

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

7. Jahrgang • Nr. 14 • Herbst 2015/Winter 2016

**Sonderseiten:
Altes Wissen
heute nutzen**

**Reinhard
Stengel:**
Wie heilt ein
Schamane

Andreas Winter:
Heilen ohne Medikamente

Christian Möritz:
Der Körper als
Heiliger Gral

**Yoga auf
Mallorca**



gesund & glücklich
Die Messe für Körper,
Geist & Seele

13. bis 15. November 2015
Messe Klagenfurt

Infos Seiten 6 bis 10



KÄRNTNER MESSEN
KLAGENFURT

Die attraktive
Erlebnismesse
für die ganze Familie

Freitag
bis Sonntag

13.-15.
2015 **NOV.**



FAMILIENMESSE

DIE NEUE BRAUCHTUMSMESSE

GESUND-LEBEN-MESSE

GESUND-&-GLÜCKLICH-MESSE

NEU 2015

**Familien
expo
2015**



**Liebe Leserin!
Lieber Leser!**

Sie erzählt von Flüchtlingen und Vertriebenen, sie berichtet von Ertrinkenden und Abwandern, und sie handelt von Schleusern. Ein Buch also, das aktueller nicht sein kann: Die Bibel, voll von Schlagzeilen aus unseren heutigen Tagen, informiert sie auch von Machthabern, die verfolgen und töten (lassen), von Kindern, die unter dem Irrsinn von Erwachsenen leiden, von der mühsamen Neubeheimatung. Und sie erzählt von den Problemen multikulturellen Lebens und den Streitigkeiten bei dem Versuch von religiös motivierten Menschen, eine gemeinsame Gesellschaft zu leben. Das „Buch der Bücher“ handelt also von Verzweiflung, aber auch von Hoffnung, denn sie gibt uns Antworten für die Herausforderung, mit denen unsere Gesellschaft heute konfrontiert ist.

Die Bibel ist das Buch insbesondere der Flüchtlinge, Asylanten und Migranten. Sie ist voll von Flüchtlingsgeschichten, wie die Berichte über Adam und Eva, Kain, Abraham, Isaak, Moses, die Jakobssöhne, das ganze Volk Israel dokumentieren. Viel weniger dagegen ist die Bibel das Buch all

jener, die ihre Heimat gefunden haben. In diesem Werk geht es von Anfang an um Wanderung, um Bewegung und um den Schutz von Fremden. Das beginnt im Alten Testament mit Aufforderungen, Fremde nicht zu unterdrücken, sondern ihnen die gleichen Rechte einzuräumen. Und es endet im Neuen Testament mit Jesus selbst, der sagt, ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen.

Diese Bibelgeschichten geben all jenen Recht, die für Flüchtlinge eintreten und ihnen helfen, die etwas bewirken mit ihrer solidarischen Arbeit für die bei uns Gestrandeten. Die da sind für die alleinstehenden Frauen, Schwangeren, Behinderten, Traumatisierten sowie Kindern und Jugendlichen ohne Begleitung. Sie gibt allen Recht, die Angst haben, die fremd sind und Schutz suchen. Sie gibt den Eltern Recht,

die trauern, weil ihre Kinder an den Küsten des Mittelmeeres sterben.

Wer in diesen Tagen, Wochen und Monaten all dieses Leid, den offenen Rassismus, die staatlichen Willkürpraktiken auch von Ländern innerhalb der EU sieht, könnte den Mut verlieren. Umso mehr gilt es, sich von den Flüchtlingsgeschichten der Bibel anstecken zu lassen, Courage daraus zu schöpfen. Zumal die Bibel auch zeigt, wie heilsam die Begegnungen mit den Flüchtlingen sein kann. Das Heilige und die Heilung liegen nahe beieinander, und beides benötigen wir.

So soll Gerechtigkeit und Frieden, der alles und alle umfasst und die Schwachen schützt, herrschen. Friede, Schalom, Salām

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

FOTO: ILSE DUNKEL (ILLE) / PIXELIO.DE

*Wenn die Hoffnung aufwacht,
legt sich die Verzweiflung schlafen.*

- Weisheit aus Asien

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber & Verlag:

Verein „gesund & glücklich“, Sitz Klagenfurt am Wörthersee.

Chefredakteur:

Rolf Bickelhaupt.

Redaktion und Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Annemarie Herzog (Klagenfurt), Hannelore Maier (Linz), Christian Möritz (Rain am Lech), Doris Neubauer (Wien), Christin Pfeffer (Darmstadt), Roland Rauter (Salzburg), Sabine Reinelt (München), Heidi Schirner (Darmstadt), Joseph Seidel (Darmstadt).

Redaktionskontakt:

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

Medienberatung Österreich:

Tel. +43 (0)664 73765524, oesterreich@gesund-und-gluecklich.at.

Medienberatung Deutschland:

Sabine Reinelt, München, Tel. +49 (0)89 17095400, deutschland@gesund-und-gluecklich.at.

Medienberatung Slowenien/Kroatien:

Martina Verčkovnik, Slovenj Gradec, Tel.: +386 (0)51 328 698, slovenija@gesund-und-gluecklich.at.

Verkauf und Vertrieb: WANDE Werbegrafik-Design,

Messeplatz 1, A-9200 Klagenfurt, Tel.: +43 (0)664 9127759, ekkehardwande@hotmail.com.

Satz und Layout: WANDE Werbegrafik-Design, wie oben.

Rechte: Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.

Titelfoto: SeanPrior / Clipdealer.com

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 E-Mail senden an redaktion@gesund-und-gluecklich.at; Abo-Hotline +43 (0)664 7376 5521.



Die Kunst der Meditation – für jeden und jederzeit!

In einer Welt, die immer komplizierter und hektischer wird, gewinnt die Kunst zu meditieren wachsende Bedeutung. In diesem Zustand sind Körper, Seele und Geist zu einer Einheit verbunden, die von innerer Ruhe und Gelassenheit bis zum Urgrund unseres Lebens reicht.

Dieses Buch ermöglicht Ihnen einen gelungenen Einstieg in die Meditationspraxis. Es erläutert die positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Seele, belegt durch die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, und bietet prakti-

sche Anleitungen: vom einfachen und leicht nachvollziehbaren Basisprogramm für jeden bis hin zu anspruchsvollen Konzentrationsübungen und der Meditation mit Gegenständen und Bildern.

Nehmen Sie den Alltag in jedem Augenblick bewusst wahr und lernen Sie, auch mit schwierigen Lebenssituationen gelassen umzugehen. Mit beiliegender Audio-CD!

Anna Elisabeth Röcker | Meditation für alle
ISBN 978-3-86374-230-0 | 18,90 € (D) / 19,50 € (A)

Bestellmöglichkeit, Leseprobe und Internetforum mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern

**man
kau:**

Inhaltsverzeichnis

WOHIN & GESUND

Hannelore Maier: 14
Yoga auf Mallorca

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

Altes Wissen heute nutzen: 21
Sonderseiten des Magazins „gesund & glücklich“

Reinhard Stengel: 49
Wie heilt ein Schamane?

KUNST & KULTUR

Onitani: 30
Dein Wort in meinem Ton wird sein die Geburt einer neuen Musikgeneration

GEIST & BEWUSSTSEIN

Christian Möritz: 34
Der Körper als Heiliger Gral

Ein Geschenk des Himmels: 36
TOULARION - Die Blitzheilung aus Atlantis

ISS DICH ... GESUND & GLÜCKLICH

Roland Rauter: 38
Vegane Österreich-Schmankerl

LEBENSHILFE

Voluntourismus: 40
Auszeit mit Mehrwert

Heilen ohne Medikamente: 43
Wie Krankheiten durch Erkenntnis einfach verschwinden

Inspirierende KRAFTQUELLEN für jeden Tag

**GESCHENK-
TIPP für
Weihnachten**



**Die BLUME DES LEBENS
bringt Fülle und
VOLLKOMMENHEIT
in dein Leben!**

Barbara Heider-Rauter
Blume des Lebens
50 Karten mit Begleitbuch
ISBN 978-3-8434-9073-3
A € 20,60 | D € 19,95



**Begegne deinem
SCHUTZENGELEN,
und lerne seine
BOTSCHAFTEN
zu verstehen!**

Barbara Heider-Rauter
Schutzengel
44 Karten mit Begleitbuch
ISBN 978-3-8434-9038-2
A € 20,60 | D € 19,95



Jetzt bestellen unter (A) 0720 - 98 27 26 • oder gleich in Ihrer Buchhandlung kaufen • www.schirner.com

**Schirner
Verlag**

„Lebenskraft 2016“ Zürich: Messe und Kongress für BewusstSein, Gesundheit und Spiritualität

Die Lebenskraft 2016 wird wieder ein Treffpunkt für alle bewusstseinsorientierten Menschen werden und verspricht mit ihrem vielseitigen Programm viele Höhepunkte.

Der schweizer mediale Star Pascal Voggenhuber zeigt in einem Workshop den Zugang zum eigenen Geistführer. Verschiedene Heilveranstaltungen laden das Publikum zu Gruppen- wie auch Einzelbehandlungen ein, so wie das Healing-Event von George P. Huber mit 20 Heilern. Lumira, die bekannte Heilerin aus Russland, zeigt in ihrem Seminar, wie wir unseren Körper reinigen können, was wichtig für unsere Gesundheit und Zellregeneration ist.

Im Bewusstseins-symposium geht Dr. Michael König, Quantenphysiker, auf das Quantenbewusstsein ein. Arjuna Ardagh kommt aus den USA und ist dort mit dem Buch „Better than Sex“ bekannt, in dem er verschiedene Stadien des Erwachens beschreibt und dies bei der „Lebenskraft“

LEBENSKRAFT 2016



INFO:

Lebenskraft 2016
Kongresshaus Zürich
10. bis 13. März 2016
www.lebenskraft.ch

auch sehr authentisch vermitteln wird. Auch Annette Carlström, eine Mystikerin aus Schweden, vermittelt den Weg des erwachenden Bewusstseins mit viel Charme. Die bekannte Räucherin Annemarie Herzog wird erstmals in der Schweiz ihr drittes Buch mit dem Titel „Die Räucherapo-

theke für die Seele vorstellen“.

Weitere Weisheitslehrer, Naturwissenschaftler, Heiler, Medien sind am Lebenskraft Kongress anzutreffen.

Im Messteil bieten rund 150 Aussteller wertvolle Produkte und Informationen. Die Ausstellung wird von interessanten Vorträgen, Demonstrationen, Meditationen, Konzerten und Healing-Events bereichert.

Sind auf der „Lebenskraft“ 2015 mit dabei:
Die Buchautoren Annemarie Herzog und Pascal Voggenhuber.

FOTOS: K.K.



Diana Cooper, Englands bekannteste Autorin zu den Themen Engel, aufgestiegene Meister und Atlantis ist zu Gast in Basel, München, Salzburg und Winterthur (Termine siehe unten). FOTO: K.K.

Terminkalender

30. Okt. - 1. Nov. 2015: „Schirner Tage 2015“, Sporthalle am Böllenfalltor, D-Darmstadt (Hessen), www.schirner.com

6.-8. Nov. 2015: „Gesundheitsmesse“, Zentrum Schluefweg, Stadtsaal, CH-Kloten (ZH), www.gesundheitsmessen.ch

12. Nov. 2015: Vortrag „Erzengel – Deine mächtigen Helfer“ mit Diana Cooper, Hotel Banana City, CH-Winterthur (ZH), www.bpv.ch

13. Nov. 2015: Vortrag „Erzengel – Deine mächtigen Helfer“ mit Diana Cooper, Haus International, D-München (Bayern), www.wrage.de

13. - 15. Nov. 2015: Messe „gesund & glücklich“ mit „Schirner Tage Austria“, Ernährungsmesse „ISS DICH ... gesund & glücklich“, „KneippWelten“, Messe, A-Klagenfurt am Wörthersee (Kärnten), www.gesundemesse.eu (siehe Seite 6-10)

13. - 15. Nov. 2015: Kongress „Medizin & Bewusstsein“, Haus der Begegnung, Königstein im Taunus (Hessen), www.medizin-undbewusstsein.de (siehe Seite 16)

14. Nov. 2015: „Erzengel – Deine mächtigen Helfer“ mit Diana Cooper, Hotel Heffterhof, A-Salzburg, www.wrage.de

15. Nov. 2015: Seminar „Heilen durch Erkenntnis – Gesundheit lernen, Ursachen von Symptomen aufdecken und auflösen“. Seminarleitung: Dipl.-Päd. Andreas Winter, Messe, A-Klagenfurt am Wörthersee (Kärnten), www.alpe-adria-akademie.eu (siehe Seite 10)

15. Nov. 2015: Tagesseminar „Der Erzengelführer zum Aufstieg“ mit Diana Cooper, Seegarten, Münchenstein bei Basel (BL), www.bpv.ch

20. - 22. Nov. 2015: „Happiness-Messe“, Messe, A-Innsbruck (Tirol), www.happiness-messe.com

27. - 29. Nov. 2015: „Gesundheitsmesse“, Stadtsaal Kreuz, CH-Rapperswil-Jona (SG), www.gesundheitsmessen.ch

4. - 6. Dez. 2015: „Happiness-Messe“, Expo, CH-Bern (BE), www.happiness-messe.com

11. - 13. Dez. 2015: „Gesundheitsmesse“, Hotel Freienhof, CH-Thun (BE), www.gesundheitsmessen.ch

19. - 21. Feb. 2016: „Gesundheitsmesse“, tägeri, CH-Wettingen (AG), www.gesundheitsmessen.ch

4. - 6. März 2016: „22. PULSAR-Kongress LebensHeilKunst 2016“, Hotel Novapart, A-Graz (Steiermark), www.pulsar.at (siehe Seite 20)

10. - 13. März 2016: „Lebenskraft 2015“, Kongresshaus, CH-Zürich (ZH), www.lebenskraft.at (siehe oben)

gesund & glücklich

Die 15. Messe für Körper, Geist & Seele



Mehr als 160 Aussteller aus rund 10 Nationen sowie 25 BuchautorInnen und ein veganes und ein regionales Catering beteiligen sich alljährlich auf rund 8.000 m² an den beiden gleichzeitig stattfindenden Messen



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

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



„Schirner Tage“ des „Schirner Verlages“ mit einer 150 m² großen Buchhandlung sowie mit einigen seiner bekanntesten Buchautorinnen und -autoren,



Ernährungsmesse „iss dich ... gesund & glücklich“, in der die Besucher in die vielfältige Welt gesunder Köstlichkeiten eintauchen können und sich auch über schonende Nahrungszubereitung sowie die neuesten Trends bei der vegetarischen und veganen Küche informieren können und



„Kneipp-Welten“ mit den fünf Kneippchen-Säulen Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung & Lebensordnung.

Bedeutende Autorenmesse

Zusätzlich warten auf Sie allein über 100 hochkarätige Vorträge und Lesungen, die von äußerst profunden Vortragenden gehalten werden. Darunter befinden sich auch rund 25 Buchautorinnen und -autoren. Somit hat sich die „gesund & glücklich“ zu einer bedeutenden **Messe der Buchautoren** entwickelt.

Weitere Messe-Highlights

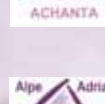
rund 100 Vorträge, Lesungen und Vorführungen auf 4 Bühnen – 2 Abendveranstaltungen – Schnupper- und Kurzbehandlungen – Café mit vegetarischen Speisen – Veganer Caterer.

FR, 13.11.15, 9–18 Uhr | SA, 14.11.15, 9–19 Uhr | SO, 15.11.15, 9–18 Uhr
Kärntner Messen Klagenfurt – Messeplatz 1 – Halle 3 EG+OG
Tageskarte: € 7,00 – nur erhältlich an der Messe-Kassa
INFO: info@gesund-und-gluecklich.at | +43 (0)664 7376 5521

MEDIENPARTNER



AUSSTELLERSPONSOREN



www.gesundmesse.eu

BUCHAUTORINNEN UND -AUTOREN AUF DEN MESSEN



„gesund & glücklich“:

Es gehört zur gelebten Tradition der „gesund & glücklich“-Messe, dass viele Buchautorinnen und -autoren als Aussteller und/oder Vortragende mit dabei sind. In diesem Jahr haben sich zwölf an der Zahl angekündigt. Sie werden den Besuchern an ihren Ständen oder nach ihren Vorträgen mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Gudrun Felbinger

Gudrun Felbinger, Kindergartenpädagogin, Humanenergetikerin und nun auch Autorin, hat das Buch „Johannes hat einen Traum ...“ geschrieben und selbst, in liebevoller Handarbeit, illustriert. Sie meint: „Diese wahre Geschichte soll dich ermutigen, deinen Traum zu leben!“ Gefühle von innerer Dankbarkeit und Freiheit, wie die Autorin sie erlebt, geben Kraft und motivieren. Gudrun Felbinger wünscht allen Menschen, dass sie die nötige Eigenverantwortung für ihre persönliche Lebensgestaltung übernehmen!

(Kein Internet)



Bernadette Saphira Huber

Bernadette Saphira Huber ist sensibles Medium und schreibt Bücher für Kinder und Erwachsene. Die tiefgehenden Texte erinnern die Menschen an ihre Kraft als Schöpfer und erwecken das Urvertrauen. Die Mutter einer 14-jährigen Tochter hat es sich also zur Aufgabe gemacht, die Menschen an die Quelle des Urvertrauens zu führen, um aus dieser Verbindung mit der lichtvollen Himmelswelt Kraft für den Lebensweg zu schöpfen.

www.bernadettes-dichterlichter.de



Angelika Kolb

Die Schönheit der Natur lies Angelika Kolb zur Kamera greifen, und verbunden mit gechannelten Texten, helfen die Bilder den Menschen dabei ihre Seele wieder zu fühlen. Als gelernte Heilpraktikerin, spirituelle Lehrerin sowie Medium unterstützt sie in individuellen Sitzungen und Seminaren, die Einzigartigkeit der Seele wieder zu sehen und im vollen Umfang zu leben. Als Autorin im Eigenverlag schreibt sie personalisierte Seelenbotschaften sowie inspirierende Kalender und Grußkarten.

www.seelenkalender.de



Gabriela Leopoldseder

Gabriela Leopoldseder ist MTA, Physioenergetikerin, Autorin, Seminarleiterin und MASTER-ANGEL LIFE COACH. Mit viel Herz, Liebe und Verstand widmet sie ihr Leben seit über 20 Jahren ihrer Passion, andere Menschen auf ihrem Weg zu ihrem Seelenpotenzial, Inneren Frieden, Gesundheit und Glück zu begleiten. 2009 entwickelte sie ihre eigene Blütenessenzen-Serie, die unter Gabriel-Essenzen erhältlich ist. 2014 veröffentlichte sie ihr erstes Buch: Oniemme, der kleine Engel Dankbarkeit.

www.gabrielessenzen.com



Christian Möritz

Christian Möritz ist erfolgreicher Self-Leadership Coach, Autor, Speaker und Entwickler des interaktiven E³-Prinzips. Mit seinen Büchern und Coachings hilft er Menschen dabei, ihre Inspiration und Leidenschaft in motivierte Selbstermächtigung zu verwandeln. Das Kernstück seiner erfolgreichen Arbeit stellen die kreativen Energie-Workouts dar. Diese finden in seinem bahnbrechenden und leidenschaftlichen „7-Schritte Prozess zur Selbstermächtigung“ oder in seinen Workshops ihr Wirken.

www.christianmoeritz.de



Rosemarie Nikolai-Trischka

Rosemarie Nikolai-Trischka ist Autorin und Seelenbildmalerin. Seit ihrer Kindheit besitzt sie die Gabe, die geistigen Welten ebenso wahrzunehmen wie die irdische Realität. In Trance empfängt sie die Schwingungen und Botschaften der Geistwesen. Sie sieht Farben und Energien, die in ihre Bilder einfließen und sich auf den Betrachter übertragen. In dem Buch „Seelenbilder“ (Ansata) hat sie 32 Exponate aus ihrem umfangreichen Werk zusammengestellt und den wichtigen Themen unseres Daseins zugeordnet.

www.nikolai-trischka-engelenergiebilder.com



Anton Passler

In den letzten 25 Jahren besuchte Anton Passler viele Seminare und Kurse. Dabei wurde ihm bei der Teilnahme an seinem ersten Seminar im Jahre 1991 bewusst, was er zu diesem Zeitpunkt bereits alles kannte. Er ließ sich zum esoterischen Persönlichkeitsanalytiker und anschließend daran zum Lehrer „Geistig Heilen“ ausbilden. 2012 schließlich schrieb er sein Buch „Geistig Heilen“.

www.anton-esoterik.at



Jürgen Pfeifer

Jürgen Pfeifer ist Heilpraktiker (Psych) und Bio-Energetiker. Er begründete die bio-energetische Heilmethode und stellt den Menschen energetisierte Objekte zur Verfügung, die ihnen ihren weiteren Lebensweg erleichtern sollen. Hierüber schrieb er das Buch: „Die Kristallstadt“, das bereits vielen Menschen besondere Erkenntnisse gebracht hat. Seine Vorträge sind vor allem unterhaltsam und humorvoll. Seine Ausbildungen sind für die Menschen die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten.

www.activitum.com



Chamuel Schauffert

Die in der Schweiz lebende Autorin ist spirituelle Lehrerin. Sie sieht ihre Aufgabe darin, die Weisheit der Seelensphären und der Engelsphäre aufzuzeigen. Erstmals wurde von ihr die Weisheit der Seelensphären und Engelsphäre zusammengefasst und publiziert. Ihre Bücher beinhalten die Themen „Lemurien, Regenbogen- und Elfen & Feen Sphäre“ und die Engelsphäre & Seraphim. Ihr nächstes Buch wird ein Gesamtwerk über alle Sphären. Veranstaltungen mit ihr finden in Österreich, der Schweiz und Deutschland statt.

www.seelensphaeren.com



Barbara Devani Uder

Das Buch „Die Botschaft der Farben – Engel der Farben und Aura-Soma®“ hat Barbara Devani Uder den Durchbruch als Autorin gebracht. Seit über 15 Jahren ist das Medium mit großer Begeisterung und Liebe Aura-Soma®-Beraterin und Lehrerin. Im Frühjahr 2013 empfing sie von den Engeln das Heilwerkzeug der NeuWelt: das „Hexagon des Herzens“. Sie gibt erfolgreich Seminare, Ausbildungen, Einzelsitzungen für Kinder und Erwachsene.

www.barbara-uder.de



Silke Wagner

Silke Wagner kam 2009 durch eine Lebenskrise und nach langer Pause wieder mit Ihrer Spiritualität in Kontakt. Das geschah so intensiv, dass sie 2011 ihre Berufung zum Beruf machte. Fast gleichzeitig trat die Atlantisenergie in ihr Leben und begeistert sie noch heute. Sie gibt ihr Wissen in zahlreichen Vorträgen und Seminaren weiter und erfüllte sich mit der Eröffnung ihrer spirituellen Buchhandlung Zauberwolke in Neustadt/Weinstraße einen Traum.

www.die-zauberwolke.de



Ursula Weber

Die Bilder der medialen Künstlerin schaffen es, die Seele zu berühren und den Geist zu bewegen. Geführt durch die göttliche Kraft entstehen beeindruckende Kunstwerke mit hochfrequenten Energien und einer außergewöhnlichen lichtvollen Ausstrahlung. Durch langjährige Erfahrung und ihrem Wissen über Farben, Formen und Energien arbeitet die Künstlerin auch in der Raumgestaltung. Hier erschafft sie Räume, in denen sich die Menschen, die darin leben und arbeiten, wohlfühlen.

www.atelier-ursula-weber.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 durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen zu mehr Lebensqualität. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht. Von Andreas Winter sind u. a. die folgenden Bücher erschienen: „Zielen – loslassen – erreichen!“, „Heilen durch Erkenntnis“ und „Heilen ohne Medikamente“.

www.andreaswinter.de



„Schirner Tage“:

Als Markus Schirner 1994 den Sprung zum spirituellen Autor wagte, gründeten er und seine Frau Heidi den Schirner Verlag. Seither wächst der Verlag stetig und ist mit 1.500 Titeln

und zahlreichen, sehr beliebten Autorinnen und Autoren 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 vierten Male werden jetzt wieder in die Österreichische Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt die „Schirner Tage“ integriert. Auf rund 150 m² können die Besucher nicht nur in Büchern schmökern und CDs anhören, sondern auch rund 10 der bekanntesten Autoren aus dem Hause Schirner live erleben, mit ihnen persönlich plaudern und ihren Vorträgen beiwohnen.

