Magazin für Lebensfreude, Gesundheit und Ernährung

vita sana

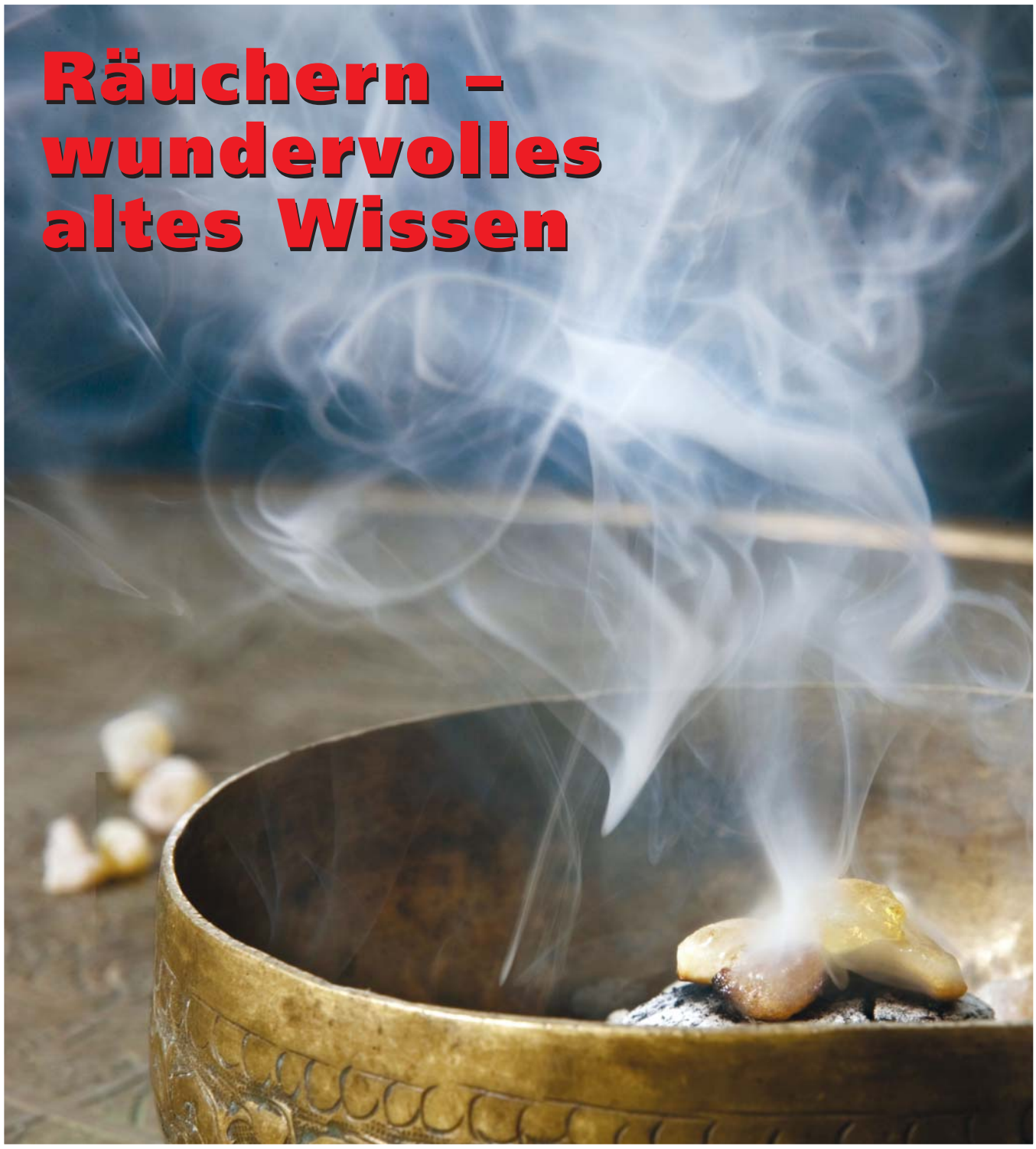
sonnseitig leben

Heft 6/2011 • August / September
Fr. 8.90 / € 5.75
www.vita-sana.ch

Im Gesundheitswesen Verbesserungen anstreben

Orte voll Heilkraft

Variationen in Aubergine



Räuchern – wundervolles altes Wissen

Schützen Sie Ihre gesunden Körperzellen und Zellstrukturen vor Degeneration

Nutzen Sie dafür die Vorteile bitterer Aprikosenkerne

Aprikosen getrocknet

Ungeschwefelt, luftgetrocknet, aus biologischem Anbau. Türkischer Herkunft

Art. Nr. 6046,
Aprikosen 500g **Fr. 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 **Aprikosenkerne** à 500g, **Fr. 19.75**

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.

Nr. 6086, Dose **Aprikosenkern-Ferment-Kapseln** à 400 Kapseln, Fr. 82.05 statt Fr. ~~96.50~~

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs Rabatt 15%

Sie sparen Fr. 14.45

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.

Wechselkurs-rabatt 15%

Nr. 6085, Dose **Pangam** à 120 Kapseln, **Fr. 39.55** statt Fr. ~~46.50~~

Sie sparen Fr. 6.95

Apriko – Vital, Bio-aktiv fermentierte Vollwertkost

aus teilentöltem, bitterem **Aprikosenkernmehl, Papaya, Braunhirse, Inulin** und **Selen**. Bittere Aprikosenkerne und ungeschälte Braunhirse (Wildform) werden sehr schonend ohne Hitzeeinwirkung mikronisiert und zusammen mit Papaya durch ein spezielles, bio-aktives Fermentationsverfahren enzymatisch aufgeschlossen. Dadurch entstehen eine sehr gute Verträglichkeit und eine optimale Bioverfügbarkeit.

Wechselkursrabatt 15%

Sie sparen Fr. 15.65

Nr. 6087, Dose **Apriko – Vital** à 500g Pulver, **Fr. 88.85** statt Fr. ~~104.50~~

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.

Wechselkursrabatt 15%

Art. Nr. 6138, Dose à 60 Kapseln **Sie sparen Fr. 5.75**
(für 1-2 Monate) **Fr. 32.75 statt Fr.** ~~38.50~~

Art. Nr. 6142, Dose à 40 g Pulver **Sie sparen Fr. 11.90**
(reicht für 3-4 Monate) **Fr. 67.90 statt Fr.** ~~79.50~~

Regenerationskapsel

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

Wechselkursrabatt 15%

Art. Nr. 6139, Dose à 60 Kapseln
Fr. 27.65 statt Fr. ~~32.50~~ **Sie sparen Fr. 4.85**

Sammel-Bestellschein auf Seite 34

Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

IMPRESSUM

Heft 380, 6/2011 **62. Jahrgang**
ISSN: 1660-3931

Druckauflage:
Normalauflage: 6 x ca. 25'000
Grossauflage: 2 x ca. 40'000
Wemf-beglaubigte Versandauflage: 22'256

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
Th. Deutschbein; F. Gruber; A. Herzog; Th. Meyer; V.J. Oehen; E. Rosenfelder; M. Vosseler; M. Zweifel.

Bildnachweis
Deike, fotolia, M. Vosseler, wikipedia

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: Duft, der auch die Seele erreicht.

Liebe Leserin, lieber Leser

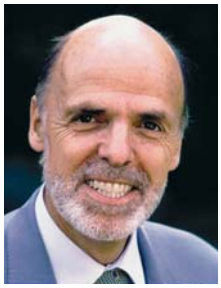
Beim Älterwerden gehört es zur Normalität, dass man zum Nostalgiker mutiert. Dies war schon immer so, und auch die jüngste Generation wird davor nicht verschont bleiben. Ernüchternd ist jedoch das rasante Tempo, mit dem einstmals sichere Werte sich – im wörtlichen Sinn – entwerten. Was einst in Stein gemeisselt schien, ist längst Schnee von gestern.

Während meiner Schulzeit, die zugegebenerweise nun auch schon über 50 Jahre zurückliegt, mussten wir im kaufmännischen Rechnen das Umrechnen von Fremdwährungen üben. Damals kostete ein Dollar Fr. 4.80 und ein Englisches Pfund über Fr. 20.–. Man stelle sich vor: Einen Dollar gab es für einen unserer Silber-Fünfliber. Bei geringfügigen Änderungen, lagen diese etwa bei der 5. Stelle nach dem Komma – für den einfachen Bürger ohnehin nicht von Bedeutung. Eine Reise nach Amerika war damals nur für die «oberen Zehntausend» erschwinglich. Heute kostet die Reise dorthin einen Bruchteil von einst. Und weil der Dollar kaum mehr das Papier wert ist, auf dem er gedruckt wird, liegt ein Wochenende in New York in Reichweite (Umweltschutz hin oder her). Bestimmt ist es billiger als ein Ski-Wochenende in den Bergen. Warum? Ganz einfach, weil sich der Dollar gegenüber dem Schweizerfranken im Verlaufe der Zeit um das Zwanzigfache entwertet hat.

Amerika hatte in der Vergangenheit dank seiner scheinbar unbeschränkten Finanzkraft in der ganzen Welt «das Sagen». Es hatte sich vielerorts als Gönner aufgespielt oder sich Zuneigung bzw. Einfluss erkauft, koste es was es wolle. Das amerikanische Prestige wollte gepflegt sein. Dabei wurde immer mehr auf Pump gelebt, entsprechend dem «Dolce far niente» der europäischen Mittelmeerländer.

Urplötzlich ist die einst grösste und stärkste Wirtschaftsmacht der Welt nahezu pleite. Sie hat Schulden in einer Grösse, deren Ausmass kaum vorstellbar ist. Deshalb wurde Amerika vom einstigen Entwicklungsland China mit Nachdruck gerüffelt. Dies ist nicht verwunderlich: China besitzt teuer bezahlte amerikanische Staatsanleihen im Betrage von 1'200 Milliarden oder $ 1'200'000'000'000. Um diese Schuld zu verzinsen, muss Amerika jeden Tag $ 75'000'000 nach China überweisen. Schwindlig geworden bei diesen Zahlen? Mir erging es so!

Die Schweiz gehört ebenfalls zu den grossen Gläubigern von Amerika, noch vor Deutschland, Frankreich und England. Die täglichen Zins-Überweisungen in die Schweiz an Pensionskassen, AHV, Versicherungen, Banken etc. machen immerhin auch noch $ 10'00'000 aus.



Arthur W. Müller, Verleger

Ist es deshalb verwunderlich, wenn vielerorts die Nerven blank liegen und flattern, weil in diesem Zusammenhang auch unsere Renten in Gefahr geraten könnten?

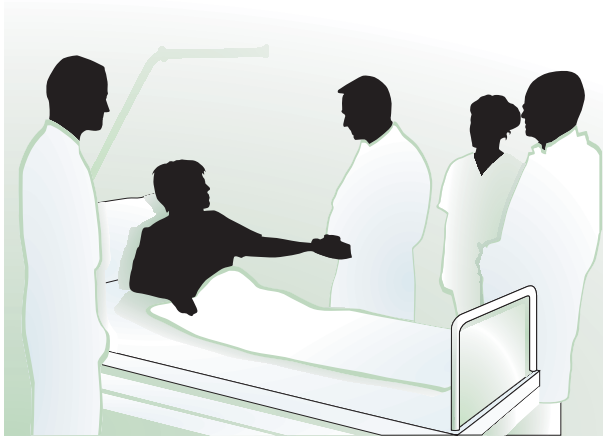
Früher wurde Amerika seines Geldes wegen hofiert, heute muss es von der Staatengemeinschaft mit Samthandschuhen angefasst werden, genau so, wie dies bei uns mit den grössten Schuldnern gehandhabt wird. Eine Änderung dieser Situation ist in absehbarer Zeit nicht möglich, dazu bräuchte es eine Änderung der Lebensweise und Lebens-Umstände. Wie schwer so etwas ist, wissen wir alle selbst, wenn wir ein Kilo an Gewicht abnehmen wollen. Ein nahezu aussichtsloses Unterfangen.

Und zum Schluss noch dies. Früher waren die Staatspräsidenten die wichtigsten und einflussreichsten Personen dieser Welt. Das war einmal! Heute sind es die Finanztechnokraten, die die Welt regieren. Mit einer einzigen Aussage bringen sie die wichtigsten Staatschefs und damit die Weltwirtschaft buchstäblich ins Rotieren.

Herzlichst Ihr

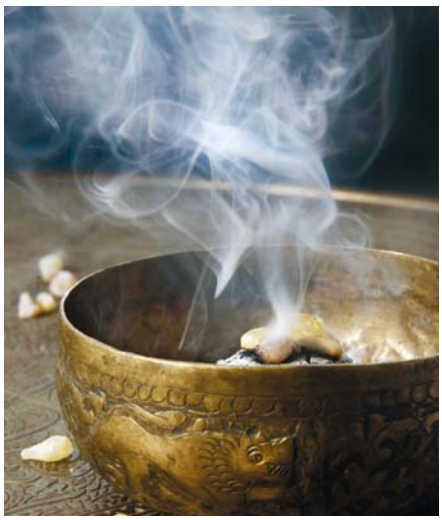
A.W. Müller

Inhalt



In der Realität ist Patientensicherheit ein weites und mit vielen Risiken besetztes Tätigkeitsfeld. Monatsgespräch auf Seite 10

Noch zu wenig im allgemeinen Bewusstsein ist es, dass es Orte gibt, die Energie, Seelenkraft oder innere Ruhe schenken. Seite 22



Unsere Vorfahren wussten, dass sie die Räume nicht nur von Schmutz reinigen mussten, sondern auch von den Überresten emotionaler Schwingungen. Seite 38

Lebensfreude

Eine Frage – drei persönliche Antworten 8
Welche Schweizer Spezialität mögen Sie am liebsten?

Monatsgespräch 10
Im Gesundheitswesen müssen wir Verbesserungen anstreben. Gespräch mit Marc-Anton Hochreutener.

Zeit für mich finden 14

Orte voll Heilkraft 22

Im Tal des Engelwurzes 25

Leserporträt 27
Auf der Sprossen-Leiter

Reifen – zur Beziehung 28

Selbst- und Fremdbild 31
der Parteien klaffen weit auseinander

Schönheit kommt von innen! 37

Räuchern 38
Wundervolles altes Wissen

Gesundheit

Gesundheit ist machbar! 18
Teil 3

Ernährung

Variationen in Aubergine 42

Lauwarmer Auberginensalat 43

Pro Sana Shop

Sammel-Bestellschein 34

Empfehlenswerte Bücher 35

Unterhaltung/Leserservice

Impressum / Editorial 3

Wissen und Forschen 6

Adventsreise 9
Kommen Sie mit

Kleinanzeigen 36

Rätsel 40

Empfohlene Hotels und Kurhäuser 44

Letzte Neuigkeiten 45

Vorschau 46

Grosse Worte

«Es ist schön, etwas zurückgeben zu können. Es muss nicht immer Geld sein, man kann immer helfen. Zum Beispiel, indem man Zeit schenkt.»

Roger Federer

Warum und wieso…

Warum bekommt man einen Hitzschlag?

Halten wir uns lange Zeit in grosser Hitze auf oder sind wir bei hohen Temperaturen körperlichen Belastungen ausgesetzt, besteht die Gefahr eines Hitzschlags. Normalerweise kühlt der Körper sich durch Schwitzen so ab, dass er die Körpertemperatur konstant hält. Bei allzu grosser Hitze oder Überlastung kann es aber passieren, dass die Hitze sich staut, weil die Temperaturregulation nicht mehr funktioniert: Der Kreislauf kollabiert. Menschen, die einen Hitzschlag erleiden, werden meist bewusstlos und haben Fieber. Der Kopf ist rot, die Haut heiss und trocken. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und kleine Kinder.

Atlas

Den Namen «Atlas» für ein geografisches Nachschlagewerk gibt es seit Ende des 16. Jahrhunderts. Damals gab Gerhard Mercator seiner Kartensammlung den Titel «Atlas sive Cosmographicae Meditationes de Fabrica Mundi et Fabricati Figura» («Atlas oder Kosmografische Betrachtungen über die Schöpfung der Welt und die Form derselben»). Lange dachte man, dass damit der Titan Atlas gemeint sei, der laut griechischer Mythologie das Himmelsgewölbe trug. 1993 fand man aber die Einleitung zu Mercators «Atlas» wieder, demnach widmete er sein Kartenwerk einem König und Astronomen namens Atlas von Mauretanien.

Warum sollte man Glace nicht zu schnell essen?

Glace hat eine Temperatur von etwa –4 Grad C, wenn wir es essen. Im Mund bereits wird es erwärmt, und bis es im Magen ist, hat es Körpertemperatur. Wer Glace allerdings zu schnell verzehrt, kann Kältekopfschmerzen bekommen. Dieser Schmerz tritt vor allem im Stirnbereich und an den Schläfen auf. Eine mögliche Erklärung ist, dass die empfindlichen Temperaturrezeptoren im Mundraum gereizt werden und dadurch eine Verengung der Blutgefässe im Mund und auch im Gehirn verursachen. Schnelle Abhilfe bringt es, wenn man die Zunge gegen den Gaumen drückt: So wird dieser erwärmt, und der Schmerz verschwindet.

TV-Vorschau

Freitag, 19. August 22.25 Uhr, SF1
GURU - Bhagwan, His Secretary & His Bodyguard
Zum ersten Mal erzählen zwei, die zum innersten Kreis gehörten, die Geschichte.

Tausende folgten seinem Ruf

Sonntag, 21. Aug. 15.00 Uhr, SF1
Am heiligen Fluss
Entlang des Jordans, des legendenumwobenen Flusses, befindet sich eine der schönsten, kargsten und kulturell interessantesten Landschaften des heiligen Landes.

Blick auf den Jordan

Sonntag, 28. August 10.30 Uhr, SF1
Ich will sterben - Wenn alte Menschen sich umbringen
Immer mehr Menschen über 60 sterben durch eigene Hand. Stirbt ein Mensch von eigener Hand, sind immer andere Menschen mitbetroffen.

Sonntag, 28. August 10.30 Uhr, SF1
Das Rätsel von Tunguska
Über hundert Jahre nach der Explosion wird noch immer nach ihrer Ursache geforscht.

Spiritueller Ort mit Tunguska-Waldgeist.

sonniges

Wider die Wegwerfmentalität

Der in der Nähe von Hamburg lebenden Textildesignerin Christina Schelhorn ging es wie vielen anderen Frauen auch. Eines Tages stellt man fest, dass eine Kommoden-Schublade klemmt, weil sie randvoll mit Textilien aufgefüllt ist, die man seit Jahren nicht mehr gebraucht hat. Und im Schrank hängen Kleider, aus denen man zwar längst «herausgewachsen» ist – die man aber hortet, weil der Stoff immer noch gut und das Dessin hübsch ist.

Christina Schelhorn also entdeckte in einer Schublade ererbte, mit Kreuzstich bestickte Tischtücher, die in ihrem Haushalt noch nie auf den Esstisch gelegt worden waren. Der offenbar fürs Nähen talentierten Frau kam die originelle Idee, aus den Tischtüchern Schürzen zu schneidern. Diese wurden zunächst als Geschenke ein Renner, danach trafen Bestellungen ein. Und bei Frau Schelhorn reifte die Idee: Nicht mehr verwendete, sozusagen brachliegende Textilien können in neue, brauchbare oder sogar exklusiv modische Teile verwandelt werden.

Das Prinzip der Wiederverwertung wird meist in Krisenzeiten aktiviert. Bei Schelhorn, die mittlerweile mit einem Team einen kleinen Betrieb führt, steht eine andere Motivation im Vordergrund. Abgesehen von der Freude am Gestalten von Kleidungsstücken, Taschen, Accessoires aus gebrauchtem und gereinigtem Material und beispielsweise auch witzigen Kuschel- Schweinen aus alten Herrenhemden folgt sie der ökologischen Leitlinie. So macht die Textilfrau darauf aufmerksam, dass für die Produktion eines spottbilligen T-Shirts eine Menge Wasser verbraucht worden und dass es von einem Menschen in einem fernen Land zu einem Hungerlohn genäht worden ist. Die Firma redesign bemüht sich bis ins Detail um möglichst nachhaltige Produktionsabläufe: So werden alle Stoffe mit ökologischen Waschmitteln gewaschen, die Nähmaschinen laufen mit Ökostrom und die Produkte-Etiketten werden auf alte Postkarten gedruckt.

Das Team des Näh-Ateliers legt Wert auf die Feststellung, dass man sich nicht etwa in der Rolle von eifernden Weltverbesserern sehe. Man versuche jedoch, Spass, Kreativität, Handfertigkeit und eine gute Geschäftsidee mit Sorgfalt und respektvoller Nutzung von vorhandenen Ressourcen zu kombinieren.

