweises Vorgehen, das zunächst die Sicherung eines möglichst gesunden Überlebens möglich macht. Danach müssen die soziale Wiedereingliederung und die psychische Stabilisierung zum Ziel gemacht werden. Am Ende des Therapieweges stehen Einsicht und selbstverantwortliches Handeln.

Oft ist es nicht ganz klar, wo Gewöhnung aufhört und Sucht beginnt. Ein Test stellt als so genannter «Eye-Opener», als Augenöffner, unter anderem folgende Fragen: Trinken Sie morgens als erstes Alkohol, um sich nervlich zu stabilisieren? Fühlen Sie sich wegen Ihres Trinkens schuldig?

Heiterkeit hilft überleben

Ab und zu liest man von Krebspatienten, die an ihre Angehörigen und insbesondere auch an Besucherinnen und Besucher eine ganz klare Forderung stellen: Es wird nicht über die Krankheit gesprochen, jeder Anlass zum Lachen ist willkommen, am Krankenbett darf auch ein guter Witz erzählt werden. Diese Menschen folgen bewusst oder unbewusst einer Überlebensstrategie. Eine kanadische Studie ist nämlich zum Ergebnis gekommen, dass Depressionen die Überlebenschancen von Krebspatienten beeinträchtigen. Krebskranke, bei denen bereits eine leichte bis schwere Depression diagnostiziert wurde, haben eine bis zu 39 % höhere Sterberate als psychisch stabile Patienten.

Es geht gewiss nicht um dümmliche, künstliche Lustigkeit am Krankenbett und auch nicht um die Beschönigung einer ernsten Situation. Ein heiteres Gesicht, die Schilderung einer amüsanten Situation oder eine vergnügliche Anekdote sind aber in jedem Fall aufbauender als tränenseliges Mitgefühl.

Wissen und Forschen

Methusalem-Test

Ein vor einigen Monaten verstorbener, 101-jähriger Mann aus dem Baselbiet erzählte gerne von seinem Geheimrezept. Er pflegte in einer Flasche Salz mit erstklassigem Kirschwasser zu verschütteln und sich jeden Morgen mit diesem Gemisch Brust und Arme zu massieren. Selbstverständlich gibt es kein Rezept, das ein langes und gesundes Leben garantieren könnte. Zur Langlebigkeit tragen eine gute Ernährung, die Wohnsituation, sportliche Betätigung – die auch in Form von Gartenarbeit erbracht werden kann – Hygiene, selbstverständlich auch eine befriedigende finanzielle Situation und psychische Ausgeglichenheit bei.

Nun haben amerikanische Forscher 150 genetische Marker ausfindig gemacht, die mit Langlebigkeit in Zusammenhang stehen. Anhand dieser Marker haben die US-Genforscher einen «Methusalem-Test» erarbeitet, mit dem heute schon mit 77-prozentiger Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden kann, ob jemand 100 Jahre alt wird oder nicht. Fragt sich bloss, ob man das wirklich wissen will und wie man sich auf diese lange Lebensdauer vorbereiten könnte. Offenbar haben aber diese Methusalem-Studien nicht einfach die Aufgabe, Prognosen zu stellen. Die Arbeit der Genforscher führt auch zu neuen Wegen bei der Behandlung von typischen Altersgebrechen. Besser altern und länger gesund bleiben – das möchten wir ja alle.

Placebo-Geschichte

Der Begriff Placebo spielt in Studien und Reihenuntersuchungen immer wieder eine Rolle: Einer Gruppe von Probanden wird zu Vergleichszwecken ein Medikament verabreicht, einer anderen lediglich ein Scheinmedikament. Mit diesem Begriff befassen sich aber nicht nur Mediziner, sondern auch Juristen, Ethiker und Medizinhistoriker. So hat Prof. Dr.phil. Robert Jütte von Stuttgart festgestellt, dass man den frühesten Hinweis auf den Begriff «Placebo» in der Bibel findet, und zwar in der lateinischen Version von Psalm 116,9. Der lateinische Text «placebo domino in regione vivorum» / ich darf vor dem Herrn wandeln im Lande der Lebenden.» Als erster Arzt sprach im 18. Jh. ein schottischer Mediziner und Physiker von Placebo im Sinne von Scheinmedizin. In der englischen Umgangssprache des. 14. Jh. war offenbar die Redewendung «to sing a placebo» bekannt. Dies entsprach etwa dem Ausdruck «jemandem Honig um den Bart streichen», also jemandem mit Schmeichelreden schöntun.

Der Sonne entgegen?

Vielleicht sehnen Sie sich nach intensiver Wärme und viel Sonnenschein, vielleicht planen Sie eine Reise in tropische Gefilde? Wunderbar. Allerdings werden Sie auch wissen oder erstmals feststellen, wie rasch man in der Tropenhitze nass geschwitzt ist. Kein Problem, dann stellt man sich eben drei-, viermal am Tag unter die Dusche. Da spricht aber Professor Dr. Sawko Wassilew vom Dermatologischen Klinikum Krefeld ein mahnendes Wort: Wem die eigene Haut lieb ist, der verzichtet auf zu häufige Duschgänge und auch darauf, sich jedes Mal von Kopf bis Fuss abzuseifen. Im Allgemeinen sollen Flüssigseifen hautverträglicher sein als feste Seifen. Und auf jeden Fall tut man gut daran, vor der Reise in der Drogerie oder Apotheke eine Probepackung des Duschmittels zu verlangen und auszuprobieren, welches der Haut am besten bekommt. Ob Antioxidantien wie etwa Vitamin E oder Karotinoiden die Haut von innen schützen und pflegen, scheint noch immer nicht restlos nachzuweisen zu sein.

Alternative zum Tierversuch

Leidet ein Mensch an chronischer Nierenschwäche, bedeutet dies, dass seine Nierenfunktion zunehmend eingeschränkt ist. Oft sind Diabetes oder Bluthochdruck die Ursache, es können jedoch auch Infektionen der Harnwege oder eine langjährige Einnahme von Schmerzmitteln zum dauerhaften Verlust von funktionsfähigem Nierengewebe führen. Um feststellen zu können, welche Substanzen die Schädigung auslösen, werden Zellen des Zwischengewebes der Nieren untersucht. Dieses kommt nämlich als erstes mit Giftstoffen in Kontakt.

Die wichtige Untersuchung war bisher nur im Tierversuch möglich. Nun haben zwei Forscher von der Abteilung für Nephrologie des Genfer Universitätsspitals Zellkulturen entwickelt, mit denen sich im Reagenzglas feststellen lässt, ob eine im Epithel oder allenfalls auch im Urin vorhandene Substanz Entzündungen auslöst oder sogar vergiftend wirkt. Zu Recht ist das Forscherteam Eric Féraille und Valérie Leroy mit einem Preis der Fondation E. Naef ausgezeichnet worden: Sein Verfahren stellt europaweit eine echte Alternative zu Tierversuchen in der Nierenheilkunde dar.

Eine Frage – drei persönliche Antworten

Was bedeutet Ihnen Freundschaft?

Herta Iseli Hueber, Hebamme

Wenn ich im Geburtshaus «Tagmond» in Pratteln Frauen während ihrer Schwangerschaft begleite und berate, entsteht jeweils ein ganz eigenes Klima von freundschaftlicher und vertrauensvoller Beziehung. In unserem Geburtshaus ist jüngst das 300. Baby zur Welt gekommen: Während des Geburtsgeschehens werden die gebärende Frau und ihre Hebamme auf ganz besondere Weise zu «Freundinnen», sie sind ein Freundschaftsteam, das eng miteinander kommuniziert und gemeinsam das gleiche Ziel anstrebt. Aus dieser besonderen Gemeinschaft und Nähe haben sich für mich mehrere Freundschaften entwickelt, die auch heute noch Bestand haben.

Mein Mann und ich haben das Glück, langjährige Freundschaften pflegen zu dürfen. Manche «alten» Freunde verdanken wir dem Orchester Liestal, bei dem ich Bratsche spiele. Das gemeinsame Musizieren, die Probenwochenenden und die Konzerte sind selbstverständlich ein guter Nährboden für Freundschaften, die Bestand haben und von denen man sich getragen fühlen darf.

Primo Cordazzo, Projektleiter Chemieanlagebauten

Freundschaft ist eine sehr wichtige mitmenschliche Beziehung. Einen festen Freundeskreis habe ich in meinem Turnverein. Meine berufliche Tätigkeit hat mich während Jahren und bis vor kurzem immer wieder ins Ausland geführt, vor allem nach Asien. Da waren meine Turnkollegen immer so etwas wie ein Heimathafen.

Freundschaften haben sich aber auch im Beruf entwickelt. 1971-1973 arbeitete ich in Australien mit einem Ingenieur zusammen. Unsere beiden Familien haben sich angefreundet, wir verbringen sogar gemeinsam Ferien.

Freundschaften muss man allerdings auch pflegen. Weil sich seit meiner Pensionierung mit diesem australischen Freund keine beruflichen Kontakte mehr ergeben, halten wir die Verbindung auch auf schriftlichem Wege wach. So machen wir beispielsweise Untersuchungen zwischen den Gas- oder Elektrizitätspreisen in der Schweiz und Australien. Meine Frau Isabella hat sich während ihrer Berufszeit um junge Marketingleute angenommen. Daraus sind ebenfalls dauerhafte Freundschaften entstanden.

Julia Onken, Psychologin, Buchautorin

Zieht man Frauenfreundschaften in Betracht, lässt sich feststellen, dass neun von zehn Frauen eine beste Freundin haben. Diese beste Freundin ist ein Gegenüber, dem man nichts vorzumachen braucht und dem man über Freude und Erfolg genauso berichten kann wie über Versagen, Ärger und Ängste: Sie ist eine Seelenbegleiterin und ebenso eine Entwicklungsförderin in dem Sinne, als sie alle bereits durchlaufenen Lebensstationen kennt und deshalb die aktuelle Situation beurteilen kann. Sie ist auch eine Art Anwältin, die darauf achtet, dass die befreundete Gefährtin nichts tut, was deren Würde beeinträchtigen könnte. Die meisten Frauen stehen mit irgendwelchen körperlichen Mängeln auf Kriegsfuss, mit vermeintlichen oder eingebildeten. Die Freundin macht diese Hetzjagd nie mit, bei ihr darf man sein, wie man ist.

Kann eine Freundin diese Qualitäten nicht bieten, ist sie eben nicht die beste Freundin. Sondern eine Freundin, mit der man gerne ins Kino geht oder Tennis spielt.

Leserporträt

Aquafit steigert Lebensqualität

Seit einigen Jahren bin ich bei «Gsünder Basel» als Aquafit-Leiter tätig. Dieser Tätigkeit sind verschiedene berufliche Stationen vorausgegangen. Ich war, wenn man so will, meiner Zeit voraus – insofern, als man heute ja immer wieder gesagt bekommt, man müsse beruflich flexibel sein und könne nicht mehr damit rechnen, lebenslang beim erlernten Beruf zu bleiben.

Mein erlernter Beruf ist Siebdrucker. Nach einigen Jahren bildete ich mich auf dem Gebiet der Suchtberatung aus. Lange Zeit arbeitete ich im Basler Gassenzimmer. Interessant war auch ein Projekt des Gesundheitsamtes: Zu viert waren wir auf der Gasse unterwegs, suchten zu den Suchtkranken ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Manchmal mussten wir schwer kranke Menschen beinahe ins Spital schleppen, weil sie schon so abgebaut waren, dass sie sich nicht mehr pflegen lassen wollten. Von jener Tätigkeit ist mir insofern noch ein Teilbereich erhalten geblieben, als ich in Schulen über Suchtprävention spreche. Das hat sich einfach so ergeben. Zunächst bin ich von einer kirchlichen Stelle angesprochen worden. Danach fragten mich Kollegen, die als Lehrer arbeiten, ob ich nicht vor ihre Schüler treten und das Thema behandeln wolle. Ich erkläre den Schülerinnen und Schülern immer sehr eindringlich, dass eine in jungen Jahren entwickelte Alkohol- oder Drogensucht sich derart einprägt, dass ein Ausstieg später kaum mehr möglich ist.

Die oft gestellte Frage nach dem Grund für den Ausbruch einer Sucht kann ich nicht umfassend beantworten – jeder süchtige Mensch hat seine eigene Geschichte. Bei der Alkoholsucht mögen drei Einflüsse massgebend sein. Zunächst ist eine familiär-genetische Veranlagung zum Suchtverhalten zu erwähnen. Eine wichtige Rolle spielt selbstverständlich das soziale Umfeld – wo und unter welchen Bedingungen wächst man auf? In welche Beziehungsnetze ist man eingebunden? Die dritte Komponente ist die Durchlässigkeit des Individuums: Ein Mensch, der alles sehr intensiv erlebt und der Erlebnisse tief in sich hinein nimmt, ist anfälliger für eine Suchtentwicklung als einer, der weniger an sich heran lässt. Ein sehr schweres Problem ist nach meinem Dafürhalten die Beziehungslosigkeit in vielen Familien. Sie begünstigt den Ausbruch einer Sucht. Wenn es den Eltern – vor allem dem Vater – nicht gelingt, zum Kind eine tragfähige, von Liebe, Zärtlichkeit und Verständnis geprägte Beziehung aufzubauen, entsteht ein gefährliches emotionales Vakuum.

Als Jugendlicher war ich ein begeisterter Leichtathlet und Wassersportler. Als mich ein guter Velo-Kollege im Rahmen des vor 15 Jahren von Studenten angestossenen Projekts «Gsünder Basel» fragte, ob ich für ihn eines schönen Montagmorgens eine Lektion in Aquajogging übernehmen könne, liess ich mich vom Argument «Du bist doch ein ausgesprochener Wassermensch» überzeugen. Er gab mir einen Crash-Kurs, später bildete ich mich nach allen Seiten hin seriös aus – und bin schliesslich zum Aquafit-Leiter geworden. Aquafit setzt sich aus den Gangarten des Aqua-Jogging und Gymnastikelementen zusammen, es ist also ein umfassendes Bewegungstraining. Ein Training übrigens, das Beweglichkeit, Kraft und Kondition fördert und für das es weder eine Altersgrenze noch eine Gewichtslimite gibt. Seniorinnen und Senioren versichern mir immer wieder, dass Aquafit ihre Lebensqualität in physischer wie in psychischer Hinsicht spürbar steigere.

Aufgezeichnet von Meta Zweifel

Lorenz Wenger, 58, Basel

Monatsgespräch

Wir sollten uns um echte Wertfindung bemühen

Wenn Oskar Marti, ehemals Spitzenkoch in der «Moospinte» in Münchenbuchsee, vom Essen und Trinken spricht, stellt er als interessierter Zeitgenosse immer Zusammenhänge her. Seine philosophisch-soziologischen Denkansätze sind überaus anregend.

Im letzten Monatsgespräch kamen wir unter anderem auch auf das zu sprechen, was man im Dialekt «Beizensterben» nennt. Sie haben als Beispiel den Schwund an kleinen, gemütlichen Bistros in Paris erwähnt. Aber auch hierzulande verschwinden Wirtschaften, die während Jahrzehnten zum Dorf- und Gemeindeleben gehörten.

Ja, so ist es, und ich kann Ihnen auch sagen, weshalb. Nehmen wir an, ich mache eine Bratwurst und dazu Rösti. Eine Rösti aus gekochten Kartoffeln, die nach 24 Stunden Ruhezeit geschält, gerieben und gebraten werden. Zu den Bratwürsten gibt's vielleicht noch eine Zwiebelsauce. Für die Zubereitung des Gerichts muss ich insgesamt bis zu 45 Minuten Arbeitszeit aufwenden. Ein Automechaniker verlangt einen Stundenlohn von 100 Franken, ein Computerfachmann oder ein Rechtsanwalt fordern vielleicht 150 oder mehr Franken ein. Wollten wir einen abenteuerlichen direkten Vergleich machen, müsste also mein Bratwurst-Rösti-Gericht für den Automechaniker 50 und für den Anwalt 75 Franken kosten – die Auslagen für Kartoffeln, Wurst und Zutaten wären da noch nicht einberechnet.

Und das Entgelt für den Arbeitsaufwand bei der Zubereitung eines Bratens wäre jenseits von Gut und Böse?

Bereite ich einen Schmorbraten oder «Suure Mocke» und echten Kartoffelstock oder sonst ein traditionelles Gericht zu, komme ich als Wirt eines Gasthauses finanziell nicht über die Runden. Schneide ich jedoch von einem Filet, vielleicht sogar vom exklusiven Angus-Filet, 100 g herunter, um dann das Stück rasch in der Pfanne beidseitig zu braten, akzeptiert es der Gast, wenn ich für das Gericht 60, 70 Franken verlange – obwohl der Arbeitsaufwand insgesamt längst nicht so gross war wie bei einer echten Rösti mit Bratwurst. Das Ganze hat aber zusätzliche Nachwirkungen.

Was für Nachwirkungen?

Beim Fleisch werden in der Schweiz nur noch Entrecôte, Filet und Nierstück verwendet, der Rest geht in den Ostblock und wird dort dank Subventionierung für sehr wenig Geld verkauft. Weniger hochrangige Fleischstücke werden hierzulande auch deshalb kaum mehr verwertet, weil die Leute nicht mehr kochen können.

Im Grunde hat dies mit unseren gesellschaftlichen Strukturen zu tun. Denken Sie nur an die vielen Singles. Nach einem anstrengenden Arbeitstag sagen die sich doch: Was soll ich für mich allein kochen? Das kostet mich nur Zeit. Also werfen sie ein Fertiggericht in die Microwelle. Verloren gegangen ist auch weitgehend die Sitte, einander zum Essen einzuladen – genauso wie die Sitte, einander ab und zu ein Kompliment zu machen oder ein Lob zu schenken und mit ein

Oskar Marti,

der allseits bekannte «Chrüteroski» (www.chrueteroski.ch), ist als Küchenphilosoph ein anregender Querdenker und überdies ein Mensch, der in anschaulichen Bildern spricht. So sagte er einmal, das Kraut mit Namen Rauke habe kein Mensch gemocht. Die Rauke habe deshalb in Zürich ein Marketingseminar besucht. Nun trete sie als «Rucola» auf, und alle seien verrückt nach ihr. Der Philosoph Marti macht sich auch Gedanken um die Entwicklung von Europa und schliesst nicht aus, dass die asiatischen Länder immer mehr eine wirtschaftliche Vormachtsstellung einnehmen werden und Europa zum «Armenhaus» der Welt wird.

Oskar Marti ist im Begriff, ein neues Getränk zu lancieren und sucht für «Oskar» geeignete Betriebskanäle. Die Idee: Die sich steigernde Überproduktion von Trauben soll aufgefangen werden durch ein Getränk, in dem der hohe gesundheitliche Nutzen des Traubenzuckers sinnvoll und schmackhaft genutzt wird.

bisschen Freundlichkeit dem Mitmenschen Lebenskraft zu geben.

Jede Fernsehanstalt hat mindestens eine Kochsendung im Programm. Fördern die denn nicht die Lust am Kochen?

Viele Leute setzen sich mit einer Tüte Chips und einem Bier vor die Glotze und schauen zu, wie ein Sternekoch Coquilles Saint-Jacques zubereitet, die sie selbst nie essen würden. Oder sie schauen zu, wie ein kochendes Team herumblödelt und konsequent darauf verzichtet, irgendwelche brauchbaren Tipps oder Warenkunde zu vermitteln. Das sind Unterhaltungssendungen, die mit Kochen nichts mehr zu tun haben. Mit einer Ausnahme, das ist der Alfons Schuhbeck.

Ein englischer Soziologe hat jüngst in einer Studie über Ernährung zwischen quantitativem – also mengenmässig ausreichendem – und qualitativem Luxus unterschieden. Was verstehen Sie im Bereich Ernährung unter Luxus?

Alles kann Luxus sein, ich würde da keine Unterscheidungen machen. Höchster Luxus ist für mich beispielsweise der Genuss von Spargeln zum genau richtigen Zeitpunkt. Oder Luxus pur ist der Genuss eines Apfels, sein Geruch, die geschmackliche Ausgewogenheit zwischen Säure und Süsse. Hummer, Kaviar, Loup de mer und all das, was Sterneköche für unentbehrlich halten, ist für mich nicht Luxus. Sondern schlicht und einfach Blödsinn.

Luxus kann auch ein selbst gezogener Salat sein. Da säe ich Samen ins Treibbeet, aber die zarten Pflanzchen gehen wegen eines Kälteschubs ein. Ich säe nochmals aus, aber die Pflänzchen werden von den Schnecken gefressen. Entnervt kaufe ich im Fachgeschäft Setzlinge, die 45 Rappen kosten. Ich ernte meinen Salat – um festzustellen, dass beim Grossverteiler der Aktions-Kopfsalat 35 Rappen kostet. Jetzt könnte ich denken, «i bi doch e tumme Siech.» Im Gegenteil, mein selbst gezogener Salat ist ein unbezahlbarer Luxus. Ich habe mich mit Samen und jungen Pflanzen beschäftigt, habe ihren Wachstumsprozess beobachtet und habe Erde in meinen Händen gespürt.

Sind Sie so etwas wie ein Naturphilosoph?

Kann sein, weshalb nicht? Nehmen wir als Beispiel ein Tütchen mit Rüebli-Samen. Da drin sind vielleicht 250 Sämlinge. Ich nehme einen einzelnen Samen heraus, betrachte ihn und stelle mir vor, dass daraus ein Rüebli wachsen kann: Ist das nicht ein Wunder? Nicht alle Samen werden aufgehen und sich zu Pflanzen entwickeln. Die Natur ist verschwenderisch und gleichzeitig kennt sie kluge Beschränkung. Auch ein prachtvoll erblühter Apfelbaum weiss, dass nicht jede Blüte befruchtet wird und sich zu einem Apfel entwickelt. Aber dennoch freut er sich über sein weiss schimmerndes Hochzeitskleid. Im Gegensatz zur Natur sind wir Menschen mickerig und kleinlich.

Wie ist das zu verstehen?

Wir sind kaum mehr fähig, den Rhythmus unserer Lebensentwicklung richtig zu erleben und zu akzeptieren. Etwa einzusehen, dass nach der Schönheit der Jugend und dem Elan der mittleren Jahre die Entwicklung immer mehr nach innen geht. Mit 60 sind wir nicht mehr unbedingt schön und unbegrenzt leistungsfähig, aber es entwickeln sich innere Kräfte und Möglichkeiten.

Über welche Fähigkeiten sollte ein Koch verfügen, abgesehen von den fachlichen Qualitäten?

Neben hoher Arbeitsdisziplin sollte er selbst nach vielen Berufsjahren das Kochen noch immer als Ritual erleben. Er muss innerlich bereit sein, dem Tier oder auch der Pflanze, die er verarbeitet, achtungsvoll die letzte Ehre zu erweisen. Diesen Respekt vor Lebensmitteln und all dem, was die Erde hervorbringt, kann man auch in der privaten Küche zelebrieren und so die Wahrnehmungsfähigkeit schulen oder verfeinern.

Unter Umständen reagieren wir dann auch sensibler auf Missverhältnisse in der Welt.

Ich habe eine Patentochter, der als Ethnologin ein Forschungsprojekt in Afrika finanziert worden ist. Sie hat mir unter anderem erzählt, dass ein Afrikaner für Setzzwiebelchen effektiv mehr bezahlen muss als für ein Kilo Zwiebeln, die – finanziert mit EU-Geldern – von Holland nach Afrika importiert worden sind. Weshalb sollte denn der Afrikaner, der seit Generationen Zwiebeln angepflanzt hat, sich um die Bearbeitung seines kleinen Stückes Land bemühen? So vergandet hier und anderswo Land, dessen Nutzung für die Ernährungslage und die Selbstversorgung der einheimischen Bevölkerung wichtig wäre. Solche Zusammenhänge sind ganz einfach hirnverbrannt.

Gewiss werden Sie früher oder später Ihre Gedanken in einem Buch zusammenfassen. Welches ist Ihr hauptsächliches Anliegen?

Ich bin der Überzeugung, dass wir uns wieder mehr um Wertfindungen bemühen sollten. Meinen Lebensabend möchte ich auch in dem Sinne nutzen, als ich Menschen auf wahre Werte und echte Freude hinweise. Und sie ermutige, hier die Fährte aufzunehmen. Es ist ja alles da – wir müssen es nur wahrnehmen und erkennen.

Interview: Meta Zweifel

Antisolarmythen

Ungelöstes – Unlösbares

Nie hätte ein AKW gebaut werden dürfen. Die gefährliche Technik wurde umgesetzt, ohne Antworten auf ungelöste, vielleicht unlösbare Teilprobleme zu kennen.