Autorentexte zusammengestellt von Joseph Seidel, Schirner Verlag



Silvia Maria Engl

Silvia Maria Engl weiß aus eigener Erfahrung, wie man sich von den Fesseln alter Verhaltensmuster befreien und endlich ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Sie hat ein gesichertes Wohlstandsleben hinter sich gelassen, Hülle um Hülle abgestreift und dabei sich selbst gefunden. Als Coachin und Trainerin unterstützt sie heute andere Menschen auf deren Weg in die Freiheit. Dabei stehen im Zentrum ihres Wirkens das Fühlen und die Intuition.

www.silvia-maria-engl.com



Georg O. Gschwandler

Georg O. Gschwandler unternahm mehrere Reisen nach Lateinamerika, in der Hoffnung, dort seine Mitte zu finden. Im Zuge dessen wurde er 1998 von den Shuar-Indianern in Ecuador zum Schamanen und in Mexiko als einer von nur zwei Weißen zum Curandero, zum Heiler, ausgebildet. Seit 2001 bietet er als selbstständiger Curandero und Humanenergetiker Heiler-Seminare und Kurse besonders für Menschen aus dem Pflege- und Sozialbereich an.

www.curandero.at



Barbara Heider-Rauter

Barbara Heider-Rauter, die seit ihrer Kindheit hellseht und hellfühlig ist, hat den Kontakt zu den lichtvollen Begleitern bis heute nie verloren. Es ist ihr ein großes Anliegen, ratsuchenden Menschen voller Liebe den Weg zu deren eigenen Potenzialen zu eröffnen. Durch ihre angeborene Sensitivität und Medialität begann ihr spiritueller Weg bereits sehr früh. Sie bietet Meditationsabende und Seminare zum Thema Farben an.

www.avalon-spirit.com



Annemarie Herzog

Annemarie Herzog wurde vom Leben immer wieder „zufällig“ auf das Thema Räuchern und energetische Reinigung gestoßen. Bei Experimenten mit Räucherwerk stellte sie fest, dass sie in der Lage ist, negative Energien zu orten und durch das richtige Räucherwerk zu neutralisieren. Diese Fähigkeit hat sie von ihrer Großmutter geerbt. Nun unterstützt Annemarie Herzog mit ihrem Räucherwissen Menschen bei ihren energetischen Hausreinigungen und bei Krankheiten.

www.malusa.at



Monika Kirschke

Monika Kirschke ist Gartenplanerin, Zierpflanzengärtnerin und mediale Lebensberaterin. Sie vereint in ihrem Leben die Themen „Garten“ und „Spiritualität“. So absolvierte sie ein Studium des Gartenbaus, war jahrelang im Qualitätsmanagement tätig und arbeitete als Coach bei der Deutschen Angestellten Akademie. 2011 schloss sie ihre Ausbildung zur Medialen Lebensberaterin und Heilerin bei Elisabeth Arndt in Bayreuth ab.

www.heilende-gaerten.net



Melanie Missing

Melanie Missing erhielt aus der geistigen Welt den Auftrag, die Tore für die Einhörner zu öffnen, damit sie wieder ganz nah bei uns sein können.

Die Aufgabe der Einhörner ist es, die Menschen bei der Erfüllung ihrer Lebensaufgabe zu unterstützen. Melanie Missing bringt die Menschen wieder in Kontakt mit ihren persönlichen Einhörnern. Sie gibt Einhornseminare, Meditationen und Einzel-Einhorn-sitzungen.

www.einhornessenz.de



Edmund Schmidt

Dr. med. Edmund Schmidt ist Arzt für Allgemein-, Ernährungs-, Reise- und Tropenmedizin. Seit 1996 führt er eine eigene Praxis in Ottobrunn, in der er auch Ernährungsberatung sowie Entsäuerungs- und Vitamintherapien anbietet. Zu seinem Spektrum gehört auch die tibetische Heilmethode Reiki. Zudem ist Edmund Schmidt, für den die vorbeugende Medizin im Fokus seiner Bemühungen steht, Lehrbeauftragter der Ludwig-Maximilians-Universität München.

www.praxis-schmidt-ottobrunn.de



Nathalie Schmidt

Nathalie Schmidt, ausgebildete Krankenschwester, ist Coach, Lebensberaterin, Reiki- sowie Seelen-Therapeutin und Autorin. Sie beschäftigt sich intensiv mit spirituellen Themen wie Energie im menschlichen Leben, Lebensaufgaben, Krankheit und Tod als mögliche Entwicklungshilfen sowie dem Zusammenhang zwischen Seele und dem Verlauf des Lebens. 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



Reinhard Stengel

Reinhard Stengel, der „Rainbowman“, in Wien geboren und am Bodensee aufgewachsen, war lange im Management tätig. Schon als Kind entdeckte er seine besonderen Fähigkeiten. Nach frühen Kontakten mit dem Schamanismus entschied er sich 2004, selbst als Heiler und Schamane zu wirken. Heute füllt er als Vortragsredner und Trainer im gesamten deutschsprachigen Raum die Säle. Seine Erfolge in der Behandlung psychischer und physischer Störungen sprechen für ihn.

www.rainbow-rs.de



Chumba Lama

Chumba Lama wurde in Nepal geboren und als Straßenkind von buddhistischen Mönchen in einem Kloster in Nepal aufgenommen, wo er eine intensive Ausbildung erhielt. Zu seinen Lehrern zählte unter anderem der Meister und Yogi Shamar Rinpoche. Darüber hinaus begegnete er Guru Yoga Acharya, Sai Baba und Baba Ramdev, die ihn in Yoga und in der Kunst des Lebens und des Atmens unterwiesen. Chumba Lama unterrichtet nun weltweit Atem-Yoga.

www.wiu-wiu.com



„ISS DICH ... gesund & glücklich“:

Auch im Bereich der gesunden Ernährung haben sich Buchautorinnen und -autoren angesagt, die im Rahmen der Ernährungsmesse „ISS DICH ... gesund & glücklich“ zu finden sind.



Maria Kageaki

Maria Kageaki, Mutter von fünf Kindern, ist Ernährungsspezialistin und Gesundheitscoach. Schon seit ihrer Kindheit interessiert sie sich sehr für die Heilkräfte der Natur. Sie leitet die Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit in Waging am See, leistet viel Informationsarbeit und hat sich auf die Bereiche Chlorophyll, Ätherische Öle, Zahn- und Gelenkgesundheit und Burnout-Prävention spezialisiert. Es ist ihr ein großes Anliegen, den Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen zu können.

www.mariakageaki.com



Gottfried Lagler

Der im Jahre 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 – www.pizzeria-figaro.at



Arnold Wiegand

Arnold Wiegand bestreitet mit veganer Ernährung u.a. Triathlonwettkämpfe über die 2-fache, 3-fache und 5-fache Ironmandistanz. Er gehört mit seiner persönlichen Bestleistung von 41:16 Stunden bzw. Platz 5 beim Triathlon über die 3-fache Ironmandistanz (11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren, 126 km Laufen) zu den weltweit besten Triple-Ultratriathleten. In seinen Vorträgen und Veröffentlichungen berichtet er über seine Ernährung und über seine jahrelangen Wettkampferfahrungen.

www.vegan-sport.de



Sissy & Stefanie Sonnleitner

Sissy wurde als jüngste von vier Töchtern eines Gastwirtehepaares 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. Im aktuellen Restaurantguide „falstaff“ wurden ihr 90 von 100 Punkten vergeben. Seit 2003 arbeitet ihre älteste Tochter Stefanie ebenfalls mit, die sich hauptsächlich für die Küche der Zukunft engagiert und den Ausbau der veganen Kochkunst forciert. Auch leitet sie das gemeinsame Seminarprogramm unter dem Titel „Genusswerkstatt“.

www.sissy-sonnleitner.at



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 durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen zu mehr Lebensqualität. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht. Von Andreas Winter sind u. a. die folgenden Bücher erschienen: „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Der Geist aus der Flasche“ und „Nikotinsucht – die große Lüge“.

www.andreaswinter.de

ABENDVERANSTALTUNGEN

Wie bereits in den vergangenen Jahren praktiziert, haben wir auch heuer für Sie sowohl für den Messesfreitag als auch für den Messesamstag ein attraktives Abendprogramm zusammengestellt. KOMMEN – SEHEN – HÖREN – STAUNEN – WOHLFÜHLEN

Freitag, 13.11.2015 – 18.00 Uhr – Halle 3 OG „Schirner-Bühne“

Samstag, 14.11.2015 – 18.00 Uhr – Halle 3 OG „Schirner-Bühne“



Messe-Erlebnisabend
„Die Sprache der Seele“
mit „Rainbowman“ Reinhard Stengel

Reinhard Stengel zeigt live auf der Bühne, wie Sie Ihre sog. „Unpässlichkeiten“ (z.B. Kurzsichtigkeit, Rückenprobleme, Krebs) selbst heilen können. Es ist ein Ereignis, den bekannten Bestsellerautor zu erleben. Dabei paart er sein schamanisches Wissen mit so viel Humor, die einem Comedian gut anstehen würden.

Reinhard Stengel – D-Rottenacker (Baden Württemberg) –
www.reinhard-stengel.de



Messe-Konzertabend
„Seelen-Musik“
mit ONITANI

Seelen-Musik entsteht in einem Raum, der alles zulässt und sich in Ton und Gesang manifestiert. Die Seele schwingt sich ins Bewusstsein empor, um dort den Zauber ihrer Heilkraft auszubreiten. Diese Musik erfüllt dich vom ersten Moment an und du kannst das nehmen, was für dich stimmt.

ONITANI Bettina und Tino Mosca-Schütz – CH-Burgäschi (SO) –
www.onitani.com

MESSESEMINAR



HEILEN DURCH ERKENNTNIS

Gesundheit lernen, Ursachen von Symptomen aufdecken und auflösen
Seminarleitung: Dipl.-Pädagoge Andreas Winter

In diesem Tagesseminar werden krankmachende Lebensthemen behandelt und deren Relevanz erarbeitet wie persönliche Krisen, chronische Krankheiten, Leidensmuster wie finanzielle Schuldgefühle oder Partnerschaftsprobleme. Diese sind oftmals auf frühe unentdeckte Katastrophen zurückzuführen. Winter bringt die Teilnehmer in einer geführten Trance in die ersten 36 Monate des Lebens, dorthin wo die Ursachen für spätere Konflikte und Symptome erlitten wurden. Mit der Reife eines Erwachsenen werden diese Mikrotraumen dann neu bewertet und damit unschädlich gemacht. Ein gesundes & glückliches Leben kann beginnen ...

Diplom-Pädagoge Andreas Winter (geb. 1966) leitet als psychologischer Berater eines der größten Coaching Institute in Deutschland. Durch seine mitreißenden Vorträge und seine erfolgreichen Bücher hat er sich in den letzten Jahren in einer breiten Öffentlichkeit einen

Namen gemacht. Der erfolgreiche Coach erklärt unterhaltsam und laienverständlich, dass Symptome einer unterbewussten intelligenten Logik folgen. Sie zu verstehen und die zugrundeliegenden Muster einer chronischen Krankheit zu erkennen, darum geht es in seinen Vorträgen, Seminaren und Büchern. Winter ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte.

Sonntag, 15.11.2015 – 10 bis 16 Uhr – Messe Klagenfurt, Messe Centrum, St. Ruprechter Straße, Klagenfurt

Anmeldungen: eMail info@gesund-und-gluecklich.at – T +43 (0)664-7376 5521 –

Veranstalter: Fa. ACHANTA Annemarie Herzog, Tirolerweg 6, 9073 Klagenfurt. In Kooperation mit dem Verein „gesund & glücklich“.

Preis: 99,00 €

Die Fachgruppe der persönlichen Dienstleister stellt sich vor!

Zur Fachgruppe der persönlichen Dienstleister gehören neben den Berufsgruppen, die sich um das Wohlbefinden von Mensch und Tier kümmern, auch zahlreiche UnternehmerInnen, die eine breite Palette von diversen Dienstleistungen anbieten.

Die größte Gruppe dabei sind jedoch die Energetiker. Humanenergetik - Raumenergetik und Tierenergetik. Energetiker gehen von einem ganzheitlichen Bild des Menschen aus und können eine wertvolle Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen und seelischen Ausgewogenheit leisten. Zum Einsatz können traditionelle, aber auch neu entwickelte Methoden kommen.

Energetiker sind kompetente, seriöse Dienstleistungs-AnbieterInnen! Auftrag, Aufklärung und Eigenverantwortung bilden die Basis für ihre Arbeit. Fundiertes Know-how, ein breites Angebotsspektrum sowie Qualität in der Anwendung der Methoden garantieren den KundInnen höchste Zufriedenheit. Die Einhaltung von Standesregeln ist dabei selbstverständlich.



Joachim Rieger, Annemarie Herzog, Ulfried Wallisch
Vorsitzende der FG der persönlichen Dienstleister

Entdecken Sie die kompetente Vielfalt der persönlichen Dienstleisteraus Kärnten. Die Mitglieder der sieben Berufsgruppen mit unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen punkten täglich mit professioneller Arbeit und klaren Qualitätsstandards. Unter dem Dach der Wirtschaftskammer Kärnten bilden sie gemeinsam ein starkes Netzwerk für Mensch und Tier.

Kontaktdaten:
Mag. Petra Kreuzer
Fachgruppengeschäftsführerin
Europaplatz 1 | 9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 - 160 | F 05 90 90 4 - 144
E innungsgruppe7@wkk.or.at
W <http://wko.at/ktn>



FACHGRUPPE DER PERSÖNLICHEN DIENSTLEISTER PRÄSENTIERT SICH
AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKICH“ 13. – 15. November 2015
Messehalle 3 - OBERGESCHOSS
Stand Nr. OG 06-08

Vorträge :

Samstag, 14.11.2015 13:10 Uhr

„Möglichkeiten und Grenzen der energetischen Arbeit am Tier“
Barbara Putzi, Human- und Tierenergetikerin

Sonntag, 15.11.2015 13:10 Uhr

„Was kann der Humanenergetiker für Sie tun und was bewirken die angewandten energetischen Methoden ? „ Ulfried E. Wallisch, Humanenergetiker, Obmann der Fachgruppe Persönliche Dienstleister

Besuchen Sie uns und informieren Sie sich über Humanenergetik, Tierenergetik und Raumenergetik sowie über Astrologie.



Eveline Goritschnig

- Eigene Stärken und Talente fördern
- Leistung steigern im Beruf, Schule und Freizeit
- Beziehungen verbessern mit Partner, Kinder
- Lernblockaden lösen
- Body Talksystem:
- Selbstheilungsfähigkeit, allgemeines Wohlbefinden stärken
- Lösen von energetischen Blockaden
- Ausgleich der Körpersysteme: Muskel-Skelett, Verdauungs-Immunsystem, Wasserhaushalt

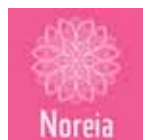


Lodengasse 43
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)664 5902545
eveline.goritschnig@chello.at
www.eveline-goritschnig.at



Erika Pichler

- Beratung
- Metamorphische Methode
- Frauenzimmer
- Filmabend mit Fragestunde
- Vorträge
- Seminare



NOREIA SchwingungsEssenzen
Rennsteiner Straße 44
9500 Villach
Tel: +43 (0)4242 22054
info@noreia-essenz.com
www.noreia-essenz.com



Mag.^a Sonja Groinig

- Effiziente Bestandsanalyse mit Pendel
- Abgestimmte Tools wie Planetentöne, Mantras, Atemtechniken, Meditationen und mehr für die gezielte Arbeit an Ihren Themen
- Einzelsitzungen, Yogakurse und Workshops für Ihr Wohlbefinden



Hypnotherapy - Yoga & Energiearbeit
Tristangasse 28
9020 Klagenfurt
Stefan-Moser-Straße 6
9500 Villach
Tel: +43 (0)699 10543318
office@hypnotherapy.at
www.hypnotherapy.at



Helga Kohlmayer

- Energetische Austestung von Belastungen, Funktionsstörungen etc.
- Energetische Lebensmittelberatung
- Harmonisierung von Energieflusstörungen (Meridiansystem, Energiezentren)
- Ätherische Öle
- Aromatouch Energetik



Kohlmayer KG
Walldorf 34
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)650 8833588
office@kohlmayer-humanenergetik.at
www.kohlmayer-humanenergetik.at



Wolfgang Kulterer

- BowTech
- Cranio Sacrales Balancing
- Biokybernetik light nach Smit
- Spirituelle Einführung nach Kurs in Wundern
- Organsprache nach Inamea
- Reiki
- Bioresonanz
- Bachblütentestung



Schloss Kölnhof
Kölnhofallee 17
9300 St. Veit an der Glan
Tel: +43 (0)676 843384843
wolgesund@gmx.at
www.wolgesund.at



Mag. Joachim Rieger

Zukunftsorientierte Diplomausbildungen für:

- Human- und Raumenergetik
 - Entspannung
 - Mentaltraining
 - Achtsamkeitstraining
 - Edelsteinberatung
 - Klangschalen nach Peter Hess
 - Kinesiologie-Touch for Health uvm.
- Workshops wie:
- Die grüne Kosmetik, Yoga uvm.



Europastraße 8
9524 Villach-St. Magdalen
Tel: +43 (0)676 7535577
office@dieneuenakademien.at
www.dieneuenakademien.at



Mag.^a Barbara Putzi

- Human- und Tierenergetikerin
- Meridian- und Craniosacrale Energiearbeit
- Lehrerin für Meditation, Qigong und Taiji Quan
- Ausbilderin für Meridianarbeit mit Pferden
- Ausbilderin für Qigong Lehrer anerkannt nach IQTÖ



Zentrum zur Entfaltung
 von Körper, Geist & Seele

Feldstraße 2
9873 Döbriach
Tel: +43 (0)676 6122988
www.die-raupe.at



Heidi C. Höfferer

- health: Vitalität & Gesundheit
- Grüne Supernahrung - Greenies
- Urlaub von degenerativer Nahrung
- Wasser - Ernährung - Stoffwechselanalyse
- Gesunder Schlaf & vitaler Rücken
- Meridian-Punktur - mehr Energie und schmerzfrei
- life: Lifestyle & Beauty
- Strahlendes Charisma, jung und schön: Farb- & Typberatung
- Motivation & Lebensfreude mit der Quanten-Matrix-Technik



Naturpraxis & Kompetenzzentrum
Reinholdweg 7
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)650 9020800
info@gayanna.at



Petra Kaltner Die Brückenbauerin

Meine Wirkungskreise:

- im Einklang-mit-mir Begleitung bei transformativen Prozessen
- Zentrum Quintessenz Das Netzwerk für Pioniere

Aus dem Herzen ist alles möglich.



9104 Pustritz 30
Tel: +43 (0)664 1273454
petra@im-einklang-mit-mir.at
www.im-einklang-mit-mir.at



Dr. Andrea Grötschnig

- Cranio-Sacral-Balancing
- Vergebungsarbeit
- Glaubenssatz-Transformation
- Selbstheilungskräfte stärken
- Ursachen beheben
- Neue Kraft tanken

Erlebe neue Lebensfreude!



Gesundheitspraxis Anmut
Peterwardeinstr. 10
9073 Klagenfurt-Viktring
Tel: +43 (0)650 7864928
andrea@anmut.at
www.anmut.at



Annemarie Herzog

Einfach Räuchern:

- ohne Berührungsangst
- ohne Ritual
- ohne Mystik
- einfache Anwendung zu jede Jahreszeit
- Raumreinigung
- bei körperlichen Beschwerden
- bei seelischen und psychischen Beschwerden
- Mental-Training
- Räucherherkunft



Tirolerweg 6/1
9073 Viktring
Tel: +43 (0)650 3845842
annemarie.herzog@chello.at
www.malusa.at



Georg Grubelnig

Dunkelfeldmikroskopie:

- ist eine ganzheitliche Blutuntersuchung. Es geht nicht um die Anzahl der weißen und roten Blutkörperchen im Körper, sondern um die Qualität der Blutzellen, die unter dem Dunkelfeldmikroskop erkennbar sind.
- folgendes ist erkennbar: Säure-Basen-Verhältnis im Körper, Abwehrfunktion und Reaktionsfähigkeit des Körpers, Leber-Darmlastungen, latente Infektionen, Hinweise auf Störfelder

Paracelsusgasse 14
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)664 5252648
www.sagrusan.at



Mag. phil. Karin Prucha

Die inneren Schätze des Selbst
Motivation Stärkung Klarheit

Lösen von Energieblockaden
Tiefenentspannung
Balance für Körper, Geist und Seele
Mut Kreativität Wille
Die Veränderung zum eigenen Weg



Koschatstraße 76
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)676 7703302
karinprucha@aon.at



Ing. Tina Brunner

- Cranio Sacral Balancing mit meridianbezogener Organbehandlung
- TCM Meisterkräuter
- Aktivieren körpereigener Reparaturmechanismen
- Tiefenentspannung
- Ausgleich bei Stress und chronischen Überanstregungen
- Ausmerzen vergangener Störungen des Faszienwebes



Villa Grasgrün
Hausergasse 5,
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)699 10705040
tina-brunner@gmx.at



Mag. Claudia Sifel

- Klangschaalenanwendung
- handgemachte Aura-Sprays
- Aromaöl-Anwendungen
- Astrologie (i.A.)



Lindenweg 15
9063 Maria Saal
Tel: +43 (0)660 4896101
kontakt@clsi.at
www.clsi.at



Elisabeth Kainz

- Auszeitkraftpfad zum Auftanken und Kraft schöpfen
- Blockadenlösen in der Natur
- Agnihotra - heiliges Feuer
- Venusblumenrituale
- Sitzungen im Medizinrad oder in der Pyramide
- Bowtech-Anwendungen
- Naturseminare



Kraftplatz Tor zur Sonne
Oberleidenberg 53 - Preims
9412 St. Margarethen-Wolfsberg
Tel: +43 (0)664 5440482
elisabeth.kainz@gmx.net
www.tor-zur-sonne.at

Seit ich meine erste Yoga-reise nach Mallorca gebucht habe, sind meine Gefühle gemischt, denn alles was ich bisher über die Mittelmeerinsel gehört habe, ist sehr konträr. Manche berichten von einer deutschen Dependence, davon, dass man nicht merkt, in Spanien zu sein. Doch ich möchte Spanien sehen, spüren und genießen. Die meisten sprechen aber in einer Liebeserklärung über Mallorca. Schnell zu erreichen, spanisch durch und durch, herrlichste Blütenpracht und Gaumenfreuden. Ja, das möchte ich! Und dazu Yoga üben, um meine Dehnbarkeit wieder zu stärken.

