

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

8. Jahrgang • Nr. 15 • Frühjahr/Sommer 2016 – Gratis

Sabrina Fox:
**„Für Schuhe
bin ich jetzt
versaut!“**

Dr. Klaus Karsch:
Die Heilkraft
der Alpenmedizin

Welturaufführung:
Musical „AndersWelt“

**Annemarie
Herzog:**
Räuchern
zu Ostern

Dr. Manfred Mohr:
Danke für die Lieferung

Robert Betz:
Schluss mit Hetze,
Druck und Ärger

LEBENSKRAFT 2016

Messe & Kongress

10. bis 13. März 2016
Kongresshaus Zürich

Infos Seiten 6-7

Terminkalender

Messen & Kongresse



10.-13. 03. 2016, Kongresshaus Zürich
Lebenskraft 2016/BioMedica 2016 –

Messe und Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Spiritualität

Neben dem Messebereich mit ca. 150 Ausstellern und ca. 100 kostenlosen Veranstaltungen bietet die „Lebenskraft“ im Kongressteil ein großes Angebot an spannenden Symposien, Seminaren, Workshops, Vorträgen, Channelings und Healing-Events. Weitere Schwerpunkte: eine Vielfalt im Bereich Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsprodukte, Essenzen, Literatur, Gesundheitsprodukte, Kunst, Heilsteine, Radionik, spirituelle Richtungen und Beratungen.

Kontakt & Informationen: Kryon GmbH, +41 (0)44 9325383, info@lebenskraft.ch, www.lebenskraft.ch



20.-23. 03. 2016, Sigmund Freud Universität Wien
13. Konferenz der International Light Association

Motto „HerzLICHT – the incredible beingness of light“

Mit ihrer jährlich an unterschiedlichen Standorten stattfindenden Konferenz hat es sich die Non-Profit-Organisation zur Aufgabe gemacht, neue Erkenntnisse sowie breites Wissen zum Thema Licht weiterzugeben. Die internationalen Top-Speaker widmen sich der Frage, wie sich unterschiedliche Lichtanwendungen auf Wohlbefinden und physisches wie emotionales Gleichgewicht des Menschen auswirken. Unter den 19 Vortragenden werden u.a. auftreten: Dr. Jacob Liberman, Autor des Bestsellers „Die heilende Kraft des Lichts“ („Light – Medicine of the Future“); Dr. Christian Bartenbach, Gründer und langjähriger Leiter der international renommierten Lichtakademie Bartenbach; P.A. Straubinger, Filmemacher der Erfolgsdokumentation „Am Anfang war das Licht“.

Zahlreiche Workshops, bei denen man u.a. auch die neuesten Lichttherapie-Geräte testen kann, machen die Konferenz zu einem persönlichen Erlebnis.

Anmeldung & Informationen: www.international-light-association.org



16.-17. 04. 2016, Waitzinger Keller Miesbach (Bayern)

6. Kristall-Kongress –
Medizin, Naturheilkunde und ergänzende Therapieformen

Kongress und Ausstellung – 80 Vorträge

Kontakt & Informationen: Forum am Tegernsee, +49 (0)8022 18060, info@forum-tgernsee.de, www.kristallkongress.de



22.-24. 04. 2016, Böllenfalltorhalle Darmstadt

„proVego“ – die Messe für Gesundheit, Heilung & Ernährung

Eine bewusste Ernährung – egal ob vegetarisch, vegan oder rohköstlich – ist eng verknüpft mit den Themen Gesundheit und Heilung. Das möchte der Veranstalter auf der „proVego“ zeigen und präsentiert dort die neuesten Entwicklungen und Trends.

Zahlreiche Schirner-Autoren und interessierte fachkundige Aussteller werden den Besuchern in persönlichen Beratungen und kostenlosen Vorträgen zu den verschiedensten Themen neue Blickwinkel eröffnen.

Kontakt & Informationen: Schirner Verlag, +49 (0)6151 39183128, info@provego-messe.de, www.provego-messe.de



01.-03. 04. 2016, Landhaus Solothurn SO

08.-10. 04. 2016, Stadthalle Sursee LU

29. 04.-01. 05. 2016, KUSPO-Bruckfeld Münchenstein BL

02.-04. 09. 2016, Gemeindesaal Buchs AG

23.-25. 09. 2016, Parktheater Restaurant Bar Kultur Grenchen SO

Die Messen geben einen Einblick in ein vielseitiges Angebot von gesundheitsfördernden Therapieformen und Produkten. Vorträge mit authentischen Themen von den Ausstellern umrahmen die Messen.

Anmeldungen & Informationen: SCHWINGUNG.CH, +41 (0)62 7260326, office@gesundheitsmessen.ch, www.gesundheitsmessen.ch



08.-10. 04. 2016, Stadttheater CH-Olten SO

06.-08. 05. 2016, Kulturhaus A-Dornbirn (Vorarlberg)

20.-22. 05. 2016, Milchwerk D-Radolfzell am Bodensee

10.-12. 06. 2016, Stadthalle D-Memmingen (Bayern)

Happiness-Messe für Esoterik und Gesundheit

Erleben Sie auf den Happiness-Messen Top-Aussteller und Gratis-Vorträge rund um das Thema Gesundheit, Spiritualität und Heilung.

Messthemen: > Natürliche Heilmethoden und Alternativmedizin > Lebensberatung, Spiritueller Bereich
 > Ernährung, schlank, schön & fit > Beauty & Lifestyle – Wohnen - Schlafen

Kontakt: Happiness-Messen, +49 (0)8382 2776082, info@happiness-messe.com, www.happiness-messe.com



04.-05. 06. 2016, Mitnica, Muta/Region Koroška

Sejem „zdravo & srečno“ Slowenija I Messe „gesund & glücklich“ Slowenien:

Die Erfolgsmesse „gesund & glücklich“ findet nun auch in Slowenien statt. Nähere Infos siehe auch auf S. 9.

Kontakt & Information (in deutsch): Go turizem in jezik, Martina Verčkovnik s.p., +38 651 328698, martina@go-turizem.eu, www.go-turizem.eu



**Liebe Leserin!
Lieber Leser!**

„Kinder, wie die Zeit vergeht“ – diesen Spruch des deutschen Dichters Rudolf Alexander Schröder (1878–1962) kennen wir alle. Für mich ist die in diesen Worten zum Ausdruck kommende Emotion heuer sehr deutlich spürbar. Denn „gesund & glücklich“ wurde am Anfang des Jahres 2006, vor zehn Jahren also, von meiner Partnerin Annemarie Herzog und mir ins Leben gerufen, um im Juni des selben Jahres eine kleine, bescheidene alternative Gesundheitsmesse im Südkärntner Sittersdorf durchzuführen.

Diese Messe war für mich der Beginn einer (weiteren) bewegten und glücklichen Zeit. Nach zehn Jahren ist diese Veranstaltung eine feste Größe im Reigen der vergleichbaren deutschsprachigen Messen geworden. Durch sie und durch dieses Magazin durften wir viele Persönlichkeiten kennenlernen. Das 10-jährige Leben mit „gesund & glücklich“ wurde für mich zum wahren Abenteuer.

Und diese 10 Jahre werden wir natürlich gebührend feiern. Am Ende des Jahres gibt es eine Jubiläumsausgabe dieses Magazins. Und auch die Messe, die vom 11. bis 13. November 2016 in Klagenfurt stattfindet, wird ganz im Zeichen dieses Jahresta-



Auf 10 bewegte Jahre dürfen die „gesund & glücklich“-Macher Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt zurückblicken.

FOTO: EVA HEINDL

ges stehen.

Sowohl für diese Veranstaltung als auch für dieses Magazin konnten wir den Psychologen und Coach Robert Betz gewinnen. Seine Veröffentlichungen sind einem Millionenpublikum bekannt. Mit dem Buch „Willst du NORMAL sein oder GLÜCKLICH?“ steht er seit 2012 bis heute in der Bestsellerliste des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL.

Darin geht Betz der folgenden Frage nach: „Wie oft habe ich das Gefühl, am wahren Leben vorbei zu leben?“ Viele folgen dem inneren Zwang, bestimmten Normen und Erwartungen entsprechen zu müssen. Doch müssen wir das? Nein, sagt Betz! Und dass dies möglich ist, dafür bin ich ein gutes Beispiel: Ich habe mein Leben auch mit „gesund & glücklich“ zu einem wahren

Abenteuer gemacht. Und auch Sie können es: ausgetretene Pfade verlassen. Ich lade Sie ein: „Komm mit. Komm mit mir ins Abenteuerland. Auf deine eigene Reise. Komm mit mir ins Abenteuerland. Der Eintritt kostet den Verstand. Komm mit mir ins Abenteuerland. Und tu's auf deine Weise. Deine Fantasie schenkt dir ein Land. Das Abenteuerland“* Folgen Sie den Weg Ihres Herzens. Führen Sie ein Leben voller Freude, Leichtigkeit, Erfolg und Erfüllung. Wir freuen uns, mit Ihnen ein spannendes „gesund & glücklich“-Jubiläums- und Abenteuerjahr erleben zu dürfen. Eine angenehme Leselektüre wünscht Ihnen

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

* Refrain des Songs „Abenteuerland“ der deutschen Pop-Band „Pur“

IMPRESSUM:
Medieninhaber, Herausgeber & Verlag: Verein „gesund & glücklich“, Sitz Klagenfurt am Wörthersee. • **Chefredakteur:** Rolf Bickelhaupt. • **Redaktion und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Robert Betz (München), Sabrina Fox (München), Annemarie Herzog (Klagenfurt), Dominique Huber (Darmstadt), Christian Möritz (Rain am Lech), Dr. Manfred Mohr (Grafath), Doris Neubauer (Wien), Roland Rauter (Salzburg), Sabine Reinelt (München), Heidi Schirner (Darmstadt). • **Redaktionskontakt:** gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Tel. +43 (0)664 73765521, 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 328698, slovenija@gesund-und-gluecklich.at. • **Verkauf und Vertrieb:** WAND Werbegrafik-Design, Messeplatz 1, A-9200 Klagenfurt, Tel.: +43 (0)664 9127759, ekkhardwande@hotmail.com. • **Satz und Layout:** WAND Werbegrafik-Design, wie oben. • **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. • **Auslage:** Gratis bei ausgesuchten Arzt- und Therapeutenpraxen, Therapiezentren, Kliniken, Buchhandlungen, Apotheken, Naturkost- und Bioläden, Wellness-Hotels, Thermen und Gesundheitseinrichtungen sowie bei Messen, Kongressen usw. • **Abonnement:** 4 Ausgaben zu € 11,50 (Österreich und Deutschland) bzw. € 17,50 (Resteuropa). • **Titelfoto:** Jorinde Gersina



SEIT 1267

ALS „NOTHELFER-WASSER“ BEKANNT UND GESCHÄTZT

MEHRNER HEILWASSER

AUS DER TIEFE DER TIROLER BERGWELT



Entgiften, Entsäuern und Entschlacken Sie Ihren Körper!

MEHRNER HEILWASSER UNTERSTÜTZT:

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

Trinken Sie Gesundheit!

reichhaltig an natürlichen bioverfügbaren Mineralien

Calcium & Magnesium

ohne Kohlensäure wohlschmeckend

Weitere Informationen und Bezugsquellen unter:
www.mehrnerheilwasser.com

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken

Ab sofort bei Ihrem Buchhändler!



Dr. Barbara Rias-Bucher:
Die Biorhythmus-Küche
 Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr
 17,95 € (D) / 18,50 € (A) | ISBN 978-3-86374-278-2

T. Künne & Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabeltherapie
 Heilsames Wissen und praktische Anwendungen
 9,95 € (D) / 10,30 € (A) | ISBN 978-3-86374-249-2

Birgit Frohn
Das kleine Buch der Hausmittel (kompakt)
 Bewährtes Heilwissen bei Alltagsbeschwerden von A bis Z
 7,99 € (D) / 8,20 € (A) | ISBN 978-3-86374-264-5

Nora Reim
Faszien (kompakt)
 7,99 € (D) / 8,20 € (A) | ISBN 978-3-86374-267-4

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Organuhr (kompakt)
 In Harmonie mit dem natürlichen Lebensrhythmus
 7,99 € (D) / 8,20 € (A) | ISBN 978-3-86374-269-0

Leseproben und Internetforum mit den Autoren: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den
Horizont erweitern



Inhaltsverzeichnis

WOHIN & GESUND

gesund & glücklich: 9
 Die Messekarawane zieht weiter

LEBENSHILFE

Robert Betz: 12
 Schluss mit Hetze, Druck und Ärger

Sabrina Fox: 31
 „Für Schuhe bin ich jetzt versaut!“

KUNST & KULTUR

Heidi Schirner: 21
 Lesetipps

Musical: 22
 „AndersWelt“

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

Annemarie Herzog: 14
 Räuchern zu Ostern

Dr. Klaus Karsch: 17
 Arbeiten mit dem Wissen der traditionellen
 Alpenmedizin

GEIST & BEWUSSTSEIN

Dr. Manfred Mohr: 24
 Danke für die Lieferung –
 wie das Universum uns immer aufs Neue beschenkt

ISS DICH ... GESUND & GLÜCKLICH

Roland Rauter: 28
 Internationale vegane Köstlichkeiten

Ute Leilani Meuser & Simone Vetter:
Meine Natur wahrnehmen
 49 Karten mit 120-seitigem Begleitbuch
 ISBN 978-3-8434-9078-8 · D € 19,95 | A € 20,60

Fasten, tanzen,
barfuß gehen ...

Wellness für Körper & Seele

Oft sind es die ganz einfachen Dinge, die uns zurück zum Wesentlichen, Ursprünglichen bringen: Fasten, tanzen, barfuß gehen, entschleunigen. Lassen Sie sich von diesen wunderbaren Kraftkarten dazu inspirieren, sich Ihrem eigenen Körper zuzuwenden, zu spüren, was er sich wünscht, und Ihre eigene Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Erschaffen Sie sich dadurch ein Leben, das von Liebe, Leidenschaft und Sinn erfüllt ist, im Einklang mit sich selbst und der Natur. So finden Sie zu Vitalität, Schönheit und Kraft.

Jetzt bestellen unter

(D) 06151 – 391 831 28 · (A) 0720 – 98 27 26

www.schirner.com · vertrieb@schirner.com

Ihre Fachgeschäfte für Lebensfreude

DIE SPIRITUELLE EINKAUFSOASE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE IN DER ZUGER ALTSTADT



- Heilbehandlungen – Energiearbeit
- Systemisches Sach- und Familienstellen
- Beratungen Hochsensibilität
- Engelbotschaften
- Motivationscoaching
- Coaching in der Natur
- Lebensberatung
- Energetische Hausputz Räucherungen
- Räucherungen für Körper und Seele
- Seminare



harmorama
harmonisch leben – natürlich wohlfühlen
Einkaufsoase und Praxisraum
Zeughausgasse 1
6300 Zug
Tel. 041 710 64 88
E-Mail: info@harmorama.ch
www.harmorama.ch
www.facebook.com/harmorama
Öffnungszeiten Einkaufsoase
Di.–Fr. 09.00–13.00
14.00–18.30
Sam. 09.00–16.00

Aura Soma • Blume des Lebens • Räuchern • Räucherware • Bücher • CDs
Edelsteine • Engel • Kartensets • Feng Shui • Farfalla • Ingrid Auer
Lichtwesen • Pendel • Kerzen • Willow Tree • Benny-Energieplüschtiere
Salzlampen • Schmuck • P.Jentschura Basen-Produkte und vieles mehr...



MINERVA SHOP
Esoterik & Wellness

In unserem Laden finden Sie ein vielseitiges Angebot an Esoterik- und Wellnessprodukten wie...