Wissen und Forschen

Plötzlicher Herztod

Stirbt ein Mensch mitten aus dem Leben heraus – scheinbar ohne erkennbare Ursache – oder wacht er eines Morgen einfach nicht mehr auf, spricht man gerne von einem «schönen» Tod. Schön in dem Sinne, als diesem Menschen, der hoffentlich ein höheres oder gar hohes Alter erreicht hat, körperliche Leiden erspart geblieben sind. Für die Angehörigen ist ein solch plötzlicher Tod ein Schock, vor allem dann, wenn dieser bei einem noch jungen Menschen zugeschlagen hat. Der Rostocker Rechtsmediziner Dr. Fred Zack hat sich eingehend mit dem Phänomen des plötzlichen und unerklärlichen Herztodes beschäftigt. Das Ergebnis seiner Studien: Es kann vorkommen, dass die Gefässwand bestimmter Herzschlagadern durch unerklärbare Wucherungen von Muskulatur und Bindegewebe so stark verdickt werden, dass die Durchlässigkeit ähnlich eingeschränkt wird wie durch Kalkablagerungen. Diese speziellen, krankhaften Veränderungen der Herzschlagadern können nicht zuletzt dann tödlich sein, wenn körperliche Anstrengungen oder auch Alkohol ungünstig einwirken.

Bestellen Sie ein Abonnement: auf Seite 47

Erdmandelflocken

Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker

rossi venzi AG

rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol
Tel. ++41 (0)81 864 10 74
www.vitalprodukte.ch

Wissen und Forschen

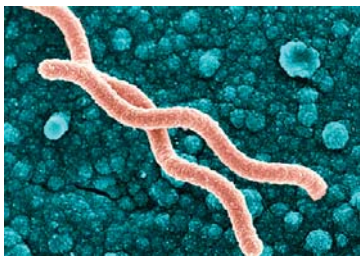
Vegetarische Kost bei Diabetes Typ 2

In einer aktuellen Studie der Universität Prag wird dargestellt, wie sich vegetarische im Vergleich mit konventioneller Reduktionskost auf verschiedene Stoffwechselparameter – also Merkmale – bei Typ-2-Diabetikern auswirken. Nach 24 Wochen konnten in der Vegetariergruppe 43 % der Studienteilnehmer ihre Einnahme von Diabetesmedikamenten verringern, während es in der Mischkostgruppe nur deren 5 % waren. Bei den vegetarisch lebenden Probanden kam es zu einem höheren Gewichtsverlust, einem grösseren Abbau der Fettdepots im Bauch, einer besseren Insulinsensitivität und einer wesentlichen Verbesserung der Regulierungen innerhalb des Stoffwechselsystems.

Vegetarische Ernährung unter Berücksichtigung einer Reduktion der Kalorien kann sich offensichtlich bei Diabetes 2 günstig und heilsam auswirken.

Helicobacter pylori und Migräne

Das stäbchenförmige Bakterium mit Namen Helicobacter pylori kann sich mit Hilfe von geisselähnlichen «Extremitäten» fortbewegen und hat die Eigenschaft, sich im menschlichen Magen festzusetzen. Dieser Magenkeim, der je nachdem durch verdorbene Lebensmittel oder Mangel an Hygiene übertragen werden kann, wird durch körpereigene Mechanismen unschädlich gemacht, etwa durch die Magensäure. Hat sich jedoch Helicobacter pylori eingenistet, kann der unerwünschte Magen-Mitbewohner sehr unangenehm werden. An der Jahrestagung der Europäischen Neurologen-Gesellschaft wies eine Forschergruppe darauf hin, dass diese Keime auch als Auslöser bei Kopfschmerzen und Migräne beteiligt sein können. Bei einer Migräne-Therapie kann somit eine entsprechende Abklärung wegweisend sein.



Melatonin und Insomnie

Bisher wurde gegen die altersbedingte Insomnie/-Schlaflosigkeit mit Mitteln vorgegangen, die zwar den Schlaf förderten, aber in der Folge die Tagesleistung beeinträchtigten. Die Professorin Nava Zisapel von der Universität Tel Aviv ist im Rahmen ihrer neurobiologischen Forschung zum Ergebnis gekommen, dass altersbedingte Schlafstörungen mit der sinkenden Produktion des Hormons Melatonin einhergehen. Sie hat deshalb ein Medikament auf der Basis von Melatonin entwickelt. Dieses soll ausser einer besseren Schlafqualität auch ein besseres Befinden tagsüber bewirken. Die in Basel tätige Professorin Anna Wirz-Justice äussert sich zur Bedeutung des Hormons folgendermassen: «Melatonin ist zwar kein eigentliches Schlafhormon. Aber es bettet uns gut ein nachts, zum Schlafen.»

Weihrauch gegen Schmerz

Viele Kirchgänger katholischer Konfession schätzen und lieben es, wenn während des Rituals das Weihrauchfass geschwungen wird und ein unverwechselbarer Duft durch den Kirchenraum zieht. Es soll allerdings auch Leute geben, denen es übel wird, wenn Weihrauchschwaden aufsteigen. Prof. Dr. Oliver Werz vom Institut für Pharmazie an der Universität Jena hat die im Weihrauch enthaltene Boswelliasäure auf ihre medizinische Wirkung hin untersucht. Er stellte fest, dass diese Säuren zunächst entzündungshemmend wirken, aber auch bei gastrointestinalen Erkrankungen – also solchen im Verdauungstrakt – und überdies bei Asthma wirksam sind. Die therapeutische Wirkung der Boswelliasäure dürfte insbesondere auch Morbus-Crohn-Patienten interessieren, die unter chronischen Darmentzündungen leiden.

Eine Frage –

drei persönliche Antworten

Welche Schweizer Spezialität mögen Sie am liebsten?

Beatrix Zaugg, Taxifahrerin, Basel

Auf diese Frage kann ich ohne langes Nachdenken antworten: Mein Favorit ist «Röschti und Gschnätzlets». Es muss nicht unbedingt das Rezept nach «Zürcher Art» sein, was auf deutschen Speisekarten als «Züricher Geschnetzeltes» aufgeführt wird und bei dem Champignonsscheibchen in der Sauce schwimmen. Unerlässlich ist aber eine feine, cremige Rahmsauce.

Mit diesem Gericht verbinden sich bei mir viele schöne Erinnerungen an meine ausgedehnten Reisen in den USA. Meine amerikanischen Freunde waren immer total begeistert, wenn ich sie zu dieser Schweizer Spezialität einlud. Rösti war für sie etwas ganz Besonderes. Sie kannten nur Hash Brown Potatoes. Dazu werden geschwellte Kartoffeln in kleine, viereckige Stücke geschnitten und mit gehackten Zwiebeln in einer Mischung aus Öl und Butter braun gebraten.

Beinahe noch näher als Schweizer Spezialitäten sind mir jene Gerichte, die meine aus Bayern stammende Mutter unnachahmlich gut zubereitet hat – so etwa ihre gefüllten Tomaten oder ihre Spätzli.

Rebecca Lang, stv. Geschäftsleiterin, Zürich

Echte, ursprüngliche Schweizer Gerichte interessieren mich schon aus beruflichen Gründen. Der rotpunktverlag, bei dem ich beschäftigt bin, gibt unter anderem die Reihe «Urchuchi» heraus. Der Autor Martin Weiss bringt nicht nur authentische Rezepte und stöbert kaum bekannte Spezialitäten auf, so etwa «Scmieza», den Käse-Gemüse-Kuchen aus der Misoxer Bauernküche. Er geht auch auf kulturhistorische Hintergründe ein und erzählt Geschichten zu den Gerichten. Essen hat immer auch mit Natur, Umwelt und kulturellen Werten zu tun.

Persönlich mag ich ganz gern konventionelle Käse-Spezialitäten wie Fondue oder Raclette. Währschafte Suppen, etwa Tessiner Minestrone, Bündner Gerstensuppe oder Kartoffelsuppe nach Emmentalerart gehören ebenfalls zu meinem Favoriten. Die Schweizer Küche ist sehr vielseitig. Bei den Süssspeisen muss ich leider wegen meiner Nussallergie oft verzichten, weil Kuchen oder Desserts häufig ganze oder gemahlene Baum- oder Haselnüsse enthalten.

Beate Widmer Remund, Chefin «Köstliches für Kenner», Ittigen bei Bern

Als Mutter von fünf Kindern im Alter von 3 bis 15 Jahren habe ich in der hauseigenen Küche mit einem Pasta-Gericht immer den besten Erfolg. Die Kunden von «Köstliches für Kenner», meine Catering-Kundschaft und ebenso die Teilnehmer meiner Kochkurse erwarten selbstverständlich delikate Gaumenfreuden, vom Apérohäppchen bis zum Hauptgericht und zu süssen Überraschungen. Persönlich mag ich's aber auch gerne bodenständig. In der Wintersaison habe ich nach dem «Langläufle» in Davos so richtig Hunger und oft unbändige Lust auf die Bündner Spezialität Pizokel. Der Pizokel-Teig besteht aus Buchweizenmehl und Mehl. Die Pizokel-Spätzli werden mit Gemüse vermengt, vor allem mit gedämpften Streifen von Wirz. Und ganz wichtig ist die Beigabe von Knoblauch und Salbei. Dies und schön schmelzender, geriebener Käse geben dem Gericht eine feine Würze. Zur Variante «Pizochels nairs» aus dem Oberhalbstein gehören auch noch Kartoffelwürfelchen.

Adventsreise

Nach Regensburg vom 04. bis 07. Dezember 2011

Regensburg ist die viertgrösste Stadt Bayerns und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Pittoreske, turmreiche Altstadtviertel mit schmalen Gässchen und schöne idyllische Plätze laden zum Besuch ein. Kenner nennen Regensburg auch die italienischste «città vecchia» Bayerns. Im Advent strömt diese Stadt ein ganz spezielles Ambiente aus. Drei verschiedene Christkindlmärkte, viele schöne Geschäfte, Museen und Cafés und natürlich der ganz grosse Chor der Regensburger Domspatzen sind diese Reise wert. Vier Tage ohne «Alltagsarbeit», neu auftanken, etwas verweilen und sich auf die kommende Weihnacht freuen.

Unser Reiseziel

Regensburg gilt als mittelalterliches Wunder. Die Altstadt ist als Ensemble weltweit einzigartig, auf engem Raum drängen sich knapp tausend Bau- und Kunstdenkmäler. Mehr als zwei Jahrtausende sind hier lebendig geblieben. Zur Vielfalt von Kunst und Kultur gesellt sich echte bayerische Gastlichkeit. Alles zusammen ergibt eine herrliche Kulisse für die verschiedenen Weihnachtsmärkte mitten in der Altstadt.

Unser Hotel

Das privat geführte 4-Sterne-Hansa Apart-Hotel bietet erstklassigen Komfort – beim Wohnen und beim Essen. Alle Zimmer mit Bad/WC, Fernsehen, Telefon und Minibar.
www.hansa-apart-hotel.de

Programm

Sonntag, 04.12.2011
Abfahrt ab Basel SBB, Olten, Zürich-Flughafen. Fahrt Richtung Ulm zum Mittagessen. Am Nachmittag nach Regensburg. Zimmerbezug. Zeit für einen ersten Spaziergang in die Altstadt.

Montag, 05.12.2011
Bei einer kompetenten Führung durch Schloss St. Emmeram erfahren wir mehr über die fünfhundertjährige Geschichte des Hauses Thurn und Taxis.

Anschliessend gibt es etwas für den kleinen Hunger.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Abendessen mit einem Adventsabend mit Stuben-Musik, Geschichten und Glühwein.

Dienstag, 06.12.2011
Nach dem Frühstück fahren wir nach Landshut an der Isar.

Der kleine Weihnachtsmarkt ist gewissermassen wie eine Puppen- und Spielstadt. Wir werden bei einer Führung in der Kirche St. Blasius auf viele interessante Details aufmerksam gemacht. Frühes Abendessen im Hotel.

Abfahrt zum Höhepunkt unserer Reise, zum Weihnachtskonzert der Regensburger Domspatzen. Dieses Konzert stimmt wunderbar auf Weihnachten ein (Plätze Kat. 1 A).

Mittwoch, 07.12.2011
Auf der Heimreise bleibt auch in Augsburg etwas Zeit für einen Bummel über den Christkindlmarkt. Mittagessen im Hotel Steigenberger.

Das alles ist inbegriffen:

Fahrt mit komfortablem Reisebus; alle Gebühren; Unterkunft im 4-Sterne Hansa-Apart-Hotel; alle Mahlzeiten, ausgenommen Dienstagmittag; alle Getränke zu den Mahlzeiten; Eintritt und Führung im Schloss Emmeram und «Folge dem Stern zu den Krippen in Landshut»; Stubenmusik mit Glühwein; Plätze der Kat.1A für das Konzert der Regensburger Domspatzen; Reiseleitung; alle Trinkgelder. Nicht inbegriffen ist die obligatorische Annullationsversicherung.
Verlangen Sie das Detailprogramm bei Tel. 061 715 90 00.

Anmeldetalon

Name _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Pauschalpreis pro Person:

❑ Fr. 1'095.–

❑ Einzelzimmerzuschlag: Fr. 115.–

❑ Ich benötige eine Annullationskosten-Versicherung à Fr. 39.-

Die Anmeldungen werden entsprechend ihrem Eingang reserviert.
Leserservice *vita sana sonnseitig leben*,
Postfach 227, 4153 Reinach;
Tel: 061 715 90 00 Fax 061 715 90 09

Monatsgespräch

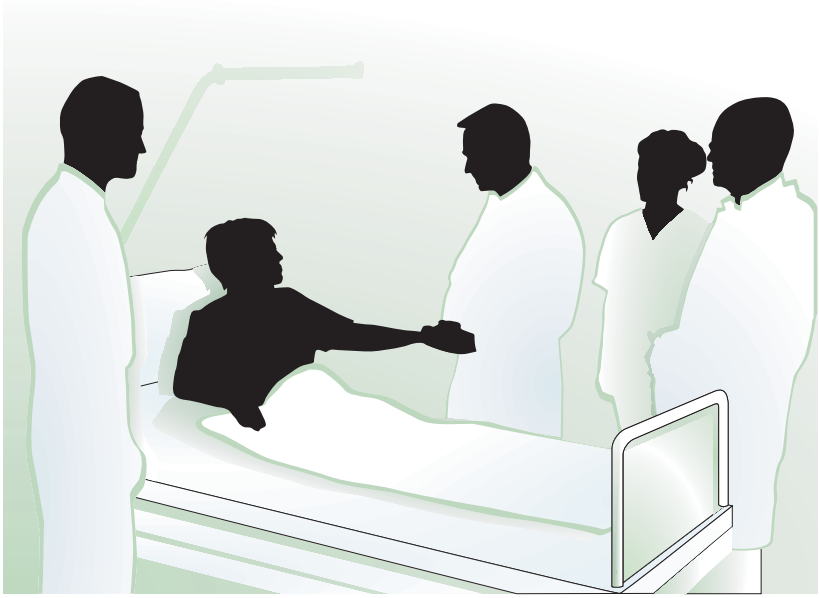
Im Gesundheitswesen müssen wir Verbesserungen anstreben

Patientensicherheit ist ein Begriff mit hohem Beruhigungspotenzial. In der Realität zeigt es sich allerdings, dass es hier um ein weites und mit vielen Risiken besetztes Tätigkeitsfeld geht. Im aktuellen und in zwei darauf folgenden Monatsgesprächen stellt *vita sana* dem Experten Dr. med. Marc-Anton Hochreutener Fragen. Hochreutener ist Geschäftsführer der Stiftung für Patientensicherheit.

Dr. Hochreutener, der amerikanische Chirurg Atul Gawanda schreibt in seinem Buch «Über Leben und Tod/ Für eine bessere Medizin»: «Das anwendbare Wissen ist einerseits immens, andrerseits lückenhaft.» Ist sich der medizinische Laie als Patient dieser Lückenhaftigkeit zu wenig bewusst und wiegt er sich deshalb häufig zu sehr in Sicherheit?

Diese Lückenhaftigkeit besteht tatsächlich. Der Chirurg und Spezialist für Patientensicherheit Gawande will darauf hinweisen, dass zu wenig Wissen vorhanden ist über den Ablauf von Behandlungsprozessen, über Strukturgefahren, über Kommunikations- und Interaktionsaspekte, über Teamkultur und die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit usw.

Im medizinischen Wissen, das mittlerweile ein unüberschaubares Gebiet geworden ist, gibt es naturgemäss auch Lücken. Einerseits weiss der Spezialist in seinem Gebiet zwar sehr gut Bescheid, zugleich verliert er jedoch zunehmend den Gesamtüberblick. Dass es auch ganz direkt erkennbare Lücken gibt, hat uns jüngst der EHEC-Vorfall bewiesen. Man muss zur Kenntnis nehmen, dass nur ungefähr 20-30 % der medizinischen Entscheidungen zweifelsfrei auf wissenschaftlichen Beweisen basieren können, weil nicht alle möglichen medizinischen Entscheidungssituationen erforscht sind. Ein Grossteil beruht deshalb immer noch auf einer Kombination von Erfahrungen und wissenschaftlichen Grundlagen.



Einerseits weiss der Spezialist in seinem Gebiet zwar sehr gut Bescheid, zugleich verliert er jedoch zunehmend den Gesamtüberblick.

Trifft es zu, dass wegen Behandlungsfehlern im Spital jährlich mehr Menschen zu Tode kommen als bei Verkehrsunfällen?

Ja, das stimmt und ist in zahlreichen Studien in westlichen Ländern bewiesen worden. Diese haben überdies gezeigt, dass kaum Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern auszumachen sind, sondern dass es sich um ein Systemproblem – ich spreche gerne von einer Systemkrankheit – handelt, die überall vorkommt: Es geht nicht um ein Problem der

unsorgfältigen Arbeit von Menschen, sondern um ein Problem der Strukturen und Prozesse.

Die Schweiz macht da keine Ausnahme?
Zwar gibt es für unser Land keine direkt vergleichbaren umfassenden Studien, sondern solche zu Einzelaspekten wie etwa zu Infektionen oder Medikationsfehlern. Aber das Qualitätsniveau des Systems etwa von Schweden oder Holland ist mit dem unsrigen vergleichbar, deshalb ist es praktisch sicher, dass es bei uns genau so ist, zumal die vorhandenen Indizien und Studien aus der Schweiz dies erhärten. Man kann sogar sagen, dass wegen Fehlern in Spitälern mehr Menschen sterben als an Unfällen im Verkehr, Grippe und Aids insgesamt.

Man kann sogar sagen, dass wegen Fehlern in Spitälern mehr Menschen sterben als an Unfällen im Verkehr, Grippe und Aids insgesamt.

Wer beispielsweise einmal in einem Spital in Italien behandelt worden ist, wird aber unter Umständen mit Dankbarkeit und Hochachtung von unseren Spitälern sprechen.
Nun ja, dies stimmt einerseits. Andrerseits kommt es mir wie eine Litanei vor, wenn immer wieder gesagt wird, wir hätten das beste aller Gesundheitssysteme. Erstens ist es bis jetzt nicht bewiesen worden und zweitens haben wir das zweitteuerste System, aus dem man drittens ableiten kann, dass es nicht herausragend effizient ist. Das Gesundheitswesen in England ist nur halb so teuer wie das unsrige, die Engländer sind aber nicht etwa doppelt so krank wie wir. Die Frage ist doch: Können wir auf unserem System ausruhen und der Meinung sein, Fehlleistungen und Todesfälle gehörten nun mal dazu? Oder sollten wir wahrnehmen, dass neben grossem Nutzen auch Schaden produziert wird, den man vermeiden müsste?

Zur Person

Dr. Marc-Anton Hochreutener, Geschäftsleiter der Stiftung für Patientensicherheit, vertritt die Zielsetzungen der Stiftung mit spürbarem Engagement. Ihm geht es darum, Sicherheitsprobleme zu erkennen und zu analysieren, auf allen Ebenen den Wissensstand zum Thema Patientensicherheit anzuheben, Kooperationen zu suchen und Lösungen zu finden. Interessant ist unter anderem, dass Hochreutener immer wieder auf den Patienten als handelnden und selbstverantwortlichen Menschen hinweist. Gleichzeitig erachtet er die Leistungserbringer – also Ärzte, Pflegende und Spitäler – als zentrale Partner. (www.patientensicherheit.ch)

Als Vertreter der Stiftung für Patientensicherheit können Sie nicht zu jenen Leuten gehören, die sich bequem zurücklehnen.
Würde die bestehende Situation einfach bedenkenlos akzeptiert, käme dies einer Bankrotterklärung der Lernfähigkeit des Menschen gleich. Wir dürfen also nicht in Selbstlob versinken, sondern müssen Verbesserungsmöglichkeiten anstreben, weil wir das Potential dazu haben!