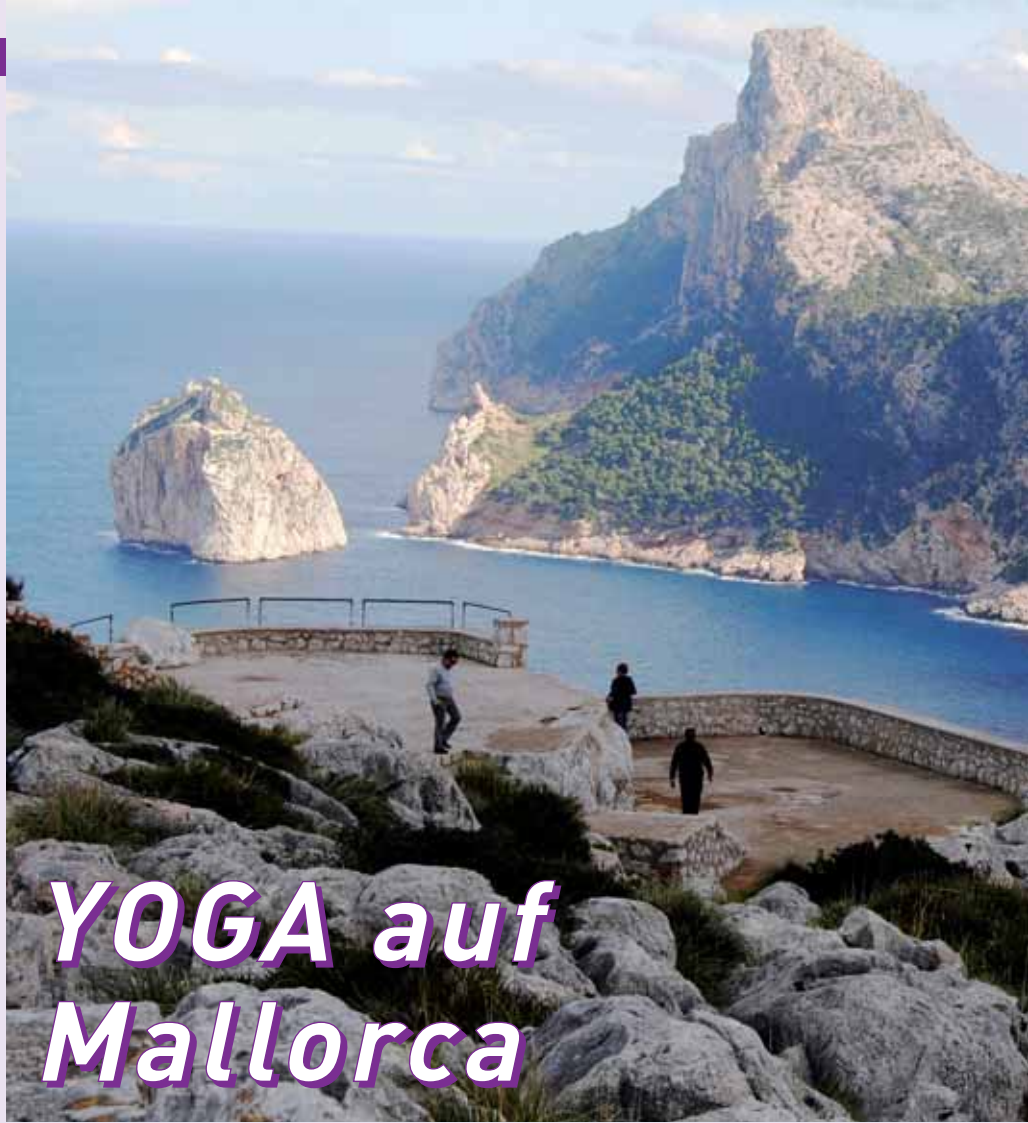
VON HANNELORE MAIER

Nach nur zwei Stunden Flugzeit auf Mallorca angekommen, übernehme ich mein Mietauto. Der Vermieter spricht Spanisch. Der Weg führt mich nach Porreres, ein kleiner Ort im Zentrum der Insel, in dem die Yogafinca stehen soll.

Schon die Einfahrt zur Finca lässt ein Paradies erahnen – eine Blütenpracht zur Begrüßung. Die Vorfreude wächst. Die Yogalehrerin ist bereits hier, ein paar Gäste sitzen gemütlich beim großen Tisch im Schatten.

Ich werde freundlich von Lindsey begrüßt, die sich als unsere Köchin vorstellt. Köchin ist allerdings untertrieben, wie sich später herausstellt. Lindsey ist eine Künstlerin und gleichzeitig Therapeutin in der Küche.

Mein Zimmer ist im ersten Stock der Finca, gleich nebenan ist das Badezimmer, welches ich mir mit einer zweiten Dame teile.



Zur Einstimmung gibt es einen Smoothie, Lindsey erklärt mir die Inhaltsstoffe, und ich bereite meinen Körper darauf vor, dass er hiermit einen größeren Vitamincocktail erhält, den er normalerweise als ganze Wochenration bekommt.

Meine Befürchtungen, hier auf der Insel keine Fremdsprache zu benötigen, sind nun endgültig Geschichte, denn Lindsey spricht Englisch. Sie kommt aus Schottland und hat die ganze Welt bereist, bevor sie auf „ihrer“ Insel Mallorca gelandet ist.

Für den nächsten Morgen ist die erste Yogaeinheit geplant: 7 Uhr Tagwache und ein Tee zum Munterwerden, 7.30 Uhr Treffpunkt zum Sonnengruß. Ein erstes Beschnuppern mit der Gruppe, unsere Yogalehrerin Christine fragt nach unseren Yogaerfahrungen und was wir uns denn von dieser Woche wünschen. Um das, was ohnehin in Kürze sichtbar wird, gleich vorweg zu schicken, gebe ich „Nicht gerade konsequente Yogapraxis“ zur Antwort. Meine Wünsche gebe ich auch preis. Wunsch eins ist die Erholung – den Garten, in den ich mich beim ersten Ankommen

verliebt habe, zu inhalieren – meine Yogakenntnisse wieder aufzufrischen und – frommer Wunsch – zu Hause dann regelmäßig weiter zu üben.

Die Wünsche der anderen TeilnehmerInnen sind den meinen gar nicht so unähnlich. Christine darf sich allerdings auf eine kleine Herausforderung einstellen, denn wir haben sowohl eine absolute Yogaanfängerin in unseren Reihen, als auch zwei Frauen, die regelmäßig Yoga praktizieren – unübersehbar; ein Ansporn für uns Teilzeit-Yogis.

Bald schon ist allerdings Schluss mit der Einstimmungsrunde. Wir starten los und begrüßen die Sonne. Christine zeigt vor. Wir machen nach. Den meisten ist der Sonnengruß geläufig, wir sind dennoch froh um



Bild links: Mallorca, ein Fest für die Sinne.

Bild rechts: Yoga in herrlichster Atmosphäre.

FOTOS: K.K.



Mallorca hat viele landschaftliche Facetten zu bieten. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

das langsame Tempo. Wir sind schließlich im Süden, da soll alles etwas piano gehen. Nach einigen weiteren Übungen stimmt uns Christine in die Abschlussentspannung ein. Abschluss? Ich sehe in den Blicken der anderen, dass auch bei ihnen die Zeit wie im Flug vergangen ist und wir völlig übersehen haben, über die Anstrengung zu jammern. Eine Mischung aus Zufriedenheit und angenehmer Müdigkeit stellt sich ein, die man durchaus als Glücksgefühl bezeichnen kann. Die Endentspannung fühlt sich an wie ein Geschenk, das man nicht auspacken möchte, um sich möglichst lange daran zu erfreuen.

Unsere erste Einheit ist zu Ende, und wir sind uns schnell einig, dass vor dem Abendessen noch Zeit für eine Abkühlung im Pool sein soll. Beim Essen blicke ich in zufriedene Gesichter, und auch meine Anspannung der letzten Wochen und Monate scheint sich nach nur kurzer Zeit auf der Insel zu lösen. Wir genießen den Gemüseauflauf mit Rosmarin-Kartoffeln und können auch dem herrlichsten Dessert nicht widerstehen.

Die Nächte sind ruhig. Richtig ruhig. Wir hören die Natur, die Grillen aus unserem

Entspannung pur unterm Olivenbaum.
FOTO: K.K.

Garten und ab und zu eine Zitrone, wie sie vom Baum fällt.

Für den nächsten Tag steht ein Ausflug am Programm. Nach dem Yoga mache ich mich auf den Weg nach Petra. „Ein kleines, typisch spanisches Örtchen, das du sehen musst“, hat mir eine Freundin empfohlen. Nach 10 Fahrminuten komme ich dort an. Klein ist nicht nur der Ort, klein – vor allem schmal – sind auch die Gassen. Ich habe mit dem ohnehin schon Mini-Auto meine liebe Not, ohne Kratzer im Zentrum anzukommen. Das Zentrum will heißen: ein Ortsplatz, eingerahmt von kleinen Lokalen. Beim Suchen „meines“ Lokals ist eindeutig zu hören, dass ich wohl hier die einzige Deutschsprachige bin. Das Lächeln in meinem Gesicht wird breiter. Herrlich spanisch hier.



Ich bestelle Oliven und Tapas, blicke auf die Palmen am Dorfplatz und beobachte. Die Spanier, die vereinzelt in den Lokalen sitzen, scheinen die Zeit abgeschafft zu haben. Es macht fast den Eindruck, dass hier alles in Zeitlupe abläuft. Vom Kellner über den Spanier, der den Platz kehrt bis hin zu den Menschen, die zur Arbeit gehen.

Ebenso wie in Zeitlupe geht für mich die gesamte Woche weiter. Ich genieße jede Minute, inhaliere den Garten. Mache (fast) jede Yogastunde mit und kann nach kurzer Zeit all jene Menschen verstehen, die in höchsten Tönen von Mallorca schwärmen.

Als das Ende der Woche und somit die Heimfahrt näher kommt, stellt sich etwas Wehmut ein. Pläne sind geschmiedet, wie ich wohl ein bisschen von diesem Paradies, von dieser Langsamkeit und natürlich von den Yogaübungen in den Alltag hinüberretten kann. Ich bin motiviert, viele kleine Teile davon umzusetzen und nehme mir vor, nicht der Routine den Vortritt über diese völlig entspannte Lebensart zu lassen.



YOGA REISETIPPS:

Yoga für mehr Leichtigkeit:
17. bis 24. Oktober 2015 und 29. Okt.
bis 5. Nov. 2016.

be better Yoga Retreat:
19. bis 26. März 2016.

Yoga & kognitive Stressbewältigung:
7. bis 14. Mai 2016.

Yoga & Detox: laufende Termine von
Oktober 2015 bis Dezember 2016.

Infos bei Marion Liebhard:
T: +43 (0)676 5221508
E: office@indigourlaub.com
I: www.indigourlaub.com

medizin**und**bewusstsein

Liebe leben

Kongress

vom **13. bis zum 15. November 2015**
in Königstein bei Frankfurt am Main
im Haus der Begegnung

Buchen Sie unter:

www.medizinundbewusstsein.de,
info@medizin-bewusstsein.de oder
unter: **Tel. 06174-2599460**

Sponsoren der Veranstaltung sind: FVDH (Freier Verband Deutscher Heilpraktiker), X-moves (Dhyana Eva und Franz Reuter), Aquamarin-Verlag und das Netzwerk für BewusstseinsMedizin, bestehend aus: Vision Colour; Bucher GmbH; Land-Apotheke Twistringen; Akademie für BewusstseinsMedizin. – **Medienpartner der Veranstaltung** sind: Magazin VISIONEN und Magazin RAUM & ZEIT

Veranstalter:



Referenten: Dr. Franz Alt, Stefanie Aufsatz, Hartmut und Petra Bez, Frank Boaz Leder, Dieter Broers, Bernhard Fricke, Tom Rietdorf, Günter Haffelder, Leela Isani, Prof. h.c. Günter Köhls, Dr. Michael Zimmermann, Jürgen Fliege, Claudia Manzini-Egger, Marc A. Pletzer, Walter Kohl, Armin Risi, Penny McLean, Werner J. Meinhold, Dr. Manfred Mohr, Wulf-Peter Paezold u. Melanie Grimm, Dhyana Eva Reuter, Jörg Sossenheimer, Florian Prey, Elisabeth Wellendorf, Dr. Katarina Michel, Thomas Künne, Vincenzo Ribaud, Thomas Schmelzer, Karin Schmitt, Sigmund Schuster, Peter Schliessmann, Barbara Mares, Kerstin Rosenberg, Dr. Heinz Reinwald, Dr. Bodo Köhler, Joël Weser

Auch heuer finden Sie uns wieder in der Messehalle 3, Obergeschoß, Stand 32

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

Ganzjähriger Betrieb 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



21. und 22. November 2015

Nostalgischer Weihnachtsmarkt

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

**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), Käs nudeln
Wildspezialitäten

ALLES FRISCH ZUBEREITET



LESERREISE



**Annemarie Herzog empfiehlt:
Räuchern im Advent am Meer**

17. bis 20.12.2015

******S Hotel Miramar
Opatija/Kroatien**

Bilder Miramar: © APT

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 € 315,00
EZ-Zuschlag € 35,00**

Weitere Leistungen (im Preis enthalten):

- Reisebus hin und retour (inklusive aller Mautkosten und Autobahngebühren) mit Sonderverpflegung im Bus
- Halbpension mit kaiserlichem Frühstücksbuffet
- Ausflug nach Opatija
- Donnerstagabend: Original Klappa-Sänger im Restaurant
- Freitagabend: Lesung mit Musikuntermalung
- Samstag: Chorkonzert mit dem FaakerSeeKlang und der Familienmusik „Meschnigg“
- Perchten-Fackellauf der Brauchtumsgruppe Techelsberg entlang des Lungomare und im schönen Dörfli Kastav
- RÄUCHERWORKSHOPS 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 ****S, 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.

Das grüne L

Eine Lösung für viele Zi

Schon seit Jahrtausenden sind Mystiker, Alchemisten und Heiler auf der Suche nach dem allheilbringenden Stoff, der den Körper transformiert, Gesundheit mit Leichtigkeit ermöglicht, Energie und Vitalität steigert und die Seele Frieden finden lässt.



Ein uraltes Elixier - NEU entdeckt: Grassäfte. So unspektakulär sich das jetzt anhören mag:

Chinesische Ärzte, Priesterärzte der Essener, keltische Druiden und indianische Medizinmänner wussten schon vor mehr als 2000 Jahren um die geheime Kraft des Blattgrüns. Ein gut gehüteter Schatz, der jetzt an die Öffentlichkeit treten darf.

Die Zusammensetzung der Grassäfte in Bezug auf ihre Nährstoffe entspricht erstaunlicherweise genau dem, was der Mensch für seine Gesundheit braucht. Sie enthalten lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente, Vitamine und alle Aminosäuren, die wir Menschen brauchen - in einer Form, die op-

timal bioverfügbar ist. Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Gleichgewicht. Grassäfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen und Zink wieder her.

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf unsere Gene. Es gibt bestimmte Faktoren, unter denen bestimmte Gene an- oder wieder abgeschaltet werden können. Ganz anders als die Genmanipulation, bei der Gene direkt manipuliert werden, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert mit dem Effekt, dass bestimmte Gene darauf reagieren. So wird in der Epigenetik z. B. nach Nährstoffen gesucht, die bewirken, dass sich „gute und für Gesundheit stehende Gene“ wieder anschalten.

Am besten lässt sich die Wissenschaft der Epigenetik mit den Honig-Bienen erklären. Allein das Futter bestimmt, ob eine Biene Arbeiterin oder Königin wird. Ihr eigener Körper ist designed für Höchstleistungen. Wenn Sie



Ihren Körper zu Turboleistungen ermächtigen wollen, beleben Sie ihn mit Grassäften und staunen Sie über die strahlende Gesundheit und das körperliche Leistungsvermögen! Die Grassäfte unterstützen die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers und lassen viele kleine Beschwerden nahezu magisch verschwinden, denn sie wirken an der Basis und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für unser Wohlbefinden sind unsere Emotionen. Können wir durch die Ernährung auch unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen? Die Grassäfte mit ihrem Mineralienreichtum sättigen den Körper auf Zellebene und versetzen damit den Körper sofort in einen ausgeglicheneren Zustand. Sind unsere Körpersäfte ausgeglichen, ist auch unser Gemüt und unser emotionaler Zustand harmonisch. Wir sind sofort zu positiveren Gedanken fähig. Wir fühlen uns ruhig und schöpfen Hoffnung. Der Stress lässt nach. In dem Moment, in dem Sie Grassäfte trinken, ändert sich Ihr Gesundheitszustand, Ihr Gefühlsleben und auch Ihr Denken.

Wenn Sie sehr hungrig sind und jemand nervt Sie, sind Sie schnell gereizt und gestresst. Wenn Sie richtig gut gegessen haben, nehmen Sie die gleiche

Lebenselixier Zivilisationskrankheiten?



Situation viel gelassener hin. So geht es auch Ihren Zellen. Wenn Ihr Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannt, und die Zellkommunikation verläuft reibungsloser.

Für einen Körper, der schon etwas länger "aus dem Lot ist", dauert es natürlich etwas länger bis sich ein reibungsloser Ablauf einstellt. Mit dem Grassaft wird das Denken

sonniger, der Druck (das Gefühl, ständig einen unspezifischen Druck zu spüren) wird immer weniger und Entspannung breitet sich aus. Ein saures Gewebe ist ständig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung und einem Fließen der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen. Nicht umsonst bezeichnete Dr. med. Maximilian Bircher-Benner das Chlorophyll als flüssiges Sonnenlicht. Mit dem Trinken der grünen Säfte holen wir uns sprichwörtlich wieder Sonnen-

schein in den Körper und erleben das Aufblühen unserer Gesundheit.

Wenn Sie jetzt denken, Sie müssen Ihr Leben und Ihre Ernährung um 180 Grad umkrempeln, um gesundheitliche Verbesserungen zu erfahren - seien Sie beruhigt. Die ersten Effekte erzielen Sie bereits mit der Einbeziehung der Grünen Lichtkraft. Sie werden von Ihrem neuen Lebensgefühl begeistert sein!



DAS ERLEBNISKAUFHAUS IN SIEGSDORF/SCHWEINBACH

ANZEIGE

Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt, wie z. B.:

- **Grüne Lichtkraft GrasSAFTpulver**
Erfüllt die Qualitätskriterien von Maria Kageaki
- **Buch „Grassaft: Das grüne Lebenselixier“**
- **verschiedene Vortrags-DVDs**



LANDKAUFHAUS MAYER GMBH
– Herstellung – Groß- und Einzelhandel
Vachendorfer Str. 3 · 83313 Siegsdorf
Telefon: 08662 – 49 34-0
info@landkaufhausmayer.de

WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE





*Die Zeitschrift für
Aktives Bewusstsein*

- *Gesundheit*
- *Therapie*
- *Innere Entwicklung*



► Pulsar Abonnement

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

► 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 unter Abo-Service.

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

22. PULSAR-Kongress in Graz
4. – 6. März 2016

LebensHeilKunst



Ca. 40 Referenten, mehr als 60 Vorträge



Besuchen Sie uns auf:

www.pulsar.at

www.facebook.com/ZeitschriftPulsar



NÄHERE INFOS:

Zeitschrift PULSAR
Wutschdorf 89
A-8072 Heiligenkreuz a. W.
Web: www.pulsar.at
E-Mail: zeitschrift@pulsar.at
Tel.: +43 (0) 3135 / 80902

ALTES WISSEN HEUTE NUTZEN

Sonderseiten des Magazins „gesund & glücklich“

Schon seit seinem Bestehen berichtet das Magazin „gesund & glücklich“ regelmäßig über das Alte Wissen unserer Ahnen und Vorfahren mit dem Ziel, es für die heutige und künftige Zeit zu erhalten und aktiv zu nutzen. Mit dieser 8-seitigen Beilage möchten wir diesem Thema noch einen breiteren Raum und Stellenwert einräumen.

Arbeiten mit dem übertragenen Wissen der Ahnen



Es gibt nur wenig Altes Wissen, das von Ahnen auf jetzt lebende Personen übertragen worden ist. Wissen, das unsere Vorfahren genutzt haben, um die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen zu erhalten und zu fördern.

Das Magazin „gesund & glücklich“ hat drei Frauen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz besucht, die im Hier und Jetzt das übertragene Wissen ihrer Ahnen ausüben: Petra Beate Heckel aus Rottach Egern am Tegernsee mit der Gesundbeterei, Annemarie Herzog aus Klagenfurt am Wörthersee mit der Räucherei und Sonja Maier aus Zürich, gelegen am gleichnamigen See, mit der Kartenlegerei.

Auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 13. bis 15. November 2015 in Klagenfurt (siehe auch Seiten 6 bis 10) werden alle drei ihre Berufung an Ausstellungsständen und in Vorträgen präsentieren.

ALTES WISSEN HEUTE NUTZEN

Sonderbeilage des Magazins „gesund & glücklich“ Nr. 14

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

Redaktion: Rolf Bickelhaupt, gesund & glücklich, A-9133 Sittersdorf 34, Tel. +43 (0)664 7376 5521, redaktion@gesund-und-gluecklich.at.

Verkauf & Vertrieb, Satz & Layout: WANDER Werbegrafik-Design, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt, Tel. 43 (0)664 9127759, ekkehardwande@hotmail.com.



FOTO: FLORIAN C. SAUTTER

Petra Beate Heckel: Die Gesundheitsbetlerin

Schon als Kind lebte sie im Allgäuer Babenhausen in zwei Welten: in jener, die leistungsorientiert, logisch und intellektuell war und ihr von ihren Vorfahren in die Wiege gelegt worden ist – und in jener, die spirituell, intuitiv und religiös geprägt war und die sie mit den Wurzeln ihrer Ahnen verband. Zunächst entschied sie sich für ein Leben als erfolgreiche Geschäftsfrau. Doch die latent vorhandene Sehnsucht nach dem wahren Sinn ihres Daseins führte schließlich dazu, dass Petra Beate Heckel nunmehr die von ihren Ahnen erworbenen Kenntnisse wie das Gesundbeten an Klienten und Seminarteilnehmer weiter gibt.

Schon in ihrer frühesten Kindheit staunte Petra Beate, wenn ihre Oma inbrünstig Gebete meist für kranke und leidende Menschen sprach: „Heute weiß ich, dass dies ganz besondere Gebete waren, denn sie linderten Krankheiten seelischer und körperlicher Natur bei Mensch und Tier und brachten diese auch zum Verschwinden.“ Ihre Großmutter verriet ihr, dass nicht wir es sind, die Heilung bewirken, sondern dass es das Göttliche selbst ist, das durch uns wirkt. Eingeführt in die „Heiligen Gebete“ wurde Petra Beate sodann von ihrer Mutter aus deren Ahnenreihe.

Auch ihr Großvater war ein spiritueller Lehrer von Petra Beate. „Von ihm lernte ich viel über die geistigen Gesetze, über Ener-

gie und die Wissenschaft des Radiästhesie, über das Pendeln und das Rutengehen“, verrät sie.

Aber auch die Welt der Wirtschaft prägte Petra Beate. Sie wuchs hinein in einen familiären Betrieb, der mit Heimtextilien handelte. „Mein Weg war also vorgezeichnet. Ich absolvierte eine betriebswirtschaftliche Ausbildung und führte 15 Jahre erfolgreich ein Einzelhandelsgeschäft“, erinnert sie sich. Es folgten einige Jahre beruflicher Herausforderungen in leitenden Positionen des Vertriebs- und Personalmanagements in München und Österreich.

„Auf dem Höhepunkt meiner ‚so genannten Karriere‘ fühlte ich eine tiefe innere Leere, woraus eine große Sehnsucht nach dem wahren Sinn meines Daseins und damit meiner Berufung erwuchs. Auch wenn ich diese Fragen seit meiner Kindheit verdrängte, führten sie doch in meinem Unterbewusstsein ein Eigenleben“, sagt Petra Beate heute.

