

# gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 12 Herbst/Winter 2014

**Sissy & Stefanie Sonnleitner:**  
Kärntner „DICKKÖPFE“ am veganen  
Kochtopf

**Reinhard  
Stengel:**  
Mit Hilfe der Seele  
Blockaden lösen

**Dr. Masaru  
Emoto:**  
„World Peace  
Project“

**Pierre Franckh:**  
Mit „Erfolgreich Wünschen“  
Ziele erreichen

**Pater Anselm Grün:**  
Mein Glück ist ...

gesund & glücklich  
Die Messe für Körper,  
Geist & Seele

14. bis 16. November 2014  
Messe Klagenfurt

Infos Seiten 6 bis 12



# Sabine Linek

## NATURHEILPRAXEN

Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach



### ® „Faszinierende Körperreisen“

**Die Behandlung des Blutes kann wie ein Jungbrunnen wirken**

Von nah und fern, aus allen Teilen Deutschlands, Europas und inzwischen der Welt - kommen die Menschen mit ihren Beschwerden nach **Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach** in die Praxen der Heilpraktikerin Sabine Linek. Es hat sich inzwischen - durch persönliche Empfehlungen und auch durch etliche Fernsehauftritte - „herumgesprochen“, dass die Heilpraktikerin eine Therapie, basierend auf den Erkenntnissen des Mikrobiologen und Forscher Prof. Enderlein (1872 –1968) in der Kombination von Isopathie, Homöopathie und Ozon entwickelt hat, die zu neuer Vitalität und damit Lebensfreude führen kann. **Viele Menschen empfinden nach Sabine Lineks „SanaZon-Therapie“ ein neues Körpergefühl.**

Nach abgeschlossenen Therapien zeigten schulmedizinische Kontrolluntersuchungen überraschend positive Veränderungen und Ergebnisse, für die es oft keine wissenschaftlichen Erklärungen gibt.



Bei der Dunkelfeldmikroskopie wird ein Blutropfen in 1.700-facher Vergrößerung untersucht. Gut eine halbe Stunde dauert die „Reise durch den Körper“ und liefert ein Bild des Patienten. Anschließend wird eine Diagnose gestellt und ein individueller Therapieplan vorgeschlagen.

Sabine Linek ist eine, der die Gesundheit und das Heilen am Herzen liegen und sich ganz und gar zum Wohl für Kranke einsetzt. So hat sie ihr Wissen und ihre Erfahrung bereits an sechs Heilpraktikerinnen weiter gegeben, die in ihren Praxen als Partnerinnen diagnostizieren und behandeln.

**NATURHEILPRAXIS  
GIFHORN**

Konrad-Adenauer-Str. 11  
38518 Gifhorn  
Tel.: 05371 – 18830  
Fax: 05371 – 18831

**NATURHEILPRAXIS  
TRAVEMÜNDE**

Am Kurgarten 2  
23570 Travemünde  
Tel.: 04502 – 880414  
Fax: 04502 – 8804150

**NATURHEILPRAXIS  
BAD GRIESBACH**

Passauer Str. 39a  
94086 Bad Griesbach  
Tel.: 08532 – 309704  
Fax: 08532 – 309780



[www.sanazon.de](http://www.sanazon.de) ~ [www.nhp-linek.de](http://www.nhp-linek.de) ~ E-Mail: [termin@sanazon.de](mailto:termin@sanazon.de)

Bei der hier beschriebenen Behandlungsmethode handelt es sich um ein Therapieverfahren der naturkundlichen Erfahrungsmedizin, das nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehört. Alle getroffenen Aussagen über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikationen der vorgestellten Therapieverfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden und für die naturwissenschaftlich reproduzierbare Kausalzusammenhänge nicht bestehen.



**Liebe Leserin!  
Lieber Leser!**

Genau an dieser Stelle habe ich in unserer letzten Ausgabe über das in der Verfassung des Königreichs Bhutan festgeschriebene „Recht auf Glück“ geschrieben, das dort „Bruttonationalglück“ genannt wird. Und kaum war das Magazin unterwegs zu Ihnen, schon öffnete sich – symbolisch gesehen, versteht sich – eine Tür, in der mit Jigme Y. Thinley der ehemalige Ministerpräsident dieses wunderschönen und faszinierenden buddhistischen Landes stand und sich sofort bereit erklärte, von mir interviewt zu werden. Das Ergebnis und die Botschaften dieses „Glücks-Ministers“, der auch Mitbegründer dieses „Bruttonationalglücks“ ist, finden Sie auf Seite 19.

„Jeder strebt nach Glück“ – so sagt es Thinley in diesem Interview. Diese Äußerung hat uns motiviert, nach „Glücksbringern“ zu suchen, und wir fanden Menschen und Organisationen, die sich mit ihrer Arbeit dem Glück verschrieben haben, wie einen Glückcoach, eine Glücksschule und – man glaubt es kaum – ein Ministerium für Glück und Wohlbefinden (siehe Seiten 16 bis 18).

Auch Essen macht glücklich. Das zumindest



Die Räucherin Annemarie Herzog (links) und Haubenköchin Sissy Sonnleitner sind auf der Messe „gesund & glücklich“ vertreten.  
FOTOS: K.K

versprechen Österreichs bekannteste Haubenköchin Sissy Sonnleitner und ihre Tochter Stefanie, die sich unter dem Motto „Koch Dich glücklich & gesund – genussvoll vegan“ mittlerweile auch der tierlosen Zubereitung von Speisen verschrieben haben (siehe Seiten 40 und 41). Jede Menge Glück können Sie auch auf der „gesund & glücklich“-Messe vom 14. bis 16. November in Klagenfurt finden (siehe Seiten 6 - 12), zumal dort die beiden Sonnleitners in Vorträgen ihre „glückliche Küche“ vorstellen werden.

„Ich bin sehr glücklich.“ Das sagt Pierre Franckh über sich selbst (siehe Seite 20). Er, der als Autor mit Millionenaufgabe und

als Coach Menschen dabei unterstützt, ihr Glück nachhaltig in ihr Leben einzuladen, kommt ebenfalls zur Messe mit Vortrag und Seminar. Und auch eine Premiere feiert die Messe: Zum ersten Mal überhaupt auf dieser Welt wird das „World Peace Project“, das unter der Mitwirkung des berühmten japanischen Wasserforschers Dr. Masaru Emoto entstanden ist, präsentiert. Und die „Räucherin“ Annemarie Herzog wird dort ihr mit Spannung erwartetes neuestes Buch „Die Räucherapotheke“ vorstellen.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes & glückliches Leben sowie eine anregende Leselektüre!

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

## IMPRESSUM

**Medieninhaber, Herausgeber & Verlag:** Verein „gesund & glücklich“, Klagenfurt am Wörthersee.

**Chefredakteur:** Rolf Bickelhaupt.

**Redaktion:** Annemarie Herzog.

**Autoren und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. med. Marijan Einspieler (Klagenfurt), Pierre Franckh (München), P. Anselm Grün (Münsterschwarzach), Marion Liebhard (Villach), Raphael Mankau (Murnau am Staffelsee), Doris Neubauer (Wien), Roland Rauter (Salzburg), Sabine Reinelt (München), Heidi Schirner (Darmstadt), Ingomar Schwelz (Berlin), Lisa Spanholz-Lust (Darmstadt).

**Redaktionskontakt:** gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Tel. +43 (0)664 7376 5521, eMail [redaktion@gesund-und-gluecklich.at](mailto:redaktion@gesund-und-gluecklich.at).

**Medienberatung Österreich:**

Tel. +43 (0)664 7376 5524,

eMail: [oesterreich@gesund-und-gluecklich.at](mailto:oesterreich@gesund-und-gluecklich.at).

**Medienberatung Deutschland:** Sabine Reinelt, München,

Tel. +49 (0)89 17095400,

eMail [deutschland@gesund-und-gluecklich.at](mailto:deutschland@gesund-und-gluecklich.at).

**Medienberatung Schweiz:** Michaela Meier, Rainach (Basel-

Land), Tel. +41 (0)61 7119831,

eMail [schweiz@gesund-und-gluecklich.at](mailto:schweiz@gesund-und-gluecklich.at).

**Medienberatung Slowenien/Kroatien:** Martina Verčkovnik,

Slovenj Gradec, Tel.: +386 (0)51 328 698,

eMail: [slovenija@gesund-und-gluecklich.at](mailto:slovenija@gesund-und-gluecklich.at)

**Verkauf und Vertrieb:** WANDE Werbegrafik-Design, Messe-

platz 1, A-9200 Klagenfurt, Tel. +43 (0)664 9127759,

eMail [ekkehardwande@hotmail.com](mailto:ekkehardwande@hotmail.com).

**Satz und Layout:** WANDE Werbegrafik-Design, wie vor.

**Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem.

§ 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.

**JA!** Ab sofort abonniere ich die nächsten vier Ausgaben des Magazins „gesund & glücklich“:

Der Abo-Vorteilspreis für Österreich & Deutschland 11,50 €, für Rest-Europa: 17,50 €.

**MEIN VORTEIL:** Ich erhalte zuverlässig und druckfrisch mein für mich reserviertes Exemplar. Nach Erhalt von vier Exemplaren ist das Abonnement beendet, es sei denn, ich überweise für die nächsten Ausgaben den Abonnementpreis. Dazu werde ich von Ihnen rechtzeitig informiert.

**Widerrufsgarantie:** Diese Bestellung kann ich innerhalb von 10 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an den Verein „gesund & glücklich“, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Österreich, widerrufen.

**Absender, Lieferadresse:**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

**Einfach ausschneiden und an den Verein „gesund & glücklich, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Österreich schicken oder per eMail senden an [redaktion@gesund-und-gluecklich.at](mailto:redaktion@gesund-und-gluecklich.at); Abo-Hotline +43 (0)664 7376 5521.**



# Innere Stärkung und Heilung

Nutzen Sie das jahrtausendealte, wertvolle Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die „TCM-Box“ enthält vier Meditations-CDs für die innere Sammlung, Stärkung und Heilung.

**CD 1: Herzmeditation (ca. 37 Min.)**  
Die erstmals geheime Technik stärkt die Kraft, seelisch und geistig miteinander zu verschmelzen.

**CD 2: Liebesmeditation (ca. 38 Min.)**  
Durch die innere Sammlung erfahren Körper, Geist und Seele eine Stärkung.

**CD 3: Fünf-Elemente-Meditationen (ca. 55 Min.)**  
Spüren Sie in dieser Meditation der Entwicklung des Seins, des Werdens, Wachsens und Vergehens nach.

**CD 4: Heilmassagen (ca. 73 Min.)**  
Schon mit wenigen Massagegriffen an speziellen Körperpunkten lässt sich eine schnelle Wirkung bei Alltagsbeschwerden erzielen.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu | TCM-Box  
ISBN 978-3-86374-187-7 | UVP 29,95 €

Bestellmöglichkeit und Internetforum mit dem Autor: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



# Inhaltsverzeichnis

## WOHIN & GESUND

- gesund und glücklich:** 06  
Die 14. österreichische Messe für Körper, Geist und Seele
- Ayurveda:** 14  
der Wunsch nach einem langen Leben

## LEBENSILFE

- Die Glücksbringer** 16
- Interview mit Bhutans Ex-Premier Jigme Y. Thinley:** 19  
„Jeder strebt nach Glück“
- Interview mit Bestsellerautor Pierre Franckh:** 20  
Mit „Erfolgreich Wünschen“ Ziele erreichen

## SCHAMANISMUS

- „Rainbowman“ & Seelenschamane Reinhard Stengel:** 28  
Mit Hilfe der Seele Blockaden lösen

## SCHAMANISMUS

- Reinigung für das „System Mensch“:** 32  
Schamanische Heilung und Selbstfindung im Burgenland
- Österreichischer Arzt trifft peruanische Baumschamanen:** 34  
Ein Bericht aus dem Regenwald

## ISS DICH ... GESUND & GLÜCKLICH

- Sissy und Stefanie Sonnleitner:** 40  
Kärntner „Dickköpfe“ am veganen Kochtopf
- Roland Rauter:** 42  
Vegane Österreich-Schmankerl
- Quellwasser aus den Nockbergen mit der heilenden Kraft des Bergkristalls** 44
- „World Peace Project“:** 46  
Die globale Befreiung der Menschen vorantreiben

**Das GESICHT als SPIEGEL**  
Wer seine Zeichen zu deuten weiß, erfährt viel über seine Mitmenschen.

Mithilfe zahlreicher Fotos lernen Sie das Verhalten und die unbewussten Signale Ihres Gegenübers zu durchschauen. So kann Sie niemand mehr hinteres Licht führen!



208 Seiten, Paperback, farbig mit Abb.  
ISBN 978-3-8434-1146-2  
D €17,95 | A €18,50

**Unsere beiläufigen Gesten sagen mehr aus, als wir denken. Was Ohrzupfen, Nasereiben oder Kratzen der Wange bedeuten, zeigt Ihnen dieses Buch.**



112 Seiten, Paperback, farbig mit Abb.  
ISBN 978-3-8434-5094-2  
D €6,95 | A €7,20

**Gesichtlesen mit Eric Standop – LIVE auf der gesund & glücklich-Messe!**  
14. & 15. November 2014, Schirner-Stand, Halle 3, OG

Gleich bestellen unter (A) 0720 – 98 27 26 oder in Ihrer Buchhandlung



[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

# „Lebenskraft 2015“ Zürich: Messe und Kongress für Bewußtsein, Gesundheit und Spiritualität

Wandlung ist auf den verschiedensten Gebieten wahrnehmbar. Ob dies nun durch die astronomische Stellung der Erde zum Zentrum unserer Galaxie, die erhöhte Sonnenaktivität oder eine erhöhte Schwingung der Erde ist, das sei dahingestellt. Es geschieht Wandlung, alte Muster und Werte werden hinterfragt. Durch eine Umstrukturierung des Gehirns und dessen Chemie wird es eine Verschiebung vom reinen Verstandesdenken hin zum Herzdenken geben und es dem Menschen ermöglichen, „wie ein Adler zu segeln“, wie es der grönländische Schamane Angaangac so schön beschreibt. Er wie auch z.B. Lumira Weidner, Jana Haas, Karin Tag und Ramona Veda arbeiten in ihren Seminaren sehr daran, das Eis in den Herzen der Teilnehmer schmelzen zu lassen und eine echte Rückbindung zum innersten Kern, dem jedem innewohnenden göttlichen Funken, zu ermöglichen. Dies wird auch Inhalt des Bewusstseins-Symposiums und verschiedener Seminare und Workshops sein.

## LEBENSKRAFT 2014



### INFO:

**Lebenskraft 2015**  
Kongresshaus Zürich  
26. Feb.-1. März 2015  
[www.lebenskraft.ch](http://www.lebenskraft.ch)

Nebst einem Messebereich mit ca. 150 Ausstellern und ca. 100 kostenfreien Veranstaltungen bietet die „Lebenskraft 2015“ im Kongressteil ein großes Angebot an spannenden Symposien, Seminaren, Workshops, Vorträgen, Channelings und Healing-Events.

Eine Fülle neuer Produkte und Ideen wird vorgestellt. Darunter erstmals in der Schweiz die „Räucherapotheke“ von Annemarie Herzog. Weitere Schwerpunkte: eine Vielfalt im Bereich Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsprodukte, Essenzen, Literatur, Kunst, Heilsteine, Radionik, spirituelle Richtungen und Beratungen.

Sind auf der „Lebenskraft“ 2015 mit dabei:  
Die Buchautorinnen Annemarie Herzog und Lumira Weidner. FOTOS: K.K.



Faszinierend: Lex van Someren's „TRAUMREISE“. U.a. in Zürich, Linz und München. Foto: © Lex van Someren

## Terminkalender

**24. - 26. Okt. 2014:** „Gesundheitsmesse“, Thun, [www.gesundheitsmessen.ch](http://www.gesundheitsmessen.ch)

**31. Okt. - 2. Nov. 2014:** „Schirner Tage 2014“, Darmstadt, [www.schirner.com](http://www.schirner.com)

**7. - 9. Nov. 2014:** „Gesundheitsmesse“, Kloten, [www.gesundheitsmessen.ch](http://www.gesundheitsmessen.ch)

**7. Nov. 2014:** Lex van Someren's „TRAUMREISE - Das große Bühnenkunstwerk“, Zürich, [www.someren.de](http://www.someren.de)

**9. Nov. 2014:** Lex van Someren's „TRAUMREISE - Das große Bühnenkunstwerk“, Linz, [www.someren.de](http://www.someren.de)

**10. Nov. 2014:** Lex van Someren's „TRAUMREISE - Das große Bühnenkunstwerk“, München, [www.someren.de](http://www.someren.de)

**11. Nov. 2014:** Lex van Someren's „TRAUMREISE - Das große Bühnenkunstwerk“, München, [www.someren.de](http://www.someren.de)

**14. - 16. Nov. 2014:** Messe „gesund & glücklich“ mit „Schirner Tage Austria“ und „KneippWelten“ sowie die Ernährungsmesse „iss dich ... gesund & glücklich“, Klagenfurt am Wörthersee, [www.gesundmesse.eu](http://www.gesundmesse.eu) (siehe auch Seiten 6 - 11)

**16. Nov. 2014:** Tagesseminar „Erfinde dich neu mit ERFOLGREICH WÜNSCHEN“. Mit Pierre Franckh & Michael Merten, Klagenfurt am Wörthersee, [www.mentale-kompetenz.com](http://www.mentale-kompetenz.com) (siehe auch Seite 19)

**14. - 16. Nov. 2014:** „Gesundheitsmesse“, Lyss, [www.gesundheitsmessen.ch](http://www.gesundheitsmessen.ch)

**15. - 16. Nov. 2014:** „Festival der Sinne“, Linz, [www.festivaldersinne.info](http://www.festivaldersinne.info)

**21. - 23. Nov. 2014:** Happiness-Messe, Innsbruck, [www.happiness-messe.com](http://www.happiness-messe.com)

**28. - 30. Nov. 2014:** „Gesundheitsmesse“, Rappeswil-Jona, [www.gesundheitsmessen.ch](http://www.gesundheitsmessen.ch)

**5. - 7. Dez. 2014:** Happiness-Messe, Bern, [www.happiness-messe.com](http://www.happiness-messe.com)

**21. - 22. Feb. 2015:** Wochenend-Seminar „Die Sprache der Seele – Seelenschamanismus! Mit „Rainbowman“ Reinhard Stengel, Klagenfurt, [www.mentale-kompetenz.com](http://www.mentale-kompetenz.com) (siehe auch Seite 30)

**26. Feb. - 1. März 2015:** „Lebenskraft 2015“, Zürich, [www.lebenskraft.ch](http://www.lebenskraft.ch) (siehe Artikel oben)

**13. - 15. März 2015:** 21. PULSAR-Kongress „LebensHeilKunst“, Graz, [www.pulsar.at](http://www.pulsar.at) (siehe auch Seite 21)

# gesund & glücklich

## Die 14. österreichische Messe für Körper, Geist & Seele



mit den Schwerpunkten  
Ganzheitliche Heilmethoden,  
Spiritualität, Energetik & Naturkosmetik

auf 150 m<sup>2</sup> als  
„Buchmesse in der Messe“

mit den fünf  
Kneippchen Säulen

Mehr als 160 Aussteller aus rund 10 Nationen beteiligen sich alljährlich auf rund 8.000 m<sup>2</sup> an den beiden gleichzeitig stattfindenden Messen

- „Gesund Leben“ (traditionelle Gesundheitsmesse) und der
- „gesund und glücklich“-Messe mit ihren Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, natürliches Wohnen, Energetik & Naturkosmetik.

Integriert in die „gesund & glücklich“ sind die beiden Messen („Messen in der Messe“)

- „Schirner Tage“ des „Schirner-Verlages“ mit einer 150 m<sup>2</sup> großen Buchhandlung sowie mit 15 seiner bekanntesten AutorInnen sowie die
- „Kneipp-Welten“ mit den fünf Kneippchen Säulen Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung & Lebensordnung.



Erstmals findet zeitgleich mit der „gesund & glücklich“ die Ernährungsmesse „iss dich ... gesund & glücklich“ statt, da eine bewusste Ernährung ist mit den Themen Gesundheit & Heilung eng verknüpft. Die Besucher können hier in die vielfältige Welt gesunder Köstlichkeiten eintauchen und sich auch über schonende Nahrungszubereitung und entsprechendes Zubehör informieren.

### Messe „gesund und glücklich“ mit „Schirner Tage“ & „Kneipp-Welten“ und Ernährungsmesse „iss dich... gesund und glücklich“

Über 80 Aussteller - rund 100 Vorträge, Lesungen und Vorführungen auf 4 Bühnen - 2 Abendveranstaltungen  
- Schnupper- und Kurzbehandlungen - Café mit vegetarischen Speisen - veganer Caterer

Fr., 14.11.'14, 9-18 Uhr | Sa., 15.11.'14, 9-19 Uhr | So., 16.11.'14, 9-18 Uhr  
Kärntner Messe Klagenfurt - Messeplatz 1 Halle 3 EG + OG

Tageskarte: 7,00 € - nur an der Messe-Kassa erhältlich  
INFO: info@gesund-und-gluecklich.at | +43 (0)664 73765521

Stargäste auf der „gesund & glücklich“:



Autorenpaar  
Michaela Merten  
& Pierre Franckh

Stargast auf der „iss dich... gesund & glücklich“:



Raiffeisen  
Meine Bank  
präsentiert  
Haubenköchin  
Sissy Sonnleitner

#### MEDIENPARTNER



#### AUSSTELLERSPONSOREN



## Die Abendveranstaltungen auf der Messe „gesund & glücklich“

Freitag, 14.11.2014 - 18.00 Uhr – Halle 3 OG „Schirner-Bühne“

Samstag, 15.11.2014 - 18.00 Uhr – Halle 3 OG „Schirner-Bühne“



### Kampfkünste

Das Team von Bushido X stellt sein Können vor. Tauchen Sie ein in die einzigartigen Bewegungen fernöstlicher Kampfkünste.

Mit Bushido X



### Sternenreise

Eine kleine Bilderreise durch das nahe Universum - vom Mond über Planeten, Galaxien, Nebeln und Kometen zur Sonne und zurück.

Mit Michael Manthey

## AUTORENVORSTELLUNGEN

„gesund & glücklich“:  
Stargäste



Schon immer sind auf der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt Bestsellerautoren aufgetreten wie Kurt Tepperwein, Penny McLean, Prof. Hademar Bankhofer und Ihre Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen. In diesem Jahr dürfen sich die Besucher auf das Bestsellerautorenpaar Pierre Franckh und Michaela Merten freuen.



### Pierre Franckh

Der Bestsellerautor gehört mit einer Gesamtauflage von über 2,5 Millionen Büchern zu den erfolgreichsten deutschen Autoren. Seine mittlerweile über 60 Titel sind in 21 Ländern erschienen. Pierre Franckh hält Vorträge auf der ganzen Welt und gibt Seminare vor ausverkauften Häusern. Als Coach und Mental-Trainer ist er in der Wirtschaft tätig, ebenso für viele Ärzte, Dipl.-Psychologen, Kinesiologen und Heilpraktiker. Nach seinen Regeln und Anweisungen haben unzählige Menschen ihr Leben positiv verändert.  
[www.Pierre-Franckh.de](http://www.Pierre-Franckh.de)



### Michaela Merten

Michaela Merten ist als Bestsellerautorin und Künstlerin seit 30 Jahren eine feste Größe in Film und Fernsehen. Nach ihrer Schauspiel Ausbildung am berühmten Max-Reinhardt-Seminar in Wien trat sie in vielen namhaften Schauspielhäusern auf. Ihre Autorentätigkeit umfasst ganzheitliche Themenkreise wie z.B. der STERN-Bestseller „Wasser – die Glücksformel“, „Seelencoaching“ usw. Sie arbeitet als Consultant & Coach für Führungspersonen und Keynote Speakerin bei Tagungen und Seminarleiterin.  
[www.Michaela-Merten.de](http://www.Michaela-Merten.de)

## „gesund & glücklich“: Autoren als Aussteller

Es gehört auch zur gelebten Tradition der „gesund & glücklich“-Messe, dass viele Buchautoren auf der „gesund & glücklich“-Messe als Aussteller mit dabei sind. In diesem Jahr werden es sieben sein, die den Besuchern auch an ihren Ständen mit Rat und Tat zur Seite stehen werden.



### Dr. med. Kirsten Deutschländer

Die Autorin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie sowie Psychotherapie für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind die Präventiv-, die orthomolekulare und die Quantenmedizin. Auch bietet sie meditative Entspannungstechniken und die 2-Punkte-Methode an. Die Yogalehrerin verfügt über eine 20-jährige Berufspraxis als niedergelassene Ärztin sowie als Chefärztin einer Rehaklinik für Eltern und Kinder, Schwerpunkt Psychosomatik.  
[www.deuschlaender-seminare.de](http://www.deuschlaender-seminare.de)



### Bernadette Saphira Huber

Die Autorin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und schreibt als sensitives Medium für Kinder und für Erwachsene. Der klare Kontakt zur geistigen Welt, der sie seit ihrer Kindheit mit lichtvollen Botschaften begleitet, erlaubt es ihr, andere Menschen durch Kreativität heilsam zu berühren. Als Coach, in Einzelgesprächen oder energetischen Heilsitzungen begleitet sie Menschen durch positive Impulse auf ihrem Weg ins Urvertrauen bis schließlich hin zum tieferen Verständnis des Sinns des Lebens.  
[www.bernadettes-dichterlichter.de](http://www.bernadettes-dichterlichter.de)



### Angelika Kolb

Es ist die Schönheit der Natur, welche Angelika Kolb dazu inspirierte, zur Kamera zu greifen. Diese lichtvollen Momente, verbunden mit inspirierenden Texten, helfen den Menschen dabei, ihre Seele wieder zu fühlen. Als gelernte Heilpraktikerin sowie Seelenmedium unterstützt sie in individuellen Sitzungen dabei, die Einzigartigkeit der Seele wieder zu sehen und zu leben. Als Autorin im Eigenverlag schreibt sie inspirierende Kalender und Grußkarten sowie personalisierte Kalender, Poster und Bücher.  
[www.seelenkalender.de](http://www.seelenkalender.de)



**Birgit Niedner**

Fünf Jahre ihres Lebens hat Birgit Maria Niedner in den himmlischen Sphären zugebracht und wurde direkt aus der Geistigen Welt geschult. Es war die Zeit ihrer schweren Gehirnentzündung, ihres Komas, in der sie all diese Jahre dem Zeitlosen Göttlichen näher stand als dem irdischen Leben. So lebt sie nun die Verbindung zu ihrer Führung in absolutem Vertrauen und in Liebe – das Optimum für all jene, die zu ihr finden – sei es zur Beratung, zu einem Seminar, oder auch als Leser eines ihrer Bücher.

[www.mangata.de](http://www.mangata.de)



**Peter Niedner**

Der Autor ist Medium, Heiler und spiritueller Lehrer. Die Menschen lieben seine klare präzise Sprache. Die Grundlage seiner Arbeit sind die Gesetzmäßigkeiten des Universums, die überall und jederzeit Gültigkeit haben. Sie zu verstehen, bewusst zu leben und sie nach und nach zu beherrschen ist das Ziel seiner Schulungen. Wie auf dem Weg in die Meisterschaft diese Schritte im Leben umgesetzt werden können, erklärt er liebevoll und mit viel Humor.

[www.mangata.de](http://www.mangata.de)



**Silke Wagner**

Sie hat sich ihren Lebenstraum erfüllt: Silke Wagner tauschte den Beamtenjob für ihre Berufung ein: Medium! Und zwar aus vollem Herzen. Es war nur eine Frage der Zeit, bis ihr erstes Kartendeck erschienen ist. Weitere Bücher sind in Planung und werden im Frühjahr erscheinen.