Menschenrechtsverletzungen

Soeben ist der 19. Internationale Kongress der IPPNW (Internationale Ärztinnen und Ärzte zur Verhütung des Atomkriegs; Friedensnobelpreis 1985) zu Ende gegangen. Vertreterinnen indigener Völker sind nach Basel gekommen, um uns aufzurütteln, aus Mali, Niger, Namibia, aus Australien, Indien, USA, Kanada. Etwa $^3/_4$ des Urans wird in Gegenden abgebaut, die den indigenen Völkern gehören. Der Abbau verseucht das Grundwasser. Radioaktivität im Schutt und in Abwasserseen vergiftet Luft, Erde und Wasser und bedeutet ein grosses Gesundheitsrisiko. Auch führt der gewaltige Wasserverbrauch zu einem Absinken der Grundwasserspiegel und zu verstärkter Wüstenbildung. Um den Hunger nach dem immer knapper werdenden Rohstoff für Atomstrom zu decken, nehmen wir gravierende Menschenrechts-Verletzungen in Kauf.

Azara Jalawi, Aghali Mahiya, Tuareg aus Niger, am IPPNW-Kongress in Basel.

Die Stimme des Kernphysikers

Prof. Hans-Peter Dürr, Kernphysiker und em. Direktor des Max Planck-Instituts für Physik in München, fasst in seinem Buch «Warum es ums Ganze geht» (Oekom, 2010, S. 155) die Debatte um Atomkraft zusammen: «Ich nenne nur einen Grund, der für mich als Kernphysiker ein absolutes Nein zur Kernenergie bedeutet: Wir Menschen sollten nie und nimmer Technologien entwickeln, die bei einem maximal möglichen Störfall zu einem Schaden führen, der nicht mehr von uns verantwortbar ist. Und diese Forderung muss gelten, ganz gleich, welche Wahrscheinlichkeiten für den Eintritt eines solchen Störfalls ausgerechnet worden sind.»

Grundrecht und Hüterkultur

Das 8. von «10 Grundrechten kommender Generationen», wie sie der Staatsrechts-Professor Peter Saladin formuliert hat, ist das «Recht, keine Erzeugnisse und Abfälle früherer Generationen vorfinden zu müssen, welche die Gesundheit bedrohen oder einen übermässigen Bewachungs- und Bewirtschaftungs-Aufwand erfordern.» Die Tiefenökologin Joanna Macy hat sich intensiv mit der Atommüllfrage auseinandergesetzt. Ihre Schlussfolgerungen: Radioaktive Abfälle dürfen nicht in Endlagern entsorgt werden. Es braucht eine Hüterkultur, die die strahlenden Abfälle über die nächsten Millionen Jahre hütet und betreut, d. h. sicherstellt, dass die Behälter, die u. a. wegen Korrosion eine endliche Lebensdauer haben, in regelmässigen Abständen erneuert werden.

Zur Person

Martin Vosseler ist Umweltpionier und setzt sich für alternative Energien ein.
In den nächsten *vita sana*-Ausgaben wird er sich erneut zur Energiewende äussern und von seinen Erlebnissen berichten.

Das Haus – Kraftwerk der Gegenwart und Zukunft

Am 4.9.2010 hat die Solar Agentur Schweiz die diesjährigen Solarpreise verliehen. Zahlreiche Energie-Plus-Häuser wurden ausgezeichnet, Häuser, die mehr Energie ernten als sie brauchen. Heute noch konsumieren die Gebäude gegen die Hälfte des gesamten Energiebedarfs. Werden Energie-Plus-Häuser zum Standard für Neubauten und werden die ca. 1,5 Mio Bauten in der Schweiz, die heute noch gewaltige Energiemengen verschwenden, saniert, wird der Gebäudesektor zum Kraftwerk der Zukunft. Im Schweizer Gebäudesektor schlummert ein Energiepotenzial von 170 TWh/a; das entspricht 22 grossen AKW!

Das dezentrale Gebäude-Kraftwerk Schweiz basiert auf zwei Pfeilern: 1. Einer Bauweise, die die Energieverluste sehr gering hält; 2. Solaranlagen.

Antisolarmythen

Die Energieunternehmen, die neue AKW bauen wollen, fürchten mit Recht: In einer Energiedemokratie mit 100 % erneuerbaren Energien werden sie als Stromlieferanten in der heutigen Form überflüssig. In den letzten 50 Jahren wurden fünf Antisolarmythen systematisch verbreitet, um die Solarenergie zu diskreditieren und ihre Entwicklung und Verbreitung zu bremsen.

1.Die Solarenergie sei unausgereift und nicht im grossen Stil anwendbar. Seit den Fünfzigerjahren wird in der Weltraumforschung Solarenergie erfolgreich eingesetzt. Seit den Siebzigerjahren wird mit Sonnenkollektoren Wasser geheizt, und Fotovoltaikanlagen produzieren Strom, zuverlässig und weitgehend wartungsfrei.

2.Solarenergie sei viel zu teuer. Dabei wird nicht erwähnt: Beim Preisvergleich werden Brennstoffkosten (für Sonnenenergie = 0), Folgekosten wie Abfall-Lagerung während Jahrmillionen, Versicherungskosten für Gross-Risiken, Staatssubventionen für AKW und Umweltschäden durch Strahlung und Unfälle nicht berücksichtigt. Zudem wird oft nicht erwähnt: Die Solarzellkosten haben sich in den letzten zwei Jahren halbiert und werden mit zunehmender Produktion weiter sinken.

3.Die Herstellung von Solaranlagen brauche mehr graue Energie als sie je liefert. Diese Frage wird mir nach jedem Vortrag gestellt. Unfassbar! Wird die Frage je bei Atomkraftwerken, Ölheizungen und Autos gestellt? Nie! Dies sind Maschinen, die nie eine positive Energiebilanz erreichen. Nur in Bezug auf eine Produkte-Palette wird die Frage ständig und immer wieder gestellt: Bei den wenigen von der Menschheit hergestellten Produkten, die in einem Zeitraum von einem Jahr bis wenigen Jahren die graue Herstellungsenergie bereitstellen und ab dann eine positive Energiebilanz aufweisen, d.h. mehr Energie ernten als sie verbrauchen.

4.Solarenergie könne höchstens einen kleinen Teil des Energieverbrauchs abdecken, so um 5 %.

5.100 % erneuerbare Energien seien in 50 bis 100 Jahren möglich, aber nicht heute.

Beides gilt nur, weil bisher politisch alles getan wurde, um die Energieverschwendung aufrechtzuerhalten und die Entwicklung der erneuerbaren Energien zu blockieren; z. B. mit dem «Deckel» bei der kostendeckenden Einspeisevergütung, der Tausende von bauwilligen Solarfreunden auf eine Warteliste setzt.

Stall und Solarkraftwerk in Feldis.

Du und ich

Jetzt kommt es auf uns an. Bestellen wir Naturstrom! Sanieren wir unsere Häuser und bauen wir Solaranlagen! Ersetzen wir Strom fressende Geräte! Stellen wir unsere Apparate ab, wenn wir sie nicht brauchen! Bevorzugen wir das Gehen, Fahrradfahren, den öffentlichen Verkehr, halten wir uns an fleischarme oder vegetarische Kost! Setzen wir mit dem Stimmzettel dem Atomspuk ein Ende; und wählen wir nur noch Politikerinnen und Politiker, die sich ohne Wenn und Aber für eine Zukunft ohne atomare Gefahren bekennen.

Martin Vosseler

Neue Bücher von Martin Vosseler:

Der Sonne entgegen
Fr. 49.00

Mit Solarboot und Sandalen
Fr. 49.90

Bestellschein auf Seite 44

Wie «Billie Bargeld» –

und andere Menschen – glücklich werden.

«Billie war mit Abstand der reichste Mann im Land. Er besass alles was mit Geld zu kaufen war. Aber er hatte ein klitzekleines Problem: Soviel Geld Billie auch verdiente, er war doch nie glücklich.»

So die Einleitung von Madonna's Kinderbuch von 2005 mit dem Originaltitel «Lotsa de Casha»! (Deutsch «Billie Bargeld»), welches das Geheimnis des Lebens nicht schöner umschreiben könnte: Denn «Das Geheimnis...», sagte der alte Weise und machte eine Pause, während sich Billie aufrichtete und gespannt auf die Antwort wartete. «Das Geheimnis lautet: Wenn du teilst was du besitzt, und anderen den Vortritt lässt, wirst du das Glück auf Erden finden.»

«Da es unglückliche Menschen jedoch gerne haben, wenn alle anderen auch unglücklich sind – ziehen sie immer noch mehr Unglück an.» Ja, das ist das universelle Gesetz der Anziehung, welches den meisten Menschen nicht bewusst ist, und so muss Billie Bargeld auch in Madonna's Buch erst mal ausgeraubt werden, um dieser Erkenntnis etwas näher zu kommen. («Billie Bargeld» ist übrigens das fünfte Kinderbuch der Sängerin und Schauspielerin Madonna.)

Kapitalismus ohne Seele

Nun, neu ist das alles ja nicht – wir kennen diese Weisheit alle vom Sprichwort «Geben ist seliger als nehmen». Nur, wenn man sich die Weltsituation heute so anschaut, dann zeigt uns der Spiegel eine ganz andere «Realität». Er zeigt uns nämlich, dass eine Vielzahl von Menschen ständig am Nehmen ist. Dies zieht sich wie ein roter Faden durch – und zwar besonders bei denjenigen, welche überhaupt die Möglichkeit haben, zu nehmen. (Wir reden hier nicht vom offiziellen Stehlen!). Vom Angestellten (CEO's sind ja auch Angestellte) beispielsweise bis zu den Regierungen und weiteren Autoritäten – ja bis zur Machtübernahme ganzer Länder und Völker. Der renommierte amerikanische Anlageexperte John Bogle brachte es unlängst in einem Interview auf den Punkt: «Der Kapitalismus hat seine Seele verloren. Das ist das Problem.»

Was steckt hinter dieser enormen Dynamik? Wer ist denn verantwortlich für diese Schöpfung? Kennen Sie die Antwort? Es ist unser Ego, welches diese «Schachzüge» buchstäblich «auf Teufel komm raus» weiterführt. Unser Ego? Ja, Sie hören richtig – denn wenn wir das Ego «unbeaufsichtigt» denken, sprechen und handeln lassen, passieren schlimme Dinge. Und solange wir davon ausgehen, dass wir unser Ego sind – uns damit identifizieren – wird sich an der Weltsituation, wie es die Geschichte beweist, kaum je etwas ändern.

Wir kennen diese Weisheit alle vom Sprichwort «Geben ist seliger als nehmen»

Weshalb? Weil das Ego ständig aus der Ursache Angst agiert – Angst vor dem Sterben, Angst vor Verlust, Angst vor Leid, Angst vor Schmerz, Angst vor der Zukunft etc. – und damit ist auch die Wirkung gleich erklärt. Der Kreis schliesst sich, und wir

sind wieder beim Gesetz der Anziehung. Angst ernährt sich von Angst, nicht von Freude. Durch dieses universelle Prinzip bleibt so vielen auf dieser Erde die Freude, das Glücklichsein verborgen. Wie kommen wir aus diesem endlosen Kreislauf heraus?

Vielleicht sollten wir einfach mal da hinschauen, wo wir glauben, nichts zu finden (und deshalb auch nicht hinschauen wollen). Denn letztlich sehen wir das Ego genauso wenig wie unsere Seele. Mit dem Unterschied, dass die Gedanken, Worte und Taten aus der Quelle des Gefühls (Seele) eine andere Ursache und damit Wirkung zeigen. Liebe entspringt dem Gefühl, nicht dem Verstand. Nur: wie «Billie Bargeld» dies ebenfalls erfuhr, muss der Leidensdruck schon ganz schön ernorm sein, bis wir gewillt sind, da hinzuschauen und hinzufühlen.

Dass es sich lohnt, führen uns immer mehr Menschen vor Augen. Denn wie kommt es, dass immer mehr Reiche ihre Verantwortung in der Gesellschaft erkennen? Der Reigen der Philanthropen zieht immer grössere Kreise, ein deutliches Zeichen, dass sich die Bewusstheit der Menschheit zur Zeit rasant erhöht. Dies zeigt sich ebenfalls in einer wachsenden Spiritualität – der Sehnsucht nach Friede und Vereinigung sowie der Verwirklichung des «höheren» Selbst.

Wissenschaftlich erwiesen: Geben macht glücklich

Bleiben wir vorerst mal ganz auf dem Boden, dem Fassbaren, und ziehen wir die Erkenntnisse aus den Erfahrungen anderer Menschen. Die längste bisher dauernde sozialwissenschaftliche Studie beweist, dass für andere da zu sein und anderen zu helfen zu einem glücklichen Leben führt.

Die Studie, welche 1920 in Oakland, Kalifornien, lanciert wurde und später über 200 Testpersonen und deren Familien aus ganz Amerika einschloss, zeigt auf eindrückliche Art und Weise auf, welche Ursachen und Lebensumstände zu einem glücklichen Leben beitragen.

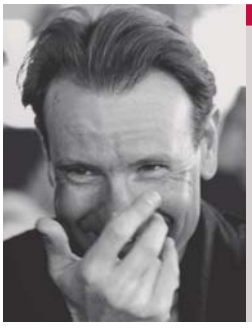
Die Interviews wurden bis zum High School-Alter der Testpersonen zweimal jährlich durchgeführt, danach in Intervallen von jeweils 10 Jahren. Einer der Schlüssel ist Wohlwollen und Generosität – die Fähigkeit und Leidenschaft, anderen zu geben, für andere etwas zu tun, wie der Psychologe, Forscher und Leiter der Studie, Paul Wink vom Wellesley College in U.S.A., feststellte. Er ist Mitautor des Buches «In the Course of a Lifetime», welches die Erkenntnisse der Studie beleuchtet. Wie Wink erklärt, existiert Zuwendung und Generosität erst dann, wenn die Einsicht besteht, dass man einen Unterschied machen kann.

Liebe entspringt dem Gefühl – nicht dem Verstand.

Wichtig ist, das Leiden der anderen zu fühlen, um ihnen helfen zu wollen

«Wir haben erkannt, dass Mitgefühl und Wärme ausschlaggebend sind, um das Leiden der anderen wahrzunehmen. Gleichzeitig ist es wichtig, den inneren Wunsch zu verspüren, anderen zu geben und helfen zu wollen. An oberster Stelle steht jedoch ein «gesundes» Selbstbewusstsein, welches motiviert und mobilisiert, sich produktiv für die Welt einzusetzen und entsprechend zu handeln.» Geben als bewusste Geisteshaltung und Lebensverständnis sind die Voraussetzung.

«Auch hängt Generosität eng mit dem persönlichen Glauben zusammen, sei es auf der Basis von Religion oder autonomer Spiritualität diverser Ausprägungen. Während Altruismus und wohltätiges Geben traditionell in den Religionen verankert ist», so Wink, «und deshalb nicht zuletzt eine natürliche Folge des Glau-



Zur Person

Urs D. Zimmermann hilft Menschen sowie Unternehmen, sich zu verändern. Nachhaltige Transformation der Persönlichkeit bzw. von Unternehmenskulturen, Leadership, Innovation und Marketing Power. Seminare, Workshops, Ursache & Wirkung von Werten, Personalentwicklung.

Ein Büchlein kann Ihr Leben verändern...

...durch die Kraft spiritueller Weisheit.

Gratis und unverbindlich:
www.eckankar.ch

bens ist, schliesst die Geisteshaltung der Spiritualität-Suchenden einen starken Fokus der Selbstverwirklichung mit ein, kreative Beiträge zu leisten, welche bis über ihr eigenes Leben hinausgehen.»

Mitgefühl erhält die Gesundheit

Verblüffend an der Studie ist jedoch die Erkenntnis, dass Generosität und menschenfreundliches Handeln einen enormen Effekt auf die Gesundheit ausübten. Wink hat festgestellt, dass beispielsweise Teenager, welche bereits in der High School einen ausgeprägten Sinn für die Gemeinschaft aufwiesen, ein halbes Jahrhundert später viel gesünder und glücklicher waren – eine besonders starke Korrelation ergab sich, wie Wink sagt, bei der mentalen Gesundheit. Der «schützende» Effekt des Gebens beeinflusst die körperliche und mentale Gesundheit über das ganze Leben.

Zu ähnlichen Schlüssen kommt auch der Soziologe Thomas Druyen, Autor von «Goldkinder, die Welt des Vermögens». In einem kürzlich veröffentlichten Interview im Tages Anzeiger-Magazin zum Thema «Wie Reiche denken» steht zu lesen: «Auch ist bewiesen, dass sich philanthropische Aktivitäten positiv auf die Gesundheit und den Alterungsprozess auswirken. Insofern kann ich nur hoffen, dass sich auch in Europa mehr Leute ein Vorbild nehmen an den Leistungen eines Bill Gates zum Beispiel.»

Natürlich muss man kein Bill Gates sein, um glücklich zu werden. Mitgefühl ist mehr eine Qualität der Menschlichkeit als des Geldbeutels. Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft, Wohlwollen und Güte lassen sich täglich bei unzähligen Gelegenheiten in die Tat umsetzen.

Teenager, welche bereits in der «High School» einen ausgeprägten Sinn für die Gemeinschaft aufwiesen, sind ein halbes Jahrhundert später viel gesünder und glücklicher.

Ein ebenso wichtiger Schlüssel für das «Glücklich SEIN» ist die Dankbarkeit. Denn Gedanken der Dankbarkeit führen automatisch ein gutes Gefühl herbei. Ganz einfach, weil Dankbarkeit in Einklang mit den Qualitäten der Seele einhergeht. Dankbare Gedanken sind Strahlen der Liebe! Es gibt immer genügend Gründe, dankbar zu sein, und gehe es nur um die schöne Blume auf dem Feld – sofern man sich die Zeit nimmt, hinzuschauen! Die Wahrheit ist, dass es Tausende von glücklichen, erhebenden Momenten in unserem Leben gibt, die wir versäumen, weil wir so sehr damit beschäftigt sind, unglücklich zu sein.

Abschliessend lässt sich also ableiten, dass Glücklichsein und Zufriedenheit nicht in der Verwirklichung des Egos liegen, sondern vielmehr in der Verwirklichung unseres Gefühls – und damit Seelenqualitäten – und zwar unabhängig davon, in welchem Umfeld wir für andere da sind und helfen. Sei dies im privaten, familiären oder geschäftlichen Umfeld. Gerade im geschäftlichen Umfeld, wo sich die meisten von uns am längsten aufhalten, würde die Umsetzung dieser Erkenntnisse zur eigentlichen Transformation der Unternehmenskultur führen. Diese Transformation, die auf einem erweiterten Bewusstsein basiert, führt zur Vereinigung – und Befähigung – anstelle der hierarchischen Getrenntheit.

Die gemeinsame Freude und das gemeinsame Glück ist die grösste Freude, das hat auch Billie Bargeld vom «Casa Moneta in den Dukatenbergen» erfahren (müssen!). Sie bringt nicht nur Glücklichsein, sondern gleichzeitig dankbare Freunde...

Urs D. Zimmermann

Literaturhinweis:

Billie Bargeld
Fr. 23.70

Goldkinder, die Welt des Vermögens
Fr. 34.50

Bestellschein auf Seite 44

Beim grünen Krieger

Auf Streifzügen durch die Umgebung gibt es manch einen Bekannten zu treffen, dazu gehören auch Bäume und Pflanzen. Ich liebe es, ihre Wandlung durchs Jahr zu erleben, zu beobachten, wie sie zu Gemeinschaften zusammenfinden, wie neue Pflanzen auftauchen und andere wieder verschwinden.

Da ist die alte hohle Weide und «ihr» Holunder, die sich innig umarmen. Sie strahlen eine Geborgenheit aus, in der ich gern verweile, wenn die harsche Welt mich mal aus dem Senkel geworfen hat, und ich Schutz und Trost suche.

Seit einigen Jahren haben die beiden Gesellschaft bekommen. Ein Krieger hat sich zu ihnen gesellt, der es mit aller Unbill der Welt aufnimmt: der Riesenbärenklau.

Er hat das Pech, als invasiver Neophyt geahndet zu werden, gilt als ein unerwünschter Einwanderer. Das wurde mir klar, als ich einen älteren Herrn wütend mit dem Spazierstock auf die Pflanze einschlagen sah. Das Doldengewächs war gerade am Bilden einer Prachtsblüte – zurückgelassen hat der Unbedarfte ein Schlachtfeld.

Dass diese von Naturschützern «gejagte» Pflanze von der hiesigen Stadtgärtnerei stehen gelassen wird, erstaunt und freut mich. Diese Fachleute wissen mit ihr umzugehen. Man stoppt jedes weitere Ausdehnen, indem man den Bärenklau zwar Samen bilden lässt – das sind jedes Jahr um die 6000 pro Pflanze – aber vor Ausreifung der Samen die Pflanze fällt. Nicht nur das – der Boden wird danach mit dem Gasbrenner abgeflammt, um das Wachstum grösserer Bestände einzudämmen. Jedes Jahr sehe ich, wie der stolze kaukasische Krieger sich ergibt, seine mächtigen Stängel werden von behandschuhten Männern weggebracht.

Der Riese kann bis zu fünf Meter hoch werden und ist ein gefährlicher Kerl. Sein Saft enthält Furanocumarine, die auf der Haut unter Einfluss des Sonnenlichtes starke Verbrennungen hervorrufen können. Tiefe Verätzungen und schwere Narben sind die Folge. Nein, mit diesem grünen Ritter ist nicht zu spassen. Dennoch erfüllt mich sein Abtransport stets mit Wehmut.

Doch wer den Kampf gewinnt, lehrten mich die Jahre. Seine Bärenkraft ist unbesiegbar.

Nicht lange dauert es, und der Boden ist erneut mit den spitz auslaufenden Blättern bedeckt: Bärenklau lacht.

Als ich einmal nachdenklich dort sitze, löst sich aus dem Schatten ein geharnischter Riese, seine Hellebarde stützt er lässig in die Hüfte und grinst: «Ihr habt uns den Krieg erklärt, wir antworten. Den Leib der Erde deckt ihr zu, und damit schneidet ihr euch von den eigenen Wurzeln ab. Wir Bärenkrieger sind gekommen, um aufzubrechen, was verschüttet worden ist. Wir sind gekommen, um die Trägheit eurer kleinen Welt zu verbrennen. Unsere Kraft ist der euren dreimal überlegen. Tötet ihr uns, so kehren wir um ein Vielfaches zurück. Ehrt ihr uns, so schenken wir euch Kraft, verbrennen Gewucher, Pilz und Gesabber, schenken euch Mut und Reinheit der Gedanken. Wir verbinden euch mit dem Urfeuer, mit der Lebendigkeit jenseits von Grenzen und Zwängen.» Sagt es und ist verschwunden.

Aus den Träumen auftauchend, glühe ich im Wissen, dass sich die Stimme der Natur zu ihrer Zeit unüberhörbar erheben wird.

Eva Rosenfelder

Eva Rosenfelder
ist freie Journalistin

Den Lebenserfolg ausweiten

Die berufliche Herausforderung ist das wichtigste Feld für die persönliche Entwicklung. Sie gibt Lebenssinn und Inhalt und beansprucht den grössten Teil unserer Zeit. Wer sich ihr voll hingeben kann, schafft sich nicht nur materielle Werte, sondern in hohem Mass auch geistige und innere Zufriedenheit.

Unser Wirtschaftssystem ist geprägt von der Geisteshaltung Wachstum und Gewinn. Um im Wettbewerb zu bestehen, zählen Schnelligkeit und Grösse. In einem begrenzten Raum muss diese Ausrichtung früher oder später zu Problemen führen. Jeder will vom Kuchen ein möglichst grosses Stück abschneiden. Da die Menschheit immer mehr wächst, es aber nicht mehr zu verteilen gibt, setzt Gewalt ein. Auch wenn Unternehmen sich ethische Rahmenbedingungen setzen, wird der Konkurrenzkampf mit allen Mitteln ausgefochten. Die Globalisierung hat den Wettlauf noch verschärft.

Als Mensch in leitender Position muss man sich bewusst sein, in welchem Umfeld wir agieren. Es ist nicht darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse der Menschen zu erfüllen. Das macht menschliche Führung schwierig. Wenn Kosten und persönliche Wünsche der Mitarbeiter gegeneinander abzuwägen sind, werden Entscheidungen problematisch.

Die Bedürfnisse der Menschen in Organisationen sind ebenso wichtig wie die Anforderungen der Organisation selbst.

Führen heisst, den Menschen dienen

Die Aufgaben und Arbeiten von Mitarbeitern in einem Unternehmen sind vielfach Fragmente eines Arbeitsprozesses. Zwischen der eigenen Aufgabe und den unternehmerischen Zielen klafft eine Informationslücke, so dass das Ziel und der Nutzen der eigenen Arbeit verloren gehen. Es gibt aber in der Arbeitswelt kaum etwas Deprimierenderes als ziellos etwas zu tun. Die Motivation bricht zusammen, und die Arbeit wird lustlos ausgeführt.

Menschen brauchen eine Vision, die grösser ist, als sie sich selbst ausdenken. Die Vorstellung, an etwas Bedeutendem zu arbeiten, beflügelt die Arbeit. Aus einer Vision entstehen Ziele. Sie liegen in Reichweite bei entsprechender Anstrengung. Geben Sie Ihren Mitarbeitern eine Vision und zeigen Sie Ziele auf. Man muss als Führungskraft regelmässig über Ziele sprechen und die Verbindung zur Arbeit der Mitarbeiter herstellen.