Was hat zur Errichtung der Stiftung geführt?
Dafür sind mehrere Gründe zu nennen. Zunächst gab es dramatische Einzelfälle in der Schweiz, etwa die Amputation eines falschen Beines in Lugano oder die Verwechslung von Natriumlösung mit Kalium in einem Luzerner Spital. Wichtig waren auch die Meinungen von Experten, die sich bereits mit Mängeln beschäftigt hatten und zur Mitarbeit bereit waren. Ein Mosaikstein waren Studien aus anderen Ländern, die auf die Fehlerhäufigkeit und die verschiedenen Fehlertypen wie etwa Chirurgenfehler, aber auch auf Medikationsfehler, Kommunikationsfehler usw. hinweisen. Der Bund setzte deshalb eine Task-force ein, welche die Gründung einer Stiftung in die Wege leitete.

Wie erklären Sie sich, dass in manchen Spitälern von Ärzten und Pflegepersonal keine strikte Handhygiene vorgenommen wird und Bakterien somit gute Übertagungschancen haben – wie dies Prof. Semmelweis schon vor 160 Jahre erkannt hat?
Semmelweis wurde zu seiner Zeit sehr angefeindet, seither hat sich die Hygienesituation dras-

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.

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs
Rabatt 15%

Art. Nr. 208 Dose à 300g
Fr. 40.15 statt Fr. ~~47.20~~
Sie sparen Fr. 7.05

Art. Nr. 225 Braunhirse Weihrauch Acerola Kapseln, Dose à 120 Kapseln
Fr. 45.90 statt Fr. ~~54.00~~
Sie sparen Fr. 8.10

Ein hohes Alter erreichen mit SANGO CALCIUM

Eine überraschende Entdeckung!

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 **nachweislich ältesten Mann der Welt** ein Interview. Shigechiyo Izumi war damals laut Dokument 115 Jahre alt und bei bester Gesundheit.

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

Der Anteil aller Mineralstoffe und Spurenelemente in Sango Calcium **ist fast identisch mit der Zusammensetzung, die in einem gesunden, menschlichen Körper vorherrscht**. «Das Fantastische an Sango Calcium ist, dass von seinen Inhaltsstoffen zehn- bis achtzehnmal mehr vom Körper aufgenommen werden als bei anderen Mineralstoffpräparaten. Die ionisierte Form garantiert, dass über 90% dessen, was eingenommen wird, auch wirklich im Körper ankommt».

70 Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper braucht, u.a. Chrom, Eisen, Germanium, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Molybdän, Natrium, Selen, Vanadium, Zink liegen in ionisierter Form vor.

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs
Rabatt 15%

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

Art. Nr. 0158, Sango Hinoki **Korallen Kalzium**
Dose mit 60 Kapseln à 540 mg — Fr. 16.95 statt Fr. ~~19.95~~
Sie sparen Fr. 3.–

Art. Nr. 0206, Sango Hinoki **Korallen Kalzium**
Dose mit 400 Kapseln à 540 mg — Fr. 79.50 statt Fr. ~~93.50~~
Sie sparen Fr. 14.–

Art. Nr. 6083, Sango Hinoki **Korallen Kalzium**
Dose mit 250g Pulver — Fr. 70.15 statt Fr. ~~82.50~~
Sie sparen Fr. 12.35

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

tisch verbessert, aber sie ist immer noch nicht auf einem genügend hohen Stand. Studien zeigen, dass das Problem sowohl bei Ärzten wie bei Pflegenden besteht, an den meisten Orten jedoch stärker bei den Ärzten. Über die Gründe kann man nur Mutmassungen anstellen. Vermutlich spielt mit, dass die Wirkung nicht sichtbar ist: Als Arzt kann ich nicht direkt erkennen, dass es dem Patienten besser geht, weil ich die Hände desinfiziert habe. Händehygiene ist häufig noch keine absolut unverzichtbare Routinehandlung, und es wird vergessen, dass man als Arzt und Pflegender ein Keimtransporteur ist. In manchen Fällen geht es wohl auch um das Selbstverständnis des Profis, das ihn unbewusst davon überzeugt, dass er ja prinzipiell nur Gutes tue und sich nicht kontrollieren müsse. Zudem geht es um Sauberkeit, was psychologisch herausfordernd ist. Und ganz vordergründig muss festgestellt werden, dass Händehygiene zu wenig kategorisch eingefordert wird. Es geht hier – übrigens auch im privaten Umfeld – um eine Umerziehung im Verhalten. Das ist im Vergleicht etwa so, wie wenn man plötzlich gehalten wäre, auf Schweizer Strassen links zu fahren. Wer wie ich Kinder hat, der weiss, wie viel Aufwand es braucht, bis beispielsweise klar ist, dass man mit gewaschenen Händen zum Tisch kommt.

Auch ein Höchststand an Medizintechnik schützt nicht vor Fehlern.

In einem Interview schilderte der Spitalarzt Sven Staender, wie er als Patient in einem Labor sass und erlebte, dass die Assistentin ihm mit einer gebrauchten Spritze Blut abnehmen wollte. Er zögerte kurz, ehe er die Assistentin auf den schwerwiegenden Fehler aufmerksam machte. Wenn schon ein Arzt momentan gehemmt ist – wie soll denn ein «gewöhnlicher» Patient bei einem offensichtlichen Behandlungsfehler Einspruch erheben?

Ich stelle die Gegenfrage: Weshalb sollte sich ein Patient nicht ganz selbstverständlich melden? Weshalb geht das nicht? Wenn ich beim Metzger etwas kaufen möchte und dieser in die falsche Schale greift, sage ich das ja auch. Vermutlich befinden wir uns mitten in einem Kulturwandel zwischen einem Modell mit einem starken Gefälle zwischen Patient und Fachperson und einem Modell, nach welchem der Patient mündig und der Fachperson menschlich ebenbürtig ist.

Ein ebenso schöner und wichtiger wie auch schwieriger «Kulturwandel».

Tatsächlich wird dieser Wandel sehr zähflüssig verlaufen, sowohl bei den Laien wie bei den Profis. Man muss ihn Schritt für Schritt fördern. Das braucht Zeit, ferner Mut und Veränderungsbereitschaft von Pionieren auf beiden Seiten. Es sind mehrere entsprechende Kampagnen am Laufen, bei uns in der Stiftung, aber auch international. Unsere Kampagne «Fehler vermeiden – Helfen Sie mit» ist ein Element, um die Entwicklung voranzutreiben.

Die Formel vom «Halbgott in Weiss» ist somit ein Auslaufmodell. Dennoch ist es immer noch so, dass viele Patienten vor dem Arzt respektvoll oder gar angstvoll verstummen und es nicht wagen, Eigeninitiative zu entwickeln.

Als Patient ist man krank und insbesondere als Spitalpatient geschwächt, auch psychisch. Es braucht einiges, um wahrzunehmen, dass man dennoch Rechte – allerdings auch Pflichten – hat und sein Hirn und seine Selbstverantwortung nicht bei der Spitalpforte abgeben soll. Wenn etwas nicht richtig läuft, soll man sich melden und freundlich, aber klar reklamieren. Ich möchte aber betonen, dass die Verantwortung letztlich immer beim Leistungserbringer liegt, der die Sicherheit zu gewährleisten hat und auf den Patienten eingehen muss.

Wenn etwas nicht richtig läuft, soll man sich melden und freundlich, aber klar reklamieren.

Interview: Meta Zweifel

Zeit für mich finden

Was tun wir, wenn wir Zeit «haben»?

Haben Sie Zeit für sich? Man stutzt bei der Frage, was soll man darauf sagen? Ja, so ab und zu hab ich schon Zeit für mich – wie viel eigentlich? – jedenfalls sicher weniger als ich gern hätte. Feierabend habe ich Zeit für mich, und am Wochenende, die verbringe ich mit der Familie – aber ist das Zeit für mich? Die Frage nach der Zeit, die man für sich, aber nicht für sich hat, ist banal, aber je mehr man drüber nachdenkt, desto vertrackter wird sie.

Zeit für sich zu haben, das wird gewöhnlich als Regeneration verstanden, als Erholung von Arbeit, von Stress, von unangenehmen Dingen, bei denen man eigentlich nicht das Gefühl hatte, dies sei Zeit für einen selbst gewesen. Zeit für sich wird oft als Freizeit verstanden, als Zeit, welche einem frei zur Verfügung steht; jedoch wir stehen ihr zwiespältig gegenüber. Einerseits bezeichnen wir Urlaub als die kostbarsten Wochen des Jahres, andererseits zieht ein Mensch, der Zeit für sich beansprucht und «faul» ist, unsere Verachtung auf sich.

Und was tun wir, wenn wir die ersehnte «Zeit-für-mich» endlich in Anspruch nehmen? Durchaus möglich, dass wir nach drei Stunden Fernsehen unsicher sind, ob die so verbrachte Zeit wirklich «Zeit-für-mich» war. Viele Menschen wissen offensichtlich gar nicht so genau, was eigentlich «ihre» Zeit ist. Sie stehen in ihrer Freizeit vor einem Zeitloch – ungeplante Zeit, unstrukturierte

Zeit, in der ihnen niemand sagt, was sie tun sollen – und wissen nicht, wie sie dieses Zeitloch «ausfüllen» sollen. Freie Zeit wird offensichtlich wie ein leerer Behälter gesehen, den man füllen soll.

Freie Zeit wird wie ein leerer Behälter gesehen, den man füllen soll.

Und womit wird das Zeitloch, genannt freie Zeit, «gefüllt»? Mit dem, was einem spontan einfällt, was am nächsten liegt, was alter Gewohnheit entspringt und was leicht zu verwirklichen ist: Ein Hobby, welches man schon seit langem ausübt, ein Spaziergang oder der Griff zur Fernbedienung.

Zeit-für-nicht-mich, Entfremdung

Wenn es «Zeit-für-mich» gibt, dann gibt es auch «Zeit-für-nicht-mich». Tatsächlich ist dies ein Umstand, der den Menschen von den Tieren unterscheidet. Ein Tier lebt nur in der «Zeit-für-mich»; die «Zeit-für-nicht-mich», so typisch für den Menschen, kennt es gar nicht.

«Zeit-für-nicht-mich», was ist das? Viele identifizieren diese Zeit mit ihrer Arbeitszeit. Doch die Unterteilung in Arbeit = «Zeit-für-nicht-mich» und Freizeit = «Zeit-für-mich» greift zu kurz. Vielleicht kommen wir dem Ganzen näher, wenn wir ein anderes Wort heranziehen: Entfremdung.

Entfremdung kann heissen, dass ich nicht das tue, was ich eigentlich gerne täte, dafür aber Dinge tun zu müssen glaube, die ich nicht gerne tue. Entfremdung kann heissen, dass ich mich in

einer Verfassung befinde, in der ich mich selbst nicht mehr spüre: Verwirrt, unbehaglich, fremd. In dieser Verfassung weiss ich nicht mehr so genau, wer ich bin und was ich will. Wir alle fühlen uns mal mehr, mal weniger wir selbst – wir alle sind mal mehr, mal weniger wir selbst. Entfremdung kommt zustande, weil wir Fremdeinflüsse auf uns nehmen, Einflüsse, die nicht zu uns passen. Und wenn wir das eine Weile tun, dann verinnerlichen wir diese Fremdeinflüsse; sie werden zu Pflicht, Moral, innerem Zwang, Gehorsam oder was auch immer. Wenn wir Fremdeinflüsse verinnerlicht haben, leben wir nicht mehr in unserem Selbst – statt eines Selbst-Bewusstseins haben wir dann ein Fremd-Bewusstsein.

«Zeit-für-nicht-mich» ist so gesehen entfremdete Zeit, eine Zeit, in der wir uns nicht mehr spüren; und wenn wir etwas tun, dann tun wir es nicht aus dem Herzen, sondern funktionieren so, wie die Gesellschaft oder die Menschen um uns dies erwarten.

In diesem Fremdbewusstsein leben viele. Sie verlassen sich nicht auf ihr eigenes Urteil, sondern übernehmen Fremdurteile; sie drücken sich nicht aus, sondern passen sich an; sie freuen sich nicht, sondern ärgern sich über andere; sie sind in ihrem Denken nicht liebevoll und tolerant, sondern starr und verurteilend.

Zeit = Seele

Die Frage nach der Zeit ist selten abstrakt, sondern meist sehr konkret die Frage nach *meiner* Zeit. Jedoch wie kann ich wissen, was meine Zeit ist, wenn ich nicht weiss, wer ich bin? Vielleicht tue ich in 90% der Fälle das, was von mir erwartet wird und das, was ich als meine Pflicht ansehe. Und für alles andere – habe ich keine Zeit.

«Ich habe keine Zeit»: Dieser millionenfache Ausspruch des heutigen Menschen ist symptomatisch. Der es sagt, glaubt, er spreche von der Uhrzeit. Wie würde er erschrecken, realisierte er, dass er im gleichen Augenblick auch sagt: «Ich habe keine Seele» und «Ich habe kein Leben»! (Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart)

Dies Zitat erstaunt, ja schockiert fast. Wir sind gewohnt, Zeit abstrakt zu sehen: Als Uhrzeit: Ein Tag hat 24 Stunden, eine Stunde 60 Minuten. Diese Verrichtung darf 25 Minuten dauern und ein Gang zur Toilette 3 – so wird der Tag «ausgefüllt», und wenn er voll ist mit nützlichen Tätigkeiten, die ein erwünschtes Ergebnis erbracht haben, dann ist er gut. Wenn er leer ist, zum Beispiel, weil wir vor uns hingeträumt haben, dann ist er schlecht.

Im Zitat von Gebser wird Zeit jedoch nicht als Uhrzeit gesehen, die man «ausfüllen» muss, sondern als Seelenzeit und als Lebenszeit. Meine Zeit – das ist meine Seele, mein Leben. Wenn ich «keine Zeit» für etwas habe, dann habe ich dafür auch kein «Leben». Dieser Zeitbegriff ist nicht mehr quantitativ-messend, er ist qualitativ. Es ist auch die einzige Zeit, die ein Tier kennt,

Meine Zeit – das ist meine Seele, mein Leben.

Kompakt

- **Wir unterscheiden die Zeit in «Zeit-für-mich» und «Zeit-für-nicht-mich».**
- **Die «Zeit-für-mich» ist meine «Freizeit», die ich für mich persönlich brauche für meine Selbstverwirklichung**
- **Über «Zeit-für-nicht-mich» kann ich nicht frei verfügen, weil Verpflichtungen nachgegangen werden muss.**

Zur Person

Dr. Thomas Deutschbein, geboren in Deutschland, Studium und Promotion im Fach Psychologie in Freiburg/Brsg., langjährige psychotherapeutische Praxis (Verhaltenstherapie).
Im Jahr 2008 Übersiedlung in die Schweiz (Bottmingen BL), tätig in eigener Praxis.

Buchveröffentlichung: Freiheit von der Eifersucht – Wege zu einer neuen Partnerschaft. Buch kann beim Verlag bezogen werden.
www.thomas-deutschbein.ch

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. 0148, **Noni-Morinda Saft** 1 Flasche à 1 Liter **Fr. 38.25** statt Fr. ~~42.50~~

Art. Nr. 0146, **Saft-Kur Noni-Morinda** **Wechselkursrabatt 10%**
4 Flaschen Fr. 141.75 statt Fr. ~~170.–~~
Sie sparen total Fr. 28.25

Art. Nr. 6082, **Noni-Vitamin-Kapseln** **Wechselkursrabatt 15%**
1 Dose à 110 Kapseln **Fr. 46.35** statt Fr. ~~54.50~~ **Sie sparen Fr. 8.15**

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.

Ein fites Hirn vergisst weniger!

Wechselkursrabatt 15%

Art. Nr. 150 **Serrania-PS 200**
60 Stück pro Dose mit 200 mg Phosphatidylserin (PS) pro Kapsel, ohne Gelatine, **Fr. 32.75** statt Fr. ~~42.50~~

Sie sparen Fr. 6.35

Art. Nr. 6115 **Serrania-PS-Kapseln**, 60 Stück pro Dose mit **500 mg** Phosphatidylserin (PS) pro Kapsel, **Fr. 78.85** statt Fr. ~~92.75~~

Sie sparen Fr. 13.90

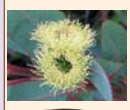
«Dein Gehirn – dein Schicksal?» kann für Fr. 4.80 beim Verlag bezogen werden. Art. Nr. 2727

Naturreiner Bio–Honig

Herkunft
Was gibt es Besseres als Honig aus unberührter Gegend? Unser Bio-Bienen Honig stammt aus dem Cilento, einer geschichtsträchtigen, vom Tourismus noch wenig besuchten Gegend rund 150 km südlich von Neapel.

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

Was ist Sorten-Honig?
Unser Honig ist so genannter Sorten-Honig. Das bedeutet, dass der grösste Teil des Honigs auch von den auf den Etiketten deklarierten Blüten stammt. Um dies zu erreichen, wird nur der Honig von Bienenstöcken berücksichtigt, die während der Blütezeit in besonders blütenreichen Gegenden der entsprechenden Sorte stehen. Unsere Bio-Sorten-Honige unterscheiden sich aufgrund der Blüten auch in Farbe und Geschmack sehr deutlich voneinander.



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

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

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

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

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

Honig

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs Rabatt 10%

Nr. 0160	1 kg Eukalyptushonig	zu je Fr. 22.05
Nr. 0161	1 kg Orangenhonig	
Nr. 0162	1 kg Kastanienhonig	
Nr. 0163	1 kg Akazienhonig	
Nr. 0164	1 kg Millefiorehonig	statt Fr. ~~24.50~~

Nr. 0126 **5 kg Gourmet Paket**
je 1 kg jeder Sorte für nur Fr. 98.–
statt Fr. ~~122.50~~ **Sie sparen Fr. 24.50**

Nr. 0112 **3 kg Wunschpaket**
Stellen Sie sich das Paket nach Ihren Wünschen zusammen
3 kg nach Wahl für nur Fr. 63.–
statt Fr. ~~73.50~~ **Sie sparen Fr. 10.50**

Buchempfehlung:

Die Heilkraft des Honigs
Anwendungen von A bis Z, mit Fallbeispielen und zahlreichen Heilrezepten.
Nr. 7002 Fr. 27.95

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

wo die Zeit noch aus biologischen Rhythmen hervorgeht: Es gibt eine Zeit des Ruhens und eine Zeit des Beuteschlagens, eine Zeit des Werbens und eine Zeit der Paarung und Kinderaufzucht – dies ist qualitative Zeit, die nicht abmisst, ob etwas zu lange oder zu kurz dauert, sondern jedem Ding die Zeit lässt, die es braucht. Bei uns Menschen hingegen hat sich der Zeitbegriff unmerklich immer weiter verschoben von der qualitativen Lebenszeit zur Uhrzeit, deren Symbol das hochgereckte linke Handgelenk ist: Keine Zeit!

Innere Wende

Sich da entschlossen rauszunehmen ist nicht immer ganz leicht. Jedoch der Anfang ist nicht schwer: Sich innerlich zurücknehmen, die Augen schliessen und so die Aussenwelt ausschliessen und zu sich leise und in Gedanken sagen:

Ich habe Zeit – unendlich viel Zeit. Ich muss nichts tun, denn alles ist getan. Alles ist gut. Ich habe Zeit.

In dem Moment, in dem man diese Sätze zumindest ansatzweise annehmen kann, geschieht etwas Erstaunliches: Man atmet auf. Ein Gefühl der Befreiung kommt. Man kommt zur Ruhe und man kommt zu sich. Nicht nur der Atem, sondern auch die Seele atmet auf.

Zeit für mich ist Zeit für mein Wesen

Zeit für sich ist weit mehr als die Erholungspause nach einer stressvollen Arbeit, um wieder fit zu werden für neuen Stress. Es ist Zeit für mich, und das kann Verschiedenes bedeuten. «Zeit für mich» kann einmal nur die Ruhepause, aber auch bedeuten, dass ich mir Zeit nehme, um mit meinen Kindern zu spielen, meinem Partner nahe zu sein, zu tanzen, eine Arbeit zu tun, die mir am Herzen liegt, zu spielen, zu einer Reise aufzubrechen. Wenn wir uns Zeit für uns nehmen, dann ist es nicht wichtig, was wir tun oder nicht tun, sondern ob es einen Bezug zu unserem Wesen hat. Dazu gehört, auf seinen Körper zu achten und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ferner gehören dazu die Selbstachtung und das

Wenn wir uns Zeit für uns nehmen, dann ist es nicht wichtig, was wir tun oder nicht tun, sondern ob es einen Bezug zu unserem Wesen hat.