- Bücher
- Karten- und Orakelsets
- CD's (Musik und Meditationen)
- Farfalla Produkte
- Aura Soma
- Licht-Quanten Produkte von Dr. E. Töth
- Seelenländer und Engelsphäre Herzkraftessenzen von Chamuel Schaufert
- Einhornessenzen nach Melanie Missing
- Räucherwaren
- Duftlampen
- Traumfänger
- Klangspiele
- Engel
- Buddhas
- Feen
- Pixis
- Benny Bären
- Klangschalen
- Feng Shui Produkte
- Schmuck
- Salzkristall Lampen
- Schmiedekunst
- und vieles mehr



**Laufende Kurse,
Vorträge und Workshops
siehe Internet!
Bachblütentherapie
und Meditationen
bei Regula Thoma.
www.minervashop.ch**



Regula Thoma, MINERVA SHOP, Rigigasse 3, 6403 Küsnacht a.R.
Tel. 041 852 18 80, E-Mail: minervashop@bluewin.ch

dormino

Gesund Schlafen

swiss made



kostenlose Schlafberatung

Naturbetten, Rosshaar-Kissen

- Kissen Rosshaar, Zirben, etc.
- Matratzen, Naturbett
- Tinnitus Kissen
- Original Zirben Klimabox
- Möbel

www.dormino.ch

Schnarwiler AG - **dormino**® Manufaktur
Seestrasse 54 - 6353 Weggis

041 792 1001 - **www.schnarwiler.ch**



Ihre kompetenten Aussteller auf der Lebenskraft 2016

ONITANI
Seelen-Musik
touch your soul



Weitere CD's und Konzertdaten
onitani.com



Lebenskraft 2016 / BioMedica 2016

Messe und Kongress für
BewußtSein, Gesundheit und Spiritualität

Kongresshaus Zürich
10. – 13. März 2016

Öffnungszeiten:

Donnerstag, 10.03.2016: 17.00 – 21.00 Uhr

Freitag, 11.03.2016: 11.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 12.03.2016: 11.00 – 21.00 Uhr

Sonntag, 13.03.2016: 11.00 – 17.00 Uhr

www.lebenskraft.ch

Bitte beachten Sie die Inserate der Aussteller auf dieser und der Seite 10.

Referenten auf der Lebenskraft 2016 u.a.:



Dr. Michael König,
Physiker



Dieter Broers,
Naturwissenschaft-
ler und Philosoph



Christos Drossina-
kis, Geistheiler



Barbara Witschi

- Lebensberatung, mediale Beratungen
- Astrologie- und Heilsitzungen
- Seminare und Ausbildungen in Medialität, Sensitivität und Heilung
- Abende in Medialität, Sensitivität, Meditation und Astrologie
- Almasanar – Seelenwellness – Lichtpflegeprodukte zur Bewusstseinswerdung



SingularART GmbH
Astrastrasse 9
3612 Steffisburg
Tel: 079 652 90 47
info@singularart.ch
www.singularart.ch



Annemarie Herzog, Buchautorin

„Die Räucherin“,
„Die Räucherapotheke für den Körper“,
„Die Räucherapotheke für die Seele“.

EINFACH RÄUCHERN LERNEN

Meine Termine in der Schweiz:

10.–13. 3. Lebenskraft Messe Zürich
14. und 15. 3. Schnarwiler, Weggis
16. und 17. 3. harmorama, Zug
18. 3. speziell-normal, Altishofen
21. 3. Minerva, Küsnacht

Nähere Infos an meinem Messestand Nr. 73 Lebenskraft, Zürich
oder unter www.malusa.at



ACHANTA RÄUCHERMANUFAKTUR,
Annemarie Herzog, Tirolerweg 6/1,
A-9073 Klagenfurt – Viktring,
Tel.: +43 (0)650 38 45 842,
annemarie.herzog@chello.at oder
achanta@malusa.at, www.malusa.at

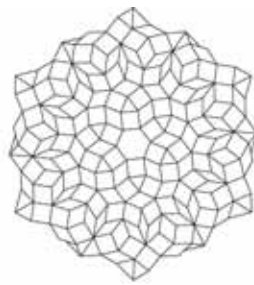


Hochenergetische Musik von Jamua

- Erhöht Ihr Energiefeld
- Ideal für Yoga, Meditation, Therapeuten und Heilung
- Unterstützt Sie in Ihrem Entwicklungsprozess
- Probieren oder kaufen bei www.jamua.net
- Erkenntnisse zum Leben bei www.jamua.net

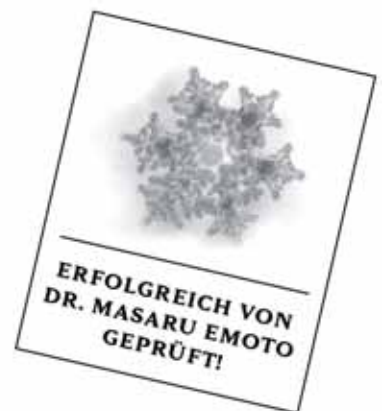


Jamua
Hintergasse 24
8640 Rapperswil
info@jamua.net
www.jamua.net



GIGI

CRYSTAL SONIC WATER



**GIGI verwandelt Ihr Leitungswasser in ein Lebenselixier.
Die weltweit erste Karaffe mit eingepasstem Bergkristall.**

Jede Karaffe ist ein handgefertigtes Unikat, hitzebeständig und spülmaschinenfest.

www.crystalsonicwater.com



Rund 90 Aussteller und ca. 25 Buchautoren führten die Messebesucher in die Welt der Gesundheit und Spiritualität ein. FOTO: WK KÄRNTEN

Messe für Gesundheit & Lebensglück: 28.000 begeisterte Besucher auf der „gesund & glücklich“

Auch im vergangenen Jahr blieb die „gesund & glücklich“ der Gipfel in der Gunst des Publikums im deutschsprachigen Raum, strömten doch 28.000 Besucher und damit 2.000 mehr als im vergangenen Jahr in die Klagenfurter Messehallen. Integriert waren wieder wie im Vorjahr die Buchmesse „Schirner Tage“, die Ernährungsmesse „iss dich ... gesund & glücklich“ sowie die „KneippWelten“.

Die Besucher konnten auf rund 3.000 Quadratmeter Ausstellungsfläche die Angebote von über 90 Ausstellern und 25 Buchautoren erkunden, wertvolle persönliche Kontakte knüpfen und die positive Energie spüren. Für zusätzliche Inspirationen und vielseitige Informationen standen den Besuchern rund 110 Vorträge, Buchvorstellungen und Vorführungen auf vier Bühnen offen.



BÜCHER: Die „Schirner Tage“ als „Buchmesse in der Messe“ waren wieder ein wesentlicher Höhepunkt. FOTO: K.K

PERSÖNLICHE DIENSTLEISTER: Erstmals auf der „gesund & glücklich“ in Klagenfurt präsentierte sich die Fachgruppe der Persönlichen Dienstleister der Wirtschaftskammer Kärnten. Auf dem Foto (von links) Sophie Kohlmayer, Erika Hohenwarter, Helga Kohlmayer, Evelyn Pall, Susanne Springer, Barbara Putzi, Christine Müller, Petra Kreuzer und Ulfried Wallisch. FOTO: WK KÄRNTEN



KONZERT: Bettina und Tino Mosca-Schütz von der Gruppe ONITANI aus Burgäschli in der Schweiz ließen in der Messehalle „ihre“ Seelenmusik „entstehen“. Eine Musik, die alles zuließ und sich in Ton und im Gesang manifestierte. FOTO: K.K.

GEBURSTAG: Ausstellerin Sonja Maier aus Zürich feierte auf der Messe ihren 50. Geburtstag, auf dem Foto flankiert von den „gesund & glücklich“-Machern Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog. FOTO: WK KÄRNTEN



Über 110 Vorträge, Buchvorstellungen und Vorführungen wurden von den Messebesuchern begeistert aufgenommen. FOTO: K.K.



gesund & glücklich: Die Messe-Karawane zieht weiter ...



Alle Fotos: K.K.

Seit 2006 gibt es in Kärnten die „gesund & glücklich – die Messe für Körper, Geist & Seele“. Zuerst war sie unter freiem Himmel jeweils im Juni in der Südkärntner Gemeinde Sittersdorf angesiedelt. Mittlerweile findet sie alljährlich im November als Indoor-Event in der Messe Klagenfurt statt und gilt als besucherstärkste Ausstellung ihrer Art im deutschen Sprachraum. Nun feiert im Juni dieses Jahres die Messe als Open-Air-Veranstaltung eine Neuauflage in der slowenischen Region Koroška. Die Messe-Karawane zieht weiter ...

„Wir freuen uns, dass die ‚gesund & glücklich‘ nun auch in Slowenien stattfindet. Damit ist für uns ein Herzensanliegen in Erfüllung gegangen“, freuen sich Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt, die die Messe gegründet und in all den Jahren organisiert haben. Mit Martina Verčkovnik, mit der die beiden „gesund & glücklich“-Macher schon seit Jahren freundschaftlich verbunden sind und die fließend deutsch spricht, wird eine erfahrene Organisationsmanagerin die slowenische Ausgabe veranstalten.

„Die Messe hier bei uns in der slowenischen Gemeinde Muta ist genau so idyllisch gelegen wie jene in Sittersdorf“, erklärt Verčkovnik, die die „gesund & glücklich“ bereits mehrmals in Kärnten besucht hatte. „Auch bei uns liegt das Veranstaltungsgelände auf der Wiese und auch an einem Ufer.“ War es in Sittersdorf das Ufer des Sonnegger Sees, so ist es in Muta nun das Ufer der Drava (Drau). Eigentlich findet die Messe

gar an zwei Ufern statt, ist doch das Veranstaltungsgelände genau dort, wo die Mučka Bistrica (der Feistritzbach) in die Drava fließt. Die natürliche Kulisse runden die Hügel des Gebirges Pohorje und Kozjak ab, das die Gemeinde Muta mit der Region Süd-West-Steiermark verbindet.

„Bei der ersten Messe in unserer Naturarena im touristischen Sportpark Mitnica in Slowenien werden sich Aussteller aus unterschiedlichen Bereichen dem Publikum präsentieren“, blickt die Eventmanagerin sichtlich erfreut auf ihre neue Aufgabe. Mit dabei sind Aussteller aus den Bereichen gesunde Ernährung, Kräuterkunde, Naturkosmetik, natürliche und alternative Medizin, Wellness sowie Anbieter aus dem Tourismus und von der aktiven Freizeitgestaltung, die sehr gespannt sein dürfen auf diese Open-Air-Veranstaltung, da Messen in dieser Form in Slowenien noch nicht stattgefunden haben. Auch

für die österreichischen Nachbarn ist das Messegelände gut erreichbar, liegt es doch nur ein paar Kilometer von der Grenze entfernt. Die Region Koroška ist auch bei vielen Menschen in Kärnten und in der südlichen Steiermark gut bekannt.

Natürlich sind Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt mit dabei in Muta und helfen Martina Verčkovnik bei der Organisation und Durchführung der slowenischen Ausgabe der Messe „gesund & glücklich“ (slowenisch: „zdrav & srečen“). Das Messegelände liegt nur ein paar Kilometer von der österreichischen Grenze entfernt und ist daher für die Nachbarn gut erreichbar. Die Region ist auch in Kärnten und der südlichen Steiermark gut bekannt. „Damit wird aktiv der Alpe-Adria-Gedanke gelebt, der mit dieser Veranstaltung um eine Nuance reicher geworden ist“, ist sich das österreichisch-slowenische Trio einig.

INFO

Sejem „zdrav & srečen“ Slovenija | Messe „gesund & glücklich“ Slowenien

SA, 04. Juni 2016, 10–19 Uhr

SO, 05. Juni 2016, 10–18 Uhr

Veranstaltungsort: Mitnica Muta, Koroška cesta 11, SI-2366 Muta, Region Koroška

Ausweichgelände bei Schlechtwetter: Sporthalle der Grundschule Muta, Šolska ulica 6, SI-2366 Muta

Eintritt: € 5,00

Anreise aus Kärnten über Lavamünd (Lavamünd–Muta 20 km).

Anreise aus der Steiermark über Eibiswald (Eibiswald–Muta: 17 km).



KONTAKT

Martina Verčkovnik, GO TURIZEM - Mitnica Muta,

Koroška cesta 11, SI-2366 Muta

T: +386 51/32 86 98, E: mitnica@go-turizem.eu

Facebook: Zdrav-srečen-Slovenija-gesund-glücklich-Slovenien





Die Buntheit einer Fachgruppe stellt sich vor: Astrologie, Humanenergetik, Raumenergetik, Tierenergetik, Tierbetreuung und Sonstige!

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.



ULFRIED WALLISCH
OBMANN



ANNEMARIE HERZOG
OBMANN-STV.



JOACHIM RIEGER
OBMANN-STV.

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.

Entdecken Sie die kompetente Vielfalt der persönlichen Dienstleister aus Kärnten. Die Mitglieder der 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.

Informationen:

Mag. Petra Kreuzer

Fachgruppengeschäftsführerin

Europaplatz 1 | 9021 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 90 90 4 - 160 | F 05 90 90 4 - 164

E innungsgruppe7@wkk.or.at

W <http://wko.at/ktn/pdl>



WIR LADEN SIE BEREITS JETZT ZUM KÄRNTNER ENERGETIKERTAG 2016 AM DONNERSTAG, 29. SEPTEMBER 2016 EIN.
Reservieren Sie sich diesen Termin und erleben Sie mit uns gemeinsam einen sehr informativen und interessanten Tag!
Nähere Informationen finden Sie unter <http://wko.at/ktn/pdl>



DIE FACHGRUPPE DER PERSÖNLICHEN DIENSTLEISTER PRÄSENTIERT SICH AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKLICH“
11. – 13. November 2016 • Messehalle 3 • OBERGESCHOSS • Stand Nr. OG 06-08

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

Wir sind Energetiker in Kärnten



Eveline Goritschnig

- Eigene Stärken und Talente fördern
- Leistung steigern im Beruf, Schule und Freizeit
- Beziehungen verbessern mit Partner, Kinder
- Lernblockaden lösen
- Body Talks System:
- 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



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
- Räucherhermanufaktur



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



Mag. 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



Sonja Krainz



- doTERRA CPTG® ätherische Öle
- AromaTouch® Anwendung für Körper, Geist und Seele
- Ganzheitliches Coaching
- Transformation mit Vitalnahrung

www.findeeinebalance.at
Tel. +43 (0)664 8220223



- Hypnosepraxis & Ausbildung
- Selbsthypnose, Kinderhypnose
- Beauty-Hypno
- Feldenkrais

Rilaxx Zentrum für Körper & Geist
Miegererstr. 27-29, 9065 Ebenthal
Tel. +43 (0)664 5257707
www.rilaxx.at



Elisabeth Kainz

- Auszeitkraftpfad zum Auftanken und Kraft schöpfen
- Blockadenlösen in der Natur
- Agnihotra - heiliges Feuer
- Venusblumenrituale
- Achtsamkeits- und Leichtigkeitstrainings
- 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



Petra Kaltner

Begegnung im Herzen



- Begleitung um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



• Wir laden ein zu kooperativem Handeln für unsere Zukunft.