So packte sie ihre „sieben Sachen“ und ging in Peru auf dem Inka-Trail über die Berge zur heiligen Stadt Machu Picchu und zum Titicacasee. „Das war mein eigener ‚Jakobsweg‘. Dort öffnete sich etwas in mir und ich erkannte in meinen inneren Bildern

den Weg, den ich nun zu gehen hatte.“ Es galt, in allen Lebensbereichen auszumisten, die Balance wieder herzustellen, blockierende Konditionen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster loszulassen und zu transformieren. Petra Beate: „Dies führte mich zu meinem Ursprung und zu meiner wahren Lebensaufgabe und Berufung.“

Es folgten verschiedene Ausbildungen in alternativen Heilmethoden. Bei der medialen Astrologin Anke Le Guern erhielt sie eine weitere Einweihung in die Heiligen Gebete, die sie ja bereits von ihrer Mutter und deren Ahnen erhalten hatte.

Hintergründe des Gesundbetens

Das Gesundbeten von Krankheiten und Leiden ist eine der ältesten Art von Heilung. Im europäischen Raum geht diese sehr alte Methode bis in die Antike (ab 800 v. Chr.) oder sogar noch weiter zurück und war jahrhundertlang eine wichtige Säule der medizinischen Versorgung. Diese Praxis, die in verschiedenen deutschsprachigen Regionen auch unter den Begriffen Bebeten, Besprechen, Raten und Pusten bekannt ist, wird nach alter Familientradition von Generation zu Generation weiter gegeben bzw. übertragen.

Auch außerhalb Europas sind Heilige Ge-



Einzelsitzungen und Seminare gibt Petra Beate Heckel in der Villa Adolphine in Rotach-Egern. FOTO: FLORIAN C. SAUTTER



Petra Beate Heckel in der Pfarrkirche zu Maria Wörth am Wörthersee.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

bete bekannt wie im tibetischen Buddhismus und im Hinduismus sowie auch in anderen Kulturen wie dem Schamanismus.

Das Gesundbeten ermöglicht mit Hilfe des Gebets und von Segensformeln das Heilen oder Lindern von vielen Krankheiten und

Wunden wie Angina, Aphten, Kopfschmerzen, Verbrennungen, Warzen und vieles andere mehr sowie von diversen psychischen Beschwerden.

Wichtig ist es Petra Beate, dieses Alte Wissen entstaubt und „ent-dogmatisiert“ weiterzugeben – „im tiefen Respekt und der Wertschätzung von der Kunst des Gesundbetens und aus dem Verständnis heraus, wie wichtig diese für die Menschen und die Tiere sowie für alle beseelten Wesen wie für die Pflanzen ist“.

Petra Beate lebt und wirkt sowohl im oberbayerischen Rottach-Egern am Tegernsee als auch in ihrer Allgäuer Heimatgemeinde Babenhausen. Sie verknüpft das Wissen „Gesund – durch die Kraft der Vorstellung“ mit dem des Gesundbetens als ein wesentliches Element einer stabilen Säule der spirituellen Medizin. Derzeit schreibt sie ein Buch über die „Heiligen Gebete“, das die Leser in die Lage versetzt, diese Technik selbst wirksam anzuwenden. Außerdem wird dieses Buch Hoffnung und Zuversicht auf Transformation und Heilung vermitteln.



Mentalinstitut
Petra Beate Heckel
T: +49 (0)172 7249677
E: hecpet@web.de
I: www.petra-heckel-mental-institut.de

PETRA BEATE HECKEL auf der Messe
„gesund & glücklich“:
13.–15.11.2015, Messe Klagenfurt,
Halle 3 OG – Stand-Nr. 36

Wochenendseminar mit Petra Beate Heckel: „Die Heiligen Gebete - Gesundbeten, Abbeten, Besprechen“ vom 13. bis 14. Febr. 2016 in Klagenfurt. Näheres siehe unten.



Wochenend–Seminar Die Heiligen Gebete Gesundbeten • Abbeten • Besprechen mit Petra Beate Heckel

13. bis 14. Februar 2016 – Klagenfurt am Wörthersee Schloss Krastowitz

Seminar-Inhalt

Das alte Wissen vom Heilen durch Gebete („Abbeten, Besprechen, Gesundbeten“) reicht bis Christi Geburt zurück und wurde mündlich von einer Generation zur nächsten weitergegeben – bis sie mit dem Fortschreiten der Schulmedizin in Vergessenheit geriet. Viele Krankheiten, Beschwerden und Leiden (seelischer und körperlicher Natur) können durch diese Gebete gelindert und auch zum Verschwinden gebracht werden, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Außerdem stärken diese Körper, Geist und Seele. Vom Herzen ausgehend kann das Gebet dann den Weg in unser Gedächtnis, in unseren Geist folgen.

Dabei sind nicht wir es, die Heilung bewirken, sondern es ist das Göttliche selbst, das durch uns wirkt.



Ab Frühjahr 2016 erhältlich

Seminar-Ort

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



Termin

Samstag, 13.02. & Sonntag, 14.02.2016, jeweils 10-17 Uhr

Seminarkosten

260,00 € ohne Übernachtungs- und Verpflegungskosten.

Anmeldung

Tel. +43 (0)664 7376 5521 od. achanta@gesund-und-gluecklich.at

Veranstalter

Fa. Achanta Annemarie Herzog
 Tirolerweg 6 – 9073 Klagenfurt am Wörthersee
 Hinweis: Der Verein „gesund & glücklich“ mit Sitz in Klagenfurt ist weder Vermittler noch Veranstalter des Seminars.



Annemarie Herzog: Die Räucherin

Diese Botschaft eines Heilers auf Bali veränderte ihr Leben: „Deine (Anm. verstorbene) Großmutter lässt Dich grüßen und will Dir sagen, dass sie ihr ganzes Wissen des Räucherns auf Dich überträgt und so lange freiwillig bei Dir bleibt, bis alles in Deinen Händen ist.“ Dies war der Anstoß für Annemarie Herzog, sich dem Alten Wissen des Räucherns zu widmen. Seitdem ist sie als „Die Räucherin“ im deutschen Sprachraum bekannt und unterwegs.

Annemarie hatte bereits in der frühesten Jugend ein besonderes Verhältnis zu Pflanzen. Vielleicht deshalb, weil ihre Großmutter sie als Kind immer wieder beauftragt hatte, ihr etwas aus dem Garten, von einer Wiese oder aus dem Wald zu holen. „Geh hinaus, vor dem Haus ist ein Strauch mit violetten Blüten. Hol mir eine Handvoll davon.“ Annemarie gehorchte, denn sie wollte keinen Streit mit ihrer Oma. Annemarie: „So ging es lange Zeit, bis ich eines Tages anfang mich zu fragen, wie die Gaben der Natur hießen, und lernte so, wo was wuchs und wofür es beim Räuchern verwendet wurde.“

Denn ihre Großmutter war in Südkärnten als Räucherin bekannt. Oft wurde sie von Menschen, die Beschwerden hatten, geholt. Dazu mischte Annemaries Oma – je nach Krankheit – ein Räucherwerk, bestehend aus Blättern, Blüten, Harzen, Hölzern, Knospen, Kräutern und Wurzeln, zusammen. Überliefert ist gar, dass sie dem Bürgermeister ihres Heimatortes mit dem Räuchern das Leben gerettet hat, der dank dem Wissen von Annemaries Großmutter wieder völlig gesundete.

Doch im weiteren Verlauf ihres Lebens verdrängte Annemarie zunächst die in ihr schlummernde Gabe der Räucherei. Dennoch übernahm sie das in der Weihnachtszeit traditionelle Räuchern im und um das Haus, und ihre Oma gab Annemarie als junge Mutter immer wieder Tipps, womit sie bei Erkältungen ihrer Kinder zu räuchern habe, damit die Bakterien und Viren im Körper schneller verschwinden. Annemarie: „Ich wusste ja noch aus Kinderta-

gen, dass meine Oma auch an Menschen geräuchert hatte und damit erfolgreich gewesen war.“

Ihre Kinder waren schon längst aus dem Haus und die Großmutter verstorben, als sich Annemarie eines schönen Tages – einem Impuls folgend – mit allen notwendigen Räucherutensilien eindeckte und anfang zu experimentieren. „Ich war fasziniert von der Kraft des Rauches, der sich durch das Auflegen von Harzen und Kräutern auf die Räucherkohle entwickelte“, erinnert sie sich und fährt fort: „Mein Vater bestätigte mir, dass seine Mutter, also meine Oma, auf dieselbe Weise geräuchert und auch die gleichen Räucherzutaten verwendet hatte.“

Und dann kam die Botschaft des Heilers auf Bali, die Annemaries Leben total veränderte. Ausgestattet mit den Kenntnissen und Fähigkeiten ihrer Großmutter begann Annemarie nun selbst, dieses alte Wissen bei Räucherungen, in Vorträgen, Seminaren, in Büchern und Zeitungsbeiträgen sowie Radiosendungen weiterzugeben. Mittlerweile ist sie im gesamten deutschsprachigen Raum, von Schleswig-Holstein bis Südtirol, bekannt als „Die Räucherin“.

Hintergründe des Räucherns

„Ich bin wie eine Putzfrau“ – erläutert Annemarie. Doch was meint sie damit? „Wohn- und Arbeitsräume sind oft durch jahrzehntelange Ansammlungen schlechter Energien belastet. Denn alles, was je in den Räumen durch negatives Denken, Handeln oder Reden passiert ist, wird als ener-

getische Kopie abgespeichert und wirkt auf diejenigen, die sich jetzt in diesen Räumen aufhalten.“ Annemarie: „Räuchern gibt es, seit es Feuer gibt!“ Denn unsere Vorfahren wussten bereits, dass sie Räume nicht nur von Schmutz säubern mussten, sondern auch von den Überresten negativer Schwingungen bzw. Energien. Und diese Reinigung erfolgt durch Rauch, der aus einer Mischung der neun Zutaten Angelikawurzel, Beifuß, Eisenkraut, Fichtenharz, Lavendel, Myrteblätter, Rosmarin, Räuchersalbei und Wacholderholz entsteht.

**Das neue Buch von Annemarie Herzog:
"Die Räucherapotheke für die Seele"**



Schirner Verlag, 136 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1203-2
€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,60 [I] |
Fr. 15,90 [CH]



Annemarie Herzog beim Räuchern.
FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Besonderen Wert legt Annemarie auf Räucherwerk, das aus heimischen Pflanzen besteht.

Und unsere Vorfahren haben auch am Körper eines Menschen geräuchert, wenn irgendjemand krank war oder wenn sie irgendwo seelische Unterstützung gebraucht haben. „Räuchern ist die schnellste Methode, etwas in den Griff zu kriegen, weil feinstofflicher Rauch von Kopf bis Fuß über die Zellen aufgenommen wird und rasch helfen kann, weil er mit den entsprechenden Kräutern informiert ist.“ In ihrer eigenen Räuchermanufaktur stellt sie entsprechende Räucherwerke sowohl für die Hausreinigung als auch für körperliche und seelische Ursachen her.

Ihr Wissen hat sie auch in bisher drei Büchern festgehalten. In ihrem ersten Buch „Die Räucherin – Altes Wissen heute nutzen“ beschreibt sie sehr ausführlich die Hausreinigung mittels Rauch. In ihren beiden Büchern „Die Räucherapotheke für den Körper“ und „Die Räucherapotheke für die Seele“ geht die Räucherexpertin in die Tiefe und beschäftigt sich mit der positiven Wirkung von Räucherungen auf das körperliche bzw. seelische Wohlbefinden. Neben den entsprechend zusammengestellten Räucherrezepten verknüpft sie Krankheitsbilder mit möglichen seelischen Ursachen und bietet Affirmationen an, um krankmachende Gedankenmuster aufzulösen.



Räuchermanufaktur ACHANTA

Annemarie Herzog

T: +43 (0)650 3845842

E: achanta@malusa.at

I: www.malusa.at

ANNEMARIE HERZOG auf der Messe

„gesund & glücklich“:

**13.–15.11.2015, Messe Klagenfurt,
Halle 3 OG – Stand-Nr. 29-A**



Einfach Räuchern

Ohne Berührungsangst, ohne Ritual, ohne Mystik
Einfache Anwendungen zu jeder Jahreszeit

- Raumreinigung
- Räuchern bei körperlichen Beschwerden
- Räuchern bei seelischen und psychischen Beschwerden

Besuchen Sie mich auf der Messe Stand OG 29-A

**NEU-
ERSCHEINUNG**

**Räuchermanufaktur Achanta, Tirolerweg 6/1, 9073 Klagenfurt-
Viktring, email: annemarie.herzog@chello.at, www.malusa.at**



ANZEIGE



**Sonja
Maier:**

Die Kartenlegerin aus Zürich

Es war ihre Kärntner Großmutter, die sie bereits in ihrer Kindheit spielerisch mit der Kunst der Kartenlegerei vertraut machte. Doch erst Jahrzehnte später wurde ihr bewusst, dass sie dabei die Fähigkeit erworben hatte, für andere Karten zu legen und deren Zukunft zu deuten. Heute ist die 49-jährige Zürcherin Sonja Maier über die Schweizer Grenzen hinaus eine bekannte Kartenlegerin mit regelmäßigen Auftritten im Radio.

Sonja war noch nicht geboren, als sich ihr Vater von Kärnten aus in seine neue Wahlheimat die Schweiz aufmachte. Es waren die 1950er Jahre, in der es im Süden Österreichs keine Arbeit gab, die Schweiz aber mit lukrativen Jobs lockte. Dort, in der Wirtschaftsmetropole Zürich, fand er nicht nur seine berufliche Verwirklichung, sondern auch seine zukünftige Frau. Und eines Tages, im Jahre 1965, erblickte Sonja das Licht der Welt.

Die Heimatverbundenheit ihres Vaters war es, warum sie in ihrer Kinder- und Jugendzeit Jahr für Jahr die Sommerferien bei ihrer Großmutter im Kärntner Gailtal verbringen ließ. Sonja erinnert sich: „Ich saß immer am Küchentisch bei Oma und spielte mit ihren Karten, während sie dort für Heilmische die Karten legte oder wenn Frauen gar bei Oma das Kartenlegen lernten.“ Doch sie selbst, so sagt sie heute, realisierte damals überhaupt nicht, dass es Wahrsagekarten waren.

Rund 25 Jahre später: Sonja hatte eine Ausbildung bei einer Bank absolviert und war auch dort tätig. Sie heiratete und hatte Kinder. Ihre Putzfrau fand eines Tages in Sonjas Wohnung Wahrsagekarten und bat sie, ihr diese zu legen. Sie zögerte zunächst: „Ich dachte, ich kann das ja gar nicht, doch ich ließ mich überreden und war von mir selbst verblüfft, wozu ich in der Lage war.“ Das war Sonjas Geburtsstunde für ihre Karriere als Kartenlegerin und letztlich auch als Medium: „Wenn ich an dieses für mich bahnbrechende Ereignis denke, bekomme ich heute noch Gänsehaut.“

Seit 1992 ist Sonja nun als Kartenlegerin unterwegs, wurde insbesondere durch Mundpropaganda auch über ihre Landesgrenzen hinaus bekannt und hat bei „Radio 24“ in Zürich wöchentliche Auftritte. Da es Sonjas Eltern in späteren Jahren zurück nach Österreich zog, ist Sonja des Öfteren in der Gailtaler Gemeinde Nötsch anzutreffen. Fortan möchte sie ihre Berufung vermehrt auch im Land ihrer Oma ausüben und Beratungen anbieten. Präsentieren wird sie ihre Kunst ebenfalls auf der Messe „gesund & glücklich“ im November in der Kärntner Landeshauptstadt Klagenfurt.

Hintergründe des Kartenlegens

Menschen wollen schon seit Jahrhunderten wissen, was ihnen die Zukunft bringt. Auf der Suche nach Antworten zogen sie vielerlei Dinge zu Rate: den Himmel, die Sterne, den Vogelflug, die Hände, Kristallkugeln sowie heilige Bilder und eben Karten.

Der Überlieferung nach dürfte sich die Wiege des Kartenlegens in China befinden, als dort im 7. Jahrhundert der Holztafeldruck aufkam. Mit dieser Entwicklung entstanden zunächst Spielkarten, die jedoch binnen Kurzem auch als Wahrsagekarten Verwendung fanden. Es sollte dann noch bis ins 15. Jahrhundert dauern, bis sich diese Technik auch in Europa etablierte. Vermutlich war es das fahrende Volk, das das Kartenlegen meist auf Jahrmärkten einsetzte. Seinen Durchbruch feierte die Methode dann im 18. Jahrhundert. Bis jetzt hat sich die Popularität des

Kartenlegens gehalten, wobei es heutzutage meist die Tarotkarten und die Lenormandkarten sind, die Verwendung finden.

Der Einsatz von Tarotkarten lässt sich zumindest bis in die 1. Hälfte des 15. Jahrhunderts nachweisen. Der genaue Ursprungszeitpunkt und -ort lassen sich nicht zurückverfolgen. Es ist davon auszugehen, dass diese Karten jedoch zum reinen Spiel, nicht jedoch zum Wahrsagen benutzt worden sind.



Sonja Maier an einem Marterl im Kärntner Nötsch. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Ab Herbst dieses Jahres wird Sonja Maier auch im Kärntner Nötsch Beratungen anbieten.

F: ROLF BICKELHAUPT



Genau genommen ist das Tarot ein Kartenorakel, das aus 78 Karten besteht, gegliedert in zwei Hauptgruppen:

Die großen Arkana bestehen aus 22 durchnummerierten Karten, auf denen sich Motive wie beispielsweise ein Narr, ein Magier, die Sonne und der Mond, aber auch der Teufel und der Tod befinden.

Die kleinen Arkana bestehen aus den restlichen 56 Karten, gegliedert wiederum in vier Serien bzw. Farbsätzen, die jeweils ein gemeinsames Symbol wie Stab, Schwert, Münze oder Kelch tragen.

Die Lenormandkarten tragen den Namen der wohl berühmtesten Wahrsagerin und Kartenlegerin Marie-Anne Adélaïde Lenormand, die als Mlle. Lenormand (1768 - 1843) in die Geschichte einging. Über vier

Jahrzehnte legte sie der Pariser Gesellschaft in ihrem Salon „Mademoiselle Lenormand, libraire“ die Karten. Große Ehre für sie war ihre Einführung am französischen Kaiserhof, wo sich Kaiserin Joséphine de Beauharnais und Napoléon Bonaparte selbst von ihr wahrsagen ließen.

Doch nachdem das Wahrsagen damals offiziell nicht erlaubt war und auch die katholische Kirche dagegen wetterte, wurde sie neben hohen Geldbußen auch zu einer Haftstrafe verurteilt und 1809 des Landes verwiesen. Sie wohnte einige Jahre in Brüssel, ehe sie sich in Paris wieder niederlassen durfte und sodann wieder Karten legte und wahrsagte. Dort verstarb sie 1843 als anerkannte und wohlhabende Frau.



Sonja Maier

T: +41 (0)76 3659092

E: info@spiritgarden.ch

I: www.spiritgarden.ch

SONJA MAIER auf der Messe „gesund & glücklich“:

13.-15.11.2015, Messe Klagenfurt, Halle 3 OG – Stand-Nr. 2

Nostalgischer Weihnachtsmarkt in der Reiterklaus, Rosenegger Straße 56 (neben Reithalle Harbach), Tel.: 0664-73658716

21. und 22. November 2015

Sa.: 10 – 19 Uhr, So.: 10 – 18 Uhr

Räucherwerk
nach alten
Rezepten

Handgewebte
Kleidung,
Glasperlen-
schmuck

Allerlei
aus Wald und
Wiese

Adventgestecke
und
Adventkränze

Maroni,
Glühwein,
Kekse

Hand-
gearbeitete
Naturseifen

Keramik-
objekte,
Hornschmuck,
Filzmandalas

Häkel-
variationen,
Patchwork

Mölltaler
Handwerks-
stube

Schaufilzen
und
Schauspinnen

Kunst-
handwerk
aus handge-
schöpftem
Papier

Am Sonntag: ab 14 Uhr spielt Jesus Huaman „die kreolische Harfe“

Die Veranstalterin Annemarie Herzog und die Wirtin Zdenka Kamerlin freuen sich auf Euren Besuch.

Freya Verlag: Altes Wissen – Heilkunde – Lebenshilfe

Vor 25 Jahren im Oberösterreichischen Mühlviertel gegründet, ist das seit 2004 in Linz ansässige Unternehmen im Laufe der Zeit zu einem vielbeachteten österreichischen Sachbuchverlag geworden, der auch in Deutschland und der Schweiz eine sehr gute Marktpräsenz hat. Die Themenschwerpunkte des Verlages sind Altes Wissen, Heilkunde und Lebenshilfe.

„Von Anfang an haben wir mit Ideen gepunktet. So erschienen bei uns Bücher über alte ‚Kultplätze‘ - ein sensibles Thema, bei dem große Berührungsängste überwunden werden mussten. Zu unseren Spezialitäten gehören zum Beispiel Führer zu den heiligen Quellen Österreichs, die Volksheilkunde und altes Kräuterwissen sowie tradierte Techniken“, erzählt Verleger Wolf Ruzicka. Dabei setzt der Verlag auf Qualität. Ruzicka: „Wir machen inhaltlich einwandfreie und meist illustrierte Sachbücher für anspruchsvolle Anwender. Vollständigkeit ist unser Motto.“ Daher deckt

der Verlag Themen oder Sichtweisen vollständig ab und spart nicht mit Information.

Das Credo des Verlages ist es, die Bedürfnisse der Leserinnen und Leser zu befriedigen. „Wir produzieren inhaltlich fundierte und persönlich gestaltete Sachtitel für Leser, für die ein Buch über das Lesevergnügen hinaus viel Nutzen haben muss. Das ist unser Anliegen und das ist unsere Stärke“. Nur so konnten Standardwerke wie „Die Kräuter in meinem Garten“ entstehen.



Verleger Wolf Ruzicka. FOTO: K.K

Bereits in der 20. Auflage ist der Freya-Bestseller „Die Kräuter in meinem Garten“ von Siegrid Hirsch & Felix Grünberger erschienen.



Komm in

Freya's Garten

Sylvia Gröbl
Meinem Tier helfen

Mit Hilfe der Tierkinesiologie und Tierenergetik kann jeder Tierfreund die Gesundheit seines Haustieres unterstützen und erhalten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie einem Tier durch die Arbeit am feinstofflichen Körper, durch Farben und Edelsteine sowie Naturheilkunde geholfen werden kann.

240 Seiten, € 16,90
ISBN: 978-3-99025-223-9

Jutta Beutel
Lebenselixiere selbst herstellen

Kraft bis ins hohe Alter ist möglich – durch Lebenselixiere, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind. Die Herstellung eines „Lebenswassers“ nach der Tradition des Paracelsus ist von der Trocknung, über die Tinktur und Veraschung bis hin zur fertigen Essenz genau beschrieben. Ein eigenes Kapitel ist den Liebestränken gewidmet.

240 Seiten, € 19,90
ISBN: 978-3-99025-212-3

Erhältlich auf www.freya.at
und im gut sortierten Buchhandel.

freya



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

Ein Großteil der Beziehungskonflikte entsteht, weil keine Ordnung im System herrscht bzw. etwas nicht an seinem Platz ist. Die Familienmitglieder wissen nicht, wo sie hingehören, und ahnen nicht, welch enormes Potenzial in ihrer Persönlichkeit verborgen liegt. Gerade weil sich Menschen so wenig Gedanken darüber machen, wer sie sind, möchte manch einer gern jemand anderes sein. Man will nur weg vom Schlechten, weg vom negativen Gefühl, aber dies führt selten zum Guten.