Wissen um die eigenen positiven Qualitäten. Dazu gehört unsere Fähigkeit, zu geniessen und Lust und Freude zu empfinden. Und dazu gehört unser Verhältnis zur Umwelt, zu den Menschen, die mit uns und um uns sind und unser Verhältnis zu ihnen: Was bedeuten sie uns, was bedeuten wir ihnen und können wir durch unser Sein und Handeln anderen Menschen helfen, weiterzukommen auf ihrem Weg?

Zeit für mich kann einfach nur bedeuten, dass ich versuche, zu erspüren und rauszufinden, wer ich eigentlich bin. Dies ist keine philosophische, sondern eine sehr praktische Frage. Gefragt ist auch keine unabänderliche Wesensbestimmung, sondern eine Leitlinie, die mir sagt, was jetzt, in diesem Moment, in dem ich mir Zeit für mich nehme, wichtig ist, um mich selbst zu leben und weiterzukommen auf meinem Weg.

Der erste Schritt dazu ist die bereits geschilderte Übung. Für diese Übung muss man sich Zeit nehmen, denn zunächst spürt man mit beklemmender Deutlichkeit den ganzen Schrott und Schutt des Fremdbewusstseins: Die Gedanken jagen sich, im Körper kribbelt es, ständig kommen Gedanken, dass man dies oder jenes tun müsste und eigentlich gar nicht so faul rumliegen dürfte usw. usw. Es kann eine ganze Weile dauern, bis die Bühne frei wird und das eigene Wesen, die Seele, zu sprechen beginnt.

Und wenn wir dann den Impulsen, die aus unserem Wesen kommen, Beachtung schenken und sie ernst nehmen, dann wird der relative Anteil von «Zeit-für-nicht-mich» immer kleiner. Der Anteil der Zeit, der für mich ist, wird immer grösser, bis er nicht nur Ruhe, nicht nur Freizeit sondern auch Arbeit und unsere Beziehungen, ja das ganze Leben umfasst.

Thomas Deutschbein

Freiheit von der Eifersucht – Wege zu einer neuen Partnerschaft.
Fr. 22.50
Bestellschein auf Seite 34

Gesundheit ist machbar!

Der Körper ist sorgfältig zu pflegen!

Teil 3

In den zwei ersten Teilen des Beitrages wurden die Ursachen der steigenden Gesundheitskosten hinterfragt. Gleichzeitig wurde das Wesen «Mensch» besser zu verstehen versucht. Als Dreiheit Körper/Seele/Geist benötigen wir ein besseres Verständnis der Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Ebenen, soll der Mensch seinem Wunsche gemäss ein hohes Alter in Gesundheit erreichen. Wenn der Mensch das vorhandene Wissen wirklich nutzt, kann er sehr viel zu seiner Gesundheit beitragen.

Die Komplexität aller Lebensvorgänge in unserem Körper ist unglaublich hoch; ja es muss erstaunen, dass dieses Wunderwerk über alle Entwicklungsstufen und die verschiedensten Belastungen im Laufe des Lebens mit so unglaublicher Präzision funktioniert. Allerdings – und das sollten wir Menschen des Maschinen- und Computer- Zeitalters leicht begreifen – ist eine kontinuierliche Pflege dieses Organismus unabdingbar. Es kann hier nur in Stichworten auf diese Anforderungen hingewiesen werden.

Die «Betriebsstoffe» dürfen keine Mängel aufweisen

Wir brauchen täglich ausreichend reines Wasser ohne chemische oder bakteriologische Belastungen. Die Nahrungsmittel müssen frisch, unverfälscht und ohne körperfremde Zusätze irgendwelcher Art sein. Es ist darauf zu achten, dass sie reich an Mineralstoffen und Vitaminen sind und sie dürfen selbstverständlich keinerlei für den Menschen giftige Stoffe enthalten.

Nur reine Luft mit genügend Sauerstoff kann die Funktionstüchtigkeit unserer Milliarden von Körperzellen sicherstellen.

Die «Betriebsstoff-Versorgung» muss im Gleichgewicht mit dem Verbrauch gewährleistet sein. Überversorgung (= Übergewicht, Verfettung) ist genauso gefährlich wie Unterversorgung (= Mangelkrankheiten).

Belastung und Erholung sind ausgewogen zu gestalten

Keine noch so wunderbar konstruierte Maschine, auch unser Körper nicht, kann andauernd unter Voll-Last laufen. Spannung – Entspannung, aktive Phase – Ruhephase (= Schlaf) müssen sich harmonisch ablösen.

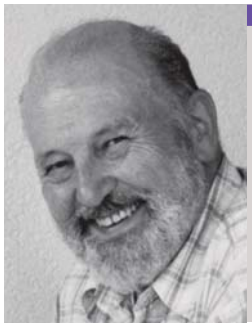
Wer rastet – rostet

gilt für unseren komplexen, physischen und psychischen Organismus in extremer Weise. Vom Gehirn bis zu den Gehwerkzeugen, von A (wie Augen) bis Z (wie Zirkulation) muss alles im Training gehalten werden, wollen wir gesund auf die Jahre kommen. Dabei sind diese Trainings sinnvoll dem Alter und Zustand des komplexen Gebildes «Mensch» anzupassen.

Schadstoffe meiden

Damit wird ein enorm wichtiges Thema angesprochen. Es geht nicht bloss um illegale Drogen, gemeint sind damit auch die sogenannten Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schwarztee und zahllose industriell ruinierte Füllmittel (genannt Lebensmittel) wie kristallisierter Zucker, Weissmehl, geschälter Reis usw. usf. Zu denken ist auch an mögliche Pestizid-Rückstände in Lebensmitteln aus industriellem Anbau, die oftmals für extrem lange Transportwege haltbar gemacht und für den verwöhnten Konsumenten geschönt werden.

Machen wir die Augen auf vor den Produkten unserer pharmazeutischen Industrie, die grossteils auf Symptomunterdrückung von Alarmzeichen eines maltraitierten Körpers ausgerichtet sind. Von den rund 60 000 im Handel befindlichen Arzneimitteln sind bloss rund 300 problemlos, da diese in lebensbedrohlichen Situ-



Zur Person

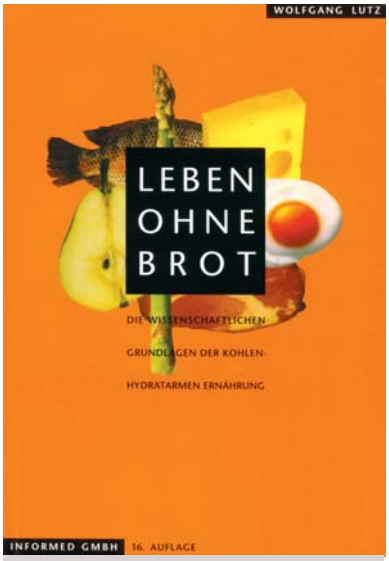
Valentin J. Oehen, dipl. ing. ETHZ
alt Nationalrat
12 Jahre Leiter des wissenschaftlichen Beirates der Schweizerischen Vereinigung für Parapsychologie (SVPP)
6 Jahre Präsident der SVPP

ationen erfolgreich eingesetzt werden können. Demzufolge sind bei 59 700 Arzneimitteln die Nebenwirkungen (insbesondere bei Langzeitanwendung) oftmals dramatischer als die zu bekämpfenden Krankheitssymptome. Nach amerikanischen Untersuchungen sollen bis zu 90 % aller frühzeitigen, krankheitsbedingten Todesfälle auf Fehldiagnosen resp. medikamentöse Fehlbehandlungen und unnötige chirurgische Eingriffe und die Nebenwirkungen moderner Medikamente zurückzuführen sein.

Die Ernährungs-Irrtümer korrigieren

Dr. Wolfgang Lutz schrieb 1998 im Vorwort zu seinem Buch «Leben ohne Brot»: «Diese meine ‹Adaptationstheorie› erklärt die unterschiedliche Häufigkeit der so genannten westlichen Krankheiten, die Krankheit von Herzinfarkt, Krebs, multipler Sklerose, Diabetes etc.

Dort, wo die Kohlenhydrate erst spät hingekommen sind, wo die Zeit für die Adaptation an sie zu kurz war, etwa in Schottland, in Nordirland und in Skandinavien, grassieren Herzinfarkte, Krebs, Diabetes Typ I und Multiple Sklerose.



Leben ohne Brot
Fr. 31.50
Bestellschein auf Seite 34

Diese offensichtlichen Zusammenhänge zwischen ‹westlichen› Zivilisationskrankheiten und Ausbreitung des Ackerbaus beseitigen meiner Ansicht nach alle Vorwände, heute noch an der Fett-Theorie als Schema für ‹ungeeignete› menschliche Ernährung festzuhalten und zwingen uns, stattdessen die Kohlenhydrate anzuschuldigen.»

Seine «Adaptationstheorie» verteidigt Dr. Lutz so:

«Ich habe meine Ansicht, dass es in erster Linie die Kohlenhydrate sind, die uns krankmachen, an mir selbst, an meiner Familie und an vielen Tausenden Patienten meiner Praxis zu erhärten versucht und mich dabei um den wissenschaftlichen Nachweis bemüht, dass objektiv messbare Grössen z.B. die Blutspiegel von Cholesterin, Harnsäure, Hämoglobin, Calcium, Eisen sich ändern, dass die Enzymreaktionen bei Leberkrankheiten und EKG's bei Herzkranken sich bessern und ich glaube, man sollte dies ausnahmslos auch von andern Ernährungsaposteln verlangen.»

Folgerungen

Wir sollten nur so viele Kohlenhydrate essen, wie wir unmittelbar während der Verdauung wieder verbrauchen können. Alles Mehr ist von Nachteil; es muss nämlich mittels Insulin in Fett verwandelt werden und führt damit zum Hyperinsulinismus, den wir auf Grund unserer ausgedehnten Studien als Hauptquelle unserer Zivilisationskrankheiten betrachten.

Wir sollten also 70 bis 80 gr. Kohlenhydrate pro Tag zu uns nehmen, also eine vernünftige Diät halten, einen Kompromiss zwischen Normalkost und kohlehydratfreier Diät (die als Therapie – Massnahme bei entsprechenden Leiden allerdings unabdingbar ist) eingehen.

Dass Schwerarbeiter und Leistungssportler auch wesentlich mehr Kohlenhydrate zu sich nehmen und sofort wieder verwerten können, versteht sich von selbst.

Um eine in allen Teilen ausgewogene Ernährung sicherzustellen, ist auf die Schaub-Kost, wie sie im Buch «Die Krankheitsfalle» von Stefan Schaub stringent dargestellt wurde, zu verweisen.

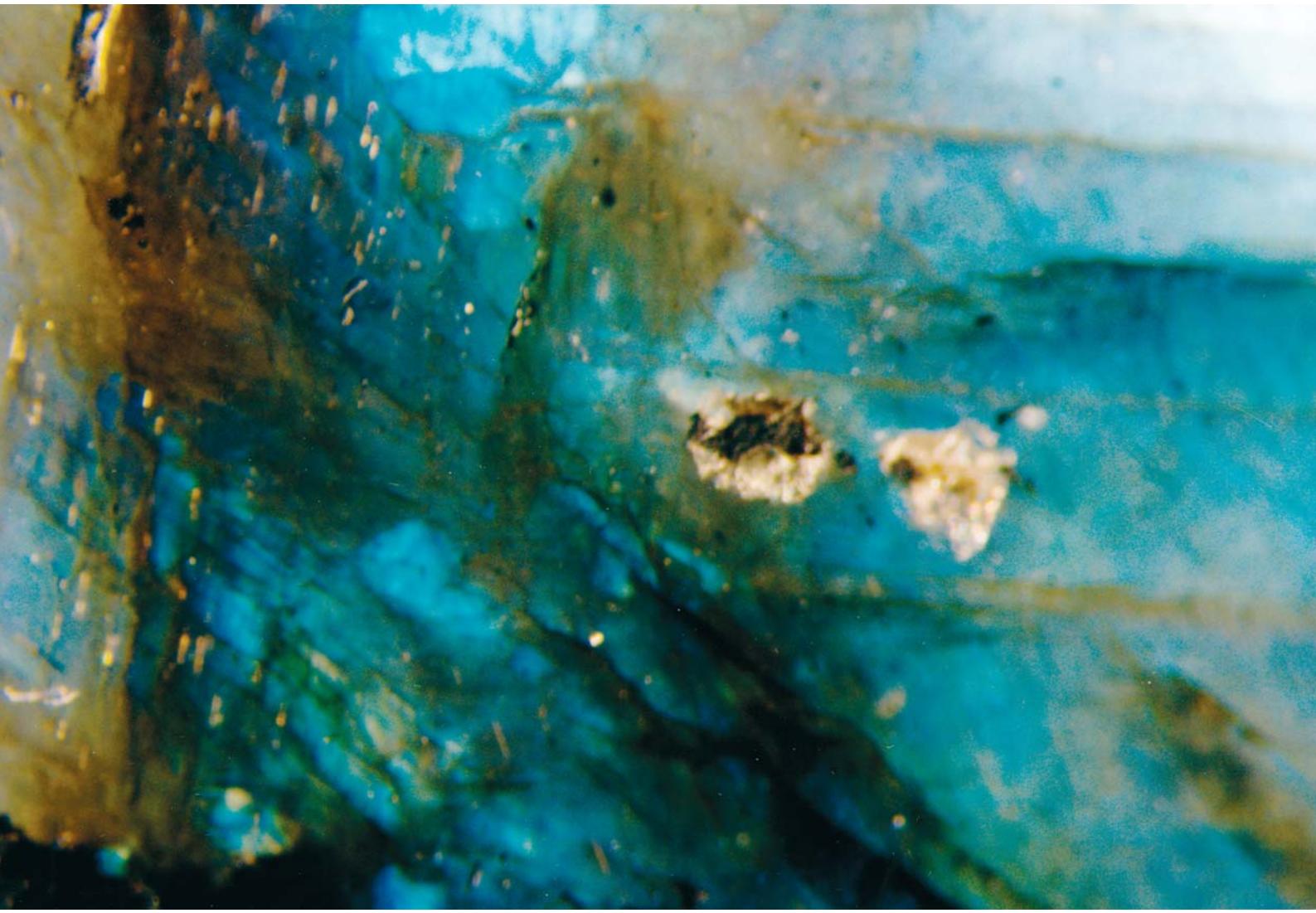
Kompakt

- **Die physischen Aspekte (Ernährung/-Bewegung) werden besprochen.**
- **Der Autor scheut sich nicht, die verbreiteten Irrtümer betr. Fett/Eiweiss/Kohlenhydrat – Anteile in der Ernährung anzusprechen.**
- **Die Zivilisationskrankheiten stehen in enger Beziehung zum Verzehr der hochkonzentrierten Kohlenhydrate wie z.B. kristallinem Zucker in allen Varianten.**
- **Die Vertreter der «veredelten Nahrungsmittel»-Produzenten und der Vegetarier sollen zum Nachdenken gebracht werden.**

Das Zucker-Problem

Stefan Schaub bezeichnet in seinem Buch den Zucker als den heimlichen Verführer. Tatsächlich lohnt es sich, die Geschichte und die Rolle des Zuckers in der heutigen Gesellschaft näher zu betrachten.

Der Zucker-Anbau und seine industrialisierte Verwertung (und Einführung in die Ernährung von Milliarden von Menschen) kann als Musterbeispiel dafür dienen, mit welcher Hemmungslosigkeit Bedenken und Erkenntnisse zu Boden gewalzt werden, wenn bedeutende finanzielle Erfolge winken. So konnte man in der «NZZ am Sonntag» (10.10.2010) von der Zuckerwatte als Errungenschaft der Technik lesen. Dort behauptet – ganz ohne Skrupel – die Autorin Katrin Piazza, Zuckerwatte mache, auch ohne illegale Zusätze wie Kokain – glücklich! Sie verschweigt, dass dieses



Labradorit

Innere Wahrheit möchte nach aussen dringen. Einfach durchlassen.

Bilder und Text von Marie-Luise Stangl, zur Verfügung gestellt von Thekla Häberli.

Glück später vom Individuum und der ganzen Gesellschaft sehr teuer bezahlt wird. Zudem trägt die Zuckerproduktion die zweifelhafte historische Auszeichnung, den Sklavenhandel ins Leben gerufen zu haben, die Expansion der europäischen Imperien finanziert und erheblich zur Entwicklung des Kapitalismus beigetragen zu haben. Und im Grunde hat sich wenig verändert. Im gesamten Tropengürtel, in Hungergebieten Lateinamerikas, Afrikas und Asiens sind grosse Teile der besten Ackerböden nach wie vor von Zuckerrohrplantagen bedeckt, die die lokale Umwelt zerstören und eine Hand voll Leute reich machen – allerdings nicht jene, die tatsächlich die Arbeit leisten.

So verwundert auch nicht, dass die Warnung von Prof. Dr. med. J. Yudkin, London, unbeachtet bleibt. Er mahnte: «Hätte irgendeine andere Substanz auch nur annähernd jene schädliche Wirkung wie Zucker, dann wäre sie schon längst verboten worden.»

Und Dr. Dr. med. Wolfgang Lutz, Salzburg, hielt es für erwiesen, dass konzentrierter Zucker und Getreide für Störungen wie Diabetes, Fettsucht, Schilddrüsen-Überfunktion, Arteriosklerose und andere hormonell bedingte Leiden verantwortlich sind.

Stefan Schaub schreibt in seinem Buch «Die Krankheitsfalle» zu diesem Thema: «Der Grund, warum es beim Verzehr von Getreideprodukten und Zucker zu Degenerationen des Bewegungsapparates kommt, besteht zu einem Teil darin, dass Kohlenhydrate im Dünndarm zu einfachem Zucker (Monosaccharid) abgebaut werden. Die Zuckerverdauung benötigt jedoch grosse Mengen an Mineralstoffen. Zum andern Teil ist in allen Getreidearten eine Säure vorhanden, die Phytinsäure. Ihre Neutralisation im Verdauungsapparat benötigt ebenfalls enorme Mengen an Mineralstoffen. Wer reichlich hochkonzentrierte Kohlenhydrate konsumiert, sei dies in Form von Brot, Pizza, Teigwaren, Konfekt, Süssspeisen oder auch Getreideflocken oder süssen Brotaufstrichen, entmineralisiert seinen Körper im Laufe der Zeit. Durch den Mineralstoffverlust entstehen u.a. Bindegewebsschäden und daraus folgende Krankheiten wie Knochen- und Gelenkzerfall, Degeneration der Wirbelsäule (Morbus Scheuermann). Aber auch Zellulite, Krampfadern, Besenreiser sind Folgen von Bindegewebsschwäche, ferner alle Krankheiten, die mit einem Strukturmangel einhergehen, darunter fallen Allergien und Hauterkrankungen.

Seit 1950 stieg der Zuckerkonsum pro Kopf von fünf auf ca. 50 Kilogramm.

Ab 1950 stieg der Zuckerkonsum pro Kopf von durchschnittlich fünf auf ca. 50 Kilogramm bis zum Jahr 2000. Das ist die dramatischste und tiefgreifendste Veränderung der Ernährungsgewohnheiten des Menschen in den letzten eineinhalb Millionen Jahren.

Die Folgen sind an der Frühreife der Menschen und dem verstärkten Längenwachstum abzulesen. Der Konsum von Eiweiss ist in diesem Zeitraum von durchschnittlich 500 auf 100 Gramm täglich zurückgegangen. Da der Mensch ein Eiweiss-Organismus ist, braucht es nicht zu wundern, dass parallel dazu die Gesundheit der Völker massiv gelitten hat.

Tatsächlich ist der Mensch ein «Eiweiss-Organismus». Der menschliche Organismus ist zwar in der Lage, aus Kohlenhydraten, Eiweissen und Fett Energie zu gewinnen; er kann aber nur aus von aussen zugeführten Eiweiss-Verbindungen körpereigenes Eiweiss aufbauen. Dabei ist die Zufuhr tierischen Eiweisses von existenzieller Bedeutung.