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



- Ich biete an:
- Licht und Energiearbeit
 - Aura- und Chakrenarbeit
 - Englarbeit
 - Energetische Verbindungen lösen
 - Transformation von Fremdenergien
 - Clearing
 - Heilung des inneren Kindes
 - Spiegel und Schattenarbeit
 - Bewusstseinsarbeit
 - Schamanisches heilen
 - z.B. Seelenrückholen, arbeiten mit dem Krafttier, Extraktion
 - Schamanische Reise
 - z.B. Suche nach dem Krafttier
 - energetische Wirbelsäulenbehandlung
 - Meditationen, jeden Dienstag um 19:00 Uhr, Voranmeldung erbeten

ENERGIE & MEDITATION



Licht Fluss Leben
Eveline Neuschitzer
Tel. 0660/248 71 35
www.lichtflussleben.at
lichtflussleben@gmx.at



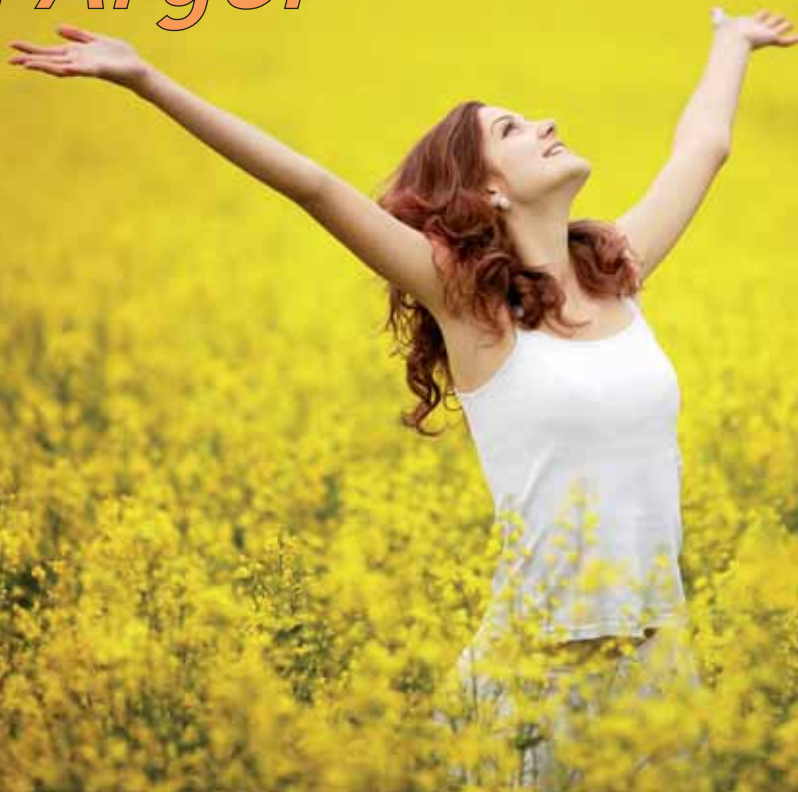
Edeltraud Kerth

- Kartenlegen
- Numerologie
- Engelsberatung
- Blockadenlösung
- Karmalösung
- Pendeln, Rutengehen u.v.m.



LEBENSENERGIELADEN
Esoterik- & Geschenkeshop
10. Oktoberstraße 26
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)664 4050860
www.llbmt.at

Schluss mit Hetze, Druck und Ärger



Die innere Energie entdecken, damit Ängste und Wut transformiert werden können.

FOTO: K.K

Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer, ihre Arbeit mit Leichtigkeit und Freude erfolgreich zu erledigen und gut gelaunt durch ihren Tag zu gehen. Spätestens am Abend fühlen sie sich erschöpft und leer. Sie haben zwar viel getan am Tag, aber sie vermissen das Gefühl von Freude, Befriedigung oder Erfüllung. Oft wird die Ursache hierfür entweder im steigenden Druck und in erhöhten Anforderungen „von oben“ gesucht oder in den „schwierigen“ Mitmenschen, seien es Kunden, Kollegen oder Vorgesetzte. Unlust am Arbeiten, Burnout, Depression oder andere körperliche Beschwerden nehmen in dieser Zeit schneller zu als in den letzten Jahrzehnten.

VON ROBERT BETZ

Diese Symptome fordern uns jetzt auf zu begreifen, dass wir selbst die Verantwortung dafür tragen, in welcher Stimmungslage bzw. mit welchem Wohlbefinden von Körper und Psyche wir unserer Arbeit nachgehen und dafür, wie erfolgreich oder erfolglos wir sind. Die erste Ursache unseres empfundenen Drucks ist unser eigener innerer Druckmacher oder Antreiber, den wir seit der Kindheit mit Gedanken erschaffen haben wie „Ich muss es schaffen. Ich muss mich anstrengen, zusammenreißen, durchhalten und meine Ziele erreichen.“ Diese Glaubenssätze haben wir unbewusst als Reaktion auf die Forderungen und Erwartungen von Eltern, Erziehern und Lehrern immer wieder genährt, um deren Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob zu erhalten. In diesem damaligen System der Abhängigkeit und Unfreiheit brauchten wir als Kind und Jugendlicher die Energie der Aufmerksamkeit, weil wir

innerlich noch nicht selbstständig waren und uns selbst liebend diese schenken konnten.

Diese innere Figur des Antreibers hat sich über die Jahre verselbstlicht, und wir machen uns in der Regel nicht bewusst, dass er unsere eigene Schöpfung ist. Stattdessen suchen wir die Quelle des Drucks im Außen, entweder in unseren Vorgesetzten – wie damals in unseren Eltern – oder glauben, „das System“ sei falsch und schuld an unserem inneren Druckzustand. Wer sich aus diesem befreien und ein erfolgreiches und entspanntes Arbeitsleben erschaffen will, kann das in wenigen Wochen oder Monaten erreichen. Als Anfang empfehle ich dazu jedem ein oder zwei Vorträge wie „Ich muss es schaffen“ oder „Nur das Herz führt zum Erfolg“ sowie die Meditations-CD „Schluss mit Hetze, Druck und Stress“. In den geführten Meditationen

dieser CD begegnen Sie neben dem inneren Antreiber gleich einer zweiten inneren Figur: dem inneren Kritiker bzw. Richter, dem „Kompagnon“ des Antreibers. Die Teilnehmer meiner Seminare, Männer wie Frauen, sind meist überrascht, wenn sie diesen selbst erschaffenen Wesenheiten innerlich gegenüber sitzen, die sich selbst oft im Zustand größter Erschöpfung befinden und sich freuen, jetzt endlich in die Freiheit entlassen zu werden.

Die zweite große Quelle für Unzufriedenheit, Misserfolg und Erschöpfung hat ihre Ursache darin, dass wir versuchen, unser Leben rational, über das Denken zu bewältigen, während Emotionen, besonders die negativen, nur als störend empfunden werden. Wer nachhaltigen Erfolg verbunden mit dem Gefühl eines von Freude erfüllten Herzens genießen will, der darf sich jetzt endlich um einen neuen Umgang mit



seinen eigenen Emotionen kümmern, um Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Scham, Schuld, Neid, Eifersucht und andere. Auch diese sind unsere eigenen Schöpfungen und wollen nicht abgelehnt, verdrängt und unterdrückt werden. Es sind Gefühle, die endlich bejahend gefühlt und hierdurch verwandelt werden wollen. Übernehmen wir auch für diese Gefühle nicht unsere Schöpfer-Verantwortung, müssen unsere Mitmenschen diese in uns hochholen, indem sie unsere „Knöpfe“ drücken. Wenn wir uns über Vorgesetzte, Kunden oder Kolleginnen und Kollegen ärgern oder aufregen, uns ihnen gegenüber ohnmächtig oder neidisch fühlen, dann lösen diese unsere eigenen Emotionen in uns aus, die schon seit Jahren und Jahrzehnten von uns selbst ignoriert und immer wieder nach innen verdrängt wurden. Solche Emotionen sind Energien, die fließen wollen, aber durch unser „Nein“ zum

Fühlen nicht fließen können. „E-motion“ heißt „Energie in Bewegung“. Erst wenn wir uns Zeit, Raum und Stille gönnen, um uns in Meditationen diesen unseren Schöpfungen fühlend und annehmend zuwenden, können Angst, Wut & Co in Freude transformiert werden.

Die Ursachen von Stress, Druck und Ärger können wir also in uns selbst finden und auch dort verändern. Anstatt zu jammern und über unsere Mitmenschen oder die Zustände in der Wirtschaft zu klagen können wir anfangen, den Zustand unseres inneren Energiehauses systematisch zu ordnen und zu klären, und gelangen hierdurch zu einem anderen Grundlebensgefühl von innerem Frieden und einer neuen Ausstrahlung, auf die unsere Mitmenschen anders reagieren. Wer sich dieser Aufgabe in dieser Zeit nicht stellt, den werden seine eigenen Emotionen in die Knie zwingen bzw.

seinen Körper erkranken lassen und ihn durch das eine oder andere Symptom ausbremsen.

Wir leben in einer Zeit, in der sich sehr schnell sehr viel verändern wird, weil uns die besondere Energiequalität dieser Zeit dazu zwingt. Der Mensch wird jetzt massiv daran erinnert, dass er kein hilfloses Rädchen in einem großen Getriebe ist, sondern von Natur aus ein großes Schöpferwesen mit grenzenloser Schöpferkraft. Wer sich in der Veränderung nicht mitbewegt in diesem Prozess, der wird spürbar und schmerzhaft angeschubst, bewegt oder durchgerüttelt werden, so wie jemand, der glaubt, auf der Autobahn mit 60 km/h fahren zu können, während alle anderen weit über 100 fahren. Die große Aufforderung an uns alle heißt jetzt: Mensch, wach endlich auf und mach dir bewusst, welche Energien du jeden Tag unbewusst in die Welt schickst durch deine oft unwahren, verurteilenden, Stress, Druck und Unglück erzeugenden Gedanken, mit deinen in dir unterdrückten und abgelehnten Gefühlen sowie mit deinen Worten und Taten. Denn was uns im Außen begegnet, im Beruf wie im Privaten, in unserem Körper wie in unseren Beziehungen, ist immer das direkte Ergebnis unserer eigenen Energien, es ist das Spiegelbild unserer eigenen Innenwelt, um die sich die meisten bisher in keiner Weise gekümmert haben.



BUCH- UND CD-TIPPS

Robert Betz: Willst du NORMAL sein oder GLÜCKLICH?
Aufbruch in ein neues Leben und Lieben.

Heyne Taschenbuch, 196 Seiten, 30. Auflage.

ISBN 978-3-453-70169-4

€ 8,99 [D] | € 9,30 [A] | € 9,90 [I] | Fr. 13,90 [CH]



Robert Betz: Entschleunige dein Leben und besinne dich auf das Wesentliche!

Wie wir Stress, Druck, Erschöpfung hinter uns lassen können und Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit erschaffen.

Vortrags-CD.

Verlag Robert Betz, Audio-CD, Doppel-CD.

ISBN 978-3-942581-71-4

€ 20,00 [D] | € 21,00 [A] | € 22,00 [I] | Fr. 32,90 [CH]



Robert Betz: Schluss mit Hetze, Druck und Stress
Befreiende Begegnung mit deinem inneren Antreiber, Richter und Perfektionisten.

Meditations-CD.

Verlag Robert Betz, Audio-CD, Gesamtlänge 76:34 Min.

ISBN 978-3-940503-57-2

€ 20,00 [D] | € 21,00 [A] | € 22,00 [I] | Fr. 31,90 [CH]

ZUR PERSON



Robert Betz, geb. 23. Sept. 1953 im Rheinland, lebt, da er fast das

ganze Jahr unterwegs ist, in Hotels und ein paar wenige Wochen im Jahr auf der wunderschönen Kraft- und Liebesinsel Lesbos, wo seine Firma, die ‚Robert Betz Transformations GmbH‘, zahlreiche Urlaubsseminare mit professionellen Seminarleitern, die vor Jahren die Ausbildung zum Transformationstherapeuten gemacht haben, veranstaltet. Jedes Jahr gibt er zahlreiche Seminare und hält über 100 öffentliche Vorträge ...

KONTAKT

T: +49 (0)89 890830-0

E: info@robert-betz.de

I: www.robert-betz.com

Das Wort Ostern oder Ostarun gibt es erst seit dem Mittelalter und ist von der Frühlingsgöttin Ostara abgeleitet. Sie ist das Symbol für die wiedererwachende Natur nach einem langen Winter. Die Menschen glaubten, dass Ostara das Wasser im Frühling wieder zum Fließen bringt. Das bringt Wachstum und Fruchtbarkeit für die Felder.

Damals wurde auch zu Ostern, zum Zwecke der Verehrung der Göttin, geräuchert und um Häuser, Ställe und Felder zu segnen.

VON ANNEMARIE HERZOG

Es wurden die Lieblingsblumen der Göttin Ostara dafür verwendet z.B. Huflattich, Leberblümchen, Gänseblümchen und Schlüsselblume.

Heute noch wird von vielen Bauern die Feldweihe vorgenommen. Dazu werden die Felder abgeschnitten. An jeder Ecke des Feldes werden heilige Kräuter – z.B. Schlüsselblume, Pfefferminze und Weiden-



Annemarie Herzog hat aus alten Überlieferungen ein Oster-Räucherwerk zusammengestellt. FOTO: K.K.

baumäste – platziert und jeweils eine Kerze gestellt. Dann wurde um eine reichhaltige Ernte gebeten.

Die Vögel singen wieder, ihre Eier sind die Quelle allen Lebens und Symbol für neue Lebenskraft. Hasen sind die Lieblingstiere der Göttin, auch sie sind der Inbegriff an Fruchtbarkeit. Weil dann immer öfter Hasen und Eier im gleichen Atemzug ge-

nannt wurden, war es irgendwann der Osterhase, der die Eier brachte.

In unserer hektischen Zeit ist das Räuchern zu Ostern völlig in Vergessenheit geraten. Daher wäre es schön, es wieder zu aktivieren. Vor allem wäre es eine besonders schöne Geste der Erde gegenüber, wenn wir sie ehrfürchtig bitten, allen Pflanzen im Frühling wieder die Kraft zu geben, damit



Foto: K.K.

Die Osterräucherung

Zutaten für eine Osterräucherung:

- **Birke** (Baum des Anfangs, alles Alte aus dem Haus fegen) – Knospen
- **Fichte** (bringt Klarheit) – junge Triebe und Harz
- **Weide** (reinigende Wirkung) – Kätzchen und Rinde
- **Gänseblümchen** (baut Schutzmantel aus Licht) – Knospen oder Blüten
- **Esche** (bringt Sieg über Finsternis) – junge Triebe (Blätter und Knospen)
- **Lärche** (bringt Neubeginn) Harz und Knospen (ein wenig Lärchenschwamm kann dazu gemengt werden)

- **Huflattich** (gibt Mut, Vertrauen und Lebenslust)
- **Schlüsselblume** (schließt das Tor zum Frühling auf) – Knospen, Blüten
- **Angelikawurzel** (Lichtbringerin) - Wurzel

Der Räuchervorgang:

Die Zutaten müssen im getrockneten Zustand verräuchert werden.

1. Nehmen Sie einen Räuchertopf, der nicht tief ist, und geben Sie Sand hinein.
 2. Danach entzünden Sie die Räucherkohle und legen Sie auf den Sand. Die Kohle wird deshalb gebraucht, weil harte Teile wie Harze, Hölzer oder Rinden am Sieb nicht zur Entfaltung kommen, da die Hitze nicht reicht.
 3. Dann geben Sie die Räucherwerke auf die heiße Kohle.
 4. Durchschreiten Sie die Räume Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses mit dem Bewusstsein, dass die Wirkstoffe der Zutaten immense Kraft entfalten und dadurch eine sehr angenehme Raumathmosphäre entsteht.
 5. Gehen Sie auch vor das Haus, und geben Sie den Rauch (von den Zutaten informiert) an die Erde ab.
- Wenn Sie Tiere haben, sollten Sie auch diesen die Räucherung gönnen. Sie lieben es.
Im Stall wäre eine solche Räucherung zu Ostern auch wichtig, damit die Tiere gesund bleiben



sie gut wachsen und uns dadurch genügend Nahrung geben.

Die Räucherung kann ab der Karwoche bis einschließlich Ostermontag gemacht werden

Im Gegensatz zu anderen Räucherarten besteht hier die Möglichkeit, variabel vor-

zugehen, d.h. wie oft auch immer man Lust aufs Räuchern hat, es sollte genossen werden. Es ist eine Auszeit für die Seele, und sie sehnt sich danach.

Probieren Sie es einfach einmal aus! Es ist eine Bereicherung für das Osterfest.

Annemarie Herzog verrät:

„Beim Räuchern geht es darum, das Wesen der Pflanze von ihrem Körper zu lösen.“

So können Blätter, Blüten, Hölzer, Rinden, Wurzeln, Knospen, Harze und Samen ihre Wirkung durch die Verbindung mit dem Feuer entfalten.