Alles ist wichtig, und wenn es ein Problem gibt, betrifft es sowohl den Einzelnen als auch die Familie, die Gruppe, die Gemeinschaft ...

In diesem Buch wird der Autor Sie mit auf eine Reise nehmen und viele verschiedene Beziehungen, z. B. zu Ihren Eltern, Ihrer Berufung, Ihrer Figur, Ihrer Vergangenheit und Ihrer Zukunft, zum Erfolg Ihrer Mitmenschen u.v.a. heilen. Viele einfache Übungen machen es so wertvoll, dass es bereits beim Lesen seine heilsame Kraft entfaltet. Durch die Einbeziehung des hawaiianischen Ho'oponopono-Rituals kommen wir aus der Macht- und Hilflosigkeit in einen Zustand der Selbstbestimmung. So finden wir Heilung in scheinbar ausweglosen Situationen.

Es wird sich lohnen, denn unser Empfinden von Glück und persönlichem Erfolg hängt größtenteils von unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ab!

Schirner Verlag, 160 Seiten,

ISBN 978-3-8434-1214-8

€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | € 16,40 [I] | Fr. 19,90 [CH]



Silvia Maria Engl:
Schluss mit den Zweifeln! Mit deinem Wahrheitspunkt einfach klare Antworten finden

Fragen über Fragen – jeden Tag stellen wir uns viele. Wird mein Kind die

Schule meistern? Ist mein Vater gesund? Werde ich den Job erhalten? Vertrage ich diese Brotsorte? Usw.

Wir sind auf der Suche nach Antworten. Nach klaren, eindeutigen Antworten. Und diese liegen bereits in uns – unser Körper kann uns dabei helfen, diese zu „fühlen“.

Denn es gibt in unserem Körper eine Stelle, die auf „richtig“ oder „falsch“ reagiert – durch ein wohliges oder unwohltes Gefühl. Das ist unser „Wahrheitspunkt“.

Silvia Maria Engl zeigt uns in ihrem neuen Buch, wie wir lernen können, dieses Gefühl wahrzunehmen. Durch eine kleine Meditation werden

wir uns dieser Körperregion gewahr. Und mit ein wenig Übung wird sie zu einem treuen Begleiter werden.

Somit werden wir unser eigener Wahrsager, Berater und die beste Unterstützung für uns selbst. Ein kleines Büchlein mit großem Gewinn fürs ganze Leben!

Schirner Verlag, 96 Seiten,

ISBN 978-3-8434-5119-2

€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | € 15,30 [I] | Fr. 11,90 [CH]

Eric Standop: Gesichtlesen – Haargenau: Was Haare über Gesundheit und Persönlichkeit verraten

Unser Haar kann entweder Sympathie oder Antipathie beim Betrachter auslösen – denn wir drücken unsere Persönlichkeit gern über die Haare aus. Warum sonst geben Haare so häufig Anlass zum Streit innerhalb einer Familie? Wer seine Haare färbt, schneidet, rasiert, verlängert oder flechtet, der riskiert oder provoziert Kritik – je nachdem, in welchem Umfeld er sich bewegt. Oder er kann das genaue Gegenteil bewirken und bewundernde Blicke auf sich ziehen. Auf diese Weise dienen Haare der nonverbalen Kommunikation: Wir teilen uns der Außenwelt mit.

Wenn wir einmal den Aufwand betrachten, den wir mit unseren Haaren im Vergleich zu unseren anderen Körperteilen, selbst dem Gesicht, betreiben, wird uns deren Bedeutung klarer. Im Verlauf einer Woche kommen bei vielen Menschen auf diese Weise etliche Stunden zusammen. Eric Standop verrät in seinem neuen Buch sein über viele Jahre erworbenes Wissen. Nach einem Streifzug durch die Welt und die Geschichte der Haare beschreibt er detailgenau die einzelnen Haarfarben, Scheiteltypen und Frisuren, aber auch Bärte, Augenbrauen und Wimpern ... und die Persönlichkeitsmerkmale ihrer Träger!

Denn: Wer sehen und hören kann, was Haare ihm mitteilen, der hat einen wertvollen Informationsvorsprung. Für mich ein rundum aufschlussreiches Buch von einem sympathischen Autor!

Schirner Verlag, 256 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1206-3
€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,70 [I] | Fr. 27,90 [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.

Schirner Verlag, 256 Seiten,

ISBN 978-3-8434-1206-3

€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,70 [I] | Fr. 27,90 [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



Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt:
Die natürlichen Heilkräfte von Vitaminen, Mineralstoffen & Co.

Dass Vitalstoffe wichtig sind, weiß jeder. Doch warum gerade die Omega-3-Fettsäuren unsere

Blutgefäße schützen oder unsere Hirnfunktion verbessern, das möchten die Autoren in ihrem neuen Buch einfach und für jeden verständlich erklären. Es gibt Ihnen einen umfassenden Überblick, zeigt Zusammenhänge auf und erklärt die gesundheitsfördernden Wirkungen von Vitaminen und Mineralstoffen in allen Lebensphasen, bei über 90 bekannten Krankheitsbildern und bei besonderen Ernährungsformen.

Jeder von uns hat Phasen im Leben, in denen er gesundheitlich angeschlagen ist. Und oftmals wünscht man sich, mit gesunden und natürlichen Mitteln helfen zu können, bevor man zu Chemie und Medikamenten greifen muss.

Unser menschlicher Körper ist Teil der Natur, daher können auch Teile der Natur unserem Körper helfen! Natürliche Vitalstoffe sind reine Natur.

Vitalstoffe bieten Unterstützung bei nahezu allen gesundheitlichen Problemen. Sie können die Heilung fördern, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu erzeugen. Und mit das Beste ist zudem, dass sie den Alterungsprozess hinausschieben können.

Schirner Verlag, ca. 240 Seiten,

ISBN 978-3-8434-1190-5

€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,70 [I] | Fr. 27,90 [CH]



Ulrich Emil Duprée: Ho'oponopono und Familienstellen - Beziehungen verstehen, in Liebe vergeben, Heilung erfahren

Wir alle streben danach, glücklich zu sein. Doch manchmal ist dies nicht so einfach. Sicher kennen Sie auch Streitereien um völ-

lig nichtige Anlässe, Liebeskummer, Trauer und Enttäuschung.



„Dein Wort in meinem Ton wird sein die Geburt einer neuen Musikgeneration“ Die Seelen-Musik von ONITANI

Beim Zuhören berühren ihre Klänge das Tiefste des Herzens und schenken Heilung, Freude, Befreiung, Bewusstsein und Harmonie. Ihre Musik entsteht im Augenblick. Sie spielen einfach – ohne geprobt zu haben – und nennen es „Seelen-Musik“. Die Rede ist von Bettina und Tino Mosca-Schütz, die ihr gemeinsames künstlerisches Tun und Wirken unter dem Namen ONITANI als ein großes Geschenk begreifen, das jeden auf eine Reise zu sich selbst mitnimmt.

VON ROLF BICKELHAUPT

Er war Dirigent, sie Sängerin im gleichen Chor. Die Schwingung der Klänge war es, die die beiden zusammengeführt hat. Und seitdem sind sie nicht nur in der Musik, sondern auch als Paar vereint und leben in Burgäschi, im Schweizer Kanton Solothurn. Erstes Ergebnis ihres gemeinsamen Tuns und Wirkens war die im Jahre 2001 erschienene CD „3Klang der Sinne“. Tino vertonte hier Wortgedichte von Bettina, und acht Künstler steuerten je ein Werk dazu. Tinos Prophezeiung von 1999 ging in Erfüllung: „Dein Wort in meinem Ton wird sein die Geburt einer neuen Musik“. Es folgte eine DVD mit gleichnamigem Titel, dieses Mal in Kooperation mit zwei Künstlern, die für dieses Projekt Kunstzeichnungen und Art-Fotos anfertigten. Danach entstand mit „soiree romantic“ das erste abendfüllende Stück. Und im Jahr 2011 war es dann soweit: Ihre Seelen-

Musik trat in Erscheinung. 2013 nahm das Duo dann den Namen „ONITANI“ an.

Seelen-Musik

Doch was genau ist nun Seelen-Musik? Bettina verrät: „Es ist nicht einfach zu erklären, insbesondere dann, wenn es gefühlt und erlebt werden soll. Aber eines bewirkt es: Es berührt die Herzen der Menschen.“ Immer wieder sehen die beiden Künstler, wie bei ihren Konzerten schon nach dem ersten Laut die Tränen fließen und erst wieder mit dem letzten Ton versiegen. Ein Phänomen also, das kaum in Worte zu fassen ist? Tino: „Wir verbinden uns bei unseren Konzerten mit den Seelen der anwesenden Besucher und erschaffen die Musik aus dem Moment heraus, Bettina mit ihrem Gesang und ich mit dem Synthesizer.“ Keiner der beiden weiß zuvor, wohin die Musik-

reise sie führen wird. Wer bereits ein Konzert von ihnen erleben konnte, durfte spüren, dass die Klänge aus dem Nichts entstehen und von Tino und Bettina vollendet werden im Klang einer wunderschönen Melodie. „Wir proben nie, denn dies würde allem widersprechen“, sagen sie.

Auch produzieren sie Seelen-Musik-CDs zu ganz bestimmten Themen. Hier halten sie es genauso wie bei ihren Konzerten: „Wir verbinden uns mit dem Thema und daraufhin entstehen die Klänge im Augenblick“, teilt Bettina mit. 30 CDs sind so bereits entstanden zu Themen wie Vertrauen, Versöhnung, Sein, Dankbarkeit, Atlantis, Wechsel, Harmonie, Loslassen, Visionen, Erfolgreich – und die neuste mit dem Titel „Time to do“, die ausdrückt, dass die Zeit zum Handeln gekommen ist. Diese lebendige Kreativität ist durchaus mit der Arbeit

eines Mediums zu vergleichen. Tino: „Wir selbst wissen nicht ganz genau, was diese CDs bei den Menschen bewirken. Was wir aber aus den Feedbacks der Menschen wissen: Unsere Musik wirkt. Und das berührt.“

Und durch ihre Feinfühligkeit, ihr Gespür, aber insbesondere auch durch Bettinas mediale Fähigkeiten können die beiden Musiker den Menschen etwas ganz besonderes anbieten: „Persönliche Seelen-Musik“ als CD. „Jeder, der es möchte, kann mit uns in Kontakt treten, um eine, seine persönliche CD zu bekommen“, sagt Bettina, die fortfährt: „Die Menschen müssen mir überhaupt nicht sagen, was für ein Problem sie haben, ich spüre das ganz einfach.“

Bettina

Bettina wurde vor 57 Jahren in der nordostschweizerischen Metropole St. Gallen geboren. Nach einer kaufmännischen Ausbildung war sie als Sekretärin an einer Fachschule für Naturheilkunde angestellt und als Chorsängerin aktiv. Neben dem musikalischen Wirken mit Tino beendete Bettina im Jahre 2007 eine zweijährige Ausbildung zur spirituellen Sterbe- und Trauerbegleiterin. Es folgte die Ausbildung

als Tierkommunikatorin und daran anschließend eine für Medialität mit Jenseitskontakten und Trance. Das „Arthur Findlay College Of Psychic Science“, eine Schule für Medialität und Heilung in Stansted unweit von London, hat es ihr besonders angetan, und sie war schon oft bei wunderbaren Lehrern wie Paul Jacobs, Gordon Smith, Bill Thomson, Mavis Pittilla, Simon Key, John Johnson u.v.m.

Tino

Der acht Monate jüngere Tino erblickte auf der im Ärmelkanal befindlichen Insel Sark das Licht der Welt. Schon in seiner Kindheit war er von musikalischen Klängen fasziniert. Seine ersten Erfahrungen sammelte er in dem Unterengadiner Ort Ramosch bei der dortigen Jugendmusik Musica giuvenila mit dem Euphorium, einem tiefen Blechblasinstrument. Dort durfte er, gefördert von Jugendmusikgründer und Dirigent Mario Oswald, in die Welt der Musik und des Klangs eindringen. Durch die Melodica, einem Blasinstrument mit Tasten, bekam Tino erste Eindrücke in Moll und Dur. Doch dann kam in seiner Zeit als Trompeter beim Militär die Erkenntnis, dass die Blasmusik ihn musikalisch nicht befriedigen konnte.

In dieser Zeit lernte er den Synthesizer kennen und schätzen. „Ich war gefesselt von der Faszination, selbst Musik entwickeln und produzieren zu können“, schwärmt Tino noch heute. Entscheidend war für ihn dann aber ein anderes Ereignis: Er wurde Mitglied in einem Männerchor. „Hier begegnete mir der Gesang in seiner herzergreifenden Ausstrahlung.“ Doch er wollte mehr, denn er war immer noch getrieben von der Suche nach „seiner“ Musik und absolvierte daher eine Ausbildung zum Dirigent und Chorleiter. Heute nun blickt er auf eine über 20-jährige Erfahrung als Chordirigent von Männer-, Frauen- und Kirchenchören zurück.

Doch Tino hatte all die Zeit noch einen besonderen Gedanken: „Ich wollte mich von den Noten befreien und nicht mehr schreiben. Ich wollte nur noch spielen.“ Dank des Einsatzes seiner Musik zur Unterstützung der von ihm angewandten Stimmgabeltherapie kam er auf die Seelen-Musik. „Die Rückmeldungen meiner Patienten, die diese Musik hörten, waren geprägt von unübertrefflichen Lobeshymnen.“ Damit war ihre Seelen-Musik geboren. Tino: „Da war ich mir sicher, dass ich ab jetzt die Musik mache, die meiner Berufung entspricht.“



Alle Fotos: K.K.

KONTAKT:



(auch für eine persönliche Seelen-Musik-CD):

ONITANI Seelen-Musik
Tino & Bettina Mosca-Schütz
Hauptstraße 13
CH-4556 Burgäschli SO
T: +41 (0)62 7260326
E: office@onitani.com
I: www.onitani.com

KONZERT Seelen-Musik mit ONITANI

Samstag, 11. Nov. 2015 – 18.00 Uhr
Messe „gesund & glücklich“
Messe Klagenfurt – Halle 3 – OG
Messeplatz 1 – A-9020 Klagenfurt
(siehe Seite 10)

NEUES AUS DEM MANKAU VERLAG:

Köstliches und Kluges über unsere Nahrung

Eigentlich wollte ich ein Geschenk für meine Freundin suchen – gefunden habe ich mehrere Bücher, die ich auch selbst nicht mehr aus der Hand legen konnte. Hier meine kleine Auswahl, die ich mir und lieben Freunden in diesem Jahr mit Sicherheit schenken werde.

Zur Zeit kann man sich vor Nahrungs-Tipps kaum retten, einfach nur essen ist nicht mehr up to date. Es muss schon was besonders exotisches sein. Optimierung ist angesagt und dabei gerät aus dem Blick, welche kostbaren Inhaltsstoffe unser heimisches, durchaus altvertrautes Essen enthält, - na ja, jedenfalls dann, wenn es auf einem gesunden Boden heranwachsen durfte. Kann ein Buch äußerst appetitanregend sein und zugleich so klug, dass selbst informierte Leser viel Neues erfahren? Ich blättere immer gerne in Kochbüchern, ich nehme mir auch vor, die schön abgebildeten Gerichte nachzukochen, aber meist bleibt es bei dem Vorsatz. Bei dem Buch „Heimische Superfoods“ aber weiß ich, ich werde es auch tatsächlich tun. Und zwar mit Lust, denn auf bestmögliche Weise wird mir hier wieder ins Bewußtsein gerufen, dass unsere Nahrung unsere Medizin sein soll, dass Nahrung nicht nur Sättigung bedeutet, sondern Gesundheit und Lust zugleich.

Sieh, das Gute wächst so nah...

Natürlich wissen auch kleine Kinder inzwi-

schen, dass Möhre und Co gesund sind und Hildegard von Bingen ist Kult bei informierten Refomhauskunden. Warum aber Rucola wirklich so heilsam ist und dass dieses beliebte Salatkraut eigentlich ein Kohl ist – wußten Sie das? Und welche herrlichen Rezepte es für Topinambur gibt und wie lecker Dinkel, Hildegards Lieblingsgetreide, mit Tomaten angerichtet werden kann – mit diesem Buch in der Küche werden Sie zum begeisterten Gesundheitsesser. Und zwar von heimischen Gärtnern und Bauern, denn überall auf dieser Welt wächst Heilsames, wenn wir es nur zu pflegen, zu schätzen und zu genießen wissen. Das schön gestaltete Buch aus dem jungen Murnauer Mankau Verlag ist ein perfekter Wegweiser dabei.

In die gleiche Richtung, jedoch mit viel weitgehender gesundheitlicher Wirkung zielt das kenntnisreiche Buch des Arztes Eberhard J. Wörmer aus demselben Verlag. Dr. Wörmer schildert zuerst die tatsächlich extrem beunruhigende Situation der weltweit wachsenden Antibiotika-Resistenzen. Dies ist eine Entwicklung, deren Dramatik noch weitgehend unterschätzt und wohl auch verdrängt wird. Mir persönlich sind mehrere Menschen bekannt, die letztlich durch antibiotika-resistente Keime ihr Leben verloren und wer einmal miterlebt hat, wie dramatisch der Kampf werden kann, wird die Angst nicht mehr los. Es sei denn, es werden Auswege aufgezeigt. Und genau das geschieht in dem Buch „Grüne Antibiotika“. Es wird kurz, aber einleuchtend genug erklärt, wie unglaublich wandlungsfähig und geradezu clever Bakterien und Keime sind – aber auch, welche Antworten die Natur schon längst ebenfalls bereit hält. Ein hoch span-



Eigenes Gemüse zu ziehen, macht Spaß, macht gesund & glücklich. Viele Gemeinden bieten inzwischen kleine Felder zum Selbst-Bewirtschaften an.

nendes Buch, dass jedem Mediziner zu denken geben sollte, dem Laien aber auch hilft, die Fähigkeiten der Natur für sich im Alltag zu nutzen.

...und manches wächst am anderen Ende der Welt

Haben sie sich auch schon gefragt, was es mit den kleinen Körnchen auf sich hat, die neuerdings als Geheimtipp für gesunde Ernährung gehandelt werden? Chia nennt sich der Samen, der in den Anden an kleinen Salbei-ähnlichen Sträuchern wächst und ganz außergewöhnliche Energie verleihen soll. Bisher fand ich die kleinen knackigen Körnchen vor allem lecker, in einem handlichen Kompakt-Ratgeber aus dem Mankau-Verlag habe ich jetzt gelernt, diese Samen mit größter Hochachtung zu genießen. Sie seien Alleskönner, schreibt Dr. Günter Harnisch, helfen die Andenkörner doch nicht nur zu langanhaltende Energie, sondern auch gegen Entzündungen, sie Entgiften, reduzieren die Cholesterinwerte, vertreiben depressive Verstimmungen und Müdigkeit – ich glaube, bevor ich weiterlese, muss ich schnell ein Löffelchen Chia-Samen im Heidelbeerjoghurt essen, damit ich munter genug bleibe, all die tollen Bücher zu lesen... *Sabine Reinelt*



Frittata mit Wildkräutern



Heidelbeerquark



Sommersalat mit Obst und Käse

Elektrosmog – Handfunk – schädliche Erdstrahlen

Elektrosmog, Handy- und WLAN-Strahlung sowie geopathische Störfelder belasten den modernen Menschen immer mehr. Ist ein wirksamer Schutz heute noch möglich?

Elektromagnetische Felder entstehen überall dort, wo Stromleitungen, Elektrogeräte, Sende- und Empfangstechnik in Betrieb sind. Sie haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die offiziellen Grenzwerte in Deutschland und Österreich liegen deutlich über den Empfehlungen von Umweltmedizinern, Baubiologen und wissenschaftlich arbeitenden Institutionen. In Russland gelten z.B. 1.000-fach niedrigere Grenzwerte als in Deutschland. Durch die gepulste digitale Funktechnik von Satelliten, Handys, WLAN usw. und die starke Zunahme elektrischer Anlagen haben sich die Belastungen in den letzten Jahren vervielfacht. Gesundheitsbewusste Wissenschaftler sprechen heute von Elektrostress!



Elektrosmog und Funkstrahlen haben in den letzten Jahren drastisch zugenommen. Diese technischen Störfelder belasten immer mehr Menschen, führen zu Energieverlust und bringen den Körper in Stresssituationen. Unsere Regel- und Ausgleichssysteme können die damit einhergehenden Belastungen oft nicht mehr kompensieren. So verwundert es nicht, dass immer mehr Ärzte Anomalien und Störungen diagnostizieren, obwohl die Untersuchungsergebnisse scheinbar in Ordnung sind.

Derartige Anomalien treten häufig im Bereich von Hochspannungsleitungen und Handymasten auf. Glaubt man dem seriösen Baubiologischen Institut Maes in Neuss, dann werden sich die Werte in den nächsten fünf Jahren nochmals erheblich steigern. Wir sprechen heute in Deutschland derzeit von 12 % elektrosmogsensiblen Personen. Dieser Prozentsatz wird sich nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation in den nächsten 50 Jahren auf 50 % erhöhen.

Wussten Sie, dass ein schnurloses Telefon im DECT-Standard 8.640.000 Funksignale in 24 Stunden zwischen der Basisstation und den Mobilteilen austauscht? Ein DECT-Telefon mit Eco-Standard reduziert zwar nach Ende des Telefonats die Strahlung, schaltet sie aber nicht komplett ab. Nur die Variante Eco-Standard plus schaltet den Funkverkehr nach der Beendigung des Telefonats ab.

In den vergangenen fünf Jahren ist die digital gepulste Strahlung in unseren Wohnumfeldern um das 20-Fache gestiegen. Dabei macht es keinen großen Unterschied, ob Sie in der Stadt, in Ballungsgebieten oder auf dem Land leben. Die Mobilfunkstandards haben sich weiterentwickelt - erst GSM, dann UMTS, jetzt LTE. Wir haben in den letzten Jahren des „Informationszeitalters“ die Welt mehr verändert als in den 200 Jahren des Industriezeitalters.



Effekte auf Gesundheit und Versicherung

Ein Telefonat mit einem ungeschützten Handy oder Mobiltelefon von mehr als 90 Sekunden führt zur Veränderung des Blutes. Die roten Blutplättchen verkleben und bilden größere Cluster. Das Blut wird dadurch dickflüssiger und die feinsten Kapillaren unseres Körpers werden nicht mehr richtig durchblutet. Außerdem öffnet sich die Bluthirnschranke, die im Normalfall das Gehirn vor Schadstoffen schützt.

In diesem Zusammenhang ist auch das Verhalten der Versicherungswirtschaft zu beachten. Sie können sich nicht gegen die Folgen von Elektrosmog versichern, weil alle maßgeblichen Versicherungen es ablehnen, die gesundheitlichen Risiken durch Mobilfunk zu versichern und dies auch im Kleingedruckten explizit dokumentieren. Darüber hinaus findet keine Versicherungsgesellschaft einen Rückversicherer, der bereit ist, dieses Risiko abzudecken. Eine der größten Rückversicherer im Umweltbereich hat schon vor ca. 15 Jahren erklärt, „das Kostenrisiko der durch Elektrosmog verursachten Krankheiten ist von uns nicht kalkulierbar“.



Keine Förderung mehr für WLAN-Geräte in Schulen

Die Landesregierungen in Bayern (seit September 2009) und Nordrhein-Westfalen haben bereits reagiert und alle Gelder für Schulen gestrichen, die einen Internetanschluss mit WLAN-Geräten durchführen wollen.