Visionen und Ziele erzeugen Sinn, vor allem, wenn der Nutzen für den Menschen ersichtlich ist. Der Bau eines Hauses enthält einen anderen Sinn als Backsteine aufeinander zu schichten. Das Erbauen eines Doms vermittelt eine andere Überzeugung als einen Stein zu behauen. Menschen wollen das Grosse, Erhabene, um Sinn in ihrer Arbeit zu sehen. Sinn wiederum verbindet sich mit Nutzen für die Gesellschaft. Nützlich sein, einen Beitrag zu einem Ganzen zu leisten, ist ein grundsätzliches Bedürfnis der Menschen.

Ziele sind die festen Grössen in der Vorstellung über den Sinn der Arbeit.

Die Zusammenhänge verstehen

Wer geschickt ist, macht eine Arbeit routiniert und richtig in me-

Zur Person

Kurt Uehlinger ist Mitbegründer des TQM Forums Schweiz, das Netzwerk für Excellence. Die Herausforderung des Lebens, um erfolgreich zu bestehen und sich zu behaupten, war für ihn der Beweggrund, sich über viele Jahre mit den Erkenntnissen antiker und neuzeitlicher Philosophen zu beschäftigen.

chanischer Art und Weise. Wer innerlich überzeugt ist und versteht, erkennt auch Abweichungen und erhöht dadurch die Qualität. Wer das Gesamtergebnis versteht, passt sich an und übertrifft dadurch seine Mitbewerber deutlich. Noch ist der Gedanke ausgeprägt, die Mitarbeiter dort auszubilden, wo man ihre Fähigkeiten für das Unternehmen benötigt. Das ist zwar nicht falsch, zeigt aber auf, dass der Mensch als Ganzes im Unternehmen zu wenig beachtet wird. Da Arbeit nebst Verdienst weitgehend auch Erfüllung bedeutet, drängt sich eine ganzheitliche Betrachtung auf.

Wichtige Erfolgsfaktoren als Teil der Weiterbildung sind Ergebnisorientierung, Ausrichtung auf Kunden, kontinuierliches Lernen und Entwicklung von Partnerschaften. Die ganzheitliche Bildung führt zu einer Unternehmenskultur, die dem Menschen in der Arbeitswelt eine höhere Bedeutung gibt. Sie befähigt ihn nicht nur, die Arbeit besser zu verstehen, sondern wirkt sich auch in seinem Privatleben günstig aus.

Sinngebung entsteht durch die Überzeugung, etwas Nützliches zum Allgemeinwohl zu schaffen und das Gesamtresultat zu verstehen.

Auf den Zwischenraum konzentrieren

Die Kommunikation ist eine zentrale Führungsaufgabe, ohne die keine gesunde Unternehmenskultur gedeihen kann. Sie schafft Sicherheit und Vertrauen und entspricht einem menschlichen Bedürfnis. Besonders bei Schwierigkeiten oder in Krisen wächst die Forderung nach Information. Kommunikation muss bestimmte Bedingungen erfüllen, um den Menschen gerecht zu werden. Sie muss ausreichend und gegenseitig sein. Jeder Mensch hat das Bedürfnis, seine Anliegen einzubringen und angehört zu werden.

Um diese Bedürfnisse zu erfüllen, ist ein eigentliches Kommunikationsmanagement notwendig. Es verlangt die Definition von Inhalten, Plattformen oder Gelegenheiten, bei denen sich die Mitarbeiter äussern können, sowie festgelegte Zeitpunkte. Sind diese Grössen wie auch die Gesprächspartner und Quellen bekannt, beweist die konsequente Durchführung, dass sich die Mitarbeiter als gleichwertige Partner fühlen.

Geplante Kommunikation erfordert das Festlegen von Themen, die den Bedürfnissen aller entsprechen.

Innovation ist Veränderung

Innovation ist der natürliche Vorgang, das Leben immerwährend zu verbessern. Das gilt für jede Organisation und für jeden Arbeitsplatz. Fokussieren wir die Veränderung ausschliesslich auf den Standpunkt der höheren Rentabilität, werden wir scheitern. Mitarbeiter werden unsicher und wehren sich gegen Veränderungen.

Die Lösung liegt in einer Innovationskultur, die auf Optimierung des gegenseitigen Nutzens ausgerichtet ist. Das erfordert eine Plattform, auf der Ideen und Probleme aufgenommen werden. Man befreit sich von der Haltung, dass Innovation auf Produkte und Vorteile des Unternehmens beschränkt ist. Vielmehr sind das «betriebliche Leben», also die Arbeit, die Zusammenarbeit und das Arbeitsumfeld sowie der Mensch zu betrachten. Sind die Arbeitsbedingungen besser, wirkt sich das auf die Gesamtleistung aus. Ein wichtiger Ansatz ist, dass an jedem Arbeitsplatz sowohl die Vorleistung als auch das Ergebnis in allen Teilen richtig ist. Jede Veränderung beginnt mit einem sozialen Prozess. Nicht die Organisation, nicht die Kosten und auch nicht die Vorschriften können Ähnliches bewirken. Mängel wirken sich in den Arbeitsprozessen nicht dort aus, wo sie entstehen, sondern erst später. Das führt zu Qualitätseinbussen und zusätzlichem Aufwand.

Innovation ist ein sozialer Prozess, nicht eine angeordnete Veränderung.

Kurt Uehlinger

Teil 7 im nächsten Heft

Literaturhinweis:

Personal Excellence: Die Kunst erfolgreicher Lebensgestaltung
Fr. 55.–

Bestellschein auf Seite 44

Gutes Aussehen zählt

Während die einen die Schönheitschirurgie als legitimes Mittel zur Steigerung der Attraktivität und des Körpergefühls sehen, wird sie von den anderen aufs Heftigste verurteilt. Dr. med. Sascha Dunst, Facharzt FMH für plastische und ästhetische Chirurgie und Leiter der plastischen Chirurgie der Privatklinik Artemedic AG in Olten, nimmt Stellung.

Lidkorrektur: Vorher – Nachher

Weil die Welt kleiner wird und der Wettbewerb nochmals deutlich an Schärfe zunimmt, müssen wir uns mehr denn je auf diese Herausforderungen einstellen. Fachliche Expertise und zwölf Stunden am Tag zu arbeiten, reichen nicht mehr aus. Von den Marktteilnehmern wird erwartet, dass jeder Auftritt im Unternehmen, bei Kunden oder Lieferanten von einer Erscheinung geprägt ist, wie sie heute in Werbung und Medien vermittelt wird. Damit wird das Aussehen zum Wettbewerbsfaktor. Während die einen die Schönheitschirurgie als legitimes Mittel zur Steigerung der Attraktivität und des Körpergefühls sehen, wird sie von den anderen aufs Heftigste verurteilt. Nun kristallisiert sich eine dritte Gruppe heraus, die sich durch eine differenziertere Haltung von den beiden anderen Gruppen abhebt.

Gutaussehende Menschen haben es leichter im Leben. Ob privat oder im Beruf, beim ersten Kennenlernen oder im Vorstellungsgespräch bedeutet Attraktivität einen Bonus. Studien haben gezeigt, dass grosse, sportlich aussehende Männer mit dichtem Haar von ihrem Gegenüber als kompetenter und dynamischer eingestuft werden als kleine Männer mit Bauch und Glatze. Dies wirkt sich auch auf den beruflichen Erfolg aus, zumal das Aussehen einer Person auch untrennbar mit ihrem Inneren verbunden ist. Wer mit sich und seinem Aussehen zufrieden ist, strahlt dies auch aus und tritt selbstbewusster auf als jemand, der sich nicht wohl fühlt in seiner Haut. Wer bei gutem Aussehen auch noch Leistungen erbringt, steigt tendenziell schneller höher auf der Erfolgstreppe als sein ebenso kompetenter, aber weniger attraktiver Konkurrent.

Schönheitschirurgie polarisiert

Bis zu diesem Punkt sind sich alle einig. Doch was macht einen Menschen schön? Lohnt sich eine Schönheitsoperation trotz der Risiken, welche sie mit sich bringt? Hier gehen nicht nur Meinungen, sondern ganze Welten auseinander. Auf der einen Seite haben viele Stars und Superreiche die Ästhetische Chirurgie für sich entdeckt. Wer

Zur Person

Dr. med. Sascha Dunst ist Facharzt FMH für plastische und ästhetische Chirurgie und Leiter der plastischen Chirurgie der Privatklinik Artemedic AG in Olten.

genau hinsieht, bekommt leicht den Eindruck, dass Botoxbehandlungen, Liposuktionen, Brust- und Gesichtskorrekturen in diesen Kreisen zu einem integrierten Bestandteil der Körperpflege geworden sind und Schönheitsoperationen verniedlicht und verharmlost werden.

In einer Gegenbewegung, welche innere Schönheit «gemachter» Schönheit diametral gegenüberstellt, wird jegliches Streben nach äusserer Schönheit als oberflächlich verurteilt. Die Anhänger dieser Gruppierung erkennt man leicht an ihrem nachlässigen Erscheinungsbild, mit dem sie ihren Protest augenfällig darstellen. Auffallend oft sind sie in sozialen Berufsfeldern tätig, wo sie viel Gutes tun für die Gesellschaft, sich jedoch auch nicht den immer höheren Anforderungen des Marktes stellen müssen.

Die Realität liegt – wie so oft – dazwischen

In Anbetracht der Hemmungslosigkeit, mit welcher die einen einem kaum erreichbaren Schönheitsideal nacheifern, und der Skrupellosigkeit, mit der gewisse Schönheitschirurgen operieren, ist die ablehnende Haltung dieser zweiten Gruppe verständlich und bis zu einem gewissen Grad wünschenswert. Trotzdem erscheint mir eine kategorisch ablehnende Haltung gegenüber der Ästhetischen Chirurgie und die oft als Mitleid getarnte Verurteilung von Menschen, die davon Gebrauch machen, als kurzsichtig. Sie verschweigt beziehungsweise übersieht einen Grossteil der Realität.

Die Realität ist nämlich, dass nicht nur eitle, selbstverliebte oder gefallsüchtige Geister sich morgens kritisch im Spiegel betrachten, bevor sie ihre Tasche unter den Arm klemmen und zur

Haartransplantation: Vorher – nachher

Arbeit eilen. Fast jeder tut dies, und nicht selten wird im letzten Moment noch die Krawatte getauscht, ein Pickel abgedeckt oder die Wangen werden gepudert, damit sie röter und gesünder strahlen. Vor allem ältere Marktteilnehmer, die heute viel länger im Arbeitsleben stehen als früher, müssen sich gegen nachrückende Jüngere behaupten. Denn obwohl sie sich von der Leistung her problemlos mit Jüngeren messen können, haben Jahre harter Arbeit und der Alterungsprozess ihre Spuren hinterlassen.

Viele meiner Kundinnen und Kunden sind zwischen 45 und 60 Jahre alt. Sie fühlen sich fit, sind beruflich aktiv und im Grunde genommen zufrieden mit sich und ihrem Aussehen. Wenn da nur die Schlupflider nicht wären, die sie müde und um zig Jahre älter erscheinen lassen als sie sich fühlen. Oder die Zornesfalte, die sich in ihre Stirn eingegraben hat und ihr Gesicht zu ernst und mürrisch erscheinen lässt. Diese Menschen, welche die grosse Mehrheit der Schönheitspatienten in der Schweiz repräsentieren, suchen keine grundlegende Veränderung ihres Aussehens oder ihrer Persönlichkeit. Ihnen kann die Schönheitschirurgie, wird sie verantwortungsvoll angewendet, helfen, zu einem guten Körpergefühl zurückzufinden. Ein verhältnismässig kleiner Eingriff am Augenlid zum Beispiel, auch Schlupflidkorrektur genannt, kann die Augen wieder grösser und leuchtender scheinen lassen. Dadurch wirkt das ganze Gesicht wieder frischer und dynamischer.

Umdenken ist gefragt

Für diese ganz normalen Menschen, welche die Mehrheit der Bevölkerung ausmachen, muss das Thema Schönheit und Schönheitschirurgie neu aufgerollt werden. Dabei geht es nicht darum, kritiklos dafür oder kategorisch dagegen zu sein. Vielmehr gilt es ein Klima zu schaffen, das einen offenen Austausch zulässt. Dazu gehören natürlich auch kritische Fragen. Hierbei kommt unter anderen den Vertretern aus der Politik und den Medien eine wichtige Rolle zu. Denn sie können das Thema in der grossen Öffentlichkeit gestalten, Vorteile und Nachteile diskutieren, auf Risiken und Gefahren hinweisen und somit vor allem jungen Menschen die nötigen Werkzeuge mit auf den Weg geben, damit sie informiert eigene Entscheidungen treffen können.

Sascha Dunst

Eine gesunde Darmflora stärkt das Immun-System!

Mikro-biologische Ernährung mit effektiven, probiotischen Mikro-Organismen fördert die Regeneration des Öko-Systems Darm. Rechts-fermentiertes, flüssiges Konzentrat aus Kräutern, Früchten und Samen.

Hinoki® EM-Vita

ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Mikro-Organismen und einem rechtsfermentierten Komplex aus Kräutern, Früchten und Samen. Die sorgfältige Zubereitung erfolgt mit einer dynamisierenden, rechtsmilchsauren Fermentierungsformel nach alter EM- Tradition.
Die traditionelle asiatische Ernährungslehre wird von der modernen Forschung bestätigt: Nicht nur mit einzelnen isolierten Pflanzenstoffen und industriell erzeugten Monosubstanzen erzielt man den besten Effekt, sondern vielmehr mit der Gesamtheit aller in der Pflanze vorhandenen Energien und Vitalstoffe.

Die Darmflora hilft bei der Nahrungsverwertung und stärkt das Immun-System wesentlich!

Verzehrempfehlung: 20-30 ml täglich pur oder mit stillem Wasser verdünnt. Es ist gut, Hinoki® EM Vita vor dem Hinunterschlucken einen Moment im Mund zu behalten.

Art. Nr. 6080, Flasche à 1l, € 37.95 / CHF 59.50
Art. Nr. 6081, 4 Flaschen à 1l, € 134.50 / CHF 218.–

Wenn es in der Speiseröhre oder im Magen brennt

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

Sind Sie in letzter Zeit müde, erschöpft, gestresst und ausgelaugt? Machen Ihnen Kreislauf oder Stoffwechsel Beschwerden? Haben Sie Schmerzen in den Knochen und Gelenken? Quälen Sie Sodbrennen und Kopfschmerzen? Dies alles sind Anzeichen einer Übersäuerung.

Wenn Sie eine schnelle Reaktion benötigen, empfehlen wir Ihnen «Serrania® Mein Basenpulver» mit Algen-Mineral-Konzentrat. Die gezielte Zufuhr von Mineralstoffen sorgt sehr schnell für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Magen. Durch ein spezielles Aufbereitungsverfahren bietet das Algen-Mineral-Konzentrat höchste Qualität und optimale Bewahrung der meeresbiologischen Spurenelemente und Mineralstoffe.

Der bekannte Medizinjournalist Dr. Gert Desnizza schildert in der Broschüre «AZIDOSE Übersäuerung – die Zivilisations-Krankheit Nr. 1» anschaulich die Ursachen und Symptome. Er zeigt auf, wie durch einfache, kleine Umstellungen bei Ernährung und Lebensgewohnheiten eine ganzheitliche Entsäuerung möglich ist.

Art. Nr. 6071 Serrania Mein Basenpulver 250g € 16.85 / Fr. 24.95

Art. Nr. 5213 Broschüre: «AZIDOSE Übersäuerung – die Zivilisations-Krankheit Nr. 1» Fr. 7.90

Braunhirse ist vollwertige Ernährung

Die Hirse zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Europa bereits in vorchristlicher Zeit angebaut.

Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, zudem Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink Fluor etc. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe B1, B2 B6, B17 und Pantothensäure vertreten. Ausserdem hat sie den Vorteil, dass sie glutenfrei, also frei von Klebeeiweiss ist.

Mehrwert und bessere Bio-Verfügbarkeit durch Hinoki®-Fermentation!

Erst durch die schonende Mikronisierung in einer Hammermühle ohne Hitzeeinwirkung und das spezielle Fermentationsverfahren werden die Samenkörner enzymatisch aufgeschlossen. So wird rohe Braunhirse bekömmlich, und die vitalen Inhaltsstoffe werden dem menschlichen Organismus mit hoher Bioverfügbarkeit zugänglich.

Die Bedeutung von Silizium für Knochen, Gelenke, Haare und Bindegewebe

Knochenerkrankungen sind heute sehr weit verbreitet und zählen wie Diabetes mellitus zu den so genannten Zivilisationskrankheiten. Beschwerden und Erkrankungen an Herz und Arterien, Allergien, Augenleiden, Gewebeschwäche, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, der Harnwege, ein Nachlassen der Abwehrkräfte und Haarausfall nehmen zu und haben die unterschiedlichsten Ursachen.

Silizium (Siliziumdioxid, Kieselsäure) in einer ausgewogenen Ernährung mit Samen, Früchten und Kräutern kann zu einer guten Beweglichkeit beitragen und sollte deshalb bei sämtlichen Gelenk-, Knorpel- und Knochenproblemen und ernährungsbedingtem Haarausfall zu einer vollwertigen Ernährung gehören. Das gilt auch bei Problemen mit der Bandscheibe und der Wirbelsäule.

Art. Nr. 208 Dose à 300g Fr. 47.20
Art. Nr. 242 Kurpackung 2 Dosen à 300g Fr. 87.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Profitieren Sie von aussergewöhnlichen Naturprodukten!

Kaltgepresstes Olivenöl

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

Art. 110 Olivenöl extra vergine aus dem Cilento 1 Liter **Fr. 34.50**
Art. 115 Set 3 Flaschen Olivenöl extra vergine à 1 Liter für **Fr. 92.50**

Tomaten mit Basilikum aus Italien

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

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

Naturreiner Blütenhonig aus Italien

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

Art. 126 Spar-Angebot Set 5 kg Honig (1 kg je Sorte) für nur **Fr. 110.–**
Art. 160 1 kg Eukalyptushonig
Art. 161 1 kg Orangenhonig
Art. 162 1 kg Kastanienhonig
Art. 163 1 kg Akazienhonig
Art. 164 1 kg Millefiorehonig **zu je Fr. 24.50**

Weihrauch Kapseln helfen Entzündungen und auch Depressionen zu bekämpfen

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

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

Art. Nr. 6146 Weihrauch Kapseln 140 Stück € 20.95 / Fr. 35.50
Art. Nr. 6144 2 Dosen Weihrauch Kapseln 140 Stück € 43.00 / Fr. 64.50

Weihrauchbad

Die Originalrezeptur wurde jahrhundertelang von buddhistischen Mönchen strengstens gehütet.
Die Originalrezeptur wurde entsprechend den Gewohnheiten unserer westlichen Welt leicht angepasst, um unseren Bedürfnissen besser entsprechen zu können.
Aufgebaut auf den natürlichen Rohstoffen, entfaltet der Weihrauch bereits im Bad seine unerklärliche Wirkung.
Sehr ausgiebig , Flascheninhalt reicht für mindestens 15 Vollbäder.

Art. Nr. 241 Weihrauchbad 500 ml Fr. 29.00

Weihrauch Gel

Weihrauch Gel Boswellia serrata für Gelenke, Muskeln und Nacken. Enthält Extrakte aus Weihrauch, Brennnessel, Rosmarin und Irisch Moos, Weihrauch-Öl und Panthenol. Ohne Konservierungsstoffe.

Sparsam auf die betreffenden Gelenke oder Körperteile auftragen, einige Minuten einziehen lassen und leicht massieren.

Sie werden die wohltuende und entspannende Wirkung gern spüren. Zieht sehr gut ein und hinterlässt keine Rückstände.

Art. Nr. 233 Weihrauch Gel Flasche à 200 ml € 24.90 / Fr. 39.50

Safran-Extrakt

Safran-Extrakt ist in der asiatischen Volksmedizin verankert, zur Schmerzlinderung, als Aphrodisiakum, zur Stärkung von Leber, Magen, Lunge und Nerven, Bronchitis und bei starken Hustenanfällen.
Safran ist sehr gut bekömmlich, wirkt beruhigend und euphorisierend. Echter Safran ist eines der wertvollsten und teuersten Gewürze der Welt.

Art. Nr. 6148 Safran-Extrakt-Kapseln 60 Stück € 32.60 / Fr. 59.00

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Cranberry-Beeren

Die Cranberry ist in Nordamerika beheimatet und wurde von den Ureinwohnern sehr geschätzt. Cranberries weisen wertvolle Inhaltsstoffe auf, die freie Radikale unschädlich machen und Zellschäden entgegenwirken. In den Kernen der Cranberries finden sich auch Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E, die für die Gesunderhaltung des Herzens wichtig sind.
Cranberries können dank ihrer sekundären Pflanzenstoffe schädliche Bakterien an der Einnistung auf den Schleimhäuten der Harnblase, Harnwege und des Magens hindern.

Cranberry-Beeren
Art. Nr. 6049, Inhalt 500 g, Preis Fr. 18.00
Art. Nr. 6048, Inhalt 250 g, Preis Fr. 9.50

Goji-Beeren

Goji-Beeren wachsen in der wilden Natur und werden in Asien auch als «Glückliche Beeren» bezeichnet. **Goji-Beeren gelten in Asien nämlich als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens.** In der Küche stellen Goji-Beeren eine köstliche Bereicherung dar, z.B. zum Frühstück und als fruchtiger Snack. Sie werden aber auch in Backwaren, Suppen, Reisspeisen oder bei fernöstlichen Gerichten grossen Anklang finden.

Goji-Beeren Art. Nr. 6047, Inhalt 150 g, Preis Fr. 12.50

Acai-Beeren

Acai Früchte sind die Powerfrüchte der Acaipalmen. Diese wachsen in den Regenwaldregionen Brasiliens. 5 kg sonnengereifte Früchte aus Wildsammlung werden für 1 kg Fruchtpulver benötigt. Hoher Anteil an Zellen schützenden pflanzlichen Antioxidantien und Kieselerde (Siliziumdioxid).

Art. Nr. 6145
Açai Kapseln
Dose à 120 Kapseln
€ 23.90 / Fr. 38.25

Frauen und Männer wünschen sich in der Partnerschaft mehr Leben und Erleben

In manchen Lebenssituationen oder in zunehmendem Alter kann es sinnvoll sein, zusätzlich bestimmte Nahrungsergänzungen zu nehmen.

Die natürliche Alternative für Mann und Frau anregen – beleben – erleben.

Art. Nr 230 L-Arginin 500 plus
Dose à 120 Kapseln
€ 48.80 / Fr. 77.50

Revisanum Tee

Tees für spezielle Gelegenheiten und Angelegenheiten

Harmonie-Tee
Bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen, Niedergeschlagenheit und Kreislaufstörungen
Art. Nr. 6132, 150g, € 17.50 / CHF 24.50

Gemütlicher Haustee
Kleines Haus am Fluss
Art. Nr. 6166, 100g, € 16.75 / CHF 27.50

Gesundheits-Tee
mit 22 auserlesenen Kräutern
Hilft entschlacken, regenerieren, entwässern, stärkt das Immunsystem **Art. Nr. 6133, 100g, € 12.45 / CHF 18.50**

Wollblumentee
Beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem, bei Hautproblemen **Art. Nr. 6170, 100g, € 9.90 / CHF 14.95**

Frauenmänteli-Tee
Bei Frauenbeschwerden
Art. Nr. 6135, 100g, € 7.75 / CHF 11.50

Leber-Galle-Milz-Tee
Täglich 2 - 3 Tassen trinken.
Art. Nr. 6167, 70g, € 11.50 / CHF 14.50

Bittergurken-Tee
Bei Appetitlosigkeit, Verstopfung, Magen-, Darm-, Gallenproblemen, Schlafstörungen, entschlackend, entzündungshemmend.
Art. Nr. 6136, 50g, € 9.50 / CHF 14.50

Heidelbeeren
Bei Augenproblemen, Blasenleiden, Husten, Mundpilz, Mundfäule, Madenwürmern, gegen Durchfall, blutdrucksenkend
Art. Nr. 6134, 60g, € 11.80 / CHF 17.50

Diabetikertee
Für Trinkkur. **Art. Nr. 6165, 100g, € 9.50 / CHF 14.50**

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Aloe Vera Frischpflanzensaft

Aus kontrolliertem Wildwuchs, nicht filtriert, Frischsaft (kein rückverdünntes Konzentrat).

Er enthält deshalb viele Mineralien, Vitamine, Fermente, Karbo-Hydrate und Spurenelemente.

Heute gibt es hunderte von Erfahrungsberichten aus der Anwendung als innerliches und äusserliches Hausmittel.

Einer der Hauptwirkstoffe ist das Aloin. Diese Substanz soll das Immunsystem aktivieren, die Zellmembranen schützen und antibakteriell, antiviral und antimykotisch wirksam sein.