[www.innere-bilder-erleben.de/toularion/](http://www.innere-bilder-erleben.de/toularion/)



**Ursula Weber**

Die bayerische Künstlerin schafft es mit ihrer Kunst die Augen zu fesseln, die Seele zu berühren und den Geist zu bewegen. Aufgrund ihrer außergewöhnlichen Sensitivität ist es der Künstlerin möglich, beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Die lichtvolle Ausstrahlung der Gemälde mit ihren hochfrequenten Energien wirken wie Balsam für die Seele. Die darin verborgenen Botschaften eröffnen auf der geistigen Ebene neue eigene Sichtweisen und Erkenntnisse.

[www.atelier-ursula-weber.de](http://www.atelier-ursula-weber.de)

## „Schirner Tage“: die Buchmesse in der „gesund & glücklich“-Messe



Als Markus Schirner 1994 den Sprung zum spirituellen Autor wagte, gründete er und seine Frau Heidi den Schirner Verlag. Seither wächst der Verlag stetig und ist mit 1.400 Titeln und zahlreichen, sehr beliebten Autoren und Autorinnen fest am Markt etabliert.

Das Sortiment überzeugt unweigerlich mit seiner Vielfalt. Von Ayurveda und Aura-Soma über Edelsteine, Einhörner und Engel hin zu Rohkost und Räuchern – alle Bereiche spirituellen Lebens sind bei Schirner abgedeckt. Jährlich erscheinen im Schirner Verlag 140 neue Werke und Meditations-CDs zu jeglichen Themen, die dem Menschen zu mehr Bewusstsein, Selbstliebe und Heilsein verhelfen.

Bereits zum dritten Male werden jetzt wieder in die Österreichische Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt die „Schirner-Tage“ integriert. Auf rund 150 m<sup>2</sup> können die Besucher nicht nur in Büchern schmökern und CDs anhören, sondern auch 12 der bekanntesten Autoren aus dem Hause Schirner live erleben, mit ihnen persönlich plaudern und ihren Vorträgen beiwohnen.

Texte zusammengestellt von Lisa Sponholz-Lust, Schirner Verlag



**Annemarie Herzog**

Annemarie Herzog ist Räucherexpertin, Dozentin, Kolumnistin und Buchautorin. Bei Experimenten mit Räucherwerk stellte sie fest, dass sie in der Lage ist, negative Energien zu orten und zu neutralisieren. Sie steht dem uralten Wissen sehr demütig gegenüber und sieht es als Berufung, den Menschen zu zeigen, wie wichtig es in der heutigen Zeit ist, altes Wissen wieder so zu nutzen, wie es ursprünglich war. Annemarie Herzog organisiert die Gesundheitsmesse „gesund & glücklich“ und schreibt für das gleichnamige Magazin.

[www.malusa.at](http://www.malusa.at)



**Christine Arana Fader**

„Drachenfrau“ Christine Arana Fader wurde zehn Jahre lang von lichtvollen Wesen und den Drachen geschult, bis sie mit ihrer Arbeit an die Öffentlichkeit ging. Über das Schreiben fand sie zurück nach Avalon und zurück zu einem natürlichen Verständnis von Magie: Mit ihren Workshops möchte sie die wundervolle Magie von Avalon zu den Menschen zurückbringen und diese wieder mit der Kraft der Drachen verbinden, denn jeder Mensch trägt einen eigenen Zauber in sich, der jetzt für unsere neue Welt erwachen darf.

[www.goldkamille.de](http://www.goldkamille.de)



**Cornelia Hempfling**

Cornelia Hempfling organisiert seit 2005 Veranstaltungen zum Thema Spiritualität und Gesundheit in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Urlaubsseminare im Ausland. Als Geschäftsführerin von „Way of Life“ und „Life Emotion Events“ liebt sie es, Plätze zu schaffen, an denen sich Menschen treffen, um Wissen über Heilung, Klarheit, Inspiration, Freude und Frieden zu erlangen. Es ist ihre Erfüllung, Menschen durch ihre Arbeit zu berühren und ihnen zu helfen, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

[www.life-emotion-events.de](http://www.life-emotion-events.de)



**Eric Standop**

Eric Standop, Leiter der „Academy of face reading“, war früher in führenden Positionen in der Unterhaltungsindustrie tätig.

Aufgrund schwerer gesundheitlicher Probleme beendete er seine Karriere und widmete sich fortan dem Holismus. Heute berät und unterrichtet er als Gesichtleser Menschen in aller Welt. Er beherrscht die Technik der Antlitzdiagnostik und Physiognomik sowie die Kunst der Siang-Mien-Meister aus China. Er ist zudem Lehrer für Entspannungstechniken an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

[www.gesicht-lesen.de](http://www.gesicht-lesen.de)



**Georg Huber**

Georg Huber ist spiritueller Berater und Reiki-Lehrer. Seit seiner Jugendzeit interessieren ihn alte Kulturen und Mysterien. Er widmete sich intensiv der Energiearbeit, der Kräuterheilkunde und der Aromatherapie und sammelte über viele Jahre praktische Erfahrungen auf diesen Gebieten. Sein umfangreiches Wissen zu den Themen Gesundheit, Spiritualität und Psychologie gibt er nicht nur in seinen Ratgebern, auf Veranstaltungen und in Beratungen weiter, sondern auch in seinen Romanen.

[www.jeomra.de](http://www.jeomra.de)



**Georg O. Gschwandler**

Georg O. Gschwandler ist Autor, Lehrer, Schwitzhüttenleiter und Humanenergetiker. Seit seinem 20. Lebensjahr befindet er sich auf dem schamanischen Weg zur Mitte. Er wurde in Ecuador von den Shuar zum Schamamen und in Mexiko zum Curandero/Jiteveri in der Tradition der Mayo-Yoreme initiiert. Als geweihter Curandero (Heiler) gibt er sein Wissen seit über 15 Jahren in Consultas und Seminaren weiter.

[www.curandero.at](http://www.curandero.at)



**Sabrine Dengel**

Sabrina Dengel bekam von ihrer Uroma bereits in frühester Kindheit eine tiefe Naturverbundenheit und weitreichende Kenntnisse über die Heilkräfte der Natur vermittelt. 20 Jahre lang ließ sie sich in schamanischen Heilmethoden, Techniken, Zeremonien und Ritualen aus den verschiedensten Kulturkreisen ausbilden. In ihrem Trafo-Seminarhaus lässt sie andere an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben.

[www.trafo.or.at](http://www.trafo.or.at)



**Michael Manthey**

Der Informatiker Michael Manthey beschäftigt sich seit 2000 mit semiprofessioneller Astronomiefotografie. Dabei interessieren ihn besonders Fragen über die Auswirkungen des Universums auf die Menschen sowie die Frage der Verbindungen zueinander. Die Erfahrungen im Bereich des Schamanismus und des Geistheilens sowie weitere Techniken führen ihn zu Antworten, die er in Coachings mit Unterstützung eigener Astronomiebilder weitergibt.

[www.sternenenergie.ch](http://www.sternenenergie.ch)



**Nathalie Schmidt**

Nathalie Schmidt arbeitete als examinierte Krankenschwester. Hier kam sie mit Leben und Tod intensiv in Kontakt. Dabei erkannte sie den Zusammenhang zwischen Energie und menschlichem Leben. Sie absolvierte die Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und gibt seither regelmäßig Reiki-Behandlungen sowie Coaching-Sitzungen. Ihr Anliegen ist es, Menschen, die auf der Suche sind, helfend zur Seite zu stehen und Freude am Leben zu vermitteln.

[www.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)

**Das GESICHT als SPIEGEL**

Wer seine Zeichen zu deuten weiß, erfährt viel über seine Mitmenschen.

Mithilfe zahlreicher Fotos lernen Sie das Verhalten und die unbewussten Signale Ihres Gegenübers zu durchschauen. So kann Sie niemand mehr hinters Licht führen!



208 Seiten, Paperback, farbig mit Abb.  
ISBN 978-3-8434-1146-2  
D € 17,95 | A € 18,50



112 Seiten, Paperback, farbig mit Abb.  
ISBN 978-3-8434-5094-2  
D € 6,95 | A € 7,20

Unsere beiläufigen Gesten sagen mehr aus, als wir denken. Was Ohrzupfen, Nasereiben oder Kratzen der Wange bedeuten, zeigt Ihnen dieses Buch.

Gleich bestellen unter (A) 0720 – 98 27 26 oder in Ihrer Buchhandlung

Schirner Verlag  
[www.schirner.com](http://www.schirner.com)



Gesichtlesen mit Eric Standop – LIVE auf der gesund & glücklich-Messe! 14. & 15. November 2014, Schirner-Stand, Halle 3, OG



**Gerhard Schrabal**

„Kuschelmeister“ Gerhard Schrabal ist spiritueller Lehrer, Trainer und Coach. Auf der Basis von 25 Jahren Erfahrung entwickelt er innovative Ansätze zu den Themen individuelle Persönlichkeitsentwicklung, zwischenmenschliche Kommunikation und bewegendes Gruppenerfahrungen.  
[www.gerhard.schrabal.de](http://www.gerhard.schrabal.de)



**Reinhard Stengel**

Reinhard Stengel wurde 1950 in Wien geboren und wuchs am Bodensee auf. Schon als Kind entdeckte er seine besonderen Fähigkeiten. Er war lange im Management tätig. 1986 hatte er erste Kontakte zum Schamanismus, er entschied sich aber erst 2004, seinen Beruf aufzugeben und als Heiler und Schamane zu wirken. Heute ist er erfolgreicher Vortragsredner und Trainer.  
[www.rainbow-rs.de](http://www.rainbow-rs.de)



**Ulf Adam Kühl**

Ulf Adam Kühl ist gelernter Konditor/Pâtissier. Nach Weiterbildungen in alternativen Heilmethoden und Feng Shui ist er seit 1998 als Feng-Shui-Berater, Erdheiler und Gesundheitsberater tätig und entwickelt Produkte, die Gesundheit und Lebensfreude fördern.  
[www.taoshopping.de](http://www.taoshopping.de)

**MANKAU VERLAG auf der „gesund & glücklich“-Messe**  
**Bücher, die den Horizont erweitern**



Der Mankau Verlag beteiligt sich heuer zum ersten Mal an der „gesund & glücklich“-Messe mit Vorträgen von drei seiner besten Autoren. Der Verlag wurde im Jahr 2004 gegründet und hat seinen Sitz im oberbayerischen Murnau am Staffelsee. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber-Bücher, Audio-CDs und DVDs aus den Bereichen Lebenshilfe, Heilung und Gesundheit. Unter dem Motto „Bücher, die den Horizont erweitern“ legt Mankau Wert auf hohe Qualität hinsichtlich Inhalt, Gestaltung und Verarbeitung seiner Veröffentlichungen, die Produktion in Deutschland, die Verwendung von hochwertigem FSC- und Recyclingpapier sowie die Zusammenarbeit mit erfahrenen und authentischen Autoren.



**Petra Neumayer**

Petra Neumayer arbeitet als freie Medizinjournalistin, Autorin und Dozentin der Neuen Homöopathie. Sie hat zahlreiche Bücher über Nahrungsergänzungen, Alternativmedizin und Naturheilkunde veröffentlicht – darunter die Bestseller-Reihe „Medizin zum Aufmalen“ – und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Informations- und Schwingungsmedizin. Das Ratgeber-Buch „Heilen mit Zahlen“ stieg bereits zum Erscheinungstermin im Oktober 2011 in die FOCUS-Bestsellerliste ein.

FOTO: CLAUDIA SCHOLTEN

[www.scripthaus.com](http://www.scripthaus.com)



**Roswitha Stark**

Roswitha Stark ist seit vielen Jahren Heilpraktikerin, Dozentin und bekannte Autorin für Schwingungs- und Informationsmedizin, energetische Heilweisen sowie Heilen mit Symbolen. Sie arbeitet für Mensch, Tier und Erde. Von Roswitha Stark sind u. a. die Bücher „Heilen mit Seelencodes“ und „Der Heiler in Dir“ erschienen, außerdem – zusammen mit Petra Neumayer – die erfolgreiche Ratgeber-Reihe „Medizin zum Aufmalen“ und „Heilen mit Symbolen“.  
[www.heilpraxis-stark.de](http://www.heilpraxis-stark.de)



**Andreas Winter**

Andreas Winter ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über zwei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht. Von Andreas Winter sind u. a. die folgenden Bücher erschienen: „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Heilen durch Erkenntnis“ und „Nikotinsucht – die große Lüge“.  
[www.andreaswinter.de](http://www.andreaswinter.de)

# Heilen mit dem Blick ins Blut

Sabine Linek und ihr Team führen monatlich bis zu 3.000 Behandlungen durch; ihre Patienten kommen aus aller Welt. Ob körperliche und seelische Leiden oder Erkrankungen aller Art – die Heilpraktikerin untersucht die Farbe und die Konsistenz des Blutes; anhand der Beschaffenheit des Blutes sollen dann die richtigen Heilmethoden bestimmt werden.

Für die von Sabine Linek entwickelte SanaZon®-Therapie bedient sich die Heilpraktikerin der Dunkelfeldmikroskopie nach Professor Günther Enderlein, bei der ein Tropfen Blut 1.700-fach vergrößert wird. Dadurch kann die erfolgreiche Therapeutin innerhalb weniger Minuten die Qualität des Blutes entschlüsseln und die individuelle Behandlung mit Ozon, Isopathie, spagyrischen und homöopathischen Mitteln bestimmen.

Dein Blut lügt nicht stellt das weite Wirkungs- und Behandlungsspektrum der faszinierenden Heilmethode vor, verständlich erklärt und anschaulich dargestellt anhand vieler Fallbeispiele.

Sabine Linek | Dein Blut lügt nicht  
 ISBN 978-3-86374-052-8 | 12,95 € (D) / 13,40 € (A)

Bestellmöglichkeit, Leseprobe und Internetforum mit der Autorin: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

ANZEIGE

**ISS DICH „gesund & glücklich“:  
Autoren als Aussteller**



Dieses Jahr feiert die Ernährungsmesse „ISS DICH gesund & glücklich“ Premiere – und natürlich gibt es auch hier eine Vortragsbühne. Unter den Vortragenden sind auch namhafte Buchautoren, die wir für Sie hier gerne vorstellen.



**Raiffeisen  
Meine Bank**   
präsentiert  
**Sissy Sonnleitner**

Die Kärntnerin wurde als jüngste von vier Töchtern eines Gastwirthepeaares in Mauthen geboren, deren „Gasthof Kellerwand“ sie 1978 übernahm. Im Laufe der Jahre entwickelte sie mit ihrem Mann Kurt aus der regionalen Küche und dem Einfluss von Italien und Slowenien die Alpen-Adria Küche. Ihre Auszeichnungen: Aufnahme in den Gault-Millau 1982, Wahl zum „Koch des Jahres“ in Österreich, 2002 Wahl unter die 15 besten Köchinnen Europas, Stern im Guide Michelin, 3 Hauben im Gault-Millau, Verleihung des „Kärntner Tourismus Award“ 2009 u.v.a.m.  
[www.sissy-sonnleitner.at](http://www.sissy-sonnleitner.at)



**Dr. med. Kirsten  
Deutschländer**

Die Autorin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie sowie Psychotherapie für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind die Präventiv-, die orthomolekulare und die Quantenmedizin. Weiters bietet sie meditative Entspannungstechniken und die 2-Punkte-Methode an. Die Yogalehrerin verfügt über eine 20-jährige Berufspraxis als niedergelassene Ärztin sowie als Chefärztin einer Rehaklinik für Eltern und Kinder, Schwerpunkt Psychosomatik.  
[www.deutschlaender-seminare.de](http://www.deutschlaender-seminare.de)



**Ingomar Schweiz**

Der 1953 in Graz geborene Journalist und freie Autor ist Chefredakteur der Reportage- und Feature-Agentur RuF in Berlin – einer Journalistengemeinschaft für Themen aus dem Wellness-, Lifestyle- und Gesundheitsbereich. Er ist seit über 40 Jahren journalistisch tätig, davon war er über zwei Jahrzehnte Redakteur bei Tages- und Sonntagszeitungen sowie leitender Korrespondent der weltgrößten Nachrichtenagentur associated press (AP) in Berlin. Als Medizinjournalist arbeitet er seit 1994 für zahlreiche deutschsprachige Printmedien sowie TV-Sender.  
[i.schweiz@web.de](mailto:i.schweiz@web.de)



**Elisabeth Ebenberger**

Neben ihrer Arbeit als ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Herstellerin von ARASONN®KRISTALL, einem informierten Wasser, ist Elisabeth Ebenberger auch als Autorin aktiv, deren Bücher ihre Arbeit mit den Menschen und mit dem Umfeld widerspiegeln. In den Vorträgen und Seminaren informiert Elisabeth Ebenberger über DAS LEBEN IM SEIN.  
[www.arasonn.com](http://www.arasonn.com)



**Gottfried Lagler**

Der 1960 geborene Gottfried Lagler ist sowohl gelernter Kellner als auch Koch. Im Jahre 1990 gründete er in Gleisdorf mit der Pizzeria Figaro seinen eigenen Betrieb. Sie ist die erste Pizzeria Österreichs, die mit der Grünen Haube ausgezeichnet wurde. 2005 absolvierte er in der Schweiz die Ausbildung zum Sprossier der Firma Pure-Life Sprossen fürs Leben.  
[www.sprossen.at](http://www.sprossen.at) – [www.pizzeria-figaro.at](http://www.pizzeria-figaro.at)

**Für den Verkauf von Inseraten für das Magazin „gesund & glücklich“ suchen wir ab sofort eine/n  
Medienberater/in auf selbstständiger Basis für Österreich**

**Ihre Aufgaben:**

- Sie betreuen und erweitern das Anzeigengeschäft mit Bestandskunden und gewinnen neue Kunden für das „gesund & glücklich“-Magazin hinzu.
- Sie analysieren die Kommunikationsbedürfnisse unserer Kunden, gestalten individuelle Angebote und fassen im Einzelfall auch konsequent nach.
- Sie beraten unsere Kunden auf Messen und Veranstaltungen.

Wenn Sie die Herausforderung einer selbstständigen Tätigkeit in einem ständig wachsenden Zukunftsmarkt anspricht, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.



**Bitte richten Sie Ihre Bewerbung per eMail an:  
[ekkehardwande@hotmail.com](mailto:ekkehardwande@hotmail.com)  
Ekkehard Wande - Werbegraphik-Design  
Messeplatz 1 - 9020 Klagenfurt**



ANZEIGE



**Mag. Lidia-Maria Kumertz-Trajewska**  
Messestand OG 13

- Ku Nye Massage: Traditionelle Tibetische Massage
- Fünf Elemente und sechs Geschmäcker
- Klangschalen -Massage
- Iridologie – energetische Betrachtungsweise des Körpers
- Aromaöl – Anwendungen
- Kräuterstempel
- Körper als Ganzes – energetische Sichtweise; was fehlt und was im Überfluss vorhanden ist.



1230 Wien  
Telefon:  
+43 (0) 660 28 58 860  
lidia.kumertz@gmail.com



**Monika Salzmann**  
Messestand OG 08

- Spirituelle Beratung
- Spiegelarbeit
- Spiegelkarten legen
- Meridian-Energie-Techniken
- Meditationen
- Klangschalenanwendung
- Holistic Pulsing
- Aromaöl-Anwendungen
- Ausbildungen und Seminare



Pischeldorf 138  
9064 Magdalensberg  
Tel: +43 (0)650 5729377  
monika.salzmann@aon.at  
www.esplebenslehre.at



**Gesundheitskissen Österreich**  
Messestand EG 24

- 100% Natur. 0% Synthetik.  
Bio-Leinen statt Baumwolle.  
Luftgetrocknetes (!) Zirbenholz.
- Zirbenkissen
  - Zirbenbettdecke
  - Zirbenöl + Zirbenseife
  - Zirbenkugel + Karaffe
  - Wärme- Nackenkissen



Hauptstraße 34/7  
A-9061 Wölfnitz  
Tel: +43(0)660 3701000  
info@gesundheitskissen.at  
www.gesundheitskissen.at



**Indigourlaub GmbH**  
Messestand OG 32

- Ganz besondere Reisen z.B.
- Yoga in der Wüste
  - Qi Gong am Meer
  - Ayurvedaspezialist - Angebote in Indien, Sri Lanka oder Europa
  - Kreatives mit Gleichgesinnten
- Für jeden das Richtige, ob allein mit Partner oder Freunden



Postfach 57, 4046 Linz  
Tel. (+43) 0676 / 522 1508  
www.indigourlaub.com



**Dagmar Pitter**  
Messestand OG 09

- Hospiz und Sterbebegleitung für Angehörige
- Energieausgleich durch Hand-auflegen
- Raindrop Energetik



Hugo Wolf Straße 48  
A-9470 St.Paul i.L.  
Tel: +43 (0) 664 3454764  
dagmar.pitter@aon.at



**Renate Aitzetmüller**  
Messestand OG 26 A

Frühlings - Workshop "Grüne Kosmetik" Die Hautpflege meines Vertrauens.  
Die lebendigen Kräfte der Knospen und jungen Triebe als Vollwertnahrung für die Haut nutzen.



Tulpenweg 2  
9161 Maria Rain  
+43422784382  
kraeuterhaeuschen@gmx.at  
tierbowen@gmx.at  
www.kraeuterhaeuschen.at



**Kahi-Healing®**  
Messestand OG 31

Kahi-Healing® ist wohl das erste 4-dimensionale Heilkonzept und auf allen Ebenen sehr effektiv.  
Erleben Sie Demonstrationen in den Vorträgen oder am Stand.

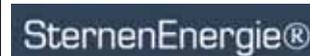


Kalvarienbergstr. 134  
A-8020 Graz  
Tel: +43 (0)680 500 11 56  
lzat@kahi-healing.eu  
http://www.kahi-healing.com



**Michael & Karin Manthey**  
SternenEnergie®  
Messestand OG 26-D

SternenEnergie® ist die effektivste Art, unkompliziert und ohne weiteren Aufwand zu jeder Tageszeit durch einfaches Anwenden in deinem Alltag dir die benötigte Unterstützung zu geben. Durch die Bildimpulse wird dein Mikrokosmos vom Makrokosmos gespiegelt und Unterstützt dich schnell und effizient.



Tel: +41 79 395 86 24  
kontakt@sternenenergie.ch  
http://www.SternenEnergie.at

[www.zimt-produkte.ch](http://www.zimt-produkte.ch)  
[www.zimt-produkte.de](http://www.zimt-produkte.de)



**TV-Film mit Expertin Bliklen und Dr. der Biologie über Gewürzheilkunde**  
 Altes Wissen, von westlicher Wissenschaft und Medizin neu entdeckt. Eine Fundgrube für arzneilich wirksame Substanzen!  
 Film befindet sich in oben genannter Internetseite.

**EDEL-KRISTALL - ESSENZEN** von



**illustar GmbH**  
 Weitraerstr. 48 A-3950 Gmünd  
 Tel. 02852-35 443 / 0664-480 45 10  
[www.alive-essence.at.net](http://www.alive-essence.at.net)  
[hjk@illustar.ch](mailto:hjk@illustar.ch)



- Innere- und äußere-Zell-Entgiftung hochwirksam und rasch innert 6-9 Monaten bestens mit Quell- und Kristallwasser möglich! Kristall/Hanf-Hautcremen und Augenspülungen für spezifische Problembeseitigung.
- Dadurch verlieren Sie Ihre Fettpolster, beschleunigen die Selbst-Heilwirkung und erhöhen die Sensibilität. Zudem steigern Sie Ihr geistiges Potential und Erinnerungsvermögen in allen Bereichen! Quell- und Kristallwasser, das Heilmittel der Zukunft, wird an vielen Fach-Kongressen so erläutert.

**Besuchen Sie uns an der Messe: „gesund und glücklich“**

14.11 - 16.11.2014, St. Ruprechterstr. Klagenfurt, Messe-Platz 1

Die Besucher der Messe gesund & glücklich kennen uns als Gastrobetrieb am Sonnegger See und in der Messehalle Klagenfurt.

**Auch heuer finden Sie uns wieder in der Messehalle 3, Obergeschoß, Stand 27**

**Wir bieten:** ausschließlich hausgemachte Speisen – unsere Köchin aus Dubrovnik bereitet für Sie köstliche Gerichte • reichhaltige Getränkekarte, Kaffee und Hadnschnitte oder Reindling

Wir sind ab sofort auch **ganzjährig** in der **REITERKLAUSE**

Rosenegger Straße 56  
 9020 Klagenfurt  
 (neben Reithalle Harbach)  
 Tel: +43 (0)463 33623  
 Mobil: +43 (0)664 73658716  
 email: kamerlin1@gmx.at



**Küche ganztägig - täglich Mittagsmenü Montag Ruhetag**

**Unsere Köstlichkeiten:**

**Mediterrane Küche** wie z.B. Fischplatten, Calamari, sowie andere Fischspezialitäten

**Gutbürgerliche Küche** wie z.B. Backhendl (auch mit tel. Bestellung zum Abholen), Käsnu deln

**Wildspezialitäten**

**Silvestermenü mit Livemusik**

**ALLES FRISCH ZUBEREITET**



Reservierungen  
 für Vereinsitzungen,  
 Geburtstagsfeiern, Firmenfeiern,  
 Weihnachtsfeiern usw.  
 nehmen wir gerne entgegen.

# Ayurveda - der Wunsch nach einem langen Leben



Palmen, so weit das Auge reicht in Kerala, dem grünsten und südlichsten Bundesstaat Indiens.

ALLE FOTOS: INDIGOURLAUB

**Ayurvedakuren erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Hochburg ist der südlichste und grünste indische Bundesstaat Kerala, der als Heimat der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda gilt. Die dortigen Fachkenntnisse, unterstützt durch das subtropische Klima und das reichhaltige Kräuter- und vegetarische Nahrungsangebot, bieten Besuchern aus dem Westen den idealen Rahmen für eine hochwertige und authentische Ayurvedakur. Daher hat der Reiseveranstalter Indigourlaub soeben den Katalog „Ayurvedareisen weltweit“ mit vielen Resorts in Indien, Sri Lanka, auf Bali, Madeira und in Deutschland herausgegeben.**

Das Wort Ayurveda stammt aus der Sanskrit-Sprache. Die Silbe Ayus bedeutet Leben und Veda bedeutet Wissen. Somit steht Ayurveda für „das Wissen vom Leben“. Diese älteste existierende, ganzheitliche Medizinlehre ist bereits in den indischen Veden, dem heiligen Buch der

Weisheit (über 5.000 Jahre alt) beschrieben. Ayurveda verfolgt vor allem die Gesunderhaltung (Vorbeugung) und das Wohlbefinden des Menschen. Es können aber auch fast alle akuten und chronischen Erkrankungen mit Ayurveda behandelt werden. Ayurveda ist ein holistisches Konzept, das neben Massagen, Kräutermedikationen, Behandlungen verschiedenster Art auch entsprechende Ernährung, Yoga, Meditation, Bewegung und Entspannung einschließt mit dem Ziel, die harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten.

der durch Labortests oder jährliche Kontrolluntersuchungen definiert werden kann. Gesundheit ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess, der alle Aspekte des Lebens umfasst: physische, mentale, emotionale, spirituelle, familiäre, soziale und allgemeine Qualitäten. Im Ayurveda gibt es keine Durchschnittsperson oder standardisierte Behandlungspläne. Jeder Mensch wird als eigenes Individuum mit gänzlich individuellen Bedürfnissen angesehen und geschätzt. Die Grundlage bilden die drei sogenannten Doshas (Konstitutionstypen bzw. Mangel/Überfluszzustand). Sie repräsentieren die physischen, mentalen und energetischen Qualitäten. Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Dosha-Zusammenstellung, in der meist ein Dosha dominiert. Die drei Doshas heißen **Vata** (Sturm, Wind), **Pitta** (Galle, Feuer) und **Kapha** (Schleim). Grundkonstitution, entsprechender Lebensstil, Erkrankungen können zu einem Ungleichgewicht führen. Ziel des Ayurveda ist, eine Balance der drei Doshas herzustellen.

## Das Prinzip

Gemäß Ayurveda ist Gesundheit nicht ein Zustand,

Wohlthuende und tiefgehende Behandlungen während der Ayurvedakur.