Das sollten sich vor allem Vegetarier und Veganer merken. Ganze Völkerstämme – wie z.B. Massai, Inuit, Samen, Ostjaken u.a. ernähren sich auch heute noch fast ausschliesslich von Fleisch, Fisch, Milch und Rinderblut und kennen die gefürchteten Zvilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht kaum.

Aus dieser Beobachtung wären dringend die Konsequenzen zu ziehen. Fett- und Eiweiss-reiche Ernährung bei wenig Kohlenhydraten wären für die Volksgesundheit ein bedeutender Fortschritt.

Eiweisse sind nun mal die Bausteine der Körperzellen; die wichtigsten Bausteine für die Blutbildung, die Enzym- und Hormonproduktion sowie das Immunsystem. Sie sind vorwiegend in Eiern, Käse, Fleisch und Fisch enthalten; in geringeren Mengen auch in pflanzlichen Erzeugnissen.

Die Forschungsarbeiten der Professoren Yudkin, London, Prof. Katasa, Osaka und Dr. Lutz, Salzburg, lassen erkennen, dass sich konzentriert kohlenhydrathaltige Nahrungs- und Genussmittel im Organismus von Mensch und Tier gesundheitsschädigend auswirken. Wir haben vorgängig auf verschiedene Zusammenhänge hingewiesen.

Der Mensch kann nur gesund bleiben oder werden, wenn er seinem Körper die richtigen Speisen und Getränke zuführt und diese auch richtig verdaut werden können.

V.J. Oehen

Literatur-Nachweis:

Biéri Edgardo L., Spirituelle Medizin, Goldmann.-Verlag

Kaiser Christine, Medizinischer Fortschritt als Herausforderung, Medical Tribune Nr. 12/2005

Kopp Maria, Schulmedizin versus Naturheilmethoden, Diplomarbeit AAMI 1997

Nager Frank, Wir halten ethisch-philosophisch nicht Schritt, Weltwoche 5.9.1966

Schaub Stefan, Die Krankheitsfalle, Eigenverlag 2009

Studer Hans-Peter, Gesundheit in der Krise, Verlag AAMI 1996

Orte voll Heilkraft

Ein Ort, der mit einer Heilquelle ausgestattet ist oder über besonders günstige klimatische Bedingungen verfügt, darf sich Heil-Ort nennen. Noch zu wenig im allgemeinen Bewusstsein ist, dass es auch Orte gibt, die Energie, Seelenkraft oder innere Ruhe schenken. Orte, die wir aufsuchen und entdecken können, oder die sich vielleicht ganz nah bei unserer Haustüre befinden.

Im «Röseligarte», einer über 100 Jahre alten Volksliedersammlung, findet sich ein Lied, das heute kaum mehr gesungen wird. Es trägt den etwas umständlichen Titel «Was isch doch o das, heimelig?» Die erste Strophe heisst: «Was isch doch o das, heimelig? S isch sone artigs Wort. S mues öppis Guets z bedütte ha. Me seits vo liebe Lüte ja, vo mängem hübsche Ort.»

Das alte Lied stellt eine Frage, die aktuell geblieben ist und heute von verschiedenen Richtungen her neu beleuchtet wird. Die Psychologie befasst sich mit verschiedenen Beziehungsebenen und untersucht, weshalb man den einen Menschen sympathisch findet und sich bei ihm ausnehmend wohl fühlt, während man bei einem anderen innerlich auf Distanz geht, obwohl man ihn schon jahrelang kennt. Das Forschungsgebiet Geomantik dagegen befasst sich mit den Energiezentren auf der Erdoberfläche. Sie versteht bestimmte Lebensräume als ein vernetztes System von Energien und Beziehungen, das eine ganz bestimmte Ausstrahlung erzeugt – man spricht dann von «Kraftorten» oder auch von «Magischen Orten.»

Es war die Bauingenieurin Blanche Merz, die ungefähr 1980 den Begriff Kraftort weithin bekannt machte, in Büchern

Kraftort Leonhardskirche in Basel

von ihren geobiologischen Messmethoden berichtete und mehrere schweizerische Kraftorte analysierte und beschrieb. Die Forscherin war beseelt von ihrer selbst gewählten Aufgabe. Dass sie in ihrem Denken aber nie fundamentalistisch war, mag eine persönliche Erinnerung belegen. Die Journalistin hatte sich vorgenommen, fünf von Blanche Merz beschriebene Kraftorte aufzusuchen und deren Wirkung ganz direkt zu testen. In der Kirche St. Leonhard in Basel soll laut Merz die Stelle, auf welcher der Taufstein steht, besonders starke Schwingungen aussenden. Da war aber nicht die geringste Wirkung zu spüren. Und so beschloss die Testerin, die Gelegenheit zu nutzen und in die Krypta der Kirche hinunterzusteigen. Unerwartet und unvergesslich: Starke Energien und Schwingungen schienen den Raum zu erfüllen und den Körper in ein seltsames, leichtes Vibrieren zu versetzen. Blanche Merz war durchaus nicht ungehalten, als ihr von diesem unerwarteten Testergebnis berichtet wurde. Der Mensch in seiner ganzen Individualität ist eben der Rezeptor, der Empfänger, und reagiert deshalb auch unterschiedlich stark auf die Einwirkungen eines ganz bestimmten Punktes und das ganze Umfeld des Kraftortes.

Warum ist ein Ort «heilig»?

Wenn im alten Rom vom «genius loci», vom Geist des Ortes, gesprochen wurde, war der jeweils zuständige Schutzgeist gemeint. Heute wird genius loci meist in einem historischen oder kulturellen Zusammenhang verstanden. Es geht um Ereignisse von gestern, die ins Heute hinein wirken und auch morgen noch weiter wirken werden.

«Die Stätte, die ein guter Mensch betrat, ist eingeweiht», schrieb der grosse Goethe.

Orte, die an das Wesen und das überdurchschnittliche Wirken eines Menschen erinnern, scheinen von einer ganz besonderen Weihe umgeben zu sein. Ob frühchristlicher Märtyrer oder Wider-

Die Aareschlucht, ein starker Kraftort, der Bezug nimmt auf den Fluss des Lebens.

standskämpfer im Zweiten Weltkrieg, ob Wallfahrtszentrum Santiago de Compostela oder Flüeli-Ranft von Niklaus von Flüe, ob Johann Sebastian Bachs Thomaskirche in Leipzig oder Giuseppe Verdis Geburtshaus in Le Roncole: Ein heiliger Schauder kann einen ergreifen an Orten, die für alle Zeiten von einer bestimmten Persönlichkeit durchdrungen zu sein scheinen. Ihre Vergegenwärtigung an einem markanten Ort ihres Wirkens kann eine seelische Bewegung auslösen, die unter Umständen noch lange nachwirkt.

Der gebürtige Ostschweizer Kurt Derungs, der sich nach seinem Studium im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt mit einem Forschungsprojekt im Bereich Neue Schweizer Landschaftskonzepte befasste, ist ein bekannter Kulturvermittler und Leiter von Studienreisen. Zu seinen weit gespannten Interessen und Forschungsbereichen gehört auch die Landschaftsmythologie. Wenn er auf «heilige» Orte aufmerksam macht, geht es ihm vorrangig um kulturgeschichtliche Zusammenhänge. Er möchte bewusst machen, dass die Menschen in früheren Zeiten zur Natur und zur sie umgebenden Landschaft eine andere Beziehung hatten als wir. Sie wählten zur Besiedelung einer Gegend oder auch zur Errichtung einer Kultstätte nicht einfach einen möglichst günstigen Ort aus. Fluss, Berge, Hügel, Ebene, Wald und Flur waren für sie eine lebendige und beseelte Einheit, die sie respektieren und in die sie sich einfügen wollten. Natur bestand für jene Menschen aus weit mehr als blosser Materie, sie war wesenhaft und hatte auch eine Seele, eine Geschichte. Und so sind denn im Kollektiv der menschlichen Gemeinschaft kulturübergreifend Sagen, Legenden und Mythen entstanden, wie sie Derungs etwa in seinem Buch «Mythologische Landschaft Schweiz» anspricht.

Haben Sie sich auch schon einmal in einen Ort oder eine Gegend verliebt? Angekommen im bisher unbekannten Umfeld, fühlten Sie sich im doppelten Sinne angekommen, aufgenommen und auf unerklärliche Weise zu Hause. Als wären Sie früher schon einmal hier gewesen, als bestünde zwischen dem Ort und Ihnen eine nahe Beziehung. Dieser ganz bestimmte Ort hat für Sie Bedeutung, er ist Ihnen in bestimmter Weise «heilig».

Isabelle Derungs beschäftigt sich mit der Frage, was alles an Entwicklung und Sinnstiftung vor sich geht, so dass sich Menschen in einem Ort geborgen und beheimatet fühlen können. An einem Ort, in dem sie nicht aufgewachsen sind und der ihnen bisher fremd war. Warum fühlen Sie sich mit einem Ort «verwandt» und verbunden? Wie können Beziehungen über den Ort hergestellt werden?

Von heilsam alltäglichen Orten

«Wir sind mit unserem Wohnort energetisch verbunden. Er wartet darauf, von uns erkannt, geliebt und gehütet zu werden. Es geht darum, den Kontakt zum Wohnort zu finden.» Diese poetisch überhauchten Worte stammen nicht etwa von einem Schriftsteller, sondern vom Diplom-Ingenieur und Sachbuchautor Harald Jordan.

Nun erhebt sich allerdings die Frage, wie denn eine derart innige Beziehung entstehen soll, wenn jemand beispielsweise in einer schlecht konzipierten Ansammlung von Wohnblöcken, in einem Haus hinter einer mächtigen Lärmschutzwand, in einem gnadenlos übervölkerten Stadtquartier oder in unmittelbarer Nähe von Industrieabgasen lebt. Oder wie sich ein älterer Mensch fühlt, der aus Vernunftgründen sein bisheriges Lebensumfeld aufgegeben und sich in einer vergleichsweise engen Alterswohnung eingerichtet hat.

Entscheidend ist wohl immer, dass der Begriff Wohnort nicht auf ein Gehäuse reduziert, sondern ausgedehnter verstanden wird. Nehmen wir an, im nahen Park steht ein selten schöner, starker Baum. In allen Kulturen

sind Bäume als ein Symbol für die Verbindung zwischen Erde und Himmel, zwischen dunklem Urgrund und spiritueller Weite verstanden worden. Bäume waren auch Kult-Orte oder der Sammelplatz für eine Gemeinschaft. Niemand kann uns daran hindern, uns mit einem Baum zu befreunden. Alte Bäume wachsen nicht selten an einem kraftvollen Standort und speichern viel Wissen von all dem, was vor Zeiten am sie umgebenden Ort geschehen ist. Ein Baum kann heilsame Energie aussenden – jedenfalls dem Menschen, der sich ihm nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich nähert.

Befindet sich in Ihrer Nähe eine Treppe, vielleicht eine grosszügige Treppenanlage? In alten Mythen oder auch bei religiösen Ritualen wurde eine Treppe nicht einfach funktional als bauliche Möglichkeit zur Überwindung von Höhenunterschieden verstanden. Sie machte das Ineinandergreifen zweier Ebenen und die Verbindung zwischen Himmel und Erde deutlich – wie die Himmelsleiter in der biblischen Erzählung von Jakobs Traum. Gelingt es, eine solche Treppe weder nur als ein ermüdendes Hindernis oder als Gratis-Fitnessgerät zu verstehen, sondern als Erfahrung eines Ortes: Unser Schritt wird massvoll, «sinn»voll und die Treppe zum Kraftort.

Im Gehen liegt die Kraft

«In der Ruhe liegt die Kraft, weiss das Sprichwort. Es gilt als Mahnung für nervöse, hektische Menschen – und wird von wenig Bewegungsaktiven gern als Alibi genommen. Abgesehen vom direkt gesundheitlichen Aspekt: Beim Gehen durchschreiten wir wechselnde und in diesem Sinne anregende Energiefelder. Im gleichmässigen Gehen finden wir unseren Rhythmus und der Wechsel der Gewichtsverlagerung vom linken zum rechten Fuss und wieder zurück bringt uns in ein energetisches Gleichgewicht. Im Gehen nehmen wir auch ein kleines und begrenztes Umfeld sehr viel intensiver wahr als von einem Standpunkt oder einem Sitzplatz aus.

Der Baum als Lebenssymbol und die Treppe als Abbild einer Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Ganz besondere energetische Verbindungen bieten sich dem Pilger. Das manchmal lange dauernde, schweigsame Unterwegssein verfeinert die Wahrnehmung und baut eine neue Bewusstseinsebene auf. Harald Jordan zieht noch weitere Folgerungen: «Durch Pilgern entstehen Kraftlinien, die die Nachfolgenden stärken. Durch die Wiederholung verstärkt sich die Spurkraft. Es kann nun die Kraft zwischen den verbundenen Orten hin- und herpulsieren. Die Pilgerwege sind wie Energieadern.»

Nicht jeder kann oder will sich auf eine grosse Pilgerwanderschaft begeben. Aber ob man ein kleines Stück Pilgerweg in der Schweiz unter die Füsse nimmt oder im Wechsel der Jahreszeiten den immer gleichen Spazierweg abschreitet: Wir können lernen, besser wahrzunehmen, uns selbst besser zu spüren. Und uns so mit dem Weg verbinden, dass er zum vertrauten und heilenden Ort wird.

Meta Zweifel

Orte heilen. Die energetische Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Wohnort.
Fr. 29.90

Mythologische Landschaft Schweiz
Fr. 44.00
Bestellschein auf Seite 34

Im Tal des Engelwurzes

Es gibt manchmal Orte in der Landschaft, an denen man von Düsterkeit beschlichen wird. Energetische Linien, Wasseradern, seltsame Ortsgeschichten oder gar unerlöste Geister... was immer hier wirkt, solche Stellen spiegeln die dunklen Täler der Seele.

Ein Tal, das ich oft mit dem Motorrad durchqueren muss, vermag mich jedes Mal unangenehm zu berühren. Sobald ich die lichte Ebene verlasse und dort einbiege, wird mir kalt, und bedrückende Gefühle beschleichen mich. Ich fahre dort stets langsam und erhöhe die Achtsamkeit. Es ist seltsam still, Wald säumt beide Seiten der Strasse, auch an warmen Tagen legen sich kühle Nebel um die Schultern und lauernde Wesen hängen in den Gebüschen.

Dies hat sich verstärkt, seit vor geraumer Zeit nachts ein junger Rollerfahrer in einer der Kurven aus unerklärlichen Gründen auf die Gegenfahrbahn geriet und mit einem Auto kollidierte. Er wurde ins Gras geschleudert und starb noch an der Unfallstelle.

Seine Schwester soll seither immer wieder an dieser Stelle Blumen, farbige Schmetterlinge, Bänder und Gedenkbriefe anbringen.

Jedesmal konfrontiert mich hier das «plötzlich aus der Kurve geschleudert werden», es rüttelt mich auf, erinnert mich an die Gegenwart des Todes und versetzt mich in Herbststimmung. Eines Tages ist sie da. Ungerufen aus der Erde gewachsen. Überragt riesenhaft die gewohnten Blumentöpfe. Eine prächtige Engelwurz. Dieses Doldengewächs mit seinem dunkelroten Stängel hat innert Kürze Menschenhöhe erreicht und breitet seine Blütedolde wie einen Schutzschirm über den Ort des traurigen Geschehens.

Angelica archangelica, die Engelhafte. Ich halte an, muss sie betrachten, atme ihren ganz besonderen Duft ein, den sie in Fülle verströmt; erdig süss, herb und doch lieblich.

Wie eine weisse Gestalt ist sie, die aus ihren Händen Licht über den Ort strömen lässt. Fast körperlich fühle ich dieses helle Licht auch auf mich wirken.

Autos sausen vorbei, schleudern Musikfetzen in die Luft. Velorennfahrer strampeln in Scharen den Hügel hinan, mustern mich neugierig. Ich fahre weiter, fühle mich getragen. Es ist, als hätten gute Geister für einen Ausgleich gesorgt. Dass die kraftvolle Pflanze gerade hier wächst, bewegt mich. Und jedes Mal, wenn ich vorbeikomme, fühle ich mich von ihr beschenkt.

Eva Rosenfelder
ist freie Journalistin

Wie ich eines Tages um die Kurve komme, ist ihr Platz leer. Eine neue Pflanze mit fetten gelben Blüten im glasierten Topf nimmt ihre Stelle ein. Ein farbiger Keramikvogel schmückte das floristische Wunderwerk. Rundum wurde Ordnung geschaffen, Wildkraut beseitigt und schön gefärbte Steine wurden hingelegt. Ich stehe starr wie der Strassenpfahl. So ist also die Botschaft der Engelwurz nicht angekommen.

Doch, da ist sie ja! Lebendig in meinen Gedanken, fast kann ich sie riechen und ihre Anwesenheit beflügelt mich. Sie begleitet mich durch die zahlreichen Kurven, wischt mir sanft die Schauder vom Rücken und hüllt mich in ihr helles Licht.

Wenn sie mich auf die weite sonnige Ebene entlässt, scheint sie mir kurz liebevoll zuzunicken, bevor sie im dunklen Tal entschwindet.

Eva Rosenfelder

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. 75.00**
Art. Nr. 136 Spirulina 700 Tabletten à 500 mg	**Fr. 129.50**

Chi-Sana Vitalpflaster

Entschlackt den Körper während dem Schlaf.

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. 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.

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

Packung mit 30 Chi-Sana Vitalpflaster (mit detaillierter Anleitung) nur Fr. 99.00 (Fr. 3.30 / Pflaster) Chi-sana ist bis zu 65% günstiger als vergleichbare Produkte.
Art. Nr. **134 Chi-Sana-Pflaster Fr. 99.–**

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

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 «pro sana 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.

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs Rabatt 15%

Sie sparen Fr. 4.85

Nr. 6071 **Basenpulver**
mit Sango Okinawa Korallenpulver
Dose mit 400 g **Fr. 27.65** statt Fr. ~~32.50~~

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Leserporträt

Auf der Sprossen-Leiter

Weil ich in Le Locle aufgewachsen bin, bezeichne ich mich im Spass oft als «zugewanderte Welsche». Ich bin aber seit vielen Jahren in Münchenstein BL wohnhaft, hier kennt man mich vor allem als Sprossen-Spezialistin. Zusammen mit meinem Mann führe ich ein SprossenAtelier: Aus Samen kultivieren wir in einem recht zeit- und arbeitsintensiven Prozess in Kunststoff-Zylindern Sprossen von Rettich, Broccoli, Fenchel, Randen und vielen anderen Gemüsesorten. Als Gärtnerstochter und gelernte Floristin habe ich eine tiefe Beziehung zu allem, was spriesst, grünt und blüht. Überdies fasziniert mich der Nährstoffgehalt von Sprossen. Eine Tasse Alfalfa-Sprossen enthält beispielsweise sechsmal mehr Vitamin C als ein Glas Orangensaft. Und ist es nicht erstaunlich, dass die Inhaltsstoffe von Sprossen auch bei der Entgiftung der Leber mitwirken?

Mit dem «Sprösseln» habe ich vor 14 Jahren begonnen. Mein Bruder, ebenfalls Gärtner, machte mich auf die Sprossen-Kultivatoren aufmerksam, die er an der Ausstellung einer landwirtschaftlichen Schule gesehen hatte. Weil meine Kinder damals am Ende ihrer Schulzeit standen, konnte ich mich einer beruflichen Tätigkeit zuwenden. Mein Entschluss erwies sich als gut, denn im Blumen-Grosshandel kam es seinerzeit zu Entlassungen. So war denn auch mein Mann stellenlos geworden, als 53Jähriger fand er keine Anstellung mehr. Mit sehr viel Energie und Geschick half er mir, unseren kleinen Betrieb zu entwickeln und einen soliden Kundenstamm aufzubauen. Man kann ruhig sagen, dass wir manchen Küchenchef vom gesundheitlichen Nutzen der Sprossen überzeugen konnten und insofern Pionierarbeit geleistet haben.

In jüngster Zeit ist der Markt um mehr als 40 Prozent zusammengebrochen. Ich sage nur EHEC. Nachdem wir vernommen hatten, dass womöglich Sprossen für diese krankmachenden Bakterien verantwortlich seien, nahmen wir sofort Kontakt auf mit den zuständigen kantonalen Stellen. Eine Kontrolle zeigte, dass bei uns alles völlig in Ordnung war, auch die mikrobiologischen Analysen gaben totale Entwarnung.