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Art. Nr 6075
1 Flasche Aloe Vera Saft
à 1 Liter Fr. 20.75

Sie sparen Fr. 12.–

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

Vegetarische Gewürze, nicht nur für Vegetarier

Zusammengestellt nach den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und abgestimmt auf die Bedürfnisse der westlichen Welt

Eine neue Gewürzlinie, entwickelt nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ermöglicht nun ein gesundes Würzen. Sie brauchen die Gewürze einfach anstelle von den herkömmlichen Gewürzen einzusetzen und schon balancieren Sie Ihr «normales» Essen zum Grossteil aus. Das Essen wird bekömmlicher, Blähungen und Verdauungsprobleme regulieren sich leichter und auch die Lebensenergie (Qi) wird von den Gewürzen und Kräutern in den Mischungen positiv beeinflusst.

Die Gewürze sind alle 100% naturrein, kein Glutamat (hohes Allergiepotential), kein Gluten (Zöliakie), keine Laktose (Intoleranz), kein Hefeextrakt (verstecktes Glutamat) oder Ähnliches.

Verleihen Sie Ihren Speisen mehr Harmonie

Aktion Klare Suppe und Streu- Würzmischung
Art. Nr. 299 Fr. 34.80

Klare Suppe (Bouillon) Streuwürze,
Art. Nr. 297
Fr. 19.90

Streu-Würzmischung
Art. Nr. 298
Fr. 19.90

Vitona Fünf-Elemente Guetzli

Ein Genuss für Ihren Gaumen – und Ihre Verdauung!

- In YIN und YANG ausbalancierte Fünf-Elemente-Guetzli welche nach der Lehre «Kochen nach den Fünf-Elementen» hergestellt werden
- wohltuend für Ihre Verdauung
- schmecken einfach wunderbar
- 100 % Naturprodukt
- alle Inhaltstoffe ohne: Stabilisatoren, Gluten, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe usw.
- Swiss Made und allerhöchste Qualität sowohl in den Bio-Rohstoffen wie in der Verarbeitung
- In aromaversiegelter und lichtgeschützter Packung

- **Früchte-Guetzli** mit Ur-Dinkelgetreide, Schweizer Wal- und Haselnüssen, Feigen, Datteln, Aprikosen, Bananen und einer excellenten Fünf-Elemente-Gewürzmischung
- Ballaststoffreich, schnell sättigend, mit Vollrohr-Rohzucker

Art. Nr. 293 Früchte-Guetzli 200 g Fr. 19.90

- **Hafer-Guetzli** mit Haferflocken, Honig und einer wunderbaren Fünf-Elemente-Gewürzmischung
- Ballaststoffreich, ohne Mehl, mit Honig und Vollrohr-Rohzucker gesüsst

Art. Nr. 294 Hafer-Guetzli 200 g Fr. 19.90

Ab 2 Packungen nach Wahl erhalten Sie 10 % Einführungsrabatt

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Sorge dich nicht um den nächsten Tag, denn alles geschieht nach dem göttlichen Plan.
Lebe nach deinem Herzen, denn aus diesem spreche ich zu dir.
Höre jeden Tag aufs Neue, was ich dir zu erzählen habe und folge meinem Weg.
Es geschieht alles zur rechten Zeit, am rechten Ort.
Hinterfrage nicht die Sonne, hinterfrage nicht den Mond.
Das Universum ist zu deinem Wohl geordnet und geführt.
Gib dich in die Schöpfung, als Teil von einem grossen Ganzen.
Ich halte die Fäden in der Hand und führe alles zum Guten.

Bild und Text aus «Himmelslichter» von Silvia Müller-Vögtli.
Bestellen können Sie das Buch auf Seite 44

Grundprinzipien
für persönliches Wachstum

Während meiner langjährigen Beschäftigung mit dem lösungsorientierten Arbeiten und mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der Ausbildung wurde mir immer klarer, dass die enormen Möglichkeiten dieser genialen Werkzeuge nicht automatisch selbstregulierend in Bezug auf ihre Wirkungen sind. Lösungsorientierte Werkzeuge und NLP lässt sich zur Entwicklung menschlichen Potenzials einsetzen. Wenn es aber nur «benutzt» wird, damit ein einzelner Mensch oder einige wenige Menschen Erfolg haben, ohne dass etwas Positives für das gesamte System dabei herauskommt, ist es unbefriedigend. Mein Bestreben war und ist es, dass nicht nur einzelne Menschen mehr Erfolg haben, sondern dass bei der Entwicklung jedes Teilnehmers in meinen Ausbildungen möglichst viel Positives an andere Menschen weitergegeben wird. Eine Veränderung eines einzelnen Menschen sollte für das gesamte System stimmen und nicht nur für einen Teil davon. Das ist natürlich ein hoher Anspruch, der aber einfacher umzusetzen ist, als es im ersten Moment erscheint. Ich versuche, in meiner Arbeit mit den Menschen, mich an den drei wichtigsten spirituellen Grundprinzipien zu orientieren: «Liebe», «Bewusstsein» und «Eigenverantwortung».

Liebesfähigkeit ist die Fähigkeit, Mitgefühl mit anderen Menschen zu haben, sich im anderen zu erkennen, und dies im Denken und Handeln zu berücksichtigen.

Bewusstseinsentwicklung ist die Wahrnehmung der Welt mit allen ihren Eigenheiten, ferner den Zusammenhang allen Seins zu erkennen und erfühlen.

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit eines Menschen, die Kontrolle über das, was ihn betrifft, wahrzunehmen, anstatt sich und sein Leben als fremdbestimmt zu betrachten.

Orientiert sich Persönlichkeitsentwicklung an diesen drei Bezugspunkten, werden positive Resultate für das gesamte System resp. die gesamte Schöpfung erzielt. Persönliches Wachstum und persönliches Wohlbefinden sollte die Menschen in Einklang bringen mit ihren ureigenen Fähigkeiten, damit sie diese suchen und praktisch umsetzen.

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

Laotse

Zur Person

Ruth Torr ist Psychologische Beraterin, Supervisorin, Schulleitung und Ausbildnerin für lösungsorientierte Beratung / Coaching

TOR-R
Schulung
Coaching
Entwicklung

Ausbildung zum Lebensberater und Coach

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

Beginn neuer Lehrgang Ende Januar 2011 in Winterthur

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

Hildegard-Küche im Pilgerhaus

Das Kurhaus Kreuz in unmittelbarer Nähe der Kloster- und Wallfahrtskirche Mariastein /Solothurn wurde schon im 17. Jahrhundert als Pilgerhaus erwähnt. Der repräsentative barocke Bau hat souverän den Anschluss ans 21. Jahrhundert gefunden und steht heute Erholung Suchenden und ebenso für verschiedenste Anlässe zur Verfügung. So auch für Heilfastenwochen, in denen die Rezeptanweisungen der heilkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen zur Geltung kommen.

Ein traumhafter Park, weiss leuchtende Fassade, davor sich hoch aufreckende Zypressen: Man hat das Gefühl, vor einem Palazzo in der Toskana zu stehen. Die Fotografin freut sich über dieses attraktive Sujet und erzählt dann, dass ihr das Kurhaus Kreuz aus Kindertagen vertraut sei. «Unsere Pfarrei veranstaltete jedes Jahr eine Wallfahrt nach Mariastein. Für mich war das immer ein Ereignis, das mit der Einkehr im «Kreuz» seinen Höhepunkt fand. Die von einem hohen Berg Schlagrahm gekrönten Meringues, die es damals gab – unvergesslich.»

Im Speisesaal erzählen wir Schwester Claire-Marie Essig von den Wallfahrts-Meringues. Die Leiterin des Kurhauses Kreuz lacht und versichert, heute werde auf eine ausgewogene Ernährung mit dem Qualitätsanspruch einer gutbürgerlichen Küche geachtet. «Auf Wunsch stellen wir uns selbstverständlich auch auf Diätküche ein. Und während der Hildegard-Wochen werden Rezepte nach Hildegard von Bingen berücksichtigt, wobei es vor allem um Gemüse- oder auch Dinkelbrühe geht, die den Körper entlasten und entschlacken.»

Ein traumhafter Park, weiss leuchtende Fassade, davor sich hoch aufreckende Zypressen: Man hat das Gefühl, vor einem Palazzo in der Toskana zu stehen. Fotos Doris Tschan

Mit den Hildegard-Anweisungen werden wir uns später befassen, denn jetzt serviert eine von Sr. Claire-Maries Mitschwestern das Mittagessen: Das Haus wird von Erlenbader Franziskanerinnen geführt, in Zusammenarbeit mit dem Kloster Mariastein. Eine feine Gemüsesuppe, Scheiben von Trutenbraten an einer würzigen Sauce, Spätzli und ein Blaukrautgemüse von seltener Güte. Im Verlaufe des Nachmittags werden wir vom Küchenmeister Lang erfahren, dass er Klaräpfel, auch August- oder Jakobiäpfel genannt, mit dem Kraut zusammen gekocht hat. Das zarte Aroma dieser Frühäpfel gibt dem Blaukraut eine ungemein delikate Note.

Entlastung tut dem Körper gut

Im Speisesaal essen an diesem Tag auch Manager, die an einem Seminar teilnehmen. Das Kurhaus Kreuz bietet eine perfekte Seminar-Infrastruktur. Und wer aus den Tagungsräumen oder aus den Fenstern des Wellness-Bereichs schaut und über Felder und

Baumgruppen blicken kann, ist auf dem besten Weg, Stresssymptome abzulegen.

Sr. Claire-Marie hat sich während des Essens nicht zu uns gesetzt. Sie ist mitten in ihrer privaten Leber-Galle-Reinigungs-Kur. Die viel beschäftigte Frau, die massgeblich an der architektonischen Gestaltung des harmonisch angefügten, modernen Nebengebäudes und seinem beeindruckenden Szenario von erstklassigen Wellness-Angeboten beteiligt war, hält viel von Entschlackung und Entsäuerung des Organismus. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, macht nicht nur im Frühjahr, sondern auch im Herbst eine Heilfastenkur. Sr. Claire-Maries dreitägige Kur basiert auf naturreinem Apfelsaft, leichter Ernährung an zwei Tagen und vollständigem Fasten am dritten Tag und der reinigenden Kraft des Bittersalzes – wobei wir bei Hildegard von Bingen angelangt sind, die dieses Salz zur Entleerung und Entsäuerung des Darmes mehrfach empfohlen hat. Die Kurhaus-Leiterin hat die Grimasse wahrgenommen, mit der wir auf den Begriff Bittersalz reagiert haben: «Sie können dem Wasser, in dem das Magnesiumsulfat-Heptahydrat-Bittersalz aufgelöst wird, ein paar Tropfen Zitronensaft beigeben.» Wer den Tag mit einem Bittersalz-Trunk beginnt und vor dem Schlafengehen nochmals ein Glas voll kippt, sollte sich vorsichtshalber auf allfällige Turbulenzen gefasst machen. Das heisst, dass die leicht erreichbare Nähe einer Toilette Bedingung ist.

Sr. Claire-Marie

Als Begleitprogramm zur Entschlackung sind Hildegard-Gemüsebrühe oder Dinkelsüppchen empfehlenswert. «Zur Gemüsebrühe werden Stücke von Knollensellerie, Fenchel und Rüebli in Wasser aufgesetzt und bei kleinem Feuer etwa eine Stunde gekköchelt. Von der abgeseihten Brühe darf man während eines Entlastungstages immer wieder so viel zu sich nehmen, wie man mag. Die Grundmenge sollte also entsprechend gross sein», erklärt Sr. Claire-Marie. Weshalb gehört zum Gemüseanteil nicht auch Lauch? Hildegard von Bingen war der Meinung, er sei dem Menschen weniger zuträglich – während sie auf Fenchel grosse Stücke hielt: Er «macht den Menschen fröhlich und gibt ihm angenehme Wärme und guten Schweiss und er verursacht gute Verdauung», schrieb sie.

Dinkel in vielen Lebenslagen

Sr. Claire-Marie ist der Hinweis wichtig, dass bei Heilfastenkuren im Kurhaus Kreuz immer Körper, Seele und Geist einbezogen werden und deshalb spirituelle Themen angesprochen werden. Beim Heilfasten geht es somit nicht nur um Bittersalz, Gemüsebrühe, Dinkelsuppe und Kräutertee, sondern eben auch um Nahrung für die Seele, um Ruhe und Besinnung.

In der Ernährung nach Hildegard nehmen Dinkelprodukte einen wichtigen Platz ein. Dinkel ist ein urtümliches Getreide, das schon vor 15 000 Jahren in Asien beheimatet war und nachweislich etwa um 1700 v. Chr. in Mittel- und Nordeuropa vor allem im Alpenraum angebaut wurde. Der ertragreichere Weizen konnte den Dinkel verdrängen, in neuerer Zeit wurde dessen gesundheitlicher Wert jedoch neu erkannt. Sein hoher Anteil an es-

Auf ein Gläschen Petersilienwein

Bei den Heilfastenwochen im Kurhaus Kreuz wird 1-2 Mal täglich ein Gläschen Petersilienwein angeboten: Gut für Herz und Kreislauf.

Das Rezept: 10 Stängel frische Petersilie mit 1l gutem Weisswein und 2 EL Weinessig aufkochen. Der abgeseihten Flüssigkeit 1 EL Honig beigeben, nochmals erhitzen (nicht mehr kochen!), abschäumen und heiss in Flasche füllen.

In der Küche

Im Kräutergarten

sentiellen Fettsäuren, Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, an Vitaminen, Kalium, Kalzium, Magnesium und überdies den Spurenelementen Zink, Eisen und Kupfer machen Dinkel zu einem Lebensmittel, das diesen Namen verdient. Hildegard von Bingen fasste den hohen Wert des Dinkels in begeisterte Worte: «Der Dinkel ist das beste Getreide. Er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.» Erwiesenermassen zutreffend ist auch Hildegards Feststellung, dass ein Dinkelsüppchen Patienten im Kindes- oder Erwachsenenalter auch dann noch zuträglich sei, wenn andere Nahrung abgelehnt werde.

Ob Heilfastenkur oder Entlastungstage im privaten Umfeld: Dinkelmehlsuppe baut den Organismus auf, ohne ihn zu belasten. Das Dinkelmehl wird in wenig Butter zart angeröstet, dann giesst man mit Hildegard-Gemüsebrühe oder Wasser auf. Die Suppe wird nicht gesalzen, sondern mit Kräutern und Galgant gewürzt. Eine Variante zur Dinkel-Fastensuppe: Pro Person 1 Tasse Dinkelkörner mit Rüebli, Fenchel und Sellerie 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann abseihen und mit Kräutern, Galgant, Quendel und Bertram aromatisieren.

Dem Galgant, einer dem Ingwer verwandten Wurzel, sprach Hildegard vielseitige Heilkräfte zu, sowohl bei Fieber als auch bei Herzbeschwerden, bei Rückenschmerzen und ebenso bei Beschwerden im Bereich der Lunge. Quendel, auch wilder Thymian genannt, wirkt gut bei Darmerkrankungen und gegen Allergien. Bertram/Estragon ist nach Hildegard eine vielseitige Pflanze – «auf welche Weise er immer gegessen wird, trocken oder in einer Speise, ist er nützlich und gut sowohl für den kranken als auch für den gesunden Menschen.»

«Waren Sie schon in unserem Kräutergarten?», fragt uns Sr. Claire-Marie auf dem Rundgang durchs Haus, in dem sich Kreuzrippengewölbe, altes Holzgebälk und moderner Komfort glücklich ergänzen. Gewiss, dieses Kräuterparadies, in dem die «Hildegard-Kräuter» besonders ausgewiesen werden, hat uns gleich begeistert. Einzelne buschige Pflanzen wiesen von ihrem Aussehen her schon auf den nahenden Herbst hin, so etwa Artemisia vulgaris, der Beifuss. Der als Pflanze vergleichsweise bescheiden wirkende Beifuss enthält einen Reichtum an Inhaltsstoffen: Sein Saft wirkt heilsam bei Beingeschwüren und Ekzemen. Das getrocknete Kraut macht fettreiche Speisen verdaulich und ist insgesamt der Verdauung förderlich.

Meta Zweifel

Bernstein als Universal-Arznei

Obwohl Bernstein heute hauptsächlich als Schmuckstein bekannt ist, so ist er dennoch kein Stein, sondern ein fossiles Harz und kann auf eine bemerkenswerte medizinische Tradition verweisen. Heilkundigen, Medizinern und Apothekern galt das Phytotherapeutikum Bernstein zu allen Zeiten als eine Universal-Arznei, die alle Anforderungen an ein klassisches natürliches Heilmittel erfüllte. In Form von homöopathischen Salben, Bernsteinpulver oder als fossiles Bernsteinöl ist Succinum wirkungsvoll und ungefährlich anzuwenden. Naturbelassener Bernstein verfügt über ein sicheres Regulierungs- und Heilungspotential, was zum einen auf die Bernsteinsäure zurückzuführen ist und zum anderen auf dessen elektrostatisches Potential.

Andere Namen für Bernstein: Amber, Carabe, Electron, Succinum.

Bewährtes Wissen

Die Heileigenschaften von Bernstein wurden bereits in älterer medizinischer Literatur prägnant beschrieben, bspw. durch Hippokrates (ca. 460 – ca. 370 v.Chr.) und Plinius d.Ä.. Bernstein wurde schon lange vor Christi Geburt von den Heilkundigen zu den wichtigsten Arzneimitteln mit grösster pharmazeutischer Wirkbreite gezählt. In der traditionellen Natur- und Volksheilkunde gilt das Naturheilmittel Bernstein auch heute als Universalmittel und Erste-Hilfe-Mittel – als ein natürliches Antiseptikum, desinfizierend und harmonisierend. Aufgrund seiner natürlichen elektrostatischen Kapazität bewirkt Bernstein einen ausgeglichenen Ionenfluss und nimmt somit positiv Einfluss auf

Renate Petra Mehrwald
ist Autorin

Eine im Bernstein eingeschlossene Trauermücke, etwa 1,5 mm lang

die feine Bioelektrizität des Körpers.

Aus der Medizingeschichte

Der Arzt und Gelehrte Andreas Aurifaber (1514-1559) verfasste die «Historia succini» – eine wohl erste umfassende Monografie über Bernstein. Der römische Schriftsteller und Gelehrte Plinius d.Ä. (23-79) erwähnt Rezepturen, in denen verriebener Bernstein mit Rosenöl und Honig vermischt wird und bei entzündlichen Ohrenschmerzen zur Anwendung kommt. Der Universalgelehrte und Dominikanermönch Albertus Magnus (ca. 1193-1280) soll Bernstein als wirksamstes der ihm bekannten Heilmittel beschrieben haben. Schon in der damaligen Zeit wurde Bernsteintinktur als hochwirksames Heilmittel für den Magen und bei Leib- und Knochenschmerzen erwähnt. «Räucherwerk von weissem Bernstein vertreibt Epilepsie…», so wusste der ‹Vater der Mineralogie›, der Universalgelehrte und Alchimist, Humanist und Arzt Georgius Agricola (1494-1555) zu berichten.

Succinum in der Homöopathie

Succinum ist ein perfekt auf die heutige Zeit der Neu-Ordnungen passendes Mittel. Es gelangt zum Einsatz bei Depressionen, Ängsten, Trauer und Hysterie – überall dort, wo der Seele das Licht im Leben fehlt.

Da alles seine Entsprechung hat und auf Resonanz und Schwingung beruht, befördert Bernstein aufgrund der in ihm verewigten Signatur des Hellen, Lichten, Lebensbejahenden auf feinstofflich-informeller Ebene folgende Aspekte:

- Austausch mit der Umwelt (Kommunikation allgemein)
- Bereitschaft zur Aufnahme neuer Impulse
- Konzentration, Tatkraft, Entscheidungskraft
- Ausgleich und Reinigung
- Klärung und Beseitigen von Unordnung
- Entsorgen von Altem und nicht mehr Nützlichem.

Fossiles Bernstein-Öl und Bernsteinpulver

Das fossile Bernsteinöl hat einen prägnanten Geruch nach Teer. Zum Einsatz kommt es bei Irritationen der Haut, Verbrennungen, Insektenstichen, Fuss- und Nagelpilz, schlecht heilenden Wunden und Geschwüren, aber auch bei Gelenk- und Muskelschmerzen, Verspannungen und Verrenkungen. Das feine Bernsteinpulver wird zum Einrühren in Cremes und Salben empfohlen oder auch für die Mundhygiene bei entzündetem Zahnfleisch.

Anwender-Erfahrungen

Die beschriebenen Anwendungsbeispiele sind Gepflogenheiten aus der Erfahrungs- und Volksheilkunde, die wegen ihres Erfolges von Generation zu Generation weitergegeben werden. Getragen als Kette, Amulett, Collier oder Handschmeichler, auch während des Schlafes in der Hand gehalten, wirkt er teils schnell lindernd auf rheumatische Beschwerden oder akute entzündliche z.B. in Daumen und Fingergelenken. Der Bernstein sollte dabei nicht zu klein sein und seine äussere Verwitterungsschicht noch haben. In der alten Literatur wird immer wieder auf Rheuma, Verkrampfungen etc. hingewiesen, die durch Hautkontakt mit Bernstein gelindert werden konnten und auch durch Einreibung der Gelenke mit dem fossilen Öl oder einer selbst hergestellten Bernsteintinktur bspw. nach Hildegard von Bingen.

Für die Aromatherapie wird Bernsteingranulat verwendet. Es entwickelt eine balsamische, angenehme Räucherung. Diese

Literaturhinweis:

Bernstein & Heilkreide
Fr. 24.50

Bestellschein auf Seite 44

Das rekonstruierte Bernsteinzimmer in Zarskoje Selo

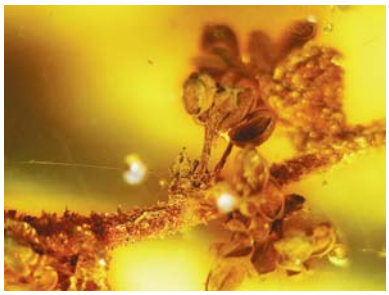
kann zusätzlich gemeinsam mit Kräutern wie bspw. Rosmarin, Lavendel oder Salbei durchgeführt werden. Nicht zu vergessen ist die Räucherung von Bernstein anlässlich ritueller Handlungen, hier evtl. gemeinsam mit Weihrauch und Myrrhe.

Bernsteinkettchen, die traditionell als Zahnungshilfe bei Babys zum Einsatz kommen, sind heute wohl am bekanntesten. Neben der Tatsache, dass Bernstein antientzündlich wirkt, beeinflusst er aufgrund veränderten Ionenflusses die Bioelektrizität im Mund positiv, so dass mit weniger Zahnungsschmerz zu rechnen ist.

Bernsteinketten und Halsbänder mit Bernstein bei Haustieren wie Hund und Katze halten nach Anwenderberichten Zecken und Flöhe fern – offenbar sowohl infolge des besonderen elektrostatischen Potentials des Bernsteins wie auch der beständigen Reibung und Aufladung von Steinchen und Fell.

Inklusen – Einschlüsse im Bernstein

Oftmals finden sich tierische oder pflanzliche Einschlüsse (Inklusen genannt) im Bernstein, die bei Sammlern besonders begehrt sind. Sie gewähren einen Blick auf eine 70 Millionen Jahre und länger zurückliegende geheimnisvolle Pflanzen- und Insektenwelt.



Zweig mit Blüte

Das legendäre Bernsteinzimmer

Das geheimnisumwobene Bernsteinzimmer, das später auch als achtes Weltwunder bezeichnet wurde, befand sich ursprünglich im Charlottenburger Schloss in Berlin. 1716 soll das prunkvolle Bernsteinzimmer als Geschenk an Zar Peter I. von Russland gegangen sein, und es fand daraufhin seinen Platz im Katharinenpalast in Zarskoje Selo in Petersburg. Seit 1945 gilt dieser legendäre Artefakt höchsten Bernsteinkunsthandwerkes als verschollen. Eine Rekonstruktion des Bernsteinzimmers ist seit 2003 in Zarskoje Selo wieder zu besichtigen.

Renate Petra Mehrwald

„Bevor der ‚lebendige Gott' in dir geboren ist, mußt du notwendigerweise ein ‚gottloser Götzendiener deiner Traumwelt' sein. Bevor der ‚lebendige Gott' in dir geboren ist, bist du lebendig tot und ahnst noch nicht in deinen kühnsten Träumen, was dein *Leben* in Wahrheit *ist* – dein Leben, das du, träumend, längst zu kennen glaubst." … Bô Yin Râ: *Mehr Licht*, ISBN 978-3-85767-036-7

KOBER VERLAG

Über den Sinn des Daseins:
Die Bücher von Bô Yin Râ

Mehr über den Autor mit dem befremdlich klingenden Namen, erfahren Sie auf unserer Website oder in unserem Gesamtverzeichnis, das wir Ihnen gerne zustellen.

Kober Verlag AG
Postfach 1051, CH-8640 Rapperswil
www.kober-verlag.com
info@kober-verlag.ch

Natur und Kultur auf der «strada alta»

Herbstliche Tessiner Leventina

Die 45 Kilometer lange «strada alta della Leventina» im Nordtessin zwischen Airolo und Biasca zählt zu den schönsten Höhenwegen der Schweiz. Zum Wandern am angenehmsten, weil grösstenteils auf Naturpfaden angelegt, ist der mittlere Abschnitt von Rossura ob Faido nach Deggio.