Diese technischen Störfelder, erzeugt durch Funkanlagen und Elektrizität, können auch die Wirkung von natürlichen Störfeldern wie z.B. unterirdischen Wasseradern oder Erdverwerfungen verstärken.

Links- und rechtspolarisierte Strahlung

Der Umgang mit Mobiltelefon, Computer und Internet ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Das grundsätzliche Problem ist, dass alle technisch erzeugten Felder linkspolarisiert sind. Alle Materie auf unserem Planeten hat eine feinstoffliche Schwingung. Professor Eike G. Hensch hat nachgewiesen, dass sich linkspolarisierte Strahlungen negativ und rechtspolarisierte positiv auf das menschliche Biosystem auswirken. Den fränkischen Forschern Walter Heß und Helmut Volk (Pen-Yang-System) ist es gelungen, diese linkspolarisierten Felder mit den gleichen Frequenzen rechtspolarisiert zu überlagern und damit vollständig auszugleichen.

Lösungen für Ihr Zuhause

Wir müssen und können uns vor technischen Störfeldern, die Elektrosmog erzeugen, schützen! Die wichtigsten notwendigen Geräte dafür sind Geopat-Dosen, Steckergeneratoren und Handy-Sticker. In der Kombination harmonisieren sie ein Ein- und Zweifamilienhäuser oder ein entsprechendes Bürogebäude. Diese ganzheitliche Methode ist in ihrer Wirkung erheblich effektiver als alle bisher bekannten Maßnahmen und vor allem nachhaltig, denn sie wirkt nachhaltig und dauerhaft. Die einfache Installation und Handhabung sind überdies verbraucherfreundlich, ebenso wie das Preis-Leistungs-Verhältnis.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.elektrosmog-schaptke.de oder telefonisch bei Herrn Ulrich Schaptke +49 (0) 9543 – 32 24, info@elektrosmog-schaptke.de.



ELEKTROSMOG-FREI LEBEN

Ulrich Schaptke & Partner

WWW.SCHAPTKES-ENERGIESHOP.DE

ELEKTROSMOG – Handfunk - schädliche ERDSTRAHLEN

Die BERUFLICHE CHANCE IN EINEM ZUKUNFTSMARKT

Für Menschen, denen Nachhaltigkeit, eine saubere Umwelt und sichere Zukunft besonders wichtig ist!

Der Bedarf an kompetenten Beratern wächst ständig. Deshalb

suchen wir SIE als Partner

In den Regionen SÜDDEUTSCHLAND und ÖSTERREICH

Im Einsatz gegen Elektrosmog, Handystrahlung Wasseradern und Erdstrahlung.

Was Sie mitbringen: Sie sind selbstständig, unabhängig und engagiert, haben Überzeugungskraft. Sie sind redogewand, und für das Thema Elektrosmog offen. Sie besitzen einen Führerschein(PKW), radiestatische Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Was Sie erwarten dürfen: Eine gewissenhafte und fundierte Einarbeitung in das Thema Elektrosmog. Eine partnerschaftliche Begleitung bei Kundenterminen. Unterstützung bei Aufbau der Selbstständigkeit.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.elektrosmog-schaptke.de oder telefonisch bei Herrn Ulrich Schaptke Tel.: +49 (0) 9543-32 24, info@elektrosmog-schaptke.de



„Der Körper als Heiliger Gral“



Christian Möritz ist Buchautor sowie ein bekannter Coach und Seminarleiter. FOTO: K.K.

Vieles, was wir in der Kindheit erlebten und vergessen zu haben glauben, ist immer noch präsent und bestimmt darüber mit, wie wir uns heute im Leben verhalten. Warum? Weil die Energie in den Zellen unseres Körpers abgespeichert ist. „Genau deshalb ist persönliches Wachstum an Geist und Seele so schwierig“, erklärt Christian Möritz, dessen Methode das „E³-Prinzip“ genau hier ansetzt: die Sprache des Körpers, unserer Zellen zu entschlüsseln und unsere reaktiven Muster zu transformieren.

Das erste Werk aus Deiner Feder trägt den Titel „Das E³-Prinzip. Heile dein Gestern – aktiviere deine Zukunft“. Worum geht es Ihnen? Wofür steht das Symbol E³, das auch in Ihren Vorträgen, Seminaren und Beratungen eine Schlüsselrolle spielt?

Auf den Punkt gebracht geht es mir darum, Menschen zu inspirieren, ihr Leben besser zu verstehen, und sie darin zu unterstützen, ein Leben in Selbstverantwortung und Selbstermächtigung zu leben. Mein primäres Ziel – oder sagen wir, meine Inspiration – ist, dass jeder Mensch in die Lage versetzt wird, die universellen Kreisläufe des Lebens zu erkennen. Du, ich, wir alle durchwandern zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben immer wieder universelle Zyklen, wie ich diese Wellen des Lebens nenne. Dieses Auf und Ab macht uns oftmals sehr zu schaffen, stimmt uns unzufrieden und drückt uns nieder, brennt uns aus. Wir können jedoch lernen, uns von den Blockaden der Vergangenheit zu befreien und die universellen Naturgesetze erkennen. Das E³-Prinzip ist ein neues Kapitel der

Selbsthilfe. Es ist kein Hype oder etwa eine Modeform. Das E³-Prinzip vereint altes, von mir wiederentdecktes Wissen, das neu interpretiert und auf eine revolutionäre Weise gehandhabt wird. Das „E“ steht für Energie und „E³“ für die Energie im dreidimensionalen Raum, also dem Raum, in dem wir hier auf dem Planeten Erde leben

und verweilen. Es geht darum, seine Energie zu erhöhen und stabil zu halten.

Welche Problem-Bereiche sprichst Du an?

Das E³-Prinzip holt jeden dort ab, wo er gerade steht. Das ist das Besondere an dieser Methode. Egal in welchem Zyklus wir uns gerade befinden, das E³-Prinzip ist

Buchtipps



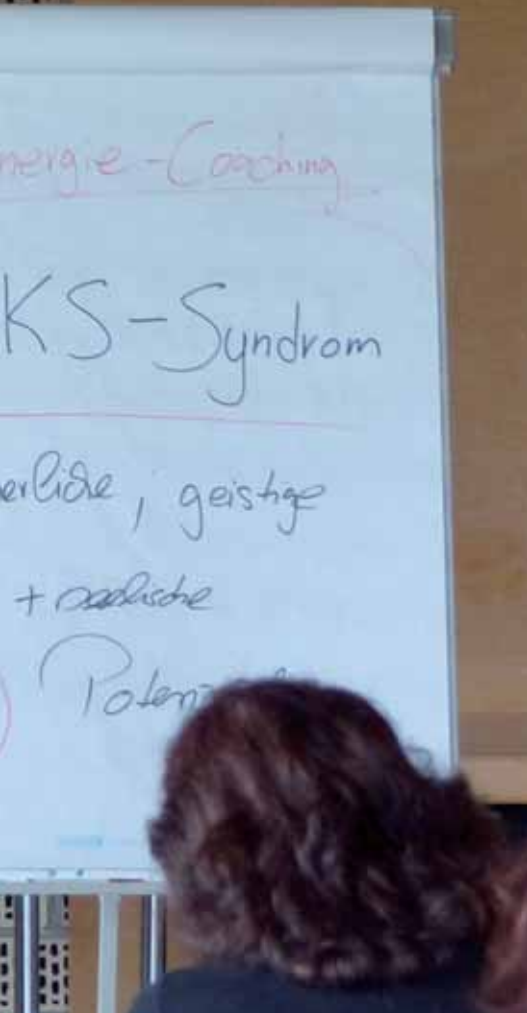
Christian Möritz:
Das E³-Prinzip.
Heile dein gestern -
aktiviere deine
Zukunft

Trinity Verlag, 272 Seiten,
ISBN 978-3-95550-025-2
€ 16,99 [D] | € 17,50 [A] | € 18,70 [I]
| Fr. 24,50 [CH]



Christian Möritz:
Der Energie-Coach
- Innerer Halt in
turbulenten Zeiten

Trinity Verlag, 208 Seiten,
ISBN 978-3-95550-123-5
€ 15,99 [D] | € 16,50 [A] | € 16,60 [I]
| Fr. 23,50 [CH]



immer einsetzbar. Die Methode ist so universell wie die Probleme und täglichen Herausforderungen von uns Menschen.

Du sprichst in Deinem ersten Buch auch die „Zellebene“ an. Wie ist das gemeint? Geht es Dir um eine Zellumwandlung des Menschen?

Der primäre Fokus beim E³-Prinzip liegt auf dem Körper. Wie wir aus den neuesten Forschungen der Epigenetik und Zellbiologie sowie dem neuen Forschungszweig des Embodiments wissen, speichert unser Körper unser gesamtes Leben als Energiemuster in unseren Zellen ab. Unsere Zellen reagieren mit den entsprechenden Energiemustern, die wir dort teilweise unbewusst abgelegt haben, sobald die Rahmenbedingungen optimal sind. Um auf die Frage einzugehen, ob es mir bzw. dem E³-Prinzip um eine biologische Umwandlung des Menschen geht: Ja, genau das ist es.

Wo siehst Du für Dich selbst die wichtigsten Herausforderungen?

Die für mich wohl wichtigste Herausforderung ist das Verständnis für unseren Körper und dessen Funktion. Der Körper ist nicht nur unsere Hülle oder gar ein notwendiges Übel, das wir hier auf der Erde mit uns herumtragen, sondern von essentieller Wich-

tigkeit, wenn es um Veränderung als Mensch geht. Eine weitere Herausforderung ist es für mich, jederzeit bereit zu sein, an mir zu arbeiten. Eine weitere, wohl für mich eine der wichtigsten Herausforderungen ist es, das E³-Prinzip jede Sekunde zu leben. Oftmals fällt es auch mir persönlich schwer, mich von den Zwängen des Gestern zu befreien, doch das sind genau die Momente, die ich goldene Momente nennen. Denn hier erkenne ich, wo ich gerade stehe und was ich als Nächstes tun sollte, nicht muss, denn es liegt immer noch in unserem eigenen Verantwortungsbereich zu entscheiden, wohin wir gehen wollen.



KONTAKT:

Christian Möritz
T: +49 (0)8432 949061
E: info@christianmoeritz.de
I: www.christianmoeritz.de



WOCHENENDSEMINAR

**„Die Heiligen Gebete: Gesundbeten – Abbeten – Besprechen“
 mit Gesundheitsbetin Petra Beate Heckel**

Mit dem alten Wissen vom Heilen durch Gebete können viele Krankheiten, Beschwerden und Leiden (seelischer und körperlicher Natur) gelindert und auch zum Verschwinden gebracht werden, in dem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Außerdem stärken diese Körper, Geist und Seele. Vom Herzen ausgehend kann das Gebet dann den Weg in unser Gedächtnis, in unseren Geist folgen.

Termin & Ort: 13.-14.02.2016 – Bildungshaus „Schloss Krastowitz“ – Klagenfurt (Kärnten).
Infos und Anmeldungen: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at.
Veranstalter: Fa. ACHANTA Annemarie Herzog, A-9073 Klagenfurt.
Preis: € 260,00.



www.alpe-adria-akademie.eu



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.

Tel. +49 (0)8092/256455 bei München www.blumedeslebens-monikasturm.com



FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Ein Geschenk TOULARION – aus Atlantis

Schon mal etwas von „Toularion“ gehört? – Nein? Ich schon – doch wusste ich nie, was sich hinter diesem Begriff versteckte, bis mir vor einigen Monaten Silke Wagner ihr kleines Büchlein „TOULARION – Blitzheilung aus Atlantis“ stolz präsentierte. Sie erzählt, dass man ihn nach unserem heutigen Wissen am besten als einen aufgestiegenen Meister bezeichnen kann, der vor langer Zeit auf Atlantis lebte. Heute versteht er sich als Brücke zwischen dem atlantischen Wissen und der neuen Zeit. Viele Menschen profitieren von seiner Heilkraft.

VON ROLF BICKELHAUPT

Erinnern Sie sich noch? „The continent of Atlantis was an island ...“. Es war der schottische Musiker Donovan, der 1967 dem mystischen Atlantis ein musikalisches Denkmal setzte. Schon zuvor war über die Jahrtausende hinweg Atlantis immer wieder Anlass für Studien und Publikationen, nach dem erstmals der griechische Philosoph Platon in der Mitte des 4. Jahrhunderts v. Chr. in seinen Werken „Timaios“ und „Kritias“ darüber berichtete. Kürzest zusammengefasst: Die mächtige Hochkultur Atlantis blühte in grauer Vorzeit und versank in nur einem Tag und einer Nacht.

Und genau in diesem Atlantis wirkte Toularion. Und obwohl untergegangen, ist zumindest er noch da. Denn plötzlich, vollkommen unerwartet, tauchte dieser atlantische Meister eines Tages bei Silke auf, als sie zusammen mit einer Freundin ein Channelseminar gab. „Er erinnerte mich optisch ein wenig an Miraculix, der Druide aus Asterix und Obelix“, erzählt sie schmunzelnd. „Er bat mich, eine Meditation sprechen zu dürfen. Und da mir kleine Männer sympathisch sind, überließ ich ihm die Führung.“

Seit diesem Ereignis ist er Silkes ständiger Wegbegleiter. Schritt für Schritt stellte Toularion ihr sodann die zwölf Mitglieder seines Hohen Rates vor. „Dabei übermittelte mir jeder seine Zuständigkeit und gab mir Hilfestellungen zu seinem Thema. Ich war begeistert, denn alle Tipps und Tricks, die ich erhielt, hatten eines gemein-

sam: Sie zeichneten sich durch eine extreme Leichtigkeit und eine grandiose Blitzgeschwindigkeit aus.“

Und Toularion hatte noch etwas ganz besonderes für Silke parat: er gewährte ihr Einblicke in seine Heilmethode. „Doch so wie ich damals war, war ich skeptisch. Doch die ersten Versuche versetzten mich oft in ungläubiges Staunen, insbesondere da mein Mann Geistheilender ist und ich seine Methode schon für schnell empfand.“

Buch und Kartendeck

Silke war davon so fasziniert, dass sie beschloss, diese Heilmethoden in einem gut ver-

ständlich geschriebenen Büchlein niederzuschreiben. So ist in diesem Jahr „TOULARION – Blitzheilung aus Atlantis“ entstanden. Leicht nachvollziehbar ist ein „heilender“ Anwenderratgeber entstanden, der den Leser einlädt, sich spielerisch mit der Heilkraft von Atlantis auseinanderzusetzen. Die Leichtigkeit und Freude von Toularion und seinem Hohen Rat von Atlantis springen wie ein Funke auf den Anwender über und laden regelrecht dazu ein, über seinen eigenen Tellerrand hinauszuschauen.

Schon 2012 hat Silke mit „Toularion und der Hohe Rat von Atlantis“ zusammen mit der spirituellen Künstlerin Renate Baumeister ein Kartendeck veröffentlicht, das seinen Besitzer tief

Buch und Kartendecks von Silke Wagner



**Silke Wagner:
TOULARION –
Blitzheilung aus
Atlantis.**

Smaragd Verlag, 72 Seiten,
ISBN 978-3-95531-107-0
€ 7,50 [D] | € 8,30 [A] | € 8,30 [I] |
Fr. 11,90 [CH]



**Silke Wagner |
Renate Baumeister:
Toularion und der
Hohe Rat
von Atlantis.**

Verlag Dickemann-Weber, Kartendeck,
ISBN 978-3-943772-10-4
€ 9,95

des Himmels: Die Blitzheilung

mit den Atlantern verbindet. Allein durch das Betrachten der Bilder werden die Menschen tief in ihrem Inneren berührt und neue Impulse freigesetzt. Die von Silke gechannelten Texte binden die Bilder ein und berühren auf der Seelenebene. Ein Highlight ist die mitgelieferte Box, die man aufgeklappt als Bilderrahmen für sein derzeitiges Themenbild nutzen kann.

Silke Wagner

Schon als Kind hatte Silke Karten gelegt. „Die Inputs bekam ich von oben“, erinnert sie sich. Doch sie verfolgte diese Begabung nicht weiter, im Gegenteil: Bevor die heute 42-Jährige sich der geistigen Welt wieder öffnete, durfte sie einige Umwege und Einbahnstraßen kennenlernen. „Ich glaube, die da oben mussten einige Überstunden schieben, um mich wieder auf diesen Weg zu bringen“, lacht sie. Sie wurde Verwaltungsbeamtin, heiratete und widmete sich dem Familienleben. Für Menschen, die sich mit Spiritualität und Energetik befassten, hatte sie

nur ein müdes Lächeln übrig. Erst durch eine Lebenskrise 2009 kam sie – nach langer Pause – wieder mit der Spiritualität in Berührung. Das geschah so intensiv, dass Silke 2011 ihre Berufung zum Beruf machte. Und schon trat die „Atlantische Energie“ von Toularion in ihr Leben, von der sie immer wieder aufs Neue begeistert ist. Heute gibt sie ihr Wissen in Vorträgen, Workshops und Seminaren weiter und erfüllte sich mit der Eröffnung ihrer spirituellen Buchhandlung „Zauberwolke“ in Neustadt an der Weinstraße ihren Traum.



Toularion und die 12 Mitglieder seines Hohen Rates, bildlich in Szene gesetzt von Renate Baumeister.

FOTO UND ©:
VERLAG DICKE-
MANN-WEBER.



KONTAKT:

Die Zauberwolke
Silke Wagner
Metzgergasse 13
D-67433 Neustadt
T: +49 (0)176 62824675
E: info@die-zauberwolke.de
I: www.die-zauberwolke.de

SILKE WAGNER auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 13. bis 15. November 2015 in Klagenfurt.

Wochenendseminar mit Silke Wagner „Der Channel-Führerschein“ vom 19. bis 20. März 2015 in Klagenfurt. Siehe Seite 48.



Dipl. Mentaltrainerin, Buchautorin, Dozentin, Dipl. FW Annemarie Herzog. FOTO: K.K.

Wo unser Auge Stoffe wahrnimmt, ist in Wirklichkeit nur Energie, denn alles, was existiert, ist letztlich reine Energie. Dies hat die Naturwissenschaft in den vergangenen Jahrzehnten eindeutig nachgewiesen, und das wussten auch die Weisen dieser Welt schon von jeher. Sie werden daher einfach nichts finden, was

Kolumne zum Mentaltraining – Teil 7:

„Alles ist Energie“

nicht aus dieser grundlegenden Energie gemacht ist: Gedanken, Gefühle, Materie, alles besteht aus der gleichen Grundenergie. So wird uns nun auch klar, warum wir durch die bloße Kraft der Gedanken unsere Persönlichkeit, unsere Lebensumstände, ja selbst von uns scheinbar unabhängiges Geschehen verändern und beeinflussen können. Jede Energie verändert ihr jeweiliges Umfeld. Wenn Sie also die Kraft Ihrer Gedanken konzentriert auf ein Ziel richten, so werden Sie dieses Ziel früher oder später auch erreichen.

Nichts entsteht jedoch aus dem Nichts, das ist ein Naturgesetz. Wer nichts tut, wird deshalb auch nichts erreichen. Umgekehrt ergibt sich aus dieser Gesetzmäßigkeit, dass jede auch noch so geringe Aktion, jedes Handeln, eine gleichwertige und der Aktion entsprechende Reaktion hervorrufen muss. Es geht in diesem Universum keine Energie verloren. Auch jeder Ihrer Gedanken ist eine „Aktion“, die eine Reaktion in Ihrer Umwelt auslöst und entsprechend Einfluss auf Ihr Schicksal ausübt. Wenn Sie sich diesen Zusammenhang be-

wusst machen, werden Sie erkennen, welche unermessliche schöpferische – aber auch destruktive – Fähigkeiten dem Menschen gegeben sind.

Uns stellt nicht das Leben als solches vor Probleme und Schwierigkeiten, sondern unsere Unwissenheit, die Unbewusstheit, in der wir leben. Sobald wir aber lernen, unsere Fähigkeiten gezielt einzusetzen und die gewaltigen Kräfte in uns zur Entfaltung zu bringen, werden wir erkennen, was es heißt, schöpferisch zu sein.

Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin

INFO:

Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog.

Kontakt:

T: +43 (0)664 7376 5524
E: info@gesund-und-gluecklich.at
Mehr Infos mit aktuellen Angeboten:
www.alpe-adria-akademie.eu



Roland Rauters vegane Österreich-Schmankerln – Teil 7

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

Tolgg'n mit Heidelbeercreme

Für den Tolgg'n

400 ml heißes Wasser
200 g Tolgg'n
Salz

Für die Creme

200 g Seidentofu
100 g Sojajoghurt
100 g Heidelbeeren
etwas Apfelsüße oder Ahornsirup

Außerdem

einige Heidelbeeren und Minzeblätter zum Garnieren

1 Zubereitung des Tolgg'n

Tolgg'n in einem Topf ohne Zugabe von Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Wasser dazugeben und leicht salzen. Tolgg'n unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.

2 Zubereitung der Creme

Seidentofu, Sojajoghurt und Heidelbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit Apfelsüße oder Ahornsirup süßen.

3 Anrichten

Tolgg'n in Schüsseln füllen und die Heidelbeercreme darauf verteilen. Mit einigen Heidelbeeren und Minzeblättern garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kartoffelrösti mit Lupinen-Pilz-Gröstl an gebackenen Tomaten

Für die Soße

200 g Seidentofu
100 ml Sojajoghurt
2 Knoblauchzehen
1 TL Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer

Für die Tomaten

8 Tomaten
4 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Lupinen-Pilz-Gröstl

300 g braune Champignons
250 g Lupinengeschnetzeltes
6 EL Olivenöl
60 g rote Zwiebeln
2 rote Spitzpaprika
1 Knoblauchzehe
1 TL gehackter Thymian
1 TL Zitronensaft
1/4 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Kartoffelrösti

800 g festkochende Kartoffeln
50 g Zwiebeln
4 EL Soja Cuisine
1 Bund Schnittlauch
1 Prise Muskatnuss

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Olivensöl zu Braten

1 Zubereitung der Soße

Sojajoghurt in einem Kaffeefilter abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Sojajoghurt mit Seidentofu glatt rühren. Knoblauch und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2 Zubereitung der Tomaten

Tomaten in eine Auflaufform geben. 2 EL Olivenöl, angedrückte Knoblauchzehen und Rosmarinzweige dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten im Öl gut wenden und im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 10 Minuten backen.

3 Zubereitung des Gröstl

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden. Lupinengeschnetzeltes mit den Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in eine Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver und Thymian hinzufügen, gut durchmischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne stark erhitzen, restliches Olivenöl hineingeben und Lupinenstreifen und Champignons scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zubereitung der Rösti

Kartoffeln schälen. Zwiebel und Kartoffeln grob raspeln und vermengen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kartoffelmasse und Soja Cuisine mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und vier große Rösti braten. Dazu ein Viertel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu einer Rösti formen und flach drücken. Rösti goldbraun anbacken. Einen passenden Deckel auf die Pfanne geben, Pfanne umdrehen, Rösti vom Deckel zurück in die Pfanne gleiten lassen und fertig backen.



ALLE REZEPTFOTOS: © Claudia Bachlechner

5 Anrichten
Kartoffelrösti auf Teller legen. Die Lupinen-Pilz-Gröstl und die Soße darauf anrichten. Mit Tomaten aus dem Ofen und knusprig gebratenen Rosmarinzweigen garnieren.