Sprossen mit wertvollen Inhaltsstoffen

Zur Sicherheit schickten wir zusätzlich Sprossen-Proben an ein Labor der Universität Zürich – alles in Ordnung. Für uns niederschmetternd war jedoch die Erfahrung, welchen Flurschaden Medien anrichten, die ohne genaue Abklärungen oder Differenzierungen wild um sich schlagend Schreckensmeldungen verbreiten – die sich sodann hartnäckig in den Köpfen festsetzen.

Christine Müller

Dass sich Kunden wie das Universitätsspital Basel oder die Ita Wegman-Klinik in Arlesheim nicht haben beirren lassen, hilft uns zwar sehr. Aber der existenzielle Tiefpunkt ist noch nicht überwunden Es erbittert mich, dass die Medien, die sämtliche Sprossen als eine Art Killer verteufelt haben, offensichtlich keinen Gedanken daran verschwenden, aktuell die notwendigen Korrekturen anzubringen. Und wer geht verantwortungsvoll dem Verdacht nach, dass EHEC in einer Labor-Kultur entstanden sein könnte? Das Thema EHEC ist nicht mehr aktuell. Und dass Schlagzeilen und Fehlinformationen kleine und mittlere Betriebe ruiniert haben: An solchen Geschichten sind die Leitmedien nicht interessiert.

Aufgezeichnet von Meta Zweifel

Reifen – zur Beziehung

Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ λόγος – den Anfang des Johannes-Evangeliums übersetzt Martin Buber mit «Am Anfang war die Beziehung…» Auf meiner Sonnenwanderung von Basel nach St. Petersburg wird mir immer wieder bewusst: Es wird auch die Beziehung sein, die es uns ermöglichen wird, weiter auf diesem wunderbaren Planeten Erde leben zu dürfen.

Die Reise

Vom 9. Mai bis zum 19. Juli 2011 durchquere ich sieben Länder (Schweiz, Deutschland, Polen, Russland bei Kaliningrad und zwischen Narva und St. Petersburg, Litauen, Lettland und Estland), 2600 km in 66 Wandertagen, ausgerüstet mit einem Carrix-Ziehgerät, Zelt und MBT-Sandalen. Das Wetterglück lacht mir – in der Wanderzeit während den zehn Wochen regnet es etwa 12 Stunden.

In Beziehung sein – zu Fuss

Mit jedem der etwa 3 Millionen Schritte nehme ich Kontakt auf mit der Erde. Ich habe den in den meist ebenen Ländern gigantischen Himmel über mir, mit seinem Blau, den bunten Morgen- und Abendfarben, den zarte und dramatische Geschichten erzählenden Wolkenbildern. Alle Sinne entfalten sich. Ich sehe die kleinen Wunder am Weg – die im Getreidefeld stolzierenden Königskraniche, die Weinbergschnecken-Hochzeit, den Storchen-Dung auf dem Trottoir, der mich den Blick heben und die Storchenfamilie im grossen Genist auf der Telefonstange sehen lässt, der schnell verschwindende Schatten des ins Unterholz preschenden Wildschweins und das mühelos wellende Dahinfliehen eines Rehs. Ich höre die Nachtigallen in den Rheinauen, den Kuckuck, der mich zwischen der Schweiz und Estland fast täglich irgendwo begrüsst, den Pirol, mit dem ich wiederholt

Nach Kaliningrad. Ich habe den in den meist ebenen Ländern gigantischen Himmel über mir, mit seinem Blau, den bunten Morgen- und Abendfarben, den zarte und dramatische Geschichten erzählenden Wolkenbildern.

Die kleinen Wunder am Weg – die Weinbergschnecken-Hochzeit.

Dankbar für das Leben mit seinem feinmaschigen Netz aus Beziehung. Mit Olga und Artur nach Kingisepp, Russland

Flötendialoge führen kann, das kraftvoll-beruhigende Meerrauschen auf der kurischen Nehrung und an der Ostseeküste nördlich von Riga. Ich rieche das frisch gemähte Gras, den mit würzigem Kerbelblütenduft gesättigten Windhauch, den berauschenden Duft von blühenden Linden, von süssem Holunder. Wie mundet das frische Wasser aus der Waldquelle in Lettland! Was für ein Hochgenuss, mit einem Apfel, einem Stück Vollkornbrot den Hunger nach futterlosen Wanderstunden zu stillen! Auch erlebe ich, wozu der Körper fähig ist, wenn ihn der Geist motiviert, wie bei sich anbahnender Erschöpfung das Singen, das Vorsagen von Gedichten, die Kontaktaufnahme mit Bäumen, mit dem Himmel, das Denken an geliebte Menschen wieder die Kraft einströmen lässt, die überall waltet.

Beziehung aufnehmen

Wer sich 2 $^1/_2$ Monate auf Strassen fortbewegt, kann nicht verleugnen, wie weit wir noch von einer erdverträglichen, von Beziehung geprägten Lebensweise entfernt sind. Millionen von Lastwagen und Autos brettern an mir vorbei. Die Strassen sind voll von Schmetterlingen, die Druckwelle und Kollision nicht überleben. Bläst nicht ein freundlicher Wind die Abgase weg, wird bewusst, wieviel Gift wir immer noch der Atmosphäre zumuten. Auf ungeteerten Strassen stehe ich oft in dicken Staubwolken, wenn ein Fahrzeug mit grosser Geschwindigkeit passiert. Um das auszuhalten, nehme ich Beziehung auf. Ich winke allen entgegenfahrenden Automobilistinnen und Lastwagen-Fahrern. Viele winken zurück. Manchmal begegnen wir uns ein paar Tage später wieder, und der Gruss ist bereits herzlicher. Diese kurze menschliche Berührung gibt Kraft und hilft, Lärm und Abgase zu ertragen.

Gastfreundschaft

In einem deutschen Städtlein droht ein Gewitter – erste Tropfen fallen. Ich frage eine Frau, ob ich unter ihrem Autounterstand im Trockenen warten dürfe, bis das Gewitter abebbt. Nun kommen die drei Buben und schleppen Esswaren, Getränke, Süssigkeiten an, was sie nur im Hause finden. Auf einer Nebenstrasse in Polen hält ein Dienstfahrzeug eines polnischen Elektrizitätswerks. Marek eilt auf mich zu. Er

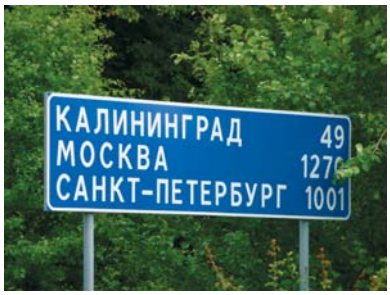
Martin Vosseler mit Pferden vor der Ermitage

Foto: Kamil Keyserukhski, St. Petersburg.

habe mich zwei Tage zuvor gesehen und nachher gedacht, diesem Wanderer hätte er gern etwas zuliebe getan. Er sei so froh, dass er mich wieder sehe. Er greift zum Portemonnaie und gibt mir einen 50-Zloty-Schein: «Gönnen Sie sich eine gute Mahlzeit!» Krishs in Jurmala stellt mir sein Zimmer zur Verfügung. Seine Mutter kocht vegetarische Lasagne, an denen ich mich nach einer 70 km-Etappe köstlich erlabe. Die zahllosen Begegnungen mit hilfreichen Menschen machen mir Mut. Da haben sich Beziehung, Hilfsbereitschaft, Interesse am fremden Gegenüber bereits entfaltet. Das kann übergreifen auf die Beziehung zu den anderen Lebewesen und zu unserer Mutter Erde. Diese Episoden tätiger Mitmenschlichkeit könnten Zeichen sein für das Reifen der Menschheit zur Beziehungsfähigkeit.

Beziehung und Energie

Vor dem aargauischen Schwaderloch blicke ich auf das still vor sich hindampfende AKW Leibstadt. Bandenergie, lang strahlende Abfälle, gewaltige Risiken, Stacheldraht ringsum – ohne Beziehung zum feinen Wundernetz des Lebens. Wie anders die grossen Solardächer auf den Scheunen in Süddeutschland – der Sonne zugewendet, still, ohne Gift, in Beziehung mit dem zentralen Gestirn; ebenso die Windräder, die die Sonnenkraft des Windes aufnehmen und ohne Erdvergiftung in Strom umwandeln. Polen, die baltischen Staaten und vor allem Russland sind da noch ganz am Anfang, auch mit dem bisher noch wenig genutzten Potenzial der gewaltigen Energieverschwendung. Gerade in dem Bereich ist das In-Beziehung-Treten überlebenswichtig.



Vor Laduschkin, Kaliningrad. Noch 1001 km bis Sankt Petersburg

Lebensfreude

Es ist das Heitere und das Überraschende, das unser Reifen würzt – die Wirtin im Hirschen in Herblingen, die um den Zimmerpreis würfelt und mir für 20 Franken ein schönes Zimmer überlässt, weil sie eine 2 gewürfelt hat; die Frau in Puschkin, die mir sagt, die 2 km seien zu weit zu Fuss, ich müsse den Bus nehmen, als ich nach dem Weg frage, und die sich dann kaum vom Lachen erholen kann, als ich sage, ich sei bereits 2550 km zu Fuss unterwegs; überraschende Begegnungen, auch mit Menschen aus der Schweiz, die die gleichen Leute kennen wie ich. Das schwingt alles mit, als ich am 19.7. kurz vor Mitternacht in der Abenddämmerung vor der Ermitage stehe, dankbar für das Leben mit seinem feinmaschigen Netz aus Beziehung.

Martin Vosseler

Zur Person

In Martin Vosseler begegnet man einem Menschen, dem es gelingt, seine vielseitigen Begabungen zu nutzen und im besten Sinne zur Geltung zu bringen. Der Arzt und Umweltpionier hat die Gabe, seine ehrfürchtige Begeisterung für die Natur und seinen Respekt für den Planeten Erde mit seinen Vorträgen, Aktivitäten und Publikationen an Menschen heranzutragen und sie zu Veränderungen zu bewegen, die er «erdverträglich» nennt..

Selbst- und Fremdbild

der Parteien klaffen weit auseinander

Im Herbst 2011 finden die Wahlen in die beiden Kammern des eidgenössischen Parlamentes statt. Die terzStiftung, die sich als Interessenvertreterin der Generationen über 50 versteht, hat im Wahljahr herausgefunden, dass die Interessen von Menschen der reiferen Jahrgänge in der schweizerischen Politik ungenügend vertreten werden.

Es ist kein beiläufiges Ziel, die politischen Wünsche der reiferen Generationen zu ermitteln, und es handelt sich nicht um eine beliebige Zielgruppe: Die Wähler/-innen über 50 sind die Bevölkerungsgruppe, die am stärksten wächst. Ihre Anliegen angemessen zu berücksichtigen, müsste ein Hauptinteresse der Schweizer Parteien sein.

Bisher wusste niemand genau genug, welche Politik sich Wähler/-innen der reiferen Generationen wünschen. Darum haben die Stiftungen terz und spirit.ch eine Umfrage unter Bürgerinnen und Bürgern im reifen Alter durchgeführt. Zuvor hatte terz den Schweizer Parteien einige Fragen gestellt und sie zu mehreren Thesen Stellung nehmen lassen. Im Vergleich beider Befragungen hat sich gezeigt, wie weit die Selbsteinschätzung der Parteien und das Bild der reifen Bürger/-innen von ihnen auseinander klaffen. Diese Stellungnahmen der Parteien hat der Politikwissenschaftler Prof. Dr. Andreas Ladner kommentiert. Er meint: «Die Erkenntnis, dass wegen der stetigen Alterung der Gesellschaft Altersthemen in die Politik integriert wurden, war vor etwa 8 Jahren schon einmal stärker ausgeprägt.» Und die Stiftungen haben das Büchlein «Die Vision Reife Schweiz» veröffentlicht, um auch selbst Stellung zu beziehen. Es handelt sich hier um ein Plädoyer für eine werteorientierte Zukunft.

Die ausserordentlich hohe Beteiligung an der höchst anspruchsvollen Wähler-Umfrage mit 43 teilweise sehr komplexen Fragen «Wie reif ist die Schweizer Politik?» zeigt, dass dieses Thema bei den reiferen Generationen einen Nerv getroffen hat. Diese Generationen wollen sich in der Schweizer Politik verstärkt Gehör verschaffen und sich eine Stimme geben. Wenn die Parteien es als zentrale Herausforderung der bevorstehenden Jahrzehnte ansehen, die AHV zu sichern und das Gesundheitswesen auszubauen, dann haben sie die Chancen sicherlich nicht verstanden, die der demographische Wandel bietet. Es geht darum, vitale und erfahrene Jungpensionäre so einzubinden, dass sie ihr Potenzial in die Gesellschaft einbringen können. Von der Familienpolitik bis zu Palliative Care reichen die Felder, die in den Blick geraten, wenn von Zukunftsaufgaben die Rede ist, die sich aus dem demographischen Wandel ergeben.

Die ältere Generation will sich in der Schweizer Politik verstärkt Gehör verschaffen und sich eine Stimme geben.

Mehrheitlich haben die Befragten den Eindruck, dass das bevorstehende längere Leben des Einzelnen bei den Parteien hauptsächlich als Belastung für die Gemeinschaft angesehen wird. Sich selbst sehen die reiferen Wähler/-innen mehrheitlich als Bereicherung für die Gesellschaft, glauben jedoch, die Politik nehme sie vorwiegend als Last wahr. Eine verstärkte Beteiligung älterer Menschen an der Politik würde diese nach Meinung der Befragten besonnener, reifer, menschlicher und gelassener machen. Zu einer Reifen Politik im Sinne eines bestimmten Politik-Stils gehören ein respektvoller Umgang miteinander, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen, statt sich gegenseitig Schuld zuzuweisen, Offenheit und Lernfähigkeit, allgemeine Interessen stärker zu gewichten als eigene, keine persönlichen Verunglimpfungen sowie zu integrieren statt auszugrenzen. Der Bedarf nach solcher Reifer Politik ist ausgeprägt, wird jedoch höchst ungenügend abgedeckt. Und Besserung für die nähere Zukunft erwarten die reifen Citoyens nicht.

Thomas Meyer

Warum Darmpflege?

Das Immunsystem befindet sich zu über 80% in Darm und Lymphsystem. Eine natürliche Ernährungsweise und die in allen Kulturen gepflegte Darmreinigung unterstützen unsere Abwehrkräfte und fördern die Gesundheit.

Der Ausbreitung von Parasiten und Pilzen kann ein intaktes Immunsystem effektiv entgegenwirken, wenn kein ungünstiger Nährboden in Form von Darmschlacken, Säuren und anderen «Altlasten» vorhanden sind. Industriell veränderte Nahrungsmittel, Medikamente, Genussgifte, Stress u. a. führen zu chaotischen Zuständen der positiven Darmkulturen und des Stoffwechsels. Versorgungsmängel, wie zum Beispiel der für unsere Darmflora wichtigen Lactobakterienkulturen, sowie Ablagerungen von Schlacken an den Darmwänden schränken dann die Resorptionsleistung des Verdauungstraktes ein.

EUKAPS - 7 Wochen Darmkur

Drei unterschiedliche Kräutermischungen bilden dieses Darmpflege-Programm. Sie sind aus schonend getrockneten Kräutern und mit ausgesuchten, ganzen Pflanzenteilen hergestellt, aus biologischem Anbau oder Wildsammlung:

- EUKAPS-Darmkur: 600 vegetarische Kapseln
- Kräutertabletten: 500 Stück
- Flora & Fitness: 240g – Aufbau- & Erhaltungsnahrung

Best. Nr. 0260
«Eukaps – 7 Wochen Darmkur Plus» Fr. 245.–
Drei unterschiedliche Kräutermischungen bilden dieses Darmpflege-Programm.

Neu im Sortiment

Best. Nr. 0261 **Eukaps – Darmkur**
600 vegetarische Kapseln. **Fr. 99.00**

Best. Nr. 0262 **Flora & Fitness-Aufbaunahrung**
Für eine optimale Ernährung der Darmpopulation.
Dose à 240g **Fr. 47.50**

Best. Nr. 0263 **Kräutertabletten**
Zur ballaststoffreichen Nahrungsergänzung.
Dose à 500 Tabletten **Fr. 104.00**

Omega 3 vegan

Die Herkunft macht den Unterschied:

In den letzten Jahren konzentrierte sich bei Omega-3 fast alles auf Fischöl. Alle, die kein Fischöl wollten, hatten das Nachsehen. Pflanzliche Öle in Kapseln haben häufig die grossen Nachteile, dass entweder die Kapselhülle aus tierischer Gelatine ist oder Zusatzstoffe enthalten sind, um die viele Menschen lieber einen grossen Bogen machen.

Fischöl oder 100 % pflanzlich – vegan?

Viele Menschen haben Gründe gegen Fischöl

Das qualvolle Sterben vieler Fische und der so genannte Beifang: Beifang sind alle Meereslebewesen, die mit in den Netzen gefangen und mangels Verwendung wieder ins Meer geschüttet werden.

Neben ethischen Gründen gibt es weitere Gründe: Die zunehmenden Rückstände in Fisch oder Fischprodukten, der Fischöl-Geschmack wird abgelehnt oder eine allgemeine Abneigung gegen Fisch- und andere Tierprodukte führt zur Entscheidung, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren.

Wer sich tierfrei ernähren möchte, hat mit Omega-3 vegan (tierfrei) hoch dosiert eine zuverlässige Alternative.

Omega-3 gehört zu den mehrfach ungesättigten, lebenswichtigen (essentiellen) Fettsäuren. Der menschliche Organismus kann sie nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. **Eine besonders ergiebige und hochwertige Quelle ist Leinöl.**

Omega 3 vegan aus Leinöl

Studien belegen eindeutig, dass viele Menschen mit ihrer gewählten Nahrung nicht ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Omega-3 (OMEGA-3), zu sich nehmen. Hier geht es nicht um die allgemein zuviel verzehrten gesättigten (tierischen) Fettmengen, sondern ganz speziell um die mehrfach ungesättigten Fette.

In der Literatur werden die möglichen Mangelerscheinungen bei nicht ausreichender Omega-3-Versorgung beschrieben.

Die Aufnahme von OMEGA-3 aus pflanzlichem Ursprung ist somit effektiver und frei von Nebenwirkungen im Gegensatz zu tierischem OMEGA-3. Zusätzlich ist der Organismus in der Lage, auf verschiedene Lebenssituationen mit erhöhter Umwandlung von OMEGA-3 zu reagieren. Das könnte z. B. in besonderen Stress-Situationen, bei Burnout, psychischen Schwankungen, mentalen Befindlichkeiten, in der Schwangerschaft (bei zusätzlichem Bedarf durch die Entwicklung des Fötus) usw. der Fall sein.

**Je besser die Omega-3-Bilanz,
desto besser Ihr Gesundheitspotential**

Wechselkurs-rabatt 15%

Nr. 226 Omega 3 vegan Kapseln
Dose à 120 Kapseln Fr. 29.55 statt ~~Fr. 34.75~~
Sie sparen Fr. 5.20

Nr. 227 Omega 3 vegan Pulver
Dose à 200 g Fr. 37.85 statt ~~Fr. 44.50~~
Sie sparen Fr. 6.65

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

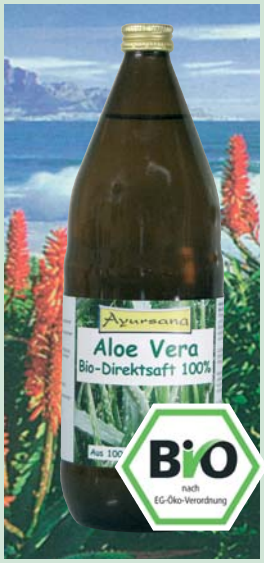
Pfunde verlieren mit Kohlsuppe-Kapseln.

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.

Wechselkursrabatt 15% **Sie sparen Fr. 4.45**

Art. Nr. 6141, Dose **Kohlsuppe-Kapseln**
mit 90 Kapseln, **Fr. 25.45 statt CHF ~~29.90~~**

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.

Art. Nr 6075 **Aloe Vera Saft** **Wechselkursrabatt 10%**
1 Flasche à 1 Liter Fr. 18.70 statt Fr. 20.75

Art. Nr 6076 **Aloe Vera Saft**
6 Flaschen à 1 Liter als Kur
für nur Fr. 101.25 statt Fr. 124.50 **Sie sparen total Fr. 23.25**

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

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

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu

Bei Depressionen und Entzündungen unterstützt Weihrauch das Wohlbefinden

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 den Überlieferungen des Nahen Ostens hat Weihrauch bei der Linderung von Depressionen grosse Tradition.