Wer die «strada alta» unter die Wanderschuhe nimmt, wählt meistens die Marschrichtung talabwärts. Unser Vorschlag hingegen zielt in umgekehrter Richtung bergauf, was Gelegenheit gibt, alle Entgegenkommenden munter zu grüssen (und zwar in der Regel auf Deutsch, denn die Einheimischen gehen kaum noch zu Fuss). Ausserdem zeigt sich die Gebirgswelt beim Blick Richtung Gotthardmassiv von ihrer imposanteren Seite.

Gute Fernsicht im Herbst

Während unten auf der Autobahn der Verkehr durchs Ticinotal tobt, herrscht oben am aussichtsreichen, sonnenexponierten und gut markierten Panoramaweg südalpine Stille. Unsere Route verläuft auf einer Höhe zwischen 1000 und 1350 m ü.M., und die Wandersaison hier auf der Alpensüdseite dauert bei meist guter Fernsicht bis weit in den November. Falls noch kein Schnee liegt, lässt sich die «strada alta» auch im Dezember begehen. Freilich sollte man ab Spätherbst das frühe Dunkelwerden in Rechnung stellen und rechtzeitig das Tagesziel Deggio erreichen.

Während des Sommers kann es auf den schattenlosen Abschnitten recht heiss werden. Freilich verlaufen gegen drei Viertel der Strecke durch Wald, etwa der einzige längere Aufstieg im Bosco d'Oss zwischen Freggio und Lurengo. Nach Unwettern und bei Hochwasser bleibt die Schlucht des Ri Bassengo zwischen Rossura und Calpiogna gelegentlich unpassierbar; eine Umgehungsmöglichkeit dieser Schlüsselstelle ist dann jeweils signalisiert.

Als typisches Tessiner Tal wurde die Leventina während der Eiszeiten vom Ticino-Gletscher aus dem kristallinen Urgestein gehobelt. Um die Übertiefung mit ihren steilen Flanken zu schaffen, brauchte es mehrere Gletschervorstösse und etliche zehntausend Jahre. Die «strada alta» verläuft auf einer Hangschulter, wo das Gelände weniger abschüssig ist. Hier findet sich auch der etwas fruchtbarere Boden, aus dem die Bevölkerung bis noch nach dem Zweiten Weltkrieg ihre Lebensmittel zur Selbstversorgung zog. In den letzten Jahrzehnten haben immer mehr Bergbauern ihren Betrieb eingeschränkt oder aufgegeben. Gegenwärtig werden manche Güter, die einst ganze Grossfamilien ernähren mussten, bloss noch im Nebenerwerb bewirtschaftet.

Vom Laub- zum Nadelwald

Unterwegs lässt sich gut beobachten, wie vor allem die Felder in Dorfnähe noch bebaut werden. Wo der Anmarsch zu mühsam

wäre, überwuchert wieder Jungwald das zuvor mit viel Schweiss der Wildnis abgetrotzte Kulturland. Die Ortschaften selber sind – anders als etwa in den italienischen oder französischen Südalpen – keineswegs verödet, denn das Nordtessin bietet auch ausserhalb der Landwirtschaft genügend Arbeitsplätze. Viele Einheimische an der «strada alta» pendeln denn auch regelmässig ins Tal, um am Abend wieder in ihre Heimatdörfer zurückzukehren. Auch der Panoramaweg selbst mit seiner bunten Wanderschar trägt zum wirtschaftlichen Wohlstand bei und hilft die während der Woche tagsüber manchmal etwas ausgestorben wirkenden Siedlungen zu beleben.

Wer die «strada alta» mit offenen Augen durchmisst, freut sich am Wechsel zwischen Kultur- und Naturlandschaft, von offenem Gelände mit immer wieder neuen Tief- oder Weitblicken und schattigem Wald.

Auch der Wald selber bietet Abwechslung. Zuerst herrschen Laubhölzer vor, später dann, beim Höhersteigen, beginnen Nadelbäume zu dominieren. Zu den Laubbäumen gehören die vielen verwildernden Edelkastanien, deren Früchte heute kaum jemand mehr erntet. Kastanienhaine sind übrigens die Heimat der schillernd grünen Smaragd-Eidechsen.

Untertanen der Urner

Bis zum Untergang der Alten Eidgenossenschaft 1798 war die Leventina fast 400 Jahre lang ein Untertanenland der Urner gewesen. Die Eidgenossen von jenseits des Gotthardpasses führten eine Ausweichroute ihrer lebenswichtigen Nord-Süd-Verbindung über die Hangschulter der «strada alta». Die Hauptachse zog zuerst durch den schattigen Gegenhang bei Prato, bis dann mit viel Mühe und unter hohen Kosten die Piottino-Schlucht oberhalb Faido gangbar gemacht wurde.

Durch ihre Lage im Bereich des Transitverkehrs waren die Leute der Leventina immer etwas weltoffener als jene hinten in den Tessiner Sackgassentälern. Deshalb kann man sich auf der «strada alta» meist ganz gut auch auf Deutsch verständigen.

Franz Auf der Maur

Route:
Nach diesem Wandersommer fit für eine körperlich nicht zu unterschätzende Herbsttour hoch über der Leventina im Nordtessin? Allora andiamo! Sie führt über das wohl attraktivste Teilstück der als «strada alta» bekannten Panoramaroute, wo Natur und Kultur sich in Harmonie verbinden. Beim Startort Rossura entzückt die barocke Kirche San Lorenzo. Dann geht es in allgemein westlicher Richtung über Figgione, Calpiogna, Targnett, Osco und Freggio zum Bergwald von Bosco d'Oss, wo die Steigung im Zickzack hinauf nach Lurengo beginnt. Mit leichtem Gefälle führt die Schlussetappe dann nach Deggio.

Wanderzeit:
4-5 Stunden mit 400 Meter Steigung.

Karten:
Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1252 «Ambri-Piotta». Landeskarte 1:50 000, Blatt 266 «Valle Leventina». Wanderkarte 1:50 000, Blatt 266 T «Valle Leventina».

Öffentlicher Verkehr:
Anreise auf der Gotthardlinie der SBB bis Faido, dann mit Postauto Richtung Carì bis Rossura. Ab Deggio Postauto nach Airolo oder Faido (Umsteigen in Piotta) mit Anschluss auf SBB-Gotthardschnellzüge. Unterwegs ist in drei Dörfern die vorzeitige Talfahrt mit Postautos möglich: in Calpiogna und in Osco nach Faido sowie dann kurz vor dem Wanderziel Deggio in Lurengo nach Airolo oder Faido mit Umsteigen in Piotta. Fahrplanauskünfte Tel. 0900 311 311 oder www.postauto.ch.

Die besten Verbindungen
nach Rossura über Faido:
Ab Zürich 8.09 Uhr (nur an Wochenenden) und 9.09 Uhr (täglich).
Ab Basel via Luzern 7.03 Uhr (nur an Wochenenden) und 8.03 (täglich).
Ab Bern via Luzern 7.00 Uhr (nur an Wochenenden) und 8.00 Uhr (täglich).
Ab St. Gallen via Zürich 6.42 Uhr (nur an Wochenenden) und 7.48 Uhr (täglich).

Gaststätten: In den Dörfern unterwegs, doch gelegentlich tagsüber oder während der Nebensaison geschlossen.

Literaturhinweis:

Im Wanderschritt durchs Schweizer Jahr Fr. 38.–
Bestellschein auf Seite 44

Das Okinawa-Prinzip

oder gelassen altern

Wie kann man ganz gelassen altern? Wie kann man 100 und mehr werden und sich dabei gesund, vital und topfit fühlen? Worin liegt das Geheimnis der powervollen Hundertjährigen von Okinawa?

Kürzlich feierte ich meinen Geburtstag. Es ist nur noch ein kurzer Weg bis zu einem höheren «Runden». Alt fühle ich mich deswegen glücklicherweise noch nicht. Vielleicht verdränge ich es auch nur. Aber möchte ich denn wirklich ein hohes Alter erreichen, so 100 Jahre oder sogar noch mehr? Bereits früher konnte ich begreifen, wenn sich meine Grosseltern deswegen Sorgen machten. Die 94 Jahre meiner Oma erschienen mir jedenfalls keineswegs erstrebenswert. Meist fehlt es da eben an allen Ecken und Enden: die Sehkraft ist nicht mehr, was sie einmal war, die Ohren lassen zu wünschen übrig, die Füsse wollen einen auch nicht mehr tragen, das Gedächtnis lässt nach, alles wird irgendwie mühsam, Gespräche, Unterhaltung, Abwechslung, man verschläft die halbe Zeit, ist den Angehörigen nur noch im Weg, fällt allen zur Last – woran könnte man unter diesen Umständen noch Freude haben? Und dann will uns Jane Kennedy «Das Okinawa Prinzip – gesund bleiben, länger leben» schmackhaft machen. Irgendwie lachhaft. Ein Phänomen? Vorspiegelung falscher Tatsachen? Oder gar eine Möglichkeit, eine Chance?

Literaturhinweis:

Das Okinawa Prinzip
Fr. 27.50
Bestellschein auf Seite 44

Mit 70 noch im Kindesalter

Doch offensichtlich beschäftigen sich viele Menschen meines Jahrgangs mit dem Altern. So auch die Autorin und Journalistin Jane Kennedy mit Geburtsjahr 1954! Alt werden ja, aber nur, wenn man nicht auf alles verzichten muss – also gesund ist und am Leben auch teilhaben kann. Ein Patentrezept gibt es dafür meines Wissens nicht. Oder etwa doch? Dagegen sprechen die vielen Leute – oft auch im näheren Bekanntenkreis, die eigenen Eltern – die krank sind, leiden, sich quälen und auf den Tod warten. Dafür stehen die unzähligen über Hundertjährigen von Okinawa, der traumhaften japanischen Insel im Pazifischen Ozean. Kennedy belegt diese Aussage sogar mit Fakten: auf 100'000 Einwohner in unseren Breitengraden kommen nur etwa 10 Hundertjährige – in Okinawa auf die selbe Bewohnerzahl mindestens 40. Und, so behauptet Kennedy, die 100-Jährigen der Trauminsel sind vital, heiter, zufrieden. Mit 70 Jahren fühlten sich die Okinawen noch wie Kinder, mit 80 wie Jugendliche und selbst mit 100 trafen sie sich regelmässig auf dem Dorfplatz, um gemeinsam zu tanzen, zu singen, zu lachen. Krankheiten waren so gut wie unbekannt, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislaufprobleme, Krebs deutlich seltener. Unvorstellbar. Belegt wurden diese Behauptungen durch eine 25 Jahre dauernde Studie, die Okinawa Centenarian Study.

Vier Elemente zum Erfolg

Das Geheimnis des Okinawa Prinzips beruht auf den vier Elementen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Gelassenheit oder gute soziale Kontakte, das Gefühl der Verbundenheit in der Gemeinschaft, die optimistische Lebenseinstellung. Und das grösste Geheimnis ewiger Jugend schliesslich lautet: bleiben Sie aktiv. Denn, auch das haben die Okinawen erprobt – Neues lernen, ehrenamtliches Engagement, Kreativität etc. sind es, die uns ganz gelassen altern lassen. Der Erfolg basiert also auf so verschiedenen Komponenten wie die verschiedenen Zutaten eines Festmenus.

Eine Anleitung für Menschen wie du und ich

Hat man sich im 160 Seiten dünnen Büchlein von Jane Kennedy die Einleitung, die Erklärung des Prinzips und die Vorzüge in Kürze schon mal einverleibt, kommt die ausführliche Anleitung für jedes der vier Elemente. Dazu gehören nicht nur detaillierte Angaben zur Ernährung, sondern auch einfache Kochrezepte, Tipps für gesunde, massvolle Bewegung ohne verbissenen Hochleistungssport, die Bedeutung des Schlafs als Energie-Tank für Seele, Körper und Geist und die Vorzüge des Mittagsschlafs und schliesslich Ratschläge rund um die Kunst, in guter Verbindung zu bleiben, und eine positive Lebenseinstellung.

Pia Bieri

Ein Tag ohne Lüge

Unzählige Male jeden Tag lügen wir, und sei es nur, dass wir Fakten leicht verbiegen, bewusst ungenau formulieren, etwas Wichtiges auslassen – sei es, dass wir Ja sagen und Nein meinen. Lügen kommen uns leicht über die Lippen.

Manchmal rechtfertigen wir uns damit, dass die Wahrheit jemanden verletzen würde. Doch steckt dahinter nicht vielmehr unsere Absicht, einem möglichen Konflikt zu entgehen? Oder die eigene Unfähigkeit, einen Menschen leiden zu sehen? Und meistens auch unsere Angst, nicht mehr geschätzt und geliebt zu werden?

Paradox ist dabei, dass wir selber von anderen Aufrichtigkeit erwarten, ihnen aber nicht das Gleiche zugestehen. Noch schwerer wiegt, dass wir ihnen offenbar nicht zutrauen, mit der Wahrheit umgehen zu können, mit einer allfälligen Kränkung fertig zu werden. Wie soll sich jemand weiter entwickeln, wenn man ihm Unangenehmes stets verschweigt, ihm nicht die Chance gibt, sich mit einer bitteren Wirklichkeit zu konfrontieren? Auf-Richtigkeit im wahren Sinne des Wortes bedeutet: Wir richten jemanden durch die Wahrheit auf, während die Lüge ihn «unten» in der Unwissenheit verharren lässt.

Das ist ein Aspekt, der uns am Lügen hindern sollte. Ein anderer ist in gewisser Weise noch wichtiger: Die Lüge schadet auch uns selbst, denn sie ist oft ein Symptom unserer Angst vor Liebesentzug und somit mangelnder Selbstliebe. Wäre diese nämlich stark genug, würden wir uns nicht von der Liebe anderer abhängig machen und hätten es nicht nötig, aus Furcht, sie zu verlieren, zu lügen.

Es wird uns manchmal vorgeworfen: «Du hast zu wenig Selbstwertgefühl.» Oder: «Du liebst dich selbst nicht genug.» Das ist, als würde man einem kleinen Kind sagen: «Du ernährst dich ungesund.» Woher soll es denn wissen, was gesund ist? Erklären wir ihm aber, dass es gut tut, jeden Tag einen Apfel zu essen, kann es unseren Rat befolgen – wenn es will. Das gilt auch für uns Erwachsene: Wir können nur etwas an uns ändern, wenn wir konkret wissen, wie. Ein praktikabler Weg, die Selbstliebe und das Selbstwertgefühl zu stärken, ist der Verzicht auf Lügen. Und zwar auf alle – denn Notlügen, harmlose Schwindeleien, gerechtfertigte Lügen gibt es nicht.

Versuchen wir einmal, einen ganzen Tag lang keine einzige Unwahrheit zu äussern und halten wir uns an das bekannte Jesus-Wort: «Das Ja ein Ja, das Nein ein Nein.» Wir nehmen es uns am Morgen gleich nach dem Aufwachen vor: «Heute sage ich ausschliesslich die ganze Wahrheit.» Rutscht uns dann im Lauf des Tages trotzdem die eine oder andere Lüge heraus, berichtigen wir sie sofort – ein solches Eingeständnis ist als Übung sogar noch wertvoller.

Zugegeben, es braucht etwas Mut. Wir könnten anecken, jemanden verärgern oder verletzen, uns Tadel oder Konsequenzen einhandeln. Doch Wagnisse braucht es, wollen wir innerlich wachsen.

Karin Jundt

Kompakt

- Manche unserer Lügen halten wir für gerechtfertigt. Doch wir erweisen unseren Mitmenschen damit keinen Dienst.
- Oft zeugen unsere Lügen auch von mangelnder Selbstliebe. Eine wertvolle Übung, um sie zu stärken: einmal einen ganzen Tag lang nur die Wahrheit sagen.

Zur Person

Karin Jundt, Verlegerin, Buchautorin, Karma-Yoga-Lehrerin und Leiterin von Kursen über Selbstwertgefühl, Urvertrauen, innere Stimme und mehr.

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.

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.

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)

Regulat® Cosmetic Luxusschaum

Das neue Wirk-Wunder für eine herrliche Haut
Die Samt-und-Seide-Formel
Das bekannte Regulat® ist auch wegen seiner Wirkung auf die Haut beliebt. Jetzt wurde, ergänzt mit Hyaluron, eine erstklassige Pflege komponiert. Der wertvolle Schaum reguliert den natürlichen Zellstoffwechsel der Haut, verbessert ihren Feuchtigkeitshaushalt und wirkt wie ein natürliches Schutzschild gegen freie Radikale.
Regulat® Cosmetic Luxusschaum mit Regulat-Hyaluron Komplex ist das erste intelligente Immunregulans für jede Haut.

Preise

Art. Nr. 6077 1 Flasche Regulat à 350 ml Fr. 72.–

Neu im Sortiment: Kurpackung

Art. Nr. 6078 4 Flaschen Regulat à 350 ml für nur Fr. 264.50
Sie sparen Fr. 23.50

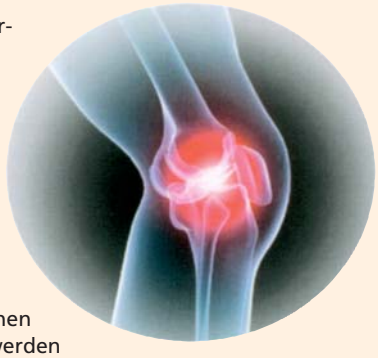
Art. Nr. 117 Sprayfläschchen Fr. 2.75
Art. Nr. 118 Nasen-Sprayfläschchen Fr 2.75
Art. Nr. 119 Haarapplikationsfläschchen Fr 2.75
Art. Nr. 4008 Buch «Rechtsregulat» Fr. 9.80
Art. Nr. 6508 Buch «Heilung durch Regulate» Fr. 4.50

Neu

Art. Nr. 6090 Regulat® Cosmetic Luxusschaum Fr. 72.00

Für Gelenk und Knorpel

Hinoki Hyalplus, damit die uneingeschränkten Bewegungsabläufe erhalten bleiben



Die moderne, an Mikronährstoffen arme Ernährung führt schlussendlich auch dazu, dass die Gelenkflüssigkeit (synoviale Flüssigkeit) nicht mehr in ausreichendem Masse produziert wird. Die Folge davon ist eine Einschränkung der Beweglichkeit mit den oftmals typischen Schmerzen. Fehlt diese Flüssigkeit, können auch die Knorpel verletzt werden und es entsteht ein wahrer Teufelskreis, welcher die Beweglichkeit immer mehr einschränkt. **Hyaluronsäure ist eine funktionswichtige Substanz für die Gelenke (Gelenkschmiere), Bindegewebe, Haut und Augen.**
Bisher einmalig in Europa ist die Kombination von fermentierter Braunhirse Urkorn, Biotin und Hyaluronsäure, welche die Regeneration der betroffenen Gewebe nachhaltig unterstützt, damit die uneingeschränkten Bewegungsabläufe erhalten bleiben.

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

Neue Hoffnung bei Arthrose, Rheuma und Osteoarthritis

Ohne die flexible, glatte Knorpelschicht kann kein Gelenk funktionieren und die Bandscheiben ihre Funktion ausüben. So wie das gesamte menschliche Gewebe, müssen auch alle Knorpel vor Mangelerscheinungen geschützt und regeneriert werden.
Weltweit bestätigen Studien die äusserst positiven Einflüsse von Glucosamin für den Aufbau und die Regeneration der Knorpel (Bandscheiben und Gelenke).
Die Glucosamine sind auch für ihre schmerz- und entzündungshemmenden Eigenschaften bei Gelenk- und Rückenschmerzen bekannt.
Pro sana Glucosamin plus unterstützt durch die einzigartige Kombination seiner natürlichen Inhaltstoffe (D-Glucosamine, Chondroitin-Sulfat und Piperin) die Regeneration der entzündeten Knorpelgewebe und fördert so eine schmerzfreie Bewegungsfreiheit.

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

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Organisches Silizium

Weltweit gibt es eine hohe Übereinstimmung darüber, dass viele lebenswichtige Abläufe im Organismus ohne Silizium nicht funktionieren.
Deshalb ist Silizium absolut notwendig für unseren Organismus. Mit zunehmendem Alter nimmt Silizium im Körper ab und sollte deshalb über die Ernährung ergänzt werden.

Org. Silizium Select 5 mit BIO-Kräutern

Organisches Silizium Select 5 mit Extrakten aus Ackerschachtelhalm Bio und Brennnessel Bio für den Erhalt agiler Bewegungsabläufe und der Elastizität der Gelenke. Diese ideale Kombination vereint die Eigenschaften von Silizium mit den bewährten Inhaltsstoffen von Ackerschachtelhalm Bio und Brennnessel Bio. Organisches Silizium kann bis zu 85% vom Körper assimiliert werden. Organisches Silizium Select 5 mit Kräuter-Extrakten zur Erhaltung gesunder und stabiler Knochen und Knorpel.

Art. Nr. 231
Organisches Silizium Select 5 mit BIO-Kräutern
Flasche à 1l, € 43.90 / CHF 69.50

Silicium Organique Gel äusserlich

Silicium Organique Gel äusserlich für Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe.

Silizium Gel enthält einen natürlichen Pflanzenkomplex mit ätherischen Ölen von Rosmarin, Eucalyptus, Latschenkiefer, Ingwer, sowie Silicium Organique und Menthol auf der Basis von Aloe Vera Blattsaft.

Silizium Organique Gel äusserlich zum Einreiben und für leichte Massagen. Sparsam auf die betreffenden Gelenke und Hautbereiche auftragen, einige Minuten einziehen lassen und dann ganz leicht einmassieren. Zieht nach wenigen Minuten sehr gut in die Haut ein und hinterlässt nach der vollständigen Anwendung keine Rückstände.

Zur intensiven Pflege der Gelenke, Muskeln und des Bindegewebes mehrmals täglich anwenden. Auch vor und nach sportlichen Betätigungen, Wanderungen u. a.

Silizium Organique Gel belebt und erfrischt fühlbar.

Art. Nr. 232
Silicium Organique Gel äusserlich 200 ml
Flasche à 200 ml, € 26.90 / CHF 42.50

Gesund und kräftig bleiben mit L-Carnitin

L-Carnitin bietet bei der Fettstoffverbrennung vielfache Vorteile für Sportler und körperlich aktive Menschen:

- Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Verzögerung der Ermüdungserscheinungen
- verkürzte Erholungszeit

Kapsel: ohne Gelatine – rein vegetarisch

L-Carnitin ist kein Arzneimittel, sondern ein Nährstoff, der im Körper und in der Nahrung weit verbreitet ist. Es hat sich seit über 25 Jahren als sicheres Nahrungsergänzungsmittel bewährt.

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

Dose mit 60 Kapseln à 500mg
Art. Nr. 6140 Fr. 48.50

Weitere, eingehende Informationen über die Wirkungsweise von L-Carnitin vermittelt das Buch «Einfach gesund bleiben»
Art. Nr. 5806 Fr. 21.90

12 Kräuter bringen Fülle und Glanz ins Haar

Freuen Sie sich auf die tägliche Haarwäsche

Umgeben von einem zarten Duft dringen die Wirkstoffe der Kräuter in Ihre Kopfhaut ein. Ihre Haare werden von Schmutz, Fett, natürlichen Schuppen und unerwünschtem Haarausfall befreit. Ihr Haar erhält Volumen, ist gesund, glänzend und griffig. Durch die inge hair-lotion werden weisse Haare nicht gelb.

inge Lotion Art.-Nr. 6037: Fr. 28.–
inge Shampoo Art.-Nr. 6036: Fr. 14.50

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Ein guter Stoffwechsel ist Voraussetzung für andauernde Gesundheit. Nutzen Sie dazu die Vorteile der Produkte aus bitteren Aprikosenkernen.

Aprikosen getrocknet

Ungeschwefelt, luftgetrocknet, aus biologischem Anbau türkischer Herkunft

Art. Nr. 6046, 500g
€ 6.45 / CHF 9.45

Aprikosenkerne, bitter, Bio

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

Art. Nr. 6088, Tüte à 500g, € 12.50 / CHF 17.50

Aprikosenkern-Ferment-Kapseln

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

Art. Nr. 6086, Dose à 400 Kapseln, € 63.40 / CHF 96.50

Pangam 15-Apriko-Kapseln

Mit allen Vitalstoffen aus **Aprikosenkernen, Pangamsäure B15** und **Magnesium**. Vitamin B15 kann die Sauerstoffaufnahme in den Körperzellen erleichtern, dadurch die körperliche Fitness und Ausdauer verbessern und ist wichtig für die Leberfunktion und das Immunsystem.