5 Anrichten

Kartoffelrösti auf Teller legen. Die Lupinen-Pilz-Gröstl und die Soße darauf anrichten. Mit Tomaten aus dem Ofen und knusprig gebratenen Rosmarinzweigen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Gebackenes Weizenschnitzel im Nussmantel auf Kartoffel-Petersilie-Salat

Für die Schnitzel

4 Weizenschnitzel à ca. 100 g
200 ml Sojadrink
200 g gehackte Nüsse, z.B. Haselnüsse,
Walnüsse und Pistazien
50 g glattes Weizenmehl
3 TL Senf
1 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

800 g festkochende Kartoffeln
je 150 ml Gemüsebrühe und Sonnenblu-
menöl
60 g rote Zwiebeln
50 ml Apfelessig
2 Bund Petersilie
1 EL Senf
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Küchenkrepp
1 in Spalten geschnittene Zitrone
Öl zum Ausbacken

1 Zubereitung des Salats

Kartoffeln mit der Schale weich kochen. Nach dem Abgießen schälen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe erwärmen und mit Sonnenblumenöl, Apfelessig und Senf unter die Kartoffel mischen. Salat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. Vor dem Servieren Zwiebelringe und Petersilie unter den Kartoffelsalat mengen.

2 Zubereitung der Schnitzel

Weizenschnitzel dünn mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sojadrink mit Apfelessig verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Sojadrink, Mehl und Nüsse in verschiedene Teller füllen. Schnitzel im Mehl wenden, durch den So-



jadrink ziehen und mit Nüssen panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3 Anrichten

Den Kartoffel-Petersilie-Salat auf Tellern anrichten. Die gebackenen Weizenschnitzel darauf platzieren und mit Zitronenspalten garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

Omas Pofesen

Zutaten

400 ml Sojadrink
2 Bananen
8 Scheiben Vollkorntoast
80 g Brombeermarmelade
2 EL Ahornsirup
2 EL Kartoffelstärke
Mark 1 Vanilleschote
1 Prise Salz

Außerdem

Rapsöl zum Braten

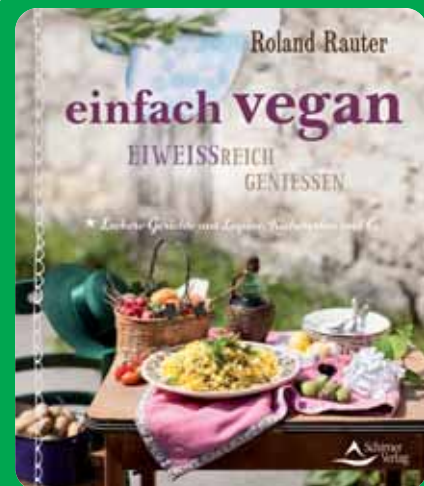
Zubereitung

Bananen, Sojadrink, Ahornsirup, Kartoffelstärke, Vanillemark und Salz mit einem Stabmixer pürieren. 4 Toastbrotsscheiben nicht zu dünn mit Brombeermarmelade bestreichen und mit den restlichen Toastbrotsscheiben belegen. Süße Sandwiches durch die Bananenmilch ziehen, sodass



sich die Scheiben schön vollsaugen, aber nicht durchweichen. Pofesen in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne heben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und am besten noch warm genießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



TIPP 1:

Roland Rauter
einfach vegan – Eiweißreich genießen
100 Gerichte aus Lupine, Kichererbse,
Soja und Co.

Schirner Verlag, ca. 232 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1209-4

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | € 21,90 [I]
| Fr. 31,90 [CH]

TIPP 2:

Viele Rezepte und weitere Informationen zu Roland Rauter finden Sie unter
www.rolandrauter.at

Hausbau mitten in Uganda. Bald wird hier eine 9-köpfige Familie einziehen.

FOTO: DORIS NEUBAUER

Aus dem hektischen Bürojob ausbrechen und stattdessen zwei Wochen lang in Uganda ein Lehmhaus bauen: Freiwilligenarbeit wie diese entsprechen dem Wunsch vieler, in ihrem Urlaub Sinnvolles zu tun. Einsätze, von denen nicht nur die lokale Bevölkerung profitieren kann.

Von DORIS NEUBAUER

„Die Reise war ein Wendepunkt für mich – das Ende einer Ära und der Beginn einer neuen. Ich bin zurück, habe aber keine Zukunftsaussichten.“ Noch vor Wochen hätten diese Worte meines Freundes Scott von mir stammen können. Auch ich hatte 2014 den Eindruck, beruflich wie privat wieder von vorn anfangen zu müssen.

„Charity before Christmas“ kam da wie bestellt. Unter diesem Motto rief Tina Eder mit ihrem Unternehmen Karmalaya dazu auf, zwei Wochen lang in einem Dorf nördlich der ugandischen Hauptstadt Kampala ein Lehmhaus für die HIV-krankte Witwe Sarah N. und ihre acht Kinder zu bauen. Einen Monat später befand ich mich bereits in Uganda.

Voluntourismus: Auszeit mit Mehr



Ob ein paar Wochen im Gatsch wühlen oder einige Monate lang im Kinderzentrum mit den Kleinen spielen oder Elefanten versorgen – das Angebot von Karmalaya ist vielfältig und spiegelt die Bandbreite an Möglichkeiten wider, die sich in Sachen Freiwilligenarbeit bietet. Vor allem „Voluntourismus“, kurzzeitige Einsätze verbunden mit hohem Erlebnisgehalt, gewinnt an Bedeutung. Es ist ein „multimilliardenschwerer Ausdruck des Wunsches von heutigen Touristen, Sinn zu finden und die Welt zu einem besseren Ort zu ma-

chen“, beschreibt David Clemens, Gründer der Website „Voluntourism“ (www.voluntourism.org), diesen Trend kritisch.

Wer wie Daniel Rössler, Autor des Buches „Das Gegenteil von Gut ... ist gut gemeint“, nach dem Wort „Freiwilligenarbeit“ googelt, wird schnell erkennen: Egal, wie alt oder jung man ist, egal, ob man über berufliche Fähigkeiten oder eine Ausbildung verfügt, egal, wie ernst es ums Engagement bestellt ist und wie lange man es auszuführen gedenkt – jeder kann helfen! Dementsprechend zieht das Angebot nicht nur Menschen wie mich an, die kurz vor dem Burnout oder mitten in einer Sinnkrise stecken. „Neben der stark wachsenden Gruppe der über 40-Jährigen sind es die über 55-Jährigen, die im Freiwilligenbusiness die am rasanteste wachsende Konsumentenschicht darstellen und Prognosen zufolge auch in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen werden“, weiß Rössler. Vor allem für Teenager und junge Erwachsene bis 25 Jahre gehört ein Auslandseinsatz fast schon zum guten Ton. Sie wollen in fernen Ländern „sich selber finden“, „sich weiterentwickeln“, „neue Stärken und Fähigkeiten in sich entdecken“ oder „Qualifikationen für den Arbeitsmarkt erwerben“, so eine skandinavische Studie. Ziele, die durchaus erreichbar sind, wird doch der



Im Moment haust die Witwe Sarah mit ihren Kindern sowie deren Kindern in dieser kleinen Lehmhütte. FOTO: DORIS NEUBAUER



wert

positive Effekt von „Volunteering“ auf das Wohlbefinden wissenschaftlich bestätigt. Auch im Berufsleben kann man mit dem so erwiesenen sozialen Bewusstsein punkten.

Müssen Volontourismus-Angebote so attraktiv, so flexibel, so organisiert wie möglich gestaltet werden, um im Wettbewerb stand zu halten, sind die Ansprüche an Freiwillige jedoch nur gering. Das ergab eine Studie, für die die deutsche Organisation „Brot für die Welt – Tourism Watch“ 44 zufällig ausgewählte Volontourismus-Angebote betrachtet hat. 79 Prozent davon verlangen keinen Lebenslauf der Freiwilligen, fast niemand fragt nach Ar-

beitserfahrungen oder führt ein persönliches Bewerbungsgespräch durch. Verantwortungsvoller Volontourismus hingegen sieht anders aus, er „stellt die Menschen in Entwicklungsländern und ihre Interessen in den Mittelpunkt“. „Natürlich dauert so der Prozess länger“, gibt Tina Eder von Karmalaya zu, „aber nur durch Motivations schreiben und Gespräche können wir die Teilnehmer dort platzieren, wo ihre Kenntnisse gebraucht werden. Sie freuen sich danach viel mehr, weil sie ihre Talente sinnvoll einsetzen können“. Statt hochspezialisierter Arbeit sollten für kurzfristige Freiwilligen-Einsätze besser solche gewählt werden, bei denen die Volunteers ohne spezifische Vorerfahrung und Einarbeitungszeit mitmachen können. So wie das Hausbauprojekt in Uganda.

„Reise lieber mit der aufgeschlossenen Haltung, dass du im Land bist, um zu lernen, als engstirnig zu denken, dass du ‚nur‘ gekommen bist, um zu helfen“. So steht es im Verhaltenskodex, den mir Karmalaya vor meiner Reise nach Uganda geschickt und den ich – recht zuversichtlich – unterschrieben hatte. Dass ich an diesen Worten in Afrika so zu knabbern hatte, überraschte mich wohl am meisten. Sie begleiteten mich genauso wie die Erzählungen von ehemaligen Fachkräften, die meine frühere Arbeitsstätte HORIZONT3000 in Länder des Südens schickte, um Entwicklungszusammenarbeit zu leisten. Sie alle hatten berichtet, dass sie in der ersten Zeit vor allem beobachtet, ihre vorgefassten Meinungen und die unschwerfällig in uns vergrabenen Bilder vom „allwissenden Westler“ über Bord geworfen hätten.



Genieße das Leben ständig, denn du bist länger tot als lebendig! Sprichwort



Der Spaß ist bei dieser matschigen Angelegenheit vorprogrammiert.

FOTO: DORIS NEUBAUER

„Wir wissen zwar nicht, wo es langgeht, aber wir werden uns trotzdem beeilen“, wie treffend dieser Spruch auf uns Europäer passt, wurde mir beim Hausbauprojekt in Uganda so richtig bewusst. Während es die beiden Co-Voluntärinnen und ich nicht erwarten konnten, unsere Pflicht zu erfüllen und in die Hände zu spucken, um das Haus für die neunköpfige Familie schnellst möglich hoch zu ziehen, ticken die Afrikaner spürbar anders: „mpola mpola“ (langsam, langsam)! Anforderungen wie diese holten uns immer wieder in die ugandische Wirklichkeit zurück. In der gilt vor allem Folgendes: Alles braucht Zeit.

Eine Weisheit, die ich als Souvenir aus Uganda genauso mitnehme wie ein Potpourri an Eindrücken: Das respektvolle Nicken der Alten, die unseren Fortschritt beim Hausbauen begutachtet hatten, und sich darüber freuten, dass Weiße auch schwitzen können. Der allmorgendliche Gang zur Baustelle, der begleitet war von „Bye bye Muzungu“-rufenden Kindern. Oder das Gesicht von Mama Sarah, als wir zusammen die letzte Wand des Hauses verschmiert hatten. Es sind Momente wie diese, die mich daran erinnern, dass Veränderung immer möglich ist. Wenn auch manchmal nur „mpola, mpola“!

Das Gerüst steht bereits.

FOTO: DORIS NEUBAUER

Wasser - ein Universalgenie für alle Lebenslagen

Wir führen alle ein Leben auf der Überholspur. Was jetzt fehlt ist ein Wundermittel, das alles kann und uns hilft die täglichen Anforderungen leicht zu meistern. Wir meinen Wasser in seiner edelsten Form, ohne Zusätze, ohne Zucker und Geschmacksverstärker und vor allem ohne Kohlensäure. Wir sprechen von Heilwasser.

Reines, mineralstoffreiches Wasser ist ein wahres Universalgenie und schützt vor chronischen Erkrankungen des Körpers und der Seele. Es ist ein Antischmerz- und Antistressmittel, stärkt die Selbstheilungs- und Immunkraft, wirkt Allergien und Depressionen entgegen, hält die Haut jung und ist ein Vitalstoff für den ganzen Organismus. Schenken Sie dem Wasser lebenslange Aufmerksamkeit und Sie werden gesund bleiben und den Anforderungen des Alltags trotzen.

Ein besonders Wasser erobert die Herzen der Menschen – die Mehrner Heilquelle

Dieses Wasser vereint alle Wünsche und Hoffnungen, die wir an Wasser stellen. Mehrere Faktoren sind dafür verantwortlich. Neben den reinigenden und belebenden Faktoren kommt es auf unsere Darmgesundheit an, ob unser

Immunsystem fit für den Tag ist. Die Sulfationen im Wasser übernehmen dabei die Hauptarbeit. Sie können nur schwer durch die Zellmembran dringen und sind daher kaum von Darmzellen resorbierbar. Der größte Teil der Sulfationen verbleibt unresorbiert im Darmlumen, was zu ihrer leicht abführende Wirkung beiträgt. Aus diesem Grund fördert das Mehrner bei regelmäßigem Konsum die schonende Darmreinigung ohne den Organismus zu belasten. Ein Darm der keine schädlichen Ablagerung und Verstopfungen zeigt ist gesund und fit. Ein gesunder Darm ist aber auch die Voraussetzung für eine hohe Selbstheilungskraft, da der gesunde Darm die Leber entlastet und den Körper vor chronischen Entzündungen bewahrt. Lesen Sie dazu unser neues Buch „EssMedizin“ erschienen im Nymphenburger Verlag München.

Zusätzlich reguliert das Mehrner den Gallenfluss, den Zwölffinger- und Dünndarm und wird somit zu einem echten Jungbrunnen bei dem Nahrungsaufnahme und hält eine gute Entleerung in Balance. Das Mehrner unterstützt dadurch den Säure-Basenausgleich und entgiftet.

Die Bedeutung von Trinkkuren

Therapeutische Erfolge treten meist erst ab einer längeren Durchführung einer Trinkkur ein, deshalb ist eine Mindesttrinkdauer von 4 Wochen anzustreben. Der wiederholte Wasserkonsum führt zu Sekundäreffekten im Sinne einer Anpassungsumstellung. Mehrner Heilwasser ist aufgrund der vorliegenden balneologischen Untersuchung hervorragend für Trinkkuren geeignet.



Unser Tipp:

Machen Sie regelmäßig über das Jahr verteilt Trinkkuren. Erst durch den regelmäßigen Konsum können die belebenden und heilenden Prozesse in Gang gesetzt werden. Beobachten Sie dabei ihr neues „Körpergefühl“. Damit finden Sie für sich selbst die richtige Menge und den richtigen Zeitpunkt.



SEIT 1267

ALS „NOTHELFER-WASSER“ BEKANNT UND GESCHÄTZT

MEHRNER HEILWASSER

AUS DER TIEFE DER TIROLER BERGWELT

Mehrner Heilwasser - Gesundheit aus den Tiroler Bergen

wohlschmeckend – reichhaltig an Mineralien – ohne Kohlensäure

Mehrner Heilwasser unterstützt:

- Darmreinigung und Hilfe bei Verstopfung
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Therapien für Gicht, Zuckerkrankheit, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Linderung bei Muskelkrämpfen
- Vorbeugung von Osteoporose

Artesisches, unbehandeltes, geschmacksneutrales Heilwasser
Hohe Mineralisierung <> schonende Abfüllung <> besondere Qualität

Weitere Informationen und Bezugsquellen unter: www.mehrnerheilwasser.com



Tipp von Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall:
Machen Sie regelmäßig über das Jahr verteilt Trinkkuren! Empfehlung: Mindestens 1 Liter/Tag für 30 bis 60 Tage.

Besuchen Sie uns auf der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt vom 13. - 15. November 2015 beim Naturhaus SCT-Messestand, Halle 3, EG 02 und OG 30-31

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken!

Interview



Alle Fotos: K.K.

„Heilen ohne Medikamente – wie Krankheiten durch Erkenntnis einfach wieder verschwinden“

„Heutzutage werden alle möglichen Faktoren für den Ausbruch diverser Krankheiten verantwortlich gemacht. Jedoch sollten wir fragen: Warum wird der eine krank, der andere nicht? Meist ist die Ursache Stress, der durch verborgene Ängste ausgelöst wird und den Körper in seiner Abwehr schwächt. Wird der Stress aber durch tiefenpsychologische Techniken abgebaut, verschwinden auch die Krankheitssymptome.“

Bestseller-Autor Andreas Winter („Der Psychocoach“) erläutert in seinem Ratgeber und Standardwerk „Heilen durch Erkenntnis“ seinen erfolgreichen tiefenpsychologischen Ansatz, demgemäß, durch das bloße Bewusstmachen der wahren Ursachen und das Vermitteln der intelligenten Logik eines Symptoms, langjährige Beschwerden und Blockaden im Nu aufgelöst werden können.

Am Anfang Deines Buches sprichst Du von der verblüffenden Erfahrung, die Du bereits als Pädagogikstudent machtest: Chronische Krankheiten lassen sich demnach durch eine Erkenntnis heilen. Was brachte Dich zu dieser Erkenntnis?

Mit großer Spannung las ich Bücher über die machbaren Erfolge durch Suggestionen in Hypnose. Die Beschleunigung von Wundheilung, Beseitigung von Schmerzen, Hautproblemen und Übergewicht, einfach alles schien möglich. Ermutigt durch die bestehende Literatur begann ich, meine eigenen Erfahrungen zu sammeln, und siehe da – es stimmte. Zunächst arbeitete ich viel mit

Menschen, die Phobien, Übergewicht oder das Rauchen loswerden wollten. Später kamen Menschen zu mir, die durch chronischen Stress organische Krankheiten bekommen hatten. Die Heilung geschieht dabei selbstverständlich nicht durch mich, sondern ganz allein dadurch, dass der Stressauslöser als unschädlich wahrgenommen wird.

Dein methodischer Ansatz ist äußerst erfolgreich, aber ungewohnt einfach. Gerätst Du da nicht auch in Konflikt mit Fachkollegen oder Schulmedizinern?

Nein, ganz im Gegenteil! Meine Ausbil-

dungen werden besucht von Heilpraktikern, Allgemeinmedizinerinnen, Psychotherapeuten und sogar Angehörigen der Pharmaindustrie! Ich ernte sehr viel Zuspruch bei all denen, die mit meinem Ansatz gute Erfahrungen machen konnten. Allerdings gehört schon eine Portion ideologische Offenheit dazu, zu begreifen, dass unsere Symptome meist stressbedingt sind. Stress ist hier zu verstehen als erhöhter Anpassungsdruck, und der einzige Stressauslöser ist Unfreiwilligkeit: Alles, was Sie unfreiwillig tun oder womit Sie in Dissonanz, in Widerstand treten, sorgt für Stress. Dieses Ungleichgewicht zwischen

Alle Dinge werden zu einer Quelle der Lust, wenn man sie liebt. Thomas von Aquin (1224–1274)



Wollen und Sollen lässt die Stresshormone im Körper ausschütten, und das wiederum kann auf lange Sicht den Körper schädigen. Die Erkenntnis der eigentlichen Stressursachen aber führt zu einer emotionalen Neubewertung der wahrgenommenen Reize und baut den Stress ab – die Symptome verschwinden, Krankheiten heilen.

Im allgemeinen Verständnis von Medizin herrscht die Annahme, dass eine wirkliche Heilung unwahrscheinlich, wenn nicht sogar unerwünscht ist. Wie kam es zu dieser pessimistischen Grundhaltung der heutigen Hippokrates-Nachfolger, und was sind die Konsequenzen dieser Auffassung?

Das ist eine gute Frage. Meiner Meinung nach begann es in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts, einhergehend mit der europäischen Industrialisierung, dass die bis dato recht vielversprechende, aber noch komplizierte und langwierige Psychotherapie plötzlich durch schnelle Medikamentengabe verdrängt wurde. Der Druck der Leistungsgesellschaft ließ diese rasche Symptomunterdrückung dem Lösen der Krankheitsursachen vorziehen, damit Arbeiter schnell wieder einsetzbar waren. Hieraus entwickelte sich eine bedingungslose Medizingläubigkeit, die von der Pharmaindustrie leicht auszunutzen war und auch ausgenutzt wurde: Man suggeriere den Menschen, sie seien ursachenlos krank und verschreibe ihnen das Gegenmittel, ohne tatsächlich zu heilen. Dieses Gegenmittel wird so gestaltet, dass es Nebenwirkungen hat, gegen die man ebenfalls Medikamente verschreiben kann. In diesem Sinne werden an den Universitäten

weltweit Mediziner ausgebildet, die einer echten Krankheitsursache machtlos gegenüberstehen und somit Heilen für unmöglich halten. Das dauerhafte Verschieben von Symptomen ist zu einem lukrativen Perpetuum mobile geworden. Die Leidtragenden sind jedoch nicht nur die Patienten, die sich in lebenslanger medizinischer Abhängigkeit befinden, sondern auch all unsere moralisch integren Ärzte, denen der therapeutische Erfolg verwehrt wird und deren einstige Berufsmotivation, Menschen zu heilen, ad absurdum geführt wird. Es wird also höchste Zeit, dass ein Arzt wieder wirklich heilt, schnell und dauerhaft, damit etwas zurechtgerückt wird, das vor etwa 100 Jahren aus industriellen Interessen heraus verrückt wurde.

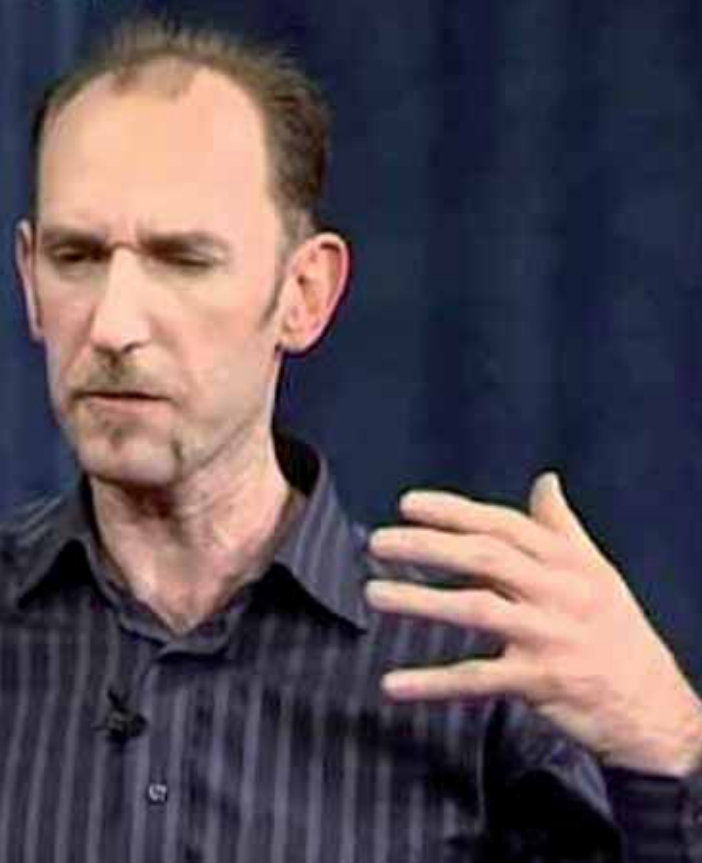
Regelmäßig wird vor epidemieähnlichen Erkrankungen oder krebserregenden Nahrungsmittelzusätzen gewarnt und zu Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen aufgerufen. Woran liegt es, dass der Mensch trotz dieser vermeintlichen Gefahren noch nicht ausgestorben ist, und was macht uns wirklich krank?