Geschichte des Räucherns

Das Räuchern ist so alt wie das Feuer. Es gab kein Naturvolk, das diese Anwendung nicht für sich nutzte. Jene, die es heute noch gibt, verwenden diese Naturkräfte immer noch genau so, wie es ihre Vorfahren taten. In ursprünglichen Regionen werden bis heute Gegenstände und Kleider durch Räuchern parfümiert.

Natürlich kommt das Räuchern bei Krankheiten zum Einsatz. In unseren Regionen

wurde bis ins Mittelalter täglich zur Körper- und Raumpflege geräuchert.

Bis in die Sechzigerjahre konnte man bei uns noch Räucherwerk zu Heilzwecken in der Apotheke kaufen: Tannenharz gegen Husten und Bronchialerkrankungen wurde als „Straßburger Terpentin“ angeboten. Fichtenharz, auch Burgunderharz genannt, setzte man bei Ausschlägen und Rheuma ein, bei Quetschungen und Geschwülsten wurden hingegen Wacholderharz oder auch Wacholderbeeren verräuchert.



INFO

Annemarie Herzog wohnt in Klagenfurt und ist Buchautorin, Dozentin, Räucherfachfrau, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Fachwirtin für Marke-

ting und hat eine Räuchermanufaktur, in der Räucherwerke nach alten Rezepturen hergestellt werden.

T: +43 (0)650 3845842

E: achanta@malusa.at

I: www.malusa.at



Lesetipp VON HEIDI SCHIRNER:

Annemarie Herzogs neuestes Räucherbuch

Annemarie Herzog: die Räucher-Apotheke für die Seele

Die Anforderungen in unserem täglichen Leben haben in den letzten Jahren derart zugenommen, dass der psychische Druck vielen Menschen zu schaffen macht. Ihre Seele leidet. Vertrauen Sie der ältesten Methode, Seelenleid zu lindern: dem Räuchern. Annemarie Herzog hat in ihrem Buch viele Räucherrezepte zusammengestellt, fein sortiert nach Seelenthemen und psychischen Krankheiten. In Verbindung mit wirk-samen Affirmationen und Heilsteinen können Sie Ihre Sorgen in Luft auflösen. Ein Schatz-Büchlein für jede Hausapotheke!

Schirner Verlag, 128 Seiten, ISBN 978-3-8434-1203-2

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 15,90 [CH]



Weitere Räucherbücher von Annemarie Herzog:



Annemarie Herzog:
Die Räucherin: Räume klären –
in guter Energie leben –
Altes Wissen heute nutzen

Schirner Verlag, 152 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1050-2

€ 16,95 [D] | € 17,50 [A] |
€ 18,60 [I] | Fr. 23,90 [CH]



Annemarie Herzog:
Die Räucher-Apotheke
für den Körper

Schirner Verlag, 152 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1164-6

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] |
€ 10,90 [I] | Fr. 15,90 [CH]



Amir Weiss, Begründer der Weiss-Methode

**Zuckerfrei.
Rauchfrei.
Alkoholfrei.
Endlich
suchtfrei leben!**

Die Weiss-Methode hilft Menschen erfolgreich dabei, sich einfach und wirkungsvoll von der Sucht nach Zucker, Weizen, Rauchen oder Alkohol sowie von Heißhungerattacken zu befreien. Und das auf rein bioenergetische Weise, ohne Medikamente, Hypnose und Nadeln.

Behandlungstage
in Rorschach/Schweiz
3.4., 19.6., 14.8.2016

in Wien
8.5., 17.7., 25.9.2016

in Stuttgart
1.4., 3.6., 12.8.2016

in München
9.4., 6.5., 17.6., 20.8.2016

Aktuelle TV-Sendung
auf YouTube:
„Erfolgreich alkoholfrei
mit der Weiss-Methode“

Seminar
„Die feinstofflichen Welten“
Berlin: 24./25.09.2016
München: 15./16.10.2016

Rufen Sie uns an:
+49 – 9676– 923 014
www.weiss-institut.de
suchtfrei@weiss-institut.de



Palmblatt-Bibliothek

Spannende Informationen über Ihr Leben

In den Palmblatt-Bibliotheken lagern bedeutsame Botschaften für Millionen von Menschen. In uralten Texten, geschrieben auf Palmblättern, sind persönliche Schicksale festgehalten und dabei frühere, gegenwärtige und zukünftige Existenzen ausführlich dargelegt. Hier ist der individuelle Lebenslauf eines jeden seit mythischer Zeit gespeichert.

Forschungsinstitute auf der ganzen Welt bemühen sich mittlerweile um den Erhalt dieser wertvollen Manuskripte. Diese Sammlung wurde 1997 sogar in das UNESCO-Programm „Weltkulturerbe“ aufgenommen.

Die Palmblatt-Bibliotheken wurden vor ca. 5000 v. Chr., von Rishis geschrieben, Menschen, die die Fähigkeiten hatten in die Akasha-Chronik zu gehen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen. Diese Weisen hatten die Fähigkeit dieses Mysterium niederzuschreiben, denn die lineare Zeit, in der wir Menschen hier und heute zu leben glauben, ist in Wahrheit nur eine Information, die sie abgerufen haben. Diese rätselhaften Weisen, die „Rishis“ verfügten über die Fähigkeit, diese Sichtweise zu nutzen und den Menschen wertvolle Hilfestellung für ihren Lebensweg zu geben. Die Bücher, die nun in meinem Besitz sind, sind nachweislich von den Jahren zwischen 1548 und 1673. Sie stammen aus Kadambohi, in der Nähe v. Mahabalipuram, von einem Nadi-Reader, dessen Nachfolge ich nun antrete und der mir nun auch die Fähigkeit, diese lesen zu können, übertragen hat.

Für alle Menschen, die nicht nach Indien reisen können, besteht nun auch in Europa die Möglichkeit, diese Palmblatt-Lesungen erleben zu können. Diese Lesungen werden nun in vielen europäischen Städten, und in meiner Praxis in Mönchengladbach von mir durchgeführt.

Weitere Beratungen: Die Palmblatt Bibliothek | Kartenlegen / Handlesen | Kontakt zum Jenseits | Partnerzusammenführung | Geschäftsberatung | Telefonberatung | Auflösen von Schwarzmagie

**Kontakt: Expertin Hildegard Matheika • Kreuzherrenstraße 12 – 14
D-41189 Mönchengladbach-Wickrath • Tel.: +49 (0)2166 / 51953 oder
+49 (0) 172 / 9720682 • Internet: www.matheika.de • E-Mail: kontakt@matheika.de**



Besuchen sie mich auf der „Lebenskraft“-Messe in Zürich

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

➤ 31. 7. 2016 Harbacher Kirchtag mit den Stars der Volksmusik „Sašo Avsanik & seine Oberkrainer“
➤ 1. 8. 2016 Nachkirchtag mit dem bekannten „Mooskirchner Quintett“

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), Käsnudeln
Wildspezialitäten

**ALLES
FRISCH
ZUBEREITET**



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. Bereits seit unserer letzten Ausgabe räumen wir diesem Themenbereich noch einen breiteren Raum und Stellenwert ein.

Arbeiten mit dem Wissen der traditionellen Alpenmedizin



In den Alpen liegen viele Schätze. Dazu gehören uralte Heilweisen, die seit Jahrhunderten von Bauernärzten und Kräuterfrauen angewendet werden. Der Allgäuer Landarzt Dr. Klaus Karsch wanderte jahrelang durch die Regionen der Alpen und lernte dort von Heilerinnen und Heilern deren Behandlungsmethoden. Ihm ist es zu verdanken, dass dieses traditionelle Wissen der Volksmedizin nicht in Vergessenheit gerät.

ALTES WISSEN HEUTE NUTZEN

Sonderbeilage des Magazins „gesund & glücklich“ Nr. 15

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.

Dr. Klaus Karsch: Der Arzt und die Heilkraft der Alpenmedizin

Er studierte Medizin und war als Arzt auf einer Intensivstation tätig. Doch er war damit nicht besonders glücklich. Er kündigte, packte seinen Rucksack und ging in den Alpen auf Wanderschaft. Ziel seiner Begierde: Heilerinnen und Heiler, die mit dem überlieferten Wissen ihrer Vorfahren arbeiten. Zwei Jahre dauerte seine Reise, die ihn zu Knocheneinrichtern und Kräuterweiblein führte. Mit diesen Weisheiten ausgestattet, eröffnete Dr. Klaus Karsch in der Allgäuer Gemeinde Irsee seine Praxis.

VON ROLF BICKELHAUPT



In der Marktgemeinde Irsee im Allgäu, das in Deutschland auch als Heilerland bekannt ist, praktiziert der Naturheilkundler und Arzt Dr. Klaus Karsch.

FOTO: ALRAUNE/WIKIPEDIA

„Ich war damals davon überzeugt, dass es alte Heilsysteme geben muss, die von Heilern in den Dörfern des Alpenraumes praktiziert werden“, erinnert sich der Mediziner. „Und ich wurde nicht enttäuscht, hatte ich doch nach meiner Reise eine beachtliche Fülle von Heilmethoden und Rezepturen in meinem Gepäck. Dieser Heilschatz wird von vielen Laienhelfern insbesondere im alpenländischen Raum bewahrt und wird vor allem von der Landbevölkerung immer noch genutzt.“

Kurze Zeit danach eröffnete er seine Praxis. Medizinische Apparate sind dort nur wenige vorhanden. Denn, so der promovierte Mediziner: „Es sind die natürlichen Dinge, die den Menschen helfen“. Für Klaus Karsch ist es daher unabdingbar, mit Bedacht die Techniken der Schulmedizin und der Naturheilkunde einzusetzen, denn: „Heilung wird mit einfachen Mitteln erreicht. Wichtig ist, den Patienten genau zu studieren. Man muss herausfinden, was ihn krank gemacht haben könnte.“ Daher legt er Wert auf maximale Zuwendung und lässt sich viel Zeit für jeden Einzelnen, in dem er das Be„greifen“ der Probleme seiner Patienten wortwörtlich nimmt.

Dazu trägt auch das Ambiente seiner Praxis bei, denn er empfängt sein Klientel in der ehemaligen Klostermühle der Benediktinerabtei Irsee. „Die über 300 Jahre alten meterdicken Mauern tragen den Geist forschender und wissender und – vielleicht bisweilen nicht ganz so – frommer Mönche in sich“, schmunzelt Klaus Karsch. Das alte Gemäuer, das sowohl die Spiritualität der Benediktiner wie auch ihre wissenschaftliche Exaktheit symbolisiert, passt genau zur medizinischen Konzeption des Landarztes. Er sieht sich als Ethnomediziner in der Tradition der alpenländischen Heilkunst, die er in die heutige Zeit „übersetzt“ und mit der modernen, naturwissenschaftlichen Medizin kombiniert.

Skribben und Pflanzenheilkunde

Wichtig sind ihm jene tradierten Techniken, die er bei seiner Wanderschaft von Laienheilerinnen und -heilern kennen lernen durfte. Besonders angetan hat es ihm eine Methode, die bei Schmerzzuständen als Folge von Gelenkerkrankungen und Muskelverspannungen angewandt wird. Karsch: „Mit ihr behandelt man die Sehnen, die mit einer manuellen Technik zur Entspannung gebracht werden. Jene Technik, die die sogenannten ‚Knochendoktoren‘ früher wie auch heute noch in den



Mit dem Wissen der „vorakademischen Knochenheiler“ behandelt Dr. Klaus Karsch seine Patienten. FOTO: K.K.

Alpen, aber auch in Norddeutschland, anwenden“. Der Arzt hat dieses Heilwissen der „vorakademischen Knochenheiler“ erforscht, zusammengetragen und für die heutige Zeit nutzbar gemacht. Er nennt sie „Skribben“ (siehe auch Info-Kasten „Skribben“).

Auch das alte Wissen der Pflanzenheilkunde ist bei Klaus Karsch ein wesentlicher Bestandteil seines ärztlichen Tun und Wirkens. Auf Grund der Erkenntnisse, die er während seiner Wanderschaft bei den Kräuterweiblein erfahren durfte, weiß er, dass es insbesondere auf die Kombination der Wirkstoffe, die sich gegenseitig beeinflussen, ankommt. Auch geht es für ihn sowohl um die Kommunikation mit den Pflanzen als auch um das Studium der Umgebung der Gewächse, in der sie gedeihen. Unter Berücksichtigung dieser Erfahrungen stellt der Alpenarzt aus Pflanzen entsprechende Hausrezepte, Salben und Teemischungen her.

Doch noch vieles mehr durfte Klaus Karsch bei seiner Wanderschaft kennen lernen. Dazu gehört das Gesundbeten, eine Abfolge von Vokabeln und Seelensprüchen, das Kräfte beim Menschen bildet und Heilen einbindet. Auch das Handauflegen ist eine Methode, die seit Jahrtausenden zum praktizierenden Teil der Volksmedizin gehört.

Der Arzt konnte sich bei seinen Begegnungen in den Alpentälern auch das Wissen der „Küche der Omas und Opas“ aneignen. „Ich war fasziniert, dass dort Zutaten miteinander Verwendung finden, die eigentlich als nichtzusammenpassend gelten.“ Seine weiteren Forschungen zeigten das hohe spagyrische Wissen, dass sich in den gut verdaulichen Rezepten wiederfand.

Dr. Klaus Karsch hat all die genannten und noch andere Methoden, die er auf seiner Wanderschaft studieren konnte, unter dem Begriff „Traditionelle alpenländische Medizin“ (TAM) zusammengefasst. Es sind die Rezepte der Volksmedizin, die in vielen Gegenden über Jahrhunderte hinweg bis heute praktiziert werden und zum festen Bestandteil alten Hauswissens gehören. Die Kenntnisse um die Heilkraft einfachster Mittel war für die Menschen in früheren Zeiten oft lebenswichtig, um einer Krankheit wirksam entgegenzutreten zu können. Es ist der Verdienst von Dr. Klaus Karsch, dass als dieses Wissen bewahrt und wieder vermehrt angewendet wird.

Landarzt und Heiler

Der gebürtige Allgäuer Klaus Karsch (Jahrgang 1946) vereint in seiner Biographie als Arzt wie wohl kaum ein Zweiter viele verschiedene heilkundliche Traditionen. Er ist bodenständig und trat in die Fußstapfen seines Vaters, der schon als Landarzt in Baisweil, in der Nähe von Irsee, eine Praxis unterhielt. Klaus Karsch ist Schulmediziner, Kneipp-Arzt und Allgemeinmediziner.

Er bildete sich in naturheilkundlichen Methoden aus, studierte in Erlangen, München und Frankfurt, arbeitete als „Barfuß-Arzt“ während der Revolution in Portugal, wanderte jahrelang durch die gesamte Alpenregion, um sich das Wissen der heimischen und in der Bevölkerung hochgeschätzten „Knochendoktoren“ anzueignen. Aus dieser Zeit, abgelauscht von Kräuterweiblein und weisen Männern, rührt sein Wissen um die Kraft der Heilpflanzen und die Klugheit der Volksmedizin.

INFO: Skribben – manuelle Gelenkmobilität

Skribben ist eine traditionelle alpenländische Manualtherapie zur Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an Gelenken und der Wirbelsäule. Es sieht die Hauptursache von Gelenkschmerzen in Verkürzungen und Verhärtungen der das Gelenk umgebenden Strukturen wie Sehnenansätze und dem Kapsel-Band-Apparat. Dadurch wird das gesamte Gelenk komprimiert, das erhöhten Verschleiß und Funktionseinschränkungen nach sich ziehen kann. Außerdem lagern sich in diesen relativ schlecht durchbluteten Geweben gerne Schlackenstoffe ab, die zu einer Übersäuerung führen und die freien Nervenendigungen der Schmerzrezeptoren reizen. Die Vorgehensweise besteht nun im Wesentlichen in einer Fixierung des gelenksnahen Sehnenansatzes mit einem Finger und dem rhythmische Bewegen des Gelenkes mit der anderen Hand, so dass die fixierte Struktur unter dem Finger zu einer Dehnung gezwungen wird. So lösen sich Kontrakturen und Ver-



FOTO: ROLF BICKELHAUPT

klebungen im Gewebe, es wird ausgepresst, vermehrt durchblutet und entschlackt. Die Gelenksflächen können wieder in ein optimales Verhältnis zu einander kommen und über die sich in den Sehnen befindlichen Druckrezeptoren (Golgi-Punkte) erfolgt eine neuroreflektorische Entspannung der entsprechenden Muskulatur. Das Gelenk kann wieder „aufatmen“. Die Bezeichnung „Skribben“ ist ein Kunstwort, das lautmalerisch diese Arbeit an den Sehnen ausdrücken soll: Es macht „skrib-skrib-skrib“.