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

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

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

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

Krebs bekämpfen mit Vitamin B 17

Vorbeugen und heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen
Buch: **Art. Nr. 9325 CHF 23.90**

Serrania PS

Halten Sie Ihr Gehirn mit «Gehirnjogging fit» und unterstützen Sie es dabei mit Serrania PS

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

Das Serrania Phosphatidylserin (PS) ist die Basis für ein gut funktionierendes Gehirn, kann Hilfe bei chronischen Depressionen bieten, bei Stressbewältigung und bei Potenzproblemen, belebt Geist und Sinne. Endlich kommt wieder Lust und Freude am Leben und Erleben. Mit zunehmendem Alter ist der Körper nicht mehr in der Lage, ausreichende Mengen der so wichtigen Phosphatidylserine zu produzieren. Das Serrania-PS ist deshalb eine wichtige Nahrungsergänzung. Zumeist genügen als tägliche Ergänzung 200 mg Phosphatidylserin (PS). In Stress-Situationen, bei Konzentrationsschwäche oder bei beginnender Gedächtnisschwäche können vorübergehend (ca. 4 Wochen) täglich 1000 mg PS verzehrt werden.

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

Ein fites Hirn vergisst weniger!

Art. Nr. 150 **Serrania-PS-Kapseln**, 60 Stück pro Dose à 200 mg Phosphatidylserin (PS) je Kapsel, ohne Gelatine, **€ 28.50** / Fr. 42.50

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

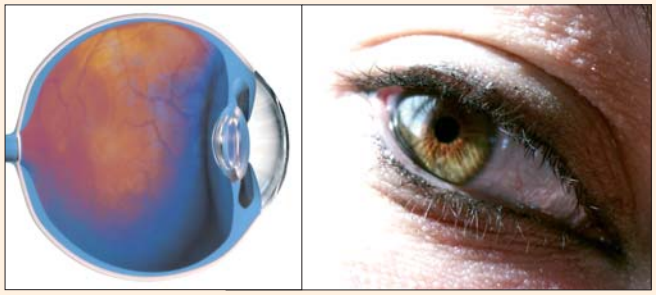
Neu im Sortiment

Art. Nr. 6115 **Serrania-PS-Kapseln**, 60 Stück pro Dose à **500 mg** Phosphatidylserin (PS) je Kapsel,
€ 59.90 / Fr. 92.75

«Dein Gehirn – dein Schicksal?» kann für Fr. 4.80 beim Verlag bezogen werden.
Art. Nr. 2727

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Tragen Sie Sorge zu Ihrem Augenlicht



Augenstärkungs-Kapseln und Pulver

Augen-Kapseln und -Pulver unterstützen die Sehkraft bei Nachtblindheit, Alterssehschwäche, grauem und grünem Star, Bindehautentzündung und Maculadegeneration sowie bei allgemeinen Augenkrankheiten. Reguliert und regeneriert.

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

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

Augen-Tee

Für die Durchblutung der Augen. Mit Blättern der Melisse, Johannisbeere, Himbeere und der Heidelbeere, dazu Hagebutten, Orangenblüten, Fliederbeeren und Holunderbeeren.

Art. Nr. 6137, 100g, € 9.75 / CHF 14.95

Kräutermischung für Augenkompressen

Augentrost, Küchenschelle, Eichenrinde, Fenchel, Kamille

Art. Nr. 6131, 150g, € 12.90 / CHF 19.50

Augendampfbad

Bei Bindehautentzündung, Augenproblemen, Alterssichtigkeit, grauem und grünem Star

Art. Nr. 6130, 100g, € 15.75 / CHF 24.50

Regenerations-Kapseln helfen mit, das Wohlbefinden wiederzufinden

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

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

Theorie und Praxis des Augentrainings

bei Arbeiten im Nahbereich und am PC

Auf der Grundlage einer wissenschaftlichen Theorie des Nahsehens wird ein Übungsprogramm vorgestellt. Es dient der Prophylaxe und Therapie von Sehstörungen und Problemen im Kopf- und Nackenbereich.

Art. Nr. 1007, CHF 25.50

Das Wunder aus dem Südsee-Paradies
Geheimisse einer uralten Wildpflanze

Noni - Morinda

Ein tropischer Fruchtsaft für viele Anwendungen

Die **Medizinmänner Polynesiens** verabreichen seit Urzeiten kranken Stammesmitgliedern mit Erfolg den Saft der Noni Frucht. Dauerkunden berichten von **erstaunlichen Erfahrungen**, die sie durch regelmässige Einnahme des Noni-Saftes gemacht haben.

100% Direktsaft aus wildgewachsenen, sonnengereiften, handgepflückten, vollaromatischen tropischen Noni-Früchten. Keine Rückverdünnung aus Konzentrat!

Die Vorteile der Noni-Kapseln:
- schonende Herstellung durch Gefriertrocknung
- geschmacklich neutral
- rein vegetarische Kapseln
- einfache Dosierung

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

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

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

Pfunde verlieren mit Kohlsuppe–Kapseln.

Kohlsuppe-Kapseln fördern den Fettabbau und die Entwässerung ohne umständliches Kochen und strengen Diätplan. Kohlsuppe-Kapseln enthalten ca. die 3fache Menge an schlankmachenden Wirkstoffen wie eine normale Kohlsuppe.

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

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

EnerQi

Wohlfühltropfen und Spray

Die ausgewogene Zusammensetzung von EnerQi ist bemerkenswert. So werden Disharmonien – egal welcher Art – ausbalanciert. EnerQi-Wohlfühltropfen können auch als Luftverbesserer eingesetzt werden. Bereits über die Atmung und die Haut kann viel der einzigartigen Energie aufgenommen werden und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Aktion

Art. Nr. 296, EnerQi-Wohlfühltropfen 5 ml,
Fr. 11.90 statt Fr. ~~14.90~~ / € 7.75 statt € ~~9.75~~
Art. Nr. 295, EnerQi-Spray,
Fr. 27.50 statt Fr. ~~32.50~~ / € 18.25 statt € ~~21.25~~

EnerQi kann bei vielen Gelegenheiten verwendet werden:

- Einreiben zur Energieregulation bei Stasen, Schwellungen und Schmerzen
- Hitze: auf den Nacken 2-3 Tropfen einreiben – kühlt den ganzen Körper
- Auftragen bei Juckreiz (kann brennen)
- Als Schutz vor Insekten einige Tropfen oder Spray einreiben.
- Bei Bienen-, Wespen- oder Mückenstichen sofort Tropfen oder Spray auftragen
- Verbrennungen (nicht offen), Sonnenbrand = sofort tropfenweise auftragen
- Allergien aller Art – z.B. triefende Nase bei Heuschnupfen am Rand der Nasenlöcher einreiben
- Kopfschmerzen – ein Band um Schläfe, und seitlich hinter den Ohren bis zum hinteren Haaransatz ziehen. Häufig reicht es auch, die Schläfen einzumassieren.
- Bei Nackenverspannung einige Tropfen oder Spray auf dem Nacken und den Schultern verreiben
- bei Muskelverspannungen
- Bei Konzentrationsschwäche einen Tropfen oder Spray unter der Nase und bei den Schläfen einreiben
- Müdigkeit: 1 Tropfen in den Händen fest reiben, danach tief einatmen

Es gibt viele weitere Einsatzmöglichkeiten!

Aktion gültig bis 31. Oktober 2010

Sammel-Bestellschein

Anzahl	Art. Nr.	Bezeichnung	Totalpreis

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon für allfällige Rückfragen

E-Mail

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

Unterschrift

Informationen zum erweiterten Produkte-Sortiment erhalten Sie unter www.prosana.eu, info@prosana.eu oder Tel. 0049 7621 163 11 50 oder auch schriftlich bei: **pro sana Ltd. & Co. KG (Mit Sitz in Deutschland) Postfach, 4153 Reinach**

____	Ex. 1047 81 Tage auf dem Jakobsweg	Fr. 34.50
____	Ex. 1073 Der Sonne entgegen	Fr. 49.00
____	Ex. 1074 Mit Solarboot und Sandalen	Fr. 49.90
____	Ex. 1071 Billie Bargeld	Fr. 23.70
____	Ex. 1072 Goldkinder, die Welt des Vermögens	Fr. 34.50
____	Ex. 1012 Personal Excellence: Die Kunst …	Fr. 55.00
____	Ex. 1005 Himmelslichter	Fr. 35.00
____	Ex. 1070 Bernstein & Heilkreide	Fr. 24.50
____	Ex. 1049 Im Wanderschritt durchs Schweizer Jahr	Fr. 38.00
____	Ex. 1069 Das Okinawa Prinzip	Fr. 27.50
____	Ex. 1068 Handbuch Ernährungsmedizin	Fr. 30.00
____	Ex. 1311 Schlank mit dem glykämischen Index	Fr. 19.90
____	Ex. 6002 Fit und vital statt müde und schlapp	Fr. 29.90
____	Ex. 1067 Solo für Geniesser	Fr. 30.90

Restseller mit 35 % Rabatt.
Restseller sind Bestseller zu günstigen Preisen. Restseller sind aktuelle Bücher, von denen wir grössere Mengen eingekauft haben und von denen nun einzelne, wenige Exemplare übrig geblieben sind. Für eine weitere Bewerbung in unserer Zeitschrift vita sana fehlt uns ganz einfach der Platz. Profitieren Sie deshalb von dieser Möglichkeit des günstigen Einkaufs! www.prosana.ch → Restseller

Die mit dieser Europafahne gekennzeichneten Produkte unserer deutschen Schwestergesellschaft entsprechen den Gesetzgebungen der Europäischen Herkunftsländer und die Lebensmittel auch ihren Bio-Zertifizierungsstandards.
Sie erhalten diese Produkte zu den gleichen Bedingungen, **ohne Mehrkosten für Porto, Verzollung, etc.** direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

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 16. Juni 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

Empfehlenswerte Bücher und CDs

Hans Günter Kugler, Arno Schneider
Nr. 9805 Fr. 17.90

Vegetarisch essen – Krankheit vergessen?
Wer ist der Krankmacher?
Ein ärztlicher Ratgeber

Dieses Buch beschreibt ausführlich und kompetent die Folgen des Fleischverzehrs – einmal für den Menschen selbst, auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Tumorerkrankungen sowie Erkrankungen des Skelettsystems, des weiteren für den Planeten Erde, z.B. im Hinblick auf den Klimawandel.

Harald Wessbecher
Nr. 6013 Fr. 33.50

Die Energie der Liebe
Meditationen zur Selbstentfaltung durch Partnerschaft

Lassen Sie sich von Harald Wessbecher in eine neue Dimension der Partnerschaft führen. Sie werden andere Menschen besser verstehen und sich mit dem ersehnten Partner verbinden. Befreien Sie Ihre sexuellen Energien und entdecken Sie die körperliche Liebe als natürlichen Ausdruck der Einheit.

F. Mangiameli
Nr. 1053 Fr. 17.50

Essen und abnehmen
Der Satt-Mach-Guide

Keine umständliche Diät mehr - essen Sie einfach viele Lebensmittel mit einem hohen Satt-Mach-Faktor.
Über 600 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Süssigkeiten, Restaurant-Speisen, Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand.
Schnell und sicher: Mit praktischem Ampel-System: So erkennen Sie sofort, welche Nahrungsmittel bestens und welche weniger geeignet sind.

Herrmann Isler
Nr. 5006 Fr. 44.00

Herrmann Isler
Nr. 6702 Fr. 34.00

iCH-Therapie®
Der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden

Die Funktionen der Wirbelsäule, der Halswirbelsäule sowie des Zentralnervensystems und die schmerzhaften Folgen einer Beckenfehlstellung werden erklärt.

Rauchen loslassen

Mit der Ausleitung über Arme und Hände wird der Raucher erlöst und befreit und braucht nie mehr nach Zigaretten zu greifen.

A. Vogel
Nr. 7107 Fr. 27.50

Die Leber reguliert die Gesundheit

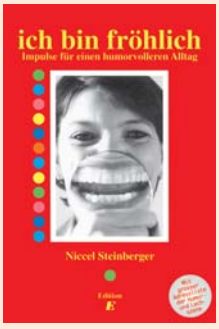
Es war schon immer so, dass Leberschäden durch Alkohol, Viren, Gifte und Medikamente, seltener durch Autoimmunkrankheiten und Stoffwechselstörungen verursacht sein können. Nun setzt sich auch die Erkenntnis durch, dass Leberschäden in zunehmendem Masse aufgrund eines veränderten Ernährungsverhaltens in den Zivilisationsländern entstehen.

Restseller zu günstigem Preis

Th. D. Petzold
Nr. 8218 Fr. ~~42.50~~
jetzt nur Fr. 28.25

Gesundheit ist ansteckend

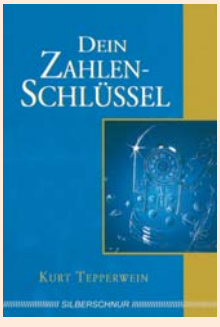
Heilung geschieht durch eine dynamische Verbindung mehrerer Heilphasen, die Theodor D. Petzold entdeckt hat und hier zum ersten Mal beschreibt.
Innere Bilder regulieren den Heilverlauf. Aus der Kenntnis dieser Vorgänge ergeben sich neue Behandlungsweisen und Vorbeugestrategien vieler chronischer Erkrankungen.



Niccel Steinberger
Nr. 1032 Fr. 14.00

Ich bin fröhlich
Impulse für einen humorvolleren Alltag

Dieses Buch vermittelt auf leicht verständliche und unterhaltsame Art, warum Fröhlichkeit, Lachen und Humor für uns lebensnotwendig sind.
In mehr als 60 Kapiteln findet man viele Anregungen, wie man mit ein paar kleinen, aber sehr effektiven Schritten seinen Alltag fröhlicher gestalten kann.



Kurt Tepperwein
Nr. 1062 Fr. 11.50

Dein Zahlenschlüssel

Durch einen Zahlenschlüssel erfahren wir Entscheidendes über unsere Fähigkeiten und Eigenschaften, die wir aus früheren Leben mitgebracht haben, und über unseren «geheimen Persönlichkeitskern», den wir normalerweise nicht preisgeben. Wir erkennen den Sinn unseres Lebens und unsere Hauptcharaktereigenschaften. Das Buch macht uns mit der Essenz dieses uralten numerologischen Wissens vertraut

Sammel-Bestellschein auf Seite 44. Weitere Bücher, Restseller und CD's auf www.prosana.ch

Ausstellung
Vorträge
Workshops
Naturheilkunde
Naturprodukte
Tibetische Medizin
Baubiologie
Handleser
Kartenleger
Heiler

ESOTERIK
natura
MESSEN

www.esonaturamesse.com

Geöffnet: Fr 13.00 - 19.00
Sa 10.00 - 19.00 |So 10.00 - 18.00
Eintritt inkl. Vorträge: 10 EUR/18 CHF

Infotelefon: 0049-8382-277 60 82

FL-VADUZ
08. - 10. Okt. 2010
Spörryhalle

A-INNSBRUCK
19. - 21. Nov. 2010
Messe Halle 4

CH-BERN
03. - 05. Dez. 2010
BEA Expo Congress

„Machen Sie mit beim Gesundsein?!“

gesundheitsmessen.ch

..gesundheitsfördernde Produkte & Therapieformen..

01.-03.10. Arbon TG
08.-10.10. Näfels GL
15.-17.10. Bäretswil ZH

www.gesundheitsmessen.ch

Kleinanzeigen

FERIEN

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

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

GESUNDHEIT

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.

GESUNDHEIT

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

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

Ambulante Frischzellenkur
Chelat-Therapie (Schwermetallausleitung) Heilpraktiker Ludwig Rothenberger, Konstanz, Tel. 0049-7531-21496 www.naturheilpraxis-bodensee.de

KURSE

Verwöhnwoche, M. Bachmann-Krapf, 16.-23.10.10, **Kreatives Glas-Fusing,** L. Stocker, 15.+17.11.10, Weggis, Tel. 041 392 00 10, www.otmarsan.ch

HEILEN

Lebensberatung und Coaching
LBC – Evelyn Ilg. Tel. Beratung: 0901 000 250 Fr. 1.80 pro Minute (ab Festnetz) www.lebensberatung-coaching.ch

Brauchen Sie neuen Mut und Kraft? Langjährige Erfahrung zu verschiedensten Lebenssituationen. Tel. 076 472 66 86

DIVERSES

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

Bestellen Sie ein Abonnement: auf Seite 63

Die nächste Ausgabe ist eine Grossauflage und erreicht über 100'000 Leser. Ein guter Grund jetzt ein Inserat oder einen Zeileneintrag aufzugeben!

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.

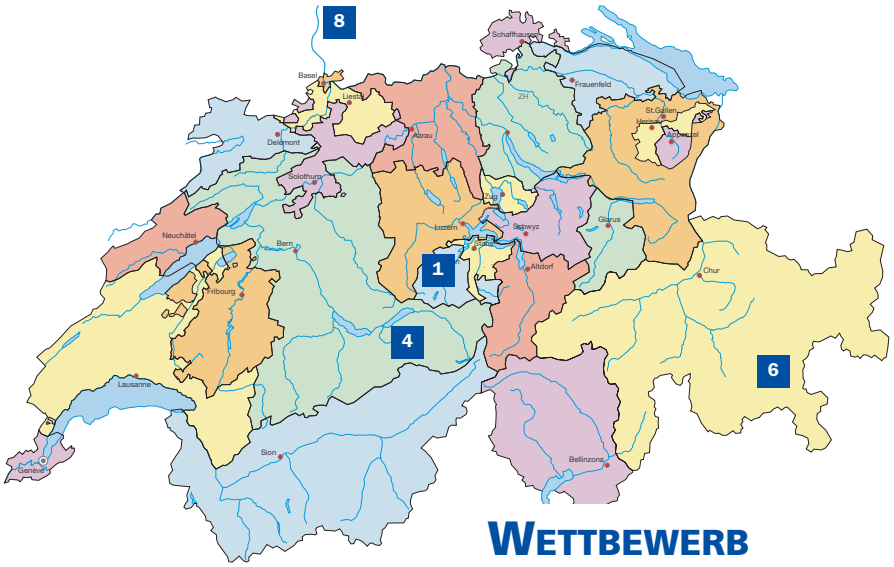
Echter Hopfen: Beruhigende Heilpflanze

Hopfen ist eine Kletterpflanze, die sich in den Anbaugebieten an etwa sieben bis zehn Meter hohen Gerüsten hochwindet. Die Blätter sind leicht herzförmig und gezackt und erinnern an Blätter von Weinreben. Hopfen blüht im Juli und August. Die Pflanze ist zweihäusig, das heisst, es gibt unterschiedliche weibliche und männliche Blüten. Die grösseren weiblichen Blüten entwickeln sich zu Ähren, die Dolden oder Zapfen genannt werden. Zum Bierbrauen werden nur die unbefruchteten Ähren der weiblichen Pflanzen verwendet. Sind diese reif, werden die Hopfenreben knapp über dem Boden abgeschnitten und vom Gerüst entfernt. Die Zapfen werden dann mit Pflückmaschinen abgepflückt und weiterverarbeitet, bis sie zum Bierbrauen verwendet werden können. Die Haupternte findet im September statt, wobei der richtige Zeitpunkt wichtig für die Qualität und Quantität ist. Hopfen wird seit dem frühen Mittelalter zum Bierbrauen angebaut, das besagt jedenfalls die älteste schriftlich belegte Quelle. Sie stammt aus dem Jahre 1079 von Hildegard von Bingen. Sie stellte damals fest, dass die Bitterkeit von Hopfen die Fäulnis verhindert. Dass Bier damals ein Nahrungsmittel und Medizin zugleich war, lag hauptsächlich am Hopfen. Er enthält Bitterstoffe, ätherische Öle (Hopfenöl), Gerbstoffe, Eiweiss, Flavonoide. Für medizinische Zwecke wird der Hopfen zu Tees, Tinkturen und Dragees verarbeitet. Die Präparate werden eingesetzt bei Schlafstörungen, Nervosität, Magenbeschwerden, Magen- und Darmkrämpfen, Herzklopfen, Angstzuständen, aber auch bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. ho/DEIKE

Empfohlene Hotels und Kurhäuser

Kurhaus am Sarnersee,
6062 Wilen/Sarnen, Tel. 041 666 74 66,
www.kurhaus-am-sarnersee.ch
Ferien für ältere Menschen, alle Zimmer mit Seesicht, ruhige und sonnige Lage.

Hotel Europa, 7512 St. Moritz-Champfer,
www.hotel-europa.ch, Tel. 081 839 55 55
Kein Durchgangsverkehr stört die Stille.
Viele Pauschalen wie Nordic Walking, Wandern, Wellness.



Hotel Kreuz + Post
3818 Grindelwald. Ein wahres Stück Lebensgenuss in den Schweizer Alpen.
Tolle Angebote
Tel.: 033 854 54 92 www.kreuz-post.ch

Kellner´s SPA, D- 79410 Badenweiler,
Hochwaldstr. 7, Tel.: +49 7632 7510
www.med-spa.de info@med-spa.de
Wie einst die Römer, geniessen auch Sie Wasser, Wein & Wohlbefinden

WETTBEWERB

1. Preis: Eine Übernachtung für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet, im Hotel Europa St. Moritz.
Gewonnen hat:
Frau Cécile Landolt, Baar

Hotel-Prospekt-Service 2010

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

1	4	6	8

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

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Tel./Fax:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Was haben Essen und

Ich wurde als Baby emotional vergewaltigt und bin gestorben. All die Jahre, die ich danach auf dieser Erde war, sind geprägt von Funktionieren, Driften am Rande der Magersucht/Bulimie, Opfertum und sexueller Beschmutzung. Ich spüre einen starken Hunger in mir, den ich mit Essen (Essen/Nicht-Essen und permanentes Denken an Essen) zu stillen versuche. Ich will das Loch der Seele stopfen – ohne es zu akzeptieren. Dieser Hunger ist Sehnsucht. Sehn-Sucht. Ich habe diese Verletzung, die in der emotionalen Vergewaltigung liegt (und meiner Meinung nach das Gleiche ist wie physische Vergewaltigung), in mir gesehen. Seitdem kämpfe ich mit deren Akzeptanz und unterdrücke noch manche Gefühle, Schmerzen und Ängste, die darin stecken. Essen ist dazu meine Waffe – gegen mich und andere. Allerdings habe ich diese Waffe in all ihren Mechanismen – die zweifellos durch das Aussen (Nahrungsmittel, Lebensmittelgeschäfte, Restaurants, Kochen...) in mich eindringen/zu meiner Substanz werden – in jahrelanger physischer und emotionaler Detailarbeit entlarvt. Jetzt stehe ich rebellisch und scheu vor dem Tor der Sexualität.

Sex und Essen wirken im gesamten Universum und beide sind untrennbar miteinander verbunden, in uns, in unserer Beziehung zu anderen und ausserhalb von uns.

Co-Abhängigkeit von Essen und Sexualität

Der Trieb zur Fortpflanzung und der Trieb zum Nähren/Überleben sind der körperliche Ausdruck des evolutionären Impulses. Beide haben animalischen Charakter und dienen der Erhaltung der Arten. Um uns wieder auf die Beine zu stellen, sind Sex und Essen wirksamer als unsere Gedanken, Gefühle und unser Wille. Beide Triebe wirken im gesamten Universum und beide sind untrennbar miteinander verbunden, in uns, in unserer Beziehung zu anderen und ausserhalb von uns. Es ist eine komplexe Beziehung, die der menschliche Nahrungstrieb mit dem Sexualtrieb unterhält und letztlich darauf zurückzuführen, dass der Mensch in den ersten Lebensmonaten (der sog. oralen Phase) die Nahrungsaufnahme beim Stillen als eine Be-

Sexualität gemeinsam?

friedigung eines ganzen Bündels von Bedürfnissen erfährt. Der gleichzeitige Abbau von Hungergefühlen einerseits und der sexuellen Spannung andererseits löst ein umfassendes Lustempfinden aus – und schafft eine Co-Abhängigkeit von Essen und Sexualität, die unser ganzes Leben währt.

Rührt daher unsere Verwirrung, die sich um die Befriedigung dieser Triebe dreht? Sprüche wie «Ich habe die zum Fressen gern» oder «Ich bin so wild nach deinem Erdbeermund», was einst Klaus Kinski mit liebeskranker Stimme verkündete, zeugen von unbefriedigten Bedürfnissen. Auf der Internetseite www.gesund.co.at heisst es sogar: «Essen Sie sich fit for love». Demnach «macht, was scharf ist, auch scharf» – gemeint sind Scharfmacher wie Chili, Meerrettich und Co. Darüber hinaus scheinen Feige und Spargel oder eine dicke Karotte eindeutige Assoziationen in uns zu wecken und die Libido wachzurütteln. Wer ist da in der Lage, in diesen unglaublich verwirrenden Bereichen des menschlichen Lebens mit Klarheit und Einfachheit zu entscheiden und zu handeln? Wer weiss, ob sie/er essen oder ihr/sein sexuelles Bedürfnis befriedigen will?

Im traditionellen spirituellen Kontext entschliessen sich Menschen entweder, diese Bereiche ihres Lebens hinter sich zu lassen oder sie als spirituelles «Mantra» zu betrachten (z. B. im Zen). Andere wiederum befriedigen ihre Bedürfnisse aus dem Bauch oder den Geschlechtsorganen heraus. Besonders in westlichen Industrienationen folgen die Menschen ihren Trieben oftmals kopfhungrig oder benutzen sie als Machtmittel, um ihre Sehnsucht – den immerwährenden Hunger – gestillt zu bekommen. Ein geringerer Teil – wie z. B. das Judentum (bezogen auf die Sexualität) oder unsere türkischen Mitbürger (was das Essen betrifft) betrachten diese körperlichen Bedürfnisse als integralen Bestandteil ihrer kulturellen Verhaltensregeln.