Weihrauch Kapseln

Weihrauch kann die Gelenkfunktion und die Steigerung der Bewegungsfreiheit unterstützen. Bei Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa kann Weihrauch den Therapieverlauf unterstützen. Die im Weihrauch enthaltenen Boswelliasäuren können hemmend auf Entzündungen wirken. Das trägt zur Vitalität und Lebensfreude bei. Enthält 45% Boswelliasäuren

Art. Nr. 6146 **Weihrauch Kapseln**,
Dose mit 140 Kapseln
Fr. 28.40 statt Fr. ~~39.50~~

Profitieren Sie doppelt
10 % Aktionsrabatt
+ 10 % Wechselkursrabatt

Aktion gültig bis
30. September 2011

Weihrauch Gel

Weihrauch Gel Boswellia serrata für Gelenke, Muskeln und Nacken. Enthält Extrakte aus Weihrauch, Brennnessel, Rosmarin und Irisch Moos, Weihrauch-Öl und Panthenol. Sparsam auf die betreffenden Gelenke oder Körperteile auftragen, einige Minuten einziehen lassen und leicht massieren.

Art. Nr. 0233 **Weihrauch Gel**,
Flasche à 200 ml
Fr. 31.60 statt Fr. ~~39.50~~

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

Die mit dieser Europafahne gekennzeichneten Produkte unserer deutschen Schwestergesellschaft entsprechen den Gesetzgebungen der Europäischen Herkunftsländer und die Lebensmittel auch ihren Bio-Zertifizierungsstandards.

Sie erhalten diese Produkte zu den gleichen Bedingungen, **ohne Mehrkosten für Porto, Verzollung, etc.** direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

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

____ Ex. 1047 81 Tage auf dem Jakobsweg Fr. 34.50
____ Ex. 1163 Freiheit von der Eifersucht Fr. 22.50
____ Ex. 1148 Leben ohne Brot Fr. 31.50
____ Ex. 1166 Orte heilen Fr. 29.90
____ Ex. 1167 Mythologische Schweiz Fr. 44.00
____ Ex. 1172 Ich bin dann mal schön Fr. 24.90
____ Ex. 1055 Ausgleich und Wohlgefühl Fr. 19.90
____ Ex. 1165 Annemarie Wildeisen – Expressküche Fr. 39.90

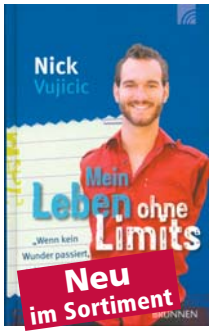
Bitte senden Sie mir zusätzliche Informationen zu folgenden Produkten:

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

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 15. August 2011, 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, 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



Nick Vujicic
Nr. 1168 Fr. 25.90

Mein Leben ohne Limits

Wenn kein Wunder passiert, sei selbst eins!

Ohne Arme und Beine ist nicht halb so schlimm wie ohne Hoffnung! Als Junge will Nick Vujicic sich das Leben nehmen – heute reist er um die Welt, versprüht Lebensmut und liefert neue Perspektiven für Probleme des Alltags. Mit der Kraft der Hoffnung und einer extra Portion Humor erzählt er aus seinem Leben ohne Grenzen.

James Redfield
Nr. 1169 Fr. 33.90

Die zwölfte Prophezeiung von Celestine

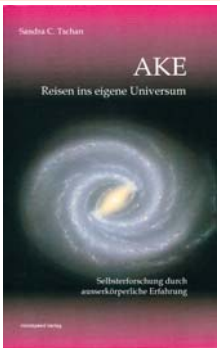
Das Vermächtnis von Celestine birgt eine neue Einsicht, mit der die Welt verändert werden kann. Die Suche nach der Zwölften Prophezeiung entwickelt sich zum Kampf für eine freie, selbstbestimmte Spiritualität, die der Menscheit das Überleben sichern soll.
Wer die Zwölfte Prophezeiung erfüllt, kann die Menschheit vernichten oder in eine neue Zukunft führen.

F. Schneider, Th. Nesseler
Nr. 1146 Fr. 23.50

Depressionen im Alter

Die verkannte Volkskrankheit

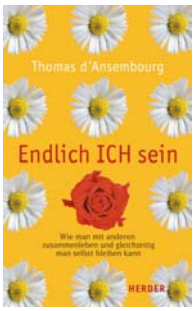
Niedergeschlagenheit, Verwirrtheit, Schlaflosigkeit – die Symptome einer Altersdepression sind schwer zu erkennen, da sie oft von anderen Störungen wie z.B. Demenz überlagert sind. Die Folge: Viele depressive Menschen werden mit ihrer schweren seelischen Erkrankung allein gelassen. Mit wertvollen Hinweisen für Angehörige zur Pflege und Begleitung depressiver alter Menschen.



Sandra Tschan
Nr. 1149 Fr. 30.50

AKE – Reisen ins eigene Universum Selbsterforschung durch ausserkörperliche Erfahrung

Auf persönlichen ausserkörperlichen Erfahrungen basierend, zeigt die Autorin eine transparente Darstellung übergeordneter Realitäten auf und beschreibt, daraus resultierend, die Erkenntnisse aus ihren Exkursionen in feinstoffliche Welten. Ausgewählte und erprobte Handlungsanleitungen weisen dem Leser den Weg, die wahre Natur seiner Existenz zu erfahren.



Th. d'Ansembourg
Nr. 1164 Fr. 23.50

Endlich ICH sein

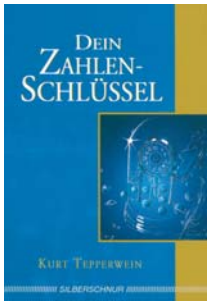
Wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst bleiben kann.

Wer es immer allen recht machen will, bleibt auf der Strecke. Es ist für uns und für unsere Partner, Freunde und Familie besser, wenn wir ehrlich sagen, was wir wollen. Der erfolgreiche Ratgeber für alle, die sich selbst treu bleiben wollen.

Reginald A. Ray
Nr. 1171 Fr. 28.50

Die Intelligenz des Körpers

Der Leser erhält eine Landkarte von beispielloser Klarheit und Kraft, um die Reise zur höchsten Realisation im und durch den Körper anzutreten. Wir haben Gedanken über unseren Körper, aber doch sehr wenig Erfahrung von unserem Körper selbst. Die meisten Menschen sind sich ihr Leben lang kaum ihres Körpers bewusst.



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. Mit der Essenz dieses uralten numerologischen Wissens vertraut werden.

Beatrice Anderegg
Nr. 5803 Fr. 29.90

Vertraue deiner Heilkraft

Zwei äusserst wirksame Heilmeditationen auf CD, mit denen sich wunderbar entspannen und neue Kraft tanken lässt. Beide Meditationen werden von Beatrice Anderegg selbst gesprochen und enthalten tief gehende Botschaften für das Unterbewusstsein. Die heilenden Worte sind eingebettet in wunderschöne, meditative Musik, die von Franz Schuier komponiert wurde.

Sammel-Bestellschein auf Seite 34. Weitere Bücher, Restseller und CD's auf www.prosana.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 Maya und Liselotte
März, Mai, Juni, Juli, September,
Tel. 071 664 25 29 www.fastenwandern.ch

Fasten - Wandern - Wellness
Fastenferien sind Erholung pur.
Ida Hofstetter, Tel. 044 921 18 09,
www.fasten-wandern-wellness.ch

GESUNDHEIT

Molke- / Säftekur / Reisediät es steht eine 2-Z-Wohnung mit Bad bereit. 1 Pers. Fr. 950.–/Woche 2 Pers. à Fr. 850.– Lymphdrainage im Hause (auf KK). Gesundheitspraxis Engesser, Wil SG. Tel. 079 383 85 88

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

Bestellen Sie ein Abonnement: auf Seite 47

GESUNDHEIT

Naturheilpraxis: Frau K. Fehr, Kant. appr. Heilpraktikerin, Baumgartenstrasse 9, 8634 Hombrechtikon, ☎ 071 351 36 90, Elektroakupunktur nach Dr. Voll, Frühdiagnostik, Allergie-Test, Irisdiagnose, Blutdiagnose: Dunkelfeld-Mikroskopie, Pilzinfektionen, Durchblutungsstörungen.
Von Krankenkassen anerkannt.

PRIVAT

Klausenpass – Autofreier Velotag
am 24. September 2011 – www.freipass.ch
Weitersagen und Hingehen!

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.

Eso-Natura-Messen

50 - 80 Aussteller aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Liechtenstein
50 kostenlose Fachvorträge, mehrstündige Workshops uvm.

Termine: Wettingen 29.9. - 1.10. Tägihalle, FL-Vaduz 21. - 23.10. Spörryhalle, A-Innsbruck 18. - 20.11.2011, Bern 2. - 4.12. Bea Expo, Basel 11. - 13.5.12, Messehalle

Infos unter www.esonaturamesse.com oder Tel. 0049-8382 2776082

Vegetarische Gewürze, nicht nur für Vegetarier

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

Aktion Klare Suppe und Streu- Würzmischung
Art. Nr. 0299 Fr. 34.80

Klare Suppe (Bouillon) Streuwürze,
Art. Nr. 0297
Fr. 19.90

Streu-Würzmischung
Art. Nr. 0298
Fr. 19.90

Sammel-Bestellschein auf Seite 34

Schönheit kommt von innen!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es ein passendes Sprichwort: «Schönheit ist die kleine Schwester der Gesundheit».

Aber, was ist Gesundheit?

Gesundheit ist per Definition nichts anderes als «Sich wohl fühlen».

Über die Augen erkennen wir, wie sich jemand fühlt. Wieso das so ist kann die Naturwissenschaft nicht erklären. Es gibt zwar viele Forschungen auf diesem Gebiet «wieso erkennt man in den Augen, wie es jemandem geht». Eine Definition wurde bis heute nicht gefunden.

Ausser in der Traditionellen Chinesischen Medizin, die hat schon lange eine Antwort parat. Die Strahlkraft der Augen hängen direkt mit dem Herz-Qi (Herz-Energiefluss) und dem Leber-Feuer zusammen.

Das heisst, wir erkennen über die Augen des Gegenübers, wie es seinen Organen im Sinne von Energiefunktionen geht!

Welch ein Geschenk, wenn man dieses Wissen hat!

Natürlich kann man mit Kosmetik von aussen viel verändern, Unschönheiten retuschieren, Besonderheiten hervorheben, Symmetrien ausgleichen und vieles mehr.

Aber - die Strahlkraft des Menschen kommt unumgänglich aus dem Körperinneren.

Die Traditionelle Chinesische Medizin widmet sich ausgiebig dem Thema Schönheit. Unreinheiten, Falten, Farbe, Strahlkraft und vieles mehr zeigen, wie die Befindlichkeiten der inneren Organe eines Menschen sind. Geht es ihnen gut, strahlt die Haut und damit der Mensch.

Ist das Wohlgefühl nicht gut reagiert die Haut.

In dem Buch «Ich bin dann mal schön» erfahren Sie von den Fünf-Elementen, dem YIN und YANG, den Säften und vielem mehr rund um das Thema Haut, Schönheit aber auch in Bezug auf Hautprobleme und wie man damit umgehen kann.

Als Referent und Buchautor über das Thema Traditionelle Chinesische Medizin hat der Autor Erfahrungen gesammelt. Mit der Entwicklung des Beauty-Tees ist ihm die Kombination gelungen, reine Schweizer Kräuter mit dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zu vereinen. Dabei ist ein reiner Kräutertee entstanden, welcher nicht nur in der Schönheitswelt seine Bedeutung hat. Reaktionen wie «ich fühl mich wohl damit», «ich spür die gute Energie darin» oder zum Beispiel «nach dem Beauty-Tee bin ich immer so gut drauf» sind typisch.

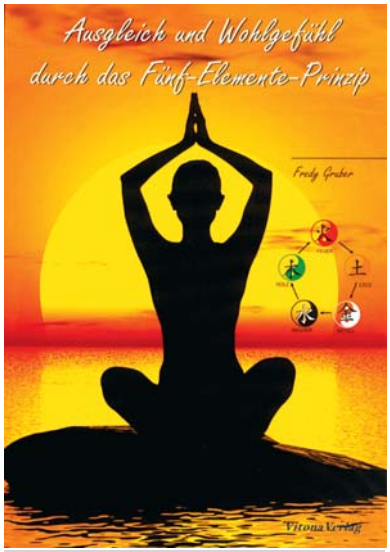
«Ich bin dann mal schön» ist ein Konzentrat an Wissen, leicht lesbar für alle, die wissen wollen, wie man selber die Strahlkraft erhöhen kann.

Fredy Gruber

Schönheit kommt von innen

Art. Nr. 0252 Beauty-Tee
100g Luft- und Lichtdicht verpackt
Verkaufspreis Fr. 29.90
Sammelbestellschein auf Seite 34

Ich bin dann mal schön
Fr. 24.90
Sammelbestellschein auf Seite 34



Ausgleich und Wohlgefühl durch das Fünf-Elemente-Prinzip Fr. 19.90

Räuchern

Wundervolles altes Wissen

Hausputz mit Rauch statt Besen ist für das Wohlbefinden unverzichtbar

Ich bin dankbar, dass ich das alte Wissen des Räucherns in der ursprünglichsten Form, das in meiner Familie über viele Generationen übertragen wurde, an die Menschen weitergeben darf.

Mein Anliegen ist es, meine Tätigkeit für viele Menschen zugänglich zu machen und vor allem das Räuchern zu entmystifizieren.

Alle Naturvölker dieser Erde räuchern täglich zur Reinigung. Ich habe es bei meinen vielen Reisen immer wieder selbst erlebt.

Heute ist es wichtiger denn je, alle Belastungen, die wir um uns herum haben, zu entsorgen, denn sonst werden sie uns zur Qual. Ich weiss, wovon ich hier schreibe, denn ich treffe täglich auf Menschen, die meine Hilfe benötigen, um die Reinigung ihrer Wohnräume durchzuführen. Spätestens einen Tag danach wissen die Bewohner dieser Räume, was es für einen Unterschied ausmacht, in einer energetisch verseuchten Wohnung oder in einer gereinigten Wohnung zu leben. Mit meiner Arbeit knüpfe ich an diesem alten Wissen wieder an, das uns unsere Vorfahren hinterlassen haben und das nie aufhören wird, zu existieren. Wir dürfen es für uns nutzen.

Ich stehe diesem Wissen sehr respektvoll gegenüber und gehe auch sehr ehrfürchtig und demütig damit um.

Entfernen negativer Energien

Unsere Vorfahren wussten schon, dass sie die Räume nicht nur von Schmutz reinigen mussten, sondern auch von den Überresten emotionaler Schwingungen.

Existiert nur das, was man anfassen kann?

Wir sind Energie. Alles was ist, ist Energie. Wir sind in dem Glauben aufgewachsen, dass es über die sichtbare Welt hinaus nichts anderes gibt. Es existiert nur, was man anfassen kann. Es wirkt nur, wenn es messbar oder beweisbar ist. Was die Physiker jetzt allmählich erkennen, haben weise Frauen und Männer schon vor langer Zeit gewusst, in allen Ländern, in allen Kulturen und Religionen. Alles ist Energie! Und Energie gibt es auf unterschiedlichen Ebenen.

Zur Person

Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Dozentin, Buchautorin

Energetische Hausreinigungen sowie Vorträge, Workshops und Seminare in ganz Österreich, Schweiz und Deutschland.

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit produzieren wir viel zu viele Abfallstoffe auch energetischer Art. Um mit den Problemen des Lebens fertig zu werden, müssen wir jedoch wieder frei atmen können und ein müheloses Fliessen der Energie gewährleisten. Menschen verstricken sich mehr und mehr in die Welt der Materie. Dinge sind heute wichtiger als Gefühle.

Ein Hausputz mit Staubsauger und Putzlappen kann nicht helfen

Räume, in denen die Energie nicht fliessen kann, sind belastet durch oft Jahrzehnte lange Ansammlungen. Auch eine Generalsanierung eines Hauses oder einer Wohnung kann hier nicht helfen. Ebenso wenig ein gründlicher Hausputz. Denn alles, was je in den Räumen passiert ist, wirkt auf diejenigen, die «jetzt» dort wohnen.

Was ist, wenn man nicht an Energien glaubt?

Viele Menschen fragen: «Was ist, wenn ich nicht an Energien glaube? Wirkt das Räuchern dann trotzdem?»Ich freue mich dann immer wieder, diese Frage beantworten zu können. Den Energien ist es völlig gleichgültig, ob wir an sie glauben oder nicht. Sie sind immer da. Sowohl die negativen als auch die positiven. Ein physikalisches Gesetz besagt, dass Energien nie vergehen, wie alt sie auch immer sind.

Ich gebe dann auch immer zu bedenken, dass es ja auch andere Energieformen gibt, die sehr wohl akzeptiert werden und trotzdem nicht greifbar oder sichtbar sind, wie z.B. Strom, Gas oder Atomenergie.

Energiemüll wird uns zum Verhängnis, wenn er nicht entsorgt wird

Logischerweise baut sich täglich wieder etwas Neues auf. Allein aufgrund der Tatsache, dass der Mensch mindestens 50 000 Gedanken am Tag denkt, kann man sich vorstellen, dass nicht alle positiv sein können. Wenn nun schon die Altlast da ist und jeden Tag wieder was dazu produziert wird, und keiner räumt es weg, dann muss es eines Tages dazu führen, dass ich mich nicht mehr wohl fühle.

Wie würden Ihre Wohnräume aussehen, wenn sie nicht gepflegt werden?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden Ihre Wohnräume ein Jahr lang nicht putzen. Würden Sie und Ihre Familie sich darin wohl fühlen? Ich denke nicht. So müssen Sie es sich vorstellen, wenn Sie den Energiemüll nicht entfernen. Der Dreck bleibt kleben, ob Sie nun wollen oder nicht.

Ihre Wohnräume als Energietankstelle oder Energieräuber? Sie entscheiden!

Machen Sie doch aus Ihren Wohnräumen eine Energietankstelle und nicht einen Energieräuber. Gönnen Sie sich diese reine Energie. Oder wollen Sie mit einem Rucksack herumlaufen, der mit altem Gerümpel gefüllt ist? Dadurch sind Sie in Ihren Handlungen, in Ihrer Kreativität, in Ihrem Denken und Handeln eingeschränkt. Sie schleppen Themen mit sich herum, die Sie so leicht abstreifen könnten, und es bliebe dann nur das übrig, was «Sie» selbst betrifft,

Sie schleppen Themen mit sich, die Sie so leicht abstreifen könnten.

d.h., was Sie gerade an Problemen in sich tragen. Wir haben alle so viele Belastungen im Aussen zu tragen. Sei es durch Strahlungen wie Handymasten, Erdstrahlung, Satellitenstrahlung etc. Auch sind wir tagsüber immer wieder mit Negativität konfrontiert. Daher ist es so wichtig, eine Oase zu schaffen, ich nenne es «Energietankstelle». Dort können Ihr Körper, die Seele und auch der Geist auftanken. Das ist besonders in der jetzigen Zeit immens wichtig.

Um welche Art von negativen Energien geht es?

- Krankheiten, Themenübertragung von einer zur anderen Generation
- Ärger und Streit, Wohnungsübernahme von anderen Bewohnern
- Neubau eines Hauses, wo früher ein anderes stand
- Auseinandersetzungen in der Partnerschaft oder mit Angehörigen
- Trennungen, Nichtloslassen können von Gegenständen, Personen oder Situationen
- Negative Gedanken, Ängste
- Wenn jemand in der Vergangenheit gefangen ist oder Zukunftsängste hat
- Schlechter Schlaf, Unkonzentriertheit und Hyperaktivität bei Kindern
- Besucher, die Negatives abladen – Energievampire

Die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg beim Entfernen der Belastungen ist das richtige Räucherwerk. Wenn keine Kraft in den Kräutern enthalten ist, weil sie zum falschen Zeitpunkt geerntet oder falsch bzw. zu lange gelagert wurden, kann die Räucherung nur bedingt wirken. Denn woher soll die Wirkung kommen, wenn die Zutaten kraftlos sind? Daher stelle ich sämtliche Räuchermischungen nach überlieferter Rezeptur selbst her.