Wir werden nicht einfach krank, nur weil irgendwo ein Bakterium herumschwirrt. Das kann jeder Mensch an sich selbst beweisen, denn unsere Umgebung ist stets voller Bakterien. Jede Banknote trägt Millionen von Keimen, doch erzeugen diese beim Geldzählen keine Infektionen! In grauer Vorzeit war unser Lebensraum sicherlich ebenfalls keineswegs steril. Wir müssen also schauen: Warum werden einige Menschen krank, während andere gesund bleiben? Stresshormone schwächen

aufgrund ihrer blockierenden Eigenschaft den Körper. Ist der Körper abwehrschwach, kann er selbst die geringsten Belastungen nicht verkraften. Fühlt sich ein Mensch jedoch abwehrstark, so können ihm Bakterien und Viren nicht ohne Weiteres schaden. Der Unterschied zwischen dem Gesunden und dem Kranken liegt in der Fähigkeit, mit „Feinden“, also Erregern, Giften usw., gut umgehen zu können. Stress macht den Unterschied, sage ich – und Stress lässt sich durch bestimmte Techniken dauerhaft auflösen. Eine dieser Techniken beschreibe ich in meinem Buch.

Vielen Betroffenen konnte „Erkenntnis“ zur „Heilung“ verhelfen. Woran erkennt ein Arzt oder Therapeut, wann dieser Ansatz noch greift und wann schulmedizinische Unterstützung notwendig ist?

Wenn eine organische Funktionsstörung ganz klar körperlichen Ursprungs ist, etwa der Körper durch Gifte, Strahlung, Druck, Verletzung oder Ähnliches geschädigt ist bzw. sich bereits durch seine Symptome in akuter Gefahr befindet, dann brauchen wir kurative Maßnahmen eines Arztes. Wir brauchen Blutkonserven, Knochenschienen, Gegengifte, Elektrolyte oder Chirurgie, damit der Mensch wieder gesunden kann. Wenn aber ein Symptom ohne körperliche Ursache entsteht und zudem dauerhaft auftaucht, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass nicht der Körper die Problemstelle ist, sondern zugrundeliegende Ängste, also Gedankenmuster, welche die Ausschüttung von Stresshormonen begünstigen. In solchen Fällen brauchen wir nur zu schauen: Was hat den Men-



schen krank gemacht, und was braucht er, damit er wieder gesund wird? Ich halte es für völlig in Ordnung, wenn Akutmedizin

angewendet wird, um einem Menschen zu helfen, wieder aufnahmefähig zu sein. Ob Kopfschmerztablette oder Hustenlöser, Beruhigungsmittel oder Vitamine – alles ist in Ordnung, solange man damit nicht dauerhaft arbeitet und auch niemandem einredet, von der Einnahme hänge seine Gesundheit ab. Wenn der Krankheitsverlauf nicht linear ist, sondern Ausnahmen zeigt, ist das meist ein Hinweis auf eine psychosomatische Angelegenheit. Ein gebrochenes Bein ist nicht zwischendurch für einen Tag heil, am nächsten wieder verletzt. Bei Asthma oder Allergien dagegen treten durchaus solche Unregelmäßigkeiten auf – ein klares Anzeichen für Psychosomatik: Hier ist das Symptom nur eine Folge

von bestimmten angstmotivierten und stressbedingten Stoffwechselvorgängen.

Das Coaching nach Deinem tiefenpsychologischen Ansatz beruht auf der Entkopplung von unterbewussten Symptomauslösern. Kann jeder diese Technik erlernen, und was muss man mitbringen, um als Coach oder Gesundheitsberater erfolgreich zu sein?

Diesen Ansatz kann jeder begreifen, der Lösungen für Probleme sucht und bereit ist, seine bisherige medizinische Ideologie in Frage zu stellen. Die Technik lässt sich ebenso leicht erlernen, jedoch braucht man, um erfolgreich damit zu arbeiten, entweder einen wirklich reflektierten Patienten, der mitdenkt, versteht und umsetzt, was man ihm darlegt, oder eine Menge didaktisches Geschick und Überzeugungskraft. Das nötige psychologische Grundwissen und die Analysetechnik lassen sich schnell vermitteln.

ZUR PERSON ANDREAS WINTER



Der Diplom-Pädagoge, Gesundheitsberater und „Psychocoach“ Andreas Winter (geb. 1966) ist Gründer und Leiter des Institutes Andreas Winter Coaching in Iserlohn. Seit 1987 arbeitet er mit Trance- und Mentalcoachingtechniken sowie mit therapeutischer Hypnose, seit 2004 bildet er Hypnosetherapeuten aus; seine Klienten kommen aus ganz Europa. Andreas Winter ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte.

Mit seinen Büchern will Andreas Winter die breite Öffentlichkeit von seinen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren lassen. Seine Ratgeber behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht und zeigen

dem Leser neue, bislang oft übersehene Aspekte: Welchen Einfluss hat die Psyche wirklich auf Ihren Körper? Welche Macht hat Ihr Unterbewusstsein über Ihr Leben? Andreas Winters bewährter Psychocoach-Ansatz umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen.

Der „Psychocoach“ arbeitet im Spannungsfeld zwischen Medizin und Psychologie, die Bücher schaffen Verständnis für die tiefenpsychologischen Zusammenhänge. In Kombination mit einer „Starthilfe-CD“ können Leiden wie Kettenrauchen, Allergien, Übergewicht, Alkoholkonsum oder Nägelkauen mit hoher Erfolgsquote binnen Stunden aufgelöst werden.

KONTAKT:

Institut Andreas Winter Coaching
Andreas Winter
Bahnhofsplatz 2
D-58644 Iserlohn
T: +49 (0)2371 9233520
E: info@andreaswinter.de
I: www.andreas-winter.de

BUCHTIPP



Andreas Winter
HEILEN durch ERKENNTNIS – Die Intelligenz des Unterbewusstseins
Sich selbst und andere heilen
Mankau Verlag, 189 Seiten,
ISBN 978-3-938396-68-8, 2. Auflage
€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 17,90 [I]
| Fr. 27,90 [CH]

ANDREAS WINTER auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 13. bis 15. November 2015 in Klagenfurt
Siehe Seite 10.

www.zimt-produkte.ch
www.zimt-produkte.de



TV-Film mit Expertin Bliklen über Gewürzheilkunde. Altes Wissen, von westlicher Wissenschaft und Medizin neu entdeckt. Eine Fundgrube für arzneilich wirksame Substanzen! Film befindet sich in o. g. Website. **Tel. CH: 071 2773616, D: 07709 922957**

Die außerordentliche Heilkraft der Gewürze anhand von Beispielen:

Elisabeth Bliklen ist studierte Ethnologin und beschäftigt sich mit Ethnobotanik.

In Ihren Vorträgen berichtet sie über die aktiven pflanzlichen Wirkstoffe der Gewürze. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Gewürze. Diese haben weit mehr zu bieten als nur guten Geschmack.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit der Gewürzexpertin Elisabeth Bliklen bei der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt.

Vorträge:

Freitag: 14:30 - 15:05 Uhr

Samstag: 13:10 - 13:45 Uhr

Sonntag: 15:50 - 16:25 Uhr

doTERRA – mit der Kraft der reinen Natur

Ätherische Öle sind natürliche aromatische Verbindungen in Samen, Rinden, Stängeln, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen. Sie können sowohl angenehm, als auch intensiv riechen. Wenn Sie jemals den Duft einer Rose, eines Lavendelfeldes oder frisch geschnittener Minze genossen haben, so haben Sie die aromatischen Eigenschaften ätherischer Öle erlebt. Ätherische Öle können die Stimmung aufhellen, die Sinne beruhigen und intensive Gefühle hervorrufen. Die Anwendungen ätherischer Öle gehen jedoch weit über ihren Duft hinaus.

Ätherische Öle wurden im Lauf der Geschichte von vielen Kulturen wegen ihrer medizinischen und therapeutischen Wirkungen genutzt. In jüngster Zeit führen ganzheitliche Ansätze und die zunehmende Wertschätzung alternativer Heilverfahren durch die Forschung zu einer Wiederentdeckung der positiven Wirkungen ätherischer Öle auf die Gesundheit. Viele von ihnen haben eine starke reinigende Wirkung und sind auf natürliche Weise antibakteriell. Durch ihren einzigartigen chemischen Aufbau werden sie durch die Haut aufgenommen und entfalten so bei äußerlicher Anwendung unmittelbar ihre systemische Wirkung.

Für ein ätherisches Öl von therapeutischer Qualität sind die sorgfältige Auswahl der richtigen Pflanzenarten und Pflanzenteile sowie die Ernte im richtigen Moment, wenn der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist, ebenso wichtig, wie ein sorgfältig überwachter Extraktionsprozess. Dieser komplizierte Prozess ist gleichermaßen Kunst und Wissenschaft und erfordert erfahrene Pflanzler und Destillateure, die erst durch ihre harmonische Zusammenarbeit ein hervorragendes Produkt erzeugen.

CPTG Garantiert reine therapeutische Qualität

Die ätherischen Öle von doTERRA bestehen aus rein natürlichen aromatischen Verbindungen, die sorgfältig aus Pflanzen extrahiert werden. Sie enthalten keine Füllstoffe oder künstliche Zusätze, die ihre Wirksamkeit mindern und sind frei von Verunreinigungen, wie Pestizide und anderen chemischen Rückständen.

Für Sicherheit und Wirksamkeit ist der richtige Gehalt an aktiven Verbindungen genauso wichtig wie die Abwesenheit von Verunreinigungen.

doTERRA Öle werden mittels Massenspektrometrie und Gaschromatografie getestet, um sowohl Reinheit, als auch die Wirksamkeit der Zusammensetzung des Extrakts in jeder Charge sicherzustellen.

doTERRA arbeitet eng mit einem weltweiten Netzwerk von – Chemikern und Pflanzern für ätherische Öle zusammen, um Pflanzen der richtigen Spezies auszuwählen, die in idealer Umgebung heranwachsen und zum richtigen Zeitpunkt sorgsam geerntet werden. Die aromatischen Verbindungen der Pflanzen werden dann durch erfahren Destillateure fachmännisch extrahiert und chemischen Analysen unterzogen, um Reinheit und Zusammensetzung sicherzustellen. Die ätherischen Öle von doTERRA gehören dadurch zu den sichersten und heilsamsten Ölen, die heute auf der Welt zu haben sind.

doTERRA überzeugt mit seinem sozialen Engagement. Die ätherischen Öle kommen aus 26 Ländern, von denen 18 zur Gruppe der Entwicklungsländer zählen. Die oft bitterarmen Menschen sind von Versprechungen der Mittelsmänner abhängig, die ihre Öle und Nebenprodukte aufkaufen. Leider werden diese schon sehr armen Menschen oft hintergangen. Solch eine unethische Vorgehensweise den Erntearbeitern gegenüber ist grausam, bedeutet aber oft auch eine schlechtere Qualität der Produkte. Wenn manche Pflanzen nur einmal im Jahr geerntet werden können und damit nur einmal jährlich Geld in die Familie fließt, kommt es vor, dass die Bauern und Arbeiter nicht auf den optimalen Erntezeitpunkt warten können, weil finanzielle Ressourcen dringend benötigt werden. Ein solches Endprodukt entspräche nicht der doTERRA Qualität, deshalb versucht doTERRA direkt mit den Farmern, Destillateuren und ihren Gemeinden zu arbeiten. Aus der Überzeugung heraus: „wenn es Menschen gut geht wollen diese auch bessere Arbeit leisten.“ Dies wird als Co-Impact-Sourcing bezeichnet.

Kontakt: Sabine Buchner
Email: office@sabinebuchner.net
Telefon: +43 (0)345 620099



doTERRA®

AROMATOUGH™ TECHNIQUE

A CLINICAL APPROACH TO ESSENTIAL OIL APPLICATION

Sabine Buchner
doTERRA Unabhängiger Produktberater
Aroma Touch Technique Trainer
Tel.: +43 345 62 00 99
Email: office@sabinebuchner.net
Web: www.mydoterra.com/austria



**“Trainieren Sie ihre mentale Stärke –
Mit Mentaltraining Wünsche & Ziele erreichen und
Probleme & Aufgaben lösen“.**

Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie mit der dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog & der dipl. Lebens- und Sozialberaterin Susanne Wolozynski

Leistungssportler tun es. Erfolgreiche Unternehmer tun es. Und Sie können es auch tun: Ihre mentale Stärke trainieren. Damit auch Sie Ihre Wünsche & Ziele erreichen und ihre Probleme und Aufgaben lösen können. 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 der Alpe-Adria Akademie besteht aus vier Trainingsmodulen (Wochenenden).

Start: 06.-07.02.2016 (Modul 1) – **Weitere Termine:** 16.-17.04.2016 (Modul 2), 14.-15.05.2016 (Modul 3) und 18.-19.06.2016 (Modul 4).

Ort: A-9133 Sittersdorf (Bez. Völkermarkt - Südkärnten).

Infos und Anmeldungen: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at.

Veranstalter: Alpe-Adria-Akademie des Vereins „gesund & glücklich“, A-9133 Sittersdorf.

Preis: € 243,00 für Modul 1. € 724,00 € für die Module 2-4.



Werden Sie selbst diplomierte/r Trainer/in für mentale Kompetenz (Mentaltrainer/in):

Nach Abschluss des 4-moduligen Mentaltrainings haben Sie die Befähigung, die berufsbegleitende Ausbildung zum/r Mentaltrainer/in zu absolvieren, wobei die vier Trainingsmodule dabei angerechnet werden.

www.alpe-adria-akademie.eu



WOCHENENDSEMINAR

**„Der Channel-Führerschein“
mit Silke Wagner**

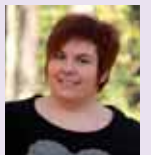
Dich fasziniert die Kommunikation mit der geistigen Welt und weißt nicht, wie Du zu Deinem Potenzial kommst? 1000x meditiert und nichts passiert? Du stagnierst, suchst nach deinem spirituellen Weg? Channeln (Kanal für die geistige Welt sein) kann jeder erlernen bzw. perfektionieren, denn wir alle verfügen über eine natürliche Intuition und eine Anbindung an die geistige Welt. Die Frage ist nur, wollen wir diesen Kanal in uns aktivieren und wie wird er aktiviert?

Termin & Ort: 19.-20.03.2016 – Bildungshaus „Schloss Krastowitz“ – Klagenfurt (Kärnten).

Infos und Anmeldungen: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at.

Veranstalter: Fa. ACHANTA Annemarie Herzog, A-9073 Klagenfurt.

Preis: € 195,00.



www.alpe-adria-akademie.eu

AWAKENING

Internationales schamanisches Treffen am Chiemsee 16. - 19. Juni 2016

Ziel dieses Treffens ist es, gemeinsam mit den Schamanen in Workshops, Zeremonien und Ritualen eine tiefere und nachhaltigere Beziehung zu Mutter Erde und ihrer Heilmedizin zu entfachen. Ausführliche Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf www.bluejay.eu

Hüter der Weisheit



Tzen
Träger der Medizin
Mexiko



Dona Eufemia
Maya-Priesterin
Guatemala



Dancing Thunder
Medizinmann der
Susquehannock USA



Bulgan
Schamanin
Mongolei



Maarten
Heiler
Holland



www.bluejay.eu

Wie heilt ein Schamane?

Immer wieder wird die Frage gestellt: Wie heilt denn überhaupt ein Schamane? Die kurze und klare Antwort von „Rainbowman“ Reinhard Stengel, die vielleicht viele überrascht, lautet: Überhaupt nicht!

„Der Schamane heilt nicht, er entfernt lediglich Blockaden, so dass der Mensch fähig wird, seine ureigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu nutzen. Im Fokus stehen nicht einzeln zu behandelnde Symptome, sondern der ganze Mensch mit seinem kompletten Energiesystem, in das der Schamane aufgrund seiner Anbindung an die geistige Welt Einblick erhält“, erläutert Stengel, der von den Crow-Indianern im U.S.-Bundesstaat Montana in die Welt des Schamanismus eingeführt wurde. Dort erhielt er auch den schamanischen Namen „Rainbowman“.

Und wie entfernt ein Schamane nun Blockaden. Stengel erklärt: „Der Schamane versenkt sich, schaut in die andere Welt und bekommt Informationen über die see-

lischen Hintergründe, die zu einem Leiden des Körpers geführt haben. 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.“

So habe jede Krankheit einen seelischen Ursprung, gleichgültig in welcher Art und wo sie sich in unserem Körper zeigt.

„Heil sein ist die wahre Natur unseres Körpers“

Der „Rainbowman“ betont immer wieder, dass aus Unpässlichkeiten der Seele sogenannte Krankheiten entstehen. „Doch wenn man die Verletzung der Seele er-



„Rainbowman“ Reinhard Stengel (rechts) erzählt dem „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt, wie ein Schamane Blockaden am Menschen entfernt. F: K.K.

kennt, die durch die Unpässlichkeit ausgelöst wurde, entfernt sich die Blockade und unser Körper kann den Heilungsprozess beginnen. Das ist der natürliche Vorgang des Körpers. Unsere Seele kann zwar nicht reden, aber sie kann sich über unseren Körper mitteilen“, sagt Stengel. Verstehe ein Schamane die Sprache der Seele, so sei er in der Lage, das Thema der Blockade durch einen direkten Dialog mit der Seele zu erkennen und dadurch zu erlösen.



FOTO: ANDREAS KLEIN

KONTAKT:

T: +49 (0)173 3264400

E: rainbowman@reinhard-stengel.de

I: www.reinhard-stengel.de

gesund & glücklich
Akademie für Körper, Geist & Seele

WOCHENENDSEMINAR

**„Die Sprache der Seele – Seelenschamanismus:
Die Wirkkraft schamanischer & alternativer Heilweisen“
mit „Rainbowman“ Reinhard Stengel**

In diesem Seminar zeigt Reinhard Stengel, wie jeder sich selbst und anderen helfen kann durch die Auflösung der Ursachenkette sämtlicher Energie-Blockaden auf geistiger, seelischer sowie körperlicher Ebene. Die Seminarteilnehmer sind danach fähig, ihre ureigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu nutzen. Dies hilft bei seelischem Leid, in Lebenskrisen, bei Beziehungskonflikten usw. Hinweis: es ist eine rein spirituelle, energetische Technik.

Termin & Ort: 09.-10.01.2016 – Bildungshaus „Schloss Krastowitz“ – Klagenfurt (Kärnten).

Infos und Anmeldungen: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at.

Veranstalter: Fa. ACHANTA Annemarie Herzog, A-9073 Klagenfurt.

Preis: € 260,00.



www.alpe-adria-akademie.eu

10 Jahre „Indigourlaub“: Urlaub mit Nachhaltigkeit

Grund zum Feiern hat die Firma „Indigourlaub“, feiert sie doch in diesem Jahr ihr 10-jähriges Bestandsjubiläum. Waren es im Gründungsjahr 2005 acht Reiseangebote, präsentiert der österreichische Veranstalter heute mehr als 75 Programme weltweit und hat sich als einer der führenden Spezialisten für Yogareisen im deutsch-

sprachigen Raum etabliert. Spezialisiert ist das Unternehmen auch auf Urlaube mit den Schwerpunkten Qi Gong, Meditation sowie Ayurvedakuren.

Das Team um Gründerin Sonja Miko bleibt dabei seinem Anspruch treu, eine besondere Art des individuellen Urlaubens zu ermöglichen. Bei Indigo-Programmen erlernen Reisende verschiedene Methoden, um ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Sie arbeiten an Selbsterkenntnis und Neuorientierung, steigern ihren Selbstwert und trainieren Körper und Geist. Dabei sind renommierte Trainer sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten eindrucksvoller Naturlandschaften für die Programme ebenso charakteristisch wie gesunde, vegetarische oder teils vegane Verpflegung. Nach dem Motto „Alleine reisen, aber nicht alleine sein“ erfahren Teilnehmer Freude am Reisen unter Gleichgesinnten. Herzensanliegen des Indigourlaub-Teams ist darüber hinaus ein achtsamer Umgang mit der Natur.



Indigourlaub GmbH

Ganz besondere Reisen z.B.

- Yoga in der Wüste
- Qi Gong am Meer
- Ayurveda Gruppenreisen Indien
- Meditationsretreats weltweit
- 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



FOTO: K.K.

Für den Verkauf von Inseraten für das Magazin „gesund & glücklich“ suchen wir ab sofort

**eine/n Medienberater/in für Österreich und
eine/n Medienberater/in für die Schweiz
jeweils auf selbstständiger Basis.**

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

**Ekkehard Wande - Werbegraphik-Design
Messeplatz 1 - 9020 Klagenfurt**



Eröffnungsangebot
für „gesund & glücklich“-Leser:
Eine Wellness-Massage inkl.
bei Angabe des Codes „gesund & glücklich“
und Buchung mit Anreisetag So-Mi

GESUND UND GLÜCKLICH MIT GENUSS

Das neue Mountain Hideaway DAS GRASECK in Garmisch-Partenkirchen kombiniert auf einzigartige Weise die beiden Themen Gesundheit und Genuss. Geschickt integriert in das charmante Boutique-Hotel in traumhafter Lage vor gigantischer Alpenkulisse liegt das medizinische Präventionszentrum GAP PREVENT.

Wer kennt es nicht? Ab einem gewissen Alter sind regelmäßige medizinische Vorsorgeuntersuchungen geradezu ein quälendes Pflichtprogramm, aber auch eine Art Lebensversicherung. Denn das Risiko für bestimmte Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Einschränkungen am Bewegungsapparat steigt mit zunehmendem Alter. Doch bei rechtzeitiger Entdeckung und entsprechender Behandlung lässt sich das Risiko, ernsthaft zu erkranken, deutlich reduzieren oder sogar verhindern.

Leider bedeutet ein Rundum-Paket an medizinischer Prävention häufig einen Ärztemarathon mit „Wartezimmer-Hopping“ und viel Zeit- und auch Informationsverlust zwischen den einzelnen Fachärzten. Wer bei der Vorsorge höchste Qualität und maximale Effizienz erwartet, dem steht seit kurzem eine neue smarte Möglichkeit offen – das GAP PREVENT Präventionszentrum in Garmisch-Partenkirchen. Denn hier wird das Nützliche mit dem Angenehmen verbunden: Urlaub und Prävention

werden kombiniert ganz nach dem Credo: Gesundheit durch Genuss.

Die medizinischen Check-ups werden hier vor einer der schönsten und eindrucksvollsten Bergkulissen der Alpennordwand, oberhalb der legendären Partnachklamm durchgeführt. Das medizinische Präventionszentrum GAP PREVENT überzeugt durch ein breites Angebotsspektrum auf höchstem Niveau mit mehr als 10 verschiedenen Fachärzten. Schwerpunkt neben den Vorsorge- und auch Sportleruntersuchungen liegt auch in ganzheitlichen und auf wissenschaftlicher Basis neu entwickelten Programmen zum Thema Stressmanagement und Raucherentwöhnung.

Ergänzend zum medizinischen Angebot werden Körper und Seele zusätzlich durch das optimale Ambiente verwöhnt und so dazu beigetragen, die Gesundheit während des Aufenthaltes zu fördern: Dank der exquisiten Kulinarik, der ausgewählten Wellness- und Sportangebote und der außergewöhnlichen Lage inmitten der Natur kann der Gast maximale Entspannung erfahren.

Für dieses überzeugende Gesamtkonzept erhielten die Initiatoren im Mai 2015 den Bayerischen Gründerpreis.

GAP PREVENT
Graseck 4
82467 Garmisch-P.
Tel. +49 (0) 8821
9432420



Weitere Informationen im Internet unter www.gap-prevent.de und www.das-graseck.de



GAP
PREVENT
my place for health



Interdisziplinäres Vorsorge- und Sportlerzentrum

Kardiologie
Gastroenterologie
Ernährungsmedizin
Urologie
Dermatologie
Psychosomatik
Orthopädie
Sportmedizin
Zahnmedizin
Burnout-Prophylaxe
Raucherentwöhnung