AUSBILDUNGEN & SEMINARE

Ausbildung „Traditionelle alpenländische Medizin (TAM) für Laienhelfer“

Themen:

- Anwendung von Kräutern und Pflanzen
- energetische Betrachtung von Krankheiten
- Aurasehen
- Heilen mit dem Wort
- Gesundbeten
- Handauflegen
- natürliche Kost, angepasst an die Krankheiten (Oma- und Opazepte)
- Einbeziehen der Natur und von „geheimnisvollen“ Plätzen

Die nächsten Termine:

- Wochenende 20.–22. 05. 2016
- Wochenende 16.–18. 09. 2016

Preis pro Wochenende: € 200,00

Seminar „Skribben – Manuelle Gelenkmobilisation“

Dieses Seminar besteht aus 2 Modulen (Wochenenden):

MODUL 1: Der Rumpf

Nächster Termin: Wochenende 04.–05. 06. 2016

MODUL 2: Die Extremitäten

Nächste Termine: Wochenenden 25.–26. 06. 2016 oder 01.–02. 10. 2016

Preis pro Wochenende: € 320,00

REPETITORIUM

Nächster Termin: Wochenende 24.–25. 09. 2016

Preis: € 340,00

FOTO: K.K.



KONTAKT – INFOS – ANMELDUNGEN

Naturheilpraxis Dr. Klaus Karsch

Klosterring 13

D-87660 Irsee

T: +49 (0)8341 15248.

M: post@naturheilpraxis-karsch.de.

I: www.naturheilpraxis-karsch.de



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

die unser Herz verhärtet haben, die uns denken lassen, wir seien nicht gut genug, die dafür sorgen, dass wir uns in uns selbst zurückziehen und nicht mehr auf Menschen zugehen können.

Der „Rainbowman“ Reinhard Stengel stellt in seinem neuen Buch drei kraftvolle Methoden vor, mit denen wir Blockaden und Fremdenergien von uns lösen: die Klärung von Aura und Chakren, die geistige Kreisarbeit und die Energieaufstellung. Mit ihrer Unterstützung reinigen wir unser Energiefeld, so dass sich unser Leben in Schönheit und Harmonie entfalten kann.

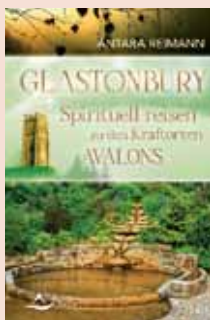
Denn: Harmonie ist das, wonach wir von Natur aus streben. Vertrauen Sie den langjährigen Erfahrungen des Seelenschamanen!

Schirner Verlag, 167 Seiten,

ISBN 978-3-8434-5125-3

€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | € 7,60 [I] |

Fr. 11,90 [CH]



**Antara Reimann
Glastonbury –
Spirituell reisen zu
den Kraftorten
Avalons**

In der Mitte Südeuropas gibt es einen kleinen verzauberten Ort: Glastonbury! In diesem Städtchen

wird die Sage um Artus und Avalon lebendig: Geheimnisvolle Quellen, uralte Bäume und die Manifestationen der Göttin begegnen dem Besucher auf jedem Schritt. „Der Ort macht etwas mit dir!“ – Die erfahrene Schamanin und Reiseleiterin Antara Reimann, die selbst schon oft nach Glastonbury gereist ist, führt in ihrem Buch ihre Leser durch die verwunschene englische Kleinstadt und deren Umgebung. Sie macht die vielen Kraftorte anhand von tief gehenden Übungen für jeden und auf allen Ebenen erfahrbar. Die Übungen halten dazu an, in Ruhe zu sich selbst zu finden, abzuschalten und sich ganz auf den besonderen Ort, an dem man gerade verweilt, einzulassen und die Umgebung zu genießen.

Ich wünsche jedem, einmal dort gewesen zu sein. Die Worte der Autorin sagen es treffend: „Für mich ist Glastonbury ein lebendiges Wesen, Gestalt gewordenen Ava-

lon. Es bietet den Menschen, die sich öffnen, Zugang zu ihrem eigenen Innersten und begleitet sie auf dem Weg zu sich selbst.“

Schirner Verlag, 167 Seiten,

ISBN 978-3-8434-1212-4

€ 16,95 [D] | € 17,50 [A] | € 18,60 [I] |

Fr. 26,90 [CH]

**Nicole Jäger
Die Fettilöserin –
Eine Anatomie des
Abnehmens**

Wie konnte es geschehen, dass sie so dick wurde? Wie kann man dieses überschüssige Gewicht wieder loswerden? Bisher gibt es noch kein Wundermittel, um Fettzellen einfach aufzulösen.

Daher machte sich Nicole Jäger auf und forschte, wie der menschliche Körper „funktioniert“. Die erste Erkenntnis war: mehr Energie verbrauchen als essen. Doch damit fing alles erst an: Was verbraucht Energie? Wohin geht die Energie, wenn mein Körper abnimmt? Warum esse ich überhaupt so viel?

Nicole Jäger ist heute Abnehmcoach und hilft anderen beim Abnehmen. Sie wog 340 kg und wiegt jetzt nur noch die Hälfte, heißt, sie hat 170 kg abgenommen.

Fazit: Dauerhaftes Abnehmen funktioniert nicht mit Diäten, sondern durch richtiges Essen! Wie das geht, lesen Sie in diesem amüsanten, ehrlichen, intelligenten und persönlich geschriebenen Buch!

Rowohlt Taschenbuch, 288 Seiten,

ISBN 978-3-499-63116-0

€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] | € 14,30 [I] |

Fr. 17,90 [CH]



**Barbara Simonsohn:
Super Food HANF –
Eiweißwunder und
Heilmittel**

Das Nährstoffwunder Hanfsamen bzw. die daraus hergestellte Hanfmilch lernte ich zum ersten Mal in Österreich kennen, auf der „gesund und glücklich“-Messe in Klagenfurt.

„In dieser Hanfmilch ist alles an Nährstoffen enthalten, so dass man locker einige Monate nur mit dieser Milch leben kann.“ Wow, dachte ich, wieso weiß das niemand? Und so bat ich Barbara Simonsohn, die früher schon Artikel über dieses Super Food veröffentlicht hat, ein ganzes Buch darüber zu schreiben. Sie lesen darin alles über den Hanf in Geschichte und Botanik, über Eiweiße und Aminosäuren, über Hanf als Medizin und Hanf in der Küche. Ein rundum gelungenes Hanf-Kompilium mit großer Überzeugungskraft. Schenken Sie dieser Pflanze mehr Aufmerksamkeit in Ihrem täglichen Leben – sie wird es Ihnen danken.

Schirner Verlag, 167 Seiten,

ISBN 978-3-8434-1201-8

€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | € 14,20 [I] |

Fr. 19,90 [CH]



**Reinhard Stengel:
In Harmonie sein –
Im Kreis des Lebens heil werden**

Ein zufriedener Mensch strahlt eine harmonische Schwingung aus und bringt diese in die Welt. Er verbreitet somit im wahrsten Sinne des Wortes positive

Energie, berührt andere Menschen damit und bringt sie im besten Fall dazu, ihrerseits wieder positive Dinge weiterzugeben. Jedoch: Wir alle schleppen jede Menge Ballast mit uns herum: alte Verletzungen,



Einige Menschen geben unserer Welt etwas Besonderes, einfach, weil es sie gibt.

Musical „AndersWelt“:

Ist deine Seele erst mal auf Reisen, verändert sich deine ganze Welt

Für eine junge Frau öffnet sich eine Tür. Eine Tür, die für sie der Zugang zu einer anderen Welt ist. Zu einer Welt, in der sie Teile ihrer Seele wiederfindet, die sie schon längst verloren geglaubt hatte. Und während ihrer spannenden Reise durch diese Welt finden Seelenteile wie Lebensfreude, Liebe und Vertrauen wieder Platz in ihrem Leben. Das ist der Stoff des Musicals „AndersWelt“, den die „West Austrian Musical Company“ (WAMCO) nach dem Roman „Fay und die andere Welt“ der Vorarlbergerin Sabrina Dengel im Juli 2016 in Götzis erstmals auf die Bühne bringen wird.

VON ROLF BICKELHAUPT

„Die Umsetzung dieses Projekts ist für uns eine ganz besondere Reise. Denn nach unseren großen Produktionen ‚Fame‘, ‚Cats‘ und ‚Cabaret‘ sowie zwei eigenen Musiktheaterabenden führt der Weg mit ‚AndersWelt‘ nun erstmals zum eigenen Musical“, ist WAMCO-Präsidentin Corinna Fischbacher sichtlich stolz auf diese neue Herausforderung für ihre Truppe. Für sie besteht der Reiz an dieser Produktion in der Auswahl der Musik: „Die Ohren werden nicht nur mit der Musik, die wir aus dem Musical-Genre kennen, konfrontiert, sondern auch mit etwas ganz Neuem, das es so in der Musical-Welt wohl noch nie gegeben hat“, ist sie sich sicher. Sicher ist auch, dass das Musical durch die vorgesehene Instrumentalisierung eine ganz andere Dimension erreichen wird. Denn das Publikum wird mit Nasenflöten, verschiedenen Trommeln, Hang, Maultrommeln, Sensulas und Saiteninstrumenten, die auf Körpern gespielt werden, buchstäblich in die „AndersWelt“ begleitet.



Für Fischbacher ist die Zusammenführung all dieser Welten, sei es im darstellerischen wie auch im musikalischen

Führt sowohl das Ensemble als auch die Besucher gleichermaßen in eine „AndersWelt“: WAMCO-Präsidentin Corinna Fischbacher. FOTO: WAMCO

Bereich, eine tolle Chance zur künstlerischen Weiterentwicklung. Das WAMCO-Team konnte sich hier die Unterstützung der Musiker Christopher Amrhein und Angela Bittel sichern. „Hier haben wir zwei unglaublich professionelle Musiker an unserer Seite, die schon viel Erfahrung mit Bühnenstücken haben und uns neue Wege wie z.B. Oberton- und Unterton-Musik eröffnen, die für unsere Entwicklung in diesem Genre extrem wichtig sind. Bei diesem Musical haben wir die Chance, unsere Stimmen erstmals ganz anders einzusetzen als wir es von unseren bisherigen Produktionen gewöhnt sind. Und natürlich fördert das Eintauchen in unbekanntes Terrain den Team-Geist, der bei WAMCO sehr groß geschrieben wird“, freut sich Fischbacher auf die spannende Aufgabe.

Die West Austrian Musical Company, die im vergangenen Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum feiern konnte, ist in und um Vorarlberg ein Kulturbegriff der besonderen Art. WAMCO brachte die Faszination des Broadway ins Land der Bregenzer Festspiele. Ehemals als Schulprojekt gegründet, entwickelte sich die WAMCO zu einem Kulturprojekt, das seinesgleichen sucht. Es ist schon seit Jahren ein Vorzeigeprojekt für vorbildliche Jugendarbeit, beträgt doch das Durchschnittsalter des rund 30-köpfigen Ensembles 18 Jahre. Das Geheimnis des Erfolges liegt darin, dass die Jugendlichen in Begleitung erfahrener Trainer, die eigenen Talente und Fähigkeiten entdecken und erleben. Dadurch wird ihre Persönlichkeit gestärkt, und sie lernen, mit beiden Beinen im Leben zu stehen und

gerne Verantwortung zu übernehmen. Bestes Beispiel dafür ist Fischbacher selbst, die zum Zeitpunkt ihrer 10-jährigen WAMCO-Zugehörigkeit im Jahre 2014, als damals 22-Jährige, die Präsidentschaft übernahm.

Von ihrem Vorgänger Erich Manser im Amt des Präsidenten, der weiterhin für die künstlerische Leitung bei WAMCO verantwortlich ist, hat Fischbacher das Musical-Projekt „AndersWelt“ geerbt. Er traf eines Tages „zufällig“ die Autorin des Romans „Fay und die andere Welt“ Sabrina Dengel, die sich erinnert: „Wir haben uns gegenseitig erzählt, was wir so machen. Und plötzlich – es war wohl Fügung – war das Musical-Projekt geboren, zumal Erich von der Geschichte sehr angetan war.“

Eine Fügung war es wohl auch, ein Buch aus der Sichtweise der geistigen Welt zu verfassen. „Es war so etwas wie ein Auf-



Nach dem Roman „Fay und die andere Welt“ von Sabrina Dengels entsteht das Musical „AndersWelt“. FOTO: K.K.

GRAFIK: WAMCO





Die WAMCO-Truppe fasziniert bereits seit 31 Jahren das Publikum, meist mit Musical-Produktionen.
FOTO: WAMCO

trag“, erinnert sich Dengel. „Der Roman, der dann entstanden ist, ist ein Sammelsurium aus eigenen Erfahrungen und gechannelten Botschaften.“ Und sie berichtet, dass seitdem einige Dinge aus dem Buch für sie „real“ geworden sind. „Ich habe meine Familie gefunden.“

Sabrina Dengel, im vorarlbergerischen Nüziders zu Hause, bekam von ihrer Uroma bereits in frühester Kindheit eine tiefe Naturverbundenheit und weitreichende Kenntnisse über die Heilkräfte der Natur vermittelt. Schon als Kind hat sie auch gerne geschrieben. „Und ich habe schon immer Kindern gerne Geschichten erzählt, ich war eine Geschichtenerzählerin“, schmunzelt sie.

20 Jahre lang ließ sie sich in schamanischen Heilmethoden, Techniken, Zeremo-

nien und Ritualen aus den verschiedensten Kulturkreisen ausbilden. Seit dem Jahre 2003 leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann Marcel Dengel die Seminarwerkstatt „TrAfo“. Dieser Begriff steht für Transformation. „Unser TrAfo ist wahrscheinlich ein Transformator auf jeder Ebene, denn Wandlung und Veränderung ist das, was bei unseren Veranstaltungen stets geschieht“, weiß sie zu berichten.

Jedes ihrer Seminare im TrAfo ist ein Erlebnis. „Schritt für Schritt führen wir unsere Teilnehmer zur Entfaltung ihrer persönlichen Kraft aus der eigenen Mitte. Wir öffnen die TrAfo-Türen für Menschen, die andere als die gewöhnlichen Wege gehen möchten. Gemeinsam mit unseren namhaften Seminarleitern begleiten wir sie ein Stück weit auf ihrem Pfad zu sich selbst.“

KONTAKTE:

WAMCO – West Austrian Musical Company
Kulturbühne AMBACH
Am Bach 10
A-6840 Götzis
T: +43 (0)5523 21510
E: info@wamco.at
I: www.wamco.at

Sabrina Dengel
TrAfo-Seminarhaus
Im Daneu 11b
A-6714 Nüziders
T: +43 (0)664 1942384
E: seminarhaus@trafo.or.at
I: www.trafo.or.at

TICKETS

für das Musical „AndersWelt“:

Preise:

1. Kategorie
Erwachsene: € 27,00
Jugendliche: € 24,00

2. Kategorie
Erwachsene: € 22,00
Jugendliche: € 19,00

Jugendtarif:
bis zum vollendeten 14. Lebensjahr
(Jahrgang 2002)
Plus-360-Card-Besitzer

Aufführungen:

Samstag, 2. Juli 2016, 20:00 Uhr
(Welturaufführung)
Sonntag, 3. Juli 2016, 18:00 Uhr
Dienstag, 5. Juli 2016, 10:00
und 20:00 Uhr
(30 Minuten vor Beginn der Aufführung
gibt es jeweils eine Einführung)
Kulturbühne „AmBach“, Am Bach 10,
AT-6840 Götzis

Karten:

Musikladen – Kartenbüro & Eventladen
Am Bach 8, A-6840 Götzis
T: +43 (0)5522 41000
E: info@musikladen.at
I: www.musikladen.at

BUCHTIPP:

Sabrina Dengel:
Fay und die andere Welt

Eigentlich ist Fay ganz zufrieden mit ihrem Leben. Sie hat eine kleine Wohnung, einen Job, der genug zum Leben abwirft, einen Kater und viele Bücher – mehr braucht es doch nicht, oder?