Annemarie Herzog

Kompakt

- **Es gibt viele Arten des Räucherns. Die in diesem Artikel beschriebene Art bezieht sich auf die Reinigung durch Räuchern. Sie ist so alt wie das Feuer, und man kann sie täglich anwenden, um Energiemüll zu entfernen.**

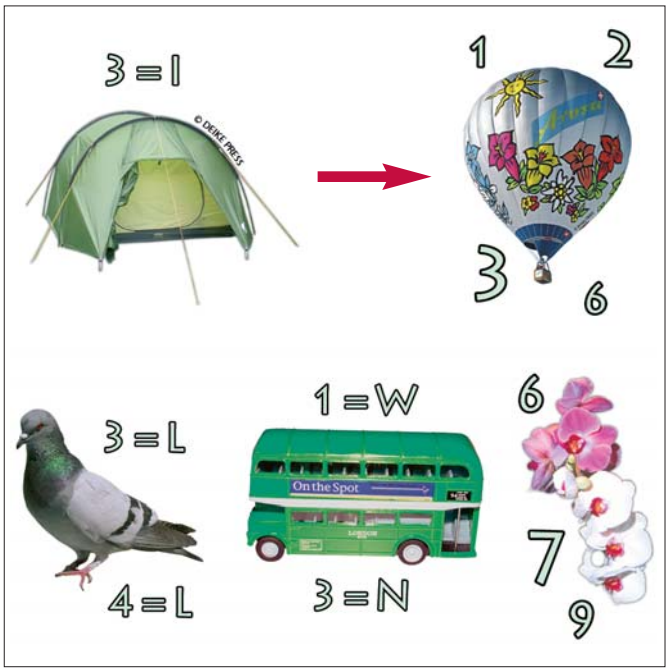
Vortrag «Räuchern – Die älteste Reinigungsmethode der Welt»
Altes Wissen heute nutzen
Termin: 22.September 2011, 19 Uhr
Ort: Kloster Dornach

Seminar: «Mit Räuchern das Leben ins Reine bringen»
Termin: 24. Sept. 2011, 9 - 16 Uhr
Ort: Bürgergemeindehaus Reinach/BL
Anmeldung:
Tel: 061 711 98 31, Email:
seminaranmeldung.meier@gmail.com
Homepage: www.malusa.at

Sudoku

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

Rebus-Rätsel



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

Einsendeschluss für alle Rätsel: 12. September 2011

Bitte Lösungen (Absender nicht vergessen) auf Postkarte kleben, faxen oder per E-Mail schreiben und einsenden an:
***vita sana sonnseitig leben*, «Rätsel»,**
Postfach 227, 4153 Reinach, Fax 061 715 90 09,
www.vita-sana.ch, E-Mail: leserservice@vita-sana.ch

Gesucht

Die schöne Unbekannte

Eigentlich weiss niemand, wer ich wirklich bin. Und trotzdem gehöre ich zu den berühmtesten Frauen der Welt. Mein Meister schuf mich Anfang des 16. Jahrhunderts. Fachleute gehen davon aus, dass ich für einen gewissen Francesco del Giocondo bestimmt war, der mich aber nie zu sehen bekam. Mein Schöpfer konnte sich wohl doch nicht von mir trennen. Kurz bevor er starb, verkaufte er mich aber dann an den französischen König Franz I. Rund 200 Jahre später landete ich dann im Schlafzimmer von Napoleon. Als der verbannt wurde, brachen auch für mich nicht gerade rosige Zeiten an: Ein italienischer Patriot entführte mich und hielt mich hinter seinem Ofen versteckt. Er war der Meinung, dass ich als waschechte Italienerin nach Italien gehöre. Während des Zweiten Weltkriegs versteckte man mich sicherheitshalber vor den Nazis, damit sie mich nicht konfiszieren. Nach dem Krieg durfte ich dann zwar wieder nach Hause, wo ich Opfer zweier gemeiner Anschläge wurde: Erst schüttete jemand Säure auf mich und ein paar Monate später wurde ich mit einem Stein beworfen und am Ellenbogen verletzt. Inzwischen werde ich aber – wie es sich für eine so berühmte Lady gehört – durch kugelsicheres Panzerglas geschützt. Wissen Sie jetzt, welche berühmte Tochter Leonardo da Vincis ich bin?

Des Rätsels Lösung aus Heft 5/2011

Kreuzworträtsel: «ROSENZUCHT»
Sudoku: «217 346 895»
Gesucht: «Machu Picchu»
Rebus: «Forschungsreise»

Gewinner Heft 5/2011

1. Preis: SOLIS Slow Cooker
im Wert von **Fr. 167.90**
Herr Edwin Keller, Wil SG

2. – 21. Preis:
Je ein Jahresabonnement «*vita sana* sonnseitig leben» im Wert von Fr. 67.50 gewinnen:
Frau Monica Häfliger, Knutwil; Frau Monika Niklaus, Rubigen; Frau Lilli Wolfer, Frauenfeld; Frau Elsa Hubbuch, Weesen; Frau Thérèse Dizerens, Morges; Frau Elsa Schibli-Kunz, Neerach; Frau Erna Büsser, Zürich; Herr Peter Schweizer, Vaduz; Herr Pascal Ulrich, Ibach; Frau Uschi Rutz, Stein; Frau Elsbeth De Martin, Schaffhausen; Frau Marlen Brotschi, Winterthur; Herr Josef Wüest, Nebikon; Frau Rita Müller, Schötz; Herr Franz Kaufmann, Escholzmatt; Frau Rosmarie Wohler, Stäfa; Herr Bruno Bischofberger, St. Margrethen; Herr Carlo Tognali, Henggart; Frau Sara Ledergerber, Dulliken; Frau Yvonne Schefer, Bern

Lösung von Seite 46:
1c; 2b; 3a; 4a; 5b; 6c; 7a; 8b; 9a; 10c.

Der oder die GewinnerIn wird schriftlich benachrichtigt; über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise werden nicht in Bargeld ausbezahlt.

Variationen in Aubergine

Die Aubergine ist hierzulande erst vor 10, 15 Jahren so richtig bekannt geworden. Auf dem Markt hat sie sich gut eingeführt, weil die fleischige Frucht mit der dunkelvioletten Schale kaum Eigengeschmack mitbringt und deshalb kulinarisch variantenreich einsetzbar ist.

Aubergine, Eierfrucht, Melanzane, Spanisches Ei: Das Nachtschattengewächs führt verschiedene Namen, die je nachdem sogar einen historischen Bezug haben. Eine österreichische Hausfrau beispielsweise verlangt am Marktstand nicht Auberginen, sondern «Melanzani». Diese Bezeichnung ist vom italienischen «melanzane» abgeleitet worden, was wiederum auf die mächtige habsburgische Donau-Monarchie hinweist, die einst auch in einzelnen italienischen Regionen Fuss gefasst hatte. In Italien kennt man die Aubergine seit dem 15. Jahrhundert, vermutlich wurde sie von Sarazenen ins Mittelmeergebiet gebracht. Im alten China waren Auberginen schon im 7. Jahrhundert heimisch – die gurkenförmige Frucht stammt ja auch aus Asien.

Unverzichtbar in der mediterranen Küche

Seit einigen Jahren werden uns von Ernährungsfachleuten und Ärzten die Prinzipien der mediterranen Küche ans Herz gelegt. Kalt gepresstes Olivenöl, Rapsöl, viel gegartes Gemüse, Salate, Früchte, wenig Fleisch und Kohlenhydrate in Form von Teigwaren oder Reis in moderater Menge – diese und andere Tipps bilden die Basis der mediterranen Ernährungsform, die zum Präventionsprogramm gegen Herz-Kreislauferkrankungen gehört.

Solanum melongena, die Aubergine, nimmt in den landestypischen mediterranen Küchen einen hohen Rang ein. Am bekanntesten ist wohl die Moussaka, wie sie abwechslungsreich in Griechenland, in der Türkei und auch im Balkan auf den Tisch kommt. Auberginenscheiben werden mit Tomaten und Hackfleisch, aber auch mit Kürbis- oder Kartoffelscheiben stockwerkartig in eine Auflaufform geschichtet und dann gebacken. In Italien sind Melanzane ripiene, also mit Hackfleisch oder einer Champignons-Masse gefüllte Auberginen beliebt. Zum südfranzösischen Gemüseeintopf, der Ratatouille, gehören neben Tomaten, Zucchini, Zwiebeln und Peperoni unbedingt Auberginen.

Aubergine bindet «böses» Cholesterin

Unser Körper braucht bekanntlich so genannt «gutes» Cholesterin, das vor Kalkablagerung an den Gefässwänden schützt. Auberginen haben offenbar die Eigenschaft, «böses» Cholesterin zu binden und unschädlich zu machen. Sehr gut kommt diese gesundheitliche Wirkung etwa dann zur Geltung, wenn die Aubergine auf einem Backblech in zwei Hälften weich geschmort, dann ausgehöhlt, mit fein gehackten Kräutern und etwas Meersalz gewürzt und als Mousse serviert wird. Ebenfalls auf der gesunden Seite ist ein Rezept aus Israel: Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit grobem Salz bestreuen und eine halbe Stund ziehen lassen, dann abtrocknen, beidseitig in Olivenöl braten und auf Küchenkrepp legen, um das überschüssige Öl aufzufangen. Die Scheiben auf einer Platte auslegen und mit einer Sauce aus glatt gerührtem Joghurt überziehen, das mit fein gehacktem Dill und Knoblauch gewürzt worden ist.

Meta Zweifel

Lauwarmer Auberginensalat

Dieser wunderbar würzige Salat aus Auberginen, Tomaten, Oliven, Kapern, Oregano und Pinienkernen schmeckt so richtig nach Süden und Sonne. Mit frischem Baguettebrot serviert, ist er eine tolle Vorspeise, passt aber auch gut als Beilage zu kurz gebratenem oder grilliertem Fleisch und ergibt mit gebratenen kleinen Schalenkartoffeln einen köstlichen Imbiss.

Für 4 Personen als Vorspeise oder Beilage
2 mittelgrosse Auberginen
6 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Fleischtomaten
12 entsteinte grüne Oliven
1 gehäufter Esslöffel Kapern
1 kleine Zwiebel
1/2 Bund Oregano
2 Esslöffel Pinienkerne
1 gute Prise Zucker
2-3 Esslöffel Balsamicoessig

1 Die Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte ungeschält in kleine Würfelchen schneiden.

2 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze leicht goldbraun braten.

3 Inzwischen die Tomaten waschen, quer halbieren, entkernen, klein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven in Streifchen schneiden. Die Kapern grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Oregano ebenfalls hacken.

Annemarie Wildeisen
Meine Expressküche
Fr. 39.90
Bestellschein auf Seite 34

4 Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, Zwiebel, Oregano, Pinienkerne und Zucker beifügen und alles weitere 2 Minuten braten. Dann Tomaten, Oliven, Kapern und Balsamicoessig dazugeben, alles mischen und nur noch gut heiss werden lassen. Am Schluss wenn nötig mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Lauwarm oder ausgekühlt, aber nie aus dem Kühlschrank servieren.

Für den **Kleinhaushalt**

- 2 Personen: Zutaten halbieren, zum Braten jedoch 4 Esslöffel Olivenöl verwenden.
- 1 Person: 1 kleine Aubergine, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 mittelgrosse Strauchtomate und 1 Esslöffel Essig verwenden; restliche Zutaten nach persönlichem Geschmack abmessen.

Empfohlene Hotels und Kurhäuser

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

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.

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

Hotel-Prospekt-Service 2011

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

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:
Unterschrift:

Die Quitte hat nur eine Bitte

Sie wünscht sich im Garten einen sonnigen Platz. Mehr verlangt sie nicht.

Lange zählten Quitten zu den vergessenen Obstarten. Inzwischen sieht man sie wieder häufiger - vor allem in kleinen Gärten. Aus gutem Grund, denn sie beanspruchen kaum mehr als 2 x 2 m Raum. Obendrein machen die Bäume rund ums Jahr was her: dank ihres knorrigen Wuchses, der riesigen weichen Blätter und der großen weißen Blüten im Mai. Quitten nur zur Zierde zu pflanzen, wäre aber Verschwendung. Schließlich sind ihre Früchte reich an Pektinen, Mineralstoffen und Vitamin C. Kurz: Sie sind gesund. Abgesehen davon duften und schmecken sie herrlich, vorausgesetzt sie werden richtig zubereitet. Apfelquitten haben trockenes, hartes Fruchtfleisch und ein intensives Aroma. Birnenquitten sind weicher und schmecken milder. Roh sind beide Formen ungenießbar. Erst beim Kochen (am besten in kleine Stücke geschnitten) oder eingelegt in Honig weicht ihr Fruchtfleisch auf und wird essbar.

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

Die heutige Zeit ist geprägt von der Sehnsucht nach Glück, Zufriedenheit und nach einer befriedigten Partnerschaft. Viele Menschen wünschen sich insgeheim ein «Wundermittel». Das gibt es aber nicht. Die Natur bietet jedoch eine Reihe von pflanzlichen Wirkstoffen in Wurzeln, Früchten oder Kräutern, denen belebende und Energie fördernde Eigenschaften zugesprochen werden. 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.
L-Arginin – der Muntermacher für Frauen und Männer, die in besonderen Situationen fit und munter sein wollen

Wechselkursrabatt 15%

Art. Nr. 0230 L-Arginin 500 plus
Dose mit 120 Kapseln
Fr. 65.90 statt Fr. ~~77.50~~
Sie sparen Fr. 11.60

Wieder gut - Zwick & Zwack Balsamöl

Sehr nützlich für Gelenke, Rücken, Nacken, Bänder und Muskeln. Kann am Tage, abends oder nachts angewendet werden. Auf die betreffenden Stellen sanft und sparsam einreiben oder einmassieren. Gut einwirken lassen, duftet angenehm.
Sanftes Einreiben kann Verspannungen lösen helfen, die Bewegungsabläufe der Gelenke und Muskeln erleichtern und dadurch das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Art. Nr. 228 Wieder gut Zwick & Zwack Balsamöl 125 ml Fr. 23.00

Sammel-Bestellschein auf Seite 34

Letzte Neuigkeiten

Beziehungen im hohen Alter

Bis anhin hat sich die Partnerschaftsforschung auf junge Paare oder solche im mittleren Lebensalter konzentriert. Nachdem zu erwarten ist, dass Angehörige der so genannten Baby-Boomer-Generation in wachsender Zahl ein höheres Alter erreichen werden, befassen sich Spezialisten wie Professor Guy Bodenmann vom Psychologischen Institut der Universität Zürich vermehrt mit Fragen zum grossen Thema

Beziehungen im Alter. Wie kommunizieren ältere und alte Partner? Mit welchen Situationen sieht sich ein Paar konfrontiert, wenn der eine Partner pflegebedürftig wird oder an Demenz erkrankt? Wie laufen die Beziehungen zwischen Grosseltern, Eltern und Kindern? Ein höchst wichtiges Thema stellt ebenso die partnerschaftliche Beziehungsentwicklung zwischen erwachsenen Kindern und ihren pflegebedürftigen alten Eltern dar. Es ist zu hoffen, dass all das, was als innovative Altersforschung bezeichnet wird, auch positiv in der Praxis Eingang findet.

Technik und Alltagsbewältigung

Begriffe wie «Alterspyramide» oder gar das hässliche Wort «Überalterung» sind ein Stück weit diskriminierend und vor allem nicht aufbauend für ältere und alte Menschen. Erfreulich ist es dagegen, wenn sich die Technik bemüht, Hilfsmittel zu erfinden, die Seniorinnen und Senioren Eigenständigkeit und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Dazu gehört eine ganz spezielle Armbanduhr, die derzeit an Studenten und gesunden älteren Menschen getestet wird. Die Armbanduhr im Projekt «Smart Senior» ist derart raffiniert mit Sensoren vernetzt, dass wichtige gesundheitliche Daten gemessen, erfasst und an ein medizinisches Zentrum weitergeleitet werden, das im Notfall sofort Hilfe schicken kann.

Diese Uhr kann beispielsweise selbst kleine Bewegungen wahrnehmen und messen: Fehlen etwa die für den Schlaf typischen Mikrobewegungen, lässt dies auf eine Ohnmacht schliessen und sofortige Hilfe ist angezeigt. Zum Leistungsspektrum des Gerätes gehört es unter anderem auch, dass man selbst einen Notfallknopf betätigen und über ein Smartphone als Freisprechanlage direkt mit dem medizinischen Zentrum Kontakt aufnehmen kann. Dank einer speziellen Sicherheitsarchitektur soll auf der gesamten Übertragungsstrecke der Datenschutz gewährleistet sein.

Armut macht krank

Sehen wir Bilder von ausgemergelten Menschen und Kindern, die in Afrika dem Tod entgegendämmern, wird uns einmal mehr bewusst: Uns geht es gut, bei uns muss niemand verhungern.

Das Forscherteam Friedman und Herd von der Universität Wisconsin macht jedoch mit einer Untersuchung deutlich, dass in Industriestaaten lebende Menschen, die nur über ein minimales Einkommen verfügen, ebenfalls – wenn auch in anderer Weise – gesundheitlich gefährdet sind. Es geht nicht allein um eine schlechte Ernährungssituation, um mangelndes Gesundheitsbewusstsein und allenfalls um einen zu hohen Konsum von Alkohol und Nikotin. Der ständige finanzielle Druck und die Angst, nicht über die Runden zu kommen, führen nach Meinung der beiden amerikanischen Forscher zu einem Anstieg bestimmter Eiweissstoffe im Blut. Dies wiederum löst Entzündungsreaktionen im Körper aus und steigert das Risiko einer Erkrankung an Herz und Gefässen. Was lernen wir daraus? Ins grosse Gebiet der Gesundheitsprävention gehören auch Sozialforschung und das Bemühen um «anständige» Löhne.

Vorschau

Das Monatsgespräch: Patientensicherheit
Zweiter Teil des Gesprächs mit Dr. Hochreutener, Geschäftsleiter der Stiftung für Patientensicherheit

Wie die Psyche das Ernährungsverhalten beeinflusst

Die im Kurhaus «Turm» in Heiden AR wirkende legendäre Naturärztin Petronella D'Acierno alias Pagliano-Tante bleibt unvergessen.

Das nächste Heft erscheint am 30. September

Wissenswertes

In diesem Heft finden Sie die richtigen Antworten

1 Was ist mit dem Begriff Noni gemeint?
a Kosewort für Grossvater, romanisch
b Altnordische Schicksalsgöttin
c Wildpflanze aus der Südsee

2 Was ist unter Morbus Scheuermann zu verstehen?
a Krankhafte Putzsucht
b Degeneration der Wirbelsäule
c Darmerkrankung mit Durchfall

3 Wo kommt Phytinsäure vor?
a Im Getreide
b In verfaulten Kartoffeln
c In Haarwuchsmitteln

4 Was versteht man unter Geomantik?
a Lehre von den Energiezentren auf der Erdoberfläche
b Leidenschaft für Erdkunde
c Aussergewöhnliches Orientierungsvermögen

5 Was ist ein Parameter?
a Altrömisches Metermass
b Merkmal
c Präziser Absprung mit dem Fallschirm

6 Was verbirgt sich hinter dem botanischen Namen Solanum melongena?
a Trauerweide
b Sonnenblume
c Aubergine

7 Was bedeutet Insomnie?
a Schlaflosigkeit
b Unverschämtheit
c Unentschlossenheit

8 Was ist Glucosamin?
a Zuckerersatz im Gebäck
b Gelenk-Nährstoff
c Inhaltsstoff von Gummibärchen

9 Was ist Alfalfa?
a Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchte
b Pferd aus einer Märchenerzählung
c Algen-Art

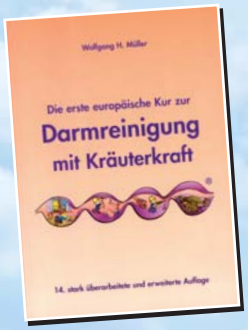
10 Was bedeutet Morbus Crohn?
a Schmerzhafter Zahnzerfall
b Beschwerden nach übermässigem Alkoholgenuss
c Chronische Darmentzündung

Die Lösungen zu den Fragen finden Sie auf Seite 41

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

Für nur Fr. 67.50

Die führende Zeitschrift für die Komplementär- und Alternativmedizin.



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

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.

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.

Profitieren Sie jetzt vom günstigen Wechselkurs
Rabatt 15%

Art. Nr. 6119
Hinoki Hyalplus
Rein vegetarisch.
Dose mit 120 Kapseln
Fr. 61.65 statt Fr. ~~72.50~~

Art. Nr. 6118
pro sana Glucosamin plus
Dose mit 120 Kapseln
Fr. 71.85 statt Fr. ~~84.50~~

Sammel-Bestellschein auf Seite 34
Detaillierte Produkt-Informationen auf www.prosana.ch und www.prosana.eu