Unvergesslich: eine Tour auf den Backwaters mit dem traditionellen Hausboot.

**Anwendungsgebiete**

Ayurvedakuren können vor allem bei folgenden Krankheitsbildern Heilung oder Linderung verschaffen: Arthritis, Allergien, Burn-out, Stress, Erschöpfung, Nervosität, Blutdruckstörungen, Diabetes, Erkrankungen des Nervensystems, neurophysiologische Erkrankungen, chronische Leiden, Stoffwechselprobleme, gynäkologische Beschwerden, Tinnitus, Harnwegserkrankungen, Migräne, zur Rekonvaleszenz und Entgiftung nach Chemotherapie, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Gewichtsprobleme, Rheuma, verschiedene Hauterkrankungen. Andere als hier aufgeführte Krankheitsbilder können gerne vorab mit dem Ayurveda-Arzt abgeklärt werden. Ideal ist eine Ayurvedakur natürlich auch zur Prävention, zur Gesunderhaltung, für mehr Vitalität und zur Verjüngung.

**Panchakarma – der Ablauf**

Zu Beginn der Ayurvedakur gibt es ein ausführliches Gespräch (Anamnese und Diagnostik [z.B.: Puls, Zunge, Antlitz]) mit dem Ayurveda-Arzt, der darauf aufbauend einen ganz individuellen Behandlungsplan für den Gast und seine Bedürfnisse erstellt. Dieser Behandlungsplan beinhaltet Anwendungen, Kräutermedikation und einen Ernährungsplan. In der Regel gibt es täglich ein kurzes Arztgespräch, um den Verlauf der Kur und das Befinden des Gastes zu besprechen. Eine **Panchakarma-Kur** (= klassische Ayurvedakur) besteht aus drei Phasen: der Vorbereitung, der Reinigung/Ausleitung (Panchakarma) und der Nachbehandlung (Aufbau). Yoga und Meditation sind wichtiger Bestandteil der Kur. Gängige Behandlungsarten sind **Abhyanga**, eine Massage, bei der der ganze Körper mit den Handflächen (2- oder 4-händig) durch sanfte, rhythmische Streichungen massiert wird, oder **Shirodhara**, der genussvolle Ölströmung. Hierbei wird während der Behandlung ein feiner Strahl warmen Öls gleichmäßig und kontinuier-



lich auf die Stirn geleitet. Während der Kur und zum Abschluss gibt es ausführliche Beratungen und Empfehlungen zum Thema Ernährung. Kochworkshops werden angeboten, Bewegungstipps gegeben.

**Dauer und Zielsetzung**

Bei Erkrankung und bestimmten Symptomen ist eine Intensiv-Ayurvedakur mit spezifischem Behandlungsplan über einen Zeitraum von mindestens 21 Tagen empfehlenswert. Zum Zwecke der Erholung, Verjüngung und Vorbeugung ist eine Dauer von mindestens zwei Wochen ratsam. Bei kürzeren Aufenthalten, bestimmten Krankheitsbildern oder auf Wunsch kann auch nur eine Art Wellness-Ayurvedakur gemacht werden.



**TIPP:**

Der neue Ayurveda-Katalog kann kostenlos angefordert werden:  
 Tel. +43 (0)676 5221508 oder  
 eMail office@indigourlaub.com  
 Weitere Informationen:  
 www.indigourlaub.com



Essen: Ayurvedische Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Kur.



Die „gesund & glücklich“-  
 Leserreise:  
 Ayurveda-Gruppenreise



**Südindien vom 29. April bis zum 16. Mai 2015**

Nehmen Sie teil an der Leserreise des Magazins „gesund & glücklich“ in Zusammenarbeit mit dem Reiseveranstalter „Indigourlaub“. Genießen Sie die Vorzüge dieser Gruppenreise: Sie werden rundum betreut, haben einen deutschsprachigen Ansprechpartner für alle Belange, treffen Gleichgesinnte zum Austausch und haben dennoch genügend Freiraum für Ihren persönlichen Bedarf.

Und das erleben Sie während dieser einzigartigen Reise:

- 2 Übernachtungen mit Frühstück während der Rundreise „Naturerlebnis Kerala“, inkl. Hausboot-Tagestour und Kathakali Tanz-Show,
- 14 Nächte Coconut Bay Beach Resort,
- authentische Ayurvedakur,
- ayurvedische Vollverpflegung,
- deutschsprachige Reiseleitung,
- alle Transfers.

Ab 1.380,00 € pro Person.



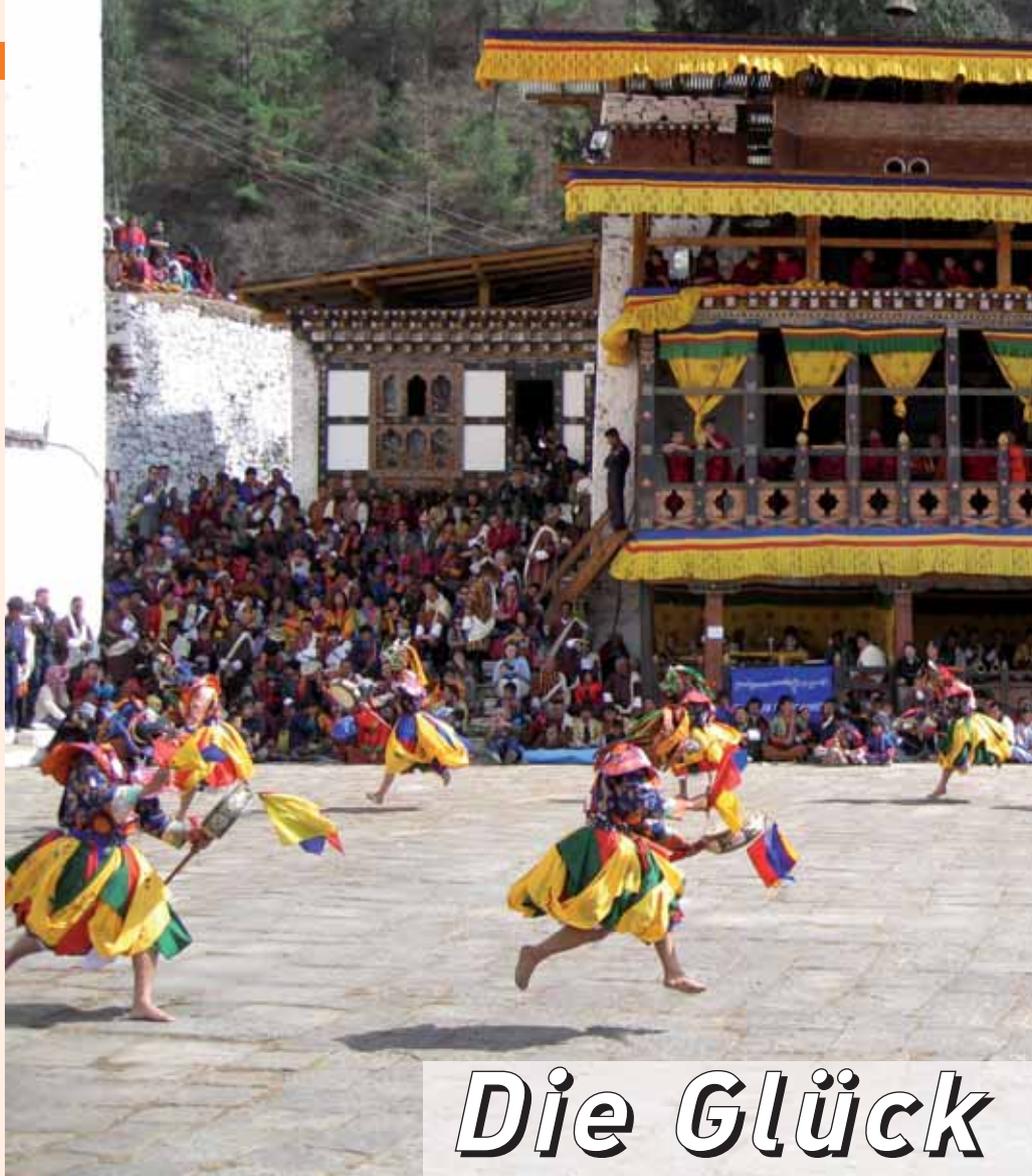
Ihr persönlicher Kontakt:  
 Marion Liebhard,  
 Telefon: +43 (0)676 5221508  
 eMail: marion.liebhard@indigourlaub.com

**„Handymasten, überall Handymasten!“ Was bei uns in Mitteleuropa nach einer Beschwerde über zerstörte Landschaften klingt, zaubert einer Dorfbewohnerin im Königreich Bhutan ein freudestrahlendes Grinsen auf ihr zerfurchtes Gesicht. Es ist ihre Antwort darauf, was sie zum Glücklichen brauche. Mit Papierwälzern voller Fragen wie dieser sind Interviewer alle paar Jahre acht Monate lang in den abgelegensten Dörfern des asiatischen Kleinstaats unterwegs, um nach Auswertung das in der Verfassung verankerte „Bruttonationalglück“ zu bestimmen. Seit 1972 nimmt Bhutan das Glück seiner BewohnerInnen als Maßstab für die Entwicklung und den Wohlstand des Landes her.**

**VON DORIS NEUBAUER**

Die noch junge Demokratie im Himalaya ist damit nicht allein: Auch die südamerikanischen Staaten Ecuador und Bolivien haben das Prinzip eines guten, weil glücklichen Lebens (Indigenen-Sprache: „Sumak kawsay“) in ihren Verfassungen verankert. Doch zu den glücklichsten Staaten der Welt zählen diese Länder trotzdem nicht: Das sind Dänemark, Norwegen und die Schweiz, besagt zumindest der neueste „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen, die Menschen in rund 160 Nationen zum „persönlichen Glück“ befragt haben. Österreich rangiert immerhin auf Platz acht, unsere deutschen Nachbarn nur unter „ferner liefen“.

Doch „Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen“, das ließ der Bestseller-Autor und Psychiater François Lelord seinen Alter Ego Hector schon vor zwölf Jahren als erste Lektion auf der Suche nach dem Glück erfahren. So wie der Londoner Seelenklemmer, der in „Hectors Reise“ die Kinogeher verückt hat, beschäftigen sich Philosophen, Wissenschaftler und Glücksforscher seit jeher mit der Frage, was Menschen glücklich macht. Dabei geht es nicht um das schnelle Ausschütten der Glücksstoffe Endorphin, Oxytocin, Dopamin oder Serotonin. Nicht



## Die Glück

ein kurzfristiges Happiness-High steht im Zentrum der Forschung, sondern Glücklichen im Sinn des generellen subjektiven Wohlbefindens.

„Das langfristige persönliche Glück, also die Lebenszufriedenheit, ist von den äußeren Umständen wie Beziehung, Geld oder Bildung relativ unabhängig“, bestätigt Glückstrainerin Diana Grabowski. „Der Erfolg auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben hängt viel weniger von den Lebensumständen ab als von der Motivation, für sein Glück auch aktiv etwas zu tun“, so die Lebens- und Sozialberaterin. Sie spricht aus eigener Erfahrung: Eine Krebsdiagnose stellte das Leben der ehemaligen Marketingmanagerin auf den Kopf. „Ich habe mich auf die Reise zu mir selbst gemacht, wollte herausfinden, wie ich wieder zu meinem Glück und zu Gesundheit finden kann“, erklärt die gebürtige Deutsche. Über die positive Psychologie und die Glücks- sowie Gehirnforschung landete sie bei der Glückstrainerausbildung. Seither hilft sie Menschen in Graz, Berlin und Köln, Einfluss auf die eigenen Gefühle und damit positive Wirkungen auf das Leben selbst zu nehmen. Denn „prinzipiell kann jeder glücklich sein“, ist Grabowski von unserem

„Geburtsrecht“ überzeugt. Das sei kein Freibrief, untätig auf sein Glück zu warten – im Gegenteil. „Glückliche Gefühle sind trainierbar wie ein Muskel“, so die Expertin, „je öfter wir glückliche Gefühle erleben, desto schneller kommen wir immer wieder in glückliche Zustände. Es werden im Gehirn neue Synapsen geschaltet. Sogar negative Gefühle werden somit gehemmt. Um das zu erreichen, können wir gezielt die Wahrnehmung auf das Positive in unserem Leben ausrichten.“

„Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Glück hauptsächlich von drei Faktoren bestimmt wird: zu 50 % von den Genen, zu 10 % von den Lebensumständen und zu 40 % von unserer persönlichen Einstellung“, wissen auch Margot Maaß und Siegfried Neubauer, die als „die Sinnstifter“ Unternehmen und Einzelpersonen in Sachen Glück beraten. Damit von Kindesbeinen an Glücksgewohnheiten etabliert werden können, haben sie in Kooperation mit dem Fritz-Schubert-Institut die Initiative „Schulfach Glück Österreich“ gegründet. „Ich habe in den vergangenen Jahren erlebt, was vielen jungen Menschen fehlt, wenn sie von der Schule in den Arbeitsmarkt eintreten: Le-



Alljährlich feiern die Menschen im „Glücksstaat“ Bhutan das „Paro-Fest“.  
FOTO: QAYYAO /PIXELIO.DE

# sbringer

benskompetenz, Eigenverantwortlichkeit, Freude an der Leistung. Und manche stellen sich auch die Frage nach dem Sinn im Leben, Themen also, die wir mit dem „Schulfach Glück“ stärken wollen“, so Maaß über ihre Intention. Seit dem Schuljahr 2009/10 steht das Glück mittlerweile an über 130 Schulen in Österreich und Deutschland auf dem Lehrplan. Mit Erfolg! Denn laut einer Heidelberger Studie aus dem Jahre 2012 wirkt sich das Fach „Glück“ positiv auf das Selbstwertgefühl

der SchülerInnen aus. Doch auch LehrerInnen profitieren. Maaß: Sie begeben sich selbst auf die Suche, was Glück für sie bedeutet, und werden so zu Schatzsuchern, nicht nur bei ihren Schülern.“  
Dass bei all diesem Glückstraining der

Spaß nicht zu kurz kommt, dafür liefert das Glückspiel des „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“ den besten Beweis: „Spendiere beim Bäcker heute jemanden einen Kaffee“, steht auf einer der Karten, die mit QR Codes versehen sind. Hat man die Aufgabe erfüllt – mit einem Lächeln, versteht sich –, wird die Karte an eine andere Person weitergegeben. So soll diese durch ganz Deutschland wandern und möglichst viele Menschen glücklich machen. Das ist zumindest der Plan von Gina Schöler, die sich als selbst ernannte Glücksministerin kein geringeres Ziel gesetzt hat, als Deutschland glücklicher zu machen. Was im November 2012 als Semesterprojekt an der Hochschule Mannheim als Kampagnenidee entwickelt wurde, ist für die junge Kommunikationsdesignerin längst zur Beruf(ung) geworden. Seither gibt sie bei Workshops, Seminaren, Aktionstagen und „Happydings“ weiter, was sie als Glücksministerin gelernt hat, und ermuntert, sich Fragen zu stellen: Was will ich? Was brauche ich? Was macht mich glücklich?

„Herauszufinden, was das eigene Glück ausmacht, ist der erste wichtige Schritt“, bestätigt auch Glückstrainerin Grabowski: „Glück ist ganz individuell und bedeutet für jeden etwas anderes. Für den einen ist die Familie sein größtes Glück, ein anderer findet sein Glück im Gefühl des ‚Einsseins‘ mit der Natur und wieder jemand anders ist glücklich, weil er oder seine Berufung lebt und einer sinnerfüllten Arbeit nachgeht.“ Und für die Dorfbewohnerin im abgechiedenen Osten von Bhutan kommt das Glück in Form von Handymasten ...

## „SCHULFACH GLÜCK“

Das Weiterbildungsprogramm „Schulfach Glück“ vermittelt Pädagogen inhaltliche und didaktische Grundlagen zur Durchführung von Unterricht, der die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen gezielt fördert: mit Lebenskompetenz und Lebensfreude zu einem gelingenden Leben. Details zum Lehrgang, der am 24. Oktober 2014 startet, unter [www.schulfachglueck.at](http://www.schulfachglueck.at)



Schulworkshop „Glück“. FOTO: MINISTERIUM FÜR GLÜCK UND WOHLBEFINDEN

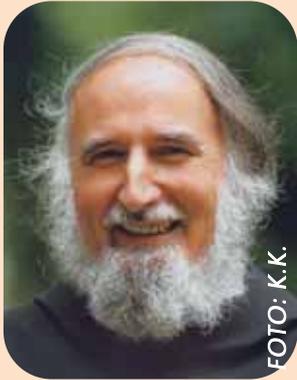


FOTO: K.K.

## Glück ist für Pater Anselm Grün ...

... im Einklang sein mit mir selbst. Dankbar zu sein für mein Leben. Und Glück bedeutet: mein Leben fruchtbar werden zu lassen für andere Menschen. Glück kann man nicht direkt anstreben. Je mehr die Leute glücklich sein möchten, desto weniger sind sie es. Glück erlebe ich, wenn ich mich einlasse auf die Arbeit, auf die Menschen. Dann spüre ich, dass etwas aufblüht. Und das macht glücklich. Glücklich ist nicht der, der ständig um sich kreist, sondern der, der sich vergessen kann, weil er sich für etwas Größeres hingibt, für ein Werk oder für einen Menschen, den er liebt.

Die Griechen haben drei Worte für Glück: *eutyche*, das ist das zufällige Glück, das einem in den Schoß fällt. Dann *eudaimonia*, das meint die gute Beziehung zum Seelenbegleiter und zur eigenen Seele. Glücklich ist nur der, der mit seinem innersten Selbst in Berührung ist und den Reichtum seiner Seele entdeckt. Und das dritte Wort ist *makarios*. Das ist den Göttern auf dem Olymp vorbehalten, die sich nicht vor den Menschen rechtfertigen müssen, die innerlich frei sind. Dieses Wort hat Jesus uns in den 8 Seligpreisungen zugesprochen. Da zeigt er uns realistische Wege auf zu einem gelingenden Leben und zum wahren Glück. Denn Glück ist immer Ausdruck des gelungenen Lebens.

### WEITERFÜHRENDE LINKS:

Glückstrainerin Diana Grabowski,  
[www.gluecklichundgesund.com](http://www.gluecklichundgesund.com),

Schulfach Glück, Margot Maaß und Siegfried Neubauer, [www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at),

Ministerium für Glück und Wohlbefinden,  
 Gina Schöler, [www.ministeriumfuerglueck.de](http://www.ministeriumfuerglueck.de)



### VORTRÄGE mit Glückstrainerin Diana Grabowski:

Messe „gesund & glücklich“,  
 Messe Klagenfurt, Messeplatz 1

Sa, 15.11.2014, 17.00 Uhr, Halle 3  
 OG, Vortragsbühne 1: Finde Dein Ding  
 – Erkenne Deine Bestimmung und lebe sie!

So, 16.11.2014, 11.00 Uhr, Halle 3 OG, Vortragsbühne 1: Ideenhelden – wie Vielseitigkeit zum Glück verhilft

Foto: Uschi Dreiuicker/Pixelio.de

Glück ist eigentlich nur  
 der WILLE zum Glücklichsein.

*Georg Christoph Lichtenberg*

# Interview mit Bhutans Ex-Premier Jigme Y. Thinley: „Jeder strebt nach Glück“



Bhutans Ex-Premier Jigme Y. Thinley (links) stellte sich den Fragen von „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt.

FOTOS: MARION LIEBHARD

**Der bis 2013 amtierende Ministerpräsident des Königreichs Bhutan Jigme Y. Thinley, Mitbegründer des dort verfassungsmäßig garantierten „Rechts auf Glück“, spricht mit dem Magazin „gesund & glücklich“ über Glück sowie den negativen Auswirkungen des „grenzenlosen“ materiellen Wachstums.**

**INTERVIEW:  
ROLF BICKELHAUPT**

**Bhutan ist reich an landschaftlichen und kulturellen Reizen, wird verantwortungsvoll regiert und behutsam modernisiert. Und das Königreich hat etwas einzig Artiges in seiner Verfassung festgeschrieben: das „Bruttonationalglück“. Wie ist es dazu gekommen?**

Anfang der 1970er Jahre hatte sich der damalige, erst 17-jährige König Jigme Singye Wangchuck Gedanken darüber gemacht, was überhaupt wichtig ist im Leben. Seine Gedankengänge nahm er zum Anlass, sich rund zwei Jahre in seinem Lande umzuschauen, um die Lebensbedingungen kennenzulernen. Danach war er nicht ganz so glücklich mit der Entwicklung des Landes. Und er hat festgestellt, dass alle Menschen nach Glück streben würden. Daraufhin war es seine Intention, dass das Königreich auch für das Glück seiner Bürgerinnen und Bürger verantwortlich sein sollte. 1974

schließlich prägte der König den Begriff „Bruttonationalglück“.

**Würden Sie bitte mit Ihren Worten dieses „Bruttonationalglück“ kurz beschreiben.**

Glück ist ein geistiger Zustand, der nur durch die Befriedigung von materiellen, kulturellen und spirituellen Bedürfnissen erreicht werden kann. Das Erreichen einer solchen ausgewogenen und nachhaltigen Entwicklung ist für mich ein wichtiger Ansatz.

Das Problem einer nur auf materielle Bedürfnisse ausgerichteten Entwicklung ist, dass sie lediglich körperliche Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, was dann auf die Kosten der geistigen Entwicklung geht.

**Und wie wurde das „Bruttonationalglück“ von den bhutanischen Menschen angenommen?**

Nachdem der König beschlossen hatte, das Glück seiner Landsleute zur Maxime seines Handelns zu machen, hat sein Volk sogar darauf bestanden, dass dieses „Bruttonationalglück“ als Ziel in die Verfassung aufgenommen werden sollte. Ich finde, dieses Ziel gehört in eine Verfassung, wo doch jeder nach dem Glück strebt. Oder was meinen Sie, Rolf?

**Ja Jigme, natürlich bin auch ich von dieser Idee fasziniert!**

Anlässlich der UNO-Millenniumsgipfel in New York 2010 werden Sie in diversen Medien dahingehend zitiert, dass „die weltweite Konzentration auf materielle Werte ‚gefährlich und dumm‘ sei“. Was macht ‚materielle Werte‘ denn so gefährlich?

Die Welt ist getrieben von den maßlosen Steigerungen des Bruttoinlandsproduktes mit dem damit verbundenen grenzenlosen materiellen Wachstum. Die negativen Auswirkungen davon sind vielerorts sichtbar, wie es die vielen derzeitigen Konflikte in der Welt zeigen. Der große Irrtum ist der Glaube an das grenzenlose materielle Wachstum. Die Ressourcen sind limitiert, und man stößt jetzt schon an Grenzen, was das Problem fast aller Konflikte ist.

**So viel ich recherchieren konnte, sind bei Ihnen in Bhutan die materiellen Werte derzeit nicht besonders ausgeprägt. Doch kann sich das ändern? Oder ist die buddhistische Spiritualität mit ihren Werten in Bhutan so stark, dass es dazu nicht kommen wird?**

Ich glaube schon, dass unser ‚Bruttonationalglück‘ mit seinem ganzheitlicheren Bezugsrahmen am Leben erhalten werden kann. Wesentlicher Schwerpunkt dies zu erreichen ist zum einen Erziehung und Bildung und zum anderen das aktive Leben unserer einzigartigen Kultur und unserer buddhistischen Werte. Es gilt die Vorteile aufzuzeigen gegenüber dem herkömmlichen ‚Bruttoinlandsprodukt‘, einem ausschließlich durch Geldflüsse bestimmten Maß.

Wobei ich ausdrücklich betone, dass alle Religionen, ob es das Christentum, der Islam oder der Buddhismus ist, das Beste für die Menschen in den Vordergrund stellen. Das grenzenlose materielle Wachstum ist aber genau das Gegenteil, es erzeugt im Gegensatz zum ‚Bruttoinlandsprodukt‘ Hass, Neid und andere negative Gefühle.

**Und zu guter Letzt: Wie fühlen und empfinden Sie selbst Glück?**

Für mich liegt der Schlüssel zum Glück in gesunden Beziehungen. Beginnend innerhalb der Familie, im sozialen Umfeld. Das gibt Sicherheit, ein gutes Gefühl. So kann ich auch meinen Nachbarn oder mein Nachbarland letztendlich als Freund sehen und nicht aus Angst überall Gefahr und Feinde vermuten.

(Dieses Interview wurde im Vorfeld der TEDx-Konferenz in Klagenfurt geführt. Siehe auch [www.tedxklagenfurt.com](http://www.tedxklagenfurt.com)).

## ZUR PERSON:



Der am 9. September 1952 geborene Jigme Yoser Thinley war von 2008 bis 2013 Ministerpräsident des Königreichs Bhutan und dort Mitbegründer des „Nationalen Glücks-Index“, auch „Bruttonationalglück“ genannt. Heute leitet er das Zentrum für den Nationalen Glücksindex (GNH).

**Kontakt:**  
Tel. +975 17123111  
eMail [jigthin@gmail.com](mailto:jigthin@gmail.com)  
Internet [www.gnhbhutan.org](http://www.gnhbhutan.org)

Am 16. November 2014 gibt Pierre Franckh zusammen mit seiner Ehepartnerin Michaela Merthen im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt das Seminar „Erfinde Dich neu mit Erfolgreich Wünschen“. Aus diesem Grunde sprach unser Magazin mit dem bekannten Bestsellerautor und Seminarleiter über „glückliche Menschen“ und über „erfolgreiches Wünschen“.



Pierre Franckh (links) mit „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt. FOTO: K.K.

# Interview mit Bestsellerautor Pierre Franckh: Mit „Erfolgreich Wünschen“ Ziele erreichen

## Sind Sie ein glücklicher Mensch?

Ich bin sehr glücklich! Denn ich habe meine Berufung gefunden, als Autor und Seminarleiter Menschen dabei zu unterstützen, ihr Glück nachhaltig in ihr Leben einzuladen. Glücklich zu sein ist eine Entscheidung! Wenn wir uns entscheiden, jeden Tag das Glück zu sehen, das wir haben, richtet sich unser Wahrnehmungsfiler darauf, und wir öffnen uns für die Chancen und Möglichkeiten, die sich uns tagtäglich bieten.

## Wie sind Sie auf das Prinzip des „Erfolgreich Wünschens“ gestoßen?

Jeder erfolgreiche Mensch benützt dieses Prinzip. Es wird nur immer wieder anders genannt. Die einen sagen dazu: Ziele definieren, Visionen definieren, die Macht des Unterbewusstseins nutzen etc. Jeder Manager, jeder Sportler, jeder Unternehmer definiert ganz klar sein Ziel, seine Zwischenschritte dahin und bleibt konsequent dran, bis das Ziel erreicht ist. „Erfolgreich Wünschens“ ist eine spielerische Art und Weise, sich mit Leichtigkeit und Freude mit seinen Zielen auseinanderzusetzen. Jeder Mensch hat Wünsche, und zwar immer und immer wieder. Ich persönlich nutze meine Visionskraft, seitdem ich ein Kind war – und Michaela auch. Wir haben uns unsere Wünsche realisiert und unterstützen nun andere Menschen dabei, ihre Wünsche zu realisieren – durch Mentaltraining.

## Sich etwas wünschen klingt spielerisch und einfach – kann das jeder Mensch erlernen?

Natürlich! „Erfolgreich Wünschens“ ist zielorientiertes Visualisieren. Das ist leicht zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Weil die Aufforderung zu wünschen eher spielerisch ist, fangen die Menschen voller Freude gleich damit

an. Eine Management-Trainerin sagte einmal zu mir: Wenn ich meine Seminare „Ziele erreichen“ nenne, kommen 12 Leute – wenn Sie ihre Seminare „Erfolgreich Wünschens“ nennen, kommen 100 Leute.

## Was vermitteln Sie den Menschen in Ihren Seminaren?

Dass man sich spielerisch mit seinen Zielen verbinden kann, dass man viel mehr Potenzial zur Verfügung hat, als man glaubt, und dass es Spaß macht, sein Leben kreativ in die Hand zu nehmen. Das Leben kann viel leichter und fröhlicher sein! Und wenn man seine Herzenswünsche lebt, dann erreicht man eine wundervolle Lebensqualität – auf allen Ebenen: im Alltag, im Business und in der Liebesbeziehung.

## Wie gehen Sie mit Skeptikern um?

Skeptiker sind wunderbar! Sie sind die ersten, die dieses Prinzip sofort verstehen und auch umsetzen. Sie brauchen wissenschaftliche Argumente, die es von der Hirnforschung mittlerweile zuhauf gibt. Ich erzähle beim Vortrag viel darüber, und beim Seminar machen wir ganz aktiv Übungen, die unseren Wahrnehmungsfiler und unser kreatives Potenzial erweitern können.

## Welchen großen Wunsch möchten Sie sich noch erfüllen?

Viele! Für mich gibt es keine großen oder kleinen Wünsche. Ich lebe mein Leben intuitiv aus dem Herzen heraus. Wie Einstein schon sagte: Entweder man lebt sein Leben als ob nichts ein Wunder sei, oder man lebt sein Leben, als ob alles ein Wunder sei, ich habe mich für Letzteres entschieden.

Mehr zu Pierre Franckh unter: [www.Pierre-Franckh.de](http://www.Pierre-Franckh.de)

Infos zum Seminar siehe nächste Seite oben



FOTO: EVA HEINDL

# gesund & glücklich



## Akademie für Körper, Geist & Seele



PIERRE FRANCKH &  
MICHAELA MERTEN  
FOTO: CHRISTIAN WEISS

### Das Tagesseminar der „gesund & glücklich“-Messe: *Erfinde dich neu mit „Erfolgreich Wünschen“* Seminarleitung: Pierre Franckh & Michaela Merten

Bist Du glücklich? Traust Du dich, dich selbst zu lieben? Schaffst du es, dich aus dem Kreislauf einengender Denkmuster zu befreien?

Bist Du bereit für neue Erfahrungen? Erst wenn Du diese Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, bist Du offen und bereit, die ganze Fülle des Lebens anzunehmen.

Neurobiologen bestätigen: Unser Gehirn ist formbar. Wir können alte, blockierende Denkmuster regelrecht „überschreiben“. Und zwar so effektiv, dass wir ein komplett neues Leben beginnen können – wenn wir uns dafür entscheiden.

Wir können uns immer wieder neu entscheiden, einen anderen Lebensweg zu beschreiten. Mit einfachen, praktischen Übungen können wir uns neu erfinden und zu der Person werden, die wir schon immer sein wollten.

Was wolltest Du schon immer sein, hattest aber nicht den Mut dazu?

Im Innersten eines jeden Menschen schlummern tausende von Möglichkeiten, die nur entdeckt werden müssen. Warum solltest Du dich mit weniger zufrieden geben? Wer bist Du – wer kannst Du sein – wer willst Du sein?

Wenn es nichts gäbe, was Dich zurückhalten würde, was würdest Du gerne tun? Und was hindert dich daran, jetzt damit anzufangen?

Jeder Mensch trägt ungelebte Sehnsüchte, unerreichte Ziele und Wünsche in sich.

Lass uns gemeinsam die spannendste Reise des Lebens antreten – die Reise zu dir selbst.

#### Bei diesem Seminar befassen wir uns mit folgenden Themen:

- Wie wünsche ich richtig?
- Wie „überschreibe“ ich alte Denkmuster?
- Wie stoppe ich den „inneren Kritiker“?
- Wie erreiche ich spielerisch meine Ziele?
- Wie setze ich das Gesetz der Resonanz richtig ein?
- Wie lebe ich authentisch und glücklich?
- Wie entfalte ich mein volles Potential?

#### Termin & Ort:

Sonntag 16.11.2014 von 10-13 & 14-17 Uhr.  
MesseCentrum, Eingang St. Ruprechter Straße, Klagenfurt.

#### Anmeldung:

eMail [wgillesen@t-online.de](mailto:wgillesen@t-online.de), Tel. +49 (0)89 68070702

#### Kosten:

149,00 €

#### Veranstalter:

Michaela Merten, München

[www.mentale-kompetenz.com](http://www.mentale-kompetenz.com)



Dipl. FW Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin, Buchautorin, Dozentin.

Wir Menschen haben derzeit unglaublich gute Chancen, alte Muster, die uns schon Jahrzehnte verfolgen, abzulegen. Das gilt auch für Probleme und Krisen, die uns immer wieder belasten. Dafür müssen wir allerdings unsere „Komfortzone“, d.h. den Trampelpfad unseres Lebens, verlassen.

Die Chancen werden wir allerdings nur nüt-

### Kolumne zum Mentaltraining - Teil 5:

## „Wünsche werden wahr“

zen können, wenn wir mutig und entschlossen an das jeweilige Thema herangehen in der vollen Absicht, endlich eine alte Last abstreifen zu können. Wenn jemand etwas erreichen will, was er noch nie erreicht hat, wird er etwas tun müssen, was er bisher noch nicht getan hat. Jeder hat die Wahl zwischen Hölle und Sonne, wie auch Udo Jürgens in seinem neuen grandiosen Lied „Das Leben bist du“ besingt. Wir sind alle mit Urvertrauen ausgestattet: Wir können alles schaffen, was wir uns für diese Inkarnation vorgenommen haben. Wenn dieses Vertrauen jedoch so gering ist, dass wir selbst nicht daran glauben, dann ziehen wir einige Ehrenrunden, bis wir erkennen, dass es mit positiver Lebenseinstellung viel besser geht. Dann kommen wir auch drauf, dass wir nicht im Stich gelassen werden von der geistigen Welt. Wenn wir um Hilfe bitten, wird uns auch geholfen. Keinem von uns fehlt dieser Not-

fallkoffer für schwierige Situationen. Es bleibt uns überlassen, ob wir Situationen mit einem Bleigürtel oder schönen Luftballons versehen.

Räumt die Steine aus dem Rucksack, den Ihr umgeschnallt habt. Keiner tut es für Euch. Wir sind selbst für unser Leben verantwortlich. Wenn Ihr dies erkennt, dann ist schon ein Schritt in Richtung Veränderung getan. Vertrauen und Mut sollen jederzeit Eure Begleiter sein. Damit geht Ihr aus jeder Situation gestärkt hervor.

Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin

#### INFO:

Stärken Sie Ihre mentale Kompetenz mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog.  
Kontakt: eMail: [info@gesund-und-gluecklich.at](mailto:info@gesund-und-gluecklich.at) – Tel. +43 (0)664 7376 5524.  
Mehr Infos mit aktuellen Angeboten:  
[www.mentale-kompetenz.com](http://www.mentale-kompetenz.com)

# Ich führ Dich ins Glück!

VON MARIA DUNKL

**K**önnen Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn Sie Tag für Tag in die Arbeit gehen, ihren Job erledigen, nach Hause in eine leere Wohnung kommen, wo Stille herrscht. Es ist ihr Zuhause und doch nicht Ihr Zuhause. Sie sitzen in Ihrer Wohnung und sitzen nur da, ohne einen Fernseher einzuschalten oder Musik zu hören. Sie lauschen auf sich selbst und da herrscht Kummer, tiefer Kummer und Einsamkeit. Keine Ahnung was Sie können, wofür Sie geeignet sind, welche Talente in Ihnen schlummern und was zu ihrem Glück beiträgt. Sie schlafen meist nicht gut, weinen sehr oft, und haben auch keine Freunde und keine Freude. Sie gehen nicht weg und sperren sich ein. Und das für Jahre, für viele Jahre. Sie gehen nur arbeiten und zahlen die Schulden, die sich durch Kontakte mit anderen angehäuft hatten. BENUTZT UND AUSGENUTZT - Sie hadern.

**Und dann ..... plötzlich ....  
Ein Impuls der Ihr ganzes  
Leben verändert.**

Ein kleiner Kalender aus dem Jahr 2009 von Pierre Franckh, „wünsch es dir einfach . . . Tag für Tag“. Meine Freundin Hilde (Ich konnte Hilde mindestens eineinhalb Jahre nicht als Freundin annehmen) klatschte mir den Kalender in die Hand mit den Worten: „Da nimm das, und wenn dir das nichts hilft, dann hilft dir gar nichts mehr“.

Ja, dies war der Auftakt, zu einer grandiosen Verwandlung, aus dem stil-

len, jammernden Mäuschen wurde eine interessierte aufgeweckte Frau, und das mit 48 Jahren. Heute bin ich durch meine spirituelle Begabung Kartenlegerin und durch die Ausbildung bei Pierre Franckh und Michaela Merten zum „Erfolgreich Wünschen Coach“ ein Berater und Coach für viele Menschen.

Mein eigenes Unglücklich-Sein und die Wandlung zu einer anderen Realität hat mich bewegt, das Projekt: „Ich führ dich ins Glück“ ins Leben zu rufen. Es dauert 12 Monate, mit je einen Sonntag im Monat als Ganztagsseminar.

**Darum geht es in diesem Projekt:**

In allen 5 Säulen des Lebens zufrieden und glücklich zu sein.

Um ein wundervolles Ergebnis in unserem Leben anzustreben, werden wir mit diesen Seminaren, unsere unbewussten Blockaden aufspüren, transformieren und ausräumen.

- ◆ Wir stärken unseren Selbstwert, Selbstliebe und Selbstvertrauen!
- ◆ Wir nehmen unser Leben in die Hand und übernehmen die Verantwortung für unser Leben.

- ◆ Wir befreien uns von Belastung und der Meinung anderer!
- ◆ Wir entdecken die Freude und Facetenvielfalt in allen Lebensbereichen!
- ◆ Wir aktivieren die Zufriedenheit mit uns selbst und anderen!
- ◆ Wir lassen das Glück als emotionalen Faktor unseres Wohlbefindens einfließen.
- ◆ Wir bauen Vertrauen auf und stärken uns selbst.
- ◆ Wir erarbeiten die Wahrnehmung unserer seelischen und Körperlichen Bedürfnisse!
- ◆ Wir gehen in die Zukunftsgestaltung durch Vorstellung, um dies Wahrheit werden zu lassen.
- ◆ Wir werden uns der eigenen Wünsche und Gefühle bewusst und teilen sie auch mit.
- ◆ Wir lernen Nein zu sagen und Grenzen zu setzen!

**WANN ist der Impuls für Sie gekommen,  
um bereit für Veränderungen zu sein?**

## KARTENLEGEN



Projekt:

Ich führ dich ins Glück  
gegen freiwillige Spende

Tel: 0680-20-33-527

www.kartenlegen-graz.sixe.at

ANZEIGE

# Pulsar

Die Zeitschrift für  
Aktives Bewusstsein

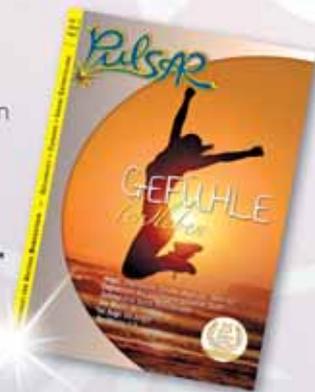
- Gesundheit
- Therapie
- Innere Entwicklung

## ► Pulsar-Online

Die Zeitschrift PULSAR schon ab dem 25. des Vormonats ONLINE lesen!

Online-Abonnement:  
€ 25,- / Jahr / 10 Ausgaben\*

\*Das Online-Abo beinhaltet nicht die Print-Ausgabe!



## ► Pulsar-Club

Werden Sie Pulsar-Clubmitglied und genießen Sie viele Vorteile! 10% bis 20% Ermäßigungen auf diverse Produkte und Veranstaltungen unserer Kunden. Die aktuelle Liste mit den Ermäßigungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.pulsar.at](http://www.pulsar.at) unter Abo-Service.

Als Pulsar-Clubmitglied erhalten Sie für € 50,- das Abonnement der Zeitschrift Pulsar für ein Jahr + GRATIS das Onlineabo!

## ► Pulsar Abonnement – Print-Ausgabe

Österreich: € 32,- / Europa: € 38,- / Übersee: € 68,-  
Das Abo beinhaltet 10 Hefte pro Jahr,  
Erscheinungsweise monatlich,  
2 Doppelnummern (Juli/August & Dezember/Jänner)



21. PULSAR-Kongress in Graz • 13.-15. März 2015

## LebensHeilKunst



Vorträge • Workshops • Seminare



►►► Besuchen Sie uns auf:

[www.pulsar.at](http://www.pulsar.at)

[www.facebook.com/ZeitschriftPulsar](http://www.facebook.com/ZeitschriftPulsar)



Zeitschrift  
3 Monate  
GRATIS  
testen!

NÄHERE INFOS:

Zeitschrift PULSAR  
Wutschdorf 89

A-8072 St. Ulrich

Web: [www.pulsar.at](http://www.pulsar.at)

E-Mail: [zeitschrift@pulsar.at](mailto:zeitschrift@pulsar.at)

Tel.: +43 (0) 3135 / 80902



**Strahlende Blume des Lebens® Original Gemälde**

*Ihre Persönliche Blume des Lebens male ich für Sie*

Die Gemälde haben eine feine hochschwingende Energie und berühren direkt das Herz mit der Liebeskraft der Neuen Zeit.

Durch die besondere Maltechnik eröffnet sich ein Raum, der Sie in die Tiefen der „Blume des Lebens“ führt!

**Das Wichtige, das geschieht, ist jenseits der Worte.**

% +49 (0)8092/256455 bei München [www.blumedeslebens-monikasturm.com](http://www.blumedeslebens-monikasturm.com)

**Der ALPEN SMOOTHIE – Messeneuheit!**  
 Erstmals in Österreich präsentiere ich Ihnen diesen  
 Grünen Smoothie mit Zutaten aus der Alpenregion.

Trinken Sie diese Vitalenergie an meinem Stand und lassen Sie sich beraten, wie Sie selbst, einfach und schnell, den *Grünen Smoothie* mit einem Hochleistungsmixer zubereiten können. Dieser spaltet mit hoher Drehzahl die in dem Blattgrün gebundene Energie auf. Höchste Bioverfügbarkeit durch Mikrozerkleinerung wird erreicht. So nimmt der Körper die Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe auf Zellebene auf. Genießen Sie diese lebendige Kraft der Natur als vitalstoffreiche Nahrung für einen gesunden Körper und einen klaren Geist.



Vital Energy Coach  
 Erwin Mischkin  
[www.herzenbewegen.de](http://www.herzenbewegen.de)



**Karl-Heinz Wagner**  
 geistiger Heiler



Blitzheilungen  
 Ängste & Traumata lösen  
 Liebeskummer - Soforthilfe



**Intensive Einzelsitzungen**  
 am Wörthersee  
 am Montag den 17.11.2014  
 und Dienstag den 18.11.2014

Buchung unter:  
 +49 63 21 - 488 47 47  
[info@die-zauberwolke.de](mailto:info@die-zauberwolke.de)  
[www.die-zauberwoke.de](http://www.die-zauberwoke.de)

**Silke Wagner**  
 Medium mit Herz



Jenseitskontakte  
 Mediale Sitzungen  
 ohne Vorabinformation



### Das Mentaltraining in Kärnten 2015: **Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz**

Leider schränken wir unsere Möglichkeiten, Großes zu erreichen, sehr oft selber ein, indem wir glauben, nicht talentiert, begabt oder clever genug zu sein. Das Mentaltraining macht Sie mit Ihren Kraftpotentialen bekannt und vertraut. Sie lernen Ihre Gedankenkraft neu zu entdecken und wirkungsvoll einzusetzen und Ihr Unterbewusstsein optimal zu nutzen.

Das Mentaltraining zeigt Ihnen, wie Probleme und Aufgaben gelöst, Wünsche erfüllt und Ziele erreicht werden können. Spitzensportler, Unternehmer und viele andere erfolgreiche Menschen setzen ihre mentalen Kräfte schon seit Jahrzehnten gezielt und wirkungsvoll ein. Zunehmend gewinnt die Methode

auch auf dem Gebiet der Medizin und in der Pädagogik an Bedeutung.

Mentaltraining ist jedoch eine Methode für alle Menschen: Es ist der Weg zu einem bewussten, positiven und sinnvollen Leben.

Das **Mentaltraining** besteht aus vier Modulen (Wochenenden). Da die einzelnen Module eine Einheit bilden, können – mit Ausnahme des (Einstiegs-)Moduls 1 – keine Einzel-Buchungen für die Module 2 bis 4 vorgenommen werden.

Das (Einstiegs-)Modul 1 kann einzeln gebucht werden und wird bei anschließender Buchung der Module 2-4 zur Hälfte angerechnet.

#### **Inhalt / Programm (Auszug):**

**(Einstiegs-)Modul 1:** Basiswissen fürs Leben – Unsere Lebensziele – Krisen & Probleme als Chance erkennen – Die Macht der Gedanken – Wir ernten, was wir säen – Wir sind die Schöpfer unserer Lebens.

**Modul 2:** Intuition wecken, Sinne aktivieren – Das Geheimnis des Erfolges – Das Geheimnis des Reichtums – Die Geistigen Gesetze.

**Modul 3:** Alte Denkmuster ersetzen – Was mir meine Krankheit sagen will – Be- und Verurteilungen ablegen – Was ich segne wird mir zum Segen – Loslassen, Verzeihen, Schuld.

**Modul 4:** Muster erkennen und verändern – In die eigene Mitte kommen – Wünsche richtig formulieren – Ängste besiegen – Mein Selbstbild – Sich neu erfinden.

**Peergroupentreffen:** Im Zeitfenster zwischen den Modulen 2 und 3 sowie 3 und 4 treffen sich die Teilnehmer jeweils zu einem 5-stündigen Peergroupenmeeting.

**Rahmenprogramm:** Das im Teilnahmepreis inkludierte Rahmenprogramm soll helfen, überflüssige Dinge loszulassen, Verhaltensmuster neu zu überdenken und Klarheit über den eigenen persönlichen Weg zu erlangen. Möglichkeiten: Transformation am Lagerfeuer – Energetische Reinigung durch Räuchern – Fackelwanderungen – Wandern zu Kraftplätzen – Affirmationen – Wünsche richtig formulieren u.v.a.m. Pro Mentaltrainingsmodul findet eines der genannten Angebote statt. Die Entscheidung hängt insbesondere auch von den örtlichen Gegebenheiten, vom Wetter und von der Jahreszeit ab.

**Fakultative (freiwillige) Angebote:** Während der Dauer des Mentaltrainings können auf freiwilliger Basis folgende Angebote zu günstigen Konditionen von den Teilnehmern gebucht werden: Gruppencoaching, Einzelcoaching, Aufstellungen, Rückführungen (ohne Anerkennung auf die Anzahl der Unterrichtseinheiten).

**Unterrichtseinheiten:** 64

**Teilnahme-Zertifikat:** Im Anschluss an das (Einstiegs-)Modul 1 und an das Modul 4 erhalten die TeilnehmerInnen jeweils ein Teilnahme-Zertifikat.

**Die Termine:** Modul 1: 07.-08.02.2015 – Modul 2: 11.-12.04.2015 – Modul 3: 30.-31.05.2015 – Modul 4: 27.-28.06.2015.

**Seminarort:** Bildungshaus „Schloss Krastowitz“, Gottscheerstraße 1, A-9020 Klagenfurt, Tel.: +43 (0)463 5850 2111, eMail: rezeption@lk-kaernten.at, Internet: www.schlosskrastowitz.at.

**Kosten:** (Einstiegs-)Modul 1: 243,00 €. Module 2-4 komplett: 846,00 €. Bei Buchung der Module 2-4 spätestens im direkten Anschluss an das (Einstiegs-)Modul 1 reduziert sich der Preis um 121,50 € auf gesamt 724,50 €.

**Anmeldung/Infos:** eMail: info@gesund-und-gluecklich – Tel. +43 (0)664 7376 5521

**Anmeldeschluss:** 23.01.2015. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt, sodass die maximale Teilnehmerzahl bereits vor dem Anmeldeschluss erreicht sein kann.

**Ausbildungen:** Im Anschluss an die Module 1–4 können die Ausbildungen zum Dipl. Trainer für mentale Kompetenz und zum Zertif. Kinder- und Jugendmentaltrainer gebucht werden.

# Sabine Linek - im Dunkelfeld er „Blut ist ein ganz



Sabine Linek hört ihren Patienten aufmerksam zu.

Dies ist die Geschichte von Anna H. – aber sie steht stellvertretend für sehr viele Kranke. Das heißt, so richtig schwerkrank fühlte sich Anna nicht, nur immer wieder schlapp. Die Knochen taten weh und jeder Antrieb war verschwunden. Das Alter macht sich eben doch bemerkbar, dachte sie. Der Arzt diagnostizierte eine Schilddrüsen-Unterfunktion. Sie bekam die passenden Tabletten, ihr Befinden besserte sich kaum. Fieberschübe traten auf und Depressionen. Das kannte Anna nicht, was mache ich nur falsch, grübelte sie. Der Zufall kam ihr zur Hilfe. Im Internet suchte sie nach Erklärungen für ihren Zustand und fand – gibt es wirklich Zufällen? – Hinweise auf die Heilpraktikerin Sabine Linek und viele Patientenberichte.

## Spannende Filme bei „YouTube“

Bis tief in die Nacht schaut Anna Filme über und mit Sabine Linek auf YouTube an. Sofort am nächsten Tag telefoniert sie. Dann sitzt sie endlich in der Praxis. Sie will erzählen, aber Sabine Linek zitiert Loriot: „sagen Sie jetzt nichts“, lacht sie, „Sie wissen ja, ihr Blut erzählt mir alles.“ Ein Tröpfchen Blut aus der Fingerkuppe, das ist alles, was die Therapeutin braucht. Wenige Momente später kann Anna auf dem Monitor ihr eigenes Blut beobachten. Und

Gesundheit mag nicht alles sein – aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Die Wahrheit dieses alten Spruches fühlen die Menschen gerade im Herbst, wenn sie plötzlich von Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und großer Müdigkeit geplagt werden. Was ist bloß los? Die übliche ärztliche Untersuchung bleibt oft ohne Ergebnis – und der Patient ratlos. In der großen, weit entwickelten Landschaft unserer modernen Medizin scheint es auch heute in manchen Fällen nirgends Antwort zu geben. Nirgends? Nein: in drei Praxen in Deutschland bietet die Heilpraktikerin Sabine Linek eine Untersuchung und eine Therapie an, die schon unzähligen Menschen diese unbezahlbare Gesundheit wieder gegeben hat.

VON SABINE REINELT

Sabine Linek- heilt in wohlthuender Umgebung.



bald darauf auch einige ungebetene Gäste, die sich in ihrem Blutstrom herumtreiben. Sabine Linek zeigt auf kleine spiralförmige Würmchen, die zwischen den Blutplättchen herumschwimmen. „Sie haben Borrelien“, erklärt sie das Bild. „Ich hatte keinen Zeckenbiss – sonst hätte ich mich auch testen lassen“, wendet Anna ein. „Hatten Sie Mückenstiche?“ fragt Frau Linek. „Jede Menge“, erinnert sich Anna. „Mücken übertragen inzwischen ebenfalls Borrelien“ erfährt Anna. Und auch, dass

die unscheinbar wirkenden Würmchen auch für Schilddrüsen-Probleme ursächlich sein können.

## Der informierte Blutstropfen

Die Heilpraktikerin beginnt nun etwas Erstaunliches: sie macht mit der Patientin eine Reise durch ihren Körper. Ein kleiner Blutstropfen liegt unter dem Dunkelfeld-Mikroskop mit 1700-facher Vergrößerung und zeigt, dass er alles weiß, was sich im ganzen Blutstrom „seines“ Menschen abspielt.

Belastetes Blut



Travemünde Hafen



# kennt sie den Weg zur Heilung: "besond'rer Saft"

Praxis in Gifhorn.



Er weiß Bescheid, ob sich die Leber mit verdickten Blutplättchen, die kaum noch Sauerstoff transportieren können, quält. Er weiß Bescheid, ob feinste Gefäße zu sind und er weiß, welche Eindringlinge in den Blutbahnen herumschwimmen und Krankheiten erzeugen. Und er kann noch mehr zeigen: wenn ein Organ bedroht ist, zeigt er es in seiner wirklichen, uns alles bekannten Form. Der kleine Blutstropfen warnt vor Gefährdung!

## Eine einzigartige Heilmethode

Dies alles zu sehen und zu zeigen, ist das einmalige Können der Heilpraktikerin Sabine Linek, die inzwischen in Deutschland, unterstützt von Kolleginnen, die sie ausgebildet hat, drei Praxen führt. Das scheint bei weitem nicht zu langem, die Patienten müssen sich gedulden, Termine sind oft auf Monate ausgebucht. Die großen Erfolge von Sabine Linek haben sich natürlich international herumgesprochen. Es gibt vielversprechende Kontakte in die USA, es gibt Anfragen aus der Schweiz, aus Griechenland, aus Afrika sogar. Und vor allem: die Patienten kommen aus aller Welt zu ihr. Was aber ist das ganz Besondere, das alle aufhorchen lässt? Es ist die erfolgreiche Heilmethode, die die Therapeutin

auf der Grundlage ihrer Erfahrungen entwickelt, immer wieder überprüfte und inzwischen zu einer Marke gemacht hat, die geschützt ist: Sanazon heißt das Wundermittel, das schon Tausende von Patienten geheilt hat.

Kehren wir zurück zu Anna und ihrer Untersuchung. Die Borrelien haben tatsächlich in ihrem Körper bereits viel Unheil angerichtet. Besonders die Leber, aber auch die Milz zeigt stark belastetes Blut, dick und verklumpt pappen die kleinen Blutplättchen aneinander und auch Anna kann am Monitor sehen, dass hier kein ordentlicher Sauerstofftransport mehr stattfinden kann. Die Therapeutin sieht den besorgten Blick der Patientin und tröstet: „das kriegen wir alles hin. Ihre Müdigkeit kommt von der Leber, Erschöpfung und auch Depressionen sind oft Folgen einer schlecht versorgten Leber, das wird schon wieder.“

## Borrelien – oft unerkannt und falsch behandelt

Drei Monate nach der Behandlung hat Anna H. ihren alten Schwung wiedergefunden, die Fieberschübe sind verschwunden, auch die Erschöpfung. Hätte sie das gleiche auch mit einer herkömmlichen Be-

Praxis in Travemünde.



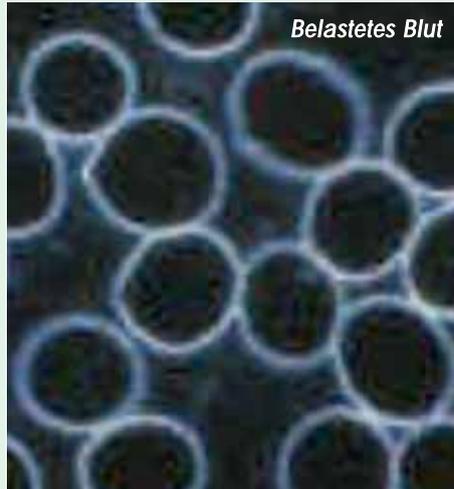
handlung erreichen können? Anna hat, wenn sie zur Behandlung kam, mit vielen anderen Patienten gesprochen und dabei spannendes erfahren. Die meisten wussten – trotz Labortest – gar nicht, dass sie Borrelien hatten. Und dort, wo sie erkannt worden waren, wurde mit Antibiotika auf die Würmchen geschossen. Antibiotika können durchaus ein Segen sein – nicht jedoch gegen Borreliose. Denn die kleinen Krankheitsträger verkriechen sich in Gewebe, Gelenken und wo immer sich Deckung bietet, bis der Angriff vorbei ist – und dann stören und zerstören sie unverdrossen weiter. Solange, bis die Organe Schäden zeigen, sich die Gelenke verkrümmen und der „Menschen-Wirt“ tatsächlich schwer krank ist.

Aber auch von Menschen, die im Rollstuhl zu den ersten Behandlungen kamen erfährt Anna und von anderen, die mit Krebserkrankung Behandlung und Besserung bei Sabine Linek suchten – und fanden. Die Schulmedizin scheint bis heute noch nicht daran glauben zu wollen, dass auch schwerste Krankheiten auf diesem Weg sehr oft geheilt und immer zumindest ganz entscheidend gebessert werden könnten. Eine Ozonbehandlung des Blutes zusammen mit den besonderen Zusammenstellung von isopathischen, spagyrischen und homöopathischen Mitteln, eben dem von Sabine Linek entwickelten „Sanazon“, soll oft mehr vollbringen, als viele der teuer erforschten Pharmamittel? Seitdem fragt sich Anna: wann endlich lernen wir wieder, den Selbstheilungskräften der Natur tief zu vertrauen und sie klug zu unterstützen? Wie das geht, das beweist Sabine Linek seit 20 Jahren in ihren Praxen, in ihren Verträgen und Büchern. Das beste Zeugnis geben die unzähligen Menschen, denen die Heilpraktikerin Sabine Linek geholfen hat.

Bad Griesbach



Belastetes Blut



# Interview mit „Rainbowman“ & Seelenschamane Reinhard Stengel: Mit Hilfe der Seele Blockaden löschen

**Bereits als Kind entdeckte Reinhard Stengel seine besonderen Fähigkeiten. Doch er entschied sich zunächst für Tätigkeiten im Management. Bereits in dieser Zeit hatte er aber Kontakte zum Schamanismus. Doch erst 2004 entschied er sich, seinen Beruf an den Nagel zu hängen und als Heiler und Schamane zu wirken.**

**Heute ist er erfolgreicher Vortragsredner, Trainer und Buchautor.**

**INTERVIEW: ROLF BICKELHAUPT**

**Lieber Reinhard, wie wird man als ein in Österreich geborener und in Deutschland lebender Mensch denn überhaupt ein Schamane?**

Das ist eine sehr lange Geschichte. Begonnen hatte es genau genommen 1986 mit meinem ersten Herzinfarkt. Ich beschloss daher, eine Auszeit zu nehmen und für vier Wochen in die USA zu fliegen. Doch der Abflug auf dem Flughafen Zürich verzögerte sich um Stunden, denn meine Maschine nach New York hatte einen Motorschaden. Nur diesem Umstand ist es zu verdanken, dass ich dort auf Cheys traf. Der junge Mann mit seinen langen, schwarzen Haaren war gerade aus Amerika kommend gelandet. Ich half ihm, sein Gepäck zu finden. Als ich ihm sagte, dass ich in die USA fliegen würde, gab er mir einen Zettel mit seiner Adresse und der Bemerkung, ich sollte ihn besuchen, er sei in zwei Wochen wieder in seiner Heimat.

Ich flog in die USA. Während meines Aufenthaltes in Nashville ging mir die Begegnung mit Cheys nicht aus dem Kopf. Als ich dort in einer Kneipe bei einem Glas Bier sitzend in meine Jackentasche griff und den Zettel mit seiner Adresse vorfand, entschied ich mich spontan, nach Billings im US-Bundesstaat Montana zu fliegen.

Doch dort bekam ich zunächst weder ein Taxi noch einen Mietwagen. „Zu gefährlich“, hieß es immer wieder. Bis mir schließlich ein Mietwagenverleiher einen alten verrosteten Buick anbot. Nach einer mehrstündigen Fahrt erreichte ich schließlich mein Ziel in den Pryor Mountains. Für mich war es eine Überraschung: Ich fand mich in einem Tipi-Dorf wieder, bewohnt von Crow-Indianern. Und Cheys war der Sohn des Häuptlings.

Es folgte am nächsten Tag eine weitere Überraschung: Ich wurde von Cheys eingeladen, an einer Ausbildung zum Schamanen teilzunehmen, die in der nächsten Woche beginnen sollte. Und er fügte hinzu, dass sein Vater dafür bereits die Einwilligung vorab erteilt habe. Ich habe mich dann von der einen auf die andere Sekunde entschieden: Ich bleibe und mache mit.

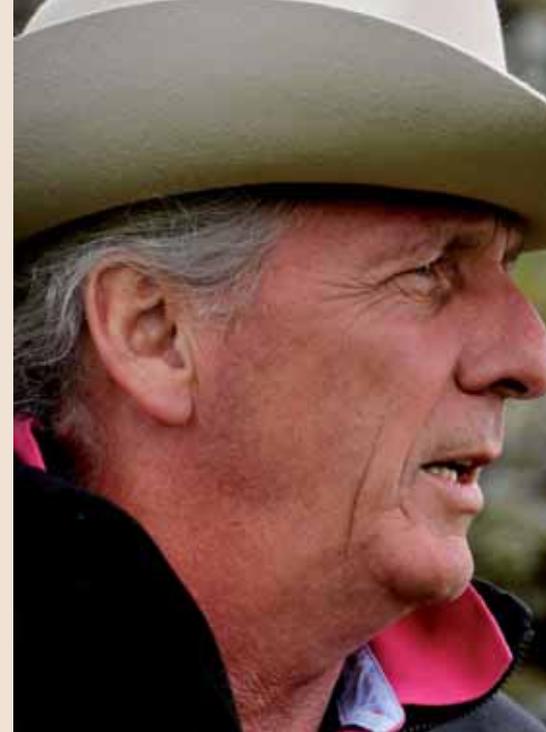
Diese Ausbildung unter der Leitung eines Medizinmannes, der schlicht und einfach Fred hieß, war unglaublich. Die ganze Zeit über wurde nicht gesprochen, es wurde nur nonverbal kommuniziert. Sechs Monate lang haben wir sechs Schüler Rituale gemacht und meditiert, wir haben die Natur erforscht und mit Tieren geredet.

**Und mit dem Abschluss der Ausbildung wurde Dir ein schamanischer Name gegeben?**

Genau. Wir sechs Schüler saßen um ein Lagerfeuer herum. Als Fred dann vor mir stand, spannte sich genau hinter mir ein Regenbogen über die Prärie. Und genau das war der Grund für Fred, mir den Namen „Rainbowman“ zu geben. Nicht der Medizinmann, sondern die Natur hatte in der Energie des Augenblicks gesprochen. Für mich fühlte sich der Name gut an, es passte für mich.

**Ich kann mir gut vorstellen, dass in diesen sechs Monaten ein Bewusstseinsprozess vonstatten gegangen ist?**

Mein ganzes Leben war ja insbesondere auf Er-



folg aufgebaut. Ich musste mir ständig beweisen, wie gut ich bin. Doch bei der Ausbildung konnte ich einmal alles loslassen. Ich musste dort niemandem etwas beweisen. Anfangs hatte ich noch gedacht, etwas beweisen zu müssen, doch das habe ich dank von Übungen sehr schnell aufgegeben.

Als ich dann wieder nach Deutschland zurückkam, dachte ich, mir zerplatzt der Schädel. Die Geräusche, die Leute, die Autos. Ich habe über sechs Wochen gebraucht, bis ich mich wieder an diesen Rhythmus gewöhnt hatte. Dann kamen natürlich wieder ganz schnell die Versuchungen des schnöden Mammons. Anscheinend saß ich nicht fest im Sattel, denn ich ließ mich sofort wieder in diesen Sog hineinziehen.

**Also hat die Ausbildung zunächst einmal für Dich nicht nachgewirkt?**

Wenn Du es so siehst, definitiv nein. Das Wissen war zwar im Unterbewusstsein gespeichert ...

**... aber Du hast es nicht aufgerufen?**

Zwar habe ich meine neu gewonnenen Kenntnisse immer wieder im Beruf angewandt, aber ich habe sie nicht abgerufen. Dann kam 1996 mein 2. Herzinfarkt.

**Also hat der Körper wieder rebelliert?**

Ja. Und da es ein leichter Herzinfarkt war, habe ich diesen Warnschuss ignoriert. Und dann kam, was kommen musste: der 3. Herzinfarkt. Und damit ich es dann richtig kapierte, kam Prostatakrebs hinzu. Die Schulmediziner des Krankenhauses, in dem ich lag, warnten mich: Ohne die Einnahme von Tabletten hätte ich noch drei Monate zu leben. Jetzt endlich war ich bereit, Veränderungen an mir vorzunehmen. Ich meditierte. Es kamen die Erinnerungen an das, was ich bei Fred gelernt hatte. Und dann war ich energetisch mit Fred verbunden. In der folgenden Nacht hörte ich immer wieder einen Satz: „Packe deine Tasche und geh, und ver-



traue auf Deine eigene Kraft.“ Am nächsten Tag verließ ich das Krankenhaus. Und habe mein Schicksal ‚nach oben‘ abgegeben.

#### Und Du hast losgelassen und gelernt?

Ich habe von heute auf morgen alles, auch meinen Job, hingeschmissen. Ich nahm mir vor, nie mehr zum Arzt zu gehen und keine Tabletten mehr zu nehmen. Und ich habe mir überlegt: Was tust Du jetzt? Da ich finanziell soweit ganz gut dastand, bin ich herumgereist. Ich

besuchte Seminare beim international renommierten Geistheiliger Horst Krohne in Klagenfurt und bei seinem Schüler Sascha Pölzl in Bad Aibling, mit dem ich bis heute in Kontakt stehe. Ich lernte von der polnischen Heilerin Nina Dul einiges über ihre Auratherapie. Beim Geistheiliger Pjotr Elkunovitz durfte ich die geistige Aufrichtung lernen. Und ich habe mich in der Welt umgeschaut, war in Brasilien, Holland, Österreich, auf den Philippinen, in der Schweiz, in Thailand und den USA. Und mir war klar: Das erworbene Wissen wollte ich weitergeben.

Dazu hast Du eine eigene Schule gegründet und das Buch „Rainbowman“ geschrieben ... Genau. Auf Grundlage meines erworbenen Wissens und meiner Erfahrungen habe ich 2010 die Akademie für Seelenschamanismus gegründet

und 2012 das Buch „Rainbowman“ mit dem Untertitel „Seelenschamanische Energiearbeit“ herausgegeben. Die Inhalte sind freilich überwiegend an den Schamanismus angelehnt, den ich bei den Crow-Indianern kennenlernen durfte.

#### Was ist Seelenschamanismus?

In Montana habe ich einen Schamanismus kennengelernt, bei dem alles, aber auch wirklich alles ‚beseelt‘ ist. Danach ist auch jedes unserer Körperteile, ob es die Lunge, der Darm oder der Finger ist, ‚beseelt‘ und kann mit dir sprechen. Bevor du inkarnierst, schreibt deine Seele einen Seelenplan. Dabei wird niedergelegt, wann du kommst, wann du gehst, welche Erkenntnisse, aber auch welches Leid du erfahren sollst. Und wenn du nicht mehr mit deinem Seelenplan konform bist, wenn du etwas tust, das nicht dem Gefühl deiner Seele entspricht, dann entstehen Unpässlichkeiten, also Krankheiten. Die Seele sagt dir damit, dass du nicht mehr konform mit deinem Seelenplan bist.

Doch anstatt auf die Seele zu hören, schmeißen wir Tabletten hinein oder holen uns eine Spritze. Würden wir dagegen akzeptieren, was uns die Seele sagt, dann wäre der Weg frei in die Heilung. Ein Beispiel: Wenn du Verletzungen, die in deiner Kindheit entstanden sind, akzeptierst, wenn du andauernd mit deinem Leben haderst und immer wieder sagst, warum geschieht das

immer wieder mir, dann kann es sein, dass du später Gicht, Rheuma oder Arthrose an den Fingern bekommst. Die Seele will dir damit sagen: Hör auf, etwas für andere zu tun, sondern tu endlich etwas für dich selber. Oder du hast Probleme mit der Lunge. Das bedeutet:

Du lebst deine Freiheit nicht, du achtest, was andere von dir denken oder über dich sagen. Also atme, lebe deine Unabhängigkeit!

So gibt es viele Sprachen der Seele. Und wenn wir diese Sprache beherrschen und die Signale des Körpers beachten, dann weißt du, was zu verändern ist. Und wenn du dies tust, ja dann bist du wieder in deinem Seelenplan.

#### Was geht da „ab“, wenn Hilfesuchende zu Dir kommen?

Viele Leute kommen wegen einem gesundheitlichen Problem zu mir. Teilweise waren sie bereits

bei Schulmedizinerinnen. Dort hat sich durch Tabletten oder Spritzen zwar oft kurzfristig etwas verändert, doch meist nicht auf Dauer, eben weil sie sich nicht selbst verändert haben. Der Hintergrund ist ganz einfach: Krankheiten beginnen oft mit einer Verletzung der Seele in den neun Schwangerschaftsmonaten oder in den ersten sieben Lebensjahren. Ein Beispiel: Ein Mädel wurde nicht schwanger, und die Schulmedizin konnte ihr mit ihren Möglichkeiten wie einer künstlichen Befruchtung nicht helfen. So kam sie zu mir. An ihrer Faust kann ich sehen, ob in ihrem Seelenplan ein Kind vorgesehen ist. Nehmen wir an, dass sie entsprechend ihrem Seelenplan ein Kind bekommen wird. Dann schaue ich mir an ihrem kleinen Finger an, ob die Seele verletzt worden ist oder eine Blo-

Reinhard Stengel (rechts) stellt sich den Fragen von „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt.



„Mögen die warmen Winde des Himmels sanft über dein Haus wehen.“

Möge der Große Geist alle segnen, die dort eintreten.

Mögen deine Mokassins viele glückliche Spuren im Schnee hinterlassen, und möge der Regenbogen stets deine Schulter berühren.“

Indianischer Segenswunsch

#### TIPP

Reinhard Stengel auf der Messe „gesund & glücklich“: Klagenfurt – Messehalle 3  
Fr, 14.11.2014, 17.00 Uhr: Vortrag Seelenschamanismus – Was Finger verraten  
Sa, 15.11.2014, 11.00 Uhr: Vortrag Die Sprache der Seele  
So, 16.11.2014, 14.00 Uhr: Vortrag Wie heilt ein Schamane? - Die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen

ckade besteht. Und ich sah, dass die Seele des Mädels bereits im Mutterleib verletzt worden war. Denn als ihre Mutter ihrem Mann offenbarte, dass sie schwanger ist, war er alles andere als begeistert: ‚Mist, hättest Du nicht aufpassen können. Wir können uns wegen unseres Hausbaus kein Kind leisten‘, war seine Reaktion. Allein diese Aussage hat beim Embryo bzw. Mädels eine Blockade verursacht und eine Schwangerschaft verhindert. Und diese Blockade habe ich dadurch gelöst, indem ich mich mit der Seele energetisch verbunden habe. Dabei wurde ich eins mit der Seele, mit ihrer Schwingung und löste die Blockade. Allein durch diese Löschung wurde das Mädels schließlich schwanger.

**Das heißt, ein Schamane kann die Sprache der Seele verstehen?**

Genau! Der kleine Finger des Mädels hat mir mit der Sprache der Seele verraten, wo die Blockade steckt. Dadurch, dass ich in der Lage bin, diese Sprache zu deuten, zu verstehen, kann ich Blockaden löschen. Und ein wichtiger Faktor ist auch, dass ich selbst frei bin von Blockaden. Erst das versetzt mich in die Lage, die Seele zu verstehen.

**Sollten die Klienten selbst noch etwas für die Heilung tun?**

Nun, wenn das Mädels schwanger werden möchte, benötigt sie noch einen Mann dazu ...

**... Ich gehe einmal davon aus, dass unsere Leser das wissen ...**

Na klar, durch die Aufarbeitung dieser Blo-

ckade wird das Mädels selbstbewusster und freier. Sie bekommt von mir noch eine Hausaufgabe, damit sie zu sich selber steht und sich annimmt. Das nennt man Spiegelung. Es ist eine Übung, wo man vier Wochen lang täglich zehn Minuten vor dem Spiegel sitzt, um zu lernen, sich selber zu akzeptieren, sich selber anzunehmen.

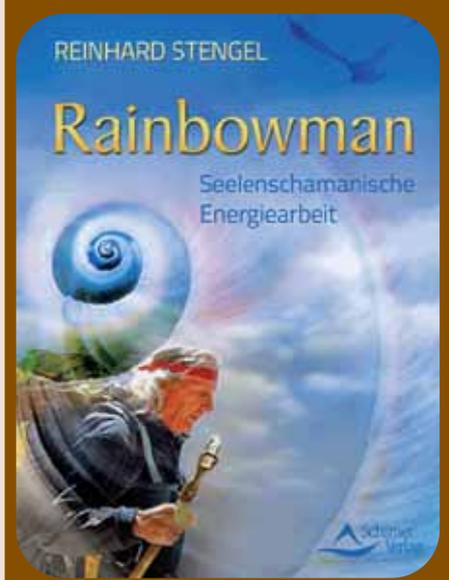
**Also beginnen die Manipulationen bereits im Mutterleib?**

Wir sagen im Schamanismus: Die meisten ganz großen Geschichten entstehen bereits in der Schwangerschaft. Ein Beispiel: Eine Frau ist im siebenten Monat schwanger. Ihr Mann möchte, dass sie mit ihm zur Geburtstagsfeier seiner Mutter geht. Doch sie möchte nicht und sagt: ‚Mit so einem Bauch gehe ich nicht mehr unter die Leute‘. Das kann auf das Leben des Embryos fatale Auswirkungen haben. Indem es später selbst nicht Mutter werden möchte, weil sie meint, die eigene Schwangerschaft schränke sie ein. Das kann dann sogar so weit gehen, dass das Mädels später Probleme mit der Schilddrüse oder mit der Lunge hat.

**Wie kann man Dein Tun und Wirken kurz und bündig zusammenfassen?**

Als Schamane verfüge ich über die Eigenschaft, zum Wohle der Gemeinschaft zwischen dem Diesseits und dem Jenseits zu reisen. Dies stellt verändernde Bewusstseinszustände her, damit ich mit Geistwesen in Kontakt treten kann.

Ich sehe mich daher als Vermittler auf seelischer Ebene zwischen dem Diesseits und dem Jenseits.



**BUCHTIPP:**

**Reinhard Stengel: Rainbowman - Seelenschamanische Energiearbeit**  
 Schirner Verlag, 152 Seiten, gebunden,  
 ISBN 978-3-8434-1065-6.  
 € 19,95 [D] | € 20,60 [A] |  
 Fr. 29,90 [CH]

**KONTAKT:**

**Akademie für Seelen-Schamanismus nach Rainbowman**  
 Grundlerstraße 18  
 D-89616 Rottenacker  
 Tel. +49 (0)173 3264400  
 eMail rainbowman@reinhard-stengel.de  
 Internet www.reinhard-stengel.de

**gesund & glücklich**

**Akademie für Körper, Geist & Seele**

**Das Wochenend-Seminar für die „gesund & glücklich“-Leser mit „Rainbowman“ Reinhard Stengel:**

**„Die Sprache der Seele – Seelenschamanismus“**

**Die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen**

In diesem Seminar zeigt der **Rainbowman**, wie jeder sich selbst und anderen helfen kann: durch die Auflösung der Ursachenkette sämtlicher Energieblockaden auf geistiger, seelischer sowie körperlicher Ebene. Nach Entfernung dieser Blockaden sind die Seminarteilnehmer fähig, ihre **ureigenen Selbstheilungskräfte** zu aktivieren und zu nutzen. Dies hilft bei seelischem Leid, in Lebenskrisen, bei Beziehungskonflikten, Ängsten, Phobien usw. Sind die Blockaden aufgelöst, fließt die Energie wieder, der Körper kommt zurück in seine Mitte, und die Krankheit darf gehen, da sie ihren Zweck – den Hinweis auf die Hemmnisse der Seele – erfüllt hat. Es ist keine Heilbehandlung im ärztlichen Sinne, sondern eine rein spirituelle, energetische Technik.

Es ist ein Ereignis und eine berührende Erfahrung, **Reinhard Stengel** mit seinem schamanischen Wissen gepaart mit viel Humor zu erleben!

- Energie Inneres Kind / Frau / Mann
- Intuition & Bauchgefühl
- Erlernen von Techniken, um seelische Hintergründe einer Krankheit zu erkennen
- Arbeiten mit der Visuellen Blume
- Was uns die Seele über die Finger, Haut & Fußstellung erzählt
- Mit den Fingern Allergien lösen

- Auflösung von negativen Gefühlen & Ängste (wie z.B. Höhen-, Flug- und Tunnelangst sowie Phobien und vieles mehr)
- Umgang mit Unpässlichkeiten (Krankheiten)
- Lösung von Blockaden
- Selengespräche mit Organen

**Datum:**

Samstag, 21.02.2015, 10.00 Uhr bis Sonntag, 22.02.2015, 17 Uhr.

**Ort:**

Bildungshaus „Schloss Krastowitz“, Gottscheerstraße, A-9020 Klagenfurt am Wörthersee.

**Prels:**

260,00 €

**Anmeldungen:**

gesund & glücklich, A-9133 Sittersdorf 34, T. +43 (0)664 7376 5521, eMail redaktion@gesund-und-gluecklich.at

[www.mentale-kompetenz.com](http://www.mentale-kompetenz.com)



# Lesetipps

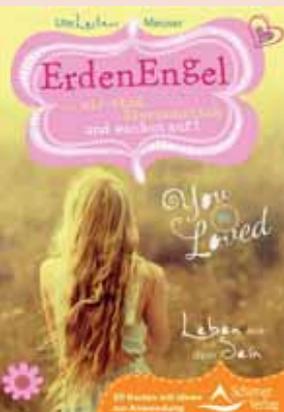
VON HEIDI SCHIRNER

punkt finden. Und so ging ich auf die Suche nach diesem Punkt in meinem Zuhause, um ihn mit Licht und schönen kraftvollen Dingen zu aktivieren. Es braucht nicht viel! Und alles, was man dazu wissen muss, steht in diesem Büchlein. Denn ein aktivierter Herzpunkt heilt alles, was in seinem Umfeld ist.

Schirner-Verlag, Buch 128 Seiten

ISBN 3-8434-1133-2

€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | Fr. 19,90 [CH]



**Ute Leilani Meuser:**  
*ErdenEngel*

Mein erster Blick auf diese schönen Erden Engel-Karten traf mich mitten ins Herz! Beim Betrachten der Bilder und Texte entfaltete sich ein heilsamer Raum, und ich spürte, dieser Raum ist in mir, in uns allen.

Unser tiefster Wunsch

ist es doch, unserer Seele Ausdruck zu verleihen, im Miteinander zu wachsen und glücklich zu sein. Diese einzigartigen Karten ermöglichen einen Zugang zu unserer inneren Welt, zu dem, was wir wirklich sind. Sie geben auch Halt in einer Zeit, in der alles schneller wird und das Bewusstsein sich ständig erweitert.

Es sind Kraftkarten ganz besonderer Art: für alle, die aus ihrem Herzen leben und an ihre Träume glauben; die Kraftorte erschaffen und durch ihre Schöpferkraft wirken wollen; für alle, die sich als Teil des Ganzen sehen! Mögen sie den Weg in die Herzen aller Menschen finden.

Schirner Verlag, Kartenset

ISBN 3-8434-9062-7

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 32,90 [CH]



**Cornelia Hempfling & Adam Kühl:** *HERZPUNKT Aktivierung*

Wir alle können Kraftorte schaffen. Fangen wir doch gleich einmal zu Hause damit an: in unserem Wohn- und Lebensraum! Denn jeder Raum – überall auf der Welt – ist auch ein Organismus, in dessen Mitte wir den Herz-



**Susanne Hühn:**  
*Wie ich dir meine Liebe zeige*

Kommunikationsprobleme mit dem Partner - wer kennt das nicht? Besonders in langjährigen Partnerschaften

wo schon vieles „eingeschliffen“ ist, beginnen emotionale Empfindlichkeiten zu wachsen. In der stürmischen Zeit der ersten Verliebtheit merkt man es noch nicht: dass der Partner eine andere „Sprache der Zuneigung“ spricht als man selber. Vielleicht ist es sein Liebesbezeugnis, Ihnen Geschenke zu machen, während Ihre Liebessprache ist, ihm Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Oder Fürsorge. Nun schenkt er Ihnen ständig etwas, Sie möchten aber Aufmerksamkeit; und schon kommt es zu Frust und Unstimmigkeiten in einer sonst sehr harmonischen Beziehung. Susanne Hühn deckt in ihrem neuen Buch diese Sprachen auf, zeigt Wege zu Achtsamkeit und Verständnis und nicht zuletzt zur Heilung der eigenen Seele - durch Liebe und Wertschätzung!

Schirner-Verlag, Buch 128 Seiten

ISBN 3-8434-1153-0

€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | Fr. 19,90 [CH]

**Christine Arana Fader:** Buch *Das kleine Drachenhandbuch* und Kartenset *Drachenweisheit*

Wir alle kennen die gefährlichen Ungeheuer aus Mythen, Sagen und Legenden, die von tapferen Helden besiegt werden müssen, um den Menschen Freiheit von der Schreckensherrschaft zu bringen. Aber das stimmt so gar nicht! Drachen sind unheimlich treue, liebevolle Wesen. Für den Menschen sind sie magische Wegbegleiter, die sie Mut, Stärke



und Entschlossenheit lehren und in Freundschaft ewig schützend zur Seite stehen. Sehr bewegend erzählt die „Drachefrau“ Arana ihre zauberhafte Geschichte – von der ersten, rührenden Begegnung mit ihrem Drachen bis hin zur tiefen Verbundenheit, die sie heute mit ihm lebt. Wir alle können uns mit der belebenden Drachenenergie verbünden, denn auf jeden von uns wartet eines dieser mystischen Wesen, die uns begleiten und mit Rat zur Seite stehen. In diesem Handbuch und mit dem Kartenset bekommen wir einen wundervollen Leitfaden und wirkungsvolle Übungen für spannende Entdeckungsreisen im fantastischen, magischen Land.

Fazit: Diese beiden Wunderwerke sind nicht nur etwas für Fantasy-Fans, sondern öffnen jedem von uns Tore zu heilvollen Welten.

Buch: Schirner Verlag, 120 Seiten

ISBN 3-8434-1143-1

€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | Fr. 19,90 [CH].

Kartenset: Schirner Verlag, 43 Karten,

ISBN 3-8434-9054-2 (ohne Abb.)

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 32,90 [CH].

## ZUR PERSON

Heidi Schirner gründete im April 1987 zusammen mit ihrem Mann in Darmstadt die größte spirituelle Buchhandlung Deutschlands und 13 Jahre später den Schirner Verlag, der mittlerweile jährlich mehr als 140 spirituelle Titel veröffentlicht. Aus dieser Zeit erwuchs ein umfangreiches spirituelles Wissen, welches sie täglich ratsuchenden Menschen weitergibt – sowohl in persönlichen Gesprächen in der Buchhandlung als auch in der Titelauswahl des Verlages oder der Zusammenstellung des 4-mal im Jahr erscheinenden Schirner-Versandkataloges.

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

# Reinigung für das „System Mensch“ Schamanische Heilung und Selbstfindung im Burgenland

*Einst, als kleiner Junge, schweifte er in den Wäldern seiner Heimat umher, kommunizierte mit der Natur und schuf sich seine eigenen Kraftplätze. Damals sagte man ihm: „Was du machst, ist Schamanismus.“ Er musste erst einmal nachlesen, was das ist. Heute, als 48-Jähriger, nutzt Georg Gschwandler die Methoden des Curanderismo und des Schamanismus, damit seine Klienten in die Lage versetzt werden, wieder ein ausgeglichenes, harmonisches und kraftvolles System zu werden.*

VON ROLF BICKELHAUPT

Welch ein Empfang an einem heißen Sommertag: Die Vögel zwitscherten ihre Melodien, die Wiesenblumen blühen in voller Pracht, und die Bäume spendeten ihren wohlthuenden Schatten. Ich war angekommen auf dem rund ein Hektar großen Anwesen „La Mesada“, mitten im Grünen gelegen, in der Natur, das sich Georg Gschwandler und seine Frau Heidi vor rund sechs Jahren im südburgenländischen

:Grieselstein geschaffen haben, ein Refugium, das für sie „unsere Grüne Mitte“ ist.

„Hier besteht die einzigartige Möglichkeit, einen Kurzurlaub mit Heilung, Selbstfindung oder dem Besuch unserer Schwitzhütte zur Reinigung von Körper, Geist und Seele zu verbinden“, erklärt mir Georg Gschwandler. „Die Nähe zur Therme Loipersdorf bringt es mit sich, dass genügend Übernachtungsmöglichkeiten, von der Frühstückspension bis zur Luxusherberge, zur Verfügung stehen.“

Doch gekommen bin ich, um etwas zu erfahren über Heilung mit Schamanismus und Cu-

*Schwitzhütte zur Reinigung von Körper, Geist und Seele auf dem Gelände „La Mesada“.*

FOTO: K.K.



Georg Gschwandler bei seinem Tun und Wirken.  
FOTO: K.K.

anderismo. Wie kommt es, dass ein Österreicher mit Techniken der Urvölker Amerikas arbeitet, will ich von ihm wissen: „Eine schwere Krankheit hat mich auf den schamanischen Weg zur Mitte gebracht“, erklärt mir der gelernte Chemielaborant. „Ich erhielt eines Tages, auch von der geistigen Welt, den Ruf, nach Amerika zu gehen. In Ecuador, in den Regenwäldern, wurde ich von Don Enrique, einem Schamanen der Shuar-Indianer, als Heilschamane initiiert. Und die Mayo-Yoreme-Indianer haben mich Jahre später im Nordwesten Mexikos in ihre Tradition des curandero/jiteveri, also in deren Heilkunst des Curanderismo, eingeweiht.“

Und du wendest nun diese teilweise uralten indianischen Methoden erfolgreich bei uns Europäern an, frage ich etwas naiv. „Ja natürlich, sie bewähren sich auch seit Jahrtausenden“, lacht Gschwandler. „Komm, gehen wir in meinen Therapieraum.“ Auf dem Weg dorthin erklärt er: „Ich arbeite mit den Techniken des Curan-

## TIPP:

Georg Schwandler auf der Messe „gesund & glücklich“: Klagenfurt – Messehalle 3  
Fr., 14.11.2014, 15.30 Uhr: Vortrag: Taya – Du bist alles, was Du brauchst! Wie du dein wahres Selbst wiederfindest  
Sa., 15.11.2014, 12.30 Uhr: Vorführung/Präsentation: Schamanische Energiearbeit – Kriegertechniken  
So, 16.11.2014, 16.15 Uhr: Vortrag: Taya – Du bist alles, was Du brauchst! Wie du dein wahres Selbst wiederfindest.



derismo und des Schamanismus, ebenso mit Methoden, die ich im Laufe meiner Arbeit selbst entwickelt habe. Auf Grund dieser Vielfalt habe ich mittlerweile für meine Tätigkeit das Kunstwort ‚Recuerdador‘ geschaffen, das im besten Falle ‚Erinnerer‘ heißt.“

Gschwandler lädt mich im Therapieraum ein, auf der Behandlungsliege Platz zu nehmen. „Im Curanderismo erfährt das ganze ‚System Mensch‘ Reinigung und Harmonisierung, Störendes wird entfernt und Fehlendes ergänzt“, erklärt er mir die Wirkungsweise seines Tuns und Wirkens. Da bin ich dann einmal gespannt, was er bei mir findet, denke ich. Und schon sagte er: „Das eine Bein ist kürzer als das andere.“ So etwas nennt man wohl „Beckenschiefstand“, schoss es mir in den Kopf.

„Deine Mitte ist blockiert, auf der rechten Seite befinden sich Altlasten, die raus müssen“, meint er nur. Und er beginnt zu arbeiten. Nach kurzer Zeit bin ich wahrlich erstaunt: Beide Beine sind nunmehr gleichlang, stelle ich verblüfft fest.

„Und wenn Du möchtest, kannst Du gerne an meiner Ausbildung in ‚Rationalenergetik und EK-Basisarbeit nach Gschwandler‘ teilnehmen, die hier bei uns auf ‚La Mesada‘ stattfindet“, meint er zum Abschied. Nun, da fehlt mir die Zeit. Doch vielleicht einmal ein Besuch in der Schwitzhütte? Nun ja, sage niemals nie ...

**KONTAKT**

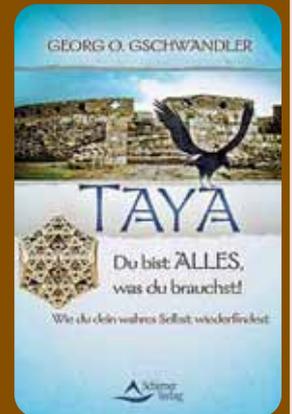
Tel. +43 (0)664 73499226  
(Mo-Fr 10-18 Uhr)  
eMail info@curandero.at  
Internet: www.curandero.at

**BUCHTIPP**

**Georg Gschwandler:  
Taya – Du bist alles  
was Du brauchst**

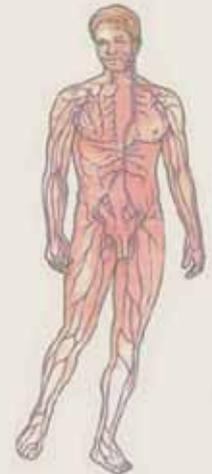
Schirner Verlag,  
152 Seiten,  
ISBN 3-8434-1134-4

€ 14,95 [D] |  
€ 15,40 [A] |  
Fr. 19,90 [CH]



**Das Lymphsystem in Schwung bringen**

Die Behandlung der Lymphödeme ist heute schon sehr gut entwickelt und so ist es möglich, mit sogenannten Lymphdrainagen und gezielter Bewegung das Lymphgefäßsystem anzuregen. Mit speziellen Behandlungen können beispielsweise Umleitungswege bei fehlenden Lymphbahnen gefunden werden und der Abtransport, der im Gewebe lagernden überschüssigen Flüssigkeit, weiter angeregt werden. Die Lymphdrainage ist eine Spezialmassage, die eine fundierte Ausbildung voraussetzt und nur von Fachkräften an Patienten ausgeführt werden darf. Der Patient verbessert den Lymphfluss, indem er sich einerseits möglichst gut entspannt und andererseits die Bauchatmung gezielt einsetzt. Die Bauchatmung wird den Patienten von den geschulten Heilmassagisten beigebracht und überwacht. Krebspatienten, bei denen Lymphwege fehlen, sollten zur Ödem-Vorbeugung besondere Vorsicht walten lassen. Verletzungen sollten genauso wie Blutabnahmen oder Blutdruckmessungen an den gefährdeten Extremitäten vermieden werden. Die besten Voraussetzungen, um ein Lymphödem in den Griff zu bekommen, sind positiv zu leben, den Mut nicht verlieren, an sich selbst glauben, sich regelmäßig bewegen und sich von Experten helfen zu lassen!



Nähere Informationen bei  
Ulrike Herzig: 0664 9305307  
oder [www.kneippakademie.at](http://www.kneippakademie.at)



ANZEIGE

„Jede Krankheit ist heilbar, jedoch nicht jeder Mensch!“, sagt Don Pedro. Er ist ein Curandero, ein Mediziner der Natur, ein sogenannter „Palero“, Baumschamane (höchster Rang der Schamanen) im Dschungel des Amazonas. Für ihn kommt die „wahre Heilung von Innen“.

VON DR. MED. MARIJAN EINSPIELER

Stellen Sie sich vor, Sie sind im wunderschönen Regenwald, umgeben von riesigen alten Bäumen, von Lianen, duftenden Blüten, Schmetterlingen, Paradiesvögeln ... Auf dem Amazonasfluss taucht plötzlich ein Delphin aus dem Wasser auf! Dieser Anblick gibt ein atemberaubendes Glücksgefühl, ein Gefühl der Zufriedenheit und Freude.

Inspiriert durch das Lesen über Schamanismus bin ich letztes Jahr auf den Schamanen Don Pedro gestoßen, und meine innere Stimme und Intuition sagten mir: „Diesen Menschen musst du kennenlernen!“ So begab ich mich für fünf Wochen nach Peru in den tiefsten Amazonas-Regenwald, wo auf mich eine völlig neue Welt wartete!

### Die Diät

In einer dreiwöchigen Diät bekam ich drei verschiedene Heilpflanzen zur allgemeinen Kräftigung meines Immunsystems sowie eine äußere Heilbehandlung, die das geistige Potenzial fördern und den Energiehaushalt mächtig anheben soll. In erster Linie dient die Diät (Fisch, Kochbanane, Yucca-Wurzel und Wasser) der Reinigung und Entschlackung und danach der Interaktion mit den erwähnten Kräften der Pflanze. Es geht darum, Körper, Geist und die Seele auf die Interaktion mit dem eigenen inneren Heiler sowie den Heilkräften der Pflanzen und Pflanzenwesen vorzubereiten.

Don Pedro meinte in einem Gespräch, dass die Medizinpflanzen und ihr „Spirit“ sehr wichtig sind, denn sie helfen, die inneren Prozesse der Heilung wieder in den Fluss zu bringen. „Wahre Heilung jedoch kommt von innen“, sagt er! „Sie ist ein großes Geheimnis!“

### Ganzheitsmedizin

In dieser Zeit wurde mein Vertrauen in die Heilkräfte der Pflanzen noch größer. Ich bekam die Bestätigung, dass die Naturheilmittel mit ihren Möglichkeiten die wirksamste und kräftigste



## Ein Bericht aus dem Regenwald



Inmitten des peruanischen Urwaldes befindet sich das Camp für natürliche Heilweisen von Don Pedro.

## Österreichischer peruanischer Ba

Medizin sein kann, die auf unserem Planeten existiert! In dieser Zeit konnte ich beeindruckende Heilungsprozesse bei Hilfesuchenden im Camp beobachten, die sich jedem Verständnis entziehen! Diese Medizin ist durch klassische Wissenschaftskonzepte nicht beschreibbar, sondern so wie ich es erlebt habe, sieht Don Pedro den Menschen und das Universum als Einheit. Für mich als Arzt waren diese Erlebnisse und Erkenntnisse in der Stille des Urwaldes außerordentlich bedeutsam, nicht nur für meine Arbeit in der Praxis, sondern mir wurde erneut bewusst, dass Heilung wirklich durch eine hinter allem wirkende geistige Kraft geschieht.

### Der Baumschamane

Don Pedro zählt mittlerweile zu den Medizinmännern, die international große Anerkennung gefunden haben. Er wird regelmäßig zu großen Kongressen in den USA und in Europa eingeladen. Seine Arbeit ist schwer zu beschreiben, sie ist nie gleich und doch folgt sie dem Prozess einer natürlichen Ordnung. Er begegnet jedem Menschen auf Augenhöhe, nimmt sich Zeit und hört bei Anliegen mit seinem großen Herzen zu.

Don Pedro weiß genau, welche Pflanzen er für welche Anliegen anwenden darf. In Fällen von Krebs, Parkinson, Psoriasis, Arthritis, Allergien oder auch Aids gibt es Pflanzen, die über die Kraft verfügen, uns auf eine umfassende Art in der Genesung zu unterstützen. Doch auch andere Faktoren beeinflussen den Heilungsprozess wie die Person, die um die Hilfe bittet. Und letztendlich kann es auch sein, dass für einige Menschen nicht der Weg dieser Heilung vor-

Baumschamane Don Pedro kultiviert Pflanzen in seinem Medizinalgarten. FOTOS: DR. MED. MARIJAN EINSPIELER



**KONTAKTE:**

- Schamane Don Pedro und sein Camp: [www.medicinaselva.com](http://www.medicinaselva.com)
- Autor Dr. med. Marijan Einspieler (links) aus Klagenfurt: [www.einspieler.net](http://www.einspieler.net)

**Arzt trifft umschamanen!**

gesehen ist. All dies gilt es zu achten und zu verstehen.

**Das Camp**

Inmitten des peruanischen Urwaldes befindet sich das ca. 10 ha große Camp für natürliche Heilweisen von Don Pedro. In seinem Camp heilt er Menschen mit unterschiedlichen Krankheiten aus der ganzen Welt. Um sie zu heilen, ist er jedoch auf den Regen-

wald angewiesen. Deswegen ist ihm der Erhalt des Urwaldes sehr wichtig und eine seiner zentralen Bemühungen ist auch, die letzten Hektar Wald rund um sein Camp käuflich zu erwerben, um sie vor Rodungen durch großindustrielle Firmen zu beschützen. Er sagt: „Der Regenwald ist die grüne Lunge unseres Planeten und eine Schatzkammer voller Medizinpflanzen!“

Wussten Sie, dass heute ca. 15 Mio. ha Urwald pro Jahr – eine Fläche von fast halb Deutschland! – gerodet und für eine sehr lange Zeit zerstört werden? Dass praktisch in den letzten 50 Jahren der Regenwald um die Hälfte reduziert wurde? Wichtige Pflanzen und Bäume werden einfach abgeholzt, um z.B. Palmölplantagen zu errichten, alles aus purer Profitgier! Und das, obwohl jeder weiß, dass der Regenwald maßgeblich daran beteiligt ist, das Weltklima im Gleichgewicht zu halten.

**Internationale Anerkennung**

Don Pedros Arbeit unterscheidet sich in vieler Hinsicht von der Arbeit anderer Schamanen aus Peru und vom Amazonas. Das verschafft ihm in medizinischen Kreisen großen Respekt und Achtung für sein Wissen und die Anwendung von Medizinal- und Heilpflanzen. Er führt eine Tradition seiner Familie weiter, denn bereits sein Vater und sein Großvater waren Heiler. Er ist im Dschungel von Peru aufgewachsen und konnte durch die Arbeit seines Vaters schon sehr früh eine besondere Verbindung mit den Pflanzen und Tieren des Dschungels aufnehmen. Don Pedro ist ein Mediziner der Natur, der in ständiger Verbindung mit den Spirits der Pflanzen und Bäume des Dschungels ist. Besonders zu erwähnen sind seine heiligen „Icaros“. Das sind Gesänge, die ihm in seinen Diäten von den Wesen der Pflanzen vermittelt und beigebracht wurden. Das Camp und seine Arbeit bieten sich auch für Menschen an, die sich körperlich und seelisch stärken wollen oder die eine andere Auszeit und Inspirationsquelle suchen.

Er ist im Dschungel von Peru aufgewachsen und konnte durch die Arbeit seines Vaters schon sehr früh eine besondere Verbindung mit den Pflanzen und Tieren des Dschungels aufnehmen. Don Pedro ist ein Mediziner der Natur, der in ständiger Verbindung mit den Spirits der Pflanzen und Bäume des Dschungels ist. Besonders zu erwähnen sind seine heiligen „Icaros“. Das sind Gesänge, die ihm in seinen Diäten von den Wesen der Pflanzen vermittelt und beigebracht wurden. Das Camp und seine Arbeit bieten sich auch für Menschen an, die sich körperlich und seelisch stärken wollen oder die eine andere Auszeit und Inspirationsquelle suchen.

**Visionen**

Da immer mehr Pflanzen in Vergessenheit geraten, ist es Don Pedro ein Anliegen, diese Pflanzen in einem Medizinal- und Heilpflanzengarten zu kultivieren und nachhaltig anzubauen. In diesem Bereich arbeitet Don Pedro mit einer Nichtregierungsorganisation (NGO) in Peru zusammen, die dort von einem Schweizer geleitet wird.



Regenbogen im peruanischen Regenwald. Hier wirkt der Baumschamane Don Pedro.



Pepinofrucht

**Mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, mehr Süße als manche Melone und mehr Saft als eine Birne hat sie – und ist doch noch vielen Menschen unbekannt: Pepino heißt die köstliche Frucht, die bereitwillig auch auf dem kleinsten Balkon wächst, vorausgesetzt, er ist schön warm.**

**von Sabine Reinelt**

„Pep – wie?“ fragte meine Freundin, und drehte mein Gastgeschenk, eine goldgelbe, große, fast einen Kilo schwere Pepino ungeschlüssig in der Hand. „Im Supermarkt habe ich die schon gesehen,“ gibt sie zu, „aber was macht man damit?“ Das geht ganz offensichtlich vielen Menschen so, deshalb hier eine kleine Pepino-Kunde.

### Seit mehr als 2500 Jahren kultiviert

Die Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse heißt eigentlich übersetzt „Gurke“, so nannten die Spanier die Früchte, als sie zum ersten Mal die Büsche mit noch kleinen Früchten sahen. Später bürgerten sich dann die Namen „Melonenbirne“ oder auch „Birnenmelone“ wegen des typischen Geschmacks der Früchte ein. Vermutlich schon etwa 600 v. Chr. wurde in den Anden Pepinos angebaut. Man fand Darstellungen aus dieser Zeit, die das Obst zeigen. Ende des 18. Jahrhundert kam es dann nach Frankreich und allmählich auf den ganzen Kontinent. Aber so richtig setzte sich die Pflanze noch lange nicht durch. Erst in den letzten Jahren wurde sich wieder entdeckt.

Dabei ist der kleine gedrungene Busch eine dankbare Pflanze, die im Garten, auf dem Balkon und auch in hängenden Ampeln ganz leicht gezogen werden kann. Entweder aus Samen, aus Ablegern oder einfach aus dem Gartencenter versorgt man sich mit jungen Pflanzen, die nach den Eisheiligen ins Freie dürfen und in durchlässiger Erde (Staunässe mögen sie nicht) und ab und zu ein wenig mit Dünger gepöppelt, gedeihen die Pflanzen dekorativ und unproblematisch. Bald erscheinen kleine lila gestreifte Blüten, der Gärtner freut sich – und greift zur Gartenschere! Denn jetzt muss sein, was widersinnig erscheint, die Pflanze sollte von allen Trieben befreit werden, die gerade so hoffnungsvoll gesproßt



Pepinofrucht

# Pepino – eine Köstlichkeit aus den Anden



sind, aber noch keine Blüten angesetzt haben. Denn wenn es nach Pepino geht, macht sie einen Trieb nach dem anderen und vergisst dabei völlig, dass wir vor allem scharf auf ihre Beeren sind.

## Die Gurke die ein Beere ist

Beeren – wie bitte? Aber tatsächlich, diese große saftige Frucht ist botanisch eine Beere. Nachdem sich aus den Blüten kleine ovale Früchte entwickelt haben, brauchen sie immerhin rund drei Monate bis zur Reife. Genug Zeit, viel Sonne zu tanken, Vitamine zu entwickeln und natürlich auch den tollen Geschmack nach Birne und Melone – nur besser. Man schreibt der Pepino anti-karzinogene Eigenschaften zu. Man kann sie roh, als köstliche Vorspeise mit Krabben gefüllt, leicht in Butter angedünstet oder auch in einem Gemüse-Ratatouille essen. Manch einer träufelt nur ein wenig Orangenlikör darüber und genießt...

## Überwintern lohnt sich

Bis zum beginnenden Frost kann die Pflanze draußen bleiben und wer Lust hat, nimmt sie dann vor der Kälte in Schutz und in seine Wohnung. Dort reifen, an dem kräftig zurück geschnittenen Busch, die letzten Früchte noch aus. Danach kann man sie bei etwa 10 Grad überwintern und im nächsten Jahr schneller an den Start bringen. Denn: Sie werden begierig auf die neuen leckeren „Beeren“ warten. Aber: immer schön goldgelb reifen lassen, erst dann sind sie voller Vitamine und süßem Saft.

## Die Anden und das traditionelle Wissen der Heilpflanzen

Die Anden erstrecken sich entlang der Westküste Südamerikas und sind mit einer Nord-Süd-Ausdehnung von 7.500 Kilometern die längste oberirdische Gebirgskette der Welt. Und was vielen nicht bekannt ist: In den Andenstaaten Peru, Ecuador, Bolivien und Kolumbien gibt es aufgrund der großen Artenvielfalt und des historisch verankerten Naturverständnisses ein umfangreiches traditionelles Wissen über die Heilkräfte vieler Pflanzen. Dort konzentrieren sich 25 % aller weltweit bekannten Pflanzen- und Tierarten. Das traditionelle Wissen über das Vorkommen, die Zubereitung und die Wirkung der Heilpflanzen ist ein wichtiger Bestandteil des historischen und sozialen Selbstverständnisses der indigen-bäuerlichen Bevölkerung der Anden.

Pepinoblüte



FOTO: Absteiger/pixelio.de



Gesunde Lebensmittel essen ist ein Garant für ein gesundes & glückliches Leben. FOTO: Helene Souza / pixello.de

# gesund & glücklich



## -Tipps für Ihre Gesundheit:

### Chrom senkt Blutzucker

Chrom steigert die Wirkung des körpereigenen Insulins. Daher raten Orthomolekularmediziner Diabetikern zur Einnahme dieses Spurenelements. Das beweist nun auch eine Studie der Universität Bangkok/Thailand im März 2014, die insgesamt 25 internationale Studien ausgewertet und zusammengefasst haben. Dabei ging eindeutig hervor, dass ab einer Tagesdosis von 200 µg Chrom der Nüchternblutzucker und der HbA1C-Wert (das „Blutzucker-Langzeitgedächtnis“) zurückgehen.

**TIPP:** Chrom ist zusammen mit einer vitalstoffreichen, kalorienarmen Kost und regelmäßiger Bewegung ein wichtiger Baustein, damit Diabetiker mit möglichst wenig Medikamenten – im Optimalfall sogar ganz ohne – auskommen. Die Studie zeigt, dass die organische Verbindung Chrompicolinat am wirksamsten ist.

### Mit Ballaststoffen Krebsrisiko senken

Es gibt wahrscheinlich tausende von wissenschaftlichen Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Krebs und Ernährung beschäftigen. Da ist es schwer, den Überblick zu behalten – zumal sich viele Ergebnisse widersprechen. Auf dem Deutschen Krebskongress im März 2014 in Berlin haben nun Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung aus Potsdam erläutert, was wirklich wichtig ist.

Danach gibt es bedeutende Hinweise darauf, dass Ballaststoffe das Krebsrisiko senken. Wer zum Beispiel statt 15 g täglich 40 g davon isst, senkt sein Darmkrebsrisiko um 40 %. Auch Übergewicht sollte man abbauen. Denn Fettgewebe produziert Hormone, die Krebs fördern. Obstkonsum dagegen hat kaum Einfluss auf die Krebsrate. Im Gegensatz zum Gemüse: vor allem die in ihm reichlich vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe wie Farb-, Gerb- und

Bitterstoffe sowie hormonähnliche Substanzen (Phytoöstrogene) schützen vor Krebs.

**TIPP:** Wichtig ist, Bioware zu konsumieren. Denn Gemüse, das sich noch selbst gegen seine Fraßfeinde schützen muss (und diese „Arbeit“ nicht von Spritzmitteln abgenommen bekommt), bildet deutlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe.

### Mit Vitamin D neue Kraft fürs Herz

Kardiologen der Universität Verona/Italien haben jeweils 23 Patienten im Durchschnittsalter von 74 Jahren, die an Herzschwäche (Herzinsuffizienz) litten, sechs Monate lang entweder mit 1. E. Vitamin D täglich oder mit einem Scheinmedikament (Placebo) behandelt. Das Ergebnis dieses Experiments: das Vitamin D steigerte die Schlagkraft des Herzens um etwa 7 %. In der Placebo-Gruppe sank sie dagegen um 4 %.

**TIPP:** Lassen Sie Ihren Blutwert bestimmen. Bei Werten unter 30 ng/ml Vitamin D sind hoch dosierte Präparate unter ärztlicher Aufsicht sinnvoll.

### Senkung des Schlaganfall-Risikos

Forscher der Universität Neapel/Italien haben insgesamt 14 Studien zusammenfassend ausgewertet, in denen untersucht wurde, wie Kalium das Schlaganfall-Risiko senkt. In diese Analyse flossen rund 333.000 Probanden ein, wodurch sie eine besonders starke Aussagekraft erreicht. Die Auswertung ergab, dass eine gute Kaliumversorgung das Risiko für Schlaganfälle um 20 % senkt.

**TIPP:** Gute Kaliumquellen sind u.a. Trocken- und Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Bananen und Vollkornprodukte. Auch gibt es Speisesalze, die mit Kalium angereichert sind. Täglich sollten Sie 3 bis 4 g Kalium zu sich nehmen.

# Die Heilkraft der Gewürze: Wohlschmeckend und gesund

Gewürze machen Speisen zum Genuss. Aber nicht nur Gaumen und Zunge profitieren davon.

Foto: Passauer Woche

## Gewürze haben mehr Talent als „nur“ guten Geschmack.

Sie duften nicht nur verführerisch, sie tun auch dem Körper gut. Die Heilkraft der Gewürze ist seit Jahrtausenden bekannt. Elisabeth Bliklen – die auch schon bei Fliege-TV zu Gast war – beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit der positiven Wirkung von Chilli, Ingwer, Zimt, Kurkuma & Co.

„Was Chilli scharf macht, setzt auch Krebszellen zu“, vermeldete das Krebsforschungszentrum Los Angeles 2006. Männer die scharfe Chillis mögen, dürfen sich demnach über ein verringertes Prostatakrebsrisiko freuen. In Kulturen mit menschlichen Prostatakrebszellen löste Capsaicin, die Substanz, die Chillis scharf macht, kontrollierten Zelltod aus. In Tierversuchen mit Mäusen ließ Capsaicin Prostata-Tumoren um 80 Prozent schrumpfen. Chilli soll aber auch bei Rheuma und einer Symptomatik, die von chronischen, wandernden oder statischen Schmerzen in Muskeln oder Gelenken geprägt ist, helfen.

### Scharfer Chilli schützt vor aggressiven Stoffen

Was den Verzehr von Chilli betrifft, so wurde wissenschaftlich belegt, dass Capsaicin die Magenschleimhaut nicht etwa reizt, sondern dass sie sogar vor aggressi-

ven Stoffen und – etwa bei Patienten mit Knie- oder Hüftproblemen – ganz generell vor Schmerzen schützen, bzw. diese lindern. Und sogar den Fettzellen rückt Chilli laut Forschern der Nationalen Chung Hsing-Universität in Taichung zu Leibe – zumindest im Reagenzglas. Ob dieser Effekt auch im Körper nach dem Genuss von Chilli eintritt, können die Wissenschaftler bislang noch nicht sagen.

Nicht ohne Grund gehörten Gewürze früher zum Kostbarsten und Teuersten, das die Menschen kannten. Ein Teelöffel Zimt pro Tag soll zum Beispiel den Zuckerspiegel senken. Und laut amerikanischen Forschern vom US Agricultural Research Service soll das beliebte Gewürz sogar Altersdiabetes vorbeugen oder zumindest den Ausbruch der Krankheit verzögern bzw. die Insulinwerte stabilisieren. Diabetiker haben außerdem häufig Probleme mit den Füßen. Bliklen rät diesbezüglich zu Zimtsohlen. „In diesen Einlegesohlen ist Zimt eingearbeitet – das nützt enorm, egal ob Diabetiker oder nicht.“ Aber auch gegen heiße Füße, Fußpilz, müde und überanstrengte Füße, Dornwarzen, schmerzende Hornhaut, schlechten Geruch und mangelnde Durchblutung sollen Zimtsohlen wirken.

Mittlerweile hat auch die westliche Medizin die Gelbwurz (Kurkuma) entdeckt und

sie als Heilpflanze anerkannt. Als Galle förderndes Mittel bei Verdauungsbeschwerden wird es auch hierzulande schon länger angewendet. „So ist in Indien, wo fast die ganze Welternte produziert und auch zu 80 Prozent verbraucht wird, die Krebshäufigkeit bei allen Krebsarten gering“, weiß Elisabeth Bliklen. Kurkuma kann bei Verdauungsbeschwerden helfen, soll die Leber zu verstärkter Gallebildung anregen und zu einer Verbesserung der Blutwerte führen. Zuden kann Kurkuma gegen Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen. Bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen setzt man Kurkuma in Asien ebenso ein wie äußerlich bei Wunden und Hauterkrankungen. Bei regelmäßigem Verzehr soll Kurkuma außerdem hemmend auf verschiedene Tumorarten wirken. Und in Studien hat sich gezeigt, dass Kurkuma positiv auf entzündliches Gelenkrheuma wirkt.

Gymnema Sylvestre ist eine in Indien vorkommende tropische Pflanze, die von indischen Ärzten bereits seit Jahrhunderten zur Blutzuckertherapie bei Diabetes mellitus angewendet wird. Ihre Wirkstoffe sollen die Zuckeraufnahme ins Blut reduzieren. Offenbar unterstützt sie zudem die körpereigene Produktion von Insulin innerhalb der Zellen.



Haubenköchin Sissy Sonnleitner (links) und ihre Tochter Stefanie haben sich der veganen Küche verschrieben. FOTO: K.K.

# Kärntner „DICKKÖPFE“ am veganen Kochtopf

**Kötschach-Mauthen, im Dreiländereck Österreich-Italien-Slowenien gelegen und eingerahmt von den Gailtaler- und den Karnischen Alpen, ist ein besonders schönes Fleckchen Erde. Doch dieser Kärntner Ort hat noch mehr zu bieten: kreative Dickköpfe. Menschen, die, jeder auf seine Art, ein bisschen verrückt und querdenkend, aber auch begeisternde Genießer sind. Zwei davon sind Sissy und Stefanie Sonnleitner, die sich, wie sie es nennen, der „glücklichen und gesunden Küche“ widmen.**

**VON ROLF BICKELHAUPT**

Sissy Sonnleitner übernahm 1978 von ihren Eltern den Gasthof „Kellerwand“ im Ortsteil Mauthen und führt ihn seitdem in fünfter Generation. Damit begann eine grandiose Karriere als Köchin, sie wurde mehrfach von den Ess-Fibeln Gault-Millau (3 Hauben) und Guide Michelin geadelt und zu den 15 besten Köchinnen Europas und zur besten Köchin Österreichs ge-

wählt. Dank ihrer Experimentierfreudigkeit gilt sie als Erfinderin der Alpen-Adria-Küche, die das kulinarisch Beste aus dem Dreiländereck vereint.

Der Genuss steht im Mittelpunkt von Sissy Sonnleitners Küche. Für sie ist aber wahrer Genuss nur dann möglich, wenn er nicht durch Ausbeutung der Umwelt entsteht, sondern von Wertschätzung und gegenseitigem Respekt getragen ist. „Das tut allen gut und beglückt den Gast, den Gastgeber und die Mutter Erde“, so die engagierte Köchin.

Auch ihre Tochter Stefanie ist in das Familienunternehmen eingestiegen, leitet den Service des Hauses und achtet insbesondere auf Nachhaltigkeit. Ihr Steckpferd: Sie beschäftigt sich mit der veganen Küche, also mit der Ernährung, die frei von

tierischen Inhaltsstoffen ist. „Mir ging es körperlich, geistig und seelisch nicht besonders. Dies änderte sich, als ich meine Ernährung überwiegend auf vegane Kost umgestellt hatte“, erklärt Stefanie Sonnleitner. Mit frappierendem Erfolg: „Ich fühle mich nun wohler in meinem Körper, was ich auch als ein großes Geschenk empfinde. Ich konnte direkt spüren, wie meine Seele aufgeatmet hat.“ Diese Ernährungsumstellung hatte einen tollen Nebeneffekt: „Für mich war es auch die beste Methode zum Abnehmen“, freut sie sich.

Ihr Wissen mit der veganen Küche gibt Stefanie Sonnleitner mittlerweile gerne weiter. So kreiert sie vegane Rezepte, wobei

## TIPP 1: Sissy Sonnleitners Landhaus „Kellerwand“

Dieses Haus ist eine Symbiose aus Tradition und Erneuerung. Aus Geradlinigkeit und Experimentierfreude. Hier trifft karnische Bodenständigkeit auf mediterranes Temperament. Hier streben wir nach purem Geschmack und kulinarischem Optimum.

Sissy & Stefanie Sonnleitner  
Mauthen 24  
A-9640 Kötschach-Mauthen  
Tel. +43 (0)4715 269  
eMail [info@sissy-sonleitner.at](mailto:info@sissy-sonleitner.at)  
Internet [www.sissy-sonleitner.at](http://www.sissy-sonleitner.at)

## TIPP 2: Vorträge und Seminare

„Koch dich glücklich und gesund – genussvoll vegan“ mit Sissy & Stefanie Sonnleitner [www.sissy-sonleitner.at](http://www.sissy-sonleitner.at)

## TIPP 3: Sissy & Stefanie Sonnleitner auf der Messe „ISS DICH ... gesund & glücklich“

Klagenfurt – Messehalle 3  
Sonntag, 16. Nov. 2014, 11 und 14  
Uhr: Vortrag jeweils mit Koch dich  
glücklich und gesund – genussvoll  
vegan

Die vegane Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Während es für die einen gerade im Trend ist, sich frei von tierischen Inhaltsstoffen zu ernähren, ist es für andere schon zur Lebenseinstellung geworden. Sissy & Stefanie Sonnleitner zeigen, wie auch vegane Speisen genussvoll zubereitet werden können, und erklären, welche globalen Zusammenhänge Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten haben.

dabei natürlich der Genuss im Vordergrund steht: „Schließlich gehört der Genuss zum Leben.“ Und verweist auf die Worte des bayerischen Liedermachers und Schauspielers Konstantin Wecker: „Wer nicht genießt, wird ungenießbar.“

Stefanie Sonnleitner war es dann auch, die das Interesse ihrer Mutter nun auch an der veganen Küche geweckt hat. „Ich habe den Einfluss auf Stefanie gesehen: Sie hat einen klareren Blick bekommen, wurde zielstrebig und hat abgenommen. Und ich habe verstanden, dass eine vegane Ernährung mithilft, Probleme zu lösen“, erklärt Sissy Sonnleitner.

So geben nun Mutter und Tochter gemeinsam Vorträge und Seminare zum Thema

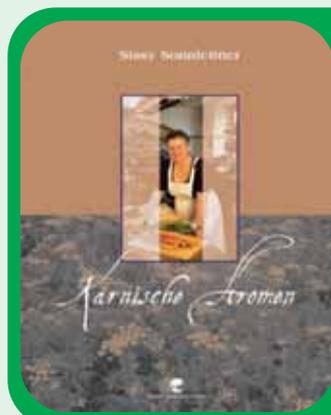
„Koch dich glücklich und gesund – genussvoll vegan“. Stefanie Sonnleitner hat im Februar dieses Jahres einen veganen Blog im Internet (stefanie-sonnleitner.wordpress.com) eingerichtet. Und so findet sich manch ein veganes Gericht auf der Speisekarte des Traditionsgasthauses „Kellerwand“.

Trotz ihres Engagements für die tierlose Küche ist Stefanie Sonnleitner keine 100-prozentige Verfechterin der veganen Kost geworden: „Genuss bedeutet für mich auch, ein exzellentes Fleisch-

gericht essen zu dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen.“ Denn, so ihre Mutter: „Wichtig ist allein der Glaube an das, was man tut.“



Sissy Sonnleitner (links) gibt ihr Wissen gerne in Vorträgen, Kochkursen und Workshops weiter. FOTO: K.K.



Sissy Sonnleitner:  
Karnische Aromen

Verlag Johannes Heyn  
208 Seiten  
ISBN 3-7084-0160-3  
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] |  
Fr. 35,40 [CH]

## BUCHTIPPS

Waltraud Jäger u.a., Rezeptautorinnen Sissy Sonnleitner und Ami Scabar: Spargel zwischen Alpen und Adria  
Verlag Johannes Heyn  
224 Seiten  
ISBN 3-7084-0522-6  
€ 29,90 [D] | € 29,90 [A] |  
Fr. 35,90 [CH]



# Die besten Kürbis Rezepte

**D**ank seinem fein dezenten Geschmack ist der Kürbis ein wahres Chamäleon in der Küche. Ob als Kürbisnockerl, Kürbisrisotto oder Kürbisstrudel - Kürbis macht in jeder Variation eine gute Figur am Teller. Auch Pasta schmeckt großartig mit Kürbis, ebenso wie Kürbisauflauf. Oder servieren Sie Ihr Fleischgericht mit Kürbiskraut. Von Butternuss bis Hokkaido, die verschiedenen Kürbisse eignen sich für unterschiedlichste Speisen. Denn Herbst ist Kürbiszeit. Geben Sie Ihren Kürbisgerichten mit einem Schuss hochwertigem steirischen Kürbiskernöl oder knusprigen Kürbiskernen einen noch intensiveren Geschmack.

### KÜRBISAUFLAUF Zutaten für 4 Personen:

100 g Entrindete Toastbrotwürfel (mit etwas Milch befeuchten)  
80 g Butter  
100 g Philadelphia (Natur Doppelrahmstufe)  
5 Stk. Dotter  
400 g Kürbis  
5 Stk. Eiweiß (mit etwas Salz)  
1 Stk. Schalotte

30 g Speckwürfel oder Kürbiskerne (geröstet)  
6 Stk. Strudelteigblätter (zum Auslegen der Soufflé- bzw. Auflaufformen)

### Zubereitung:

Für den Kürbisauflauf den Kürbis raspeln, einsalzen. Schalotten in etwas Olivenöl anschwitzen. Kürbis gut ausdrücken und mit den Schalotten mischen.

Butter mit Dotter schaumig schlagen und mit Toastbrotwürfel, Philadelphia und Kürbis mischen. Mit etwas gemahlener Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck oder Kürbiskernen mischen. Eiweiß mit Salz schaumig schlagen und unter die Masse heben. Die Souffléformen ausbuttern und mit dem Strudelteig auslegen, füllen und oben zusammen schlagen.



Im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 20 Minuten backen.

### Tipp:

Dazu paßt Ofenkürbis mit knusprigem Speck oder mit gerösteten Kürbiskernen und etwas Kernöl.

### Empfehlung zu diesem Rezept:

Rosé - Rassic & Fruchtbetont





## Roland Rauters vegane Österreich-Schmankerln - Teil 5

Gewohnt genussvoll präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter in dieser Ausgabe einen Ausflug in die vegane Weihnachtsbäckerei. Sein Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

### Husarenkrapferln

100 g helles Weizenmehl  
70 g vegane Margarine  
40 g Puderzucker  
40 g fein geriebene Mandeln  
2 EL Sojadrink  
1 TL Vanillezucker  
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone  
1 Prise Salz  
100 g Marmelade aus roten Johannisbeeren

Mehl, Puderzucker, Mandeln, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz vermengen. Margarine klein schneiden und mit Sojadrink sowie Mehl rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ruhen lassen. Danach den Teig zu einer Rolle mit einem

Durchmesser von ca. 3 cm formen. Mit einem Messer jeweils ca. 3 cm breite Stücke abschneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Stiel eines Kochlöffels eine Mulde in die Mitte der Plätzchen drücken. Die Husarenkrapferln im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 12 Minuten backen. Die Krapferln dürfen beim Backen nicht viel Farbe annehmen.

Marmelade in einer kleinen Pfanne unter Rühren erhitzen und aufkochen lassen. Mit einem Löffel die heiße Marmelade in die Vertiefung der gebackenen Plätzchen geben und die Husarenkrapferln auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Min.  
Backdauer: 12 Min.  
Backtemperatur: 170 °C



### Ischler Törtchen

**Roland Rauters Tipp:** Das Ischler Törtchen wurde bereits 1950 vom Konditor Richard Kurth kreiert. Es gibt zwei Varianten dieser Köstlichkeit: die „feine“ Variante und die „Weihnachtsvariante“. Mittlerweile ist das Ischler Törtchen ein Klassiker, den man in jedem österreichischen Backbuch findet.

140 g helles Weizenmehl  
100 g gemahlene Mandeln  
90 g vegane Margarine  
70 g Feinkristallzucker  
30 g Marzipan  
3 EL Sojadrink  
1 Msp. Zimt  
1 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
200 g dunkle Kuvertüre  
150 g Himbeermarmelade  
100 g Marzipan zum Ausstechen  
15 g Kokosfett  
3 EL knusprige Schokoladenperlen oder dunkle Schokoladentropfen

Marzipan mit Zucker und Sojadrink zu einer glatten Masse verarbeiten. Mehl, Mandeln, Margarine, Vanillezucker, Zimt

und Salz dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ruhen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und ca. 3 mm dick ausrollen. Kreise ausstechen, diese auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 10 Minuten goldgelb backen und anschließend auskühlen lassen.

Die Himbeermarmelade in einem kleinen Topf aufkochen lassen, glatt rühren und etwas abkühlen lassen. Marzipan ausrollen und wie die Plätzchen ausstechen. Es sollten halb so viele Marzipankreise wie Teigkreise sein. Die Hälfte der Plätzchen mit Marmelade bestreichen. Dann eine Scheibe Marzipan drauflegen, diese mit Marmelade bestreichen und mit einem Plätzchen abdecken.

Kuvertüre mit Kokosfett im Wasserbad schmelzen lassen und die Törtchen damit glasieren. Zum Abschluss mithilfe eines in die Kuvertüre getauchten Teelöffels Schokoladenstreifen über die Ischler Törtchen ziehen und mit Schokoperlen oder -tropfen dekorieren.



Zubereitungszeit: 30 Min.  
Backdauer: 10 Min.  
Backtemperatur: 170 °C  
Zubehör: Kreisausstecher Ø 7 cm

ALLE REZEPTFOTOS: © Alexandra Schubert, www.mysweets.de / Schirner Verlag

## Polo nero

**Roland Rauters Tipp:** Dieses Spritzgebäck findet man auch als „Nero und Polo“ in fast jedem österreichischen Backbuch, denn es gilt als Weihnachtssklassiker. Wer die Plätzchen optisch aufwerten möchte, kann sie mit gehackten Pistazien oder Mandeln bestreuen.

250 g zimmerwarme, vegane Margarine  
200 g helles Weizenmehl  
140 g Puderzucker  
20 g Kakaopulver  
20 g Speisestärke  
5 EL Sojadrink  
1 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
200 g Nougat  
200 g dunkle Kuvertüre

Weiche Margarine mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz

schaumig rühren. Dann Sojadrink unterrühren. Mehl, Speisestärke und Kakao versieben und unter die Margarine rühren. Die Teigmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 2–3 cm große Schokotropfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 12 Minuten backen. Vor der Weiterverarbeitung gut auskühlen lassen.

Nougat leicht im Wasserbad erwärmen und glatt rühren. Die Hälfte der Plätzchen am Boden mit Nougat bestreichen und jeweils mit einem anderen Plätzchen zusammensetzen. Kuvertüre schmelzen lassen und temperieren. Die Plätzchen zur Hälfte in die Kuvertüre eintauchen, auf Backpapier setzen und auskühlen lassen.



Zubereitungszeit: 25 Min.  
Backdauer: 12 Min.  
Backtemperatur: 180 °C

Zubehör:  
Spritzbeutel mit Lochtülle

## Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

### Vanillekipferln

**Roland Rauters Tipp:** Plätzchen sollte man immer auf Sicht backen, ganz besonders Vanillekipferln. Vanillekipferln sehen einfach schön aus, wenn sie nur ganz zart Farbe annehmen. Sie schmecken auch um vieles besser, wenn sie nicht zu trocken gebacken werden.

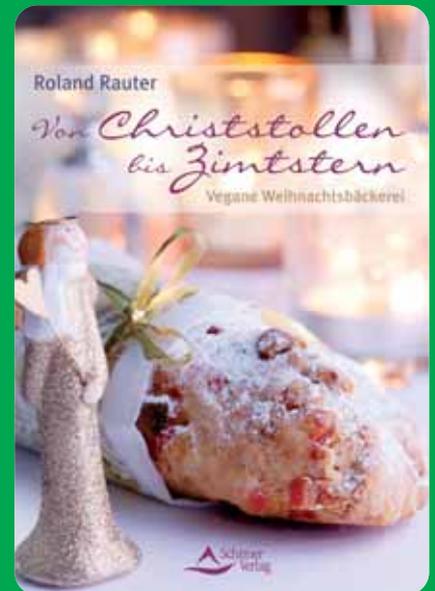
200 g zimmerwarme, vegane Margarine  
200 g helles Weizenmehl  
80 g fein geriebene Mandeln  
70 g Puderzucker  
Mark einer Vanilleschote  
1 Prise Salz  
80 g Puderzucker zum Wälzen  
30 g Vanillezucker zum Wälzen

Margarine mit Puderzucker schaumig rühren. Mehl, Mandeln, Vanillemark und Salz zur Margarine geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Währenddessen Puder- und Vanillezucker zum Wälzen zusammensieben und zur Seite stellen. Den Teig zu einer Rolle ca. 3 cm Durchmesser formen und mit einer Teigkarte ca. 1 cm große Stücke abstechen. Die Stücke durch Vor- und Rückwärtsrollen des Teiges auf der Arbeitsfläche verlängern und mit den Händen zu Kipferln formen. Die Kipferln auf ein mit Backpapier belegtes Blech



legen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 15 Minuten sehr hell backen. Nach dem Backen die Kipferln mit der Puderzucker-Vanillezucker-Mischung bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Min.  
Backdauer: 15 Min.  
Backtemperatur: 170 °C



**TIPP 1:** Roland Rauter: „Von Christstollen bis Zimtstern – Vegane Weihnachtsbäckerei“.

Schirner Verlag,  
ISBN 978-3-8434-5056-0  
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] |  
Fr. 11,90 [CH]

**TIPP 2:** Viele Rezepte und weitere Informationen zu Roland Rauter finden Sie unter [www.rolandrauter.at](http://www.rolandrauter.at).

**Spätestens seit den Forschungen des japanischen Arztes Dr. Masaru Emoto ist bekannt, dass Wasser nicht nur Informationen aufnehmen und speichern, sondern auch verstärkt weitergeben kann. Dieses Wissen nutzt eine Firma aus dem Waldviertel, um mit reinstem, hochbelebtem Quellwasser aus Kärnten dem Körper die heilende Wirkung des Bergkristalls zuzuführen.**

VON ROLF BICKELHAUPT

Gewonnen wird das Wasser aus der artesischen „Fünf-Lebens-Quelle“, die im UNESCO-Biosphären-Schutzgebiet Nockberge liegt. „Dieses viren- und bakterienfreie, wenig mineralisierte und sehr weiche Quellwasser schwingt an der obersten Skala im Trillionenbereich. Daher ist es sehr lichtaktiv und belebt“, weist Hans-Jürgen Klausner, Geschäftsführer der Fa. Alive-Essence AT illustar GmbH aus Gmünd im Waldviertel, auf die Vorzüge des Wassers hin. Und fügt schmunzelnd hinzu, dass es bei den Einheimischen als Potenzsteigerungswasser bekannt sei.

Damit dieses Quellwasser als Informationsmittel für den Bergkristall verwendet werden kann, muss der Stein zunächst pulverisiert werden. Anschließend wird das Bergkristallpulver in das Wasser eingelegt und gerührt. „44 Tage dauert der Prozess, bis die gesamten Informations-

schwingungen des Bergkristalls auf das Wasser übertragen worden sind und es zu unserem Edel-Kristallwasser gereift ist“, berichtet Klausner. Und ergänzt: „Da unser Wasser wenig Mineralien und Spurenelemente aufweist, ist es besonders geeignet, die Schwingungen des Bergkristalles aufzunehmen.“

Klausner zur Seite



Dr. Kirsten Deutschländer und Hans-Jürgen Klausner an der „Fünf-Lebens-Quelle“ in den Nockbergen.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

## Quellwasser mit der heilenden Kraft des Bergkristalls

steht Dr. Kirsten Deutschländer, die das Projekt wissenschaftlich begleitet. Sie ist Chefärztin einer Reha- und Präventionsklinik, Wasserspezialistin und tritt auf vielen medizinischen Kongressen auf. „Der Bergkristall gehört zu den bekanntesten Heilsteinen, die ihm zugesprochenen Heilwirkungen sind äußerst vielseitig“, erklärt sie. „Bereits Hildegard von Bingen beschrieb seine Wirkung gegen Geschwüre, für die Augen und bei Beschwerden von Herz und Magen. Noch bis in das 18. Jahrhundert wurde der Bergkristall als Mittel gegen Übelkeit, Durchfall und Verdauungsbeschwerden eingesetzt“, weiß Deutschländer zu berichten.

Die Forschungsergebnisse der rührigen Ärztin beweisen, dass das Edel-Kristallwasser zur Ausschwemmung der Gifte aus dem Körper und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und effektiv zur Regulierung, Revitalisierung und Reaktivierung der Körperfunktionen bestens geeignet ist. Doch nicht nur das. Dr. Deutschländer: „Die Körperzellen werden kristallin neu strukturiert und höher sensibilisiert auf Motorik, Gedankenkraft, Erinnerungsvermögen, Verlangsamung des Alterungsprozesses und vieles mehr. Auch der Knochenaufbau wird gefördert und gestärkt.“

Die Studien von Dr. Deutschländer bestätigen auch das alte Wissen, dass Wasser ein sehr geeignetes Mittel zur Informationsübertragung ist. „Mit dem Trinken des Wassers gelangen die Informationen schnell zu den Körperzellen und können dort rasch und erfolgreich wirken“, erklärt sie bündig und knapp die Funktionsweise. Damit das Edel-Kristallwasser seine Wirkung entfalten kann, empfiehlt die Ärztin eine sechsmonatige Anwendung, die alle paar Jahre wiederholt werden sollte.

### TIPP

Fa. Alive-Essence AT illustar GmbH auf der Messe „gesund & glücklich“:  
Klagenfurt – Messehalle 3 EG – Stand Nr. 5, EG 05

Vorträge von Dr. Kirsten Deutschländer & Hans-Jürgen Klausner:  
Samstag, 15. Nov. 2014, 15.30 Uhr: Entgiften mit Edel-Kristall-Wasser  
Sonntag, 16. Nov. 2014, 13.15 Uhr: Entgiften mit Edel-Kristall-Wasser

### KONTAKT:

Alive-Essence AT illustar GmbH  
Stadtplatz 3 / Weitraerstr. 48  
A-3950 Gmünd  
Tel. +43 (0)664 4804510  
[www.alive-essence.org](http://www.alive-essence.org)

# Zur Entsäuerung: „Aras Sonnenkristall Wasser“

Falsche Ernährung, Konservierungsstoffe, Insektizide, Medikamente und Impfungen, aber auch seelische Belastungen sowie Stress und vieles mehr sind für Elisabeth Ebenberger Faktoren, die zur Übersäuerung des Körpers führen können. Aus diesem Grunde ist es für die ganzheitliche Gesundheitsberaterin besonders wichtig, regelmäßig ein gesundes und basisches Wasser zu trinken. Sie hat daher das „Aras Sonnenkristall Wasser“ entwickelt.

„Bei der Übersäuerung des Körpers ist die Zell- und Lympflüssigkeit, auch Bindegewebe genannt, betroffen. Sobald jedoch diese Flüssigkeiten übersäuert sind, können alle enzymatischen Stoffwechselläufe nicht mehr optimal ablaufen, mit der Folge, dass der Körper erkrankt“, erklärt Ebenberger.

Sie erklärt, welche Wirkungen das regelmäßige Trinken von Basenwasser hat: „Es sorgt für eine bessere Verdauung durch die Organe und entsäuert das Bindegewebe. Das bedeutet, es reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Weiters bewirkt es einen Anti-Aging-Effekt und hat somit eine ausgeprägte

antioxidative Wirkung.“ Daneben empfiehlt sie auch eine Ernährung mit 70 bis 80 % basischer und 20 bis 30 % säurebildender Lebensmittel. Die Entgiftung des Körpers sowie regelmäßige Bewegung sollten auch durchgeführt werden.

Was ist nun das Besondere an dem von Ebenberger kreierten „Aras Sonnenkristall Wasser“? Sie erklärt: „Wasser hat ein Gedächtnis. Es ist geradezu prädestiniert, Lichtschwingungen aufzunehmen und zu speichern. Daher erhält mein Wasser Informationen von Licht und Liebe, der allgemeinen Reinigung, von der Öffnung der Herzen der Menschen, des allgemeinen Schutzes und von Wohlbefinden. Diese Informationen kommen durch meine entwickelte Human

Energetic Communication in das Wasser.“

Beim Trinken gibt nun dieses „natürlich vitalisierte und belebte „Aras Sonnenkristall Wasser“ die aufgenommenen Licht- und Kraftschwingungen an den Körper ab, und die Energie des Menschen erhöht sich. Für Ebenberger bedeutet dies: „Ein gesünderer Stoffwechsel und die kosmische göttliche Lichtenergie treiben unseren Weg des Wohlbefindens enorm voran.“



Ganzheitliche Lebensberaterin Elisabeth Ebenberger. FOTO: K.K.

## TIPP

Elisabeth Ebenberger auf der Messe „gesund & glücklich“: Klagenfurt – Messehalle 3 – Stand Nr. EG 14  
Vortrag:  
14. Nov. 2014, 14.45 Uhr: Wie kommen Informationen in das Wasser?

## KONTAKT:

ARASONN®KRISTALL  
Elisabeth Ebenberger  
Kanzelweg 3/6  
A-9520 Annenheim/Treffen  
Tel. +43 (0)676 4315858  
eMail office@arasonn.com  
Internet www.arasonn.com

# Mehrner Heilwasser - Gesundheit aus den Tiroler Bergen

1267 wurde das Heilwasser erstmals erwähnt – eine Quelle, aus der klares, reichhaltiges, wohlschmeckendes Wasser mit vielfältigen Heilkräften sprudelt.



Beim Mehrner Heilwasser handelt es sich um ein artesisches, geschmacksneutrales und unbehandeltes Heilwasser, das aufgrund seiner besonderen Mineralisierung und der schonenden Abfüllung für ganz besondere Qualität steht.

## Mehrner Heilwasser unterstützt:

- Therapien für Gicht, Zuckerkrankheit, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Darmreinigung und Hilfe bei Verstopfung
- Säure-Basenhaushalt
- Linderung bei Muskelkrämpfen
- Vorbeugung von Osteoporose

Das Mehrner Heilwasser ist **natriumarm, ohne Kohlensäure** und stellt einen wichtigen Beitrag zu einer **gesundheitsbewussten Ernährung** dar. Es unterstützt die **Aktivierung und Stärkung des Stoffwechsels** und der **Organfunktion**.

Besuchen Sie uns auf der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt vom 14.-16. 11. 2014 beim Naturhaus SCT-Messestand, Halle 3, OG-Stand Nr. 27 und probieren Sie das Mehrner Heilwasser!

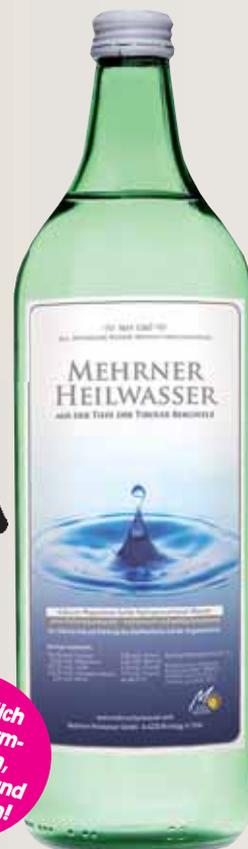
## Aus Erfahrung

**Wirklich vielfältige Heilkräfte:** Denn auch bei Erkrankungen der Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse, bei Magen-Darm-Beschwerden oder Stoffwechselerkrankungen hat sich das Heilwasser über die Jahrhunderte bewährt – sowohl für Trinkkuren als auch zum dauerhaften Konsum. Das Mehrner Heilwasser ist ein Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser. Magnesium ist für den Ablauf vieler Prozesse im Körper notwendig: Herz – Kreislauf, Nerven, Energiestoffwechsel und die Muskulatur. Gemeinsam mit Magnesium sorgt Calcium für mentale Leistungsfähigkeit. Calcium festigt zusätzlich die Reizleitung der Nerven.

Weitere Informationen und Auflistung von Bezugsquellen unter:  
[www.mehrnerheilwasser.com](http://www.mehrnerheilwasser.com)



Foto by Dr. Masaru Emoto



Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken!

# „World Peace Project“: Die globale Befreiung der Menschen vorantreiben



Teil der Zerstörung unserer Erde: die Industrialisierung der Landwirtschaft.  
FOTO: USCHI DREIUCKER / PIXELIO.DE

**Wir sind Zeugen einer verheerenden Zerstörung unseres Planeten Erde. Wir sehen, dass Krankheiten zunehmen – viele verbreiten sich, ohne dass eine Behandlungsmethode bekannt wäre. Dennoch lebt die Menschheit weiterhin in Ihrer Unbewusstheit und meint, sie könne verunreinigen und zerstören wo und wann immer es Ihr gefällt, ohne die Folgen solcher Handlungen zu ernten.**  
VON INGOMAR SCHWELZ

Es ist offenkundig: Die Menschheit kann diese Zeit nicht überleben, wenn nicht ein massiver Vorstoß unternommen wird, um der Zerstörung zu begegnen. Die Zeit ist gekommen, in der sich die gesamte Gesellschaft ändern und zu Handlungsweisen zurückkehren muss, die von den Gesetzen der Natur bestimmt werden.

Der Mensch braucht einen neuen Mythos. Und dieser Mythos entsteht nicht aus einem einzelnen Menschen oder einem bestimmten Volk, er entsteht aus dem Dialog vieler Traditionen und spirituellen Richtungen miteinander.

Jetzt geht es um die „globale Befreiung des Menschen“!

Um einen Impuls für diesen anstehenden Veränderungsprozess zu setzen, wurde in Zusammenarbeit mit dem weltweit bekanntesten alternativen Wasserforscher Dr. Masaru Emoto und vielen anderen Visionären das World Peace Project aus der Taufe gehoben.



und vielen anderen Visionären das World Peace Project aus der Taufe gehoben.

Diese Bewegung hat sich als Teil der anstehenden Bewusstseins- und Bildungsrevolution zum Ziel gesetzt, bislang kaum bekanntes oder lange unterdrücktes Wissen rund um die Welt zu

Mit dem bekannten japanischen Wasserforscher Dr. Masaru Emoto wurde das World Peace Project aus der Taufe gehoben. FOTO: K.K.

verbreiten. Das weltweit agierende Friedensprojekt informiert unter anderem über universelle Heilmittel, wie beispielsweise strukturiertes Wasser, Feuer, aktivierten Zeolith, kolloidales Silber und Gold, effektive Mikroorganismen oder revolutionäre Hanfprodukte.

**Einzigartig:** Die innere Qualität und Lebendigkeit aller Produkte wird durch die Kristallfotografie von Dr. Masaru Emoto bildhaft belegt. Der japanische Forscher, dessen Bücher in rund 50 Sprachen übersetzt wurden, konnte als erster Wissenschaftler nachweisen, dass Wasser ein Gedächtnis hat und auf positive Gefühle, Schriftzeichen, Musik und sogar auf Gebete mit der Ausbildung von schönen hexagonalen Kristallstrukturen reagiert.

Das World Peace Project will die Bündelung aller positiven Kräfte weltweit vorantreiben und die Errichtung eines globalen Gesundheits- und Informationsnetzwerkes aktiv mitgestalten.

Kinder und Erwachsene erhalten endlich die alternativen Informationen und Nachrichten jenseits der gleichgeschalteten Massenmedien, um ihr Leben bewusst in eine positive, den Naturgesetzen entsprechende Richtung lenken zu können. Dies geschieht unter anderem über Bücher, Vorträge, Seminare, Naturheilprodukte, Filme, Internet-Webseiten, ganzheitlich orientierte Online-TV-Sender oder Bildungsreisen.

Das Projekt will Freude und Begeisterung für den gerade stattfindenden Quantensprung im kollektiven Bewusstsein auslösen und Menschen zusammenführen, die auf der gleichen

Wellenlänge schwingen.

Ein „harter Kern“ von Veränderungswilligen entsteht und so wird die breite Masse bald folgen. Das „Gesetz der Wenigen“ kann dann schneller greifen, wie der Fall der Berliner Mauer vor einem Vierteljahrhundert erstmals in der modernen Zeit deutlich gezeigt hat.

Auch wir nähern uns heute immer schneller einem Umkehrpunkt, diesmal hin zu einem wirklich freien, selbstbestimmten, freudvollen und friedlichen Leben.

Das World Peace Project ist – zusammen mit anderen gleich gesinnten Gruppen – eine „Bewegung“, mit der der schon eingeleitete Sprung im kollektiven Bewusstsein der Menschheit forciert werden soll. Das Projekt unterstützt die friedliche Bewusstseinsrevolution auf Erden.

Wir ALLE zusammen verändern die Welt jetzt – indem jeder bei sich anfängt und zu einem „Magneten“ wird, der anderen Menschen als Vorbild dient.



**WELTPREMIERE:** Erstmals wird das World Peace Project bei der Messe „iss dich ... gesund & glücklich“ vom 14. bis 16. November 2014 in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee öffentlich mit einem Ausstellungsstand und fünf Vorträgen präsentiert.  
[www.gesundemesse.eu](http://www.gesundemesse.eu)

# Aktiv & Fit mit Aronia Kräuter Säften

## Rundumversorgung mit der Kraft der Alpenaronia



### Warum ist die Aronia aus Österreich (Alpenaronia) so wertvoll für Ihre Gesundheit?

In Aronia wurde vor kurzem der höchste OPC Gehalt entdeckt. OPC ist der stärkste natürliche Vitalstoff. Er aktiviert Vitamin A, C und E und verzehnfacht deren Wirkung. OPC ist 18,4-fach stärker als Vitamin C und 50-fach stärker als Vitamin E. OPC schmeckt bitter, gilt als der stärkste Radikalfänger und ist hitze- und kältestabil! Aufgrund des alpinen Klimas (kalte, rauhe Nächte und warme Temperaturen am Tag) ist die Alpenaronia besonders widerstandsfähig und enthält somit einen höheren Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen als die herkömmlichen, im Handel erhältlichen Aroniaprodukte. Aronialand® bietet Ihnen als **einzigster Produzent** diese wertvollen Produkte der Alpenaronia aus Österreich an!

**Aronia aus Österreich**

### Phänomen Aronia

- ☑ aktiviert Fettstoffwechsel
- ☑ wirkt basisch
- ☑ verbessert Blutbild
- ☑ stärkt Immunsystem
- ☑ wirkt antioxidativ

**Reinigt Erfrischt Stärkt**

**Power OPC**

Fettstoffwechselprobleme belasten Herz, Gehirn, Augen, Leber, Niere, Muskelgewebe und Haut!

**ARONIALAND® - die bessere Qualität**

[www.aronialand.at](http://www.aronialand.at)

**AUSTRIA PREMIUM ARONIA**

Darum nutzen Sie die Kraft der Natur, weil natürliche Vitamine in Verbindung mit OPC und Pflanzenbegleitstoffen um das vielfache stärker wirken als synthetische Vitamine! Nebenbei beinhaltet die Aronia auch den höchsten Anteil an Pflanzenbegleitstoffen aller Beeren.

### Aronia Kräuter Säfte

Der Rundumschutz für Ihre Gesundheit! Aronia Kräuter **Plus** und Aronia Kräuter **Aktiv** mit Magnesium von Aronialand®



### Warum sind Beerensäfte in Verbindung mit Kräutern so wichtig?

Jahrtausende bildeten Kräuter und Beeren das Krisenmanagement unserer Vorfahren. Das enorme Potenzial der Kräuter und Beeren wurde in den letzten Jahrzehnten vernachlässigt.

**Vitalstoffmangel, Stoffwechselprobleme und Übersäuerung (Verschlackung)** sind die Hauptprobleme unserer Zeit.

Daher entwickelte die österreichische Firma Aronialand® zwei Kräuterbeerensäfte auf Basis der OPC Powerfrucht Aronia.

36 speziell ausgewählte Kräuter mit einem hohen Kräuterfluidanteil von 12% bzw. 15%, Aroniasaft, Holler-, Hagebutten-, Süsskirschen- und Karottenextrakt bilden die Basis, **Vitamine, Q10, OPC** und im speziellen **Lutein** zur Stärkung der Augen wurden zugesetzt.

### Die Zeit ist reif für Aronia weil ...

- dunkle Beerensäfte basisch wirken
- Aronia den höchsten OPC-Gehalt aufweist
- Aronia den höchsten Farbstoffgehalt (Anthocyane) aufweist
- sie Folsäure, Flavonide und Eisen enthält
- sie Vitamine wie Provitamin A, E, K, sowie B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 und H enthält

### ERFAHRUNGSBERICHTE:

**Uwe Hohenwarter**

MTB-Profi im Muskelkater-Genesis Team, Kirchbach:

„Im Spitzensport ist der Körper mein Kapital und ein starkes Immunsystem Grundvoraussetzung für meinen Erfolg. Seit ich Aronialand® Produkte zu mir nehme, ist mein Körper stärker und resistenter geworden. Es ist aus der Ernährung von mir und meiner Familie nicht mehr weg zu denken.“

**Monika R. - Darmflora in Schwung**

Seit einiger Zeit mische ich 2 EL Aronia Spezial Pulver unter mein Essen (meistens ins Joghurt) und trinke es auch als Aronia-Tee. Mit erstaunlichem Erfolg! Meine Verdauung funktioniert wieder einwandfrei und als weiterer positiver Nebeneffekt ist auch meine Haut straffer und feinporiger geworden - sogar die Cellulitis an den Beinen hat sich verbessert!



**AUSTRIA PREMIUM ARONIA**

### Im Handel erhältliche österreichische Aroniaprodukte von Aronialand®:

- Aroniasäfte
- Aroniakräutersäfte
- Beeren, Spezial Pulver, Mischsäfte, Aronia-Cremehonig, Likör
- Aronia Apfel Essig und Aronia Öl
- Aronia Schokoladen

**PS:**

Das Aronia-Spezial Pulver weist den höchsten OPC-Gehalt auf und ist voller Ballast- und Vitalstoffe. Diese Stoffe gelten als Schlankmacher. Es ist besonders als Tee oder als Zugabe in Müsli, Joghurt und Speisen geeignet. So macht Entschlacken und Abnehmen Spass!

### Aronialand® - die bessere Qualität aus Österreich!

#### Verkaufsstellen:

Lebensenergieladen Klagenfurt  
10, Oktoberstraße  
Franziska Roth  
9710 Neu Feffernitz  
Bauernladen Sotovia  
9300 St. Veit a. d. Glan

und im Internet unter **www.aronialand.at**

Besuchen Sie uns auf der „gesund & glücklich“ Messe in Klagenfurt!

# LESERREISE

  
**MIRAMAR**  
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

**Annemarie Herzog empfiehlt:  
Räuchern im Advent am Meer  
18. bis 21.12.2014  
\*\*\*\*+Hotel Miramar  
Opatija/Adria**

Bilder Miramar: © ART

**Zwei RÄUCHER-WORKSHOPS mit ANNEMARIE HERZOG:  
1. ALTE ANWENDUNGEN DES RÄUCHERNS KENNENLERNEN  
2. WEIHNACHTSZEIT – RÄUCHERZEIT**

**Entfliehen Sie der Vorweihnachtshektik und verbringen Sie einige erholsame Tage am Meer.**

Annemarie Herzog erklärt, was Sie in Opatija erwartet:

„In diesem einzigartigen Hotel werde ich Ihnen die älteste Form des Räucherns erklären, sodass Sie zu Hause Ihre Wohnräume von energetischen Belastungen befreien können und damit auch das ganze Jahr über davon profitieren.“

Vor Beginn des neuen Jahres können Sie alles Alte und Belastende aus Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung entfernen und so neu durchstarten.

Es gibt auch viele Räuchertipps von mir – ohne Mystik und ohne Ritual, bodenständig und ohne Berührungsangst.“

**Weitere Infos zum Inhalt der Workshops unter:  
annemarie.herzog@chello.at**

**4 Tage/3 Nächte Halbpension im DZ m. Balkon p. P. ab € 310,00**

**Weitere Leistungen (im Preis enthalten):**

- Reisebus hin und retour (inklusive aller Mautkosten und Autobahngebühren)
- Halbpension mit kaiserlichem Frühstücksbuffet
- Ausflug nach Opatija und Sonderverpflegung im Bus
- Freitag: „3 Mankalan“ – stimmungsvolles Winter-Konzert
- Samstag: Chorkonzert mit dem FaakerSeeKlang und der Familienmusik „Meschnigg“
- Perchten-Fackellauf der Brauchtumsgruppe Techelsberg entlang des Lungomare
- RÄUCHERWORKSHOP mit Annemarie Herzog

**Anmeldungen unter:**

**monika.hausmann@aon.at oder Tel. +43 (0) 660 / 255 60 30**

## Hotel Miramar – Urlaub zu jeder Jahreszeit



Hotel Miramar \*\*\*\*L, das Adria-Relax-Resort in Opatija ist die richtige Adresse für „Urlaub zu jeder Jahreszeit“ – nur 2 Autostunden von der österreichischen Grenze entfernt. Das milde Meeresklima, die salzhaltige Luft, angenehme Temperaturen, direkt am „Lungomare“, der 12 km langen Uferpromenade gelegen, genießt man hier sein ganz persönliches „Seebad“. Erstklassige Relax- und Wellnesseinrichtungen, der Saison angepasste Veranstaltungen und Kulturangebote sowie eine exquisite mediterrane Küche lassen Genießer voll auf ihre Rechnung kommen. Die nahe Ganzjahres-Wellnessdestination an der Adria mit dem Zauber und Flair der k.u.k. Zeit!

**Angebote und Information: Adria-Relax-Resort Miramar\*\*\*\***

**HR-51410 Opatija, Tel. 00385 / 51 / 28 00 00, Fax 28 00 28;**

**E-mail: info@hotel-miramar.info, www.hotel-miramar.info.**

# GESUND & GLÜCKLICH EMPFIEHLT:

## Gesteigertes Wohlbefinden durch **insogi**<sup>®</sup>

*Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Verspannungen oder Migräne ... ist Ihre Energie verpufft? Lernen Sie unsere neuartige Insogitechnik kennen.*

Auch wenn Sie nicht so viel Zeit oder Stress haben, können wir Sie binnen kurzer Zeit von Ihren Schmerzen befreien, wie die beiden Beispiele unserer umfangreichen Anwendungsmöglichkeiten zeigen:

### **Insogitechnik:**

Binnen weniger Minuten ist Ihr Nacken frei von Blockaden, der Kopf lässt sich leichter drehen.

Zum Beispiel ist das Einparken mit dem Auto

keine Qual mehr. Beschwerden des Bewegungsapparates wie z.B. Verspannungen der Muskulatur, Verletzungen, Migräne, Rückenschmerzen sowie auch Muskelkater und Sportverletzungen,



Unsere Praxen befinden sich in 9020 Klagenfurt und 9143 St. Michael.

gen, insbesondere lokale Schmerzen verschwinden sehr rasch. Oder haben Sie eine Narbe, die entstört werden muss?

### **insogi**<sup>®</sup> Energiepflegecreme:

- Schmerzfrei durch Energieausgleich
- Narben Entstörungen bzw. Meridianunterbrechungen (Energiebahnen des Körpers)

**energie** hoch2  
ines + gisela sohl | energetische scenar-practitioner

Entdecken Sie unsere neue **insogi**<sup>®</sup> Energiepflegecreme.

Ideal: Wir sind auch in Ihrer Mittagspause, nach der Arbeit oder an Sonn- und Feiertagen individuell für Sie da. Einfach anrufen und sich informieren lassen.

**Ausbildungen zur Insogitechnik  
Practitioner oder Fußreflexzonenanalyse  
Anfragen unter: 0664/2777766**

### **Kontakt:**

**Medizinische Masseurin Gisela Sohl –  
0664/2777766  
ganzheitl. Naturheiltherapeutin,  
Dipl. Mentaltrainerin  
und Kindermentaltrainerin,  
Landesleitung Kärnten**



**VGNÖ Naturheiltherapeutin  
Ines Rosenzopf-Sohl  
0664/2047788  
ganzheitl. Naturheiltherapeutin  
www.energiehochzwei.at**



# Einhornessenzen

von Melanie Missing

Unsere Weihnachtssenz,  
die Einhorn Diamant Energie,  
wird bereits auf der Messe erhältlich sein!

**New!**  
Kreiert von Melanie Missing  
mit Jeanne Ruland und  
Anne-Mareike Schultz

Reise mit den Einhörnern  
zu deinen individuellen Meistern,  
Engeln, Naturwesen oder ganz neu  
„dem Ozeanischen Bewusstsein“...

...denn tief im Meer liegen  
Schätze verborgen für die es an der  
Zeit ist, sich zu zeigen!

Weitere in liebevoller Handarbeit entstandene  
naturreine Einhornessenzen für Mensch und Tier  
findest du auf [www.einhornessenz.de](http://www.einhornessenz.de) oder im  
Garten Eden Shop von Melanie Missing in Kassel.

Das Garten Eden Team freut sich auf Ihren Besuch auf der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt an unserem Stand OG 26-B, wo Sie die Vielfalt der Essenzen ausprobieren können. Lassen Sie sich ganz individuell beraten!  
[www.einhornessenz.de](http://www.einhornessenz.de) · Telefon: +49 (0) 561 870 836 00 · E-Mail: [info@einhornessenz.de](mailto:info@einhornessenz.de)

# „Lichtvolle Wegweiser für die Kinder der neuen Zeit“

*Manchmal, wenn meine Gedanken in Tagträumen umherschweifen, frage ich mich: wo ist die Zeit hingekommen? Die Zeit zwischen Kindsein und erwachsen werden. Die Zeit zwischen der Welt der Phantasie, des kindlich leichten Glaubens und Vertrauens und die der Welt des rationalen Verstandes, des Hinterfragens und des Zweifelns. Und vor allem frage ich mich: Was wäre, wenn das Kind in seiner Welt der Phantasie mit lichtvollen Werten auf den Weg geschickt worden wäre... Wäre vielleicht sein Verstand dann von einem lichtvollen Unterbewusstsein geprägt, so dass jedes Hinterfragen und Zweifel verblasst, sondern von tiefem unerschütterlichen Glauben und Vertrauen erfüllt ist. Jesus sagte einst: „Glaubt wie die Kinder und euch gehört das Himmelreich.“ Dieses Himmelreich könnte jedem gehören.*

*von Bernadette Saphira Huber*

So dachte ich, wäre es doch eine Lebensaufgabe wert, diese Kinder, die in der Welt der Phantasie ihre Lebensreise beginnen, mit lichtvollen Wegweisern zu empfangen und mit wertvollen Impulsen ihren Weg zu segnen. Mit diesem Gedanken war meine Berufung also geboren! Mein Weg bekam eine klare Richtung, eine Richtung, die mich und mein Herz mit Liebe und Dankbarkeit erfüllt. Ich machte es mir zur Aufgabe, als Autorin, lichtvolle Wegweiser an die Kinder der neuen Zeit weiterzugeben.

## Eigene Erfahrung als Wegweiser

Ich selbst, ein einst sehr ängstliches Kind, weiß, wie es sich anfühlt, wenn verschüttete Ängste das Leben prägen. Ich weiß, wie sehr sich der Schmerz, geliebte Menschen leiden zu sehen, sich tief in die Seele bohrt und dort verweilt, bis man ihn heilt. All das und noch vieles mehr habe ich auf meinem Weg erfahren. Doch ich wusste nicht, wie es sich anfühlt, sich abzugrenzen vom Schmerz anderer. Ich wusste nicht, wie ich meiner Angst begegnen konnte, ohne gegen sie anzukämpfen und ihr dadurch noch mehr Kraft zu geben. Ich vermochte den Himmel auf Erden schon bald nicht mehr zu erkennen, doch tief in mir sehnte ich mich so sehr danach. Vielleicht war es meine tiefe Seh-

sucht, die den Kontakt zur geistigen Welt eröffnete, in dem mich die Engel mit Herzensimpulsen immer wieder wissen ließen, wohin der Weg führt und wie wichtig es ist, mich ihrem Wirken immer und immer wieder zu öffnen.

Heute weiß ich, dass es für mich wichtig war all diese Schattenteile zu betrachten um die Erfahrung weiterzugeben. Und für jeden einzelnen ist es ebenso wichtig seine Schattenseiten zu betrachten, aber niemand sollte darin verweilen!

## Die geistige Welt hilft uns auf unserem Weg

Ich bete, dass alle erkennen mögen, welche Kraft in uns wohnt und wie die geistige Welt sich danach sehnt, mit uns zusammenzuarbeiten. Wir dürfen nie vergessen, dass jede Seele nach ihrem Seelenplan die eine oder andere Aufgabe braucht, um dadurch in ihre Kraft, in ihre Entfaltung zu kommen. Doch sollen wir nicht an unseren Aufgaben zerbrechen, denn niemals ist eine Aufgabe schwerer als unsere Stärke, sie zu lösen. Den Sinn der Aufgabe mit Hilfe der lichtvollen Welt zu erkennen und Schattenteile zu erlösen – das ist Lichtarbeit. Mit einer lichtvollen Hand, die uns entgegengehalten wird, wird jeder Weg leichter und die Sicht klarer. Doch gehen muss jeder seinen Weg selbst. Mögen wir also jeden Weg mit vielen lichtvollen Wegweisern erhellen. Die Zeit ist reif für das Erwachen der Seelenkräfte! Denn in dieser neuen Zeit, in der so viel Liebe ins Bewusstsein der Menschen strömt, können wir den Erdenseelen die Tore zur Lichtkraft bewusst eröffnen.

So ist es auch an uns Erwachsenen, den Kindern zu ermöglichen, ihren kindlich-göttlichen Glauben, ihre ureigene Verbindung zu verankern und aufrecht zu erhalten, um so ihre himmlische Anbindung und die daraus erwachenden Kräfte auch im Erwachsenenalter noch bewusst in sich zu tragen und nicht erst wieder mühevoll erarbeiten zu müssen. Mögen viele Kinderseelen – auch all die inneren Kinder – lichtvolle Wegweiser in ihre bewusste und unbewusste Welt lassen, um so eine lichtvolle Welt zu erschaffen.

## Kinderseelen sind voller Sehnsucht

Als ihr unmittelbares Umfeld sind wir wie die Erde für die Kinderseelenpflanze. Was wir in uns tragen und mit ihnen teilen, wird sie prägen. Wir können jederzeit die Qualität, mit der wir den Kinderseelen entgegenreten, ändern. Liebe und Vertrauen, Verständnis und Verzeihen, das ist die positive Energie, nach der ein jedes Kind sich sehnt, und in deren Geborgenheit jede Seele tiefe Wurzeln schlägt und kraftvoll dem Licht entgegenwächst.

Das Seelenkleid des Kindes saugt wie ein Schwamm die Energien auf, mit denen es umgeben ist, und kann nicht wählen, welche ins „Töpfchen“ und welche ins „Kröpfchen“ kommen (was bei dem wundervollen Märchen Aschenprödel so schön als Aufgabe zu sehen ist). Viel zu oft sind Muster vorhanden, die für das zarte Seelenkleid der Kinder sehr schwer zu tragen sind. Muster, die wir durch die Hilfe lichtvoller Wegweiser in Form von Umgang, Worten und Werten verändern können.

In meinem ersten Buch – weitere werden bald folgen – „Mein Engel beschützt mich“ (Verlag „Die Silberschnur“) sind viele solcher lichtvollen Wegweiser für alltägliche Situationen im Leben eines jeden Kindes enthalten. Meine Überzeugung ist, dass es „goldene Sätze für unsere Schätze – die Kinder dieser Welt“ gibt und wir gemeinsam das Licht in die Welt tragen können.



### TIPP

**Bernadette Saphira Huber: Mein Engel beschützt mich**  
Silberschnur Verlag, 160 Seiten  
ISBN: 978-3-89845-432-2  
€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | Fr. 21,90 [CH]

*Doch der den rechten Augenblick ergreift, der ist der rechte Mann. Goethe*

# Heilende Symbole und Zahlen: Zurück zu verlorenen Weisheiten!

*Alle Information wird über Schwingungen übermittelt – wohltuende und störende Schwingungen sind sogar jenen Menschen bekannt, die der Heilarbeit mit Zahlen und Zeichen verständnislos begegnen. Aber es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Plötzlich entdeckt man, dass die Menschen schon seit Jahrtausenden auf die Kraft der Symbole vertraut haben, dass Zahlen in allen Religionen eine tiefe Bedeutung hatten und haben. Es geht um das Wiederfinden uralter Weisheiten und wir können uns auf diesem Weg vor allem von zwei Autorinnen leiten lassen: von Roswitha Stark und Petra Neumayer, die beide eine Reihe hochspannender Bücher zu diesen Themen geschrieben haben.*

VON SABINE REINELT



Petra Neumayer



Roswitha Stark

Kennen Sie das auch: es gibt Zahlen, für die wir eine besondere Vorliebe haben, Lieblingszahlen oder auch solche, die wir einfach als schön empfinden. Die tauchen dann immer wieder in unserem Leben auf, wir verwenden sie für Pin-Codes und auf dem Lottoschein. Und was bedeutet unser Geburtsdatum? Welche Schwingungen haben die verschiedenen Zahlen und gibt es Zahlencodes, die unsere Heilung befördern können?

## Uraltes Wissen um die Bedeutung der Zahlen

Nicht nur diese Fragen beantwortet Petra Neumayer in ihren Büchern gut verständlich und kenntnisreich, sondern sie führt uns auch in die verschiedenen Methoden alter Heiler, in die Zahlencodes nach Grigori Grabovoi, in die Heilzahlen der Sufis und die Seelenheilung nach Dr. Zhi Gang Sha ein. Schon seit tausenden von Jahren weisen Menschen den einzelnen Zahlen verschiedene Bedeutungen zu und Petra Neumayer zeigt auf, wie jeder einzelne

die für ihn und seine Problematik passenden Heilzahlen finden kann.

Neumayer: „Grundsätzlich lassen sich alle Bausteine aus der Schwingungsmedizin optimal in ein ganzheitliches Heilkonzept integrieren. Bei der Auswahl dieser Bausteine - Symbole, Zahlen, Farben, Bachblüten etc. - sollte man auf seine Intuition vertrauen oder mit einem energetischen Testsystem austesten, was es für eine Unterstützung zur Heilung jetzt braucht... Und: gerade die Quantenphysik schlägt eine Brücke von der modernen Wissenschaft zu den Erkenntnissen vieler Mystiker...“

## Ursymbole der Menschheit

So liegt es auch in der Natur der Sache, dass die Autorin auf einer Linie mit ihrer Kollegin Roswitha Stark liegt, mit der sie gemeinsam etliche Bücher geschrieben hat, die sich mit der Heilkraft von Symbolen befassen. Die Reihe „Medizin zum Aufmalen“ hat sich zu echten Bestsellern entwickelt. Auch hier geht es um die Heil-



kraft von Schwingungen. 64 essentielle Symbole werden beschrieben. Sie gehören zu den Ursymbolen der Menschheit. In diese Welt der Seelenzeichen einzutauchen, führt uns tief in uraltes Wissen. Eine Zeitschrift titelte: „Über die verblüffende Heilwirkung auf die Haut gezeichneter Symbole“ und berichtete von etlichen erstaunlichen Erfolgen. Die Schulmedizin, die sich natürlich schwer tut, nachzuvollziehen, dass aufgemalte Zeichen tatsächlich Veränderungen im Körper verursachen können, greift schnell zur Erklärung, es handelte sich um „Placebo-Effekte“. Da allerdings missachtet sie die modernsten Erkenntnisse, nach der es keine Trennung zwischen Geist und Materie gibt. Prof. Hans Peter Dürr formulierte es provokant: „im Grunde gibt es Materie nicht“. Letztlich ist alles Schwingung – und so können auch Schwingungen uns belasten oder uns heilen.



Schwerpunkt unseres Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.  
Reschstraße 2, 82418 Murnau  
[mankau-verlag.de](http://mankau-verlag.de)



# Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk

Energetische Produkte

Meditations-Zubehör

Holy Scents

Zauberwelt

Statuen

Feng Shui

Radiästhesie

Symbolschmuck

Spirituelle Kunst

Ayurvedische Kajals



K. Susanne Berk Esoterik e.K.  
Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach  
Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11  
Besuchen Sie uns auf [www.berk.de](http://www.berk.de)

**HOLY SMOKES**  
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

**HOLY SCENTS**