Eines Tages kommt sie mit Hans ins Gespräch, einem etwas skurrilen Kaffeehausbesitzer, der in seiner Freizeit als Schamane wirkt. Dieser lädt Fay auf eine spannende Reise ein, eine Reise zu sich selbst. Nach einigem Zögern tritt Fay diese an. Und je weiter sie diese Reise führt, desto lauter erklingt eine Stimme in ihrem Innern: „Hattest du nicht einmal Träume und ganz andere Vorstellungen von deinem Leben?“

Endlich begibt sich die junge Frau auf die Suche nach ihren verlorenen Träumen. Und sie entdeckt, dass es neben der normalen noch eine ganz andere Welt gibt: die Anderswelt.

Schirner Verlag, 352 Seiten, ISBN 978-3-8434-3043-2

€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | € 14,20 [I] | Fr. 17,90 [CH]

Sabrina Dengels Roman „Fay und die andere Welt“ erfährt im Herbst seine Fortsetzung. Titel: „Fay und die alltägliche Welt“.





Danke für die Lieferung – wie das Universum uns immer aufs Neue beschenkt

FOTO: S_MARCO, FOTOLIA.DE

Sicher hat sich jeder von uns schon einmal etwas aus tiefstem Herzen beim Universum bestellt. Und bei sehr vielen wurde dieser Wunsch dann auch erfüllt. Mittlerweile ist der Begriff „Bestellen“ sogar als fester Begriff in unseren Sprachschatz eingegangen, den jeder versteht.

VON MANFRED MOHR

Und doch, bei allen kleinen und großen Erfolgen beim Bestellen: Es werden uns nun einmal nicht alle Wünsche erfüllt. Offenbar gibt es in diesem Prozess des Wünschens noch eine Besonderheit, die bisher bei uns noch zu wenig Beachtung gefunden hat. In meinem neuen Buch „Danke für die Lieferung“ stelle ich sie vor: Der Schlüssel zu meinem Universum besteht aus der Kunst, annehmen zu können.

Im Grunde ist diese Tatsache beim ersten Hinschauen sehr einfach, ja sie erscheint geradezu belanglos: Um die Auslieferung eines Wunsches auch wirklich in Händen halten zu dürfen, muss ich mein himmlisches Paket auch annehmen wollen. Klingelt der Lieferbote an meiner Tür, und ich öffne ihm nicht, dann geht er immer wieder weg. Mein himmlisches Paket bekommt dann den Stempel: „Unzustellbar. Empfänger unbekannt.“ Ich möchte daher schlussfolgern:

Um einen Wunsch erhalten zu können, muss ich ihn auch annehmen.

Dummerweise - und jetzt nähern wir uns dem Problem an der ganzen Sache! - weiß ich ja nicht, ob gerade in diesem Moment mein Wunsch geliefert werden soll. Oder vielleicht erst in einer Woche. Oder sogar

erst in drei Monaten. Der Lieferbote klingelt, wann er will. Der Himmel liebt Überraschungen. Oft verkleidet sich der Lieferbote sogar gern, und es kommt durchaus vor, dass zum Beispiel mein blöder Kollege mit der Auslieferung meines Wunsches zu tun hätte - wenn ich ihm nicht bloß dauernd die Tür vor der Nase zuhauen würde!

Jetzt wird deutlich: Oft liegt es allein an mir und meiner Einstellung dem Leben gegenüber, dass meine Bestellung mich nicht erreicht. Dort, wo ich ablehne, schließe ich die Tür, und der Lieferbote kommt umsonst. Annahme und Akzeptanz dienen hier als Schlüssel. Ich sollte so viel wie möglich versuchen, offen zu bleiben und annehmen zu lernen. Das Leben wie auch den doofen Kollegen. Denn wer weiß schon, welches Geschenk gerade da versteckt auf mich wartet?

Betrachte ich es einmal unter diesem Blickwinkel, dann ist doch mein ganzes Leben so eine Lieferung. In jedem Moment wird mir etwas geschenkt. Jeder Tag umfasst 24 Stunden, und es liegt an mir allein, wie und in welcher Haltung ich meinen Tag verbringen möchte. Wenn ich beispielsweise immer nur beleidigt bin und mich schmol-

lend in die Ecke setze, weil mir das, was mein Leben mir liefert, nicht genug oder nicht gut genug ist, dann erreicht mich der Lieferbote bestimmt nicht. Gelingt es mir jedoch, offen und annehmend zu bleiben, entdecke ich vielleicht sogar ein unerkanntes Geschenk in einem scheinbaren Problem. „Pro“ bedeutet übersetzt nämlich „Für“. Wäre das Problem wirklich vom Universum gegen mich gerichtet gemeint gewesen, dann müsste ich treffender „Contra“-blem dazu sagen („contra“ = „gegen“). Das tue ich aber nicht, denn offenbar weiß ein unbewusster Teil in mir auch in Zeiten von Krisen, dass mein Universum es durchweg gut mit mir meint.

Einer der Menschen, der ganz besonders fähig war, Annahme und Akzeptanz zu leben, war Nelson Mandela. Er ist in die Geschichtsbücher eingegangen, weil er eine ganze Nation versöhnen konnte, die durch die Apartheid heillos miteinander zerstritten war. Auch wenn diese Entwicklung sicher noch lange nicht abgeschlossen ist, so steht er doch als charismatische Persönlichkeit für diesen Prozess der Versöhnung.

Revolutionär war dabei besonders seine Sichtweise auch auf den politischen Feind.

Naheliegender Wunsch, die schwarze Bevölkerung vom Joch der weißen Minderheit zu befreien. Mandela ging aber weiter und sagte, dass auch die Unterdrückten befreit werden müssten. Ihr Hass macht sie selbst zu Gefangenen.

Vielleicht ist diese Erkenntnis auch dem Lebensweg Mandelas geschuldet, der 27 Jahre in Haft verbrachte. Am natürlichsten würde es uns wohl erscheinen, wäre er darum in Hass und Ablehnung gegenüber seinen Unterdrückern verblieben. Er jedoch stellte sich seinem Problem und wuchs dabei über sich selbst hinaus. Eines seiner Zitate lautet:

„Schwierigkeiten brechen manche Männer – und machen andere erst zu Männern.“ Der bewundernswerte Umgang mit seiner Inhaftierung machte ihn erst zu dem großartigen politischen Führer. Es zeigt, in der Praxis von Annahme und Vergebung steckt eine große Kraft. Mahatma Gandhi sagte es mit den Worten:

„Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken. Der Schwache kann nicht verzeihen.“ So steht es uns frei, unsere tagtäglichen Probleme und Herausforderungen mit neuen Augen zu sehen. Um uns in Vergebung zu üben und das versteckte Ge-

schick hinter einem gelieferten Problem zu entdecken, gibt es heute die wunderbare Technik des Hooponopono. Dieses hawaiianische Vergebungsritual bedeutet übersetzt: „Etwas tun, um innerlich in Frieden zu gelangen.“

Mandela wurde innerlich frei, weil er sich entschlossen hatte, seinem größten Feind zu verzeihen. Auch er tat etwas, um „innerlich in Frieden zu gelangen“, und dies gelang ihm in einem solchen Ausmaß, dass er gleich ganz Südafrika damit „infizierte“. Sein innerlich erlangter Friede hatte eine solche Kraft, dass er auch auf die äußere Welt einwirken konnte. Wir alle kennen den Ausspruch der Mystiker des Mittelalters:

„Wie außen, so innen. Und wie innen, so außen.“

Das Beispiel Mandelas macht dieses Prinzip deutlich. Unsere inneren Umstände, die sich durch unsere Einstellung, innere Haltung und unsere Gefühle und Gedanken zeigen, spiegeln sich auch in unserer äußeren Welt wider. Ein Mensch, dem es gelingt, wie Mandela innerlich frei zu werden, wird auch äußerlich frei werden. Auf unsere Bestellungen bezogen bedeutet dies, dass auch die Grenze der Wunscher-

füllung in uns selbst schlummert. Wo ich nicht offen bin, weil ich durch mangelnde Akzeptanz und Ablehnung Grenzen setze, ist der Himmel auch nicht offen für mich. Jede Tür, die ich durch Ablehnung verschließe, versperre ich vor mir selbst. Kultiviere ich aber in mir die Kunst des Annehmens, dann öffne ich mich auch scheinbaren Problemen gegenüber, und der Lieferbote erreicht mich oft und öfter. Wenn ich annehmen lerne, nehme ich irgendwann auch das Leben so an, wie es ist. Und plötzlich fühle ich mich dann immer häufiger reich und beschenkt.

Buchtipp:

Manfred Mohr:
Danke für die Lieferung.
Goldmanns Taschenbuch,
192 Seiten,
ISBN 978-3
442-22134-9
€ 8,99 [D] |
€ 9,30 [A] | € 9,90 [I] | Fr. 13,90 [CH]



gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele



© FOTO: SUSANNE BAUR

Dr. Manfred Mohr ist Autor und Seminarleiter. Sein Bestseller „Das Wunder der Selbstliebe“ macht ihn auch einer breiten Öffentlichkeit bekannt.
www.manfredmohr.de

Workshops und Vorträge in Österreich:

Workshops „Hooponopono – die neue Dimension der Realitätsgestaltung“ und Vorträge „So gelingen die Bestellungen beim Universum am besten“ mit Dr. Manfred Mohr

Im Frühjahr stellt Manfred Mohr auf seiner Vortragsreise seine beiden neuen Bücher vor. Im ersten Teil geht er in seinem Workshop näher auf die hawaiianische Vergebungstechnik des Hooponopono ein, was übersetzt bedeutet: „Etwas tun, um innerlich in Frieden zu gelangen“. Die Ureinwohner Hawaiis gehen davon aus, dass in ihrem Leben alles, was ihnen widerfährt, in direkter Verbindung zu ihnen steht.

Um Probleme in ihrer äußeren Welt zu verbessern oder sogar aufzulösen, übernehmen Sie die ganze Verantwortung dafür. Der Ursprung eines Problems in Ihrem Außen kann nur in einem inneren Problem begründet lie-

gen. Hooponopono heilt dieses Ungleichgewicht in Ihnen, und dies führt zur Wiederherstellung der Harmonie auch im Außen.

Auch beim Wünschen nutzen wir dieses Resonanzprinzip. Denn um einen äußeren Zustand zum Besseren verändern zu können, sollten wir die Fähigkeit erlernen, ihn – paradoxerweise – voll und ganz akzeptieren zu können, so wie er ist. Wie beim Heilritual des Hooponopono sage ich am besten aus tiefstem Herzen „Danke“ zu diesem Zustand. Im zweiten Teil des Doppelvortrages stellt Manfred Mohr die neuen Techniken des Bestellens beim Universum aus seinem aktuellen Buch „Danke für die Lieferung“ vor.

WORKSHOPS & VORTRÄGE:

Termine:

Do, 03.03.2016, Wien; Fr, 04.03.2016, Ansfelden; Do, 07.04.2016, Graz; Fr, 08.04.2016, Pörschach; Do, 23.06.2016, Sillian; Fr, 24.06.2016, Bramberg.

Uhrzeit:

18.30–20.30 Uhr: Workshop „Hooponopono – die neue Dimension der Realitätsgestaltung“.

20.45–22.15 Uhr: Vortrag „So gelingen die Bestellungen beim Universum am besten“.

Preise:

Workshop € 29,00. Vortrag € 12,00. Workshop & Vortrag € 39,00 (Kombi-ticket).

Karten:

Internet: www.oeticket.com. Vorverkaufsstellen u. a. Libro, Raiffeisenbanken, Mediamarkt.

Veranstalter:

Lebensraum Bramberg: office@lebensraum.center, www.lebensraum.center.

www.mentale-kompetenz.com

Sind wir nicht alle auf der Suche nach dem einfach anzuwendenden Wundermittel, nach der Zauberpille für bessere Gesundheit und – ja – ein bisschen mehr Jugend? Ehrlich gesagt: ich schon. Und ich fand tatsächlich etwas, was diesem Wundermittel fast ein wenig nahe kommt: die dunkelgrünen kleinen Presslinge aus den Spirulina pacifica Hawaii Algen sind so ein erstaunliches Wunderwerk, prall gefüllt mit Vitalstoffen, die uns gut tun. **VON SABINE REINELT**

Dunkelgrünes Gold?



Eindrücke aus dem paradiesischen Hawaii.

Als ich vor vielen Jahren die Spirulina-Algen das erste Mal kennenlernte, überzeugte mich keine Auflistung, keine Zuschreibung, sondern eine merkwürdige Erfahrung. Joseph Köglmayr forderte mich nur auf, meine Hand über das geöffnete Glas mit den kleinen Presslingen zu halten und zu sagen, was ich spürte. Meine Hand schien über einem kleinen Ofen zu sein, Wärme strömte aus dem Glas in meine Hand.

Gespeicherte Biophotonen im Chlorophyll

„Unsere Algen, die Biophotonen des Sonnenscheins, wachsen in einer Wasserfarm an der Konaküste auf Hawaii heran. Keinerlei Schadstoffbelastung, frische Meeresluft, saubere Wasserbecken mit einer Mischung von 90% Süß- und 10% Meerwasser, gleichmäßige Wärme und die Kraft der Sonne sind die perfekten Voraussetzungen, dass sich unsere Algen so gesund entwickeln können. Die Biophotonen strömen in Ihre Hand“ erklärte mir Köglmayr, der sich seit acht Jahren der Anzucht und Verarbeitung der Spirulina pacifica Hawaii Algen widmet. Und dies offensichtlich mit wachsender Begeisterung. Also lasse ich mich gerne von ihm weiter über die geheimnisvollen Gewächse informieren.

Und ich erfahre Spannendes: die Spirulina pacifica Hawaii Algen enthalten über 75 lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe und alle acht lebensnotwendigen Aminosäuren. Besonders interessant ist, dass sie – neben Beta-Carotin, B-Vitaminen, Eisen, pflanz-

lichem Eiweiß und vielem anderen – Chlorophyll enthalten. Es ist vielleicht der wertvollste Bestandteil der Algen. Chlorophyll kommt in der Zusammensetzung unserem Blut sehr nahe und könnte in viel frischem grünen Gemüse unsere Nahrung bereichern – aber unsere, teils weitgereisten und nicht immer unter natürlichem Sonnenschein herangezogenen Gemüse enthalten nur noch Bruchteile des lebensnotwendigen Stoffes. Schon dafür allein wäre die Spirulina ein tägliches „Must-have“. Dazu aber kommen all die anderen Bestandteile, die die ideale UR-Nahrung für jeden Menschen, vor allem für Vegetarier, Veganer und Rohkünstler ist.

Biologisch reiner geht es nicht

Eine Frage allerdings habe ich an Köglmayr noch: warum ist kein Bio-Siegel auf den Algengläsern? Da muss er lachen: „mehr Bio geht doch gar nicht mehr,“ schmunzelt er, „in Hawaii haben wir eine absolut unbelastete saubere Luft und Wasser und wir verarbeiten sofort frisch unter höchster Reinhaltung in Vakuum – mehr Bio geht nicht, auch nicht mit teurem Siegel.“ Und dann hat er noch einen Tipp für alle Smoothie-Fans: Spirulina-Algen-Pulver in den Smoothie geben, Gesünderes kann man nicht genießen!

KONTAKT:

Joseph Köglmayr
T: +49 (0)881 9232424
E: naturspiruvital@t-online.de
I: www.naturspiruvital.de



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

Es gibt wohl wenige Themen, bei deren Bewältigung sich die Menschen so schwer tun, wie beim Loslassen. Ob es sich um Menschen, Gegenstände oder Situationen handelt, wenn ich nicht loslasse, kann nichts Neues auf mich zukommen. Ein simples Beispiel dafür ist der Kleiderkasten. Wenn ich die Kleider nicht loslasse, hat nichts Neues darin Platz. So verhält es sich auch mit Situationen. Wenn meine Gedanken ständig in der Vergangenheit oder in

Kolumne zum Mentaltraining – Teil 8:

„Loslassen, um glücklich zu leben“

der Zukunft herumkreisen, dann fehlt Energie für das Hier und Jetzt. Denn ich kann natürlich weder die Vergangenheit ändern noch die Zukunft deuten und mutmaßen, was wohl in einem Jahr sein wird. Die Macht der Gedanken ist dabei nicht zu unterschätzen. Wenn ich etwas sähe, dann ernte ich auch genau dieses. Ich allein bin der Regisseur in meinem Leben. Das Loslassen von Menschen fällt vielen Betroffenen besonders schwer. Es ist kontraproduktiv, wenn man einer Trennung nach Jahren noch nachtrauert. Zu diesem Zeitpunkt als man sich getrennt hat, war es notwendig, ansonsten wäre es nicht passiert. Die Sichtweise Jahre danach ist eine ganz andere. Gerade in der Fastenzeit ist das Loslassen auf allen Ebenen eine weitverbreitete Maßnahme. Platz machen im Körper, wenn sich zu viel aufgestaut hat. Auch Platz machen auf der seelischen Ebene, wenn zu viel Gerümpel als Gedankengut verankert ist. Früher hatte eine Zeitperiode genau so 24 Stunden wie heute.

Jedoch sind heute in den 24 Stunden viel mehr Aufgaben, z.B. das Bedienen von sozialen Medien und der Computer sowie das immer Erreichbarsein am Handy, dazugekommen. Wenn jedoch nicht von anderen Aufgaben losgelassen wird, dann wird es zu viel und es stellt sich chronischer Stress und in Folge Burnout ein. Versuchen Sie in kleinen Schritten in verschiedenen Lebensbereichen Platz zu schaffen, und Sie werden sehr befreit durchs Leben gehen. Es ist einen Versuch wert!

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

WISSENSCHAFT lebt von der DISKUSSION



raum&zeit

- ✓ informiert über das, was (lebens-)wichtig ist.
- ✓ informiert über eine angstfreie Zukunft.
- ✓ informiert über das, was die (anzeigen-)abhängigen Medien verschweigen müssen.
- ✓ informiert über Wege zum Selbstvertrauen.
- ✓ informiert über Hintergründe, die er/sie aus den Massenmedien nie erfährt.
- ✓ informiert über eine lebens- und menschenfreundliche Wissenschaft.

Neugierig geworden?

Dann gleich kostenloses Probeheft bestellen: Fax: 08171/418466,
mail: vertrieb@ehlersverlag.de, www.raum-und-zeit.com
ehlers verlag gmbh, Geltinger Str.14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.:08171/418460



Roland Rauters vegane internationale Köstlichkeiten – Teil 1: Italien

Gewohnt genussvoll präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter in dieser Ausgabe wieder einen Ausflug in die vegane Küche. Waren es in sieben Teilen bisher österreichische Schmankerln, so starten wir jetzt mit einer Serie von internationalen veganen Köstlichkeiten. Dieses Mal: Italien.

Rauters Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Penne mit Cannellini-Bohnen

Zutaten

400 g Penne
250 g Cannellini-Bohnen
8 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
40 g Schalotten
10 getrocknete Tomaten
3 Knoblauchzehen
je 1 EL gehackter Thymian
und Rosmarin
½ Chilischote
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Getrocknete Tomaten ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, dann in feine Würfel

schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Chili, Schalotten und Knoblauch fein hacken. Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen und abgießen. 4 EL Kochwasser beiseitestellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Bohnen und Chili dazugeben, kurz braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Tomaten, Penne und Kochwasser dazugeben und kurz durchschwenken.



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Einweichzeit: ca. 30 Minuten

Süße Polentaschnitte mit Himbeercreme

Für die Polentaschnitte

500 ml Sojadrink
140 g feine Polenta
Schale 1 Zitrone
3 EL Apfelsüße
1 EL Hanföl
Mark 1 Vanilleschote
1 Prise Salz

Für die Creme

400 g veganer Frischkäse
100 g Puderzucker
100 g pürierte Himbeeren

Außerdem

einige Himbeeren
gehackte Pistazien
etwas Puderzucker

Zubereitung

Sojadrink mit Vanillemark, Apfelsüße, Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen. Polenta einrühren, zudecken und ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Hanföl einrühren. Zitronenschale wieder herausnehmen. Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Blech ca. 1 cm dünn aufstreichen



ALLE REZEPTFOTOS: © Claudia Bachlechner

und ca. 1 Stunde auskühlen lassen. Frischkäse mit Puderzucker und Himbeerpüree glatt rühren. Polenta in ca. 4 x 8 cm große Stücke schneiden. Ein Drittel der Polentastücke mit Himbeercreme bestreichen, jeweils ein Stück darauf legen und noch einmal mit Himbeercreme bestreichen. Mit einem weiteren Stück belegen.

Anrichten

Polentaschnitten auf Tellern anrichten und mit einigen Himbeeren, Pistazien und etwas Puderzucker garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Lauwarmer Tomatensalat

Zutaten

800 g kleine Tomaten
 ½ Baguette vom Vortag
 7 EL Olivenöl
 4 EL Kürbiskerne
 1 Bund Basilikum
 4 Bananenschalotten
 2 EL Balsamicoessig
 2 Knoblauchzehen
 3 Rosmarinzweige
 1 EL Zitronensaft
 1 TL grüne Pfefferkörner
 1 TL Apfelsüße
 Salz

Zubereitung

Basilikumblätter abzupfen. Tomaten halbieren und Strunk entfernen. Schalotten in feine Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Pfefferkörner aus der Lake nehmen und abspülen. Tomaten, Rosmarinzweige, Schalotten, Kürbiskerne, Knoblauch, 3 ½ EL Olivenöl, Pfefferkörner und Salz in eine Auflaufform geben und alles gut durchmischen. Tomaten bei 80 °C ca. 40 Minuten im Ofen backen lassen. Baguette in Würfel schneiden, mit restlichem



Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne schwenkend rösten.

Anrichten

Balsamicoessig mit Zitronensaft und Apfelsüße anrühren, mit gerösteten Brotwür-

feln und Basilikum unter die Tomaten heben und alles auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

Tagliatelle mit Gemüserahmsauce

Zutaten

400 g Tagliatelle
 300 ml Soja Cuisine
 100 g Seidentofu
 je 100 g Karotten und Blattspinat
 1 Bund Frühlingszwiebel
 4 EL Olivenöl
 ½ Bund Petersilie
 1 EL gehackter Thymian
 1 Knoblauchzehe
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

4 EL gerösteter Sesam

Zubereitung

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Blattspinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Petersilie hacken. Seidentofu mit Soja Cuisine in einen Mixbecher geben und mit einem

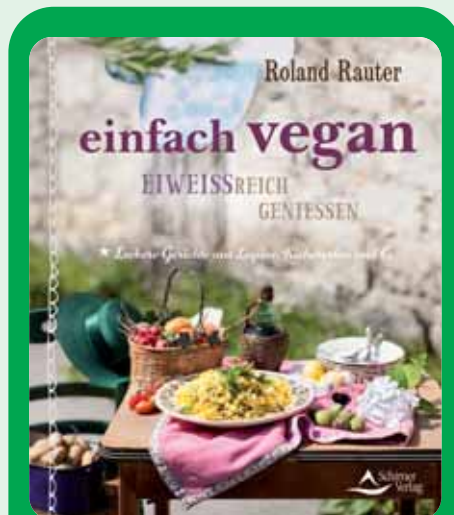


Stabmixer pürieren. Tagliatelle im Salzwasser bissfest garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten darin anlaufen lassen. Knoblauch kurz mitbraten. Frühlingszwiebeln und Spinat dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sojarahm zum Gemüse geben und Soße ca. 3 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Thymian unterrühren.

Anrichten

Tagliatelle auf Tellern anrichten, Rahmsauce mit dem Gemüse darauf verteilen und mit Sesam bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 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

10 Jahre „Indigourlaub“: Urlaub mit Nachhaltigkeit

Grund zum Feiern hatte die Firma „Indigourlaub“, feierte sie vergangenes 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

Urlaub mit Nachhaltigkeit

- Yoga am Strand, in den Bergen, in der Wüste
- Qi Gong am Meer
- Ganzjährig Ayurvedakuren weltweit
- Meditationsretreats
- 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.

Top Beruf mit Hand und Fuß – Berufe im Gesundheitswesen haben Zukunft



Ulrike Herzig,
Fachspezifische und
organisatorische
Heilmasseurin der
Kneipp Akademie

Die Kneipp Akademie in Klagenfurt bietet eine professionelle Ausbildung und Weiterbildungen für Medizinische MasseurInnen und HeilmasseureInnen an. Medizinischer Masseur ist ein staatlich anerkannter medizinischer Beruf mit fundierter Ausbildung samt den Spezialqualifikationen von rund 2.000 Stunden. Eine Ganztagesausbildung über ein Jahr: Sie lernen den Aufbau des menschlichen Körpers kennen und begreifen. Die Ausbildung beinhaltet: Komplexe

Physikalische Entstauungstherapie, Klassische Massage, Reflektorische Massagen und Fußreflexzonenmassage, wie auch alle thermischen und elektrischen Therapien, und den ganzen Energetischen Massagebereich. Die neue Sache ist die Spezialqualifikation „Basismobilisation“.

Unser MAZ-Bonus für Neuanmeldungen zum Medizinischen Masseur im März 2016: Reservieren Sie sich jetzt einen € 100 Weiterbildungsgutschein für Massage-techniken, wie z.B. für Ganzheitliche Frauenheilmassage u.v.m. Es gibt je nach Bundesland verschiedene Fördermöglichkeiten, die Voraussetzungen (Zertifizierung der Schule) unsererseits sind vorhanden.

Infos unter: www.kneippakademie.at

Ein Beruf mit Hand und Fuß

Medizinische MasseureInnen,
wie auch HeilmasseureInnen
werden kompetent
bei uns ausgebildet!



Kneipp MAZ Akademie
des Österreichischen Kneippbundes

Nähere Informationen unter
0664 93 05 307 oder
www.kneippakademie.at

Interview

FOTO: JULIAN WAGNER



Sabrina Fox: „Für Schuhe bin ich jetzt versaut!“

Ein Skype-Interview mit Buch-Autorin, Rednerin und Coach Sabrina Fox hat es in sich: „Warte, ich zeige es dir!“, meint sie immer wieder, springt auf, verschwindet für Minuten und hält dann stolz etwas in die Kamera. Auf die Frage, was sie denn ständig in ihrer Tasche bei sich habe, lautet ihre Antwort: „Das ist eine Schweizer Allzweckkarte von Victorinox“, klappt die Karte auf und zieht ein Utensil nach dem anderen heraus: „Da ist von der Schere, Lupe, Pinzette bis zu einer kleinen Nadel alles drin, was du für den Notfall brauchst.“ Seit Juli 2014 sind das die Dinge, die sie – neben Taschentüchern, festen Abwischtüchern und einem Paar Schuhe – so braucht. Seit diesem Zeitpunkt ist die ehemalige Fernsehmoderatorin barfuß unterwegs. Warum das Experiment nicht nur Freiheit für die Füße, sondern vor allem für den Kopf brachte und wie es sich für die frühere Besitzerin von 102 Paar Schuhen jetzt so „bloßfüßig“ lebt, ist nicht nur in ihrem Buch „Auf freiem Fuß“ nachzulesen, darüber haben wir auch über Skype gesprochen. INTERVIEW: DORIS NEUBAUER

Dein Buch „Auf freiem Fuß“ ist der Münchner Straßenreinigung gewidmet. In Dankbarkeit. Kommt München in Sachen Sauberkeit tatsächlich so gut weg?

Ich lebe in München und möchte da Nürnberg oder anderen Städten nicht Unrecht tun. Ich bin mir sicher, dass wir einen schönen und allgemeinen Sauberkeitsstandard haben. Zürich ist sogar noch sauberer, da musste ich meine Füße gar nicht waschen, als ich von der Straße ins Hotelzimmer kam.

Wien kam weniger gut weg ...

Nein, dafür kommt die Straßenbahn alle

drei Minuten. Jede Stadt hat so ihre Vorzüge.

Du bist durch das Buch „Füße gut, alles gut“ von Carsten Stark zum Barfußgehen gekommen: Was hat dich daran so fasziniert?

Ich bin immer schon viel barfuß gegangen, auch gewandert, nur nicht in dieser Konsequenz. Im Flugzeug, in der Stadt, im Restaurant – dort, wo wir uns alle beschuhen, habe ich es früher auch gemacht. Das, was mich am Buch fasziniert hat, war a) der beschriebene Ballengang als natürliche Gangart; eine, die man auch bei Kindern

beobachten kann. Sie setzen noch den Vorderfuß auf. Und b) war es der Klang beim Gehen. Es kracht ja bei jedem Schritt, wenn wir im Fersengang sind. Ich bin ein Soundmensch, mache viel mit meiner Stimme: Das laute Schreiten, das wir alle haben, hat mich erschüttert.

Da musstest du gleich ein Jahr lang das Barfußgehen probieren?

Ja, ich bin jemand, der gern ausprobiert. Diesen Moment der Begeisterung kennst du ja sicher. So muss sich ein Jagdhund fühlen, wenn er etwas wittert: Er weiß, dass er los muss, da hilft nichts. Das ist eine

Art Seelenruf. Früher hörte ich selten darauf, aber ich mache, was meine Seele möchte – selbst wenn ich mich gesellschaftlich blamieren muss (lacht).

Apropos Blamage: Viele Menschen wissen zwar, dass Barfußgehen gesund ist, laufen aber im Alltag selbst nicht ohne Schuhe. Aus Angst?

Ich glaube, ja. Viele Menschen trauen sich das nicht zu, weil es anders ist und sie eben auffallen. Aber es ist überlebbar. Natürlich schauen die Leute – aber sie schauen auch wieder weg. Meine Physiotherapeutin hat zum Beispiel einen wunderbaren Holzboden in ihrer Praxis. Sie ist eine tolle Physiotherapeutin und großartige Frau, die draußen auch gern barfuß geht, aber warum nicht in ihrer Praxis? Ich glaube, wenn alle Therapeuten mit schönem Holzboden in ihrer Praxis – und davon gibt es viele – ihre Schuhe ausziehen würden, würde schon viel passieren.

Du bist jedenfalls aufgefallen. Welche Frage hat man dir denn am häufigsten gestellt?

Die Fragen sind immer die Gleichen: „Ist Ihnen nicht kalt?“ Darauf sage ich in der Regel: „Nein. Meine Augen glauben zwar, es ist kalt, aber die sind warm verpackt im Kopf und haben keine Ahnung von der Temperatur.“ Bei Frauen kommt manchmal das „iii“, und viele sagen: „Ich gehe auch ab und zu barfuß.“ Sehr faszinierend war, dass mich niemand gefragt hat, ob es denn gesund sei. Wir wissen nämlich intuitiv, dass es gut für uns ist.

Wie gesund hat deine Masseurin bereits nach sechs Wochen gemerkt: Die Füße wären lockerer geworden, anders. Was hat sich noch für dich geändert?

Vom Nackenwirbel bis zur Möglichkeit, den Hula-Hoop-Reifen zu schwingen – es hat sich allgemein viel geändert. Die ganze Haltung ist gerader und wohltuender geworden. Das Gefühl von Freiheit ist entstanden. Erst vor eineinhalb Monaten habe ich für eine Hochzeit wieder einmal Schuhe angezogen, konnte sogar auf den hohen Hacken gehen – das verlernt man nicht –, aber es hat keinen Spaß gemacht. Es war einfach unbequem! Nach nur 10 Minuten habe ich sie wieder ausgezogen: Ich befürchte, ich bin jetzt versaut für Schuhe. (lacht)

Und das, obwohl du am Anfang 102 Paar Schuhe im Kasten hattest. Wie sehr hast du die vermisst?

Nie, kein einziges Mal. Ich habe aber

*Immer barfuß unterwegs: Sabrina Fox.
FOTO: K.K.*



auch bestimmte Dinge einfach gar nicht mehr angezogen. Sobald es kühl wurde, habe ich keine Kleider mehr getragen, sonst hätte ich darunter Leggings oder Strumpfhosen gebraucht, und das war mir zu kompliziert. Ich habe auch keinen einzigen meiner vorherigen Schuhe angehabt außer den Uggs, die ich weiterhin liebe, den Ballerinas und den Flipflops, als ich mich einmal verletzt hatte.

Gepflegte Füße sind dir seit jeher wichtig. Warum das?

Füße sind unsere Wurzeln und ein sehr intimer Bereich, den wir nicht so häufig herzeigen. Meine Füße erzählen und verraten sehr viel von mir. Deshalb müssen Füße auch gepflegt sein, und wenn man das nicht selbst machen kann, bitte regelmäßig zur Pediküre gehen. Das ist das A und O der Barfußetikette. Ich bin da sehr empfindlich. Es geht dabei aber nicht um

schöne Füße, sondern nur darum, gepflegt zu sein. Was ist schon schön? Das empfindet ohnehin jeder Mensch anders. Leider mögen viele Frauen, nein, Menschen überhaupt, ihre Füße nicht. Ich habe auch gehört, dass gerade Ärzte ganz vernachlässigte Füße haben. Das haben mir Freunde verraten, die sich mit Ärztefortbildungen beschäftigen.

Du bist selbstständig, hast also ein außergewöhnliches Berufsleben. Was rätst du Menschen, die im Büro sitzen und mit Kunden zu tun haben – sollen sie auch mehr barfuß gehen?

Die Wahrscheinlichkeit, dass wir alle plötzlich barfuß gehen, ist dann leider doch sehr gering. Sich den gesellschaftlichen Konventionen zu widersetzen wird dauern. Man kann aber einmal anfangen, indem man dem Fuß Bewegung gibt und sich anschaut, wie hart trete ich mit der Ferse auf?



Wie geht dieser Ballengang? Man kann sich ein paar sogenannte „Barfuß-Schuhe“ wie Leguano- oder Xero- Schuhe mit dünner, beweglicher Sohle zulegen, damit sich die Füße ein bisschen mehr bewegen können. Wenn man zuhause mehr barfuß läuft, ist das besser als nichts. Wer im Büro Barfußgehen ausprobieren möchte, sollte seine Vorgesetzten und Kollegen informieren. Einfach zu ihnen gehen, ihnen erzählen, dass man darüber gelesen hat oder vielleicht wirkliche Fußprobleme hat und fragen, ob sie etwas dagegen haben, wenn man es ausprobiert.

Das Jahr ist vorbei – gehst du nach wie vor barfuß?

Ja, ich gehe noch immer zu 90-95 Prozent barfuß. Ich habe aber immer noch ein paar Schuhe mit dabei. Aus verschiedenen Gründen. Wenn ich zum Beispiel nicht aufpassen will oder nicht darüber reden möchte: Auf einer Geburtstagsparty einer Freundin habe ich meine Schuhe angezogen, weil ich nicht von der Feierlichkeit ablenken wollte. Aber sie meinte, sie hätte jedem davon erzählt, dass ich barfuß wäre, und wenn ich jetzt plötzlich Schuhe an hätte, sei das blöd. Oder manchmal ist mir auch zu kalt. Vorgestern war ich in einem Restaurant, da war ständig die Tür offen, und es hat unten reingezogen. Da war es richtig kalt an den Füßen, also habe ich die Schuhe angezogen. Ich will es ja nicht unbequem haben. Die meisten Leute glauben ja, ich „halte das irgendwie durch“, dass es eine Willensentscheidung ist und als ob ich meinem Körper zeigen wollte, was ich schaffe. Überhaupt nicht. Es ist ein Vergnügen!

Durch das Lesen deines Buches achte ich selbst mehr auf meine Füße – mission accomplished?

Klar habe ich auch ein Mitteilungsbedürfnis: Ich möchte zeigen, dass Barfußgehen machbar ist! Unlängst hat mir eine Frau geschrieben: „Seitdem ich ab und zu barfuß gehe, kann ich vom Stuhl aufstehen, ohne mich auf die Seite drehen zu müssen.“ Viele haben so unglaublich massive Probleme, haben Rückenschmerzen, können kaum stehen noch sitzen – Probleme, die durch das Barfußgehen weniger werden. Es gibt zwei Arten: Entweder ich kümmere mich allgemein um meinen Körper oder ich habe so große Schmerzen, dass ich mich kümmern muss. Gerade in letzterem Fall verstehe ich oft nicht, warum man es nicht ausprobiert. Ein Freund von mir hat Parkinson, eine Krankheit, bei der sich die Nervenenden zurückziehen. Beim Barfußgehen werden die Nervenenden angeregt. Da ist es für mich unverständlich und unbegreiflich, warum diese Patienten nicht barfuß gehen. Viele wissen es gar nicht. Da gibt es keinen Arzt, der es ihnen empfiehlt. Über Füße wissen wir allgemein zu wenig. Das habe ich in diesem Jahr gelernt. Ich wusste ja auch nicht, dass es einen Ballengang gibt!

ZUR PERSON SABRINA FOX



FOTO: JULIAN WAGNER

KONTAKT:

E: Buero@SabrinaFox.com

I: www.SabrinaFox.com

Sabrina Fox beschäftigt sich seit fast fünfundzwanzig Jahren mit ganzheitlichen Themen. Sie ist Autorin von mittlerweile dreizehn Büchern, beliebte Rednerin und erfahrener Coach. Mit ihrer Mischung aus Wärme und Humor, Mitgefühl und Klarheit gelingt es ihr, Leser wie Zuhörer zu inspirieren.

Sie absolvierte Ausbildungen als klinische Hypnose-therapeutin, Mediatorin, Konflikt-Coach und studierte Bildhauerei und Gesang. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, lebte sechzehn Jahre in Kalifornien und lebt nun wieder in München.

Ihre berufliche Laufbahn begann sie als Fotoredakteurin und arbeitete später als Fernsehmoderatorin für die ARD, das ZDF und SAT1.

BUCHTIPP



Sabrina Fox:

Auf freiem Fuß. Ein Jahr ohne Schuhe? Ein Experiment

Ullstein Taschenbuchverlag, 349 Seiten, ISBN 978-3-548-74533-6,

€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] | € 16,90 [I] | Fr. 21,90 [CH]

Für Schwerkranke eine großartige Chance

FOTO: BERND KASPER / PIXELIO.DE

Die Heilkunst in der Internationalen Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung

Seit fast 70 Jahren hilft Geistheiliger Christos Drossinakis austerapierten Kranken mit der Kraft, die durch ihn fließt. Er sagt: „Es ist Gott, der heilt.“ Eine ausgeprägte Heilbegabung und außersinnliche Fähigkeiten zeigten sich bei dem Griechen schon in frühester Kindheit. Sein Großvater Janis Halvatzis, selbst ein berühmter Heiler, half dem kleinen Christos, sie weiterzuentwickeln.

„Für Schwerkranke, denen Ärzte nicht mehr helfen können, ist Geistiges Heilen eine großartige Chance – allerdings nur dann, wenn sie das Glück haben, einen wirklich fähigen Heiler zu finden“, erklärt der 1942 in Chalkida auf der Ägäis-Insel

Euböa geborene Drossinakis. Es ist sein Anliegen, Menschen zu fähigen Heilern auszubilden. Daher hat er die IAWG, die Internationale Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung, gegründet, die in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum feiert.

Als erster westlichen Heiler ist Drossinakis 2005 für seine Verdienste um die Erforschung Geistigen Heilens vom Russischen Gesundheitsministerium mit dem renommierten ENIOM-Preis ausgezeichnet worden.



Geistheilung Von Christos Drossinakis

Die Grundlage der Geistheilung in der Internationalen Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung sind Informationen und die Reaktionen aller biologischen Systeme auf die ENERGIE, die durch elektromagnetische Felder in verschiedenen Frequenzen und biochemischen Zuständen dem System zugeführt wird. An erster Stelle steht in der Akademie die Rationalität hinsichtlich eines geringen Energieverbrauches, die eine Strategie der Intelligenz ist und zur Evolution in der Geistheilung beiträgt.

Jedes biologische System besteht aus ca. 80% aus der Energie des elektroni-

schen Feldes. Ca. 20 % der biochemischen Energie wird wiederum in Form von Nahrung, Flüssigkeit und Sauerstoff (aerobe Energie) zugeführt. Der Stoffumfang all dieser Informationen, die in der IAWG untersucht werden, orientiert sich an den Inhalten unserer Erfahrung sowie an zahlreichen Experimenten, die mit uns und anderen Kapazitäten an verschiedenen Universitäten gemacht wurden. All diese Experimente zeigen, dass biologische Systeme in erster Linie offene, physikalische Systeme sind. Die biochemischen Reaktionen in allen biologischen Systemen werden von elektromagnetischer Energie gesteuert. Daher sind alle biologischen Systeme ohne elektromagnetische Energie der Umgebung lebensunfähig.

Die Philosophie der IAWG ist die Darstellung der grundlegenden Gedanken, die im Rahmen der Geistheilung angewendet werden. Das Lehrprogramm der IAWG beinhaltet ein Datenanalyse-System, dass sich aus den Erfahrungen, den in der Geistheilung beobachteten Häufigkeiten und den wissenschaftlichen Universitätsexperimenten ergibt.

Wir untersuchen, sortieren, analysieren und wenden energetische Informationen an, um eine Brücke zwischen Krankheit und Heilung herzustellen. Krankheit und Heilung sind medizinische Formulierungen. In der IAWG verstehen wir unter Krankheit und Heilung bestimmte Funktionen und ihre kooperierenden Mechanismen in Bezug auf die Wechselwirkungen der beiden energetischen Zustände (Krankheit/Heilung), jedoch nicht die Zustände der einzelnen energetischen Mechanismen. Krankheit und Heilung sind als zwei komplexe und kompakte Dimensionen zu betrachten.

Seit Jahrzehnten versuchen wir die oben genannten Erscheinungen vollständig zu erklären. Wie, durch welche Mechanismen, die wissenschaftlich nachvollziehbar sind, werden dynamische Heilungsprozesse bei großer Krankheitsdichte erreicht? Z.B. bei chronischen Erkrankungen und vor allem bei Krebs. Wir betrachten den Krebs als eine kulturelle Entwicklung, der nicht der Tumor und die Metastasen ist, sondern das Abfallprodukt. Die Entwicklung einer dynamischen

Krankheit ist abhängig von bestimmten, über eine lange Zeit beibehaltenen Lebensprogrammen in Begleitung von Energiedefiziten aufgrund von chronischem Stress und anderen physischen und psychischen Faktoren. Wir unterscheiden daher autonome Prozesse mit einer höheren Funktion und die Intelligenz des jeweiligen Informationsaustausches in und außerhalb des biologischen Systems.

Wir sagen, dass die Strukturen, der kollektive Informationsaustausch innerhalb des biologischen Systems gestört ist. Bei der Analyse untersuchen wir die Systeme der Krankheitsformen und deren funktionales aggressives Verhalten.

Um eine Änderung von der Krankheits-ebene zu einem Heilungsprozess zu erreichen, wird elektromagnetische und biologische Energie benötigt. Um einen hohen Wirkungsgrad der Aktivierung von Heilungsprozessen zu erreichen, ist es nötig, die Ressourcen vom Energiehaushalt des biologischen Systems zu schützen.

Um das Anwendungsfeld der energetischen Informationen von biologischer und elektromagnetischer Energie zu identifizieren, wird auch auf mathematische Kenntnisse der Heiler für die Umsetzung dynamischer Heilungsprozesse zurückgegriffen. Um die Verbesserung oder Veränderung der Funktionen im biologischen System zu erreichen, müssen systematisch spezifische Resultate und die Funktionen zwischen Krankheit

und Heilung konkurrieren.

Wir betrachten hier folgendes:

- Vermeidung des unnötigen Verbrauchs von Energie-Ressourcen.
- Nachhaltigkeit im Energiesystem zur Erreichung der Steigerung der Energieeffizienz.
- Die Effizienz-Revolution als zentraler Bestandteil zur Erreichung eines fähigen Heilungsmechanismus.

Heute fehlt noch immer die Forschung und Entwicklung in der Geistheilung für Lösungsbeiträge der Heilung, um das Versorgungssystem Energie, auch durch die mathematischen, algebraischen und geometrischen Systeme, sinnhaft zu organisieren, zu analysieren und zu entwickeln.

Im Allgemeinen verändert die Effizienzrevolution die Qualität und das Wachstum der Energiewirtschaft eines biologischen Systems grundlegend.

Wir stoßen heute an die Grenze des Wissens der Geistheilung. Und wir machen eine Erkenntnisjagd auf die Koordinierung des Energieverbrauches und des Energieangebotes von einzelnen Sektoren, um spezifische Resultate für die Verbesserung oder Änderung der Funktionen in biologischen Bereichen zu erreichen. Ein langer Weg der Erkenntnisse und Forschung liegt vor uns.

KONTAKT:

Bettina Maria Haller

T +43 (0)664 4607654

I: www.heilerschule-drossinakis.de



IAWG GmbH

Internationale Akademie für wissenschaftliche Geistheilung

Geistheilungsseminar 2016 mit Christos Drossinakis

Dein Jahr der Selbstheilung und Schulung in Geistheilung durch die Aktivierung deiner inneren Kraft!

Marchegg, Österreich:

Sa., So. 09. + 10. April

Sa., So. 21. + 22. Mai

Sa., So. 11. + 12. Juni

Sa.- So. 20. - 27. August, Insel Evia

So., 09. Oktober

So., 13. November

So., 04. Dezember - Abschluss

Frankfurt, Deutschland:

Sa., So. 16. + 17. April

Sa., So. 28. + 29. Mai

Sa., So. 25. + 26. Juni

Griechenland

So., 16. Oktober

So., 20. November

So., 11. Dezember - Abschluss

Workshop am 6. März, 14 - 17 Uhr

IZWG, Hauptplatz 44, A- 2293 Marchegg

Anmeldung:

Email: IAWG-frankfurt@web.de

Bettina Maria Haller: +43/664/4607654

www.IZWG.org



10% Nachlass
auf alle Bestellungen ab 100,- € Warenwert
Gutscheincode: **gesund2016**



Spirulina pacifica Hawaii Algen

*„das kleine grüne Vitalstoffpaket
mit großer Wirkung“*

Warum Spirulina pacifica Hawaii Algen?

- ✓ Reich an lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen: z.B. Vitamin B12, Eisen, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren.
- ✓ Hoher pH-Wert - unterstützend bei der Entsäuerung und Entschlackung
- ✓ Höchster Eiweißgehalt aller natürlichen Nahrungsmittel
- ✓ Vollständiges Protein mit 8 essenziellen & weiteren 10 nicht essenziellen Aminosäuren
- ✓ Frei von Pestizid- und Herbizidrückständen - durch Schadstoffanalysen belegt
- ✓ Hoher Vitalstoffgehalt durch schonende Verarbeitung und frische Ernte
- ✓ Faire Verkaufspreise durch Direkteinkauf
- ✓ Optimal für Vegetarier, Veganer und Rohköstler



**6 Presslinge enthalten
1,4µg aktives B12**



www.naturspiruvital.de