Macht, was scharf ist, auch scharf?

Essen und Sexualität im Tanz der Gefühle

«ICH BIN
der Weinstock – ihr seid die Reben.
Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht» (Joh 15,5)

Kompakt

- Essen und Sexualität erscheinen im Kontext von Ich-Es, Ich-Du, Ich-Wir und Ich-Umwelt
- Essen und Sexualität als spirituelle Mantren
- Lüste und Süchte liegen eng beieinander

Verwirrt irren wir durch das Land der Lüste und Süchte, verborgen ist uns das Tor zum Reich der Sinnlichkeit. Was ursprünglich als Tanz der Gefühle gemeint war, ist zum Krieg geworden. Was wir heute als «Krise» bezeichnen, ist die Wucht der unterdrückten Gefühle, die sich über unsere Sinne ausdrücken wollen.

Um uns bewusst zu werden, welchen Trieb wir befriedigen wollen, gilt es zuerst einmal zu beobachten. Dabei können wir uns folgende Fragen stellen:

- Was geschieht gerade in mir?
- Was geschieht gerade zwischen mir und anderen und wie erlebe ich mich in Beziehung zu anderen Menschen?
- Was geschieht gerade ausserhalb von mir und von aussen betrachtet?
- Inwieweit kenne ich mich in mir selber aus, meine Reaktionen auf Ereignisse?

Zur Person

Dr. rer. nat. Manuela Grimm, Berlin,
promovierte Ernährungswissenschaftlerin
www.manuela-grimm.com
post@drgrimm.de

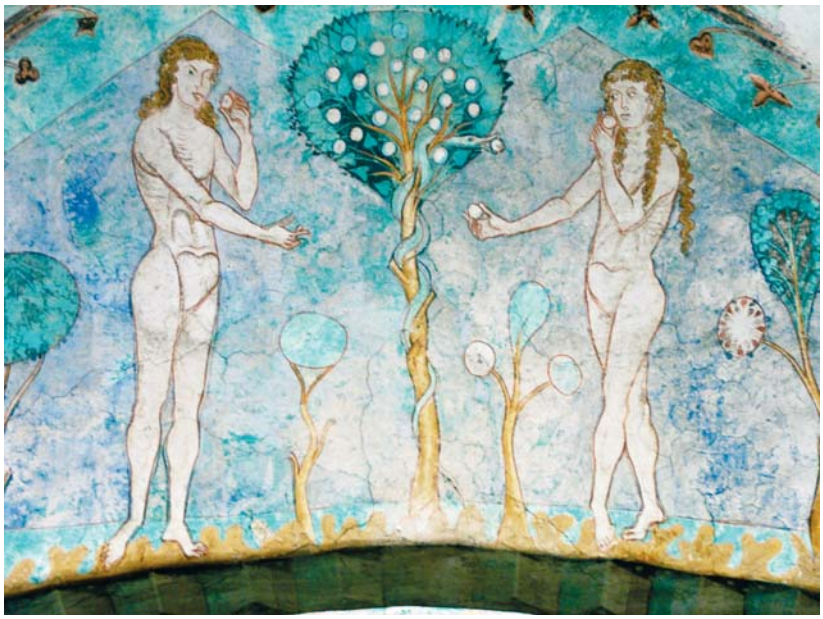
- Nehme ich Schattendynamiken als Gelegenheit wahr, um Projektionen zurückzunehmen, oder projiziere ich in eine Situation hinein?
- Wie weit ist meine Beziehungsfähigkeit entwickelt, und wie kann ich das Gemeinschaftsfeld so gestalten, dass sich alle Beteiligten in ihren Rollen wiederfinden?
- Kann ich Abstand nehmen, innerlich und äusserlich, und analytisch und systemisch auf eine Situation schauen, auf Positionen, Blickrichtungen und Haltungen?

Nach der Beobachtung folgt dann das Erkennen der Gedanken und Verhaltensimpulse und in einem dritten Schritt das Wahrnehmen der Gefühle. Jetzt können wir unsere wahren Bedürfnisse erfassen und in einer Bitte an uns selbst, an andere oder Dritte konkrete Handlungsstrategien formulieren. Aus meiner eigenen Erfahrung mit diesem Prozess der Selbst-Empathie weiss ich, dass dadurch manch getarnter Trieb sein wahres Gesicht gezeigt und seine Macht an mein wahres Bedürfnis abgegeben hat.

Essen und Sexualität im neuen Bewusstsein

«Man kann Menschen dazu bringen, zu erwachen und mit Allem eins zu werden, in dem sie zehn Jahre lang meditieren und sich auf das Bewusstsein konzentrieren. Aber wisst ihr was, Leute, man kann das Gleiche auch mit Sex (Essen) erreichen. Und Sex (Essen) macht einfach mehr Spass! (Ken Wilber)»

Aphrodite und der Apfel, Adam und Eva – geschmückt mit einem Feigenblatt – assen die verbotene Frucht der Erkenntnis. Wenn der Liebesakt unsere Verbindung zum Universellen und Göttlichen ist und der Mangel an Liebe zur Kompensation mit Essen und anderweitigen Ablenkungsmanövern führt, scheint es verständlich, dass unsere auf materielle Werte und vom falschen Glauben besetzte Menschheit allzu oft das Mass überfüllt. Bedürfnisbefriedigung hat in erster Linie mit Gefühl zu tun. Erstaunlicherweise werden die emotionalsten Themen «Essen» und «Sexualität» im Kopf behandelt. Sinnlichkeit, Bauchgefühl und Intuition sind die Navigatoren zur Gesundheit. Wenn die Liebe durch den Magen geht, ist es für jeden von uns – und wir haben den Überfluss und jeder die freie Wahl – sehr wichtig, womit sie/er sein Selbst nähren will. Wobei wir bei dem Punkt «Verantwortung für uns selbst übernehmen» sind – in allen Bereichen und in unseren Beziehungen zu anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, zum gesamten Universum.



Adam und Eva – geschmückt mit einem Feigenblatt – assen die verbotene Frucht der Erkenntnis.

Ich bin über die Jahre vielen gebildeten, intelligenten Menschen begegnet, die eine Menge Erfahrung mit Essen und Sexualität besassen. Darunter war kaum jemand, der in Bezug auf diese Lebensbereiche wirkliche Klarheit, Objektivität und Selbstbestimmtheit ausstrahlte. Sicherlich ist die Beantwortung der Frage nach der richtigen Beziehung zum Essen und zur Sexualität eine Herausforderung – und weit mehr als eine intellektuelle Antwort ist möglich. Ebenso wichtig ist, ob wir uns von der obliegenden moralischen Dimension lösen können. Essen und Sex selbst sind weder gut noch schlecht. Sie sind grundsätzlich neutrale Kräfte und eine evolutionäre Notwendigkeit, die durch eine spezifische biologische Funktion ihren Ausdruck findet. Die Funktion an sich hat keine moralische Dimension. Sie ist weder gut noch böse. Für mich ist die Er-Nährung meines Selbsts (ob mit Essen oder Sexualität) ein Mysterium und ein Abenteuer, bei dem ich vielleicht das Paradies entdecke – jeden Tag aufs Neue. Ähnliches wünsche ich Ihnen. Viel Glück!

Dr. Manuela Grimm

Orthomolekulare Medizin = Ernährungsmedizin

Wir behandeln Ursachen!

Die Orthomolekulare Medizin (OM) hat ihren Ausgangspunkt in den USA. Sie versucht Krankheiten zu verhüten, zu bessern oder zu heilen, indem sie die molekularen Konzentrationen der Stoffe, die normalerweise im Körper vorhanden sind, verändert und steuert. Es sind dies:

- Vitamine,
- Mineralstoffe und Spurenelemente,
- Aminosäuren (Eiweiss)
- sekundäre Pflanzenstoffe
- andere körpereigene Regulationsstoffe.

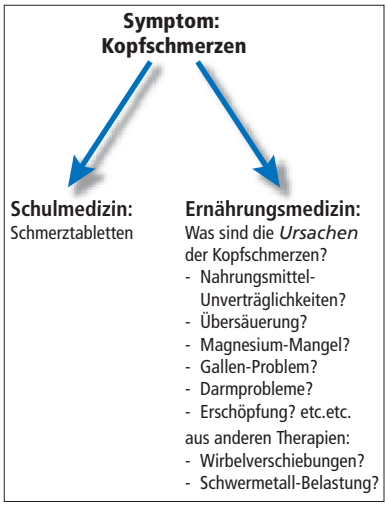
Diese Stoffe nehmen wir täglich mit unserer Nahrung zu uns und produzieren sie zum Teil auch selber. Sie bewirken eine Aktivierung des Zellorganismus und stabilisieren das physiologische Gleichgewicht. Sie optimieren Zell-Reparatur-Mechanismen und damit auch die Organfunktionen. Sie können sowohl präventiv wie auch kurativ eingesetzt werden.

Die Orthomolekulare Medizin erforscht ihre Rolle in unserem Stoffwechsel.Das Feld der Orthomolekularen Therapie basiert auf wissenschaftlichen Disziplinen wie

- Ernährungswissenschaft
- Biochemie
- Zell- und Molekularbiologie
- Physiologie
- Allgemeinmedizin
- Toxikologie
- Immunologie.

Da diese Stoffe direkt in den Stoffwechsel eingreifen, kann man auch sagen, dass es keine ursächlichere Behandlung von Stoffwechsel-Erkrankungen gibt als die OM.

Es gibt ein berühmtes Beispiel, das (überspitzt) demonstriert, wie verschieden die Auffassungen der Schulmedizin und der Ernährungsmedizin sind:



Die Betrachtungsweise einer Krankheit oder eines Symptoms ist also eine völlig andere. Bei der Ernährungsmedizin wird der Ursache nachgeforscht, und das ist nur möglich, weil der Ernährungsmediziner oder –therapeut den Stoffwechsel studiert hat. Und Stoffwechsel ist ein Gebiet der Biochemie, und so sind denn auch die Begründer der Ernährungsmedizin vor allem Biochemiker.

Kompakt

- Die Orthomolekulare Medizin (OM) versucht Krankheiten zu verhüten, zu bessern oder zu heilen, indem sie die molekularen Konzentrationen der Stoffe, die normalerweise im Körper vorhanden sind, verändert und steuert.
- Diese Stoffe nehmen wir täglich mit unserer Nahrung zu uns und produzieren sie zum Teil auch selber. Sie bewirken eine Aktivierung des Zellorganismus und stabilisieren das physiologische Gleichgewicht. Sie optimieren Zell-Reparatur-Mechanismen und damit auch die Organfunktionen. Sie können sowohl präventiv wie auch kurativ eingesetzt werden.

Linus Pauling, Biochemiker, zweifacher Nobelpreisträger und Begründer der «Orthomolekularen Medizin» und sein Kollege und Freund, Dr. Abram Hoffer, amerikanischer Arzt und Psychotherapeut, beschreiben die Orthomolekulare Medizin wie folgt:

« …Orthomolekulare Medizin ist die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und die Förderung von Gesundheit durch das Ausgleichen von chemischen Elementen des Körpers, vor allem über die Ernährung.» Wir nennen das heute: Ernährungs-

Ernährungsmedizin = Nutritional Medicine = Orthomolekulare Medizin = Vitalstofftherapie – Dies sind alles Begriffe, die im Grossen und Ganzen dasselbe meinen, nämlich die ursächliche Behandlung von Krankheiten oder ihre Vorbeugung über die Ernährung oder mit Stoffen, die aus der Ernährung stammen oder die der Körper selber herstellt.

medizin! In seinem Buch «Orthomolecular Medicine for Physicians», 1989 herausgekommen in Amerika, beginnt Dr. Hoffer Kapitel 1 mit dem Titel Ernährung:

«Die Basis für eine gute Gesundheit ist die Ernährung. Wenn eine Fehlernährung oder ein Hungerzustand vorliegt, ist es unmöglich, jemanden medizinisch zu behandeln. Wenige medizinische Schulen versorgen ihre Studenten mit einem nützlichen Verständnis für die Ernährung».

Er sagt dies für die amerikanischen Schulen, aber hier in Europa ist es nicht viel anders. Wenn man sich überlegt, dass der menschliche Körper und sein Metabolismus (Stoffwechsel) davon lebt, was wir zu uns nehmen, so sollte man doch eigentlich meinen, dass die Lehre von der richtigen Ernährung und ihrer Verstoffwechslung im Körper die Basis jeden medizinischen Studiums sein sollte. Leider ist das nicht so. Im Gegenteil: unsere Ärzte haben das Thema Ernährung an die Ernährungsberaterinnen delegiert und damit ist für sie das Thema erledigt. Oder sie schärfen ihren Patienten Anweisungen ein, die schon lange überholt und widerlegt sind, wie z.B. die Warnung vor Fetten wegen des hohen Cholesterinspiegels oder Übergewicht oder die Warnung vor Salz wegen hohen Blutdrucks.

In seinem oben erwähnten Buch beschreibt Dr. Hoffer die Grundregeln für eine gesunde Ernährung, die mit jenen einer vollwertigen Ernährung identisch sind, d.h. kein weisser Zucker, keine Produkte aus Weissmehl und kein Junk-Food, d.h. keine verarbeiteten Lebensmittel.

Orthomolekulare Medizin beinhaltet aber nicht nur die Ernährung, sondern wurde speziell bekannt durch die Supplementierung von Mikronährstoffen (Nahrungsergänzungen, Vitalstoffen). Dr. Hoffer beschreibt sie als Nahrungsergänzungsstoffe, die essentielle Bestandteile unserer Nahrung sind, die in kleinen Mengen vorkommen, keine Kalorien liefern und essentielle Komponenten von Enzymen sind. Im natürlichen Stadium sind Vitamine und Mineralstoffe kombiniert mit anderen Inhaltsstoffen. Diese werden sekundäre Pflanzenstoffe genannt, und ihre Wirkungsweise und auch ihre Wichtigkeit in unserem Stoffwechselgeschehen ist Gegenstand von weltweiten Studien.

Bei der orthomolekularen Medizin geht es nicht – wie fälschlicherweise immer wieder angenommen – nur um die Bedarfsdeckung des Körpers mit diesen Substanzen, sondern auch um die Prävention von Krankheiten, die Behandlung von Krankheiten und neuerdings auch um Massnahmen in Bezug auf Anti-Aging. Bei der Bedarfsdeckung und bei der Prävention setzt man niedrige Dosierungen ein, wohingegen bei der Behandlung

Zur Person

Margrit Sulzberger,
Ernährungsspezialistin,
Vitalstofftherapeutin FEOS

Die orthomolekularen Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe etc. sind unschädlich und bringen, richtig dosiert und eingesetzt, keine negativen Nebenwirkungen. So publizierte die American Association of Poison Control Center in Ihrem Bericht über 2008 im Journal für Klinische Toxikologie: ... dass es keine Todesfälle durch die Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren oder pflanzlichen Produkten wie Echinacea, Ginkgo Biloba, Ginseng, Kava Kava, Traubensilberkerze, Baldrian, asiatische Medizinkräuter, Ayurvedische Medizinkräuter, Algen, Glucosamin, Chondroitin, Melatonin etc oder homöopathische Medikamente gegeben habe.
Und das bedeutet, dass diese Substanzen sich auch sehr gut zur Eigenverschreibung eignen.

von Krankheiten und bei Anti-Aging-Massnahmen sehr hohe Dosierungen zum Zuge kommen.

Die orthomolekulare Medizin ist ein Gebiet der Biochemie und wird nach streng wissenschaftlichen Kriterien erforscht und veröffentlicht. Bisher wurden diese Studien von der Medizin ignoriert. Angesichts der grossen Erfolge, die die orthomolekulare Medizin aber aufweist, werden jetzt je länger je mehr auch in der Medizin orthomolekulare Substanzen eingesetzt, z.B. Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und auch der gewöhnliche Bürger konsumiert in grossem Masse Vitamin- und Mineralstofftabletten, da er gespürt hat, wie sehr sie sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Die Rolle der Mikronährstoffe (Vitalstoffe) in unserem Körper

Ohne Mikronährstoffe funktioniert nichts in unserem Körper, d.h. es würde kein Stoffwechsel stattfinden. Der Stoffwechsel wiederum ist ein Sammelbegriff für die Umwandlung unserer Nahrung in körpereigene Zellen oder in Energie.

Wir sind so gesund wie unser Stoffwechsel!

Unser Körper lebt Zeit seines Lebens davon, was wir ihm zuführen, nämlich

1. Nahrung
2. Wasser
3. Luft
4. gesunde menschliche Beziehungen.

Der Stoffwechsel wiederum ist die Umsetzung der genannten Faktoren in unserem Körper zu

- Energie (Körpertemperatur, Muskelkraft, ATP= Adenosintriphosphat = chemische Zellenergie)
- Zellerneuerung und Wachstum, Bildung von Enzymen, Hormonen, Neurotransmittern und anderen körpereigenen Stoffen
- Ausscheidung der nicht benötigten oder schädlichen Stoffe.

Innerhalb des Stoffwechsels hat das Immunsystem die Aufgabe, alle Substanzen, die der Körper nicht braucht, abzuwehren – nämlich alle Körperinvasoren, die wir über die Nahrung, über die Luft und über den Kontakt mit Mitmenschen aufnehmen, z.B. Viren, Bakterien, Parasiten, pflanzliche Stoffe, chemische Stoffe (Nahrungsmittelzusätze, Medikamente, Schwermetalle über die Luft, Spritzmittel), aber auch körperfremde Zellen und psychische Reize wie Trauer, Sorgen, Stress, Ärger.

Noch einmal: Ein Mensch braucht zu einem gesunden Stoffwechsel und zu einem gesunden Leben

- gesunde Nahrung, die ihm alle für seinen Stoffwechsel benötigten Substanzen zuführt
- gesundes Wasser
- gesunde Luft
- gesunde menschliche Beziehungen (gesunde Psyche).

Literaturhinweise:

Handbuch Ernährungsmedizin
Fr. 30.–

Schlank mit dem glykämischen Index
Fr. 19.90

Fit und vital statt müde und schlapp
Fr. 29.90

Bestellschein auf Seite 44

Behandlungsbeispiel aus der Ernährungsmedizin

(Auszüge aus meinem Buch «Handbuch Ernährungsmedizin)

Krankheit	Vitalstoffe/Pflanzen, Homöopathie oder andere Heilsubstanzen	Einnahme-Empfehlung	Ernährung und andere zusätzliche Massnahmen
Anämie (Blutarmut)	Ferrascorbin forte oder anderes Eisenpräparat	nach Vorschrift	Möglichst oft Fleisch essen, bes. Kalbsleber (Bioqualität: bei KAG St. Gallen bestellen) Fisch, Geflügel, Trockenfleisch Vegetarier: Weizenkeime,Vollgetreide, Eier, Gemüse
	Vitamin C 500 mg	zu jeder Mahlzeit 1 Tabl. (erhöht die Eisenaufnahme)	
	Ferrum phosph. D6 abwechseln mit Calcium phosph. D6 (Schüssler-Salz)	3 x 2 Tabl.	Salat und Gemüse zu jeder Mahlzeit (Vitamin C. erhöht die Eisenresorption)
	Vitamin B6 250 mg	1 Tabl.	Kaffee, Schwarztee, Grüntee und Milch nicht zu den Mahlzeiten trinken (hemmen die Eisenaufnahme)
	Vitamin B12 , 1 mg	1 Kapsel	

Die Ernährungsmedizin oder Orthomolekulare Medizin ist besonders wirksam bei chronischen Krankheiten, wo es darum geht, den Körper bei seinen natürlichen Selbstheilungs-Regulationen zu unterstützen und nicht nur darum, Symptome wegzutherapieren. Dank der Ungefährlichkeit der Vitalstoffe und der pflanzlichen Stoffe eignet sie sich besonders gut zur Selbstmedikation – wo möglich anfänglich unter Anleitung eines orthomolekular arbeitenden Arztes oder Therapeuten.

Margrit Sulzberger

Schon die alten Römer

kannten Pesto

Vor vierzig, fünfzig Jahren war Pesto noch kein gängiger Küchenbegriff. Heute wird diese dickflüssige, kalte Sauce aus verschiedenen Zutaten im Mörser oder im Mixer zubereitet und recht häufig serviert. Pesto-Variationen schmecken nicht nur zu Pasta, sondern auch als Brotaufstrich köstlich.

Pesto: Das Wort hat sich zu einer Zeit herausgebildet, in der man von Mixern, Cuttern und anderen Küchenmaschinen noch keine Ahnung hatte. In der «murta», einem Mörser aus Marmor, wurden Kräuter und andere Zutaten mit Hilfe eines «pestellu» zerkleinert. Der pestellu – die Verwandtschaft mit «Pesto» ist offensichtlich – war ein Holzstössel, ein Küchengerät der einfachsten Art also. Die Schlichtheit seiner Form bedeutet nicht, dass man bei der Handhabung des Stössels unbedacht vorgehen dürfte. In alten Anweisungen wird oft darauf hingewiesen, dass die Zutaten im Mörser nicht einfach heftig zerquetscht und zu Brei vermanscht werden dürfen, sondern mit subtilen und gleichmässig-rotierenden Bewegungen zu feiner Konsistenz verarbeitet werden sollen.

Im Küchenlexikon wird Pesto als Spezialität aus Ligurien definiert. Die Sauce besteht aus «reichlich frischem Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Sardo- oder Parmesankäse, alles fein zerkleinert, mit Olivenöl verrührt.» Vermutlich ist die Technik, Kräuter zu zerstossen, mit Öl zu vermengen und mit geriebenem Käse als Bindemittel zu einer Paste zu verarbeiten, im Orient entstanden. Das Imperium des alten Rom sog aus fernen Regionen ausser Steuern und Abgaben auch kulturelle Elemente auf. Überdies wurden Nahrungsmittel und Herstellungsverfahren in den Alltag übernommen – zumindest in den Küchen der römischen Oberschicht. Zur Mörser-Technik finden sich im Kochbuch des Apicius aus der römischen Kaiserzeit interessante Hinweise. So wird beispielsweise empfohlen, Pfeffer fein zu mörsern und mit aufgekochtem, abgeschäumtem Honig und etwas Wein zu einer Art Würzpaste zu vermengen. Von dieser Würzpaste wurde eine kleine Menge in den Becher gegeben und dieser dann mit Wein aufgefüllt. Dieser spezielle Trunk wurde insbesondere auf langen Fussmärschen zur Stärkung empfohlen. Vielleicht finden einmal Ernährungsfachleute heraus, was es mit der Mischung Pfeffer-Honig-Wein auf sich hat?

Pesto, ein Thema mit Variationen

Auffallend bei den altrömischen Pesto-Rezepten ist die Vielfalt der jeweils verwendeten Küchenkräuter. Zu einer Sauce, die zu Schalentieren gereicht wurde, vermengte man Pfeffer, Kümmel, Dill, Petersilie, Minze, Asantwurzeln, Nardenblätter, indisches Gewürz, Honig, Essig und Fischsud/Fischlake. Asantwurzeln, die einen Milchsaft enthalten, sind heute wohl nur noch Botanikern bekannt. Von der Narde ist auch in der Bibel die Rede, die Pflanze enthält ein ätherisches Öl, das einstmals auch zur Herstellung von Duftstoffen und bei rituellen Handlungen verwendet wurde. Unserem heutigen Pesto am ähnlichsten ist jener Fladenbrot-Aufstrich, der vom grossen römischen Dichter Vergil in einem seiner Werke erwähnt worden ist. Da wird beschrieben, wie ein Bauer seinen Brotfladen mit einer Sauce aus Koriander, Rucola, Petersilie, Käse und Olivenöl bestreicht. Aufgrund der Inhaltsstoffe von Koriander wie Rucola dürfte dieses Pesto einen eher herben Geschmack aufweisen. Die Bitterstoffe der Kräuter kommen aber sicher der Lebergesundheit zugute.

Ebenfalls ein Pestorezept aus alter Römerzeit besteht aus Weinraute, Koriander, Knoblauch, Selleriekraut, Olivenöl, Salz und Schafskäse. Es macht uns darauf aufmerksam, dass mit der Wahl der Käsesorte sehr individuelle Geschmacksnoten erreicht werden können. Schafskäse bringt einen anderen Geschmack als etwa Parmesan – und weshalb sollte man nicht auch einmal mit Roquefort oder rezentem Appenzeller-Käse experimentieren?

Nachdem während vieler Jahre der grüne, nach Basilikum duftende Pesto genovese mit Petersilie oder einem Gemisch aus Peterli und Basilikum den Pestoreigen angeführt hatte, drängte sich plötzlich Pesto rosso vor. Zu diesem Pesto gehören getrocknete, zuvor in Öl eingelegte Tomaten. Die sämige Sauce schmeckt nicht nur zu Teigwaren hervorragend, sondern bietet sich auch beim Apéro an. Pesto rosso wird auf knusprige Crostini/geröstete Brotscheiben gestrichen – und wer's besonders festlich mag, hobelt noch dünne Späne Parmesankäse drauf.

Meta Zweifel

Pasta

mit Walnuss-Pesto und Roquefort

Zubereitungszeit: 20 Minuten ~
Nährwerte: 768 kcal (3210 kJ) ~ Fett 47 g

Schon beim Anblick läuft einem das Wasser im Mund zusammen: Würziger Käse, geröstete Nüsse und geschmolzene Tomaten sind nicht nur optisch eine Sensation, sondern auch geschmacklich einzigartig.

100 g Bandnudeln
1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund Basilikum
20 g Walnusskerne
20 g Parmesan (am Stück)
40 ml Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
50 ml Weisswein
1 TL Zucker
30 g Roquefort (oder ein anderer Blauschimmelkäse)

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Für das Pesto den Knoblauch schälen, Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Den Parmesan in kleine Stücke bröckeln. Alles zusammen mit der Hälfte der Walnusskerne im Mörser zerreiben oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Das Olivenöl erhitzen und die Tomaten etwa 3 Minuten darin braten, bis sie weich sind und die Haut leicht aufplatzt. Die Tomaten mit Weisswein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Nudeln abgiessen. Pesto und Tomaten unterheben. Den Roquefort über die Nudeln bröckeln und die restlichen Nüsse drüberstreuen.

Tipp

Eventuell übrig gebliebene Walnusskerne und Roquefort für Nüsslisalat mit Blauschimmelkäse verwenden.

Solo für Geniesser
Fr. 30.90
Bestellschein auf
Seite 44

Der Efeu

Die Arzneipflanze des Jahres 2010
Ein Aussenseiter kommt zu Ehren

Der Efeu ist eine allseits bekannte Pflanze. Er wächst fast in jedem Garten, in der Grosstadt wie auf dem Dorf, zum Beispiel an Hausfassaden. Und ohne seinen schönen Ranken würden alte Schlösser ganz schön kahl aussehen. Im Gegensatz zum Bekanntheitsgrad der Pflanze ist die Heilwirkung des Efeus heute weitgehend unbekannt. Wissenschaftler der Universität Würzburg haben ihn deshalb zur «Arzneipflanze des Jahres 2010» erklärt.

Seit 1999 wählt der Würzburger «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» die Arzneipflanze des Jahres. Er besteht aus Medizinhistorikern, Ärzten, Apothekern und Biologen. Zum Teil wirken auch Studierende und Dozenten der Seminare «Grundlagen der Phytotherapie» und «Phytotherapie und traditionelle Medizin» mit.

Geschichtliches

Wie kaum eine andere Heilpflanze ist der Efeu mit der europäischen Kulturgeschichte verbunden. Die immergrüne Kletterpflanze galt früher als Wahrzeichen des ewigen Lebens. Dichter bekränzte man mit Efeu, weil er auch eine heilige Pflanze der Musen war. Efeu war immer in erster Linie ein Symbol der Treue, der ehelichen Treue (vor allem der der Frau, denn Efeu wurde ob seiner Anlehnungsbedürftigkeit als weibliche Pflanze gesehen), aber auch der Freundestreue und des unvergänglichen Gefühls. Beim Ritual der Eheschliessung überreichte in Griechenland der Priester dem Paar eine Efeuranke als Sinnbild der immer währenden Verbundenheit.

Bei den Ägyptern war er dem Osiris, im antiken Griechenland dem Dionysos geweiht: Er galt als Hinweis auf die Präsenz Gottes.

Im frühen Christentum finden sich Efeuranken auf Sarkophagen, im Mittelalter schmückten sie Kirchen und Kathedralen, in Stein gehauen (Reims, Marburg) oder in Holz geschnitzt (Altenburger Dom).

Botanik

Efeu ist eine sehr ausdauernde Pflanze. Erst einmal an einem Standort eingewachsen, wird sie ihn nicht mehr freiwillig verlassen. Was Efeu umschlungen hat, gibt er nicht mehr frei. Aber entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist er kein Schmarotzer, er nutzt die Unterlage nur als Kletterhilfe.

Efeu ist eine grosse Ausnahmeerscheinung in der europäischen Pflanzenwelt, schon dass er zur tropischen Pflanzenfamilie der Araliengewächse (Araliaceen) gehört. Man kann ihn als geografischen Aussenseiter bezeichnen, was man an seinem immergrünen Laub erkennt. Er ist eine Kletterpflanze (Liane), die Luftwurzeln macht. Die Haftwurzeln sind Luftwurzeln. Und der Efeu blüht im Oktober (wenige Pflanzen blühen im Oktober) und fruchtet im Mai.

Heilwirkung

Bereits die Ärzte der Antike nutzten Efeublätter und Efeufrüchte als Schmerzmittel oder, in Salben verarbeitet, bei Verbrennungen. Auch die Trunkenheit meinte man mit Efeubeeren lindern zu können. Heute kommt ein Extrakt aus den gelappten Blättern des Efeus zum Einsatz. Er verbessert die Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen und bei akuten Entzündungen der Atemwege. Auch bei Keuchhusten wird er zur Linderung eingesetzt. Die Wirksamkeit des Efeu-Extraktes wurde durch klinische Studien belegt.

Aber Achtung! Man sollte sorgsam mit der Pflanze umgehen. Denn der Efeu hat auch sehr unangenehme Wirkungen: Frische Efeublätter und ihr Saft können nach Kontakt mit der Haut allergische Entzündungen verursachen. Und an den Beeren der Pflanze können sich besonders Kinder vergiften. Übelkeit, Durchfall und Erbrechen sind die Folgen.

Der Name

Das deutsche Wort Efeu geht wahrscheinlich auf einen alten Wortstamm «ebah» oder «ifig» (Altsächsisch) zurück, was soviel wie «Kletterer» bedeutet. Früher wurde der Wortstamm mit «Heu» verbunden: althochdeutsch «Ephöu», «ebe-höu», was «Kletterlaub» bedeuten könnte.

Volksnamen sind Wintergrün, Adamsblätter, Ewigheu.

Der botanische Name Hedera Helix leitet sich vermutlich vom griechischen Begriff hédra (Sitz) ab, weil die Pflanze auf dem Baum «sitzt». Helix kommt vom griechischen Wort helissein (winden, drehen), denn der Efeu windet sich um den Baum herum. Bei den Griechen hiess der Efeu kissos, was ebenfalls «Schlinge» bedeutet.

Die Ernennung der Arzneipflanze des Jahres ist ein Mittel der Öffentlichkeitsarbeit. Die Wahl soll dazu animieren, sich mit den Möglichkeiten der Verwendung von Phytopharmaka zu beschäftigen.

Elke Baliarda

Kompakt

- Im Gegensatz zum Bekanntheitsgrad der Pflanze ist deren Heilwirkung weitgehend unbekannt.
- Wie kaum eine andere Heilpflanze ist der Efeu mit der europäischen Kulturgeschichte verbunden.
- Bereits die Ärzte der Antike nutzten Efeublätter und Efeufrüchte als Schmerzmittel oder, in Salben verarbeitet, bei Verbrennungen.

Zur Person

Elke Baliarda,
Medienschaffende BR, Erwachsenenbildnerin und Kulturschaffende

freizu-haltender Torweg		kleinstes Teilchen	Kleidung aus Tier-fellen		ausgest. Riesen-lauf-vogel	schweiz. Kompo-nist, † 1942			Händler-viertel im Orient		ein Schwer-metall	konti-nuier-lich	ein Farbton		Ruhe-losig-keit	griechi-scher Buch-stabe	Initialen Elstners
			1						Ringk. nach alt. Älpler-brauch							4	
Staat in Mittel-amerika			indische Seerose						span. Doppel-konso-nant		leichter Pferde-zaum						
						Stief-tochter von Herodes							Kanton der Schweiz				ehem. ital. Wäh-rung (Mz.)
Nachn. d. Fuss-ballers Ciriaco			Stunt-man		Muschel-glanz					3				Nach-bildung einer Fassade		germani-scher Volks-stamm	
schweiz. Ort am Boden-see		dort											italie-nischer Weinort				
																	6
													schweiz. Staats-mann †		Umlaut		
dunkles eng-lisches Bier	Teil der Hand	grie-chische Insel		2									Farbe beim Roulette				selten
briti-scher Gesetz-entwurf													schweiz. Staats-mann, † 1928				
griechi-sche Unheils-göttin				dünner Licht-streifen									Sport-gerät der Werfer		Zeitnot		
Pflanzen-teil			englisch: nach, zu												5		
																	genauer Zeit-messer
				9									pur, sauber	portugie-sisch: Gebirgs-kette		ein US-Geheim-dienst	
Orna-ment			veraltet: Onkel										schweiz. Ort am Inn				10
Nachn. schw. Pianist (Swing)	Kimono-gürtel (Mz.)	Gehör-organ				Norm	Wem-Fall		schma-le Ver-tiefung	gegen-wärtig		sächliches Fürwort			von ge-nannter Zeit an		
							ein Kletter-tier					Öl-pflanze					
mehrere		Autokz.-Kanton Neuen-burg		Pferde-zucht								Aus-druck d. Überra-schung	spani-scher Artikel			Fremd-wortteil: mit	
	7					ugs.: sehr viele				schweiz. Metro-pole							
Ora-torium von Händel							Luft-kühler		8								

DEIKE-PRESS-1820CH-18

Gewinnen Sie mit unseren diversen Rätseln!

1. Preis:
SOLIS DECO HEATER
Keramikheizlüfter
im Wert von
je **Fr. 179.50**

Das neuartige, nichtglühende Heizelement aus Keramik macht das Gerät äusserst sicher und gleichzeitig effizient in der Heizleistung.
Erhältlich im Fachhandel und direkt bei
www.solis-onlineshop.ch

2.–21. Preis: je ein Jahresabonnement
«*vita sana* sonnseitig leben»
Wert je Fr. 67.50

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort Tel.

E-Mail

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

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

Lösungen: Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sudoku: Die neun Ziffern:

Gesucht: _____

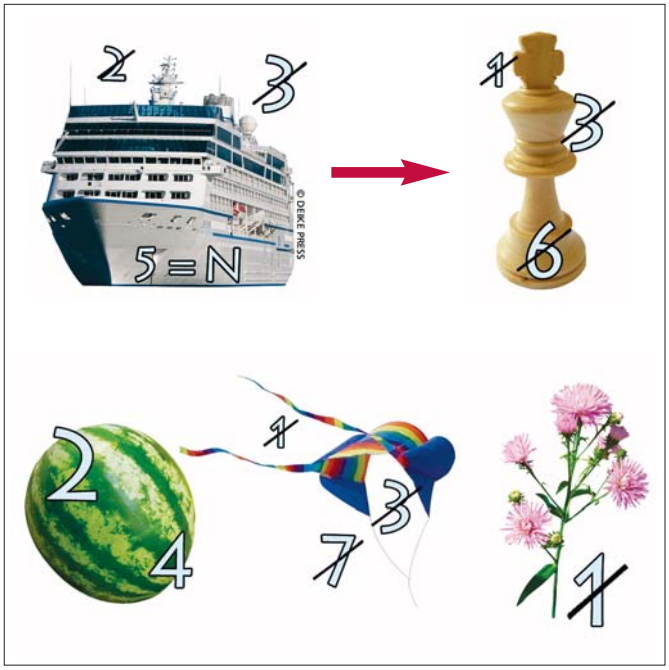
Rebus: _____

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

Sudoku

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

Rebus-Rätsel



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

Einsendeschluss für alle Rätsel: 29. Oktober 2010

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 rücksichtslose Kleriker

Der Herzog wurde mitten in eine bewegte Epoche hineingeboren. Das habsburgische deutsch-spanische Weltreich hatte Frankreich wirtschaftlich lange Zeit erdrückt und die inneren Religionskämpfe zwischen Katholiken und Protestanten gefördert. 1590 machte sich der französische König Heinrich IV. schliesslich an sein Erneuerungswerk: Er wollte eine nicht mehr nur auf Eigeninteressen bedachte Eliteschicht heranbilden, die Frankreich und dem Hof diente. Ein Mosaikstein in diesem Plan war auch unser Gesuchter: 1585 in Paris zur Welt gekommen, sollte er zunächst die Militärlaufbahn einschlagen, musste aber dann auf Geheiss des Königs das Bistum Luçon übernehmen. Er studierte Theologie, wurde Bischof und am Ende auch Kardinal. 1616 berief ihn Maria de' Medici, die Mutter des noch unmündigen Königs Ludwig XIII., in den Staatsrat. Als dieser seine Mutter ins Exil schickte, musste auch unser Gesuchter kurzzeitig den Hof verlassen. Unangreifbar wurde der Staatsmann, für den der Zweck die Mittel heiligte, schliesslich dadurch, dass er es wie kein anderer verstand, die inneren Probleme des Erzfeindes Habsburg für Frankreich zu nutzen. Wer war der mit 57 Jahren verstorbene Kunstmäzen, der dem absolutistischen Regime des Sonnenkönigs das Fundament bereitete?

Des Rätsels Lösung aus Heft 6/2010

Kreuzworträtsel: «PILGERWEG»
Sudoku: «721 435 869»
Gesucht: «Porgy and Bess / George Gershwin»
Rebus: «Observatorium»

Gewinner Heft 6/2010

1. und 2. Preis: Ein **Solis Smart Juicer** im Wert von **Fr. 189.–**
Frau Esther Heuberger, Au
Frau Emilia Jäggi, Münsingen

2. – 21. Preis:
Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Wert von Fr. 67.50 gewinnen:
Herr R. Homberger, Kiesen; Frau S. Radanowicz, Basel; Frau H. Friedmann, Zürich; Frau E. Girod-Wüst, Champoz; Frau H. Schmidli, Luzern; Frau K. Künzli, Hölstein; Herr F. Voser, Rupperswil; Frau R. Hirschi, Thun; Herr B. Gygax, Luterbach; Frau M. Werthmüller, Bätterkinden; Frau M. Baumann, Muhen; Frau M. Studer, Aarburg; Herr S. Felder, Dietwil; Frau B. Topalovic, Therwil; Frau E. Wyss, Balsthal; Herr U. Bütler, Emmen; Herr L. Spescha, Bremgarten; Frau K. Hürzeler, Uerkheim; Frau J. Waldström, Birmenstorf; Frau M. Rüegger, Villmergen

Lösung von Seite 61:
1b; 2a; 3c; 4c; 5a; 6b; 7b; 8a; 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.

Letzte Neuigkeiten

Diabetiker: Augen auf

An Diabetes erkrankten Menschen stehen heute im Gegensatz zu früher Therapien zur Verfügung, die ein gutes und aktives Leben ermöglichen.

Die deutsche Organisation Diabetes de ist bemüht, mit sachlicher Information in der Öffentlichkeit den Wissensstand so zu vertiefen, dass krankheitsbedingte Mängel früh erkannt und Schädigungen vermieden werden können. So macht sie denn auch auf die diabetische Retinopathie aufmerksam, auf eine Netzhauterkrankung, die im Erwachsenenalter zur Erblindung führen kann. Diese Augenerkrankung gilt als Folge der schlecht eingestellten Diabetes; und weil sie lange Zeit keine Symptome verursacht, wird sie oft zu spät erkannt. Diabetes de empfiehlt Diabetikern deshalb regelmässige Augenkontrollen mit speziellen Netzhautuntersuchungen. Damit eine Diabeteserkrankung nicht «ins Auge geht.»

Chronischer Husten – was steckt dahinter

Schon ein Husten, der zwei Monate lang aktiv ist, bedeutet eine Plage. Wird das Gebell chronisch, sollte man mit aller Sorgfalt möglichen Ursachen nachgehen. Ein Team von australischen und britischen Pneumologen hat festgestellt, dass auffallend hartnäckiger und chronischer Husten durchaus mit Schlafapnoe in Zusammenhang stehen kann. Unter Schlafapnoe leiden Männer und auch Frauen, die nächtlicherweile schnarchen und bei deren Schnarchattacken es zu gefährlichen Atemstillständen kommt. Was überdies interessant ist: Die Schlafapnoiker, die ständig husteten, hatten ebenfalls vermehrt Schnupfen und klagten über nächtliches Sodbrennen. Es lohnt sich also durchaus, bei chronischem Husten auch die Schlafqualität und die Schnarchaktivität zu überprüfen.

Achtung Wundermittel

Wird ein Präparat als Wundermittel angepriesen, ist genauso viel Vorsicht geboten wie dann, wenn sich jemand als Wunderheiler aufspielt. Swissmedic macht darauf aufmerksam, dass auf Grund von Erhebungen des Schweizer Zolls die Einfuhr von höchst fragwürdigen Schlankheitsmitteln rapide angestiegen ist.
Die Aussicht, dank eines asiatischen Wundermittels in kurzer Zeit ein Idealgewicht zu erreichen, ist insbesondere dann attraktiv, wenn das Präparat als «rein pflanzlich» vorgestellt wird. Ruth Mosimann, Leiterin Kontrolle illegaler Arzneimittel bei Swissmedic, weist darauf hin, dass es da um Etikettenschwindel geht. In Wirklichkeit gehe es nicht um harmlose Kräuterextrakte, sondern um den chemischen Wirkstoff Sibutramin. Dieses Mittel gab es bis vor kurzem unter einem anderen Namen als rezeptpflichtiges Medikament zu kaufen. Es musste jedoch vom Markt genommen werden, stellte es sich doch heraus, dass die Nebenwirkungen erheblich waren und ein Risiko für Herz- oder Hirnschlag bestand. Vor obskuren Wundermitteln aus Asien muss also gewarnt werden.

Immer diese Blähungen

Wer nach dem Essen unter Blähungen, dem so genannten Meteorismus, leidet, wird sich zunächst nach der Zusammensetzung der Mahlzeit fragen. Manche Magen-Darmsysteme reagieren eben empfindlich auf Kohl-Gerichte, auf Krautsalat oder Bohnen- Sorten. In solchen Fällen gibt es nichts anderes als die Vermeidungstaktik – man muss auf Nahrungsmittel verzichten, die zu einem Blähbauch führen.

Treten jedoch die Blähungen regelmässig auf und kommt Durchfall dazu, drängt sich eine Abklärung auf. Dr. Ulrich Rosen von der Abteilung für Innere Medizin des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg hat nun festgestellt, dass unter anderem eine Laktoseintoleranz die unangenehmen Blähungen mitsamt ihren Nebenfolgen hervorrufen kann. Die Unverträglichkeit von Milchzucker beruht auf einem Enzymmangel, der eine Aufspaltung in Galaktose und Glukose verunmöglicht. Wer wegen einer Laktoseintoleranz nur wenig oder praktisch keine Milchprodukte zu sich nehmen darf, muss allerdings die Versorgung mit Kalzium gezielt anderweitig sicherstellen.

Wissenswertes

In diesem Heft finden Sie die richtigen Antworten

1
Was sind Inklusen?

a Einsiedler
b Einschüsse im Bernstein
c Zusatzkosten

2
Was versteht man unter Neophyten?

a Nicht ursprüngliche, eingewanderte Pflanzen
b Eigensinnige Menschen
c Neumitglieder einer Religionsgemeinschaft

3
Was bedeutet Metamorphopsie?

a Verwandlungskunst
b Verdrehung eines Tatbestandes
c Optische Verzerrung

4
Was ist Meteorismus?

a Wettervorhersage
b Einschlag eines Meteors
c Blähungen im Bauch

5
Was ist unter Liposuktion zu verstehen?

a Fettabsaugung
b Aufspritzen der Lippen
c Warzenentfernung

6
Was ist ein Philanthrop?

a Philodendronzüchter
b Menschenfreund
c Mitglied eines philosophischen Zirkels

Philodendronblätter

7
Wofür steht die Bezeichnung Succinum?

a Künstlicher Süssstoff
b Bernstein
c Neugeborenes Ferkel

Künstlicher Süssstoff?

8
Was bedeutet Metabolismus?

a Stoffwechsel
b Grössenwahn
c Teufelswerk

Teufelswerk?

9
Was ist ein Artefakt?

a Kunstprodukt
b Knochenbruch
c Hausdiener

10
Was versteht man unter Altruismus?

a Unbeständigkeit
b Gefühlsduselei
c Selbstloses Verhalten

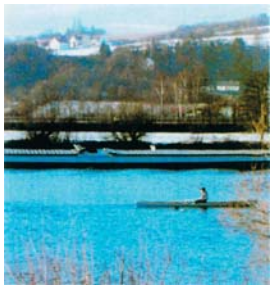
Die Lösungen zu den Fragen finden Sie auf Seite 59

Vorschau

Seit einigen Monaten baut Toni El Suizo Bücken in Myanmar, dem ehemaligen Burma. Wie es überhaupt dazu kam, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Man erwartet, dass bis 2020 die Behandlung der verschiedenen Depressionsarten und die damit verbundenen Sekundärkosten (Arbeitsunfähigkeit etc.) die zweithöchsten Gesundheitskosten verursachen werden. Diese immensen Kosten werden sowohl vom Individuum wie auch von der ganzen Gesellschaft getragen. Sind Depressionen über die Ernährung beeinflussbar?

Eine ideale Wanderung fürs Winterhalbjahr: nicht zu lang, nicht zu steil, nicht zu hoch hinaus, gut markiert, mit etlichen sonnigen Abschnitten… und der Gelegenheit, unterwegs neue Erkenntnisse zu gewinnen.



Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass bei Maculadegeneration (MD) subjektive Empfindungen der Betroffenen häufig zu Unrecht bagatellisiert und ignoriert wurden, nur weil sie durch Messungen nicht objektivierbar sind. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Verzerrtsehen (Metamorphopsie) bei feuchter MD.

Das Ufer und das Boot erscheinen für den MD-Patienten gebogen; auf der glatten Wasseroberfläche werden Wellen gesehen.

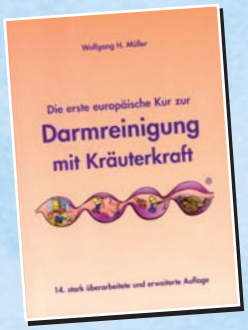
Das nächste Heft erscheint am 12. November 2010

Gönnen Sie sich 9 mal 5 Stunden anregende Lektüre und Informationen.

Für nur Fr. 67.50

Die führende Zeitschrift für die Komplementär- und Alternativmedizin.

Die Hauptthemen **Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung** von *vita sana sonnseitig leben* werden im Heft farblich und räumlich zusammengefasst, dadurch wird Ihnen die Orientierung erleichtert.



Ihre Vorteile als Abonnent:

- **Sie sparen Fr. 12.60 gegenüber dem Einzelpreis**

Willkommensgeschenk für Neuabonnenten, je nach Wahl:

- **Eine Ausgabe gratis oder**
- **das Buch: «Darmreinigung mit Kräuterkraft» im Wert von Fr. 12.50**

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

❑ Ich möchte ein **Jahresabonnement** für nur Fr. 67.50 ❑ 2 Jahre Fr. 124.–
Ich erhalte ❑ **gratis 1 Ausgabe** oder
❑ «Darmreinigung mit Kräuterkraft» im Wert von Fr. 12.50

❑ 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 **«Darmreinigung mit Kräuterkraft»** Hilfe zur Selbsthilfe **im Wert von Fr. 12.50**

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 Fax 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

Spirulina
bekannt als NASA – Astronautennahrung

Von den alten Azteken wurden diese blaugrünen Mikroalgen in Form von getrockneten Fladen als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt und verzehrt. Sie alle betrachten und schätzen Spirulina als kostbarstes, ja zum Teil sogar heiliges Gut.

Die Wissenschaftler der NASA bezeichnen Spirulina als die optimalste Astronautennahrung, sie benötigt wenig Platz, liefert und produziert extrem viel Sauerstoff. Da Spirulina keine harte Zellwand aus Zellulose hat, ist die Alge leicht verdaulich. **Alle enthaltenen Nährstoffe werden deshalb schnell und vollständig vom Körper aufgenommen.** Spirulina ist eine der reichhaltigsten Nahrungsquellen unseres Planeten.

Spirulina ist vielseitig anwendbar: in der Hektik des Alltags, beim Sport, im Studium oder auf Reisen. Überall dort, wo Energie, Ausdauer und Konzentration gebraucht werden. Der grüne «Muntermacher» ist geeignet für Menschen jeden Alters, speziell auch für Vegetarier.

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

Chi-Sana Vitalpflaster

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

Chi-Sana überzeugt durch Einfachheit in der Anwendung und die faszinierende Wirkung.
Chi-Sana – ein wertvolles, ausgereiftes und wirkungsvolles Erzeugnis – hergestellt nach den Grundsätzen der fernöstlichen Traditionen. Alle Inhaltsstoffe sind von hervorragender und ausgesuchter Qualität.

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

Vergleich: Vorher – Nachher

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

Chi-Sana Vitalpflaster – die Vorteile:
- wirken wohltuend über Nacht.
- harmonisieren das Wohlbefinden.
- fördern die Vitalität
- wirken reinigend.

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

Das Angebot:

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

nur Fr. 99.00
(Fr. 3.30 / Pflaster)
Chi-sana ist bis zu **65%** **günstiger** als vergleichbare Produkte.

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

Art. Nr. 134 Chi-Sana-Pflaster

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

Sammel-Bestellschein auf Seite 44
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu