

A large, stylized red logo with the word 'Bio' in a bold, rounded font. A black-outlined butterfly is positioned in the center of the 'o'. To the right, the words 'Ges' and 'Gei' are partially visible in a smaller, black, sans-serif font.

# Gesundheit für Körper, Geist und Seele

# Top-Tipps gegen Verstopfung

# NÄTÜRLICHE FLOTTMACHER



# Fett weg durch Kälte

# LÄSTIGEN SPECK EINFACH WEGFRIEREN

# Wege aus der Beziehungskrise

# WIE PAARE WIEDER ZUEINANDERFINDEN



# Atmen! als Therapie

## IMMUNKRAFT STÄRKEN STRESS ABBAUEN

# Ihr Chinesisches Horoskop 2016 – das Jahr des Feuer-Affen

## BIO Ritters weiser Ratgeber für ein besseres Leben

Seit mehr als 30 Jahren beliebt und bewährt



Im Jahr des Feuer-Affen kann man mit Tatkraft viel erreichen

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in den nächsten 12 Monaten lässt sich unter dem Einfluss des umtriebigen Feuer-Affen viel bewegen. Mitunter geht es auch recht turbulent zu, so dass es heißt, die Seelenruhe zu bewahren. Dann kann so manches Projekt gelingen, das Mut und Tatkraft erfordert, und Ziele lassen sich verwirklichen, die lange Zeit unerreichbar schienen. Mehr über dieses Jahr des

Feuer-Affen erfahren Sie in dem seit 30 Jahren bewährten Chinesischen Horoskop-Jahrbuch für alle Tierzeichen. Immer auch ein beliebtes Geschenk!

**Aus dem Inhalt:** • Die Jahresvorschau 2016 – das Wichtigste in Kürze • Die ausführliche Monatsvorschau für jedes Tierzeichen – dazu die Entscheidungshilfe für jeden Tag • Die 12 Tierzeichen und ihr Charakter • Yin und Yang und die 5 Elemente • Extra-Thema: Die Tierzeichen und ihre Fähigkeit, Konflikte zu lösen.

Dieser weise Ratgeber begleitet Sie, wenn es darum geht, Orientierungshilfen im Alltag zu finden.

Und so urteilen Leser über das Horoskop-Jahrbuch auf [amazon.de](http://amazon.de):

• Mir gefallen die Aussagen zum neuen Jahr und ich finde, sie treffen den wesentlichen Punkt. Ich habe das neue Horoskop schon seit einigen Jahren gekauft, so dass ich zu diesem Schluss gekommen bin. Zudem ist es unterhaltsam und für mich in einer gewissen Weise auch lehrreich.  
Von Thomas

• Seit Jahren ist genau dieses Horoskopbuch mein Begleiter. Ich habe es auch schon an Freunde weitergeschenkt und alle waren begeistert. Es würde mir ganz einfach auch als Nachschlagewerk fehlen.  
Von Steffi

• Wo immer man ist, kann man rasch einen Blick in das Chinesische Horoskop-Buch tun. Kurz und bündig für jeden leicht zu lesen und zu verstehen – sehr informativ!  
Von Silvia

• Habe es meiner Freundin zu Weihnachten geschenkt. Sie ist total begeistert, da so ziemlich alle Aussagen zutreffen. Absolut empfehlenswert für Horoskopfans.  
Von Herta

160 Seiten, viele Abbildungen,  
ISBN 978-3-920788-60-9,  
7,50 € (D) • 12,80 sfr • 8,50 € (A).

Erhältlich im Zeitschriftenhandel  
oder bei [amazon.de](http://amazon.de).

Für Schweizer Kunden:  
BIO Leserservice Schweiz, Postfach 1470,  
CH-6648 Minusio, [www.bio-magazin.ch](http://www.bio-magazin.ch)

# EDITORIAL



Monica Ritter,  
Chefredakteurin  
und Herausgeberin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

gesunder Lebensstil wird belohnt. Nicht nur durch mehr Wohlbefinden und mehr Lebensjahre – jetzt wollen auch die Krankenkassen die gesunde Lebensweise ihrer Kunden honorieren. So sollen nicht nur für Gesundheitsbewusste die Beiträge sinken. Auch Rabatte auf Fitnessgeräte, Laufschuhe und ähnliche Fitmacher soll es geben.

Wie man darüber auch denken mag: BIO-Leser könnten diesbezüglich auf jeden Fall Pluspunkte einheimsen. Denn es ist ihnen ein Bedürfnis, bewusst zu leben, sich gut zu ernähren und auch die Seele zu ihrem Recht kommen zu lassen. BIO-Leser wissen auch, worauf es ankommt, um die Homöostase, das in jedem von uns angelegte System der Selbstregulation, in Balance zu halten. Und sie wissen, dass sie ihren Selbstheilungskräften vertrauen dürfen, wenn sie für die entsprechende Unterstützung sorgen.

In einer Zeit der medizinischen Überversorgung und Überdiagnostik in unserem Land, ist es mitunter nicht leicht, den Versprechungen der modernen Medizin mit gesundem Urteilsvermögen zu begreifen. Patienten sollten wohl abwä-

gen, welche therapeutischen Maßnahmen wirklich hilfreich und unumgänglich sind. Denn es muss schon zu denken geben, wenn wir Bundesbürger weltweit den ersten Platz einnehmen, wenn es beispielsweise um Herzkateter, Leistenbruch- und Hüftgelenkoperationen geht.

Verantwortungsvolle Ärzte geben heute zu bedenken, dass ein Weniger an Therapie sehr oft mehr ist. Mehr Zuwendung statt Apparatemedizin sollte das Motto lauten.

Mit einem wissenschaftlichen Symposium brachte es kürzlich Professor Dr. Ulrich Schwantes von der Medizinischen Hochschule Brandenburg auf den Punkt: „Wenn der Hausarzt kompetent kommuniziert, sind 80 Prozent aller Patienten gut versorgt.“ Das heißt, Ärzte sollten lernen, wieder mit den Patienten zu sprechen und ihnen zuzuhören. Denn damit könnten sie sich so manches Rezept ersparen. Und der Jurist Professor Dr. Breidenbach von der Europa-Universität Viadrina stellte fest: Die Annahme, Therapie sei immer das Beste, ist oft unbegründet. Eine Kultur des Abwartens, bei der die Selbstheilungskräfte zum Tragen kommen können, sei dagegen hilfreich.

Dem kann wohl jeder beipflichten, der nicht lebensbedrohliche Beschwerden schon einmal „ausgesessen“ hat. Der mit etwas Geduld feststellen konnte, dass das Zipperlein, das ihn so heftig geplagt hatte, eines Tages sang- und klanglos verschwunden war.

Einen milden, sonnigen Herbst und viele hilfreiche Anregungen bei der Lektüre dieser BIO wünscht Ihnen Ihre

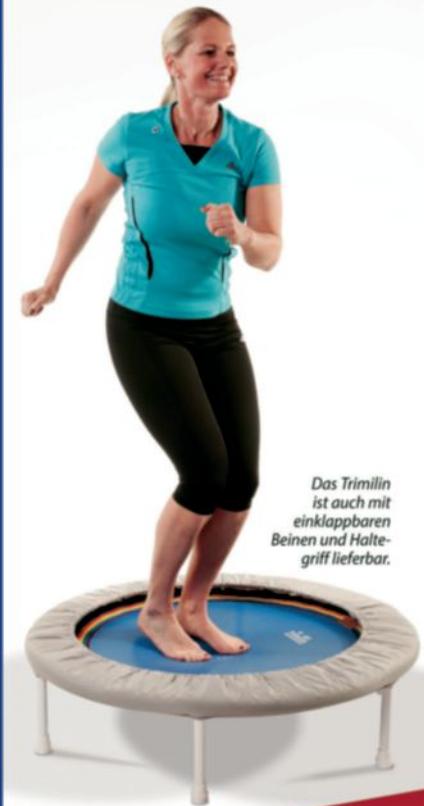
Monica Ritter

**trimilin®**

**Das Qualitätstrampolin für  
mehr Spass, Lebensfreude  
und Gesundheit**

Sanftes Schwingen

- aktiviert das Lymphsystem und den Zellstoffwechsel
- erhöht die Fettverbrennung
- stärkt das Immunsystem
- fördert die Entschlackung des Körpers
- kräftigt Muskeln und Bindegewebe
- die hochelastische weiche Spezialfederung schont Gelenke und Wirbelsäule



Das Trimilin  
ist auch mit  
einklappbaren  
Beinen und Halte-  
griff lieferbar.

Kostenlose Info direkt  
beim Hersteller anfordern:

**Deutschland:** Heymans GmbH & Co KG  
St.-Nikolaus-Str. 43 · 82272 Moorenweis  
Tel. 08146/99 680 · Fax 08146/99 68 50  
[www.heymans.de](http://www.heymans.de) · [info@heymans.de](mailto:info@heymans.de)

**Schweiz:** Trimilin GmbH  
Signalstrasse 15 · 9400 Rorschach  
Tel. 071/84 10 850 · Fax 071/84 10 855  
[www.trimilin.ch](http://www.trimilin.ch) · [info@trimilin.ch](mailto:info@trimilin.ch)

  
**Qualität & Sicherheit**  
seit 30 Jahren

**Heymans**  
Der Trampolin-Spezialist

## GANZHEITS-MEDIZIN

So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung

Top-Tipps gegen Verstopfung **10**

Heilung durch die Kraft des Atems

Immunkraft stärken, Psyche stabilisieren, Stress abbauen, Regeneration fördern **32**

## ERNÄHRUNG

Köstlich gesunde Rezepte aus der 5 Elemente-Küche

So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte **64**



## WOHL-BEFINDEN

Fett weg durch Kälte

Lästigen Speck einfach „wegfrieren“ **26**

Besser wohnen mit Feng Shui

Die wohltuende Wirkung harmonischer Räume **72**

### Achtung:

Auf Seite **87** finden Sie alles Wissenswerte zum BIO-Abo und über Ihre Prämie

Sie haben BIO nicht gefunden?  
[www.MYKIOSK.com](http://www.MYKIOSK.com) zeigt Ihnen den nächsten Zeitschriftenhändler in Ihrer Nähe, der BIO im Sortiment führt

### Bitte beachten:

Unter der Rubrik „Was gibt's Neues“ finden Sie interessante und hilfreiche Hinweise zu aktuellen Angeboten aus den Bereichen Ausbildung, Gesundheitsprodukte, Nahrungsergänzung, Kosmetik und Wellness auf **der Seite 63**

## LEBENSHILFE

Wege aus der Beziehungskrise

Wie Paare wieder zueinander finden **44**



Gemeinsam statt einsam

Neue Formen des Zusammenlebens. Alternative Wohnprojekte für Jung und Alt **54**

Humanes Sterben

Was am Lebensende wichtig ist, und wo man Hilfe findet **88**

Reiki für Schüler

Ein Pilot-Projekt und seine erstaunlichen Erfolge **96**

Wenn die Seele kollabiert

Mein Weg aus Angst und Verzweiflung **100**

## BIO-WELLNESS

Zu gewinnen

**53**

Drei Übernachtungen für zwei Personen mit Verwöhnspension im Vier-Sterne-Hotel



Eisvogel in Bad Gögging. Dazu eine Hopfenöl-Rückenmassage und eine Kosmetik-Behandlung

## RUBRIKEN

Editorial **3**

Interessant und aktuell **6**

Rat und Hilfe **8**

Medizin und Forschung **42**

Für Sie entdeckt **52**

Chinesisches Horoskop **70**

Neue Bücher **106**

Aktuelle CDs **107**

Das BIO-Quiz **109**

Messen, Kongresse, Events **110**

Anders reisen **112**

BIO-Forum **114**

Die Seite für die Seele **117**

Leserbriefe **118**

Vorschau/Impressum **122**

## FETT WEG DURCH KÄLTE

Die Kryolipolyse-Methode macht's möglich



## PAARTHERAPIE

Wege aus der Beziehungskrise



**44**

Besuchen Sie uns doch auch im **Internet** unter [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de). Hier finden Sie immer aktuelle BIO-Online-themen und das ausführliche BIO-Online-archiv sowie die BIO-App





## TOP-TIPPS GEGEN VERSTOPFUNG

So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung



## BESSER WOHNEN MIT FENG SHUI



P. Jentschura®  
regeneriert wie neugeboren

## DAS BASISCHE DUSCHGEL

intensiv-erfrischende Hautpflege

ÄTHERISCHE OLE  
KAMPFER  
ALOE VERA  
BASISCH pH 7,5  
KRÄUTEREXTRAKTE  
8 EDELSTEINE  
BERG-KRISTALL



- ✓ frei von Parabenen
- ✓ frei von Paraffinöl
- ✓ frei von PEGs
- ✓ frei von Silikonöl

BasenSchauer steht mit seiner Alkalität und seinen kostbaren Inhaltsstoffen für eine vitalisierende und harmonisierende Pflege anspruchsvoller Haut.

Erleben Sie jeden Tag aufs Neue die belebend-basische Faszination samtweich-gepflegter Haut. Auch ideal zur Regeneration nach dem Sport.

Tel. +49 (0) 25 34 - 97 44 - 0 - info@p-jentschura.com  
www.p-jentschura.com



# INTERESSANT & AKTUELL

## Tierische Besucher fördern Vorschul-Kids

Meerschweinchen, Zwergkaninchen & Co. sind bei Kids besonders beliebt. Nun hat man festgestellt, dass die possierlichen Tierchen sogar die motorischen, emotionalen und sozialen Kompetenzen der Kleinen stärken können. Der Verband „Tiergestützte Interventionen“ hat sich deshalb dazu entschlossen, sogenannte Tierbesuchsdienste in Kindergärten in ganz Deutschland anzubieten. Auch Hunde gehören übrigens dazu, da sie Kindern helfen, Empathie, also Mitgefühl, zu entwickeln. Denn ganz nebenbei lernen sie so die Hundesprache. „Die positiven Effekte, die aus dem Umgang mit Tieren erwachsen, sind nachhaltig. Allein schon durch ihre Anwesenheit entsteht ein Wohlfühlgefühl“, erklärt Cornelia Drees, Diplom-Biologin und Fachkraft vom Verband „Tiergestützte Interventionen“. Infos: [www.tiergestützte.org](http://www.tiergestützte.org)



## Musik für Chirurgen und Patienten

Dass Musik die Seele heilt, ist kein Geheimnis. Warum diesen Vorteil nicht auch bei Operationen nutzen? Im britischen Wales läuft mittlerweile in zwei von drei OP-Sälen die Musikanlage. Auch in Deutschland wissen so manche Chirurgen die Vorteile wohltuender Klänge während eines operativen Eingriffs zu schätzen. Einer Studie im „British Medical Journal“ zufolge, profitieren sowohl die Ärzte als auch die Patienten davon. Ideal seien Kompositionen mit 60 bis 80 Takten pro Minute. Diese wirken besonders angstlösend und entspannend – sogar besser als Benzodiazepine, also Beruhigungsmittel. Vor allem auch nach Operationen ist diese Musiktherapie hilfreich. So lassen sich dadurch beispielsweise Schmerzmittel reduzieren und Patienten, die noch beatmet werden müssen, kann die Angst vor dem Ersticken genommen werden.



## Sauna rettet Bienenvölker

In den vergangenen Jahren mussten so manche Bienenvölker ihr Leben lassen. Hauptgrund: die Varroa-Milbe. Die Bienen-sauna, eine Wärmebehandlung der Bienenstöcke, soll jetzt die Bienen retten und dem Massensterben ein Ende setzen. Hierbei werden die Bienenkästen auf ein sogenanntes Startup gesetzt. Ein Gerät, das die Temperatur im Stock langsam bis auf 42 Grad erhöht. Dies ist eine Temperatur, die die Milbe nicht überlebt, für die Bienen aber vor allem im Winter ein absolutes Wohlfühlklima darstellt.



Nähere Infos zur Bienensauna: [www.bienensauna.de](http://www.bienensauna.de)

## Die „Ermündigungswohnung“ für Menschen mit Handicap

Ein behinderten- und altersgerechtes Zuhause muss nicht aussehen wie eine Pflegestation, fand der Planer und Wohnungseinrichter Sebastian Busch. Da alters- und behindertengerechtes Wohnen heute wichtiger denn je ist, entwickelte er die sogenannte „Ermündigungswohnung“ – ein Paradebeispiel für modernes Ambiente mit hohem Wohlfühlfaktor. So lassen sich beispielsweise per Fernbedienung Oberschränke in der Küche absenken, um Rollstuhlfahrern bequemen Zugriff auf Geschirr, Besteck oder Töpfe zu ermöglichen. In der richtigen Höhe in der Wand installiert, lässt sich auch die Türkommunikation problemlos bedienen. Eine Kamera liefert zudem ein gestochen scharfes Bild des Besuchers, der draußen an der Tür wartet.

Infos: [www.busch-jaeger.de](http://www.busch-jaeger.de)



## Reste à la Carte



Bei „Restlos Glücklich“ soll Lebensmitteln wieder die Wertschätzung zuteil werden, die sie verdienen: als Mittel zum Leben

Jedes Jahr landen in Deutschland rund elf Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Zuviel, fand eine Gruppe junger Menschen aus Berlin. Unter dem Motto „Restlos Glücklich“ wollen sie mit Lebensmitteln kochen, die normalerweise weggeworfen würden. Aussortiert von Supermärkten, Land-

wirten oder Großhändlern. Seit Mitte August rufen sie im Internet zum Crowdfunding auf. Neben Geldern konnten sie bisher auch den einen oder anderen Geschäftspartner gewinnen, der sie mit Resten aus der Küche oder dem Supermarkt versorgt. Das Team hofft, im Spätherbst in Berlin ein „Restaurant gegen Lebensmittelverschwendungen“ eröffnen zu können. Auf der Karte wird es „Reste à la Carte“ geben, vielfach aus Bio- und regionalem Anbau. Mehr Infos unter: [www.restlos-gluecklich.berlin](http://www.restlos-gluecklich.berlin)

### Auftanken im Kurzurlaub

Nur ein zwei- oder dreiwöchiger Urlaub wirkt erholsam, glauben viele. Eine niederländische Studie beweist aber: Schon in dreitägigen Kurzurläufen stellt sich die von vielen Menschen ersehnte Erholung ein. Denn nicht die Dauer des Urlaubs entscheidet über den Entspan-



nungseffekt, so die Wissenschaftler. Auch kurze, dafür aber regelmäßige Auszeiten schenken neue Energie.

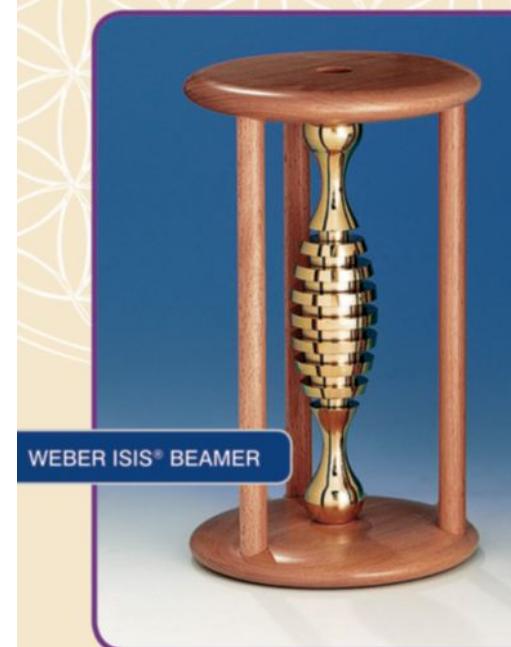
### Mehr Vertrauen - mehr Lohn

Dass misstrauische Menschen anfälliger für Depressionen und Herzinfarkt sind, ist eigentlich kein Wunder. Bemerkenswert ist hingegen, dass sie in der Regel auch weniger verdienen als ihre vertrauensvolleren Mitbürger. Dies ist das Ergebnis eines Sozio-ökonomischen Panels, einer repräsentativen Befragung in Deutschland. Arbeitnehmer, die ihre Mitmenschen für aufrichtig halten, konnten ihr Bruttogehalt innerhalb von neun Jahren um durchschnittlich 240 Euro steigern, während bei stark misstrauischen Menschen der Lohn stagnierte.

Ein Ergebnis übrigens, das in ähnlicher Form auch in anderen Industrienationen vorkommt. Hierzu passt eine Studie aus Deutschland, wonach gut aussehende Menschen bis zu 20 Prozent mehr Gehalt verbuchen können! Arbeitgeber halten sie für produktiver und fähiger – ein Klischee, das allerdings nicht immer den Tatsachen entspricht.



**Harmonisierung möglich** bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler,

Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umgängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog  
**Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien**

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel.: +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)

Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)

Bio-Energie Systeme  
**Weber**  
Umwelt-Technologien

9

# RAT & HILFE

## Tattoos - Körperschmuck mit Risiken

US-Schauspielerin Angelina Jolie, der Weltfußballer David Beckham und die deutsche Sängerin Sarah

Connor schmücken sich damit. Tattoos sind beliebter denn je. Und zwar quer durch alle Gesellschaftsschichten. In den westlichen Industrieländern tragen zwischen zehn und 25 Prozent mindestens ein Tattoo. Dies ist allerdings nicht ganz ungefährlich. Denn beim Stechen können Keime in die tiefer liegenden Hautschichten dringen und zu Entzündungen führen. Auch Infektionen mit HIV- oder Hepatitis-Viren sind möglich, wenn unzureichend desinfizierte Tätowiernadeln verwendet werden. Völlig unklar ist auch, wie sich die Farbpigmente langfristig auf den Organismus auswirken. Aus Untersuchungen weiß man, dass sich Teile der Farbpigmente abspalten können und in andere Organe gelangen, wie beispielsweise in die Lymphknoten.



## Kostenloses Coaching gegen das Vergessen



Schachspielen ist Fitnesstraining fürs Gehirn

Wie heißt der nochmal? Wo habe ich bloß meinen Schlüssel hingelegt? Den Geburtstag von Anke habe ich total vergessen! Solche Situationen kennt jeder. Ab Mitte 40 kommen sie bei vielen immer häufiger vor. Der Grund: Das Nervenkostüm wird dünner, man ist weniger belastbar und wird auch verselssicher. Die gute Nachricht: Dagegen lässt sich etwas tun! Neben einer gesunden Ernährung mit viel B-Vitaminen und regelmäßiger Bewegung sollte man vor allem sein Gedächtnis trainieren. Interessierte können unter [www.folplus.de](http://www.folplus.de) kostenlos das Buch „Mein GedächtnisCoach“ bestellen. Dieses enthält 72 Übungen für die geistige Fitness. Zusätzlich gibt es allgemeine Ernährungs- und Gesundheitstipps.

## Selbstklebende Tiefenwärme gegen Regelbeschwerden

81 Prozent der Frauen zwischen 14 und 45 Jahren leiden während der Monatsblutung unter unangenehmen Schmerzen und Krämpfen im Unterbauch. Ein heißes Bad, die Wärmeflasche oder das Kirschkernkissen auf dem Bauch wirken oft wohltuend. Doch im Job oder unterwegs sind diese Maßnahmen meist nicht realisierbar. Hier kann Tiefenwärme in Form von selbstklebenden Auflagen helfen. Sie können unter Strumpfhosen oder T-Shirts geklebt werden und sorgen acht Stunden lang für



eine konstante Wärme von 40 Grad. Auch ein Tee aus Schafgarbe und Kamille kann lindernd wirken.

Foto: [www.thermacare.de/djd](http://www.thermacare.de/djd)

## Kaiserliches Frühstück für Diabetiker

Mit der richtigen Ernährungsstrategie können Typ-2-Diabetiker viel für eine optimale Blutzuckereinstellung und ihr Wohlbefinden tun. Prof. Froy von der Universität Jerusalem empfiehlt als Hauptmahlzeit das Frühstück. Denn eine kalorienreiche Mahlzeit am Morgen könne der Organismus viel besser verkraften und verarbeiten als eine üppige Abendmahlzeit. Ein gutes Frühstück sei sogar ausgesprochen wichtig, da es die Insulin- und Inkretin-Tageswerte deutlich verbessere. Beim Inkretin handelt es sich um ein Hormon, das die Insulintätigkeit in der Bauchspeicheldrüse steuert. Wer sich an den Mahlzeiten-Plan – ein gutes Frühstück, ein mäßiges Mittagessen und ein leichtes Abendbrot – halte, habe außerdem gute Chancen, Diabetes-Komplikationen wie nachlassendes Sehvermögen oder einen diabetischen Fuß zu vermeiden.



Beim Diabetiker darf das Frühstück reichhaltig sein

## Asthma-Spray richtig anwenden



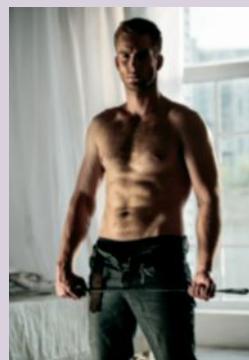
Die Benutzung eines Asthma-Sprays führt bei vielen Patienten zu unangenehmer Mundtrockenheit. Denn das Inhalieren verhindert die Bildung eines bestimmten Speichelproteins, wie spanische Forscher herausgefunden haben. Wichtig ist vor allem, nach dem Inhalieren den Mund auszuspülen und Wasser nachzutrinken, damit sich auf der Zunge keine Hefepilze bilden. Das empfiehlt Dr. Andreas Hellmann, Vorsitzender des Bundesverbands der Pneumologen. Nach dem Inhalieren ist es außerdem ratsam, etwas zu essen, was man kräftig kauen muss. Beispielsweise ein Stück Vollkornbrot oder einen Apfel. Das regt den Speichelfluss an.

**zender des Bundesverbands der Pneumologen. Nach dem Inhalieren ist es außerdem ratsam, etwas zu essen, was man kräftig kauen muss. Beispielsweise ein Stück Vollkornbrot oder einen Apfel. Das regt den Speichelfluss an.**

## Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer werden oft über ihren Testosteronspiegel definiert. Denn das Männlichkeitshormon sorgt schließlich für starke Muskeln, einen straffen Körper und eine gesunde Libido. Viele Männer glauben daher, wenn die Hormone mit zunehmendem Alter schwinden, durch künstliche Testosterongaben ihre Vitalität steigern zu können. Doch das ist leider ein Trugschluss, wie eine Untersuchung der Harvard Medical School in Boston (USA) kürzlich nachweisen konnte. Nach dreijähriger Studiendauer stand fest: Lust- und Potenzprobleme lassen sich durch eine solche Hormontherapie nicht beheben, auch die allgemeine Lebensqualität wird nicht gesteigert. Stattdessen kann eine Testosteronbehandlung das Risiko von

Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen und das Wachstum noch unentdeckter Tumore fördern. Die Schlussfolgerung: Es gibt keinen künstlichen Jungbrunnen.



In den vergangenen 15 Jahren hat sich der Verbrauch an Testosteronpräparaten auch in Deutschland verdoppelt. Doch die Kritik wächst

## Der neue Apotheken-Service: Online-Bestellung



**Schluss mit Schlangestehen: In 20.600 Apotheken in Deutschland kann man jetzt online bestellen**

Für viele Patienten sicher eine Erleichterung: Sie können jetzt in jeder Apotheke online bestellen und das gewünschte Medikament in wenigen Stunden erhalten. Unter [www.aponow.de](http://www.aponow.de) gibt man seine Postleitzahl ein und wählt unter den zehn nächstgelegenen Apotheken eine aus. Diese mailt dann, ruft an oder schickt eine SMS, wann die bestellten Arzneien bereitliegen. KundInnen entscheiden dann selbst, ob sie die Medikamente abholen oder geliefert haben möchten. Gezahlt wird bei Übergabe.



**FIT MIT VEGAN- & ROHKOST**

**Große Vielfalt entdecken!**



Mesquite | CamuCamu | Matcha | Chia | u.v.m.

## Superfoods

Die Natur liefert uns mit wundervollen Früchten, Wurzeln und anderen Pflanzen- teilen eine abwechslungsreiche Auswahl unterschiedlichster Zutaten, die für ihre hohen Nährstoffwerte gefragt sind.

Sie eignen sich zur Verfeinerung von Säften, Smoothies, Desserts, Soßen oder Salaten. Eine natürliche, schonende Her-stellungweise ist garantiert.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

**[www.keimling.de](http://www.keimling.de)**

Keimling Naturkost GmbH  
Telefon 04161/5116 299 • Email: [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de)

[www.keimling.at](http://www.keimling.at) • [www.keimling.de](http://www.keimling.de) • [www.keimling.ch](http://www.keimling.ch)



*DIE GROSSE ÜBERSICHT*

# TOP-TIPPS GEGEN VERSTOPFUNG

*DAZU: DIE 12 BESTEN  
NATÜRLICHEN FLOTTMACHER*

**Müssen, aber nicht können: Rund 15 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Verstopfung, belegt eine neue Deutschlandstudie. Im Alter 60 plus sind es deutlich mehr. Doch kaum jemand spricht darüber. Viele Menschen haben eine Leidenszeit von zehn Jahren und länger hinter sich. Doch mit falscher Scham setzt man seine Gesundheit aufs Spiel. Dabei kann jeder selbst viel dafür tun, damit die Verdauung in Schwung kommt und bleibt**

VON PETRA PESCHEL

**E**in Bauch wie ein Ballon, Krämpfe und harte Stühle: Hand aufs Herz, wer spricht gerne darüber, nicht müssen zu können, obwohl er doch können müsste?

Die Bamberger interdisziplinären Mittelalterstudien zum Thema „Notdurft“, herausgegeben von der Otto-Friedrich-Universität Bamberg, zeigen klar: Nicht nur im Früh- und Hochmittelalter sind menschliche Exkremeante und deren Erzeugung weitgehend ignoriert worden. Sie sind bis heute ein Tabu-Thema.

Verstopft sein ist peinlich. Eine Schamgrenze, die wir offenbar über all die Zeiten und Kulturen nicht überwunden haben. Obwohl bei Betroffenen die Lebensqualität oft stark eingeschränkt ist, wie bei Menschen mit Bluthochdruck oder Diabetes. So ein Kommentar renommierter Experten.

Nicht selten wird Verstopfung als ein Phänomen der Neuzeit und damit als gegeben hingenommen. Wir essen zu häufig Raffiniertes, Unmengen von Fetten und Zucker. Dazu kommen Stress und vermehrtes Sitzen – sei es vor dem Computer, im Auto oder →



**Den Großteil des Tages verbringen die meisten Menschen sitzend. Darmprobleme sind vorprogrammiert, wenn man sich zudem noch ungesund ernährt**

auf dem Sofa. Gleichzeitig herrscht eine Erkenntnis vor, die wohl so alt ist wie die Medizin selbst: Gesundheit beginnt im Darm. Auch neue wissenschaftliche Untersuchungen bescheinigen ihm, die Schaltzentrale körperlicher und geistiger Gesundheit zu sein. Schon ein Urvater gesunder Lebensweise, Pfarrer Kneipp, meinte: „Viel körperliches und seelisches Weh hat seine Ursache im Bauch.“

### Auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen

Wie Recht er damit hatte, zeigt ein aktuelles trauriges Beispiel einer 16-jährigen Britin aus Cornwall. Das an leichtem Autismus leidende Mädchen hatte eine Toiletten-Phobie. Im Sommer dieses Jahres starb sie an Verstopfung, berichtete die Augsburger Allgemeine am 7. Juli 2015. Acht Wochen lang war das Mädchen nicht auf die Toilette gegangen war. Die Verstopfung hatte die Organe verschoben und schließlich einen Herzinfarkt ausgelöst.

Dieses Schicksal zeigt, dass chronisch verstopft sein – von Medizinern Obstipation genannt – nicht nur Erwachsenen zu schaffen macht. Das Problem verschärft sich zwar im Alter, vor allem nach dem 65. Lebensjahr. Doch tatsächlich sind auch hierzulande zunehmend Kinder und Jugendliche betroffen.

Von einer „hartnäckigen Gesundheitsstörung“ spricht die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme und mahnt: „Eine Verstopfung bei Kindern muss so rasch wie möglich behandelt werden, um ein Vermeidungsverhalten zu verhindern.“

tet, leuchtet schnell ein, warum er so störanfällig ist. Man muss aber nicht gleich in Panik verfallen, wenn nicht auf Anhieb alles klappt. Drei Stuhlgänge am Tag sind ebenso normal, wie eine Stuhlentleerung mindestens jeden dritten Tag, fasst die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie und Motilität e.V. zusammen. Wichtig ist



**Auch bei Kindern ist Verstopfung heute ein häufiges Problem**



**Reisestress gehört ebenfalls zu den Verstopfungsursachen**

Foto: ABDA 2009



auch die Tatsache, dass eine Verstopfung keine Krankheit ist, sondern ein Symptomkomplex. Geprägt von

- harter Stuhlkonsistenz
- Gasbildung
- Bauchschmerzen
- Aufgeblätztsein
- unangenehmem Völlegefühl
- der Notwendigkeit, zum Stuhlgang stark zu pressen und
- dem Gefühl unvollständiger Entleerung.

### Flaute im Darm – wenn nichts mehr geht

Stellt man sich vor, dass unser Darm im Laufe eines Lebens rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbei-

Normalerweise gleitet der Speisebrei wie auf einem Förderband durch Magen, Zwölffingerdarm, Dünndarm und Dick-

## GESUNDE VERDAUUNG

darm. Letzterer entzieht den unverdaulichen Nahrungsresten noch vorhandenes Wasser und Mineralstoffe. Weiter geht's zum Enddarm, und schließlich landet der Rest in der Toilette. Die wellenförmig arbeitende Darmmuskulatur macht den Transport möglich. Werden diese peristaltischen Bewegungen jedoch gestört, er-

Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes sein: Bis zu 60 Prozent aller Diabetiker leiden unter Verstopfung. Schuld ist häufig die sogenannte diabetische Neuropathie: Der dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel kann Nerven schädigen, die auch innere Organe steuern.

„Häufig sind es auch neurologische Ursä-



**Über Abführmittel sollte man sich am besten in der Apotheke beraten lassen** Foto: ABDA 2009

lahmt der sogenannte Kolontransit. Das heißt, der Darminhalt passiert den Dickdarm zu langsam. Dabei wird dem Stuhl zu viel Wasser entzogen, und er wird zu fest.

### Wann zum Arzt?

Dass „nichts mehr geht“, hat wohl jeder schon erlebt, zum Beispiel bei Stress oder auf Reisen. Wird das Problem aber chronisch, sollte man es ernst nehmen und nicht als Befindlichkeitsstörung abtun. Auch wenn Bauchkrämpfe dazukommen, sollte man den Arzt aufsuchen.

Die Beschwerden gehen nicht immer auf das Konto des Lebensstils. Ursächlich können auch Erkrankungen wie eine

chen“, weiß Professor Dr. Stefan Müller-Lissner, Chefarzt der Inneren Abteilung der Park-Klinik Weissensee, Berlin. Beispiele hierfür sind ein Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, außerdem Demenz oder Verstopfung nach einem Schlaganfall.

Auch Medikamente können einen erheblichen Einfluss auf die Dickdarmfunktion haben. Zum Beispiel Bluthochdruckmittel, Eisenpräparate, Wassertabletten, Antidepressiva, Schmerzmittel (Opiode), Hustenstillier mit dem Wirkstoff Codein oder Anticholinergika, die zum Beispiel bei Harninkontinenz verordnet werden. Diese Vielzahl möglicher Auslöser unterstreicht die Notwendigkeit weitergehender Diagnostik in harthäckigen Fällen.

→

# Mild oder scharf?

Das ayurvedische Elixier mit ge- gorenem Ingwersaft und sorgfältig ausgewählten Gewürzen wie schwarzer Pfeffer, Kardamom und Kreuzkümmel gibt es jetzt in zwei Sorten:

### MILD

Süß und aromatisch im Geschmack. Für einen milden Ingwer Genuss

PZN 05123730 | 450 ml



### SCHARF

Scharf und kräftig. Enthält 8 Mal mehr Ingwer-Frischsaft (als das Elixier „Mild“) Mit geballter, wärmender Ingwerkraft.

PZN 11053761 | 200 ml

Gutschein-Code:  
**bio52015**

Der Gutschein-Code sichert Ihnen einmalig ganze 15% Rabatt auf Ihren awellna-Einkauf ab einem Mindestkaufbetrag von 20,- €. Gültig bis zum 31.12.2015



Ohne Konservierungsstoffe. Vegan.

 WERNER SCHMIDT  
PHARMA

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf

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

02208/914347

## Stuhldiagnostik bringt Klarheit

Im Zweifel kann eine Stuhldiagnostik sinnvoll sein, rät Ganzheitsmediziner Dr. med. Volker Schmiedel vom komplementärmedizinischen Ambulatorium Paramed in Baar bei Zürich. „Dabei untersuche ich den Stuhl nach Verdauungsrückständen. Sind keine nachweisbar, ist eine Störung der Nährstoffaufnahme praktisch ausgeschlossen. In diesen Fällen liegt die Diagnose eines Reizdarms nahe. Typisch dabei ist, dass sich Verstopfung und Durchfälle abwechseln können. Wie beispielsweise nach längerer Antibiotikaeinnahme.“

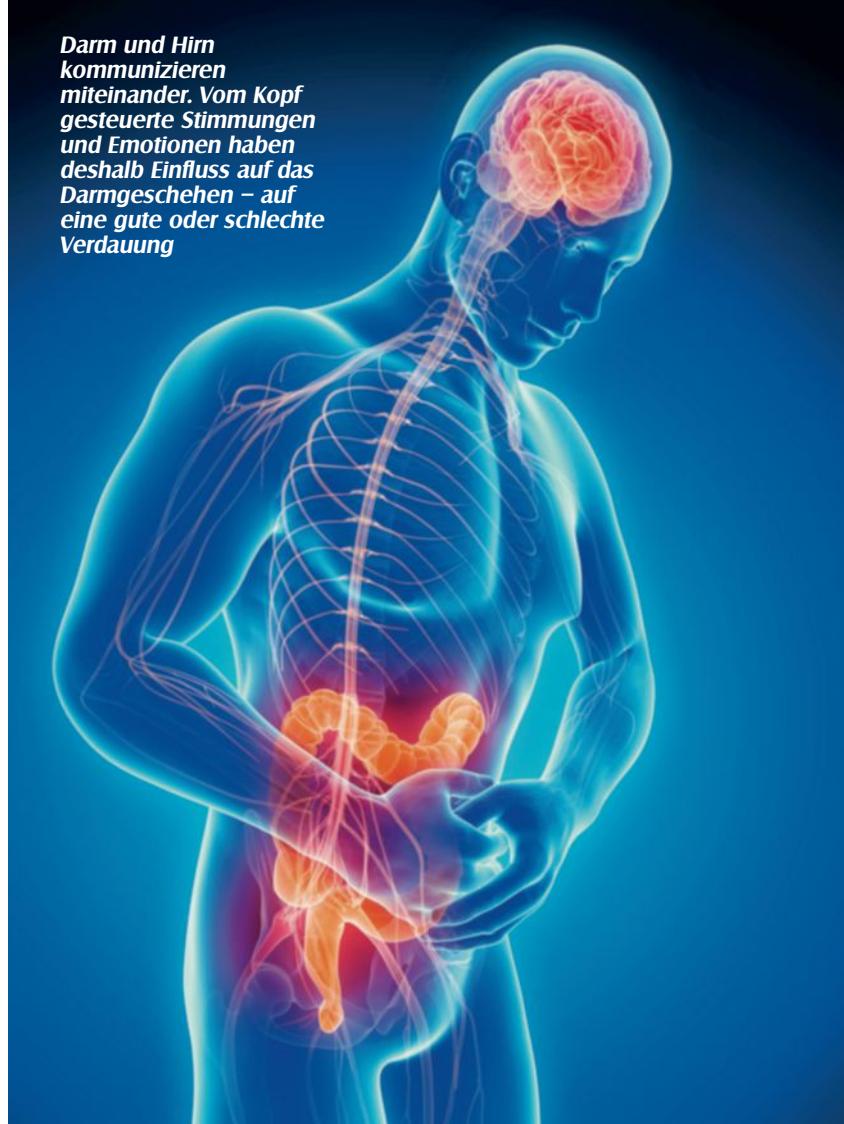
Finden sich Verdauungsrückstände wie Fette und/oder Fettsäuren, muss man die Ursachen abklären: auch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche oder ein Gallensäuremangel können hinter der Verstopfung stecken.

## Stillstand mit Folgen

Ursachenunabhängig kann chronisch verstopft sein weitreichende Folgen wie eine Divertikulose haben. Also Ausstülpungen der Darmwand. Heute eine der häufigsten Gesundheitsprobleme älterer Menschen. Darauf, dass noch zu Beginn des Jahrhunderts die meisten



**Darm und Hirn kommunizieren miteinander. Vom Kopf gesteuerte Stimmungen und Emotionen haben deshalb Einfluss auf das Darmgeschehen – auf eine gute oder schlechte Verdauung**



## Läuft es im Darm nicht rund, reagieren Frauen sensibler als Männer

Foto: Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG

Ärzte nicht wussten, was Divertikel sind, weist Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Lange aus Hamburg hin. Kein Wunder: Die sackförmigen Ausstülpungen der Darmwand kamen so gut wie nie vor. „Eine Divertikulose entsteht nicht von heute auf morgen. Nur wenn über Jahre hinweg so wenige Ballaststoffe im Essen vorhanden sind, dass die Darmmuskulatur bei Vorantreiben des Nahrungsbreis enormen Druck aufwenden muss.“

Dass Ballaststoffe die Verdauungsleistung fördern, ist allgemein bekannt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 30 Gramm. Gute Lieferanten sind Vollkorngetreide, Haferflocken, Rohkost wie Möhren oder Kohlrabi, Salate und Hülsenfrüchte. Wer Rohkost weniger gut verträgt, sollte das Gemüse dünsten oder dämpfen.

Auch schmerzhafte Risse der Anal-schleimhaut und Hämorrhoiden gehören zu den Folgen einer Verstopfung – verursacht durch starkes Pressen. Das kann außerdem den Nervus pudendus schädigen, der Beckenboden und Genitalien versorgt. Weitere Konsequenzen in chronischen Fällen: Darmdurchbruch, Darmverschluss oder die Begünstigung von Darmkrebs.

## „Loslassen“ beginnt im Kopf

Wer die Ursache nicht ausfindig machen kann, sollte immer auch an psychologische Ursachen denken, rät Experte Dr. Volker Schmiedel. „Hartnäckig Verstopfte können häufig auch im Alltag nur schwer loslassen. Zum Beispiel Menschen, die alles perfekt machen wollen. Das kann sich bis in eine Panik steigern, sich bei ausbleibendem Stuhlgang selbst zu vergiften. Auch Depressionen und im Extremfall eine Zwangsstörung sind denkbar.“

Die Vorstellung vom Darm als Quelle geistigen und seelischen Wohlbefindens ist nicht neu, „sondern tief verwurzelt in Volksheilkunde und traditioneller Medizin“, schreibt die Historikerin Dr. Eva-Maria Schnurr in Spiegel Wissen. „Der Kopf ist immer im Bilde, was unten passiert. Ohne dass es ins Bewusstsein gelangt, stehen Oberstübchen und Eingeweide in ständigem Kontakt.“ Und zwar sowohl in die eine, als auch in die andere Richtung.

Mit rund 100 Millionen besitzt der Darm mehr Nervenzellen als das Rückenmark und wird nicht umsonst als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Verdaut also unser Kopf Alltagssorgen oder einen Streit mit dem Partner nicht, drosselt nicht zuletzt die Flut vermehrt ausgeschütteter Stresshormone auch die Verdauung.

### Wat mutt, dat mutt

Gelingt es, Sorgen und Stress loszulassen, kommt neue Vitalität in Geist und Darm. Oberste Regeln dabei: „Der Stuhldrang sollte beachtet werden, das ist ein ganz wichtiger Faktor“, so Chefarzt Professor Müller-Lissner. „Morgens nach dem Frühstück ist der Darm besonders aktiv. Da sollte auch Zeit sein, die Toilette aufzusuchen.“

Wat mutt, dat mutt, so eine treffende plattdeutsche Weisheit aus dem hohen Norden. Man sollte morgens nicht abgehetzt in der U-Bahn oder im Auto sitzen und den Stuhldrang unterdrücken. Genau das passiert aber Vielen aus Stress oder Zeitmangel. Dem Darm behagt das gar nicht. Er gehört zu der Spezies, die sofortige Beachtung verlangt. Ansonsten verschwindet der Stuhldrang und kehrt oft über Stunden nicht zurück.

### Häufig ein Frauenproblem

Besonders Frauen leiden unter Verstopfung. Die neue Deutschlandstudie der Universität Tübingen, veröffentlicht im Herbst 2015, bestätigt: „Frauen sind je nach Alter mehr als doppelt so oft betroffen wie Männer“, so Studienleiter Prof. Dr. Paul Enck, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität. Auffällig ist das in der Altersgruppe zwischen 20 und 40 Jahren.



**Prof. Dr. Paul Enck,**  
Leiter der neuen  
deutschen Studie zur  
Verstopfung sowie  
Forschungsleiter für  
Psychosomatische  
Medizin und  
Psychotherapie der  
Universität Tübingen

Jenseits der siebten Lebensdekade ist der Geschlechterunterschied nur noch marginal. „Diesen sehen wir auch bei anderen funktionellen Magen-Darm-Störungen. Einer der Hauptgründe ist sicherlich das unterschiedliche Gesundheitsverhalten. Frauen achten mehr auf Verdauungsbeschwerden und konsultieren eher den Arzt.“ Da Männer diesbezüglich mehr Hemmungen haben, ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen, was den Geschlechterunterschied relativieren würde.

Doch scheinen auch unterschiedliche Veranlagungen vorzuliegen. Dr. Viola Andressen, Oberärztin an der medizinischen

**PANACEO**  
Bleiben Sie gesund!



Christian Kohlund  
Schauspieler  
und Regisseur

„Achtung! Nahrungsmittel-Gifte und Umwelt-Gifte nehmen stetig zu. Schlechender Leistungs-Abfall und steigende Krankheits-Anfälligkeit ebenso.“

Tun Sie sich etwas Gutes! Schauen Sie auf Ihre Gesundheit!“

## Holen Sie Ihre Kraft zurück!

100 % reiner Zeolith-Klinoptilolith

- Panaceo enthält das Naturmineral PMA-Zeolith-Klinoptilolith
- Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht
- Vertrauen Sie der Urkraft der Natur
- Nutzen Sie Panaceo als positiven Beitrag für ein gesünderes Leben



Holen Sie sich dieses neue „Natur-Medizinprodukt“ am besten gleich in Ihrer Apotheke oder Ihrem Reform-Fachgeschäft!

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

**Ein bewegtes Leben hält auch die Verdauung in Schwung**  
Foto: Kneipp-Original Bad Wörishofen

Klinik des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg, macht deutlich: „Bei Frauen weiß man, dass Hormonumstellungen im Zyklus und in den Wechseljahren eine Verstopfung begünstigen. Zudem kann es bei Frauen nach Schwangerschaften und Geburten auch zu Veränderungen im Beckenbodenbereich kommen.“

## Abführmittel: Pro & Contra

In der Not ist der Griff zu Abführmitteln, den Laxanzien, nicht weit. Über zwei Millionen Menschen greifen Statistiken zufolge pro Quartal darauf zurück. In den Leitlinien für Mediziner werden die Mittel innerhalb eines Stufenschemas auch empfohlen. Allerdings erst, wenn allgemeine Maßnahmen wie Bewegung oder eine ballaststoffreiche Ernährung keinen Erfolg bringen.

„Hier sind Macrogol, Bisacodyl und Natriumpicosulfat Substanzen der ersten Wahl, weil für sie eine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit gezeigt wurden“, so Viola Andresen. Das belegen auch neuere Studien aus dem Jahr 2014.

Allerdings hatten Anwender mitunter über heftige Durchfälle geklagt. Das hat natürlich das Image der Wirkstoffe angekratzt. Schuld sollen Überdosierungen gewesen sein, heißt es dazu auch Fachkreisen. Bei „bestimmungsgemäßer“, kurzfristiger Dosierung bestehe dieses Risiko nicht.

Tatsache bleibt, dass Bisacodyl und auch Natriumpicosulfat (z.B. „Dulcolax“, „Laxoberal“, rezeptfrei in Apotheken) zu den sogenannten „hydragogen“ Laxanzien gehören. Solche auch Stimulanzien genannten Stoffe zwingen den Darm, mehr Wasser abzugeben, um mehr Stuhlvolumen zu erzeugen. „Ich persönlich bin kein Freund von darmreizenden Stoffen“, sieht das Ganzheitsmediziner Dr. Volker Schmiedel. „Aber natürlich muss man differenzieren, um welches Mittel es genau geht. Denn auch unter den pflanzlichen finden sich Substanzen, die langfristig abhängig machen, zum Beispiel Aloe, Faulbaum, und Senna.“

In den genannten Pflanzen sind sogenannte Anthrachinonglykoside daran schuld, dass es zu einer starken Reizwir-



**Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, gegen das man etwas tun kann**

Foto: Heilerde-Gesellschaft  
Luvos Just GmbH & Co. KG

kung und infolgedessen zu einer „Zwangsräumung“ des Darms kommt.

Verliert dieser bei Dauergebrauch und/oder Überdosierung zu viel mineralstoffreiche Flüssigkeit, erschaffen die Darmmuskeln. Die Verdauung gerät erneut ins Stocken, weil die Darmmuskulatur vor allem Kalium, aber auch Magnesium braucht. Der Teufelskreis ist so vorprogrammiert: Um trotzdem Stuhlgang zu haben, wird wieder das vermeintlich wirksame Abführmittel eingenommen.

Halten wir fest: Wenn überhaupt, sollten diese nur kurzzeitig in Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Extrakte der

Sennapflanze dürfen Schwangere, Stillende, kleine Kinder und Menschen mit bestehenden Darmerkrankungen zum Beispiel gar nicht einnehmen.

### Gute Alternativen aus der Apotheke

„Nicht abhängig macht zum Beispiel bei den synthetischen Substanzen Macrogol“, so Dr. Schmiedel weiter. „Es fördert wie ein künstlicher Ballaststoff mehr Stuhlmasse.“ Die gute Wirkung innerhalb 24 bis 48 sowie die Verträglichkeit wurden in Studien nachgewiesen. Die Anwendung ist denkbar einfach: das Pulver gibt's in Portionsbeuteln (z.B. „Laxofalk“, rezeptfrei in Apotheken). Es wird in einem Glas Wasser gelöst und getrunken.

Für die langfristige Einnahme ist allerdings Lactulose besser geeignet. Das ist ein Zucker, der nicht verdaut werden kann. Vielmehr regt er das Wachstum verdauungsfördernder Bakterien an. Lactulose ist als Sirup erhältlich (z.B. „Lactulose AL“, „Lactulose ratiopharm“, rezeptfrei in Apotheken), kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen und bei Bedarf in Speisen oder Getränke eingerührt werden. Da der Sirup aus Fruktose und Galaktose besteht, ist er allerdings bei entsprechender Unverträglichkeit ungeeignet.

Übrigens: Auch Bierhefe kann einen trägen Stoffwechsel aktivieren. (Erhältlich als Granulat, Flocken, Frisch- oder Flüssighefe.) Das Gärprodukt besitzt zudem noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

# 12 NATÜRLICHE FLOTTMACHER

## 1 Flohsamen und Chia

Im Akutfall haben sich Quellstoffe wie Flohsamenschalen als Darmregulans bewährt. Von einer südländischen Wegerichart stammend verdanken sie ihren Namen dem flohähnlichen Aussehen.

Tipp: Ein bis zwei Teelöffel in 125 Milliliter Wasser oder Saft quellen lassen und trinken. Alternativ die Flohsamen ins Müsli rühren. Auch Suppen oder Puddings können Sie damit andicken. Wegen der Quellwirkung sollten nach jeder Einnahme mindestens 200 Milliliter Wasser getrunken werden. Flohsamen sind erhältlich in Drogerien oder Reformhäusern, pulverisiert eher in Apotheken.



**Flohsamen sind reich an Ballaststoffen, haben fast keine Kalorien und machen den Stuhl geschmeidig**



**Chiasamen haben entgiftende Wirkung**

Heilwissen  
aus dem Herzen  
der Natur



Bernadette Schwienbacher  
**Wenn Körper & Seele zueinander finden**  
Altes Heil- und Lebenswissen  
aus den Südtiroler Bergen  
288 Seiten mit Bildteil  
€ 19,99 [D] | ISBN 978-3-7787-9260-5

Die bekannte Heilerin Bernadette Schwienbacher verbindet das traditionelle Wissen ihrer Vorfahren mit modernen Methoden, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Mit vielen Heilkräuterrezepten und Praxistipps für ein gesundes und natürliches Leben.

**INTEGRAL**  
integral-verlag.de



# GESUNDE VERDAUUNG



## Auch Feigen regulieren die Verdauung

„sie nicht in verdauliche kleine Stücke zerlegt werden kann.“ Stattdessen gelangt Inulin unverdaut in den Dickdarm und fördert dort wie die Lactulose das Wachstum nützlicher Bifidobakterien. Außerdem wird das Stuhlgewicht erhöht, der Darminhalt geschmeidig gemacht.

Tipp: Reines Inulinpulver gibt's in Reformhäusern und Apotheken. Gesundheitsfördernde Wirkung haben in Studien Mengen von täglich fünf bis acht Gramm erzielt. Wobei man mit geringer Dosierung (vier bis fünf Gramm pro Tag) beginnen sollte, da anfangs Blähungen möglich sind.

## 3 Trockenfrüchte

Großmutter's Tipp von über Nacht eingeweichten getrockneten, ungeschwefelten Pflaumen hat bis heute Geltung: Etwa fünf Früchte über Nacht einweichen und am nächsten Morgen pur essen oder ins Müsli geben.

Dazu können Sie zum Beispiel fünf bis zehn Walnuss- oder Haselnusskerne knabbern, denn auch Nüsse kurbeln die Verdauung an.

Variante: Ein selbstgemachter, schmackhafter Fruchtaufstrich beugt Verstopfung vor. Dafür 500 Gramm Trockenpflaumen mit 100 Milliliter heißem Wasser über Nacht einweichen, am nächsten Morgen pürieren. Eine Prise Ingwer hinzufügen. Kann zum Beispiel aufs Vollkornbrot gestrichen oder in den Joghurt gerührt werden.

## 4 Wasserzeremonie

Die ayurvedische Medizin empfiehlt bei Verstopfungen, streng auf regelmäßige Mahlzeiten zu achten. Auch morgens wenigstens eine Viertelstunde Zeit zum Aufwachen und Entspannen zu haben, kann häufig Wunder bewirken.

Ein Glas lauwarmes, abgekochtes Wasser gehört ebenfalls zur Morgenzeremonie. Ganzheitsmediziner Dr. Volker Schmiedel sagt: „Die Wirkung entfaltet sich über den



**Häufig machen schon über Nacht eingeweichte Trockenfrüchte den trägen Darm munter**

Volumenreiz und über die zusätzlich ausgleichende Wärme.“

Variante: Wer zwei bis drei Stückchen abgeschnittene Ingwerwurzel mit dem Wasser aufbrüht, regt mithilfe der enthaltenden Gingerole die Verdauungssäfte an. Auch Blähungen bessern sich, das Gleichgewicht der Darmflora wird wieder hergestellt.

Tipp für alle, die Wasser am Morgen nur wenig motiviert: Ayurvedische Gewürzmilch eine Stunde vor dem Zubettgehen sorgt ebenfalls für eine gute Verdauung. Dazu in eine Tasse warme Milch einen halben bis einen Teelöffel Ghee (geklärte Butter) aus dem Asialaden geben. Je nach Geschmack etwas Kurkuma, Zimt, Kardamom, Safran und/oder frischen Ingwer dazugeben. Bei Schlafproblemen eine Prise Muskatpulver oder einen Schuss süßes Mandel-



**Soforthilfe: morgens nüchtern ein Glas lauwarmes Wasser trinken**



# SUPERFOOD Starterset



## Superfood Starterset

4 verschiedene Superfoods im praktischen Aufbewahrungsglas  
Mit ausführlichem Anleitungsheft und vielen Rezepten



Vier Superfoods in Gläsern  
Mit Rezeptbuch  
Für einen gesunden Start

ISBN 978-3-86826-137-0, € 19,99



**Chia-Samen**  
sind außergewöhnlich  
reich an Omega-3-  
Fettsäuren und  
Ballaststoffen. Sie  
enthalten zudem  
wertvolle Mineralstof-  
fe wie Magnesium.



**Roh-Kakao**  
wird nicht erhitzt, ist  
dadurch besonders  
aromatisch. Er zeich-  
net sich durch hohen  
Anteil Magnesium  
und wichtigen essenti-  
ellen Fettsäuren aus.



**Hanf-Samen**  
leicht verdauliches  
Pflanzenprotein, reich  
und ausgewogen  
an ungesättigten  
Fettsäuren.  
Herrlicher, nussiger  
Geschmack.



**Baobab**  
aus den Früchten  
des Affenbrotbaums,  
„Apothekenbaum“  
genannt. Reich an  
Vitamin C + Ballast-  
stoffen. Feiner Frucht-  
Geschmack.



KÖNIGSFURT  
URANIA

[www.superfood-kueche.de](http://www.superfood-kueche.de)

MAUNAWAI  
mein Wasser

## MAUNAWAI PI®PRIME Wasserfilter-System

Verwandelt jedes Leitungswasser  
in für den Körper optimales Wasser.



Wir beantworten jede Frage zum Thema Wasser.

Green d'Or GmbH  
Adolf-Damaschke-Str. 69  
14542 Werder (Havel)

Telefon +49 3327 5708926  
[www.maunawai.com](http://www.maunawai.com)

Langzeitstudien belegen:

- Frei von Schadstoffen
- Geprüft und getestet  
seit 1996
- Gesundes Trinkwasser
- Beseitigt Medikamenten-  
und Hormonrückstände
- Besonders gute Ergebnisse  
auch bei Uran, Fluorid und  
Chlor
- Schmeckt wie Quellwasser
- Der Natur nachempfunden



Maße: 30 cm breit, 55 cm hoch  
Preis: ab 399,- Euro

Hinweis: © contentwerkstatt Darmstadt · Fotostudio: Marmont

► „Das gefilterte Wasser hat exzellente Werte und besondere Eigenschaften:  
Es ist so beschaffen wie das Wasser in unseren Zellen. Dadurch werden Energie  
und Substanzen schneller transportiert, Wachstum und Regeneration optimiert.“  
Dr. rer. nat. Stefan Lanka - Virologe und Molekular-Biologe,  
Inhaber des Wissenschaftplus-Verlags



**Apanasana 1: Beine entspannt anwinkeln**

öl (aus dem Bioladen oder dem Reformhaus) unterrühren.

## 5 Apanasana – das Verdauungsfeuer

Da auch Stress und damit verbunden eine falsche Atmung bei Verstopfung eine große Rolle spielen, können gezielte Entspannungsübungen Abhilfe schaffen. Die Knie-zur-Brust-Haltung Apanasana aus dem Yoga massiert gleichzeitig die Bauchorgane durch und harmonisiert den Magen-Darm-Trakt.

„Apanasana bezieht sich auf einen Strom der Lebensenergie, der für die Ausatmung und Ausscheidung zuständig ist“, so Professor Dr. Norbert Fessler in seinem Ratgeber „Einfach Yoga“. Die Haltung soll das Verdauungsfeuer regulieren und die Nährstoffaufnahme fördern. „Blähungen und Verstopfung werden beseitigt.“

So geht's: Stellen Sie in Rückenlage die Beine locker auf und ziehen Sie diese etwas an. Die Bauchmuskeln bleiben entspannt (siehe Bild 1). Umfassen Sie dann Ihre Knie seitlich, und ziehen Sie sie mit dem Ausatmen behutsam zum Oberkörper (siehe Bild 2). Mit dem Einatmen lösen. Zehnmal wiederholen.

Abschließend mit angewinkelten Beinen und leicht angewinkelten Armen für mehrere Atemzüge in dieser Haltung schaukeln, wie ein kleines Kind – langsam nach rechts und nach links (siehe Bild 3).

## 6 Bauchselbst-massage

Auch Bauchselbstmassagen können durch die Wärme der Hände und eine vertiefte Bauchatmung die Darmbeweglichkeit verbessern.

**Tipp:** Morgens vor dem Aufstehen den Bauch fünf Minuten lang massieren. Legen Sie dazu die Handflächen auf den Bauch, die Daumen ruhen am Nabel, die Fingerspitzen zeigen in Richtung Schambein. Die rechte Hand beginnt nun, gegen den Uhrzeigersinn kleine Kreise zu beschreiben, dabei wird die Bauchhaut über dem Darm sanft verschoben. Danach ruht die rechte Hand und die linke massiert im Uhrzeigersinn. Beide Seiten jeweils zehnmal für je ein bis zwei Minuten wiederholen. Abschließend mit beiden Händen gleichzeitig massieren, und zum Schluss mit den ruhenden Händen auf dem Bauch tief durchatmen.

## 7 Minze bei Bauchkrämpfen

Minze enthält Menthol, das eine kühlende, krampflösende und schmerzlindernde Wir-

kung hat. Das ist hilfreich bei krampfartigen Verstopfungsbeschwerden und Blähungen. Dazu zwei bis drei Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter mit 150 Milliliter heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich trinken.

**Tipp:** Achten Sie bei der Wahl des Pfefferminztees auf Arzneipflanzenqualität. Nicht anwenden bei chronischen Magen- oder Gallensteinleiden.

Auch Kapseln mit Pfefferminzöl sind einen Versuch wert. Das Minzöl wirkt allerdings nur, wenn magensaftresistente Kapseln eingenommen werden. Denn nur so gelangt es auch bis in den Darm.



**Bauchselbstmassagen aktivieren die Verdauungsorgane und unterstützen die körpereigene Entgiftung**



**Papayafrucht-fleisch reguliert bei Verstopfung, ebenso bei Sodbrennen**



**Apanasana 2: heranziehen und ausatmen, lösen und einatmen**



**Erfrischende Minze gehört zu den wohltuenden Hausmitteln bei Verstopfung**

# GESUNDE VERDAUUNG

## 8 Papaya reguliert

Regulierenden Effekt können Fruchtzubereitungen aus Papaya erzielen, die verdauungsstärkend wirken. Weil sie sowohl bei Verstopfung als auch Durchfällen ihre Wirkung tun, profitieren davon besonders Reizdarmpatienten.

Zu verdanken ist das dem wichtigen Wirkstoff Papain, ein eiweißspaltendes Enzym in der Papaya. Die Vitalstoffe aus der Nahrung werden besser aufgenommen und verarbeitet, wenn man zusätzlich Papaya zu sich nimmt, ergaben Studien.

Tipp: Mittlerweile gibt es Nahrungsergänzungen mit Portionsbeuteln aus 100 Prozent biologischen Papayafrüchten hergestellt, außerdem Pulver (z.B. „Caricol“, „Papayavera“, in Reformhäusern oder Apotheken). Einnahme: ein- bis dreimal täglich.

## 9 Probiotika können mehr

Probiotika können Verstopfungen ebenfalls bessern. Die lebenden Keimstämme in hoher Anzahl regulieren nachweislich die Darmflora, normalisieren die Verdauung und stärken die Abwehrkraft.



**Apanasana 3: sanft hin- und herschaukeln**

Alle drei Übungsfotos: Holger Münch/Norbert Fessler, Einfach Yoga, TRIAS Verlag

Zu den am häufigsten verwendeten gehören Stämme der Bifidobakterien und Laktobazillen. Bei Verstopfung werden unter anderem der Lactobacillus casei Shirota (z.B. in Yakult-Trinkjoghurt) und der Escherichia-coli Nissle 1917 (z.B. in „Mutaflor“, rezeptfrei in Apotheken) empfohlen, bei zusätzlich Blähungen und Schmerzen das Bifidobacterium animalis ssp. Lactis DN-173010 (z.B. in Activia-Trinkjoghurt).

Tipp: Bei den probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln sollte man sich vom Profi beraten lassen, da sie sich in Wirkung und Qualität erheblich unterscheiden.

Alternativ sind vor allem die probiotischen Joghurts nach wie vor die beliebteste Variante. Bei ihrem Verzehr ist interessant, dass damit quasi Streicheleinheiten für den Darm, aber auch die Seele möglich werden können. Darauf kamen kalifornische Wissenschaftler um Professor Kirsten Tillisch von der David Geffen School of Medicine an der University of California in Los Angeles. In der Studie hatte gesunde Frauen täglich einen Joghurt gegessen, vier Wochen lang. Dadurch wurden jene Gehirnareale aktiviert, die Emotionen verarbeiten. Ein Effekt, der verstopften und emotional belasteten Reizdarmpatienten nutzen könnte. Weitere Studien allerdings stehen freilich noch aus.

→

  
EUROPACENTER  
ROBERT GRAY



**Gesund...  
durch dick & dünn**  
... mit Robert Gray®

**10% Rabatt für Leser...  
Code: BIO15**

**sanft, natürlich,  
alltagstauglich...  
bewährt seit über 30 Jahren!**

*Original Darmreinigung nach Robert Gray®*

**Beratungshotline**  
**+49 (0) 7563 • 88 28**

**www.darmreinigung.info**  
**kontakt@darmreinigung.info**



**Milchsäurebakterien unterstützen nachweislich den Darm**

## 10 Milchsaures macht mobil

Nicht nur in Naturjoghurt, auch in Kefir, saurer Molke und Sauerkraut tummeln sich positive Milchsäurebakterien. Wer Joghurt nicht mag, kann also auf vergorene Getränke wie Sauerkrautsaft oder Gärdrinks aus dem Teepilz Kombucha sowie Brottrunk ausweichen.

Tipp: Gute Soforthilfe leistet Sauerkraut direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen gegessen. Empfohlen werden drei Esslöffel oder ein Glas Sauerkrautsaft. Als Kur können Sie das vier Wochen lang jeden Morgen machen. Mit dem angenehmen Nebeneffekt, dass milchsauer vergorenen Lebensmittel auch Toxine im Körper binden und helfen, ungeliebte Fettdepots aufzulösen.

## 11 Magnesium – der Joker

Kommen wir zum Tausendsassa: Magnesium. „Oft ist ein Mangel daran die Hauptursache für eine Verstopfung“, weiß Internist Dr. Schmiedel. Als Laie denkt man wohl eher an Wadenkrämpfe. Doch kann ein Magnesiummangel vielzählige körperliche und auch psychische Beschwerden machen. Darunter erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis bis hin zu Muskelverspannungen, kalten Füßen und Händen und eben – Verstopfung.

Zu den Risikogruppen zählen sportlich Aktive, Schwangere und Stillende, Kinder und Jugendliche, Senioren, Menschen auf Diät oder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bedauerlicher Weise überprüft kaum ein Hausarzt bei trügem Darm den Magnesiumwert, so die Erfahrung von Dr. Schmiedel: Und wenn, dann wird meist nur die Serumkonzentration gemessen, die aber nicht aussagekräftig ist. Was auch nicht verwundert, wenn man weiß, dass sich vom gesamten Körpermagnesium über 90 Prozent in den Zellen befindet. „Eine Vollblutmessung ist deswegen genauer, sie erfasst auch den intrazellulären Gehalt. Die Serumkonzentration dagegen kann trotz einem Mangel in den Zellen normal sein.“ Der Haken: Die Vollblutuntersuchung ist eine Selbstzahlerleistung, mit rund sechs Euro aber durchaus erschwinglich. Der Normalwert liegt bei 34 bis 36 mg/l.

Tipp: Im Zweifel können Gesunde Magnesium auf Verdacht einnehmen. „Falsch machen kann man nichts. Mit einer Tagesdosis von in der Regel 300 bis 600 Milligramm wird die Darmmuskulatur gut unterstützt. Hat man keinen Mangel oder die Dosis ist zu hoch, riskiert man allenfalls Durchfall.“ Beispiel-Präparate: „Abtei Magnesium 400“, „Magnesium M-Dragees“, „Biolectra Magnesium“, „Magnerot Classic-Tabletten“ (erhältlich in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken). Das Supermineral wirkt übrigens auch gegen Stress.

## 12 Feuchtwarme Bauchwickel

Feuchtwarme Wickel wirken direkt auf die Blutgefäße und das vegetative Nervensystem. Auf diese Weise fördern sie die Darmbewegungen. Gleichzeitig beruhigen und entkrämpfen sie bei akuten Verdauungsbeschwerden.

So geht's: Bereiten Sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser vor. Tauchen Sie außer-



dem ein Bauchwolltuch in warmes Wasser und wringen es gut aus. Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit, und legen Sie das gut warme Handtuch auf den Bauch. Darüber die auf gut verträgliche Hitze abgekühlte Wärmflasche, abschließend mit einem großen trockenen Handtuch umwickeln und ruhen.

## Gut verdaut mit 60 plus

Besonders sensibel ist die Verdauung etwa ab dem siebten Lebensjahrzehnt. Dann zählt man aber noch lange nicht zum alten Eisen. Im Gegenteil, als „hochbetagt“ gilt man heute erst ab 85 Jahren. Und selbst

## GESUNDE VERDAUUNG

dann sind die meisten Senioren – vor allem die Frauen – noch aktiv und finden Erfüllung in Begegnungen mit anderen Menschen. Sie engagieren sich in kirchlichen Institutionen, Vereinen, Organisationen oder Verbänden. Das ergab eine aktuelle Studie des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg. Resümee: Es gelte, so die Initiatoren der Studie, das „defizitäre Altersbild der Generation 85 plus zu korrigieren“. Dem Umstand, dass wir heute nahezu in



**Sauerkraut regt den Darm an und bringt die Verdauung in Schwung**

jedem Alter aktiv sein können, trägt die Evolution trotzdem keine Rechnung. Denn mit fortschreitendem Alter lassen die Körperfunktionen nach. Besonders spürbar wird es eben meist ab 60: durch nachlassende Muskelkraft, Gelenkprobleme oder eben auch durch eine zunehmend träge Verdauung.

Die Schilddrüse stoppt die Produktion wichtiger Stoffwechselhormone. Auch

produziert der Magen weniger Magensäure. Die Deutsche Seniorenliga stellt fest: „Kau- und Schluckbeschwerden sowie ein geringerer Speichelfluss erschweren die Nahrungsaufnahme und verderben vielen Menschen die Freude am Essen. Außerdem verlängert sich die Transportzeit der Speisereste im Dickdarm.“

Mit dem Grundumsatz sinkt auch die Menge der täglich benötigten Kalorien. Bis etwa 50 Jahre sind es für Frauen (Männer) ca. 2100 (2600). Ab 65 brauchen wir nur noch rund 1700 (2150) Kalorien.

Das Paradoxon: Gleichzeitig braucht der Organismus mehr Vitamine für die zunehmend reparaturanfälligen Zellen. Vor allem gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe sind jetzt wichtig. Denn auch das Risiko für altersabhängige Krankheitsbilder wie Diabetes oder Demenz steigt.

Nicht zu vergessen die große „Dürre“: „Bei älteren Menschen ist ein Flüssigkeitsmangel häufig der Hauptgrund für Verstopfung“, so die Erkenntnis von Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Lange. „Viele sind nie mehr richtig durstig. Meist hilft es, die tägliche Trinkration sichtbar bereitzustellen.“

### Leichte Vollwertkost ist gefragt

Was dem sich verändernden Stoffwechsel gerecht wird und die Verdauungsorgane entlasten kann, ist eine leichte Vollwertkost. Manche kennen aus früheren Zeiten noch den Begriff der „Schonkost“, die heute als überholt gilt. Die leichte Vollwertkost hat diese abgelöst. Sie steht für eine Ernährungsform, die leicht verdaulich ist und zugleich ausreichend Vitamine und Mineralstoffe liefert.

Die Kunst besteht im Weglassen von magen- und darmreizenden Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Hülsenfrüchten. Dafür gilt es Ersatz zu finden, wie zum Beispiel Sellerie oder Fenchel. Auch feinkrumiges Vollkornbrot ist meist bekömmlicher als grobes, gedünstete Gemüse werden besser vertragen als Rohkost, Pellkartoffeln besser als frittierte Krokettchen und Geflügel besser als Geräuchertes.



# Detox – sanft und natürlich entgiften!



Die 8-Kräuterkur für ein gesundes Leben

Umweltmediziner sind sich einig: regelmäßige Entgiftung ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu werden und zu bleiben. Es gibt auf der Welt inzwischen rund 12 Millionen chemische Substanzen, deren Auswirkung auf Gesundheit und Umwelt kaum bekannt ist. Wir brauchen gezielte, wirksame und intelligente Maßnahmen, um diese Stoffe wieder aus dem Körper zu lösen. Eine dieser Selbsthilfemethoden ist die Verwendung von speziellen Kräutern.

In diesem lebenswerten Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit ganz einfach und sicher auf natürliche Weise verbessern. Ein wichtiger Ratgeber für die heutige Zeit!

144 Seiten nur 12,95 €

**Jetzt versandkostenfrei bestellen!**

**Per Telefon: 07529 - 973 730**  
oder Coupon einsenden:

Ja, bitte senden Sie mir **das Buch „Ganzheitlich entgiften und entschlacken“** (144 Seiten) für € 12,95 €  
Lieferung per Rechnung, versandkostenfrei in Deutschland.  
**Bitte gut lesbar in Druckschrift ausfüllen!**

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

**Quintessence Abt. Buchversand**  
Wollegger Str. 6 D-88267 Vogt

## 10 hilfreiche Faustregeln:

- **Öfter kleine Mahlzeiten**, statt wenige große (fünf bis sechs Portionen pro Tag).
- In Ruhe und **ohne Hektik** essen, denn gut gekaut ist halb verdaut.
- Für **Abwechslung auf dem Speisezettel** sorgen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der **Bekömmlichkeit** zunächst kleine Mengen probieren.
- **Vermeiden von sehr fetten**, außerdem scharfen und stark säurehaltigen Speisen.
- Da frisches leicht bläht, bevorzugen Sie **älteres, nicht zu hartes Brot**.
- Hochwertige Produkte aus dem **Bio-Anbau wählen**.
- **Kochen im Wok** erhält bei kurzen Garzeiten und hohen Temperaturen mehr Vitamine und Mineralstoffe.
- **Abendessen reduzieren**, um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten und Diabetes vorzubeugen.
- Täglich für ausreichend Bewegung sorgen: dabei möglichst **30 Minuten im Freien aufhalten**.



**Mensch und Darm brauchen feste Pausenzeiten**

Foto: Heilerde-Gesellschaft  
Luvos Just GmbH & Co. KG

# SO LÄUFT'S RUND LEICHTE ÜBUNGEN FÜR JUNG UND ALT

Gezielte Übungen regen den Stoffwechsel an. Die An- und Entspannung löst die Mitte und lässt den Bauch zur Ruhe kommen.

hen. Abwechselnd die rechte und die linke Seite nach oben strecken. Spüren Sie die Dehnung bis in den Bauch nach. Dabei tief einatmen und mit einem langgezogenen „ahhh“ wieder ausatmen. Wiederholen Sie dies acht- bis zehnmal.

## 1. Strecken und dehnen

Sie stehen hüftbreit und locker in den Knien. Das Gewicht ist gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet. Nun die Finger ineinander verschränken und beide Arme weit nach oben strecken – ohne die Schultern dabei nach oben zu zie-



## 2. Schütteln und boxen

Schütteln Sie mit kraftvollen Bewegungen den gesamten Körper durch. Dabei mit den Händen, Armen und Schultern beginnen, und die Bewegungen auf den kompletten Oberkörper übergehen lassen. Es folgen Becken, Po, die Hüften und Beine. Machen Sie danach aus der Bewegung heraus boxende Stöße mit den Fäusten.





## 3. Holzhacken

Wie ein Holzhacker die Hände über dem Kopf ineinander verschränken. Tief einatmen, und beim Ausatmen mit voller Kraft nach vorne schwingen. Der Schwung geht durch die Beine hindurch. Beim Hochheben einatmen. 15-mal wiederholen.

## 4. Aushängen

Die Hände hinter dem Nacken verschränken, den Oberkörper entspannt nach vorne hängen lassen. Die Knie beugen und zwei Minuten nach unten aushängen. Danach Wirbel für Wirbel wieder nach oben rollen.



## 6. Atem fließen lassen

Zum Abschluss in der Rückenlage die Augen schließen und zur Ruhe kommen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Spüren Sie, wie die Anspannung den Körper verlässt, und heißen Sie die Entspannung willkommen. Atmen Sie tief in den Bauch ein und spüren Sie, wo der Körper auf dem Boden aufliegt. Die Atemzüge immer länger werden lassen. Nach einigen Minuten die Augen öffnen, sich strecken und räkeln.

Alle Übungsphotos:  
Boehringer-Ingelheim

## 5. Himmel und Erde

Diese Übung kann helfen, Spannung im Bauch zu lösen. Auf den Rücken legen, die Knie anwinkeln und die Füße im Abstand von etwa 30 Zentimetern aufstellen. Als nächstes die Knie zur Brust ziehen, und die Beine nach oben stemmen – mit den Fußsohlen zur Decke. Jetzt die Fersen nach oben drücken, bis die Beine anfangen zu vibrieren. Solange wie möglich halten, dann die Beine wieder nach unten nehmen.



## Buchtipps

- Dr. med. Volker Schmiedel: „Alarm im Darm“, Trias, 978-3-8304-8313-7, € 14,99 • Elisabeth Lange: „Gesunder Darm – Gesunder leben“, Südwest-Verlag, ISBN 978-3-517-08805-1, € 17,99
- Dr. Mathias Oldhafer, Wolfgang Spiller: „Probiotika in der naturheilkundlichen Therapie“, Eubiotika Verlag, ISBN 978-3944592077, € 12,80 • Prof. Dr. Norbert Fessler: „Einfach. Yoga.“, Trias Verlag, ISBN 978-3-8304-8145-4, € 17,99 • Dr. Barbara Hendel: „Das Magnesium Buch“, VAK-Verlag, ISBN: 978-3-86731-153-3, € 19,99 • Dr. Andrea Flemmer: „Gesunde Ernährung ab 60“, Humboldt, ISBN: ISBN 978-3-89993-861-6, € 19,99 • Maria Köllner: „Die Bauch-Selbstmassage. Der leichte Weg zu einer optimalen Verdauung und einer guten Figur“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-71-5, € 11,50

## Interessante Links

- [www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial](http://www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial)  
Hier kann kostenfrei die Broschüre „Aktiv für Ihre Darmgesundheit“ angefordert werden
- [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) Unter „Veranstaltungen“ findet man Termine der regelmäßigen „Gastro-Sprechstunde“: Experten beantworten unter der dort genannten Telefonnummer Patientenfragen
- [www.reizdarmselbsthilfe.de](http://www.reizdarmselbsthilfe.de) Informiert über Heilpflanzen und gibt zahlreiche Alltagstipps



# FETT WEG DURCH KÄLTE

## HARTNÄCKIGEN SPECK EINFACH „WEGFRIEREN“

VON PETRA PESCHEL

**Unerwünschte  
Speckröllchen? Keep  
cool, lautet das  
neue Motto für den  
sanften Weg zur  
straffen Figur –  
ohne Operation und  
Absaugen. Hochent-  
wickelte Kühltechnologie  
macht's möglich**



**Verblüffender  
Kälteeffekt: Bei einer  
Diät schrumpfen zwar  
die Fettzellen, doch  
mit der Kryolipolyse  
kann man sie  
tatsächlich eliminieren**



**Das neue Kälteverfahren eignet sich für viele  
klassische Problemzonen – bis hin zu  
Speckfalten am Rücken**

**N**icole, 28 Jahre alt, litt sehr unter ihrem Bauchansatz. Mittlerweile hat man ihn einfach „weggefroren“. 5,5 Zentimeter Bauchumfang hat sie dabei verloren – von ehemals 79 auf jetzt nur noch 73,5 Zentimeter Umfang. „Ich habe zwar immer noch einen leichten Bauchansatz“, erzählt sie. „Aber es ist klar zu erkennen, wie mein Körper geformt wurde.“ Und das nicht etwa per Fettabsaugung bzw. Lipektomie, der operativen Entfernung von Fettgewebe, sondern schonend mit Kälte.

Fett weg durch Kälte – oder im medizinischen Fachjargon auch kurz Kryolipolyse genannt – ist Trend. Viele Stars in Hollywood machen es vor, heißt es jedenfalls in der Beauty- und Peoplepresse. Auch Prominente hierzulande sollen bereits auf den Kälteschock als Schlankmacher schwören – für einen formvollendeten Po, schlanke Hüften, feste Oberschenkel und Oberarme und einen flachen Bauch.

## Fettzellen mögen keine Kälte

Was genau aber hat es mit der neuen Wunderwaffe auf sich? Laut korrekter medizinischer Definition handelt es sich um „ein nicht-invasives Verfahren zur lokalen Reduktion von Fettgewebe durch eine räumlich und zeitlich umschriebene Kälteeinwirkung. Wirkprinzip ist der durch die Kälte ausgelöste programmierte Zelltod der Fettzelle.“ Das heißt – auf einen kurzen Nenner gebracht: gezielt eingesetzt kann extreme Kälte Fettzellen zerstören. Nicht umsonst leitet sich der Begriff Kryolipolyse vom griechischen Wort Kryos, übersetzt Frost, ab.

Und die Behandlung ist tatsächlich kalt, berichtet Nicole. Obwohl das Therapiegerät nicht wirklich viel wiegt, habe man das Gefühl,

dass ein schweres Gewicht auf den Bauch drückt. „In den ersten Tagen danach spürt man noch eine leichte Druckempfindlichkeit. Ich würde es so beschreiben: Wenn es draußen sehr kalt ist, und die Finger sind schlecht durchblutet, sind sie ebenfalls sehr empfindlich. Und die behandelten Stellen bei der Kältetherapie fühlen sich auch etwas eigenartig an, wenn sie wieder warm werden.“

Dr. Gregor Huschek aus Hamburg nennt das Kryolipolyse-Verfahren die „Ergänzung zu Diäten und Fitness-Programmen“. In Stuttgart kombiniert Dr. Jürgen Koubik die Kälte mit einer Stoßwellenbehandlung. „Sagen Sie lästigen Fettpolstern und Cellulite den Kampf an“, schreibt er auf seiner Internetseite. Diese beiden Ärzte sind aber nur zwei Beispiele für immer mehr Allgemeinärzte, Ärzte für Ästhetische Medizin oder Frauenärzte, die die Kryolipolyse anwenden.

Auch der renommierte Dermatologe und Anti-Aging-Experte Dr. Stefan Duve vom Haut- und Laserzentrum in München an der Oper arbeitet mit dem Verfahren. Als eine der ersten Praxen deutschlandweit hatte man dort im Juni 2014 einen speziellen Applikator eingeführt – den sogenannten CoolSmooth. Er passt sich der individuellen Körperform an, ohne dafür ein Vakuum erzeugen zu müssen. So können auch eher unzugängliche Fettzonen behandelt werden, die nur schlecht auf Diäten ansprechen.

„Besonders geeignet ist die Kryolipolyse für Menschen, die unter einzelnen Problemzonen leiden und diese auch durch Sport oder Fitnesstraining nicht in den Griff bekommen“, erklärt Stefan Duve. „In erster Linie handelt es sich um eine Methode zum Body-

→

**Statt OP: Während die Fettzellen „erfrieren“, kann man schlafen oder lesen**  
Foto: Haut- und Laserzentrum an der Oper, München



**Auch ein Doppelkinn lässt sich mit kleineren Applikatoren gezielt behandelt**

Contouring – also zur kosmetischen Verbesserung der Körpersilhouette – und nicht zur Gewichtsabnahme.“ Zu den behandelbaren Partien gehören:

- Bauch
- Hüften
- sogenannte „Reiterhosen“ an Oberschenkel und Po
- Gesäß
- Oberschenkelinnenseiten
- Kniebereich
- Waden
- Oberarme
- Speckfalten am Rücken unterhalb der BH-Linie

## Ein eisiges Geschenk des Zufalls

Dass es nach Jahrzehnten chirurgischer Fettreduktion – verbunden mit den verschiedensten Komplikationen, die ein operativer Eingriff mit sich bringt – nun eine vergleichsweise simple Möglichkeit gibt, unschöne Polster loszuwerden, ist einem Zufall zu verdanken. Eigentlich den beiden US-Dermatologen Dr. Dieter Manstein und Dr. Rox Anderson vom „Wellman Center for Photomedicine“ des Massachusetts Gene-



**Bei bindewebschwachen Regionen wie den Knien hat man ebenfalls gute Erfahrungen gemacht**

ral Hospitals in Boston, einem Ausbildungskrankenhaus der Harvard School. Sie beobachteten bei der Entzündungsbehandlung mit Kälte, dass nach der lokalen Kälteeinwirkung die Fettzellen in der behandelten Region stärker angegriffen wur-

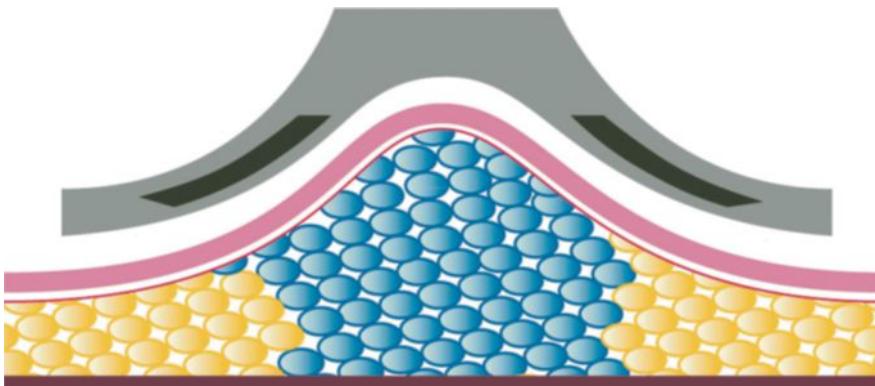
den, als das umliegende Gewebe. Daraufhin forschten die beiden Amerikaner weiter, um diesen erstaunlichen Effekt zu untermauern. Ihre ersten Ergebnisse veröffentlichten sie 2008 im Fachjournal „Lasers in Surgery and Medicine“.

Nach weiterer intensiver Forschung und zahlreichen Studien mündete die revolutionäre Entdeckung schließlich in der heute verwendeten Kühlungstechnik. Bekannt wurde sie unter dem Namen CoolSculpting.

## Wie Fettzellen verschwinden

Unterm Strich macht sich die Kryolipolyse zunutze, dass Fettzellen von Natur aus sehr empfindlich auf Kälte reagieren und so zerstört werden können. „Das betroffene Fettgewebe wird auf ca. vier Grad Celsius heruntergekühlt“, erklärt der Münchener Allgemeinarzt Dr. Wolfgang Fischer, ein Spezialist für die Kryolipolyse. „Dadurch wird in der Fettzelle eine Entzündung hervorgerufen, die dann den Zelltod hervorruft. Und schon wenige Tage nach dem

## KÄLTE ALS SCHLANKMACHER



**So geht's: Das Körpergewebe wird von einem Applikator angesaugt und über Kühlplatten heruntergekühlt. Dieser Kältereiz schädigt die Fettzellen (im Schema blau dargestellt). Wenige Tage nach der Behandlung sterben sie ab**

Kälteschock sterben die zerstörten Fettzellen vollständig ab. Über die natürlichen Stoffwechselprozesse gelangen sie dann aus dem Körper.“

Und das verblüffend nachhaltig: „An der behandelten Stelle kommen die Fettzellen nicht wieder“, erklärt Dr. Fischer. „Was aber dennoch freilich kein Freibrief für einen unausgewogenen Lebensstil ist. Stimmt die Ernährung nicht oder fehlt ausreichend Bewegung, wird sich überschüssiges Fett den Weg in andere Körperregionen suchen und dort erneut ansammeln.“ Genau deswegen darf die Kryolipolyse nicht fälschlicherweise mit einer Gewichtsreduktion gleichgesetzt werden.

„Am wirksamsten erweist sie sich zur allgemeinen Straffung der Haut“, so die Sicht von Experte Wolfgang Fischer. Ober – wie beim eingangs dargestellten Fall von Nicole – zur Bekämpfung lokaler Problemzonen, gegen die weder Sport noch Diäten etwas ausrichten können. „Der Wirkmechanismus ist in zahlreichen Studien wissenschaftlich gesichert.“

### Wie die Behandlung funktioniert

Beim Unternehmen Kryoform, das Kryolipolyse-Studios in ganz Deutschland führt, hat man mittlerweile rund 7000 Behandlungen nach diesem Prinzip durchgeführt. „Um Haut und Gewebe zu schützen, wird vorher ein Ultraschall-Gel aufgetragen“, so Dr. Fischer weiter. „Abhängig vom individuellen Stoffwechsel kann man innerhalb von

vier bis 12 Wochen mit einem Ergebnis rechnen.“ Dauer der Behandlung je nach Behandlungsplan: ca. 35 bis 40 Minuten.

Mittlerweile findet man am Markt immer mehr Anbieter dieser Methode und auch Hersteller von Kryolipolysegeräten. Die moderne Medizintechnik arbeitet dabei in erster Linie mit Applikatoren, die über einen Hohlräum verfügen. Diese erzeugen zunächst ein Vakuum und ziehen dann das zu behandelnde Fettgewebe zwischen zwei Kühl-Paneele ein. Der entstandene Unterdruck erlaubt das gezielte Herunterkühlen der Körperregion. Während die darunterliegenden Fettzellen diese Prozedur nicht überleben, bleiben andere Gewebearten wie Haut, Nerven und Muskeln verschont. Übrigens: Eine Anästhesie oder die Gabe von Schmerzmitteln ist nicht erforderlich.

Einen weiteren Vorteil der modernen Kühlungstechnik nennt Dr. Duve: „Da es zu keiner Beeinträchtigung des Wohlbefindens kommt und weder Schnitte, Spritzen und Narkosen benötigt werden, können die Patienten direkt im Anschluss an die Behandlung ihren normalen Alltag einschließlich sportlicher Aktivitäten wieder aufnehmen.“

Noch ein Pluspunkt: Je nach zu behandelnder Region lässt sich schon mit einer einzigen Sitzung den Fettdepots der Gar aus machen. Für ein erfolgreiches Ergebnis werden mitunter auch zwei bis drei Sitzungen im Abstand von einem Monat empfohlen. Kosten: je nach Größe des zu behandelnden Areals ab 400 bis 700 Euro.

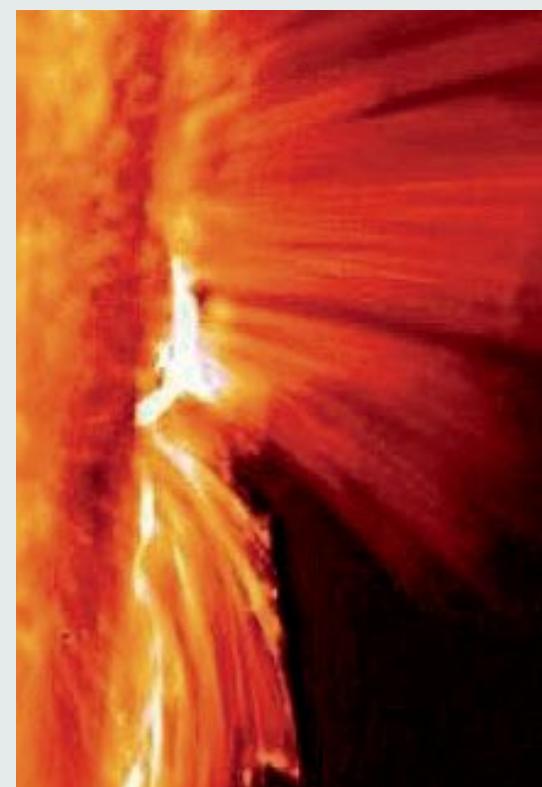


Wenn Sie ein

# CFS

Patient sind,

dann finden Sie hier eine neue Nachricht. Hoch-energetisch geladener Sonnenstaub, ein Verursacher für das chronische Erschöpfungssyndrom, der durch eine Eruption von der Sonne in Richtung Erde geschleudert wird, den unser Erdmagnetfeld nicht zurückhalten kann, der in unseren Körper eindringen kann und das Wesentliche, DEN WIR EINATMEN. Es handelt sich um eine Fremdenergie, die auf unser gesamtes Nervensystem irritierend wirkt. Patienten, bei denen diese Sonnenstaub-Belastung gelöscht wurde - Nachweisbar durch Din A 4 Aufnahmen - zeigen eine deutliche gesundheitliche Verbesserung. Unsere Empfehlung: Schreiben Sie uns, [Info@Schwingfeld.de](mailto:Info@Schwingfeld.de) was wir hier aussagen, können wir auch beweisen.



## Das große Buch der Darmreinigung

Norbert Messing

**Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane**

*Selbsthilfe leicht gemacht!*

### Das große Buch der Darmreinigung

Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane

Norbert Messing

*Selbsthilfe leicht gemacht!*



Dieser BIO-Ritter-Ratgeber bietet das komplette Programm zur Sanierung und Regeneration des Darms. Sie lernen darin bewährte Methoden (Ayurveda, Heilfasten, Mayr-Kur, Molkefasten, Colon-Cleaning nach Gray/Anderson, Heilerde-Anwendungen u.a.) kennen. Dazu viele hilfreiche Heilkräuter-Rezepte – und dies alles zur sofortigen Selbsthilfe.

Ein Buch mit 1000 Tipps und Anregungen sowie zahlreichen wertvollen praktischen Hinweisen. Auch zur Überwindung schwerer chronischer Leiden sowie zum Aufbau einer optimalen Darmflora in Eigenregie durch besondere, selbst bereitete milchsaure Getränke. Ein weiteres Glanzlicht: die Anleitung für wichtige Bauchselbstmassagen! Ausführlich behandelt werden zudem: Colon-Hydro-Therapie, Einlauf, salinische Wässer, Lein- und Flohsamen, Geheimtipps wie Kurkuma, Konjakmehl, Yucca und vieles andere mehr.

**BIO Ritter Verlag, 132 Seiten, gebunden, viele Abbildungen, ISBN 978-3-920788-42-5, € 14,50.**

### MÖGLICHKEITEN

- bei AMAZON
- im Buchhandel

## KÄLTE ALS SCHLANKMACHER

### Was man noch wissen sollte

Bleibt noch zu klären, wie es mit möglichen Nebenwirkungen aussieht? „Mit einer leichten Rötung für etwa einen Tag muss man immer rechnen“, so die Erfahrung von Dr. Fischer. Auf das Ansaugen des Fettgewebes im Applikator und die starke Kühlung können außerdem Gewebeverhärtungen folgen. „Ebenso Taubheitsgefühle, weil kurzzeitig auch Nervenzellen beeinflusst werden. Vergleichbar ist das mit dem Gefühl, wenn Sie mit der bloßen Hand einen eiskalten Schneeball halten. Diese Empfindungsstörungen verschwinden jedoch vollständig wieder, wie Studien belegt haben.“

Auch eine Nachbehandlung ist nicht erforderlich. Doch kann eine Massage im unmittelbaren Anschluss an die Kryolipolyse das Behandlungsergebnis um bis zu 68 Prozent verbessern. Das zeigt das Ergebnis einer in der dermatologischen Fachzeitschrift „Haut“ zitierten aktuellen Untersuchung.

Bleibt ein Wermutstropfen: Nicht durchgeführt werden darf die Kryolipolyse zum Beispiel bei starkem Übergewicht, Narben-gewebe oder Hauterkrankungen im Behandlungsareal. Bei Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen, bestehender Immunschwäche, Leber- und Nierenerkrankungen, Fettgeweberkrankungen oder Kälte-krankheiten und Nesselsucht. Ebenso wenig während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit.

Dagegen kann jedoch die Behandlung nach der Geburt (frühestens sechs Monate nach der Entbindung) hilfreich gegen die Fettpolster sein, die auf die Schwangerschaft zurückzuführen sind.

Fazit: Eine Kältetherapie bringt nicht nur bei Schmerzen Linderung oder wirkt gegen Rheuma. Mit lokal angewandter Kälte lässt sich auch hartnäckigen Röllchen und Pölsterchen der Kampf ansetzen.

In Expertenkreisen gilt die Kryolipolyse als sehr schonend und risikoarm. Man sollte sich dennoch nur einem Profi anvertrauen, der mit zertifizierten Geräten arbeitet,



**Nach der Behandlung ist die Haut gerötet. Druck- und Berührungsempfindlichkeit sind ebenfalls möglich, dauern in der Regel jedoch nur für einige Stunden bis Tage an**

die eine CE-Kennzeichnung für Medizinprodukte tragen. Gut aufgehoben ist man in der Regel bei spezialisierten Ärzten, in Schönheits- und Kosmetikkliniken bzw. Instituten für Kryolipolyse.

Fotos auf den Seiten 26/28/29/30 mit freundlicher Unterstützung von Kyroform.

### Interessante Links:

[www.kyroform.de](http://www.kyroform.de) Hier werden Therapeuten zum Kryolipologen ausgebildet und bundesweit sieben Kryolipolyse-Institute geführt: München, Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Köln, Frankfurt und Stuttgart

[www.haut-und-laser-zentrum.de](http://www.haut-und-laser-zentrum.de) Kryolipolyse nach dem CoolSculpting-Verfahren in München

[www.dr-koubik.de/bodyforming](http://www.dr-koubik.de/bodyforming) Kryolipolyse plus Stoßwellentherapie gegen Cellulite in Stuttgart

[www.cityaesthetic.de](http://www.cityaesthetic.de) Ästhetische Medizin in Hamburg



# WIE DIE ANGST VOR DEM ZAHNARZT HYPNOSE HELFEN KANN

**S**rrrrnnnnssss – schon alleine bei dem Gedanken an das Geräusch des Bohrers bekommen viele Menschen Schmerzen. Etwa jeder Fünfte hat Angst vorm Zahnarztbesuch. Wochen und Tage vor dem Termin kommt es dann zu Schlaf- und Appetitlosigkeit, Beklemmung und Muskelverkrampfungen. Die eigene Fantasie über den vermeintlichen Horror der anstehenden Behandlung geht regelrecht mit einem durch.

Die gute Nachricht: Genau diese Kraft der eigenen Fantasie nutzt die zahnärztliche Hypnose – um den Spieß umzudrehen. Die Behandlung erlebt man in entspanntem Zustand und kann sich dabei sogar erholen.

Immer mehr Zahnärzte bieten Behandlungen unter Hypnose an, so auch Dr. Michael Rak aus Bernried. Anlässlich des „Tages der sanften Zahnheilkunde“ im Juni dieses Jahres hatte er in seiner Praxis am Starnberger See zu Live-Demonstrationen eingeladen. Die Hypnose ist in der Zahnarztpraxis keineswegs ein spektakuläres Ereignis, wie man es von manchen Bühnenhypnosen kennt. Allein durch beruhigende Worte wird der Patient in einen entspannten Trancezustand versetzt, in dem er sich auf angenehme innere Bilder konzentriert und auf eine Phantasiereise geht. Der Zahnarzt leitet im Gespräch auf beiläufige, fast unmerkliche Weise einen veränderten Bewusstseinszustand ein – und damit eine tiefe Entspannung.

„Ich war gedanklich an einem schönen Ort und habe kaum mehr mitbekommen, was im Mund passiert“, berichtet eine 32-jährige Patientin. Bei rund 90 Prozent der Bevölkerung sind laut der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose solche Erfolge möglich.

Vor allem bei • Behandlungsangst • Phobie vor Spritzen • Betäubungsmittel-Unver-

**An den Gang zum Zahnarzt denken viele mit Schrecken. Den kann eine Hypnose nehmen**



**Unter Hypnose kann man eine Zahnbehandlung entspannt und schmerzfrei erleben**

träglichkeit • Würgereiz • Bruxismus (Zähneknirschen) • Gebissabdruck • sowie in der Kinderbehandlung hat sich die zahnärztliche Hypnose bewährt.

Dass man sich dabei dem Therapeuten willenlos ausliefert, ist übrigens ein unbegründetes Vorurteil, ein Ammenmärchen. Man behält während der ganzen Zeit die Kontrolle über sich und tut oder sagt nichts, was man nicht möchte. Man fühlt sich eher so, wie abends kurz vor dem Einschlafen: mit Schläfen und Wärme im Körper. Außerdem schlägt der Puls langsamer, die Atmung wird tiefer, die Muskulatur entspannt sich. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass unangenehme

Empfindungen derart ausgeblendet werden können, dass sogar chirurgische Eingriffe möglich sind.

Einziger Wermutstropfen: Leider ist die zahnärztliche Hypnose keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Kosten: ca. 50 bis 120 Euro pro Behandlung.

## Infos:

- [www.dgzh.de](http://www.dgzh.de) Bei der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V. findet sich unter „DGZH-Hypnoseärzte“ eine bundesweite Liste von Zahnärzten mit zertifizierter Hypnoseausbildung
- [www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de) Auch bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie findet man Arztkontakte unter „Therapeutenliste“



# HEILUNG DURCH DIE KRAFT DES ATEMS

von REINHARD EICHELBECK

*Unser Atemzentrum im verlängerten Rückenmark steuert den Atem ohne unser Zutun automatisch. Deshalb achten wir gewöhnlich nicht darauf, wie wir eigentlich atmen. Und so übersehen viele Menschen, dass sie die Kraft ihres Atems nur zu einem geringen Teil ausnutzen und so auf ein gutes Stück Lebensqualität verzichten*

**L**ieder atmen heute viele Menschen nicht mehr optimal. Schlechte Haltung, langdauerndes Sitzen und Bewegungsmangel engen den Brustkorb ein und machen ihn unelastisch. Enge Kleidung schnürt den Bauch ein. Stress, Hektik und Lebensangst lassen die Atmung flach und unvollständig werden. Das schwächt Lebenskraft und Gesundheit. Wieder richtig atmen zu lernen, würde vielen Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Eine tiefe Bauchatmung beispielsweise stimuliert die inneren Organe und das Immunsystem. Sie verbessert die Durchblutung, den Zellstoffwechsel und die Verdauung. Außerdem wirkt sie positiv auf die Psyche und kann Stress, innere Unruhe und depressive Stimmungen abbauen.

Die Bauchatmung, bei der sich das Zwerchfell anspannt und dabei die Lungenflügel nach unten zieht und weitert, ist der wichtigste Teil der Atmung. Sie ist so effektiv, dass sie im Normalfall den Sauerstoffbedarf des Körpers decken kann.

Erst wenn wir uns körperlich anstrengen, werden Flanken- und Brustatmung zusätzlich gebraucht. Kinder und schlafende Erwachsene atmen gewöhnlich in den Bauch, denn dies ist die natürliche Grundform der Atmung.



→

*„Je freier man atmet,  
desto mehr lebt man.“*  
Theodor Fontane

IMMUNKRAFT STÄRKEN PSYCHE STABILISIEREN



*Wussten Sie, dass die Innenfläche unserer Lunge so groß ist wie ein halber Tennisplatz? Und dass die Anzahl unserer Lungenbläschen auf über 300 Millionen geschätzt wird. Damit der lebenswichtige Sauerstoff in alle unsere Zellen gelangt, ist tiefes Atmen wichtig*

**STRESS ABBAUEN    REGENERATION FÖRDERN**

Trotzdem praktizieren viele Menschen im Alltag die weniger effektive Brustatmung. Dabei findet die Vollatmung, die Bauch-, Flanken- und Brustatmung verbindet, so gut wie gar nicht statt. Ein Grund mehr, sie bewusst zu üben.

## Atemtherapie – für wen sie wichtig ist

Mit einem langsamen, tiefen Atemzug können wir sechs bis zehn Mal so viel Luft aufnehmen, wie mit dem allgemein vorherrschenden kurzen und flachen. Das ist wichtig für unser Gehirn, das 80 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs verbraucht. Wichtig aber auch für die Entsorgung von Abfallstoffen des Körpers, die zu etwa 70 Prozent über den Atem ausgeschieden werden, zu 20 Prozent über die Haut und zu 10 Prozent über Harnwege und Verdauungstrakt.

Die Atmung geschieht automatisch im Wachen wie im Schlafen, gesteuert vom

**„Im vollen Ausströmenlassen des Atems bekundet sich das Vertrauen zum Leben. Verhalten ist der Atem bei dem, der sich selbst und dem Leben misstraut.“**

**Karlfried Graf Dürckheim**

Atemzentrum im verlängerten Rückenmark. Grundsätzlich unterscheidet man Therapien der Atmung und Therapien durch den Atem. Erstere umfassen Behandlungen von Funktionsstörungen und Krankheiten der Lunge, chronische Bronchitis zum Beispiel oder Asthma, und Übungen zur Verbesserung der Lungenkapazität und der Atemtechnik.

Therapien durch und mit dem Atem haben einen psychotherapeutischen Hintergrund und benutzen bestimmte Formen der Atmung, um seelische Probleme zu bearbeiten oder spirituelle Bereiche zu aktivieren.

Die klinische Atemtherapie richtet sich in erster Linie an Menschen, die an Krankheiten leiden, wie zum Beispiel Asthma, chronisch obstruktive Bronchitis (COPD), Em-

physem (Verlust der Lungenelastizität) oder Lungenfibrose (Vermehrung des Bindegewebes in der Lunge). Gemeinsames Zeichen für derartige Erkrankungen sind Symptome wie Atemnot, Husten, Pfeifen oder Engegefühl in der Brust. Ursache ist neben konstitutionellen – teilweise als genetisch bedingt definierten – Faktoren die Schädigung der Lunge durch die Inhaltsstoffe von Zigarettenrauch, Industrieemissionen oder Verkehrsabgasen, die zu Entzündungsprozessen führen.

Insbesondere bei COPD ist die häufigste



## WIE DAS ATMEN FUNKTIONIERT

Die Luft, die wir einatmen, enthält 78 Prozent Stickstoff, 21 Prozent Sauerstoff, 0,04 Prozent Kohlenstoffdioxid und ein Prozent Edelgase. In der Luft, die wir ausatmen, ist der Gehalt an Stickstoff und Edelgasen gleich. Das Kohlenstoffdioxid dagegen ist auf vier Prozent angestiegen und der Sauerstoff auf 17 Prozent verringert, denn ihn brauchen wir als Energieträger für unsere Zellen.

Sein Weg dorthin beginnt, indem wir durch Mund oder Nase einatmen. Letzteres ist vorteilhafter, weil die Luft dabei gereinigt, angefeuchtet und angewärmt wird. Weiter geht es durch den Rachenraum, vorbei an Kehlkopf und Stimmlippen in die Luftröhre. Hier wird die Luft noch einmal durch Flimmerhärchen von Fremdkörpern befreit.

Die Luftröhre gabelt sich dann in die beiden Äste der Bronchien, die sich als Bronchiolen immer weiter verzweigen, bis sie in den Lungenbläschen (Alveolen) enden. Ihre Zahl wird auf über 300 Millionen

und ihre Gesamtoberfläche auf 80 bis 120 m<sup>2</sup> geschätzt. Die gesamte Innenfläche der Lunge bringt es sogar auf beachtliche 200 Quadratmeter – etwas mehr als die Einzelspielfläche auf einem Tennisplatz!

In ihrer äußeren Form ähneln Lunge und Luftröhre einem umgekehrten Baum – eine bemerkenswerte Übereinstimmung, denn in erster Linie sind es Bäume, die uns den Sauerstoff liefern, den wir zum Atmen brauchen.

Durch die dünne Membran der Lungenbläschen tritt der Sauerstoff in den Blutkreislauf über und wird von den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) aufgenommen. Gleichzeitig wird das Kohlenstoffdioxid auf umgekehrtem Weg in die Lunge abgegeben und ausgeatmet. Die roten Blutkörperchen enthalten Hämoglobin, einen eisenhaltigen Proteinkomplex, der Sauerstoff binden kann, und ihn, dem Blutkreislauf folgend, zu den einzelnen Zellen weitertransportiert. Bis hierhin spricht man von einer „äußeren Atmung“.

In den Zellen angekommen, wird der Sauerstoff in den Mitochondrien, den „Zellkraftwerken“, dazu benutzt, um Glukose in Wasser und CO<sub>2</sub> zu zerlegen. Dabei wird Energie frei, die von der Zelle für ihre Lebensprozesse genutzt, oder durch Synthese energiereicher Moleküle (ATP) chemisch gespeichert wird. Diesen Prozess nennt man „innere Atmung“.

Das Wasser verbleibt im Körper, oder wird zusammen mit Abfallstoffen als Urin ausgeschieden. Das CO<sub>2</sub> verlässt den Körper beim Ausatmen, das auf diese Weise der Entsäuerung dient. Je besser wir einatmen, desto mehr Energie nehmen wir auf. Je besser wir ausatmen, desto mehr können wir entsäubern. Oft bleibt aber viel verbrauchte, kohlendioxidreiche Restluft in der Lunge, weil nicht gründlich genug ausgeatmet wird. Tiefe Ausatmung ist eine Voraussetzung dafür, dass genügend frische Luft und Sauerstoff eingeatmet werden können.

**In den Mitochondrien, den Zellkraftwerken, wird der Sauerstoff zum Energiespender für die „innere Atmung“**



**In ihrer äußereren Form ähneln Lunge und Luftröhre einem umgekehrten Baum – eine bemerkenswerte Übereinstimmung. Denn in erster Linie sind es Bäume, die uns den Sauerstoff liefern**

Ursache mit rund 90 Prozent das Zigarettenrauchen. Es ist noch aus einem anderen Grund für eine gute Atmung hinderlich: Zigarettenrauch enthält Kohlenmonoxid (CO), ein giftiges Gas, das sich sehr viel leichter mit den roten Blutkörperchen verbindet als Sauerstoff und so seine Aufnahme blockiert. Bis zu 15 Prozent der Blutkörper-



**COPD – eine chronische Lungenerkrankung – wird zu 90 Prozent auf das Rauchen zurückgeführt**

chen sind bei Rauchern mit CO besetzt und fallen so für den Sauerstofftransport aus. Zusammen mit der durch das Rauchen bedingten Gefäßverengung wird hier die innere Atmung der Körperzellen erheblich behindert.

In der Ayurvedischen und der Traditionellen Chinesischen Medizin hat man schon seit Jahrhunderten im Yoga (Pranayama) und Qi Gong Atemtechniken praktiziert, mit denen die für das Atmen wichtigen Muskeln gedehnt und die Atemräume geöffnet werden. Dies betrifft insbesondere die Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur, wenn sie stark verkrampt, verkürzt oder blockiert ist.

Bestimmte Körperhaltungen können die Atmung fördern, andere sie behindern. Wenn man mit krummem Rücken nach vorne gebeugt sitzt, wird der Brustkorb gestaucht, die Atemwege werden zusammengedrückt und die Zwerchfellmuskulatur eingeengt. Diese Fehlhaltung erschwert das Atmen erheblich. Wichtig also:

möglichst gerade sitzen, dabei aber locker bleiben und die Schultern hängen lassen. Wenn man auf einem Stuhl mit Rückenlehne sitzt, von Zeit zu Zeit die Arme hinter dem Kopf kreuzen und die Finger im Nacken ineinanderschieben. Dann die Schultern an die Stuhllehne pressen, die Ellbogen nach hinten ziehen und den Brustkorb dehnen.

Oder im Stehen die Hände auf einem Geländer oder einem Tisch abstützen, ein Bein etwas gebeugt nach vorne, das andere gestreckt nach hinten stellen. Dann den Rücken möglichst lang machen und dehnen.

Eine Stellung, die das Atmen erleichtert und auch bei akuter Atemnot helfen kann, ist der sogenannte „Kutschersitz“. Dabei setzt man sich mit geöffneten Beinen auf eine Stuhlkante, beugt sich nach vorne und stützt die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Wichtig ist, dass man dabei den Rücken gerade hält und nach oben streckt, damit der Brustkorb geweitet wird, und man möglichst viel Luft aufnehmen kann. →

## Tesla-Uhren gegen Elektrosmog



*Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück!*

- Erstklassige Schweizer Qualität
- Integrierter Tesla-Chip®
- Elektrosmog-Schutz Technologie
- Verschiedene Damen-Modelle

*Fordern Sie jetzt den neuen Katalog an!*

TESLA WATCHES - Swiss Made  
Postfach 524, 8049 Zürich  
+41 (0)44 340 04 35  
[www.teslawatches.com](http://www.teslawatches.com)

## TESLA PURPUR PLATTE

*Nutzen Sie die Urkraft des Universums!*



Entdecken Sie das Potenzial von Nikola Teslas energiespendenden Purpurplattel Durch Resonanz mit der Kosmischen Energie!

Einfache und effektive Anwendung für:

- CHI-Aktivierung
- Chakra-Balancing
- Aura-Vitalisierung
- Meridian-Therapie



inkl.  
Rosen Herz Verlag · 0041 443 400 435  
[www.tesla.ch](http://www.tesla.ch) · [www.teslaworld.de](http://www.teslaworld.de)

## Lachen, Tönen und Aromaöle für den tiefen Atem

Lachen ist eine der einfachsten und angenehmsten Atemübungen. Es wirkt befreiend, entspannend, atemvertiefend und kräftigt die Atemmuskulatur, insbesondere das Zwerchfell. Wann immer es möglich ist, sollte man sich einen Anlass zum Lachen suchen. Wenn es gerade wirklich nichts zu lachen gibt, kann man einfach beim Ausatmen „hi-hi-hi“, „ha-ha-ha“ oder „ho-ho-ho“ intonieren. Auch das kann stimmungsaufhellend wirken, weil das Gehirn offenbar nicht zwischen echtem und falschem Lachen unterscheidet.

Angenehme Düfte durch Aromaöle empfehlen sich als zusätzliche Hilfe bei Atemübungen. Wenn man den Duft schnuppernd durch die Nase einzieht und langsam durch den Mund entweichen lässt, wird außerdem das Zwerchfell trainiert. Bei angenehmen Düften reagiert das autonome Nervensystem automatisch mit einer Vertiefung der Atmung. Außerdem lösen sie positive Gefühle, Entspannung und Wohlbefinden aus.

Einige natürliche ätherische Öle erleichtern und vertiefen die Atmung auch durch ihre Inhaltsstoffe, so zum Beispiel Eukalyptus, Minze, Myrte, Fichtennadel, Latschenkiefer, Zirbelkiefer, Pinie, Tanne oder Cajeput. Lavendelöl löst im Gehirn entspannende Alpha-Wellen aus. Eine entsprechende Kombination verschiedener Aromaöle kann die Wirkung noch weiter verstärken.

Bei verschiedenen Methoden des Atemtrainings wird auch die Intonation von Vokalen oder bestimmten Tönen verwendet. Durch ein stimmhaftes Summen beim Ausatmen kann man entspannende Vibratoren erzeugen und sich dabei vorstellen, wie sie sich über den ganzen Körper ausdehnen. Wenn man dabei mit den Fingerkuppen leicht auf die Jochbeine oder Schlüsselbeine klopft, spürt man die Vibrationen noch deutlicher.

Indem man beim Ausatmen bestimmte Vokale intoniert, kann man verschiedene Atemräume ansteuern. Mit U das Becken,



**Lachen ist eine der einfachsten Atemübungen. Es befreit und entspannt**

mit O den Bauch, mit A die Brust, mit E die Kehle und mit I den Kopf. In der indischen Tradition werden damit feinstoffliche Energiezentren, die sogenannten Chakren, verbunden. Und die Intonation dieser Vokale gilt als eine Möglichkeit, die Chakren zu aktivieren. Tatsächlich wirken solche Töne lockernd, sie fördern die Durchblutung, verstärken den Energiefluss und helfen dem Körper, sich und seine Organe zu regenerieren.

aus der indischen Tradition stammende „Pranayama“, die Regulierung und Vertiefung der Atmung durch bewusst angewandte Techniken, von denen es über 50 verschiedene Varianten gibt. Eine der bekanntesten ist die sogenannte „Wechselatmung“ (Anuloma Viloma), die das Zwerchfell aktiviert, das Gleichgewicht der beiden Gehirnhemisphären verbessert und so die Konzentration und das Wohlbefinden steigert. Und so wird's gemacht:



## Eine Vielfalt an Möglichkeiten

Einige Atemübungen fordern eine kontrollierte Steuerung des Atems. Wenn man mit geschlossenen Augen konzentriert und bewusst atmet, kann man den Atemstrom beim Einatmen an bestimmte Körperstellen lenken, die beispielsweise verspannt sind oder schmerzen, gewissermaßen „in sie hineinatmen“. Beim Ausatmen stellt man sich dann vor, wie die Verspannung sich auflöst oder der Schmerz sich vermindert.

Eine weitere Möglichkeit ist die Steuerung der Lebensenergie (Chi/Prana) durch kontrolliertes Atmen. So zum Beispiel das

*„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt.“*

*Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt!“*

*Johann Wolfgang von Goethe*



## KRAFT DES ATEMS



*Eine hilfreiche Übung, um beispielsweise nach langem Sitzen die Atemorgane zu befreien*



*Bei angenehmen Düften reagiert das autonome Nervensystem automatisch mit einer Vertiefung der Atmung*



## Tinnitus Gleichgewichtsstörungen

Laut neuesten Berichten haben 25% der Bevölkerung schon einmal „Ohrensausen“ erlebt. Fast 10% hören diese Ohrgeräusche täglich 5 Minuten oder länger. 3% der Bevölkerung nehmen ein ständiges Ohrgeräusch wahr. Hierbei handelt es sich um einen chronischen Tinnitus, der häufig von Druck im Ohr und Gleichgewichtsstörungen begleitet wird.

Diese Geräusche können aus einem Energiemangel entstehen. Unser Innenohr ist für die Weitergabe der Geräusche an das Gehirn verantwortlich. Die Hör schlecke ist ein Teil vom Innenohr und macht mit ihren ca. 25.000 Sinneshärchen bis zu 20.000 energieaufwendige Bewegungen pro Sekunde. Dieser Energieverbrauch (ATP-Energie) kann in vielen Fällen vom Körper alleine nicht erbracht werden. Hier kann ein Softlaser mit seiner Lichtenergie (Lichtwellenlänge 650nm) eingesetzt werden.

Softlaser werden in vielen Bereichen schon seit über 20 Jahren von Ärzten eingesetzt. Im Jahre 2002 konnte die Firma DisMark aus der Schweiz das erste erschwingliche Softlasersystem zur Eigentherapie bei Tinnitus vorstellen. Der TinniTool® EarLaser kann bei Tinnitus (Ohrensausen) und ähnlichen Innenohrkrankungen wie tinnitusbedingter Schwerhörigkeit, Druck im Ohr, Schwindelgefühl, Hörsturz und Hörverzerrung selbst zu Hause angewendet werden. (Die Wirkung des Softlasers wird gegenwärtig fachlich diskutiert und ist daher nicht wissenschaftlich gesichert.)



*TinniTool® EarLaser in hochwertiger Verpackung und bei der Anwendung*

Sie selbst bestimmen die Dauer der nebenwirkungsfreien Eigentherapie. Die Anwendung sollte konsequent einmal am Tag mindestens 20 Minuten erfolgen. Seit Ende 2007 kann der verbesserte und weiterentwickelte TinniTool® EarLaser bei dem deutschen Partner, der Luxmed GmbH gekauft oder gemietet werden. Dort wird auch eine kostenlose Beratung durchgeführt. Sie erreichen die Luxmed GmbH unter [www.luxmed.de](http://www.luxmed.de) oder telefonisch 07127-958898, Nürtinger Straße 5 - 7 in 72666 Neckartailfingen (bei Stuttgart).

# KRAFT DES ATEMS

## Die Wechselatmung (Anuloma Viloma)

Stützen sie Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand an der Stirn ab, und legen Sie den Daumen an den rechten und den Ringfinger an den linken Nasenflügel. Schließen Sie nun die Augen und das rechte Nasenloch mit dem Daumen, und atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Verschließen Sie es dann mit dem Ringfinger, lösen Sie den Daumen und atmen durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein. Verschließen Sie es mit dem Daumen, lösen sie den Ringfinger, und atmen Sie durch das linke Nasenloch aus und wieder ein – und immer so weiter.

Sie können sich dabei auch vorstellen, wie der Konzentrationspunkt zwischen den Augenbrauen vom Atemstrom umspült und aktiviert wird. Denken Sie dabei Sätze wie: „Ich bin gelassen und konzentriert“, oder „Ich erkenne jetzt, was für mich wichtig ist“, oder „Ich ruhe in innerem Gleichgewicht in meiner Mitte“.

## Psychohygiene-Training

Eine besondere Atemtechnik für Ruhe und Entspannung entwickelte der deutsche Arzt Dr. Hannes Lindemann (1922 – 2015). Er wurde berühmt, als er 1956 mit einem Serienfaltboot in 72 Tagen von Europa nach Amerika über den Atlantik segelte. Dass er heil ankam, führte er darauf zurück, dass er sich mit Hilfe des Autogenen Trainings und positiver Suggestionen auf diese Extremreise vorbereitet hatte. Später hat er in Abwandlung des Autogenen Trainings eine eigene Entspannungstechnik entwickelt, die er „Psychohygiene-Training“ nannte.

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Technik ist eine besondere Form des Atmens, die aus spontaner Einatmung, verlängerter Ausatmung und einer Atempause besteht. Dabei tritt automatisch eine Beruhigung und Entspannung ein.

„Bei langer Ausatmung ist man im Atem, bei umgekehrtem Atemrhythmus mit kurzer Aus- und langer Einatmung ist man außer Atem“, erklärte Dr. Lindemann und



**Bei der Wechselatmung wird das Zwerchfell aktiviert und ein Ausgleich der Gehirnhälften gefördert**

verwies auf die traditionelle chinesische Medizin, in der die gesundheitsfördernde Wirkung des Atems schon seit Jahrtausenden anerkannt ist.

Andere Übungsformen wiederum arbeiten mit nicht beeinflusstem Atmen, wie zum Beispiel das Autogene Training („es atmet mich“) oder der „Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf“. Dabei wird mit dem sogenannten „zugelassenem Atem“ gearbeitet und mit der Vorstellung, dass zwischen „Atem, Sammlung und Empfindung“ eine gegenseitige Wechselwirkung besteht. Durch ein Gleichgewicht von „Hingabe und Achtsamkeit“ soll hier eine bewusste Entwicklung aller Ebenen des Klienten möglich gemacht werden.

Auch die „Eutonie“ (griechisch = gute Spannung), die Mitte des 20. Jahrhunderts von der Physiotherapeutin Gerda Alexander entwickelt wurde, arbeitet mit dem unbewusst verlaufenden Atem. Und mit verschiedenen Körperübungen, die neben der Atmung auch den Blut- und Lymphkreislauf, den Stoffwechsel sowie den Tonus von Muskel- und Bindegewebe verändern und harmonisieren sollen.

Der deutsche Arzt Dr. Volkmar Glaser (1912 – 1997) hat eine als „Psychotonik“ bezeichnete Atem- und Bewegungslehre entwickelt, die mit der Eutonie verwandt ist. Dabei ging er unter anderem von der Erfahrung aus, dass sich seelische Veränderungen unmittelbar im Atemsystem niederschlagen. Und das gilt ebenso für den umgekehrten Weg – indem durch den Atem die seelische Befindlichkeit beeinflusst wird.

## Achtsamkeitsmeditation und Atmung

Ein Klassiker ist in dieser Hinsicht die Atem-Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) aus der buddhistischen Tradition. Sie gehört zu den ältesten Meditationsformen und ist heute weltweit verbreitet. Man nimmt dabei eine aufrechte Sitzhaltung ein – das kann in Lotosstellung, im Schneider- oder



**Bei der Meditation in der Lotosstellung kann man beobachten, wie sich der Atem in seinem ureigenen Rhythmus vollzieht**

Neue Berufe – Gute Chancen			
Heilpraktiker/in	Psychologische/r Berater/in	Ernährungsberater/in	W ir machen Ausbildung bezahlbar!
Erziehungs- und Entwicklungsberater/in	Gesundheitsberater/in	Fitness- und Wellnessberater/in	Tierheilpraktiker/in
Ausbilder/in AT und PM	Senioren-Berater/in	Mediator/in	<i>viele weitere Ausbildungen siehe Homepage</i>
 Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten			Beginn jederzeit möglich!
<b>Impulse e. V.</b> Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal · Tel. 0202/73 95 40 <a href="http://www.Impulse-Schule.de">www.Impulse-Schule.de</a>			

*Gesundung  
durch Entgiftung*

Erleben Sie die Heilkraft einer Darmsanierung und Regeneration nach Dr. F. X. Mayr!

Die Klinik Zimmermann – ein Begriff für Gäste aus aller Welt – im traumhaften Badenweiler in einem ehemaligen gräflichen Landsitz.

Ideal: 2-3 Wochen, aber auch einwöchige Intensiventgiftung möglich, bei Bedarf Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche), Blutwäsche mit Ozon, hochdosierte Vitamin C Infusionen, Neuraltherapie, Sauerstofftherapie nach Prof. Ardenne, physikalische Therapie, Dorn-Breuss usw., klassische und moderne Naturheilverfahren.

Klinik Zimmermann · Badstrasse 46 · 79410 Badenweiler · Tel.: 07632-754-0, Fax: 07632-754-109  
E-Mail: [info@Klinik-Zimmermann.de](mailto:info@Klinik-Zimmermann.de) · Homepage: [www.Klinik-Zimmermann.de](http://www.Klinik-Zimmermann.de)

# KOLLOIDALES SILBER

## Mit dem IONIC-PULSER einfach selbst zubereiten!

**Der BIOTENSOR®**  
Das Original – [www.bioplasma.de](http://www.bioplasma.de)  
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11



**BACHBLÜTEN**  
INTERNATIONALE AUSBILDUNG  
anerkannt von dem  
Dr. Edward Bach Centre - UK  
Seminare Levels 1, 2 & 3  
Patricia Reeve-De Becker BFRP

courses approved by  
The Bach Centre

Infos unter

[bit.ly/level1-31okt2015](http://bit.ly/level1-31okt2015)  
L1@originalbachblueten.de  
Tel 0221.94849-04 Fax -03  
[www.originalbachblueten.de](http://www.originalbachblueten.de)



Erholung in der Natur  
Wellness & Beauty  
Gehobenes Wohnen



Wohlfühl-  
Arrangements  
zum Auftanken  
Übernachtung in Komfortzimmern  
Massagen, Kosmetik u.v.m.



Urlaub & Wellness  
im Wohlfühlambiente

Telefon: +49 9391/504 134 / [www.sophia-spessarthaeuser.de](http://www.sophia-spessarthaeuser.de)



**SOPHIA**  
SPESSARTHÄUSER

**Naturprodukte aus dem Bienenvolk**

Naturbelassen direkt vom Imker  
Zur Stärkung der Lebenskraft.  
Bitte fordern Sie reichhaltigen Prospekt an.  
Erstbestellung mit Überraschung. Beratung.

**St. Nikolaus-Imkerei Karl-Heinz Eilers,  
Oberer Weg 1, D-79112 Opfingen/Baden**

**Tel. 07664 / 95707 / Fax 404399**

 „Wer das Göttliche anruft, dem soll geholfen werden.“  
Heilungstage im Rheinland und in Oberbayern.  
Heiler durch Gebet (auch Fernheilungsgebete):  
Aloys Grass, Burg Steineck, 53619 Rheinbreitbach  
☎ 02224 7705-0 oder 08845 7475-0



Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Information · Beratung · Vermittlung

Die Adresse für Heiler & Hilfesuchende

Geistiges Heilen ergänzend zur Medizin & Naturheilkunde

Tel.: 07221-9737901 · Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden · [www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de) · [info@dgh-ev.de](mailto:info@dgh-ev.de)

# KRAFT DES ATEMS

Fersensitz, auf einem Stuhl oder einem Meditationskissen sein. Hauptsache, die Haltung ist so entspannt und bequem, dass man sie für einen längeren Zeitraum einnehmen kann. Dann schließt man die Augen und konzentriert sich auf den eigenen Atem.

Dazu der bekannte amerikanische Meditationslehrer Jack Kornfield: „Ziel der Meditation ist es, den Atem zu erfahren ohne ihn zu lenken oder zu verändern, und dabei ganz einfach gewahr zu werden, wie der Atem sich selbst in seinem ganz eigenen Rhythmus atmet. Die Atemachtsmeditation ist keine Atemübung wie Pranayama. Es ist vielmehr eine Übung, die deine Aufmerksamkeit schulen soll, ganz in der Gegenwart zu bleiben.“

Tatsächlich ist das Atmen die Tätigkeit, die uns am meisten mit der Gegenwart verbindet. Und die Erfahrung zeigt, dass dieses ganz einfache Gewahrwerden des Atems und seiner Gegenwärtigkeit eine überaus positive Wirkung entfaltet, wenn man es eine Weile konsequent geübt hat. Negative Gedanken lassen sich ausblenden, man kommt zur Ruhe, entspannt sich, baut Stress ab und schärft Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Konzentration.

Dass die Achtsamkeitsmeditation auch bei chronischen Schmerzen, Angststörungen und Depressionen hilfreich sein kann, ist inzwischen durch eine Reihe von Studien gut belegt. Kernspinuntersuchungen zeigten außerdem, dass nach dem Meditieren die Teile der vorderen Hirnrinde (präfrontaler Kortex), die für die Regulation von Gefühlen wichtig sind, stärker durchblutet waren. Auch die Verbindungen zur Amygdala, dem Angstzentrum des Gehirns, zeigten sich deutlicher ausgeprägt. Ein Zeichen dafür, dass man in diesem Zustand mit seinen Gefühlen, insbesondere Ängsten, besser umgehen kann.

## MBSR – eine echte Lebenshilfe

Immer mehr Ärzte und Psychotherapeuten wenden mittlerweile eine Variante an, die der Medizinprofessor Dr. Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren an der Universi-

**„Wir müssen nicht erst sterben, um ins Himmelreich zu kommen.**

**Tatsächlich genügt es, vollkommen lebendig zu sein. Atmen wir aufmerksam ein und aus und umarmen wir einen schönen Baum, sind wir im Himmel.“**

*Thich Nhat Hanh*

ty of Massachusetts entwickelt hat: die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR). Sie wird in Kliniken im Rahmen eines achtwöchigen Programms mit Gruppen-sitzungen und Einzelübungen vermit- telt, die neben der Achtsamkeitsmeditati-on auch Yogastellungen und Zen-Elemen-te („Gehmeditation“) einschließen. Hier werden neben der körperlichen Wirkung auch maßgebliche psychische Aspekte mit berücksichtigt.

## Mehr Sauerstoff durch „kreisförmiges Atmen“

Vollends in den Bereich der Psychothera-pie gehen Methoden, die den „verbun-de-nen Atem“ benutzen, bei dem die nor-male Pause nach dem Ausatmen vermie-den und ein „kreisförmiges Atmen“ angestrebt

**Besonders heilsam für Körper und Seele ist das intuitive Atmen. Altes kann losgelassen werden, neue Perspektiven tun sich auf. Auch spirituelle Erfahrungen sind möglich**

wird. Auf diese Weise soll mehr Sauerstoff in den Organismus gelangen und ein Zu-gang zum „Inneren Kind“ möglich werden und damit die Auflösung von Blockaden und Traumata.

Oder das „Holotrope Atmen“ nach Stanis-lav Grof, das durch sehr schnelles verbun-denes Atmen (Hyperventilation), ergänzt durch Musik und Körperarbeit, transperso-nale Erfahrungen ermöglichen soll. Das erstebt auch der Atemtherapeut Karl Scherer mit seinem „Intuitiven Atmen“, der ebenfalls die Methode des verbundenen oder kreisförmigen Atmens einsetzt.

„Beim intuitiven Atmen findet eine sehr intensive Reinigung des Körpers, des Geis-tes und der Seele statt“, sagt er. „Im Atem-kreis erleben wir, nicht mehr selbst atmen zu müssen, sondern vom Atem ‚geatmet‘ zu werden. Dabei löst sich das Ego mit sei-nen alten Konzepten vorübergehend auf, was uns den direkten Zugang zu archety-pischen und transpersonalen Erlebnisbe-reichen ermöglicht.“

Der Therapeut Dr. Ruediger Dahlke be-nutzt den verbundenen Atem, um bei sei-nen Klienten eine „körperliche, seelische und spirituelle Regeneration“ zu erreichen. Er sieht darin eine Möglichkeit, an bisher unentdeckte oder unzugängliche Potenzi-ale heranzukommen und setzt ihn unter anderem auch bei Rückführungen in frühe-re Inkarnationen ein.



# EINFACHE ÜBUNGEN FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE



Die Zahl der Methoden im Bereich der Atemtherapie ist groß und ihre Möglichkeiten und Wirkungen sind vielfältig. Sie reichen von einer einfachen physischen Ebene über psychische Bereiche bis hin zu tiefgreifenden spirituellen Erfahrungen. Nicht umsonst bezeichnen ja Begriffe wie Anima im Lateinischen oder Ruach im Hebräischen sowohl den Atem als auch die Seele des Menschen. Und die Erfahrung vieler Epochen und Kulturen zeigt sehr eindrucksvoll, was für ein elementarer Quell für Leben, Gesundheit, physisches und psychisches Wohlbefinden in etwas so Selbstverständlichem wie unserem Atem zu finden ist.

## Infos und Buchtipps

- Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik/Atemtherapie e.V. AFA: [www.afa-atom.de](http://www.afa-atom.de) • Atemfachverband Schweiz AFS: [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)
- MBSR-MBCT Verband e.V. Muthesiusstr. 6, 12163 Berlin, Tel. 030-79701104, [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)
- Heike Höfler: „Atem-Entspannung“, Trias, ISBN: 978-3-8304-8200-0, 14,99 € • Dierkesmann/Kaiser: „Endlich durchatmen“, Trias, ISBN: 978-3-8304-8063-1, 14,99 € • Markus Schirner: „Atem-Techniken“, Schirner, ISBN: 978-3-8434-4535-1, 8,95 € • Jack Kornfield: „Meditation für Anfänger“ (mit CD), Arkana, ISBN: 978-3-4423-3733-0, 16,99 € • Dr. Ruediger Dahlke: „Die wunderbare Heikraft des Atmens“, Heyne, ISBN: 978-3-453-70125-0, 8,95 € • Swami Saradananda: „Atem - Kraftquelle deines Lebens: Übungen aus dem Pranayama“, Audio-CD, Trias, ISBN: 978-3-8304-3645-4, 14,95 €

## Grundsätzlich:

Bei allen Atemübungen muss bequeme Kleidung getragen werden, die weder Bauch noch Brust einengt. Außerdem sollte immer durch die Nase eingeadmet werden. Nasenatmung reinigt die Luft von Staub, Bakterien und Viren, feuchtet die Luft an, wärmt sie vor und aktiviert das Zwerchfell.

## Den Atem spüren

Setzen Sie sich bequem, aber mit geradem Rücken auf einen Stuhl, die Hände in den Schoß gelegt. Achten Sie auf ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Ist er flach oder tief, geht er in den Bauch oder in die Brust, ist er regelmäßig oder unregelmäßig, langsam oder schnell? Beobachten Sie einfach, wie ihr Atem fließt. Nach einer Weile stellt sich gewöhnlich ein Gefühl der Ruhe und Entspannung ein. Entdecken Sie nun die verschiedenen Atemräume.

## Die Bauchatmung

Legen Sie Ihre Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch. Atmen Sie jetzt tief in den Bauch hinunter ein und spüren Sie, wie sich der Bauchraum weitet und sich beim Ausatmen wieder zusammenzieht. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht die Schultern hochziehen. Mit locker aufeinandergelegten Lippen langsam durch den Mund ausatmen, möglichst doppelt so lang, wie beim Einatmen. Dieses langsame Ausatmen entspannt und entkrampft die Bronchien. Bleiben

Eine tiefe Bauchatmung entspannt die Bronchien

Sie dabei gerade – nicht zusammensinken! Dann eine kurze Atempause, bis der Körper wieder nach Luft verlangt und die Einatmung automatisch einsetzt. Denken Sie dabei den Satz: „Das Einatmen gibt mir Kraft, und das Ausatmen schenkt mir Ruhe.“ Atmen Sie in dieser Weise, solange Sie Lust haben, mindestens aber zwei bis drei Minuten.

## Die Flankenatmung

Legen Sie in der gleichen Haltung die Hände unterhalb der Rippen seitlich in die Taille. Atmen Sie wie zuvor, aber lenken Sie nun den Atem beim Einatmen in die Flanken, sodass die Hände nach außen gedrückt werden. Dauer wie bei der Bauchatmung.

## Die Brustatmung

Die Hände vorne auf die Brust legen, sodass die Fingerspitzen die Schlüsselbeine berühren. Nun den Einatem in die Brust lenken und spüren, wie sich der Brustraum weitet, ohne die Schultern hochzuziehen. Ansonsten in der gleichen Weise atmen wie zuvor.

## Die Vollatmung

Legen Sie die Hände locker auf die Knie, und verbinden Sie nun die drei Atemübungen zur Vollatmung, indem Sie den Einatem in einem Zug zuerst in den Bauch, dann in die Flanken und schließlich in die Brust lenken und dabei spüren, wie sich Bauch- und Brustraum weiten. Auch hier ist darauf zu achten, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und atmen wie in den anderen Übungen. Die Vollatmung ist am effektivsten und sollte mehrmals täglich geübt werden.

Diese Übungen lassen sich auch im Liegen ausführen. Probieren Sie aus, was Ihnen besser erscheint, oder nutzen Sie abwechselnd beide Formen. Nach einiger Übung sollte Ihnen eine kräftigende Vollatmung in jeder Haltung gelingen.



Erhältlich in Naturkostläden und Apotheken.  
Neu bei Alnatura

Jetzt durchstarten

Multitaleen

ist wie Aufwind beim Fliegen



- Pflanzliche Vitalstoffe auftanken und das Leben genießen
- Müdigkeit verscheuchen
- Konzentration wenn's drauf ankommt
- Vitalität aufbauen und der kalten Jahreszeit trotzen
- BIO, VEGAN

Gesundheit beginnt heute. IHLE.

Sie haben Fragen – wir beraten gerne

IHLEVITAL

Telefon: +49 (0)2173 922400

produkte@ihlevital.de

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

## Vibrationstraining hilft Arthrose-Patienten

Auch wenn's zu Beginn weht tut – Arthrose-Patienten sollten sich bewegen. Denn nur durch gezieltes Training kann der Knorpel mit Nährstoffen versorgt und eine Verbesserung der Knorpelqualität und der Bewegungsfähigkeit erreicht werden. Auch der Gelenkschmerz kann so reduziert werden. Besonders geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Krafttraining, Aqua-Jogging oder Radfahren. Neuen Studien zufolge soll sich vor allem ein Vibrationstraining positiv auswirken. Der Grund: Durch die Vibration wird Gelenkflüssigkeit in den Knorpel einmassiert und dieser dadurch mit wichtigen Nährstoffen versorgt.



Um funktionsfähig zu bleiben, benötigt der Knorpel Nährstoffe – und die bekommt er am besten durch Bewegung Foto: djd/www.orthomol.de

## Wenn Sportler zu viel trinken...

Trinken ist ja gesund – doch ein Zuviel kann auch schädlich sein – wie überall macht die Dosis das Gift. Das bedeutet: Man kann sich mit Wasser auch zu Tode trinken, wie so manche Todesfälle von Sportlern dokumentieren. Besonders Freizeitsportler, so warnen Forscher, trinken häufig zu viel, weil sie glauben, dass zur Fitness die ständige Flüssigkeitszufuhr gehört. US-Forscher berichteten jüngst im Fachblatt „Clinical Journal of Sport Medicine“ vom Tod eines 17-Jährigen, der beim Football-Training mehr als 10 Liter getrunken hatte! Der Grund des traurigen Geschehens: Durch die Wasserschwemme reicht die Salzkonzentration nicht mehr aus, um die Verteilung der Flüssigkeit zu regulieren. Dies kann u.a. im Hirn zu einer Schwellung führen, die Blutzufuhr behindern und auf diese Weise den Tod bewirken.



Moderates Wassertrinken ist beim Freizeitsport angezeigt

## Orangensaft besser als sein Ruf

Naturreiner  
Orangensaft kann  
vom Körper besser  
verwertet werden  
als die Früchte



Wegen seines hohen natürlichen Zuckergehalts ist Orangensaft in letzter Zeit in Verruf geraten. Zu Unrecht, wie eine aktuelle Studie der Universität Hohenheim bezeugt. Die Ergebnisse zeigen

nämlich, dass der Körper die Nährstoffe aus dem Saft besser aufnehmen kann als aus der Frucht, so Prof. Dr. Dr. Reinhold Carle, Inhaber des Lehrstuhls für

Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel und Initiator der Studie.

„Zwar werden die Carotinoid- und Vitamin C-Gehalte bei der Saftherstellung geringfügig vermindert“, sagt Prof. Carle. „Gleichzeitig aber nimmt die Freisetzung

dieser Inhaltsstoffe und somit der Anteil, den der Körper aufnehmen und verwerten kann, um ein Vielfaches zu.“ Infos: Universität Hohenheim, Tel. 0711-459-0, post@uni-hohenheim.de

## Feinstaubfilter gegen schädliche Tonerpartikel



Drucker können durch ihren Feinstaubausstoß die Gesundheit schädigen. Neuartige Filter schaffen Abhilfe  
Fotos: tesa-clean-air.com

Druckerfeinstaub führt zu schlechter Luft im Büro. Besonders unangenehm: Über die Atemluft gelangt er in die Lunge und über den Blutkreislauf auch in andere Organe und kann diese schädigen. Asthmatischer leiden unter den Feinstaubemissionen besonders. Doch nun kann man sich davor schützen: Sogenannte Vliesstofffilter können die schädlichen Tonerpartikel fast vollständig aufsaugen. Sie sind für einen Großteil der gängigen Druckertypen erhältlich und weisen eine garantierter Filterleistung von bis zu 12 Monaten bzw. bis zu 70.000 Ausdrucke auf. Die Filter sind ab ca. 20,-- € erhältlich. Infos: [www.tesa-clean-air.com](http://www.tesa-clean-air.com)



## Was ADHS-Kindern gut tut

Rund fünf Prozent der Kinder in Deutschland leiden unter ADHS, der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Typische Merkmale sind unter anderem: leichte Ablenbarkeit, Vergesslichkeit, Aggressivität, schwankende Schulnoten. Merkmale, die durch die permanente Beschäftigung mit I-Pad, Handy, Computer & Co. verstärkt werden. Eine aktuelle Studie an der Uni Regensburg kam zu dem

**Ergebnis, dass sowohl sportliche Aktivitäten wie Schwimmen oder Klettern, aber auch Geschicklichkeitsübungen wie Jonglieren und Akrobatik das Gedächtnis und die Konzentration der Kinder deutlich verbessern können. Die Studienleiterin Prof. Dr. Petra Jansen appelliert an die Eltern, Kindern mehr Trainings- und Sportmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Mehr Infos unter: [www.uni-regensburg.de](http://www.uni-regensburg.de), [www.aok.de](http://www.aok.de)**

## Zu viel Milch macht Frauen krank

Dass Milch gesund ist, trichtert man uns von Kindesbeinen an. Milch, das wissen wir, enthält Kalzium, und das schützt die Knochen vor Osteoporose. Eine aktuelle Studie aus Uppsala (Schweden) kam jüngst zu einem anderen Ergebnis. An der Studie nahmen 60.000 Frauen (39-74 Jahre) und 45.000

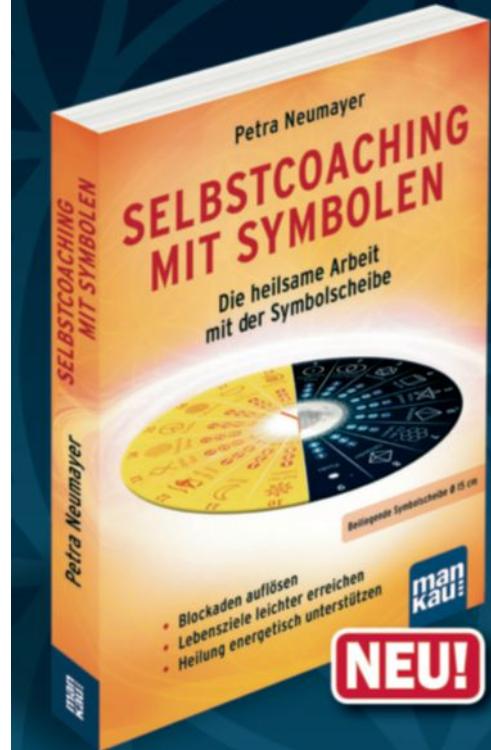


Milch trinken – in Maßen gesund

Männer (45-79 Jahre) teil. Während ein hoher Milchkonsum beim starken Geschlecht so gut wie keinen Einfluss hatte, zeigte sich bei den Frauen: Jene, die drei Gläser Milch oder mehr pro Tag tranken, hatten ein fast doppelt so hohes Osteoporose- und Fraktur-Risiko wie ihre Geschlechtsgenossinnen, die nur ein Glas Milch pro Tag zu sich nahmen. Zu einem ganz ähnlichen Ergebnis kommt übrigens auch eine Langzeitstudie der Harvard Universität mit 75.000 Frauen.

## Reizblase durch Rauchen

Raucherinnen leiden dreimal so häufig an einer Reizblase wie Nichtraucherinnen. Dies zeigt eine finnische Studie mit 2000 Frauen zwischen 18 und 79 Jahren. Bei voller Blase gibt normalerweise der Botenstoff Acetylcholin ein Signal, nämlich den Harndrang. Den gleichen Reiz vermittelt Nikotin, auch wenn die Blase eigentlich leer ist. Dies kann auf Dauer zu einer Reizblase und beim Wasserlassen zu Schmerzen führen. Erschwerend kommt hinzu, dass jahrelanger Zigarettenkonsum zum Raucherhusten führt. Der wiederum schwächt den Beckenboden und führt zur Inkontinenz. Nützliche Infos und Tipps dazu gibt's beim Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz in Bonn unter: [www.frauenblasenschwaeche.de](http://www.frauenblasenschwaeche.de)



## Symbole sind die Sprache der Seele

Schon seit jeher nutzen Menschen aller Zeiten und Kulturen die verborgene Kraft der in Symbolen enthaltenen Informationen, um ihre seelischen Kräfte zu entwickeln.

Selbstcoaching mit Symbolen ist eine einfache und effektive Möglichkeit, wie wir uns selbst auf den Weg zu Erfolg und Glück begeben können. Die neue und einzigartige Symbolscheibe, die dem Ratgeber beiliegt, unterstützt uns bei der Reflexion unserer negativen Glaubenssätze: Die Symbole auf der „Mondseite“ helfen, Blockaden aufzulösen, um unsere Ziele zu erreichen. Die Symbole auf der „Sonnenseite“ unterstützen uns dabei mit ihren hilfreichen Eigenschaften und Tugenden. So können wir unser Leben mittels Um- und Neuprogrammierung positiv verändern.



Petra Neumayer  
Selbstcoaching mit Symbolen  
Klappenbroschur | 127 S.  
durchgehend farbig  
ISBN 978-3-86374-168-6  
17,95 € (D) / 18,50 € (A)

Leseprobe und Bestellmöglichkeit: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

man  
kau!



# MEHR GLÜCK IN DER LIEBE **PAARTHERAPIE**

ERFOLGSTIPPS FÜR

VON IRISA S. ABOUZARI

EIN HARMONISCHES  
ZUSAMMENLEBEN



**Liebeskummer kann Depressionen, Herzprobleme und eine Anfälligkeit für Infekte begünstigen. Das haben Wissenschaftler festgestellt. Oft sind es Probleme aus der Kindheit, die eine Paarbeziehung belasten. Auch wenn sich in Deutschland zurzeit fast jedes zweite Ehepaar scheiden lässt, sind Trennungen nicht immer die beste Lösung. Denn die alten Probleme „ziehen oft in die nächste Beziehung mit um“. Paartherapeuten können dabei helfen, einen Weg aus der Krise zu finden**

**J**ede frustrierende Situation sagt mehr über uns selbst aus als über unsere Beziehung, betonen die österreichischen Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel. Nach der „90-10-Regel“ trägt der Partner nur zu zehn Prozent eine „Schuld“ am Konflikt, auch wenn er vielleicht der Auslöser von Gefühlen wie Aufgewühltheit, Wut oder Schmerz ist. Diese ausgelösten Gefühle und daraus folgende, oft destruktive Verhaltensweisen haben nicht selten ihren Ursprung in der Kindheit.

Wenn zum Beispiel früher die Mutter beim Streit schnell laut wurde, und der Vater dann in die Kneipe floh, wollte der kleine Junge vielleicht den Vater schützen: Denn Kinder ergreifen in der Regel die Partei des scheinbar schwächeren Elternteils. Da der Vater nach den elterlichen Auseinandersetzungen häufig abwesend war, sehnte sich der Junge vielleicht sehr nach dem „vertriebenen“ Papa. „Eine der Möglichkeiten für ein kleines Kind, dem Vater zu zeigen, wie sehr es ihn vermisst hat, ist, sein Verhalten zu imitieren“, erklären die Therapeuten. So kann die ungestillte kindliche Sehnsucht nach dem Vater dazu führen, dass der Junge später als erwachsener Mann selbst bei einem Streit fluchtartig das Haus verlässt.

Eine Paartherapie kann dabei helfen, solche unbewussten Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und schmerzliche Kindheitserlebnisse aufzuarbeiten. Dann entsteht ein Raum, um neue, beglückende Erfahrungen in der Partnerschaft zu machen.

## Die Bindungstheorie: Ein Schlüssel zur Lösung von Paarkonflikten

Seit Sigmund Freud ist bekannt, dass die Eltern-Kind-Beziehung ein wichtiges Vorbild für spätere Liebesbeziehungen ist. John Bowlby und seine Nachfolger entwickelten ab den 1960er-Jahren die Bindungstheorie, die heute für viele Therapeuten einen Schlüssel zum Verständnis von Beziehungskonflikten darstellt. So entwickeln Kinder mit feinfühligen Eltern ein „sicheres“ Bindungsmuster. Sind die Eltern dagegen abweisend, bauen Kinder eine unsichere Bindung auf und glauben zum Beispiel, alles alleine lösen zu müssen. Schwanken die Eltern zwischen Fürsorge und Zurückweisung, entsteht ein unsicher-verstricktes Beziehungsmuster mit der Neigung zu übermäßigem Klammern. Traumata in der Kindheit führen zu desorganisierten, ängstlichen Bindungsmustern.

Im Idealfall sind Eltern für ihre Kinder ein „sicherer Hafen“ bei Krisen und eine „sichere Basis“ für die Erkundung der Welt. Später können dann die erwachsenen Partner füreinander diese Rollen übernehmen. Im Unterschied zur einseitig ausgerichteten Eltern-Kind-Beziehung übernehmen die Partner füreinander gegenseitig die Rollen des „Caregivers“, also des Fürsorgers, und des „Careseekers“, dem, der nach liebevoller Fürsorge sucht, sagen die Bindungsfor-



**Kinder treten oft unbewusst in die Fußstapfen ihrer Eltern und handeln dann auch in Konflikten so, wie es schon Mutter oder Vater getan haben**

scherinnen Julia Berkic und Julia Quehenberger. Ob sicher, ambivalent, vermeidend oder ängstlich – diese Muster prägen jede Partnerschaft. So verlieben sich oft Menschen mit ähnlichen Bindungsstrukturen ineinander.

Menschen mit einer sicheren Bindungsstruktur sind zufriedener mit ihrer Partnerschaft, sie unterstützen einander in Krisen. In Konflikten fällt es ihnen leichter, die Gefühle ihres Partners angemessen zu beurteilen. Und ihre Deutung seiner Botschaften ist zuversichtlicher. So gelingt es ihnen eher, sich auf den eigentlichen Konfliktinhalt zu konzentrieren.

Bindungsängstliche oder -vermeidende Menschen dagegen interpretieren das Verhalten des Partners eher als feindselig: Sie fürchten um ihre Beziehung und neigen

zum Klammern oder sie fühlen sich schnell in ihrer Unabhängigkeit bedroht und verfallen in Vermeidungsstrategien. Sexuell sind sie eher unzufrieden. Sie sind anfälliger für Außenbeziehungen und übergehen eigene Grenzen oder diejenigen des Partners. Dennoch können auch unsicher strukturierte Paarbeziehungen oder ungleiche Kombinationen funktionieren. Eine Paartherapie kann dabei helfen, ungünstige Dynamiken in der Beziehung besser zu verstehen und zu verändern.

#### Konflikte nicht überbewerten

Konflikte in der Partnerschaft halten Paarforscher für normal. Bei einer Krise kann es auch sinnvoll sein, zu berücksichtigen, wie lange die Partner schon zusammen sind.

Denn Paare durchlaufen bis ins Alter immer wieder neue Entwicklungsstufen, die auch Krisen mit sich bringen können. Problematisch findet die Bindungsforscherin Kirsten von Sydow, dass unsichere Partner oft jeweils gegensätzliche Strategien wählen und sich vermeidend oder verstrickend verhalten. So können mitunter eskalierende „Verfolger-Distanzierer-Teufelskreise“ entstehen. Langfristig zufrieden sind demgegenüber Paare, die dazu fähig sind, nach einem Streit wieder eine Verbindung miteinander aufzunehmen.

# WIE SICH PROBLEME LÖSEN LASSEN

BIO im Gespräch mit dem Kölner Paartherapeuten Uwe Krist

#### Welche Faktoren tragen am meisten zu Problemen in der Partnerschaft bei?

**Uwe Krist:** Es sind besonders die frühen Bindungserfahrungen mit Mutter, Vater und Geschwistern, die in einer Beziehung wirken und ursächlich für Konflikte sind. Bindung kann da entstehen, wo ein Wiedererkennen alter, kindlicher Bindungsmuster passiert. Deshalb haben unsere Partner oft so viele Anteile unserer Eltern.

#### Welche Warnsignale zeigen einem Paar, dass es Unterstützung braucht?

**Uwe Krist:** Wenn sich in einer Beziehung immer wieder die gleichen Diskussionen oder Konflikte wiederholen, ohne dass sich etwas bewegt, ist es eine gute Idee, sich Hilfe zu holen. Emotionale Reaktionsmuster gleichen körperlichen Bewegungsmus-

tern – je länger und je öfter wir sie wiederholen, desto hartnäckiger sind sie eingespielt. Und desto schwieriger wird eine Veränderung.

#### Wie kann eine Paartherapie da helfen?

**Uwe Krist:** Sich zu verlieben, ist ein weitgehend unbewusster Prozess, der von unserem Bindungssystem gesteuert wird. Wie alles andere im Leben können sich unsere Bindungsmuster aber weiterentwickeln – wir können uns erweitern, modifizieren, verändern. Mit einem Wort: lernen. Paartherapie ist genau das – Unterstützung beim „Ver-Lernen“ alter Interaktionsmuster und beim Lernen neuer Interaktionsmöglichkeiten.

#### Weshalb müssen viele Paare lernen, eine glückliche Beziehung zu führen?

## WAS PAARE ZUSAMMENHÄLT NACH DR. WERNER BARTENS

- Erwarten Sie keinen aufregenden Sex in einer Langzeitbeziehung. Beides schließt sich wissenschaftlichen Forschungen zufolge aus. Genießen Sie es lieber, zärtlich miteinander zu sein.
- Vermeiden Sie abschätzige Bemerkungen über Ihren Partner.
- Sitzen Sie bei Konfliktgesprächen möglichst in gemütlichen, gepolsterten Sesseln, und trinken Sie dabei etwas Warmes: Unsere Sinne vermitteln uns so fröhliche Gefühle von Geborgenheit, Herzenswärme, Zärtlichkeit, Nähe und Trost. Studien zufolge verlaufen schwierige Gespräche dann harmonischer.
- Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe, und stellen Sie Ihre Beziehung nicht ständig in Frage.
- Seien Sie großzügig gegenüber kleinen Macken Ihres Partners.
- Stärken Sie die Freundschaft in Ihrer Partnerschaft, und sind Sie ein gutes Team.
- Pflegen Sie Ihre eigenen sozialen Kontakte.



**Unterschiede zu akzeptieren, stabilisiert die Paarbeziehung, ist aber auch ein Lernprozess, weiß Paartherapeut Uwe Krist**

## TIPPS FÜR DIE „LIEBE AUF DAUER“ NACH DR. HANS JELLOUSCHEK

- Definieren Sie Ihre Beziehung verbindlich.
- Seien Sie offen für die Andersartigkeit Ihres Partners.
- Versöhnen Sie sich mit Ihrer Herkunftsfamilie.
- Trainieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive am Partner zu lenken.
- Verzeihen Sie dem anderen, wenn er Sie verletzt hat.
- Schaffen Sie sich Raum für Zeit zu zweit.
- Feiern Sie Ihre Beziehung mit kleinen Alltagsritualen.
- Bringen Sie Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung ins Gleichgewicht.
- Begrüßen Sie Krisen als notwendige Entwicklungschancen.
- Finden Sie gemeinsame Werte, Interessen und Zukunftsvisionen heraus.

**Uwe Krist:** Nach der begrenzten Zeit des Verliebtseins, wenn Glücks- und Bindungshormone uns steuern und alle Unterschiede ausblenden, endet das biologische Programm. Jetzt werden die Unterschiede deutlich, und wir müssen lernen, damit umzugehen. Die Bereitschaft zur Weiterentwicklung ist der Schlüssel zum Erfolg in der Paartherapie. Containment – die Fähigkeit, auch unangenehme Gefühle für eine gewisse Zeit „halten“ zu können – spielt dabei eine große Rolle. Aus Angst oder aus Ärger gehen wir oft schnell in Reaktionen wie Vorwurf oder Rückzug, wenn unangenehme Gefühle auftauchen. Diese Reaktionen sind der Kern eines jeden Konfliktes in Paarbeziehungen. Das zu ändern, ist emotionale Arbeit, die ihre Zeit braucht. Erst dann kann die Fähigkeit wachsen, den anderen wahrzunehmen, was neue Wege des Umgangs miteinander eröffnet.

## Was eine stabile Paarbeziehung ausmacht

Ob ein Paar zusammenbleibt oder sich bald trennen wird, konnte der Paarforscher John Gottman in einer Langzeitstudie mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen: In zufriedenen Paarbeziehungen waren die Partner fähig, eine Streitsituati-

on wieder zu verlassen. Dominieren negative Gefühle, könnten die sogenannten vier „apokalyptischen Reiter“ – Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern – den Fortbestand der Beziehung gefährden.

Gottmans Forschungen, die auf der sogenannten Affekttheorie aufbauen, sind ein Schlüssel zum Verständnis der Heftigkeit vieler Paarkonflikte, wie Professor Christian Roesler von der katholischen Hochschule Freiburg erklärt: „Gelernte Verhaltensweisen wie Problemlösen oder Kommunikationsfähigkeiten können unter Stress kaum eingesetzt werden, weil die dafür benötigten kortikalen Zentren im Gehirn durch starke Affekte gehemmt sind, was schnell zur Eskalation von Paarkonflikten führen kann.“ Dabei veräussern sich viele Paare in Konflikten, die nach Ansicht von Experten gar nicht auf der Inhalts Ebene lösbar sind, weil sie auf individuellen Unterschieden in Bezug auf die Verarbeitung von Gefühlen beruhen.

Jedes Paar entwickelt unbewusst sein eigenes System, Gefühle und sogar die Ausschüttung von Stresshormonen zu regulieren. Paradoxe Weise können sich Partner gegenseitig besonders stark beruhigen, aber einander auch in extreme Stresszustände bringen. Da Paare in Krisensituationen oft in einem Teufelskreis gegenseitiger Verletzungen landen, haben Paartherapeuten hier die wichtige Aufgabe, eine verständnisvolle Bindungs Person für beide Partner zu sein. Ist die emotionale Verbindung zwischen beiden wieder spürbar, lässt sich ein Konfliktthema viel leichter lösen. →



**In Beziehungen wirken besonders die frühen Bindungserfahrungen, die man mit Eltern oder den Geschwistern hat**



**Weil der andere eben anders ist – auch im Hinblick auf seine Gefühle – sind Konflikte oft vorprogrammiert**

**Ein Paartherapeut kann als unvoreingenommener Beobachter oft helfen, einen Weg aus der Sackgasse zu finden**

## Warum es wichtig ist, seine Bedürfnisse auszudrücken

### Ein Fallbeispiel aus der paarterapeutischen Praxis

Der Berliner Paartherapeut Fabian Lenné erfragt zunächst im Tiefen-Interview die Symptome und vermuteten Probleme beider Partner. Seine Klienten unterstützt er mit verschiedenen Methoden dabei, sich ihre Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu machen und dem anderen mitzuteilen. Das folgende Beispiel aus seinem Praxisalltag zeigt, wie ein Paar in einer festgefahrenen Situation wieder zueinander finden kann.

#### Die Ausgangssituation

Katrin hat die Paartherapie angeregt. Jonas ist damit einverstanden. Beide wollen die Beziehung erhalten. Auf meine Frage, ob sie sich lieben, antworten beide mit Ja.

Sie leiden unter immer häufiger werdenden, kurzen heftigen Streits, die zu tagelangem Anschweigen führen. Der Versuch, später darüber zu reden, mündet in dem nächsten Streit. Beide haben Angst, dass sie so auf Dauer ihre Ehe ruinieren.

Katrin ist die Mittlere von drei Schwestern. Ihre ältere Schwester stritt viel mit den Eltern; die Jüngere war sehr schön und bekam von den Eltern viel Aufmerksamkeit. Katrin erfuhr so nicht, dass sich ihre Familie auch für sie interessierte. Sie wurde zu einem Kind, das gut „nebenher lief“ und Probleme mit sich selbst ausmachte. Jetzt lebt sie in einer Konstellation, in der sie die Unterstützung durch ihren Mann bräuchte, um nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben zu finden. Da sie es aber nicht gewohnt ist, um Hilfe zu bitten, kommt sie nicht auf die Idee, ihn deswegen anzusprechen.

Jonas ist als Einzelkind auf dem Lande groß geworden. Sein Vater war Alleinverdiener, seine Mutter Hausfrau. Seine Eltern liebten sich, sprachen aber nicht über Ge-



fühle; Konflikte vermieden sie. Im Wald hinter dem Haus fand er oft eine Art innerer Verbundenheit mit sich und der Natur. In der Partnerschaft mit Katrin ist er völlig ungeübt darin, seine Gefühlswelt auszudrücken.

#### Der therapeutische Prozess

Zunächst ging es darum, den beiden die Angst vor ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu nehmen. Durch den sicheren Halt, den ich ihnen als Therapeut bot, begannen sie, sich in kleinen Schritten immer weiter vorzuwagen.

Im Hintergrund der Streits fanden wir wiederholt Katrins Bedürfnis nach Hilfe und ihre Angst, darum zu bitten, außerdem Jonas' Ungeübtheit darin, dies zu erkennen. Er fühlte sich schuldig und hilflos und ging in solchen Situationen, wie schon in seiner Kindheit eingeübt, „in den Wald“, sprich: Er zog sich zurück.

Mit der Zeit verstand das Paar, dass das lange Schweigen nach den kurzen Streits entstand, weil sie nie gelernt hatten, mit den Bedürfnissen des anderen umzugehen.

Der Wendepunkt kam, als Katrin von einem neuen Standpunkt aus auf sich selbst als kleines Mädchen schauen konnte. Denn sie wusste ja gar nicht, dass sie ein kindliches Recht darauf gehabt hätte, einfach um Hilfe zu bitten und sie zu bekommen. Von dieser Erkenntnis berührt, wurde sie offener ihrem Mann gegenüber, so dass auch er sein Herz öffnete, und sie ihre lebendige Verbindung spüren konnten.

Jonas wiederum übte in den Sitzungen,

seiner Frau zuzuhören und von sich zu sprechen. Bald konnten sich die beiden ohne Therapie unterstützen: Er fragte nach, wenn er das Gefühl hatte, dass sie Hilfe brauchte und mal wieder vergaß, ihn darum zu bitten. Und sie lud ihn immer wieder ein, mit ihr über seine Innenwelt zu sprechen. So konnten sie die bisherigen hilflosen Streits in Gespräche über ihre Bedürfnisse verwandeln und Lösungen suchen. Zum Beispiel konnte Jonas nach erstem Zögern die finanziellen Vorteile von Katrins Berufstätigkeit erkennen, wenn sie eine Stelle finden würde.

## Wichtig: Miteinander reden

**Der Paarberater Christian Thiel macht auf häufige Irrtümer aufmerksam, die Beziehungen unnötig belasten können. Zum Beispiel folgende:**

**„Harmonie ist das Allerwichtigste für eine Beziehung.“**

**Christian Thiel:** Studien zufolge ist es umgekehrt: Ehen sind besonders gefährdet, wenn die Partner zu romantischen Liebesvorstellungen neigen. Vertritt man seine Wünsche und Bedürfnisse nicht und geht – der Harmonie zuliebe – unentwegt faule Kompromisse ein, entwickelt man dabei auf Dauer das Gefühl, zu kurz zu kommen – und hat Recht.

Tipp: Wem Harmonie sehr wichtig ist, kann ein Konfliktgespräch sanft und liebevoll anfangen: Forscher haben herausge-

funden, dass Streitgespräche häufig so enden, wie sie begonnen haben.

**„Geben und Nehmen müssen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein.“**

**Christian Thiel:** Aufzurechnen, das zeigen Forschungen, ist nicht etwa ein normaler Vorgang in der Liebe. Aufzurechnen ist vielmehr ein ernsthaftes Krisensymptom. Forschungen ergaben, dass wir zum Beispiel etwa 20 Prozent der Unterstützung des Partners gar nicht wahrnehmen.

**„Paare, die viel gemeinsam unternehmen, stärken so ihre Partnerschaft.“**

**Christian Thiel:** Statt spektakulärer Freizeitaktivitäten, sollte man sich viel gemeinsame Zeit für Zärtlichkeit und vor allem für intensive Gespräche miteinander nehmen: Nur acht bis 12 Minuten am Tag reden verheiratete Paare nach einigen Jahren noch miteinander. Das ist unfassbar wenig.

## Was Paare in Rage bringt

Die Münchener Paartherapeutin Gabriele Aigner stellt immer wieder fest, dass Paare in der Großstadt andere typische Probleme haben als Paare, die auf dem Land wohnen: „Paare mit Kindern, die in München leben, leiden unter der hohen organisatorischen Dauerbelastung, weil sie alles alleine hinbekommen müssen. In ländlichen

Gegenden, zumindest bei uns in Niederbayern, sind die Verwandten sehr nahe. Die familiäre Unterstützung bringt einerseits eine enorme Entlastung, doch häufig wird der Speicher des Hauses ausgebaut, und man wohnt unter einem Dach. So entstehen schnell Generationenkonflikte mit den Schwiegereltern.“

Die systemische Therapeutin beobachtet oft, dass unterschiedliche Rollenanforderungen und Prioritäten zur Belastungsprobe von Paaren werden: „Ein Konflikt zwischen dem Individualbereich und dem partnerschaftlichen Bereich kann zum Beispiel entstehen, wenn der Mann mehr Freiraum braucht und gerne nach der Arbeit erst einmal joggen geht. Die Partnerin ihm dann aber vorwirft, dass genau deshalb wenig gemeinsame Zeit bleibt, weil er immer joggen geht.“

Neben dem Gespräch greift Gabriele Aigner auf viele unterschiedliche Methoden zurück wie die Körperarbeit: „Wenn ein Paar schon viel geredet hat und damit nicht weitergekommen ist, macht es wenig Sinn, mit dem weiterzumachen, was bisher für das Paar nicht befriedigend war.“

Am Ende einer Sitzung, die wie bei Paartherapien üblich 90 Minuten dauert, gibt Gabriele Aigner ihren Klienten oft eine Hausaufgabe mit. „In der Therapie werden

nur Impulse gesetzt. Die eigentliche Veränderung passiert Zuhause im Alltag. Bei solchen Übungen geht es zum Beispiel darum, etwas anders zu machen als bisher.“ Beim nächsten Mal berichtet ihr das Paar, wie es die Übung umgesetzt hat, und ob sich so etwas in ihrer Beziehung geklärt oder verbessert hat.

Ein wesentliches Ziel, bei dem Gabriele Aigner ihre Klienten unterstützt, ist, dass die Partner durch die Therapie ein breiteres Repertoire an Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung bekommen und auch nutzen: „Wichtig finde ich es, dass eingefahrene Muster durch andere, neue Möglichkeiten unterbrochen oder bereichert werden können.“ Hier eine Übung, die Gabriele Aigner empfiehlt:

**Das „Streitcodewort“ kann die Eskalation stoppen**

Partner, die sich häufig streiten, vereinbaren ein beliebiges Codewort wie „Nusskuchen“ oder „Schraubenzieher“. Derjenige, der als erstes beim Partner die Vorboten eines Streits bemerkt, zum Beispiel eine angespannte Körperhaltung oder eine lautere Stimme, darf das Codewort aussprechen. Sofort müssen beide aufhören zu streiten und für einen verabredeten Zeitraum auseinandergehen. „Die Pause →



**Paartherapeutin  
Gabriele Aigner aus  
München**

**Unterstützung durch eine große Familie kann im Alltag entlasten, doch kommt es bei mehreren Generationen unter einem Dach auch schneller zu Konflikten**





### **Probleme mit der Sexualität sind nicht selten auf Verhaltensweisen der Eltern zurückzuführen**

soll dazu dienen, die Emotionen zu glätten", erklärt Gabriele Aigner. Haben sich beide Partner beruhigt, ist es leichter, rational zu denken und sich darüber klar zu werden, worum es bei der Diskussion tatsächlich ging.

Nach der Pause versuchen beide Partner, das Thema bewusst strukturierter und gelassener zu benennen. Ein positiver Überraschungseffekt bei dieser Übung ist, dass viele Paare das Codewort dann letztlich gar nicht mehr brauchen: „Sie sind so sehr damit beschäftigt, nicht zu streiten, dass sie sich insgesamt viel wacher und bewusster verhalten“, sagt die Therapeutin.

Doch wieso regen sich viele Paare so sehr über scheinbare Lappalien auf, wie zum Beispiel über Socken, die auf dem Boden neben dem Wäschekorb landen oder über Unpünktlichkeit oder das eingeschaltete Handy auf dem Esstisch? Nach Gabriele Aigners Erfahrung geht es bei solchen Auseinandersetzungen oft nicht nur um unterschiedliche Werte wie Ordnung oder Pünktlichkeit, sondern um unbewusste Interpretationen und Verknüpfungen.

## **Verständnis für die Gefühle des anderen**

Um Partnerschaftskonflikte zu lösen, findet die Therapeutin es wichtig, dass sich jeder Partner solche Verknüpfungen bewusst macht, seine eigenen Bedürfnisse und Befürchtungen wahrnimmt und sie dem anderen gegenüber angemessen äu-

ßern kann. „In der Schule bringt man uns alles

Mögliche bei, aber wir werden nicht darin geschult, über uns selbst nachzudenken und uns selbst zu fragen: Wer bin ich? Was will ich?“

Dabei sind persönliche Bedürfnisse oft auch durch familiäre oder gesellschaftliche Erfahrungen geprägt. So suchte ein Paar mit sexuellen Problemen bei Gabriele Aigner Unterstützung: Die Klientin hatte kaum Interesse an Intimität, und ihr Partner war deshalb sehr verunsichert. „Die Klientin stammte aus dem Schwarzwald, wo die katholische Kirche sehr stark ist, was nicht gerade zu Körperlichkeit einlädt“, erklärt die Therapeutin. „In ihrer Kindheit hatte sie nie gesehen, dass ihre Eltern sich küssten. Der Partner der Klientin dagegen kommt aus Hamburg und erlebte eine freizügigere Kindheit mit FKK-Urlauben. Seine Eltern hielten oft Händchen und küssten sich auch vor den Kindern.“ Im Verständnis für ihre unterschiedlichen Prägungen konnten beide Partner neue eigene Wege ausprobieren.

Auch Statistiken können Paare so sehr verunsichern, dass sie glauben, eine Therapie zu brauchen. „Wenn es irgendwo heißt: ‚Das deutsche Paar schläft 1,7-mal pro Woche miteinander‘, passt eine ganze Menge an Paaren nicht in diese Statistik hinein“, gibt Gabriele Aigner, die auch Sexualtherapeutin ist, zu bedenken. „Ich sage dann immer: Vergessen Sie die Statistik! Es gibt nichts Normales, es gibt nur zwei Menschen, die eine Geschichte miteinander haben. Und das einzige, was wirklich zählt, ist, dass es den beiden miteinander gut geht.“



Seitensprünge sind mit die größten Auslöser für schwere Krisen. Eine Paartherapie bietet die Möglichkeit, den akuten Leidensdruck abzufedern, die Zukunft der Beziehung zu klären und – falls das Paar zusammenbleiben möchte – eine neue Vertrauensbasis aufzubauen: „Wenn man als Paar zusammenkommt, vertraut man sich dem anderen blind an“, erklärt Gabriele Aigner. „In dem Moment, in dem der Betrug passiert, wird das Vertrauen gebrochen, und es wird nie wieder blind sein. Es ist wie ein Gefäß, das einen Riss bekommen hat. Man kann das Gefäß allerdings immer noch benutzen. Aus dem anfangs blinden Vertrauen wird dann ein sehendes Vertrauen.“

## **Wenn nichts mehr geht**

Während eine Scheidung früher ein Stigma darstellte, hat heute jedes Paar die Freiheit, sich in einer Krise für einander zu entscheiden oder auseinanderzugehen. Trotz der Vorteile dieser Freiheit stufen Psychologen eine Trennung oder Scheidung nach wie vor als „kritisches Lebensereignis“ für alle Beteiligten ein. Oft will einer der beiden Partner anfangs nicht wahrhaben, dass der andere an Trennung denkt. Wenn es dann soweit ist, geht der verlassene Partner durch Phasen der Wut und der Trauer, bis er den Abschied akzeptiert.

Laut Statistischem Bundesamt hatte etwa die Hälfte der 2014 geschiedenen Ehepaare gemeinsame Kinder unter 18 Jahren. Der Kölner Psychologe Ulrich Schmidt-

# PAARTHERAPIE

**Belastender als eine Trennung an sich sind für Kinder häufige laute Auseinandersetzungen**



Denter erforscht die Trennungsfolgen für Familien: Nach der akuten Phase, die für alle Beteiligten in der Regel sehr belastend ist, lösen sich alte Strukturen auf, und mit der Zeit gewöhnt sich jeder an die neue Situation.

So belastend eine Trennung für die Familie auch sein mag, geht es vielen Kindern bald wieder gut. Mehr als unter der Trennung an sich leiden sie unter heftigen anhaltenden Streits der Eltern – oder unter dem Druck der Verantwortung, wenn die Eltern nur ihnen zuliebe zusammenbleiben. Statt den schönen Schein zu wahren, kann der Mut zur Trennung auch für die Kinder letztlich die bessere Lösung sein. Wichtig ist es dabei, ihnen möglichst viel Stabilität zu bieten. Zum Beispiel, indem Eltern vor ihren Kindern möglichst nicht streiten und ihnen gegenüber betonen, dass sie nach wie vor beide für ihre Kinder da sein werden.

Paartherapeuten können dabei helfen, eine Trennung zu bewältigen, und die neue Lebenssituation zu gestalten. Auch wenn eine Freundschaft unter Ex-Partnern selten entsteht, kann die Verarbeitung des Schmerzes eine aufrichti-

ge, faire und wertschätzende Haltung zueinander ermöglichen. Eine bewusst durchlebte Trennung kann letztlich allen Beteiligten auch Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung bieten.

## Buchtipps

- Werner Bartens: „Was Paare zusammenhält“, Droemer/ Knaur, ISBN 978-3-426-78602-4, € 12,99
- Jutta Martha Beiner: „Mut zur Trennung“, Systemed, ISBN 978-3-942772-47-1, € 15,99 • Sabine und Roland Bösel: „Warum bist du immer so?“, Goldmann, ISBN 978-3-442-17528-9, € 8,99 • Karlheinz Brisch (Hrsg.): „Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder“, Fachbuch, 294 S., Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-94717-5, € 37,95 • Ramona Jakob: „Wenn der Traum von Familie platzt“, Kösel, ISBN 978-3-466-30923-8, € 14,99
- Christian Thiel: „Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben“, Südwest, ISBN 978-3-717-08949-2, € 14,99 • Anne Heintze: „Seelenpartner – Liebe ohne Limit“, Integral, ISBN 978-3-7787-9256-8, € 18,99 • Cornelia Schmidt: „100 Dinge – Die jeder Single einmal tun sollte“, Groh Verlag, ISBN 978-3-8485-1375-8, € 9,99

## Interessante Links:

[www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html) Suche nach Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bundesweit

[www.dgsf.org](http://www.dgsf.org) Unter „Mitglieder“ findet sich bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) eine Postleitzahlensuche für zertifizierte Therapeuten, Weiterbildungsinstitute und systemische Einrichtungen

[www.aigner-praxis.de](http://www.aigner-praxis.de) Einzel-, Paar- und Sexualcoaching von Gabriele Aigner in München und Plattling

[www.singleberater.de](http://www.singleberater.de) Single- und Partnerschafts-Workshops mit Christian Thiel in Berlin



## Das Making Love Retreat®

**MAKING LOVE**  
Seminare für Paare

**Ein neues Bewusstsein für die Liebe**



Paarseminar mit Ela & Volker Buchwald

Das Seminar über Liebe und Bewusstsein nach der Slow Sex Methode von Diana Richardson.

### Termine 2016

- |            |   |
|------------|---|
| Datum:     | 7. – 14. Februar 2016   |
| Ort:       | ZIST Penzberg   |
| Anmeldung: | <a href="mailto:info@zist.de">info@zist.de</a> , <a href="http://www.zist.de">www.zist.de</a> |
| Datum:     | 14. – 21. Oktober 2016  |
| Ort:       | Seminarhaus SAMPURNA  |
| Anmeldung: | <a href="mailto:info@makinglove-retreat.de">info@makinglove-retreat.de</a>                    |

[www.makinglove-retreat.de](http://www.makinglove-retreat.de)

Bio seit 1973. 

# Klein, fein & fair!

**NEU!**



**Berchtesgadener Land**  
Bio seit 1973.

**Frische fettarme BIO Alpenmilch**  
Fett 1,5% Fair

länger haltbar

★ Jetzt auch als 1/4 Liter Packung  
★ Perfekt für Single-Haushalte  
★ Ideale Portionsgröße für Kinder  
★ Handlich & wiederverschließbar

[www.bio-alpenmilch.de](http://www.bio-alpenmilch.de)



# FÜR SIE ENTDECKT...

Gute Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden sind oft nicht leicht zu finden. Eine kleine, aber feine Auswahl interessanter neuer Produkte haben wir hier für Sie zusammengestellt

## Heilerde-Paste mit schneller Tiefenwirkung

Heilerde gilt seit jeher als Geheimtipp für einen klaren Teint sowie gegen Entzündungen, unreine Haut und Akne. Jetzt gibt es das Naturprodukt, das in Deutschland aus eiszeitlichen Lössablagerungen gewonnen wird, ganz unkompliziert als gebrauchsfertige Paste sofort zum Auftragen. Mit spürbarer Tiefenwirkung kann sie binnen weniger Minuten die Durchblutung verbessern, den Stoffwechsel fördern und die Wundheilung unterstützen. Auch bei Ekzemen, Ausschlägen und Allergien hat sich die Paste bewährt. Die 720 g-Dose ist in Apotheken und Reformhäusern für 9,49 € erhältlich.

Infos: [www.luvos-heilerde.de](http://www.luvos-heilerde.de).



Frische Luft wie im Grünen – der Raumduft mit einer Vielfalt ätherischer Öle macht's möglich



## Raumspray - erfrischend für die Atemwege

Ein Raumspray mit 28 naturreinen ätherischen Ölen sorgt in der nass-kalten Jahreszeit für frische, gute Luft. Auf Knopfdruck riecht es nach Latschenkiefer, Eukalyptus, Pfefferminze & Co. Das ätherische Öl von Ravintsara, dem Kampferlorbeer, hilft zusätzlich bei der Viren-Abwehr und lindert Atemwegserkrankungen. Tipp: Die ätherischen Öle können auch direkt auf ein Taschentuch aufgesprüht oder zur Inhalation in heißem Wasser angewendet werden. 100 ml für 15,80. Für guten Schlaf sorgt außerdem das Raumspray „Erholsamer Schlaf“ mit seiner beruhigenden Lavendel-, Melisse- und Baldrian-Kombination. 100 ml für 16,50. Infos: Beide Produkte sind über den Online-Shop [www.paris-elysees.com](http://www.paris-elysees.com) erhältlich.

## Freude bereiten und Sinnvolles tun

Laut Unicef leidet weltweit jedes vierte Kind unter fünf Jahren an chronischer Mangelernährung. Mit dem liebevoll gestalteten Tellern und Bechern mit Tiger-Enten-Motiven unterstützt die Firma WMF und damit der Verbraucher das Kinderhilfswerk mit 2 Euro pro verkauftem Aktionsbesteck. Ein Betrag, der nicht hoch erscheint, aber für viele

Kinder doch Nahrung und Leben bedeutet. Alle Bestecke sind übrigens ergonomisch geformt und passen sich den kleinen Kinderhänden optimal an.

Das 7-teilige Set mit Teller, Becher, Schale und Besteck gibt es für 49,95 € in allen WMF-Geschäften. Immer auch ein hübsches Geschenk. Infos auch unter: [www.wmf.com/unicef](http://www.wmf.com/unicef).



## Salbei-Deo für ein angenehmes Hautgefühl

Mit einer Extraption Salbei versehen und völlig frei von Alkohol und Aluminiumsalzen sind die neuen DeoRoller und DeoSprays von Schöneberger. Charakteristisch für Salbei sind die adstringierenden und desinfizierenden Eigenschaften. Die in der Pflanze enthaltenen ätherischen Öle und Gerbstoffe wirken normalisierend auf die Schweißsekretion. Die hochwertigen Lipide ziehen schnell ein, schützen vor Körpergeruch und sorgen für ein angenehmes Hautgefühl in der Achselpartie. Deo-Roller 50 ml für € 9,95, Spray für € 8,95. Erhältlich in Reformhäusern und im Naturkosthandel.





Unkrautbeseitigung – jetzt problemlos und umweltschonend  
Foto: djd/Hensing GmbH

## Unkrautbeseitigung – schonend für die Umwelt

Wer Hof und Garten winterfest machen möchte, kann sich jetzt endlich mühsames Unkrautzupfen ersparen. Und dabei noch äußerst umweltschonend und chemiefrei vorgehen. Mit heißem Wasser und einem Schaum aus reinem Pflanzenzucker lässt sich das lästige Grün auf Garten- und Terrassenpflasterungen oder der Garage einfahrt wirksam beseitigen. Das heiße Wasser zerstört das Zelleiweiß und sorgt zudem dafür, dass die Pflanze nicht sofort nachwachsen kann. Der Schaum, bestehend aus nachwachsenden Rohstoffen wie Kokosnuss und Mais, wirkt isolierend. Schon nach wenigen Minuten löst sich der Schaum ohne Rückstände auf. Infos unter: [www.thermexx.de](http://www.thermexx.de), Tel. 02572-6098383.



## Mayonnaise – ganz ohne Ei

Mayonnaise ohne Ei kann richtig lecker schmecken. Vor allem dann, wenn außerdem auf sämtliche Zusatzstoffe verzichtet wird. Emils Mayonnaisen und Remouladen beinhalten weder Verdickungsmittel, noch Citronensäure, noch Hefezucker - und auch keinen Zucker. Dank einer optimalen Kombination von Zutaten, die das Produkt ganz natürlich schützen, sind die Mayonnaisen unpasteurisiert und trotzdem ohne Kühlung haltbar. Die veganen Mayonnaisen gibt es in vier verschiedenen Variationen: • natur – aus kaltgepressten Ölen und Mandeln • mit Knoblauchöl • mit feinem Zitronenöl und als • Remoulade mit Kräutern und Gewürzen. 125 g-Dose für 3,45 € im Biofachhandel. Infos: [www.emils.com](http://www.emils.com).

# DER BIO-WELLNESS-GEWINN

Hopfenwellness und Faulenzer-Paradies. Das 4-Sterne-Hotel Eisvogel in Bad Gögging



Fotos: Eisvogel Hotel & SPA

In Bad Gögging in Niederbayern, nahe Neustadt an der Donau, liegt das Vier-Sterne-Hotel & Spa „Eisvogel“. Vom großen Restaurant & Hotel Guide wurde es zum Wellnesshotel des Jahres 2015 gewählt. Wer hier logiert, ist nicht nur von einer herrlichen 7000 Quadratmeter großen Gartenlandschaft umgeben, sondern residiert auch mitten in der Hopfenlandschaft Hallertau, dem größten zusammenhängenden Hopfenanbaugebiet der Welt. Es gilt als Geheimtipp unter den deutschen Reisezielen. Von hier aus kann man zu Fuß direkt in die Donauauen wandern und den imposanten Donaudurchbruch mit dem barocken Kloster Weltenburg entdecken. Besonders reizvoll sind auch die vielfältigen Radtouren durch das nahgelegene Altmühltaal mit seinen romantischen Burgen und Schlössern.

Im Hotel Eisvogel stehen regional authentische Anwendungen mit Hopfen wie das Sole-Hopfen-Dampfbad ebenso auf dem Programm, wie die Moorpackung und das Naturschwefel-Wannenbad. Denn Bad Gögging ist von der Natur gleich mit drei Heilmitteln gesegnet: dem Schwefelwasser, dem Naturmoor und dem Mineralthermalwasser.

Besonderen Wert legt das Hotel auf Hopfenanwendungen. Das „Gold der Hallertau“ ist wegen seiner entspannenden und schlaffördernden Wirkung ideal für Wellnessanwendungen. So zum Beispiel die beruhigende und durchblutungsfördernde „Hallertauer Hopfen-Packung“. Oder eine Kombination aus Hopfenöl-Fußbad und Wadenmassage – auf gut bayrisch „Hopfa Zupfa“ genannt.

Auch der Kurort Bad Gögging hat einiges zu bieten. So ist beispielsweise ein Besuch im „Römischen Museum für Kur und Badewesen“ mitten im Ortskern lohnenswert. Dort kann man Teile des ältesten rö-

mischen Heilbades in Bayern besichtigen und in der modernen großzügigen Limes-Therme Körper und Seele eine Auszeit gönnen.

Weil Urlaub auch Faulenzen heißt, findet man im großen Eisvogel-Garten schnell ein Lieblingsplätzchen – am Schwefelbach oder auf den Loungemöbeln im Pavillon. Hervorzuheben ist auch das ganztägige Wellnessbuffet bis 17 Uhr mit Langschläfer-Frühstück, Leckereien für zwischendurch, Lunchbuffet, Kuchen und Kaffee bzw. Tee.

Mitmachen ist ganz einfach: Schreiben Sie uns per Post oder E-Mail, welche typische Wellnessanwendung im Hotel angeboten wird. Aus den richtigen Antworten ermitteln wir die Gewinner. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

## Ihr Wellnessgewinn

**Der 1. Preis** beinhaltet drei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer mit Eisvogel-Verwöhnspension, Frühstück-Bistro all inklusive bis 17 Uhr und 4-Gänge Abendmenü. Außerdem: je eine Hopfenöl-Rückenmassage und je eine Kosmetikbehandlung. Die Nutzung von Badehaus mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum ist frei. Weitere Infos: Hotel & Spa Eisvogel, Familie Zettl, An der Abens 20, 93333 Bad Gögging, Tel. 09445-9690, [info@hotel-eisvogel.de](mailto:info@hotel-eisvogel.de), [www.hotel-eisvogel.de](http://www.hotel-eisvogel.de)

## 2.-10. Preis

Je ein Exemplar des neuen „Chinesischen Horoskopjahrbuchs für das Jahr des Feuer-Affen 2016“ aus dem BIO Ritter Verlag.

**Unsere Anschrift:** BIO Ritter Verlag, Stichwort „Wellness-Verlosung BIO 5/15“, Monatshauser Str. 8, 82327 Tutzing, E-Mail: [bneidhardt@biomagazin.de](mailto:bneidhardt@biomagazin.de)  
**Einsendeschluss ist der 30.11.2015**



**Mütter, Väter, Kinder, Enkel und Großeltern unter einem Dach! Das war einmal. Stattdessen tun sich immer häufiger Freunde, Fremde und Gleichgesinnte zusammen und proben in unterschiedlichen Formen gemeinschaftliches Leben! Und das nicht erst im Rentenalter**

# NEUE FORMEN VON ANNETTE LÜBBERS DES ZUSAMMENLEBENS

# GEMEINSAM STATT EINSAM

**E**in schöner Sommertag im August. Sechs Frauen sitzen vor ihrem Haus auf einer großen Terrasse in gemütlichen Gartenstühlen. Sie trinken Kaffee oder Tee, knabbern an Keksen, flachsen, lachen und diskutieren miteinander. Über alltägliche Probleme, über anstehende Gartenarbeiten, über das Leben, die Politik und was sonst noch auf der Tagesordnung steht. Die Beginen, wie sie sich nennen, sind geschieden, ledig oder verwitwet. Mit 52 Jahren stehen sie noch mitten im Berufsleben oder genießen den verdienten Ruhestand: 17 Frauen leben seit mehr als acht Jahren gemeinsam im „Beginenhof“ im westfälischen Unna.

Gebaut wurde das Haus von einem privaten Investor, den die Beginen selbst gesucht haben. Das Gebäude hat auf vier Etagen unterschiedliche Wohnungen – alle zur Miete. Trotzdem unterscheidet sich der Beginenhof von anderen Wohnungen. Jede Frau ist ein Teil der Gemeinschaft und Mitglied im Verein „Beginen-Kultur Unna e. V.“.

Auf der Terrasse oder in der gemeinschaftlich gemieteten „Wohnung für alle“ treffen sie sich regelmäßig.

# NEUE FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS



*In immer mehr Wohnprojekten können Menschen ihre eigene Vorstellung vom Leben und Wohnen verwirklichen*

Natürlich kann man auch alleine sein, aber eben nur, wenn man es so will.

„Hier trägt man mich nur mit den Füßen voraus wieder weg“, sagt die 76-jährige Wiltrud Hüther, ehemalige Kantinenwirtin aus Dortmund, schmunzelnd. Das Interesse an dieser Art der Gemeinschaft nur für Frauen ist groß. Wer hier einziehen will, darf aber nicht nur eine Wohnung suchen. Jede Frau muss Mitglied im Verein werden und sich einer großen Bewerbungsrounde aus etwa zehn „Personalchefinnen“ stellen. Erst, wenn die Frauen das Gefühl haben, dass die Che-

mie stimmt, wird über einen Einzug der Bewerberin entschieden.

Beginenhof – das klingt christlich, und das waren die Beginen ursprünglich auch. Ab dem 13. Jahrhundert fanden sich in Deutschland Frauen – oft adeliger Herkunft – zusammen, die gemeinsam ein christliches, eheloses Leben führen wollten, ohne dafür in einen Orden eintreten zu müssen. Die heutigen Beginenhöfe – wie der in Unna – können christlich orientiert sein, müssen es aber nicht.

Im Unnaer Beginenhof lebt zum Beispiel eine Chinesin, von deren Glauben die anderen Frauen gar nichts wissen. Auch Muslime sind im Haus willkommen – sofern sie ohne

→



**Einsam muss im Beginenhof niemand sein. Man trifft sich regelmäßig zwanglos zum Gedankenaustausch, im Garten oder in der Freizeit beim Spielen**

**Eine Gemeinschaft von Frauen unterschiedlichen Alters ist der „Beginenhof“ in Unna. Frauen, die noch mitten im Berufsleben stehen oder den Ruhestand genießen, und denen eines gemeinsam ist: das Bedürfnis nach dem Kontakt mit Gleichgesinnten**

Mann einziehen. Single müssen die Frauen dennoch nicht sein. Sabine Schulz-Eybing lebt seit acht Jahren im Beginenhof. Sie hat einen Lebenspartner, aber der wohnt nicht mit ihr unter einem Dach. Christine Kleinwechter (65), geschiedene Mutter von zwei Kindern und Großmutter von zwei Enkelkindern, lacht: „Wir haben nichts gegen Männer, aber zunächst einmal sind wir Frauenfreundlich. Männer dürfen hier auch gerne mal übernachten, aber Teil der Gemeinschaft können sie nicht werden.“ Eine Gemeinschaft, die in der Nachbarschaft auch erst einmal Vorurteile überwinden musste. Claudia Knecht, eine 52-jährige Sozialarbeiterin, sagt: „Am Anfang gab es Gerüchte, hier wäre ein Frauenhaus, in dem geschlagene Frauen unterkommen.“

## **Eine Gesellschaft im Wandel**

Die Sehnsucht nach Gemeinschaft, die auch in schwierigen Situationen – etwa im Alter – hält und stützt, ist so alt wie die Menschheit selbst. In der Antike stand das Wort „familia“ für die Gemeinschaft aller, die in einem Haus lebten – ob Familie oder Sklaven. Dann kam die traditionelle Groß-

familie, und seit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert dominiert die Kleinfamilie. Aber auch dieses Modell hat keinen allgemeingültigen Stellenwert mehr: Patchwork-Familien, homosexuelle Lebensgemeinschaften mit und ohne Kinder, Wohngemeinschaften, eine steigende Anzahl von Single-Haushalten und viele Alleinerziehende mit Kindern bestimmen das Bild einer sich verändernden Gesellschaft mit.

Eine Gesellschaft im Wandel, geprägt von dem Begriff der Individualisierung, den der Soziologe Ulrich Beck Ende der 1980er-Jahre in die Diskussion eingebracht hat. Individualisierung meint: die Herauslösung des Einzelnen aus historisch anerkannten Sozialformen und sozialen Bindungen, den Verlust von traditionellen Sicherheiten und als selbstverständlich empfundenen Überzeugungen. Eine Gesellschaft, in der nichts muss, aber alles kann.

Eine Projektrecherche der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen zum Thema „besondere Wohnprojekte“ definiert den Begriff der Individualisierung positiv: „Die in den Studien bestätigte steigende Individualisierung äußert sich darin, dass die Menschen ihr Leben sehr viel persönlicher gestalten können, dass Lebensläufe nicht vorgegeben sind, und sich jeder im Grundsatz selbst verwirklichen kann. Dies ist jedoch nicht gleichbedeutend mit einer Ablehnung sozialer Beziehungen und Bindungen oder einer Ver einsamung der Menschen. Diese äußern sich nur auf andere Art und Weise. Sie sind

weniger ‚institutionalisiert‘ oder vorgegeben, sondern vielmehr den individuellen Bedürfnissen entsprechend organisiert.“

Individuelle Bedürfnisse sorgen tatsächlich dafür, dass sich ganz neue Wohn- und Lebensformen entwickeln: Mehrgenerationenhäuser (derzeit etwa 500 in Deutschland, Tendenz steigend), ordenähnliche Gemeinschaften und gemeinsame Bauprojekte sprudeln förmlich aus dem Boden. Und auch die Entwicklung ganz neuer Lebensgemeinschaften, die nicht von Familienmitgliedern, sondern von Gleichgesinnten eingegangen werden – Stichwort: Ökodörfer – zeigt sich im Trend.

## **Gute Chancen für Menschen, die nach Gemeinschaft suchen**

Für den Erfolg solcher Gemeinschaften sieht der Soziologe Bastian Roet auch ganz handfeste Gründe: „Früher haben Menschen die Familie oft als ein geschlossenes Konstrukt betrachtet, dessen innere Strukturen von der Außenwelt abgeschottet waren. Seitdem hat sich viel getan. Die Menschen haben sich sehr viel mehr nach außen gewandt, und auch ihre Fähigkeit, soziale Beziehungen gut zu managen, haben sich deutlich verbessert.“

Gute Chancen also für Menschen, die nach Gemeinschaft suchen – wenn auch nicht mehr zwangsläufig mit dem Etikett

# NEUE FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS



**Das Ehepaar Bonsack fühlt sich endlich wohl – das Mehrgenerationenhaus bietet ihnen den Anschluss, den sie sich wünschen**

„Familie“ verstehen. Immer mehr Menschen suchen nach Formen, das Alte (die eigenen vier Wände) zu bewahren, und trotzdem Teil einer größeren Gemeinschaft zu sein.

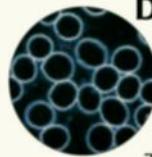
„Meine Frau und ich haben viele Jahre in unserem eigenen Haus gewohnt. Mehr als 100 Quadratmeter Wohnfläche und dazu einen sehr großen Garten“, berichtet Walter Bonsack aus Unna. „Wir haben verkauft und sind dann 2010 in eine ganz normale Mietwohnung gezogen. Nach unserem Einzug haben wir alle Mieter zu einem Fest eingeladen. Aber es gab kein Interesse. Mehr als ein freundliches ‚Guten Morgen‘ war nicht drin.“ Das ist in ihrem neuen Heim ganz anders. Auf den ersten Blick wohnen Walter Bonsack (69) und seine Frau Anita (64) in einer ganz normalen Mietwohnung im westfälischen Unna. Doch im Stadtteil Königsborn wohnen sie jetzt in einem Mehrgenerationenhaus.



**In ihrem neuen Zuhause haben die Bonsacks viel Freude mit den Nachbarskindern Monique (5) und Moritz (6), die ihnen wie Enkelkinder ans Herz gewachsen sind**



**Sabine Linek**  
NATURHEILPRAXEN  
Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach



**Dunkelfeld-Diagnostik:** In 1.700-facher Vergrößerung wird die Beschaffenheit des Blutes mit einem Tropfen Vitalblut unter dem Dunkelfeldmikroskop untersucht. Nach der Diagnose wird die Behandlung individuell zusammengestellt.

**NATURHEILPRAXIS  
GIFHORN**

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



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

**NATURHEILPRAXIS  
TRAVEMÜNDE**

Am Kurgarten 2  
23570 Travemünde  
Tel.: 04502 – 880414  
Fax: 04502 – 8804150  
[www.nhp-linek.de](http://www.nhp-linek.de)



~

**NATURHEILPRAXIS  
BAD GRIESBACH**

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



[E-Mail: termin@sanazon.de](mailto:termin@sanazon.de)



**Mit der SanaZon-Therapie dem Alter ein Schnippchen schlagen!** →

**Die SanaZon®-Therapie** ist eine eigens von der Heilpraktikerin Sabine Linek entwickelte Methode zur Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Probleme. Weit über Deutschland hinaus ist diese Therapie inzwischen bekannt und bewährt.



# NEUE FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS



## *Für Abwechslung ist immer gesorgt*

ve Stimmung im Haus. Aber daraus haben sich viele Lernprozesse entwickelt, auf die wir auch stolz sind.“

Die 65-jährige Christine Kleinwechter gilt zum Beispiel als klassisches HB-Männchen: schnell auf-, aber auch schnell wieder abgeregt. Das wissen ihre Mitbewohnerinnen – und können sie nehmen, wie sie ist. Sie selbst sagt: „Es ist ja auch nicht so einfach, die richtige Mischung zwischen Nähe und Distanz zu finden. Wir haben zum Beispiel die Regel, dass jede Mitbewohnerin einmal am Tag gesehen werden muss. Nicht, um sie zu kontrollieren, sondern um sicher zu sein: mit ihr ist alles gut.“

Und natürlich bringen auch nicht alle dieselben „Dienstleistungen“ in die Gemeinschaft mit ein. Die eine werkelt zum Beispiel mit Vorliebe im Garten, kocht aber nicht gerne. Karin Paschedag (65) gehört dazu. Ihre Mitbewohnerin Gisela Hagemeier (66) lacht: „Manchmal findet Karin dann ein Töpfchen mit Frischgekochtem im Auf-

Eine schöne Häuserzeile. Hinter dem Haus ein kleiner Spielplatz, Rasenflächen, gepflegte Blumenrabatte und ein Grillplatz. Letzteres gibt einen Hinweis darauf, dass die Bewohner mehr tun, als sich bei der Begegnung im Flur nur einen freundlichen „Guten Morgen“ zu wünschen. Sieben Rentnerinnen und Rentner, sieben Ehepaare ohne Kinder und drei Familien mit Kindern haben hier ihre eigene Wohnung – und leben doch in gemeinsamer Verantwortung. Ein Beispiel dafür ist der pensionierte Lehrer, der den Kindern einer Familie aus dem Kosovo bei den Hausaufgaben hilft.

## *Alt werden und lebendig bleiben*

Wie sehr das Ehepaar Bonsack das neue Leben genießt, zeigt sich besonders an ihrem Umgang mit den Nachbarskindern. Auf einem bequemen Sessel sitzt die fünfjährige Monique und spielt mit dem Computer. Auf dem Sofa hat es sich ihr Bruder Moritz, sechs Jahre, bequem gemacht. „Die zwei sind wie unsere eigenen Enkelkinder. Wir haben uns regelrecht in die beiden verliebt. Sie dürfen jederzeit zu uns kommen“, sagt Anita Bonsack, und dabei leuchten ihre Augen. Eigene Enkelkinder sind dem Ehepaar versagt geblieben, nachdem ihr einziger Sohn im Alter von zehn Jahren überfahren wurde. „Wir bruchten zusam-

men, wir grillen zusammen, wir passen auf die Kinder auf“, erzählt sie. Ihr Mann spielt mit den anderen Männern regelmäßig Skat. Sie veranstalten Fahrradtouren und besuchen zusammen ihre Lieblingsrestaurants.

Und wenn es etwas zu feiern gibt, dann hat man dafür den Gemeinschaftsraum, den alle in Ordnung halten, und für den jede Partei im Monat fünf zusätzliche Euro Miete plus Strom bezahlt.

Noch mal was Eigenes? Walter Bonsack winkt ab: „Um Gottes Willen. Hier gibt es immer jemanden zum Reden. Hier geht es uns gut.“ Probleme gibt es – natürlich – dann und wann dennoch. „Die Älteren haben einfach ein bisschen mehr Pflichtbewusstsein“, räumt Anita Bonsack ein. Und ihr Mann ergänzt: „Und die Jüngeren haben einfach weniger Achtung vor den Dingen. Da wird der Gemeinschaftsraum nicht immer sauber verlassen, und ohne uns Alten würde wohl auch der Garten nicht so aussehen, wie er aussieht. Aber für solche Probleme gibt es die Hausversammlung, die jeder einberufen darf.“

## *Arbeitsteilung im Beginenhof*

Solche Dinge gehören natürlich auch zum Alltag der Frauen im Beginenhof. Sozialarbeiterin Claudia Knegt: „Nach anderthalb Jahren hatten wir mal eine etwas explosi-



Bäume pflanzen – Werte schaffen

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



zug.“ Und die Kollegin erwidert: „Das stimmt. Aber dafür kann ich auch Gardinen umnähen.“

## Ein Ökodorf für Gleichgesinnte

Das Leben in Gemeinschaft managen, das ist kein leichtes Unterfangen. Nicht in einer Familie, nicht in einer Frauengemeinschaft und nicht in einem Mehrgenerationenhaus.

**Das Ökodorf „Sieben Linden“ in Beetzendorf in Sachsen-Anhalt ist ein Refugium für 140 Menschen, darunter 30 Kinder und Jugendliche. Hier wird jedes Haus aus Stroh, Lehm und Holz errichtet. Sommerveranstaltungen finden in Zelten statt**

Foto: M. Würfel,  
Ökodorf Sieben Linden



→

Noch viel schwerer dürfte es sein, das Leben in einem gemeinsam unterhaltenen Dorf zu organisieren. Michael Würfel kann davon ein Lied singen. Der 43-jährige Vater einer dreijährigen Tochter lebt im Ökodorf „Sieben Linden“ in Beetzendorf/Sachsen-Anhalt. Hier haben sich 140 Menschen, darunter 30 Kinder und Jugendliche, dafür entschieden, ein ökologisch ausgerichtetes Dorf gemeinsam zu verwalten. Einige arbeiten im Dorf – etwa als Gärtner. Andere Bewohner kommen abends von ihren Arbeitsstätten nach Hause. Dazu gehören ein Sozialarbeiter, ein Arzt und eine Lehrerin.

Eine 1993 gegründete Siedlungsgenossenschaft (SiGe) fungiert als Grundeigentümerin und oberste Selbstverwaltungseinheit. Alle erwachse-

Alt werden – gesund bleiben

Manfred  
Bruer



- Das Buch für alle, die alt werden, aber gesund und vital bleiben wollen.
- „Mit Siebzig spür’ ich die Beschwerden des Alters. Heute mit Vierundneunzig fühle ich mich gesünder und vitaler als damals mit Siebzig“. Ein ganzes Kapitel ist dem Mann gewidmet, der diese Aussage gemacht hat.
- Allein 50 Seiten wurden den Altersbeschwerden und ihrer natürlichen Heilung gewidmet.

180 Seiten, 23 EUR. Zu bestellen bei Manfred Bruer, Postfach Nr. 1164, 65219 Taunusstein, Tel. 06128-9526-0 · [www.manfred-bruer.de](http://www.manfred-bruer.de)

**ForestFinance**

Wir machen Wald. SEIT 1995

Tel: 0 228/943 778-0

Werbung in BIO bringt immer Erfolg



im Einklang mit dem Bio-Rhythmus

**Photonen –  
Magnetfeld –  
Wellness –  
System**

**für die ganze Familie**



activ Care GmbH • D-41334 Nettetal  
[www.activ-wave.de](http://www.activ-wave.de)

**Schwingen in Resonanz**



**Geselliges Beisammensein fördert den Zusammenhalt der Dorfgemeinschaft**

nen Bewohner und Bewohnerinnen sind Genossenschaftsmitglieder. Eine weitere Genossenschaft arbeitet mit Bewohnern zusammen, die als Nachbarschaftsgruppen oder Baugruppen gemeinsam ein Haus bauen wollen. Jedes neue Haus wird aus Holz errichtet und mit Strohballen gedämmt. Wer noch kein Haus hat, wohnt in Bauwagen oder im Zelt.

Die Dorfbewohner haben feste Grundsätze. Zum Beispiel ist das Benutzen von Handys untersagt. Michael Würfel lacht: „Ja, wir haben harte Regeln, aber eine weiche Umsetzung. Vereinbarungen entstehen immer im Austausch. Und wenn es zwei Vetos gibt – dann ist eine Sache auch abgelehnt.“

Anders als in gewachsenen Dorfstrukturen wollen die Dorfbewohner als eine spürbare und bewusste Gemeinschaft Gleichgesinnter leben. Ein wichtiger Punkt ist da die Kommunikation. „Wir haben viel daran gearbeitet. Leicht ist das trotz aller Begeisterung nämlich nicht. Manchmal haben wir zu viel Bürokratie in unseren Abläufen. Manchmal spüren wir, dass wir eine Ego-Sozialisierung hinter uns haben. Da fehlt oft das Bewusstsein dafür, wie man Dinge ohne Konflikte hinbekommt. Vielleicht haben erst unsere Kinder die Chance, zu wirklich gemeinschaftlich agierenden und denkenden Wesen zu werden.“

Das sieht der Soziologe und Theologe Reimer Gronemeyer ganz ähnlich: „Wir sind

tum, die Fähigkeit, sich zu verändern und sich verändern zu lassen. Aber auch mal Nein sagen zu können.“ Und er fügt an: „Auf keinen Fall sollte man sich einer Gemeinschaft, wie der unseren, anschließen, wenn man das Gefühl hat, das Leben da draußen alleine nicht zu packen.“

Auch die ganz große Karriere sollte man nicht mehr planen. Das Leben im Dorf braucht Zeit. Um gemeinsam Dinge zu managen – zum Beispiel Seminare, sich auszu-



**Die Kinder fühlen sich wohl und geborgen in der Gemeinschaft, die die Natur in ihr Leben mit einbezieht**

in unserem Kulturkreis immer weiter aus familiären, nachbarschaftlichen oder kirchlichen Zusammenhängen herausgefallen. Sind immer mehr pathetisch, sich selbst verwirklichende Individuen geworden – bis zu einem Punkt, an dem es schwer ist, Gemeinschaft zu leben.“

## Nicht für jeden geeignet

Trotz aller Probleme ist Michael Würfel von seiner Lebensform überzeugt. Allerdings glaubt er nicht, dass jeder dafür geeignet ist: „Man sollte für jede Form des gemeinschaftlichen Lebens einiges mitbringen: Selbstbewusstsein, ein Stück Abenteuerlust, die Bereitschaft zu innerem Wachs-

**Auch Menschen mit Behinderung fühlen sich wohl in „Sieben Linden“**



tauschen, und sich in der Gestaltung des Dorflebens zu engagieren. „Allerdings ist es auch ganz wichtig, seine eigenen Ruhezonen einzurichten“, sagt Michael Würfel.

Er genießt die kurzen Wege, die familiäre Atmosphäre, das gute Gefühl in einem Dorf zu leben, das möglichst wenig Raubbau an der Natur betreibt. „Unser Luxus ist leckeres gesundes Essen, autofreies Woh-

# NEUE FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS

**Die alleinerziehende Mutter Elena Fronk, hier mit ihren Zwillingsschwestern, schaffte ihr Studium dank eines zuverlässigen Netzwerks von Eltern, Verwandten und Freunden**

nen in der Natur, gute Nachbarschaft, Veranstaltungen im Dorf, der kleine Badeteich und die Sauna. Das ökologische Leben selbst bedeutet keinen Verzicht an Lebensqualität: Ob ich auf unsere Komposttoiletten statt auf Wasserklosets gehe, ob das Duschwasser von der Sonne erhitzt wird, anstatt von einem Erdölkessel, das sind keine fühlbaren Einschränkungen, eher das Gegenteil.“

Und er darf das gute Gefühl haben, sich auf seine Mitbewohner verlassen zu können. Etwa wenn es darum geht, dass seine Mutter – ebenfalls Bewohnerin des Dorfes – gepflegt werden muss. Der Gemeinschaftssinn, der wird für ihn bald sogar noch wichtiger werden. Denn die Lebensgefährtin des gelernten Zimmermanns



desamt eintragen lassen können, ist lediglich ein Versäumnis der Behörden. Ich habe mit diesem Arrangement – verglichen mit dem Leben in einer Kleinfamilie – viel mehr Freiräume, ohne das meine Tochter irgendwas vermisst.“

## Alleinerziehend – doch zum Glück nicht allein

Davon kann Elena Fronk nur träumen: Als sie schwanger wurde, stand sie beruflich noch ganz am Anfang. Sie hatte gerade ihren Master der Philosophie abgeschlossen und eine Promotionsstelle an der Graduate School of Arts in Maastricht ergattert. Doch bei der Geburt ihrer jetzt dreieinhalbjährigen Zwillingsschwestern im Januar 2012 hatte sich der Vater schon aus der Beziehung „verabschiedet“. Damals zog sie mit den Babys in das Haus der Oma in Heinsberg – direkt neben dem Haus ihrer Eltern. „Ich bin meinen Eltern unendlich dankbar für alles, was sie für mich tun. Einfach war

das natürlich für uns alle nicht. Ich musste zurück von der Stadt aufs Land und ein Stück weit zurück in die Abhängigkeit von meinen Eltern.“ Der Alltag zwischen Kindern und Promotion ist vollgestopft. Manchmal holt die Mutter die Kinder vom Kindergarten ab, kocht für sie, spielt mit ihnen. Manchmal – wenn Elena Fronk Termine hat – nehmen die Eltern die Kleinen auch schon mal über Nacht – oder mit in die Ferien. Zeitgewinn für die Mutter. „Zusätzlich helfen meine Schwester, meine Cousins oder Freundinnen und Freunde. Von meiner Familie kann ich diese Hilfe auch gut annehmen. Manchmal vielleicht auch zu gut. Dann überfordere ich meine Familie, weil ich selbst überfordert bin.“

Bei Elena Fronk funktioniert der Zusammenhalt in der Familie und im Freundeskreis gut. Ohne dieses Netzwerk aus Beziehungen wären Alltag und Beruf für die junge Mutter wohl kaum unter einen Hut zu bekommen. Wie ihr geht es in Deutschland Statistiken zufolge rund 389.000 Väter und 2.308.000 Müttern. Sie ziehen ihre Kinder ohne die Hilfe eines Partners oder →



bekommt Zwillinge. Michael Würfel lacht: „Ich bin zwar der biologische Vater unserer Kinder, und meine Partnerin ist die biologische Mutter. Aber mit einem befreundeten Paar leben wir ganz pragmatisch eine Vierer-Elternschaft. Wir teilen die Verantwortung, wir teilen unsere Zeit, wir kommen zu den Mahlzeiten zusammen. Dass wir das nicht auf dem Jugend- oder Stan-

# NEUE FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS



**Mehrgenerationenhäuser sind im Trend. In Deutschland gibt es etwa 500 mit steigender Tendenz**

einer Partnerin auf. Oft leben sie weit entfernt von den Großeltern.

In die Lücke, die die Familie hinterlässt, stoßen zunehmend kommerzielle Angebote wie Ganztagskitas, Tagesmütter oder Leih-Omas. Bastian Roet: „Außerfamiliäre Angebote für die Betreuung von Kindern werden heute viel differenzierter, ohne eine normative Brille gesehen. Ehemals rein innerfamiliäre Aufgaben werden nicht mehr dem abgeschotteten und zu schützenden Raum zugeordnet.“ Das erlebt auch Elena Fronk: „Wenn meine Mädels in den Freundschaftsbüchern in der Kita auflisten sollen, wer zu ihrer Familie gehört, dann diktieren sie mir nicht nur die Namen ihrer Schwester, Oma und Opa und meinen eigenen. Da stehen auch die Tanten, deren Partnerin und Partner – und sogar der Name unseres besten Freundes.“

## Was die Zukunft bringt

Familie, das sind heute eben nicht mehr nur die Verwandten, die das Leben einem mitgegeben hat, sondern auch die Menschen, die man sich selbst gewählt hat. Bastian Roet: „Wir können heute erkennen, dass die Nachbarschaft, das soziale Milieu, in dem man lebt, wieder an Boden gewinnt. Dabei entstehen nicht immer gleich Freundschaften, aber durchaus gute soziale Kontakte. Dahinter steht die Erkenntnis, dass der Einzelne im Team einfach stärker ist, und dass Arbeitsteilung – etwa in der Kinderbetreuung – Zeitgewinn für alle bedeutet. Man könnte auch von einer Ra-

tionalisierung gegenseitiger Hilfestellungen reden.“

Als Beispiel nennt der Soziologe ein Start-up-Unternehmen in Berlin mit dem Namen „WirNachbarn.com“. Früher hat man beim Nachbarn an der Tür geklingelt, heute klingelt das Handy, und ein Nachbar verbreitet die Botschaft: Wer kann mir einen Schlagbohrer leihen? Oder: Wer kann einen guten Handwerker empfehlen?

„Letztendlich“, bilanziert der Soziologe, „hat sich gar nicht so viel verändert. Der Mensch ist halt ein Stachelschwein. Es braucht andere Stachelschweine, um sich zu wärmen, und wenn es zu eng wird – dann piekst es. Geändert haben sich nur die organisatorischen Formen und das Zusammenleben der Menschen. Wo früher nur die Großfamilie zusammenlebte – finden sich heute Menschen in Mehrgenerationenhäusern zusammen. Und wo früher die Arbeitersiedlungen – etwa von Thyssen und Krupp – für Zusammenhalt sorgten, sind es heute genossenschaftlich organisierte Bauprojekte.“ Und er ergänzt: „Besonders den Schulterschluss von Gleichgesinnten werden wir in Zukunft häufiger sehen. Dabei kann es sich zum Beispiel um die schon erwähnten Ökodörfer handeln. Ich sehe aber auch Anzeichen dafür, dass es immer mehr sogenannte „gated areas“ geben wird: Eingezäunte und vielleicht sogar bewachte Wohnviertel mit einem zentralen Zugang, in dem Menschen wie in einer Art privilegiertem Disneyland zusammenleben. Ob das eine gute oder eine schlechte Entwicklung ist, darüber mag man streiten.“

Einen weiteren Trend sieht er in der Einrichtung von sogenannten Boarding-Houses. „Das sind Häuser mit single-optimierten, fertig möblierten Wohnungen, in denen Menschen leben, die sich nur vorübergehend in einer bestimmten Stadt aufhalten. Eine Art berufsbedingte Nomaden, die mit Laptop und Sporttaschen umherziehen.“

So ein Leben wünscht sich Elena Fronk natürlich nicht. „Bald steht mir die Jobsuche bevor. Ich bin sehr gespannt, wie es laufen wird. Kinder oder Beruf war für mich nie die Frage. Ich bin in beiden Lebensbereichen zuhause. Angst vor der Zukunft habe ich nicht. Gerade die Arbeit hilft mir immer wieder, vorherrschende Normen und Lebensmodelle aus neuen Perspektiven zu betrachten, kritisch nachzufragen und alternative Sichtweisen zu entdecken.“ Trotz allem Optimismus weiß sie, dass Alleinerziehende im Beruf oft benachteiligt sind. „Oft traut man uns einfach nicht zu, dass wir das gemanagt bekommen. Noch schlimmer finde ich es allerdings, wenn man mich – völlig unangebracht – bemitleidet. Lieber wäre es mir, wenn man auf politischer Ebene mehr dafür tun würde, dass sich Familie und Beruf besser vereinbaren lassen. Das würde uns Alleinerziehenden wirklich helfen.“

## Infos zu den Wohnprojekten

- Beginnenhof Unna, Wohnprojekt für Frauen, Märkische Straße 4, 59423 Unna, 1. Vorsitzende: Sibille Heimann, Tel. 0170/35 144 98, E-Mail: [sibille@heimann-online.net](mailto:sibille@heimann-online.net), [www.dachverband-der-beginnen.de](http://www.dachverband-der-beginnen.de)

- Freundeskreis Ökodorf e.V., Sieben Linden 1, 38489 Beetzendorf-Poppau, Tel. 039000/51235 (Mo bis Fr: 9.30-12.00 Uhr), E-Mail: [info@siebenlinden.de](mailto:info@siebenlinden.de), [www.siebenlinden.de](http://www.siebenlinden.de)

## Buchtipps

- Wolfgang Krumm: „Das Modell Ökodorf – Eine mögliche Alternative?“, Grin Verlag, ISBN 978-3-656-69684-1, € 13,99
- Martin Stengel/Julia Kommerell: „Eurotopia-Verzeichnis – Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa“, Eurotopia, ISBN 978-3-9816860-0-5, € 20,--
- Michael Würfel: „Öko Dorf Welt: eine Reise ins Ökodorf Sieben Linden“, Broschüre, Eurotopia, ISBN 978-3-981686043, € 15,80
- Dr. Eva Wonneberger: „Neue Wohnformen: Neue Lust am Gemeinsinn?“, Springer, ISBN: 978-3-658-09887-2, € 19,80



## Anzeigen

### GESUND BLEIBEN MIT DEM MINIMUMGESETZ

»Gesundheit lässt sich proaktiv planen.«

Statt unbedacht Medikamente zu nehmen oder Screenings über sich ergehen zu lassen, um gesund zu bleiben, rät **Dr. med. Michael Spitzbart**, sich auf die Suche nach dem Ursprung der Krankheit zu machen: Wer erkennt, wo sein individueller Mangelzustand liegt, kann diesen ausgleichen und so langfristig die eigene Gesundheit sichern.

NEUES DENKEN  
PSYCHOLOGIE  
PERSONALITÄTS-  
ENTWICKLUNG

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

**DR. MED. MICHAEL SPITZBART**  
**ENTSCHLÜSSELN SIE  
IHNEN GESUNDHEITS CODE**  
MIT DEM MINIMUMGESETZ  
FIT UND VITAL OHNE CHEMIE

176 Seiten | Klappen Broschur | € 17,99 (D)

### KUSCHELIGE WÄRME für Ihr Wohlbefinden!

**Warmies®**  
Wärme mit Gefühl

**EULE WEISS**  
Artikelnr.: 16010  
UVP: 22,99 €

**EULE BRAUN**  
Artikelnr.: 16008  
UVP: 22,99 €

IN MIKROWELLE ODER ÖFEN ERWÄRMT SPENDEN DIE SCHLAUEN EULEN BIS ZU 90 MINUTEN NACH LAVENDEL DUFTENDE WÄRME!

Greenlife Value GmbH . Schwerfegerstr. 8 . 23556 Lübeck | Germany  
T +49 (0)451.8905-400 . F +49 (0)451.8905-429  
info@warmies.de . www.warmies.de

SERIE: DIE 5 ELEMENTE IM REIGEN DER JAHRESZEITEN

MIT DEM  
**METALL-ELEMENT**  
IM HERBST DIE  
**ABWEHR**  
**STÄRKEN**

von DANIELA HERZBERG

*Wenn die Abende kühler werden und sich die ersten Vorboten des Herbstes bemerkbar machen, übernimmt in der 5 Elemente-Lehre das Metall-Element das Zepter im Jahresreigen. Es steht unter anderem für Auslese und Verfeinerung und läutet die Zeit im Jahr ein, in der wir uns wieder mehr auf unsere inneren Werte besinnen*

*„Wer jetzt nicht reich ist, da der Sommer geht, wird immer warten und sich nie besitzen.“*

Rainer Maria Rilke →

A wide-angle photograph of a park-like setting in autumn. In the foreground, a large tree with branches heavily laden with bright orange and yellow maple leaves dominates the upper half of the frame. The ground is a mix of green grass and fallen leaves, with a higher concentration of fallen leaves in the lower right foreground. In the middle ground, a wide, green grassy field stretches towards a line of trees. The background is a dense line of trees, with some sunlight filtering through the branches, creating a hazy, golden glow. The overall atmosphere is peaceful and suggests a connection with nature.

## 5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN



**Scharfe Schoten und Gewürze wie Chili, Ingwer oder Curry wärmen und können Energie-Blockaden lösen**

## REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- HERBST-KÜCHE

Die alten Chinesen ordnen dem Herbst das Metall-Element und damit die Organe Lunge und Dickdarm sowie unser Immunsystem zu. Nicht umsonst plagen sich viele Menschen in dieser Jahreszeit mit Erkältungskrankheiten, angeschlagenen Atemwegen oder einer schleppenden Verdauung herum. Aus Sicht der chinesischen Medizin ist die Hauptursache dafür die Kälte, die in diesen Monaten besonders schnell in unseren Körper eindringen kann. Dagegen helfen stärkende Übungen für die Lunge und unsere Abwehr genauso gut, wie eine ausgeglichene Ernährung, die nun vor allem auf wärmenden Speisen basieren sollte.

Im Herbst schmecken uns lang gekochte Suppen oder Komposte ohnehin viel besser, als ein erfrischender Salat oder Obststeller. Gerichte auf Getreidebasis – kombiniert mit wärmenden Gemüsesorten – bekommen uns im Oktober und November besonders gut. Sehr kälteempfindliche Menschen mit chronisch kalten Händen und Füßen sollten in den folgenden Monaten den Rohkost-Anteil in ihrer Ernährung deutlich zurück schrauben.

Dem scharfen Geschmack kommt im Herbst, in der Metall-Jahreszeit, bei unserer Ernährung eine deutlich größere Rolle zu als noch in den Monaten zuvor. Mit Hilfe von scharfen Zutaten lassen sich Stagnationen und Blockaden im Körper auflösen, denn diese Geschmacksrichtung verteilt die Energie im Organismus und hilft, sie nach außen zu leiten. Scharfe Gewürze wie Ingwer, Curry oder auch Senf und Kümmel in Ma-

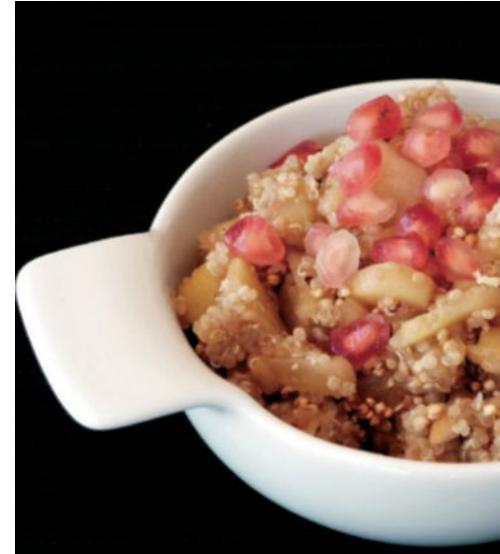
ßen beim Kochen eingesetzt, vertreiben die Kalte aus dem Körper. Aber Vorsicht – ein Zuviel an Schärfe kann auch schwächen. Das kann vor allem für Menschen mit einer generellen Neigung zu innerer Hitze, Bluthochdruck oder Entzündungen schnell zu viel werden.

### Was uns im Herbst besonders gut tut

Die Natur hält auch jetzt noch eine Fülle von gesunden Zutaten für uns bereit, die sich zu immer wieder neuen leckeren Gerichten kombinieren lassen. Neben frischen Pilzen, wie beispielsweise Braunkappen, Maronen, Steinpilzen oder Birkenpilzen, bekommen uns nun Gerichte mit Kürbis oder Süßkartoffel besonders gut. Leicht scharfe Zwiebelgewächse wie Schalotten, Lauch oder Knoblauch sind aufgrund ihrer ätherischen Öle besonders gut für die Atemwege und stärken die körpereigene Abwehr. Obstkomposte auf Basis von Äpfeln, Birnen oder auch Quitten – gewürzt mit Zimt oder Kardamom – helfen der Verdauung garantiert auf die Sprünge.



**Kürbis gehört zu den Gemüsesorten, die im Herbst besonders gut tun**



### Quinoa-Frühstück mit Birnenkompost und Granatapfel

**Besonders hilfreich bei Reizhusten und Verstopfung**

#### Zutaten für 1-2 Portionen

- 100 g gekochter Quinoa
- 2 mittelgroße Birnen
- 1 TL kalt gepresstes Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 Prise Salz
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL gerösteter Buchweizen
- 1-2 EL Granatapfelkerne

Birnen schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Kokosöl schmelzen. Den Agavendicksaft dazu geben und das Ganze leicht karamellisieren lassen, bis die Mischung goldgelb

ist und Blasen wirft. Dann Birnenstücke, Kardamom, Ingwer und Salz untermischen und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei milder Hitze etwa fünf Minuten dünsten.

Nun den gerösteten Buchweizen darüber streuen, gekochtes Quinoa untermischen und erwärmen. Vor dem Servieren mit den Granatapfelkernen bestreuen.



## Kürbis-Suppe mit karamellisiertem Apfel

Hilft bei zu viel Schleim in den Atemwegen

### Zutaten für 6 Portionen

800 g Kürbis  
4 mittelgroße Äpfel  
1 EL Ahornsirup  
3 EL Kürbiskernöl  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Schalotten  
2 EL feiner mittelscharfer Senf  
Pfeffer  
Salz  
1 TL Balsamicocreme  
1 Messerspitze Kurkuma  
80 g Kürbiskerne

Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen. Kürbis grob würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Drei Äpfel entkernen, schälen und grob würfeln, den vierten mit der Schale in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben, damit er nicht braun wird.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl trocken rösten und beiseite stellen.

Kürbiswürfel, Äpfel, Schalotten in der Gemüsebrühe aufsetzen und bei niedriger Hitze kochen, bis Gemüse und Obst weich sind. Mit dem Pürierstab sämig pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Balsamicocreme, Kurkuma und zwei Esslöffeln Kürbiskernöl abschmecken. Zum Schluss den Senf unterrühren und warm halten.

Den Ahornsirup mit ein wenig Öl erhitzen, bis er anfängt, Blasen zu werfen. Die Apfelspalten darin zwei bis drei Minuten karamellisieren lassen und die heiße Suppe damit garnieren. Vor dem Servieren mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen, und einige Tropfen Kürbisöl darüber trüpfeln.



## Gesund und vital mit den FÜNF ELEMENTEN

Daniela Herzberg

Das große Praxisbuch  
für ein besseres Leben

Mit vielen Farbfotos!



Gesund und vital mit den  
FÜNF ELEMENTEN

Das große Praxisbuch  
für ein besseres Leben

Daniela

Herzberg

木

火

土

水

金

METALL

FEUER

ERDE

WASSER

BLÜTE

ERGEBER

Ein

Ritter

Verlag



Nach dem Verständnis der weisen alten Chinesen lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den Fünf Elementen einteilen. Erkrankungen oder Unwohlsein sind ein Ungleichgewicht zwischen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Wenn alle Elemente im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund an Körper, Geist und Seele. Dieses Buch ermöglicht einen einfachen und praxisorientierten Einstieg in die Fünf-Elemente-Lehre.

Anhand von detaillierten Checklisten kann jeder selbst herausfinden, zu welchem Elemente-Typ er gehört und wo seine Ungleichgewichte liegen. Zahlreiche praktische Tipps, Übungen und Meditationen zeigen, wie man wieder in Harmonie kommen kann.

Die Fünf-Elemente-Lehre hilft auch dabei, sich selbst besser kennen zu lernen und seine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse herauszufinden. Das ist der Grundstein für ein langes und gesundes Leben.

1. KAPITEL: Was man über die Fünf Elemente wissen sollte. 2. KAPITEL: Der große Fünf-Elemente-Gesundheits-Check. 3. KAPITEL: Gesund und vital mit den Fünf Elementen. 4. KAPITEL: Sexualität und die Fünf Elemente. 5. KAPITEL: Körperübungen und Meditationen für ein gesundes und vitales Leben. 6. KAPITEL: Tipps und Tricks zur Stärkung der einzelnen Elemente. 7. KAPITEL: Das Fünf Elemente-Monatsprogramm.

BIO Ritter Verlag, 180 Seiten, 21x21 cm, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80.

### MÖGLICHKEITEN

- bei AMAZON
- im Buchhandel

BESTELL

# REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- HERBST-KÜCHE



## Süßkartoffel- Möhrencurry

**Reguliert die Verdauung  
und stärkt die Lunge**

### Zutaten für 4 Portionen

600 g passierte Tomaten  
½ TL Kurkuma  
400 g Süßkartoffeln  
350 g Möhren  
1 Messerspitze gemahlene  
Bockshornkleesamen  
300 ml Gemüsebrühe  
2 mittelgroße Zwiebeln  
50 g Kokosmehl oder alternativ  
20 g Kokosmilchpulver  
1 EL Kokosöl  
100 ml Hafer-Sahne  
3 große Knoblauchzehen  
3 cm frischer Ingwer  
½ TL gemahlener Kardamom  
¼ TL gemahlener Koriander  
¼ TL gemahlener Schwarzkümmel  
1 kleine frische Chilischote  
1 TL Currysüße  
½ TL Meersalz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kerne der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken (Handschuhe verwenden!). Süßkartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Kurkuma in Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin

etwa acht Minuten glasig dünsten. Mit Curry, Kardamom, Koriander und Schwarzkümmel bestäuben und weitere fünf Minuten bei niedriger Hitze anschwitzen. Salz, passierte Tomaten, Bockshornklee und Gemüsebrühe dazu geben, und das Ganze aufkochen. Süßkartoffeln und Möhren dazu geben und bei niedriger Temperatur etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Kokosmehl in warmem Wasser zu einer dicklichen Paste verrühren und mit der Hafer-Sahne unter das Curry mischen. Eventuell noch ein wenig mit Curry und Salz nachwürzen.

Dazu schmeckt Basmati-Reis oder auch indisches Chapati-Brot.

## Eingelegte Pilze

**Gegen Feuchtigkeit  
und Schleim im Körper**

### Zutaten für 4 Portionen

600 g braune Champignons oder andere frische Pilze, beispielsweise Maronen, Braunkappen oder Steinpilze  
6 EL kaltgepresstes Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
frisch gemahlener Pfeffer  
grobes Meersalz  
4 EL dunkler Balsamico-Essig  
4 EL frisch gehackte Petersilie  
1 MS Paprikapulver

Pilze mit Küchenkrepp vorsichtig abwischen, die Stielenden knapp abschneiden, Pilze vierteln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In zwei Esslöffel Olivenöl anbraten, mit etwas Meersalz bestäuben und dann mit dem Balsamico-Essig und dem Paprikapulver verrühren.

Die Pilze in dem restlichen Öl scharf anbraten, so dass Sie eine goldgelbe Farbe annehmen, kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit der Essigmischung verrühren, und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit der grob gehackten Petersilie bestreuen.





## Quittenpüree mit gerösteten Mandeln

**Reinigt den Darm und gleicht den Cholesterinspiegel aus**

**Zutaten für 8-12 Portionen**

1 kg frische Quitten  
200 g Mandelblättchen  
200 ml Agavendicksaft  
2 Zimtstangen  
1 Prise Salz  
2 Zitronen

Quitten abwaschen und abtrocknen. Einzel gut in Alufolie einpacken und im Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis sie weich sind (Gabeltest machen!). Dann einzeln durch ein Sieb oder durch die Kartoffelpresse quetschen.

Das Püree mit Agavendicksaft, Zimtstangen, Salz und dem Saft der 2 Zitronen aufkochen.

Heiß in Einmachgläser abfüllen und komplett abkühlen lassen.

Für das Dessert das Püree in Portionsgläser füllen. Mandelblättchen trocken in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen und eine goldbraune Farbe annehmen. Über das Quittenkompost streuen. Wer mag, kann jede Portion noch mit einer Marzipan-Praline garnieren.

Das gekochte Püree hält sich ungeöffnet im Kühl schrank zwei bis drei Monate.

## Der schnelle Tipp zum Schluss Ingwer-Honig-Drink

Damit bringen Sie Ihr Immunsystem auf Trab und beugen innerer Kälte effektiv vor: 1 dicke Scheibe frischer Ingwer, 1 Prise Salz und den Saft 1/2 Zitrone mit heißem Wasser in einer großen Tasse aufgießen und nach Geschmack mit Honig süßen.



## Gesundheits-Tipp 1:

### Der heilende Laut für Lunge und Immunsystem

Stellen Sie sich aufrecht in den Reiterstand: die Beine schulterbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt, Becken leicht nach vorne gekippt, Arme und Schultern entspannt. Nun heben Sie Ihre Arme langsam zum Himmel, die Handflächen zeigen nach außen, die Finger sind leicht gespreizt. Dabei atmen Sie tief durch die Nase ein. Wenn Sie mit den Armen über dem Kopf ange langt sind, atmen Sie sanft auf den Laut sssssssssss aus. Lassen Sie dann die Arme entspannt nach unten sinken.

Wiederholen Sie die Übung mindestens dre bis fünfmal, um die Kraft Ihrer Lungen und das Immunsystem zu aktivieren.

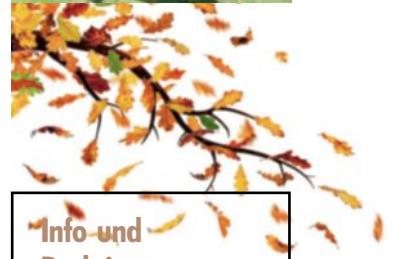


## Gesundheits-Tipp 2:

### Qi Gong-Übung für geistige Frische

Mit geöffneten Beinen die Knie soweit öffnen, wie es Ihnen angenehm ist. Die Fußspitzen zeigen nach außen. Nun kreuzen Sie die Arme vor dem Herzen, die Hände sind zu Fäusten geballt. Atmen Sie tief ein und spannen Sie dann einen imaginären Bogen vor Ihrer Brust. Dabei ist die eine Hand fast komplett gestreckt, Zeige- und Mittelfinger zeigen nach oben, und der Blick ist auf das imaginäre Ziel gerichtet. Halten Sie in dieser Position inne, und atmen Sie langsam aus. Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung mit den gekreuzten Armen über dem Herzen und spannen Ihren Bogen in die andere Rich tung. Machen Sie drei bis vier Wiederholungen.

Diese Übung stärkt die Konzentration und öffnet den Brustkorb.



#### Info- und Buchtipp

- Weitere Rezepte gibt es auf der Webseite von Daniela Herzberg, unter: [www.5-elemente.org](http://www.5-elemente.org)
- Daniela Herzberg: „Gesund und Vital mit den 5 Elementen – das große Praxisbuch für ein besseres Leben“, BIO-Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80



# IHR ORIGINAL CHINESISCHES HOROSKOP

## Was bin ich im chinesischen Horoskop?

### TABELLE DER GEBURTSJAHRE

03.02.1916 – 22.01.1917	<b>Drache</b>	Feuer (+)	21.01.1966 – 08.02.1967	<b>Pferd</b>	Feuer (+)
23.01.1917 – 10.02.1918	<b>Schlange</b>	Feuer (-)	09.02.1967 – 29.01.1968	<b>Ziege</b>	Feuer (-)
11.02.1918 – 31.01.1919	<b>Pferd</b>	Erde (+)	30.01.1968 – 16.02.1969	<b>Affe</b>	Erde (+)
01.02.1919 – 19.02.1920	<b>Ziege</b>	Erde (-)	17.02.1969 – 05.02.1970	<b>Hahn</b>	Erde (-)
20.02.1920 – 07.02.1921	<b>Affe</b>	Metall (+)	06.02.1970 – 26.01.1971	<b>Hund</b>	Metall (+)
08.02.1921 – 27.01.1922	<b>Hahn</b>	Metall (-)	27.01.1971 – 14.02.1972	<b>Schwein</b>	Metall (-)
28.01.1922 – 15.02.1923	<b>Hund</b>	Wasser (+)	15.02.1972 – 03.02.1973	<b>Ratte</b>	Wasser (+)
16.02.1923 – 04.02.1924	<b>Schwein</b>	Wasser (-)	04.02.1973 – 22.01.1974	<b>Büffel</b>	Wasser (-)
05.02.1924 – 23.01.1925	<b>Ratte</b>	Holz (+)	23.01.1974 – 10.02.1975	<b>Tiger</b>	Holz (+)
24.01.1925 – 12.02.1926	<b>Büffel</b>	Holz (-)	11.02.1975 – 30.01.1976	<b>Hase</b>	Holz (-)
13.02.1926 – 01.02.1927	<b>Tiger</b>	Feuer (+)	31.01.1976 – 17.02.1977	<b>Drache</b>	Feuer (+)
02.02.1927 – 22.01.1928	<b>Hase</b>	Feuer (-)	18.02.1977 – 06.02.1978	<b>Schlange</b>	Feuer (-)
23.01.1928 – 09.02.1929	<b>Drache</b>	Erde (+)	07.02.1978 – 27.01.1979	<b>Pferd</b>	Erde (+)
10.02.1929 – 29.01.1930	<b>Schlange</b>	Erde (-)	28.01.1979 – 15.02.1980	<b>Ziege</b>	Erde (-)
30.01.1930 – 16.02.1931	<b>Pferd</b>	Metall (+)	16.02.1980 – 04.02.1981	<b>Affe</b>	Metall (+)
17.02.1931 – 05.02.1932	<b>Ziege</b>	Metall (-)	05.02.1981 – 24.01.1982	<b>Hahn</b>	Metall (-)
06.02.1932 – 25.01.1933	<b>Affe</b>	Wasser (+)	25.01.1982 – 12.02.1983	<b>Hund</b>	Wasser (+)
26.01.1933 – 13.02.1934	<b>Hahn</b>	Wasser (-)	13.02.1983 – 01.02.1984	<b>Schwein</b>	Wasser (-)
14.02.1934 – 03.02.1935	<b>Hund</b>	Holz (+)	02.02.1984 – 19.02.1985	<b>Ratte</b>	Holz (+)
04.02.1935 – 23.01.1936	<b>Schwein</b>	Holz (-)	20.02.1985 – 08.02.1986	<b>Büffel</b>	Holz (-)
24.01.1936 – 10.02.1937	<b>Ratte</b>	Feuer (+)	09.02.1986 – 28.01.1987	<b>Tiger</b>	Feuer (+)
11.02.1937 – 30.01.1938	<b>Büffel</b>	Feuer (-)	29.01.1987 – 16.02.1988	<b>Hase</b>	Feuer (-)
31.01.1938 – 18.02.1939	<b>Tiger</b>	Erde (+)	17.02.1988 – 05.02.1989	<b>Drache</b>	Erde (+)
19.02.1939 – 07.02.1940	<b>Hase</b>	Erde (-)	06.02.1989 – 26.01.1990	<b>Schlange</b>	Erde (-)
08.02.1940 – 26.01.1941	<b>Drache</b>	Metall (+)	27.01.1990 – 14.02.1991	<b>Pferd</b>	Metall (+)
27.01.1941 – 14.02.1942	<b>Schlange</b>	Metall (-)	15.02.1991 – 03.02.1992	<b>Ziege</b>	Metall (-)
15.02.1942 – 04.02.1943	<b>Pferd</b>	Wasser (+)	04.02.1992 – 22.01.1993	<b>Affe</b>	Wasser (+)
05.02.1943 – 24.01.1944	<b>Ziege</b>	Wasser (-)	23.01.1993 – 09.02.1994	<b>Hahn</b>	Wasser (-)
25.01.1944 – 12.02.1945	<b>Affe</b>	Holz (+)	10.02.1994 – 30.01.1995	<b>Hund</b>	Holz (+)
13.02.1945 – 01.02.1946	<b>Hahn</b>	Holz (-)	31.01.1995 – 18.02.1996	<b>Schwein</b>	Holz (-)
02.02.1946 – 21.01.1947	<b>Hund</b>	Feuer (+)	19.02.1996 – 06.02.1997	<b>Ratte</b>	Feuer (+)
22.01.1947 – 09.02.1948	<b>Schwein</b>	Feuer (-)	07.02.1997 – 27.01.1998	<b>Büffel</b>	Feuer (-)
10.02.1948 – 28.01.1949	<b>Ratte</b>	Erde (+)	28.01.1998 – 15.02.1999	<b>Tiger</b>	Erde (+)
29.01.1949 – 16.02.1950	<b>Büffel</b>	Erde (-)	16.02.1999 – 04.02.2000	<b>Hase</b>	Erde (-)
17.02.1950 – 05.02.1951	<b>Tiger</b>	Metall (+)	05.02.2000 – 23.01.2001	<b>Drache</b>	Metall (+)
06.02.1951 – 26.01.1952	<b>Hase</b>	Metall (-)	24.01.2001 – 11.02.2002	<b>Schlange</b>	Metall (-)
27.01.1952 – 13.02.1953	<b>Drache</b>	Wasser (+)	12.02.2002 – 31.01.2003	<b>Pferd</b>	Wasser (+)
14.02.1953 – 02.02.1954	<b>Schlange</b>	Wasser (-)	01.02.2003 – 21.01.2004	<b>Ziege</b>	Wasser (-)
03.02.1954 – 23.01.1955	<b>Pferd</b>	Holz (+)	22.01.2004 – 08.02.2005	<b>Affe</b>	Holz (+)
24.01.1955 – 11.02.1956	<b>Ziege</b>	Holz (-)	09.02.2005 – 28.01.2006	<b>Hahn</b>	Holz (-)
12.02.1956 – 30.01.1957	<b>Affe</b>	Feuer (+)	29.01.2006 – 17.02.2007	<b>Hund</b>	Feuer (+)
31.01.1957 – 17.02.1958	<b>Hahn</b>	Feuer (-)	18.02.2007 – 06.02.2008	<b>Schwein</b>	Feuer (-)
18.02.1958 – 07.02.1959	<b>Hund</b>	Erde (+)	07.02.2008 – 25.01.2009	<b>Ratte</b>	Erde (+)
08.02.1959 – 27.01.1960	<b>Schwein</b>	Erde (-)	26.01.2009 – 13.02.2010	<b>Büffel</b>	Erde (-)
28.01.1960 – 14.02.1961	<b>Ratte</b>	Metall (+)	14.02.2010 – 02.02.2011	<b>Tiger</b>	Metall (+)
15.02.1961 – 04.02.1962	<b>Büffel</b>	Metall (-)	03.02.2011 – 22.01.2012	<b>Hase</b>	Metall (-)
05.02.1962 – 24.01.1963	<b>Tiger</b>	Wasser (+)	23.01.2012 – 09.02.2013	<b>Drache</b>	Wasser (+)
25.01.1963 – 12.02.1964	<b>Hase</b>	Wasser (-)	10.02.2013 – 30.01.2014	<b>Schlange</b>	Wasser (-)
13.02.1964 – 01.02.1965	<b>Drache</b>	Holz (+)	31.01.2014 – 18.02.2015	<b>Pferd</b>	Holz (+)
02.02.1965 – 20.01.1966	<b>Schlange</b>	Holz (-)	19.02.2015 – 07.02.2016	<b>Ziege</b>	Holz (-)

Die Plus- und Minuszeichen beim jeweiligen Element Ihres Tierzeichens zeigen den Einfluss von Yin (-) und Yang (+) auf Ihr Horoskop

### Ratte



**Oktober:** Der schlafende Hund wird das Exemplar genannt, das Sie in diesem Monat begleitet. Mittlerweile sollten Sie jedoch bemerkt haben, dass das nicht automatisch Langeweile und Monotonie bedeuten muss. Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden. Tipp: Nur Geduld, liebe Ratte. Je nervöser Sie werden, desto langsamer kommt Ihnen der Fortschritt vor!

**November:** Mit dem gemütlichen Schwein bekommen Sie nun auf mentaler Ebene zusätzliche Unterstützung. Sie fühlen sich deutlich frischer und besser motiviert. So gestärkt können Sie sich aufkommenden Hindernissen wieder viel entschlossener entgegen stellen. Tipp: Stellen Sie sich einfach vor, wie wunderbar es auf dem Gipfel sein wird, dann schaffen Sie das locker!

### Büffel



**Oktober:** Warum etwas ändern, wenn es gut funktioniert? Lassen Sie sich jetzt nicht dazu verleiten, aus Ihrer Routine auszubrechen. Bleiben Sie lieber bei Altbewährtem. Auch der stärkste Büffel braucht ab und zu einmal eine Pause, und die haben Sie sich spätestens jetzt verdient! Tipp: Konzentrations- und Atemübungen können helfen, sich besser auf die Arbeit zu fokussieren.

**November:** In diesem Monat erfahren Sie Anerkennung für Ihr Durchhaltevermögen! Altlästen können Sie nun abschütteln. Lassen Sie sich etwas richtig Schönes für die Menschen einfallen, die in den vergangenen Monaten Ihre wertvollste Stütze waren. Tipp: Die Aufgaben mögen zwar nicht leichter werden, aber dafür neigen sie sich dem Ende zu – bleiben Sie dran!

### Tiger



**Oktober:** Mit einem Feuer-Hund an Ihrer Seite können Sie in diesem Monat auf jeden Fall einiges an Unterstützung erwarten. So schaffen Sie es locker auch im Jahr der Ziege über die lange Distanz. Auch kleine Schritte in die richtige Richtung kann man durchaus als Erfolg werten. Tipp: Geben Sie sich mit dem ruhigen Fortschritt zufrieden, den die Ziege Ihnen bietet!

**November:** Die Arbeit mag in diesen Wochen nicht leichter werden, aber schließlich wächst man mit seinen Aufgaben. Solange es knifflige Probleme zu lösen gibt, fühlen Sie sich als Tiger so richtig in Ihrem Element. Am meisten werden Sie jetzt in Ihrer Familie gebraucht. Tipp: Der Ziege gefällt es sehr, wenn Sie sich Zeit nehmen, um mit Erfolg zum Ziel zu gelangen.

Jetzt neu: Ihr Original Chinesisches Horoskop 2016 - der weise Ratgeber für alle chinesischen

# FÜR OKTOBER UND NOVEMBER 2015

## Hase



**Oktober:** In diesem Monat bringt der schlafende Hund so manchen auf die Idee, einfach einmal nichts zu tun. Lassen Sie sich das nicht zweimal sagen. Sie haben eine Pause verdient. Niemand wird etwas dagegen haben, wenn Sie sich eine kleine Auszeit gönnen. Tipp: Beschäftigen Sie sich ruhig mehr mit Ihrem Innenleben. Hier gibt es sicher noch eine Menge zu erforschen!

**November:** Jetzt begleitet Sie ein fleißiges Schwein und hilft Ihnen, das Beste aus Ihrer aktuellen Situation zu machen. Konzentrieren Sie sich auf den Weg, der noch vor Ihnen liegt, anstatt sehnstuchsvoll alten Zeiten nachzutrauern. Und lassen Sie sich nicht von Zweiflern aus der Ruhe bringen. Tipp: Gehen Sie durchdacht vor, um dort anzukommen, wo Sie hin wollen!

## Drache



**Oktober:** Mit dem Feuer-Hund wird es in diesem Monat Zeit für eine Pause. Am besten passen Sie sich der herrschenden Grundstimmung an und verhalten sich abwartend. Mit hektischem Aktivismus machen Sie jetzt nämlich mehr kaputt, als Sie bewegen können. Tipp: Es bringt im Augenblick wirklich wenig, gegen den Strom zu schwimmen. In der Ruhe liegt die Kraft!

**November:** Auch wenn es scheinbar ruhiger zu geht, geht es nicht an, dass Sie nun die Zügel schleifen lassen. Mit unverbindlicher Freundlichkeit kommen Sie überhaupt nicht bei Ihrem Gegenüber an. In diesen Wochen geht es darum, echte Gefühle und Wärme zu zeigen. Tipp: Weiter durchbeißen im Endspurt, denn bereits jetzt ist das Licht am Ende des Tunnels sichtbar!

## Schlange



**Oktober:** Nach der positiven Aktivität der letzten Wochen kehrt nun wieder ein wenig mehr Gemächlichkeit ein. Die Arbeit läuft Ihnen in diesem Monat nicht davon. Wie wäre es, wenn Sie Ihre freie Zeit dafür nutzen, sich wieder einmal mehr um die eigene Gesundheit zu kümmern? Tipp: Eile mit Weile, liebe Schlange. Sie haben noch genug Zeit, um Ihre Projekte zu Ende zu bringen.

**November:** Nehmen Sie Herausforderungen ohne Murren an. Es mag Ihnen zwar alles ein wenig mühsamer erscheinen als sonst. Doch Ermüdungserscheinungen lassen jetzt weder Ziege noch Schwein gelten. Stattdessen sollten Sie sich lieber auf den vor Ihnen liegenden Weg konzentrieren. Tipp: Betrachten Sie das Ganze als Endspurt, und geben Sie noch einmal alles.

## Pferd



**Oktober:** So manches Pferd mag durch die Ergänzung mit dem Feuer-Hund nun noch einmal der Ehrgeiz packen. Vergessen Sie aber nicht, dass Sie nach wie vor mit Druck und Drängeln gar nichts erreichen. Sonst könnte es zu unplanmäßigen Aussetzern kommen. Tipp: Ihre Geduld wird wieder einmal gefragt. Lassen Sie sich davon jetzt auf keinen Fall die Laune verderben!

**November:** Mit Fleiß und unermüdlichem Einsatz können Sie in diesem Monat am besten punkten. Mittlerweile sollten Sie sich daran gewöhnt haben, dass im Jahr der Ziege alles etwas länger braucht. Das Positive daran ist, dass Sie auf jeden Fall vor unüberlegtem Handeln geschützt werden. Tipp: Bleiben Sie entschlossen, und lassen Sie sich jetzt nicht ablenken!

## Ziege



**Oktober:** Manchmal kann man noch so viel Energie in eine Sache stecken und kommt trotzdem nicht so recht von der Stelle. Anstatt jedoch in Selbstmitleid zu baden, können Sie die Wartezeit überbrücken. Wann haben Sie zum letzten Mal Ihre Freunde zusammengetrommelt und etwas unternommen? Tipp: Schonen Sie Ihre Ressourcen! Nehmen Sie sich Zeit, um zu regenerieren!

**November:** Endlich zeichnet sich am Horizont die Belohnung für Ihre Mühen ab. Mit dem Ziel vor Augen lassen sich die letzten Hindernisse gleich viel leichter überwinden. Lassen Sie es nun nicht zu, dass Zweifel aufkommen. Sie können in den letzten Monaten nur gewinnen. Tipp: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Starten Sie mit einem Lächeln in den Endspurt im Ziegen-Jahr.

## Affe



**Oktober:** Mit dem Hund als Begleiter könnte Ihnen nun noch einmal eine Pause aufgedrägt werden. Wenn Sie sich nicht hundertprozentig fit fühlen, tut es unter Umständen gut, einen Gang zurückzuschalten. Als Meister der Improvisation

dürfte Sie das nicht wirklich aus der Ruhe bringen. Tipp: Es macht keinen Sinn, sich völlig zu verausgaben. Gönnen Sie sich Auszeiten!

**November:** Sie mögen es nicht besonders prickeln finden, trotzdem müssen Sie sich nun durchbeißen. Bleiben Sie entschlossen. Es macht nämlich überhaupt keinen Sinn, so kurz vor dem Ende des Ziegen-Jahres noch einmal den Kurs zu wechseln. Tipp: Zeigen Sie ruhig mehr Selbstbewusstsein, lieber Affe! Sie wissen doch ganz genau, dass Sie es schaffen können!

## Hahn



**Oktober:** Mit dem Hund bekommen Sie ein weiteres Erd-Tier an Ihre Seite, dass es wie die Ziege mit Entscheidungen nicht eilig hat. Zeigen Sie ruhig, dass auch Ihnen zuweilen die Kräfte ausgehen, statt den Starken zu spielen. Erst dann können Sie Mitgefühl und Unterstützung erwarten. Tipp: Sorgen Sie für ausreichende Ruhephasen, und laden Sie Ihre Batterien auf!

**November:** Je weniger hektisch es zugeht, desto mehr Muße haben Sie, um neue Kontakte zu knüpfen. Mit einem familienfreundlichen Schwein bekommen Sie in diesem Monat dabei tatkräftige Unterstützung. Herzenswärme und Zuneigung strömt Ihnen jetzt aus allen Richtungen entgegen. Tipp: Seien Sie nicht zu spröde, lieber Hahn, sondern lassen Sie Ihre Gefühle einfach zu!

## Hund



**Oktober:** Am besten lassen Sie es jetzt eher ruhig angehen. Denn ein weiterer Hund tritt in diesem Monat auf den Plan. Verlassen Sie sich auf Bewährtes. Überflüssige Energie können Sie darauf verwenden, in Ihren eigenen vier Wänden für Ordnung und Behaglichkeit zu sorgen. Tipp: Schlafende Hunde soll man nicht wecken! Verhalten Sie sich nun lieber zurückhaltend!

**November:** Vertrauen Sie jetzt ruhig mehr auf die eigenen Kräfte, dann werden Sie am Ende alles schaffen, was Sie wollen. Wenn es darum geht, auf andere Menschen zuzugehen, kann mehr Entschlossenheit nicht schaden. Unterstützung bekommen Sie dabei vom optimistischen Schwein. Tipp: Positiv denken, um Ihrem Leben die Wendung zu geben, die Sie sich wünschen!

## Schwein



**Oktober:** Es ist Zeit für eine Erholungspause. Im Jahr der mitführenden Ziege sollten Sie Ihr persönliches Wohlergehen nicht für den Job aufs Spiel setzen. Mit Haus und Hof dürften die meisten Schweine jetzt ohnehin genug beschäftigt sein. Tipp: Sie dürfen nun getrost mit der Wachsamkeit etwas nachlassen und sich die lange verdiente Auszeit gönnen.

**November:** Sie stehen vor dem Dilemma, sich nicht entscheiden zu können. Selbst dann, wenn Ihnen gute Gelegenheiten auf dem Silbertablett serviert werden. Weiter abzuwarten, wird Ihnen wenig helfen. Denn es wird wohl kaum noch einfacher für Sie, ans Ziel zu kommen. Tipp: Wenn Sie etwas an Ihrer Situation ändern wollen, dann sollten Sie das sofort in Angriff nehmen!



**Der seit mehr als 3000 Jahren bestehenden chinesischen Harmonielehre zufolge wirkt sich unser Umfeld direkt auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und den Erfolg aus. Die Energieströme in unseren Räumen können wir durch gezielte Maßnahmen beeinflussen. Wer das notwendige Feng Shui-Know-how hat, kann damit sein Leben entscheidend verbessern**

VON MARIANNE SCHERER

# BESSER LEBEN MIT DIE WOHLTUENDE WIRKUNG

In unserer hektischen Zeit, in der Leistung groß geschrieben und Tag für Tag viel von uns gefordert wird, sollte gerade das eigene Zuhause ein Ort sein, an dem man loslassen, sich entspannen, neue Energie tanken und sich vom geschäftigen Alltag erholen kann. Deshalb ist eine harmonische, nach den Erkenntnissen des Feng Shui gestaltete Wohnung eine wunderbare Oase der Regeneration. Das gilt natürlich auch für ein Haus und fürs Büro.

Feng Shui ist eine universelle Lehre, die uns eine Methode an die Hand gibt, die sich nahezu überall und in jeder Situation anwenden lässt. Man kann damit die Qualität einzelner Räume feststellen und diese konkret verbessern. Am wichtigsten dabei ist, dass das Chi – die unsichtbare Lebensenergie – frei zirkulieren kann. Ist das Chi blockiert, können Schwierigkeiten und Hindernisse entstehen, die das

→

Der Wohntrend unserer Zeit ist der Healthy Style, heißt es. Die Erkenntnisse von Feng Shui – richtig genutzt – können dazu verhelfen, sich in den eigenen vier Wänden wirklich wohlzufühlen

# FENG SHUI

## HARMONISCHER RÄUME



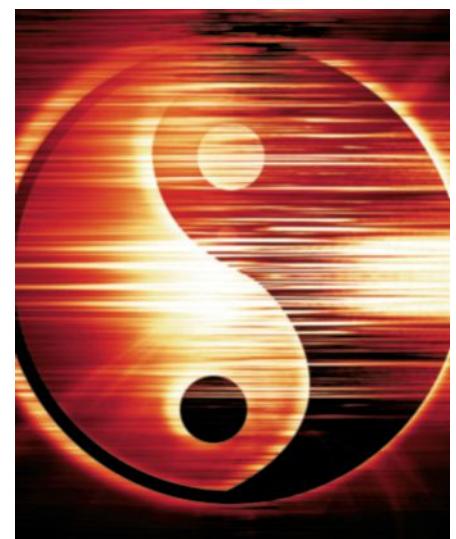
*Auch in der modernen Geschäftswelt erfreut sich Feng Shui immer größerer Beliebtheit. Hier das Marina Bay Sands in Singapur*

kann man das Holzelement mit grünen Stoffen und Pflanzen in einem Raum verstärken. Ideale Einrichtungsmaterialien sind Holz, Kork und Bambus.

**Feuer** Mit Feuer verbindet man im Feng Shui die Farbtöne Rot und Orange sowie das Haus des Ruhms. Dieser Bereich kann mit Kerzen, schönen Lampen oder einem Kamin verstärkt werden. Zum Feuerelement passen spitze Möbel und Dekorationsgegenstände.

**Erde** Gelb- und Brauntöne sowie flache Formen harmonisieren mit dem Element Erde. Erde wird im Feng Shui auch mit den Bereichen Wissen und Partnerschaft gleichgesetzt. Günstig sind Naturmaterialien wie Leinen oder Terrakotta.

**Metall** sämtliche Metalle, Glas und Kristalle stehen für das Element Metall. Günstige Farben sind Weiß, Silber und Gold. Möbel und Accessoires können runde und gewölbte Formen haben, glänzend oder matt sein.



*Yin und Yang bilden die Grundlage der Feng Shui-Philosophie: Leben in Balance*

Leben negativ beeinflussen. Werden störende Einflüsse ausgeschaltet, sind oft erstaunliche positive Auswirkungen zu verzeichnen. Unter anderem schläft man besser, ist kreativer, vitaler, zufriedener und damit letztendlich gesünder.

## Im Einklang mit Yin und Yang

Wenn Yin, die weibliche Energie, und Yang, die männliche Energie, im Einklang sind, herrscht Harmonie und Zufriedenheit, da die Kräfte im Gleichgewicht sind. Dies gilt sowohl für das innere Befinden eines Menschen, als auch für die Räumlichkeiten. Eine Möglichkeit, direkt auf Yin und Yang einzuwirken, sind Formen, Farben und Materialien. Während man auf die Lage, Form und den Ort seiner Wohnung bzw. seines Hauses meist keinen direkten Einfluss hat – es sei denn, man baut ein neues Haus – sieht es innerhalb der eigenen vier Wände schon sehr viel besser aus.

Hier kann man im Rahmen der Feng Shui-Prinzipien kreativ werden und dafür sorgen, dass man sich rundum wohl fühlt und gern zu Hause ist. Generell haben abgerundete Formen Yin-Charakter, während gerade Kanten und lange Geraden – zum Beispiel schmale Flure – dem Yang entsprechen. Man sollte immer für einen Ausgleich sorgen. Wenn man selbst eine Yin-betonte Person ist, also eher zur Passivität neigt, ist

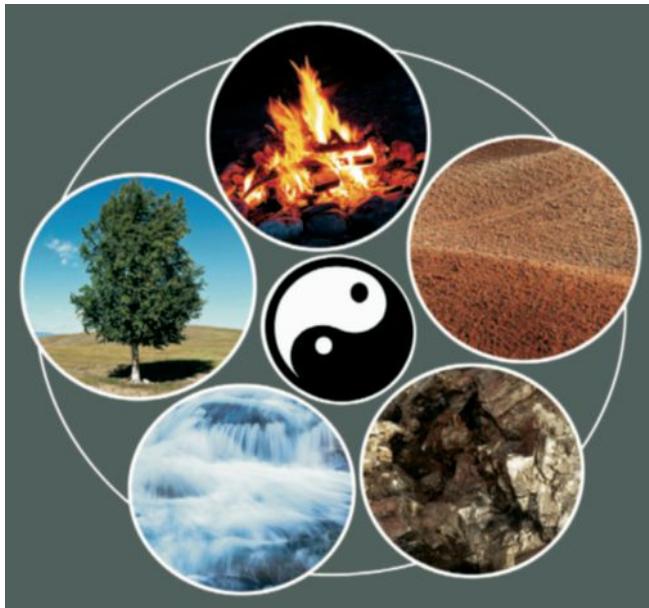
es von Nutzen, mehr Yang in der Umgebung zu haben. Umgekehrt können sehr aktive, Yang-betonte Menschen durch mehr Yin-Energie in ihrem Umfeld besser zur Ruhe kommen.

## Die 5 Elemente und ihre Wirkung

Im Feng Shui kommen die fünf Elemente **Holz, Feuer, Erde, Metall** und **Wasser** zum Einsatz. Im Schöpfungszyklus, so sagt die Lehre, setzt jede Energie eine andere voraus: Holz ist die Mutter des Feuers, Feuer unterstützt die Erdenergie, aus der Erde kommt Metall, Metall zieht sich zusammen und kondensiert, so entsteht Wasser. Dabei hat jedes Element eine Entsprechung in der Jahreszeit, der Tageszeit, der Himmelsrichtung, der Energiebewegung, der Form und Farbe, in den Organen des Körpers, in Mustern und Materialien.

Die Elemente können in Konflikt miteinander geraten, zum Beispiel wenn Feuer auf Wasser stößt. Sie können aber auch eine harmonische Verbindung eingehen, wie das bei Wasser und Holz der Fall ist. Diese Wirkung der Elemente kann man konkret zur Harmonisierung und Gestaltung von Räumen oder auch Gärten einsetzen.

**Holz** Das Element Holz steht für Spielfreude, Kreativität und Freiheitsdrang. Zum Holz gehört die grüne Farbe. Deshalb



**Die fünf Feng Shui-Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stärken und regulieren sich gegenseitig**

**Wasser** Zum Element Wasser passen Schwarz, Violett- und Blautöne. Wellenförmige und unregelmäßige Formen sorgen dafür, dass das Chi gut fließen kann. Als Accessoires eignen sich Zimmerbrunnen und Aquarien sowie Bilder mit Flüssen oder Feuchtpflanzen.

## Die acht Häuser des Bagua zur Analyse der Wohnung

Das Bagua – wörtlich übersetzt die „acht Trigramme“ – ist ein hilfreiches System zur Analyse einer Wohnung. Es beruht auf den acht Trigrammen des „I Ging“, dem berühmten taoistischen Buch der Wandlungen, und besteht aus acht äußeren Abschnitten, den sogenannten Häusern, sowie dem inneren Energiefeld Tai Chi.

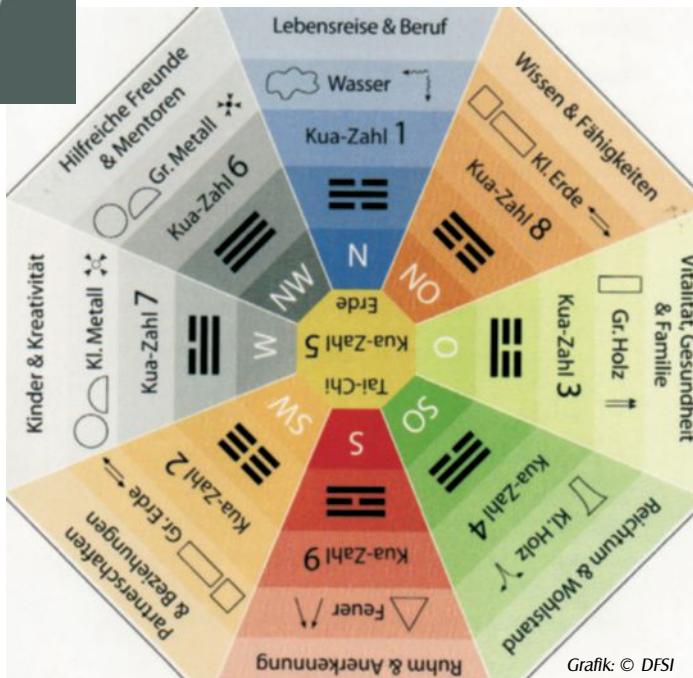
Mithilfe des Baguas wird jedem Bereich einer Wohnung eine besondere Bedeutung und Wirkungsweise zugeordnet. Man kann damit eine Wohnung, einzelne Zimmer oder ein Haus bzw. Grundstück untersuchen, die Schwächen und Stärken erkennen und diese durch konkrete Feng Shui-Maßnahmen ausgleichen.

Die Übertragung der Bagua-Bereiche auf den Grundriss einer Wohnung erfolgt mit dem Kompass-Bagua oder dem Drei-Türen-Bagua. Bei letzterem ist die Lage der Tür in einer Wohnung entscheidend. Es kann re-

### Norden – Beruf und Karriere:

Dieses Haus symbolisiert den Beruf, aber auch den gesamten Lebensweg. Es ist mit dem Wasser assoziiert, und die Farben **Blau** und **Schwarz** gelten als günstig, wobei man mit Schwarz eher sparsam umgehen sollte.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Hier können Diplome an der Wand hängen oder Pokale aufgestellt werden. Auch Messing- und Glasschalen haben eine positive Wirkung. Wenn Sie möchten, können Sie hier auch ein paar Geldscheine in einer kostbaren Schatulle aufbewahren, um den Geldfluss anzuregen.



Grafik: © DFSI

lativ einfach angewendet werden, während das Kompass-Bagua komplexer ist.

Legt man das Bagua auf einen Grundriss, können sich sogenannte Fehlbereiche oder auch Erweiterungen zeigen. Das ist in den meisten Wohnungen der Fall. Als Fehlbereiche bezeichnet man eine Leerfläche im Bagua, während eine Erweiterung außerhalb der Baguafläche liegt. Beides stellt eine Disharmonie dar, die durch entsprechende Feng Shui-Maßnahmen ausgeglichen werden kann.

Die Häuser des Bagua orientieren sich an den verschiedenen Himmelsrichtungen und dienen als Leitfaden für das Gestalten der Wohnräume:

**Das Bagua-Prinzip teilt ein Haus oder eine Wohnung in neun Bagua-Zonen auf: die acht Häuser und das Zentrum Tai-Chi. Jede Zone steht für einen bestimmten Lebensbereich, der durch gezielte Feng Shui-Maßnahmen gefördert werden kann**

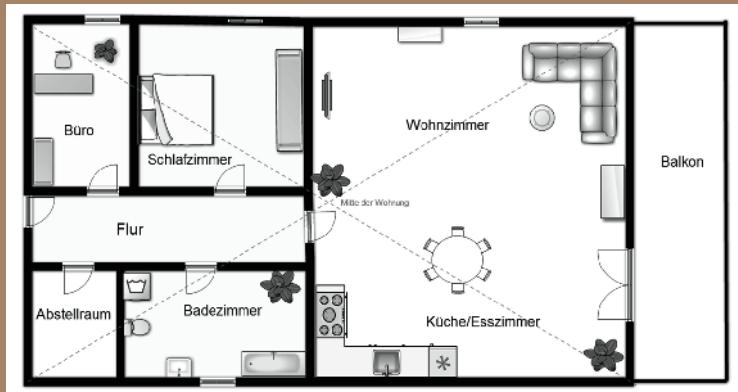
# WARUM DER GRUNDRISS WICHTIG IST

## Beispiel für einen günstigen Grundriss:

Ein rechteckiger Grundriss ist von der Form her optimal. Hier kann das Chi harmonisch zirkulieren, und der Mittelpunkt der Wohnung befindet sich im Zentrum. Auch die Innen-aufteilung ist aus Feng Shui-Sicht gut. In der Wand, an der das Kopfteil des Bettes steht, sind keine Abwasserrohre, was abfließende Energie bedeuten würde. Ebenso steht das Bett geschützt im Raum und nicht im Chi-Strom zwischen Tür und Fenster. Auch der Platz im Büro ist günstig. Hier ist konzentriertes Arbeiten möglich, da die Tür im Blickfeld ist und von hinten ein stabile Wand Schutz bietet.

## Beispiel für einen ungünstigen Grundriss:

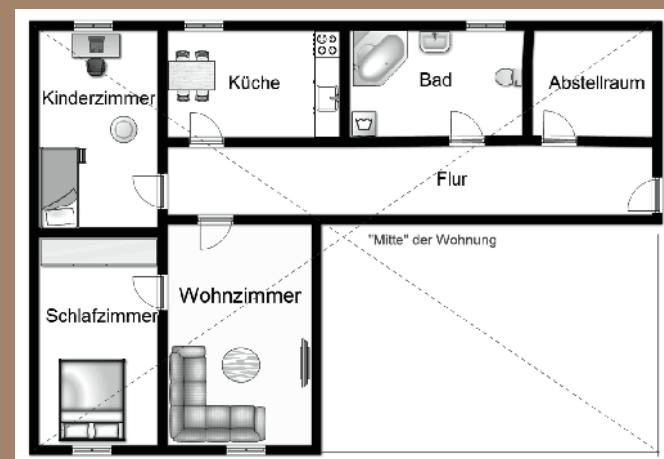
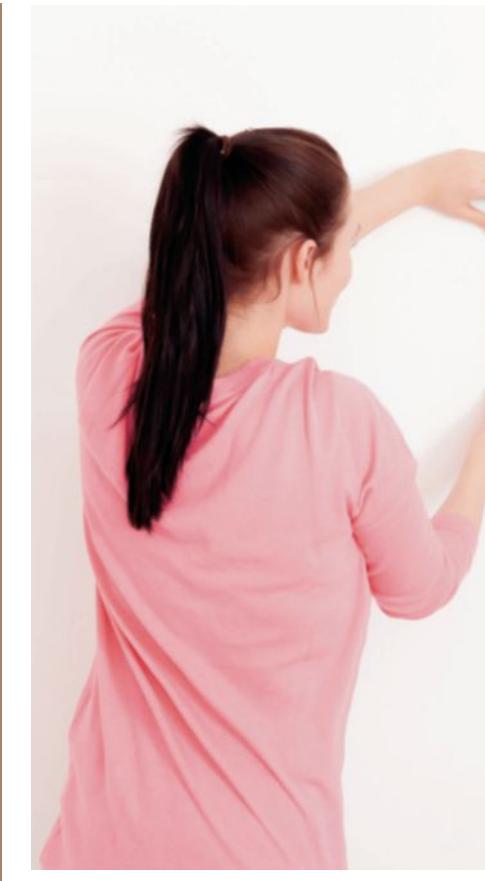
Hier ist der Grundriss eher problematisch. Durch die Form der Wohnung entsteht ein großer Fehlbereich. Darunter versteht man das, was vom geschlossenen rechteckigen Grundriss abweicht. Fehlbereiche werden im Feng Shui immer ausgeglichen, um den Einklang herzustellen. Zudem liegt die Mitte der Wohnung – sie entsteht, wenn der Grundriss zu einem Rechteck ergänzt wird – außerhalb der Wohnung. Auch in der Wohnung selbst ist einiges kritisch: Der lange Flur wirkt wie eine „Chi-Autobahn“, was sich auch auf den Schlaf des Kindes auswirken kann, dessen Bett in der Verlängerung des Flurs steht. In der Küche steht der Esstisch zwischen Tür und Fenster. Dadurch entsteht zu viel Unruhe, was beim Essen sehr ungünstig ist.



Ein aus Feng Shui-Sicht günstiger Grundriss

Ein aus Feng Shui-Sicht ungünstiger Grundriss

Grafiken: Alexa Ilgner



## Nordosten – Wissen und Fähigkeiten:

Dieser Bereich aktiviert die Lernbereitschaft und ist ideal für eine Bibliothek bzw. schöne Bücherregale, in denen auch Lexika und Enzyklopädien bestens aufgehoben sind. **Gelb, Orange und Beige** sind günstige Farben.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Sie können das Bild einer grünen Wiese aufhängen oder auch einen erdfarbenen leeren Krug aufstellen, der gefüllt werden möchte. Auch das Foto eines klugen Menschen oder bekannten Wissenschaftlers wie zum Beispiel Albert Einstein kann anregend wirken.

## Osten – Familie und Gesundheit:

Wenn man die Gesundheit und ein glückliches Familienleben fördern will, sollte man sich den Osten der Wohnung etwas genauer ansehen. Denn dieser Bereich sollte unbedingt aufgeräumt sein, damit das Chi gut fließen kann. Die Farbe **Grün** wirkt hier harmonisch.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Stellen Sie hier schöne Familienbilder auf oder gestalten Sie eine Fotowand mit Ihren Lieblingsfotos. Erbstücke, die sich dort befinden, stehen für Vorfahren und Eltern sowie die Beziehung zu ihnen und stabilisieren diese.

## Südosten – Fülle und Reichtum:

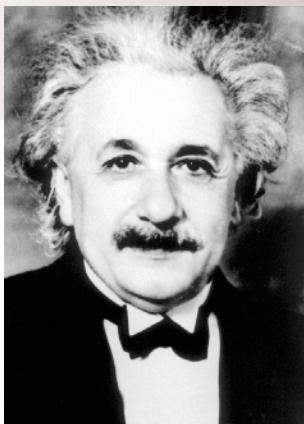
Dieser Bereich symbolisiert sowohl äußeren als auch inneren Reichtum. Hier kann man durch geeignete Maßnahmen den Wohlstand ankurbeln. Schaffen Sie Platz, und räumen Sie alles Unnötige weg, damit das Chi gut fließen kann. **Grün- und wenig Rottöne** passen hier besonders gut.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Stellen Sie eine schöne rote Schale auf oder legen Sie rotes Obst in einen Korb. Auch rot blühende Zimmerpflanzen tun ihre Wirkung. Sehr beliebt sind in China Zimmer-

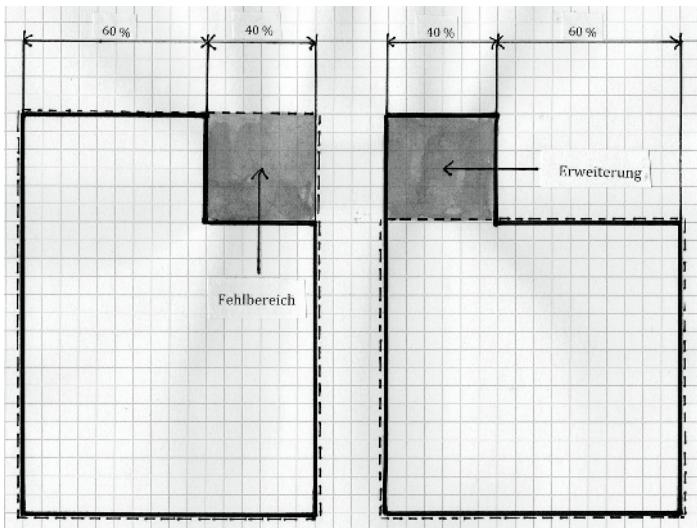
# WOHNEN UND WOHLBEFINDEN



Familienbilder im Osten platziert, die Glück und Freude ausstrahlen, stabilisieren das Familienleben



Albert Einstein – der Inbegriff eines Genies. Wer sich ein Bild des Erfinders der Relativitätstheorie im Nordosten aufstellt, kann damit das eigene Wissen stimulieren, heißt es



Wenn ein Haus oder eine Wohnung nicht rechteckig sind, ergeben sich automatisch Fehlbereiche oder Erweiterungen. Diese stören den Energiefluss. Mit Feng Shui kann ein neues Gleichgewicht entstehen

Grafik: © DFSI

**LUBANA**  
luxus · basic · naturkosmetik

**AUGENWEIDE**

Nur einen halben Millimeter dick ist die Haut im Bereich der Augenpartie.

Und dafür wurde das zellregenerierende Augenfluid von LUBANA entwickelt.

Wirkstoffe aus Stammzellen des Seefenchels, Zistrosen, Bambusöl, Arganöl und Extrakt von Jiaogulan, dem legendären „Kraut der Unsterblichkeit“ unterstützen die außergewöhnliche Anti-Aging Wirkung.

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

## MINERALIEN, SCHMUCK & DEKORATION



Hochwertiger Edelsteinschmuck in 925er Silber, Kugeln, Wasserbelebung, Beleuchtung, Trommelsteine u.v.m.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen, rufen Sie unter 09265/807847 an oder besuchen uns unter [www.stones-forever.de](http://www.stones-forever.de), wir freuen uns auf Sie.



**Wasseradern + E-Smog**  
**Erdstrahlen**  
abschirmung mit der Betteinlage  
**200 x 90 cm**  
**nur 192,-€**

**Strahlenschutz**  
vor dem PC mit dem  
**Strahlenschutz Unterhemd**  
**nur 58,-€**

**Der BIOTENSOR®**  
Das Original – [www.bioplasma.de](http://www.bioplasma.de)  
Tel. + 49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11

T. Müller  
Schweizer Shop GmbH  
D-88356 Ostrach  
Tel. 0049-7585-932920  
[www.remo-erdstrahlen.de](http://www.remo-erdstrahlen.de)

Jetzt informieren und Heilpraktiker werden...  
[www.heilpraktikerausbildung.de](http://www.heilpraktikerausbildung.de)

- Schuldatenbank
- Schulportraits
- Bücherliste
- Tipps & Tricks
- Lernpläne
- Lernhilfen

**Der Schlüssel zu  
Ihrem Erfolg!**



brunnen, ein Aquarium oder ein Glas mit einem Goldfisch oder auch Symbolisches wie Schmuck.

### **Süden – Ruhm und Anerkennung:**

Ruhm symbolisiert, wie man von den Mitmenschen wahrgenommen wird. Die Farbe **Rot** sowie viel Licht und helle Einrichtungsgegenstände sind hier günstig. Sie stehen für Klarheit und sollen den Bewohnern helfen, richtige Entscheidungen zu treffen.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Hier können viele Pflanzen stehen. Auch schöne Leuchter und viele Kerzen sind ideal. Auch ein Ledersofa würde gut passen. Wasserbrunnen und Wassersymbole sollte man dagegen meiden.

### **Südwesten –**

#### **Partnerschaft und Beziehungen:**

Dieser wichtige Lebensbereich sollte so gestaltet sein, dass man sich dort besonders gerne aufhält. Eine gemütliche Sitzecke, weiche Textilien oder ein runder Tisch, an dem man gemeinsam essen und reden kann, fördern die Beziehung zum Partner und den Mitmenschen. **Gelbtöne, Orange und Rosé** sind hier förderlich.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Hängen Sie ein Hochzeitsfoto oder ein anderes Foto aus glücklichen Tagen auf. Auch Partnersymbole, wie zum Beispiel zwei Delphine, ein Taubenpaar, zwei Steine und ähnliches, sind hier am rechten Platz und fördern die Zweisamkeit.

### **Westen – Kinder und Projekte:**

In diesem Bereich werden die Kreativität und Fantasie gefördert, was Wände in **gelb und orange** unterstützen. Auch wer Kinder möchte, sollte sich mit diesem Teil der Wohnung beschäftigen.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Hängen Sie Kinderbilder auf, stellen Sie bunt blühende Blumen auf und Gegenstände, die für Sie Lebensgenuss bedeuten. Harmonische Musik hat hier eine besonders belebende und anregende Wirkung.

### **Nordwesten – hilfreiche Freunde und Mentoren:**

Diese Zone steht für Unterstützung und Schutz von außen. Sie sollte einladend gestaltet sein, damit Ihre Freunde zu Besuch kommen und gerne bleiben. Günstige Farben sind **Weiß, Grau, Silber und Gold**.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Eine Schale mit Obst, Pflanzen und Fotos sowie Geschenke von lieben Freunden stärken diesen Bereich. Auch das Foto eines Gönners oder Mentors ist hier sinnvoll.



***Rot blühende Zimmerpflanzen sollen zu Wohlstand verhelfen***



***Bunte Blumensträuße in der Zone „Kinder und Projekte“ unterstützen die „blühende“ Fantasie – von Groß und Klein***



***Ein Kristall kann das Tai Chi harmonisieren und damit auch die Gesundheit***

## Die optimale Gestaltung der einzelnen Räume

### Zentrum – Tai Chi:

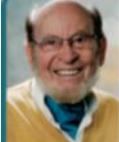
Die Mitte des Bagua symbolisiert den Ursprung, die Einheit und auch die Gesundheit. Da hier das Chi zusammenfließt, sollte dieser Bereich freigelassen und nicht durch Möbelstücke oder Wände und Türen blockiert werden. **Gelb- Orange- und Ockertöne** wirken an dieser Stelle harmonisierend.

**So aktivieren Sie diesen Bereich:** Sie können einen Tai Chi-Kristall mit einem besonderen Facettenschliff einsetzen, um diesen wichtigen Sektor zu harmonisieren.

Ob wir uns in unseren vier Wänden wohlfühlen, hängt vor allem davon ab, ob die verschiedenen Wohnbereiche mit dem Bagua übereinstimmen. Und natürlich davon, wie die Räume gestaltet sind. Dabei spielen Farben, Formen und die Position der Möbel im Raum eine entscheidende Rolle. Da jeder Raum eine andere Funktion hat, sollte er entsprechend eingerichtet und ausgestattet sein. Feuriges Rot im Schlafzimmer ist nicht gerade ideal. Und Spiegel sollte man dort meiden oder zumindest am Abend verhängen.



*Ein typisches Wohnbeispiel nach Feng Shui: Die Wohnzimmercouch steht an der Wand, um ausreichend Schutz zu bieten. Außerdem beleben quadratische, dicke Kerzen die Wohnbereiche „Zentrum“, „Südwesten“ und „Nordosten“*



**HEILUNG durch Gottes Liebe**  
Fernheilen

Streiche das Wort „unheilbar“ aus Deinem Bewusstsein!

**Info: 0041(0)417503507**  
J. Meisser, Breite 2, CH-6315 Oberägeri  
0041(0)417505612  
[www.johnmeisser.ch](http://www.johnmeisser.ch)

**FREI VON FREMDBESETZUNGEN**  
Heilsitzungen mit Elisabeth Eberhard  
[www.Seelenwaschtag.de](http://www.Seelenwaschtag.de)  
T. 08026/8747 oder T. 089/341175

**GOTTES Offenbarungen**  
heute – weltweit

Antworten auf unsere Lebensfragen:

- Sinn unseres Erdenlebens
- Gesundheit und Heilwerden
- Die Zukunft unserer Welt
- Leben nach dem Tod
- Unser ewiges Leben
- Gott hilft

kostenlos bei:  
*Andreas Naturforum*  
Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn  
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84  
[www.andreas-naturforum.de](http://www.andreas-naturforum.de)

**Der BIOTENSOR®**  
Das Original – [www.bioplasma.de](http://www.bioplasma.de)  
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 - Fax 89 86 11



**Sauter-Institut**  
für Psychologie, Metaphysik  
und geistige Heilweisen

**Seit über 35 Jahren**  
**bilden wir aus:**  
Heiltiefenentspannung  
Metaphysische Heilmeditation  
Psychologischer Berater  
Metaphysische Geistheilung  
Ganzheitliche Heilhypnose  
Heilpraktiker

**Bitte Gratisinfo anfordern:**  
Sauter-Institut  
Wehrstraße 12  
D - 73035 Göppingen  
☎: 0049 - (0)7161 - 26025

# SO KREIEREN SIE „GLÜCKLICHE RÄUME“

Blautöne in der Küche verderben den Appetit. Wer das notwendige Feng Shui-Know-how hat, kann sein Leben erheblich verbessern und viele Probleme alleine dadurch lösen, dass er die Grundregeln dieser Harmonielehre beherzigt. Am besten ist es natürlich, wenn man einen erfahrenen Feng Shui-Berater zu Rate zieht und mit ihm den optimalen Zustand der einzelnen Räume bespricht. Doch man kann sich auch selbst aus Büchern schlau machen, und dann die neuen Erkenntnisse in die Tat umsetzen.

**Das Wohnzimmer:** Hier spielt sich das soziale Leben ab. Sitzcken und Sofas sollten so stehen, dass man eine Wand im Rücken hat und dadurch geschützt ist. Mit schönen Pflanzen kann man eine positive Atmosphäre schaffen. Einladend wirken auch runde oder ovale Tische. Wichtig ist eine stimmungsvolle Beleuchtung, die man mit unterschiedlichen Lichtquellen erreichen kann.

**Tipp:** Ein großes Wohnzimmer kann man mit Raumteilern oder auch Pflanzen in verschiedene Bereiche einteilen. Für einen kleinen Wohnraum sind niedrige und helle Möbel günstig.

**Das Arbeitszimmer:** Hier steht der Schreibtisch im Mittelpunkt. Er sollte am besten so stehen, dass man weder die Tür im Rücken hat, noch direkt aus dem Fenster schauen kann, das hilft beim Konzentrieren. Ein weiter Blick in den Raum fördert die Kreativität. Ein aufgeräumter Schreibtisch erhöht die Effektivität und schafft darüber hinaus Raum für zündende Ideen.

**Tipp:** Achten Sie ganz besonders auf die richtige Beleuchtung! Laut Feng Shui ist es günstig, wenn das Licht seitlich von links auf die Tischfläche fällt. So entstehen keine störenden Reflexe und Schatten.

Laut Feng Shui wirken Räume harmonisch, die mit verschiedenen Lichtquellen gut ausgeleuchtet sind. Insbesondere dunkle Ecken bekommen so genügend Chi. Spiegel und glänzende Oberflächen regen das Fließen von Chi an. So zum Beispiel Kerzenleuchter, Kristallschalen und farbige Gläser. Und natürlich dürfen Brunnen nicht fehlen!

Hilfreich sind außerdem: Schalen mit frischem Wasser und schönen Blüten, Zimmerpflanzen und frische Blumensträuße. Kerzen, Teelichter, Glaskristalle, Windspiele, ferner Aquarien, Accessoires aus Porzellan, Metall oder Holz. Gemütliche Sitzecken mit weichen Textilien, Bilder mit Portraits geliebter Menschen. Und natürlich chinesische Symbole wie Girlanden, Lampions, lachende Buddhas, Yin- und Yang-Symbole.



*Auch Aquarien im Wohnraum können negative Energie absorbieren und ausgleichend wirken*



*Ein lachender Buddha gehört im Feng Shui zu den beliebtesten Glücksbringern und symbolisiert unbeschwertes Frohsinn*

## Dem Schlafzimmer besondere Aufmerksamkeit schenken

**Das Schlafzimmer:** Tatsächlich verbringen wir etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett. Grund genug, diesem Raum besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Um einen guten Schlaf zu gewähren, muss das Zimmer in dem wir schlafen, vor allem Ruhe ausstrahlen und möglichst wenig Ablenkung bieten. Das Bett sollte mit dem Kopfteil an einer Wand und nicht zwischen Fenster und Tür stehen. Das Zimmer sollte möglichst nicht an das Bad oder

das WC grenzen, da zu viel Wasserenergie auf Dauer gesundheitliche Störungen verursachen kann. Sanfte Blautöne unterstützen den Schlaf. Ganz wichtig: Stapeln Sie nichts unter Ihrem Bett! Denn dann stagniert das Chi, und das stört den Schlummer.

**Tipp:** Sorgen Sie auch dafür, dass der Bettplatz nicht durch Elektrosmog belastet ist. Auch ein Fernseher im Schlafzimmer ist aus Feng Shui-Sicht tabu.

**Das Kinderzimmer:** Kinder brauchen helle, sonnige Räume und viel Bewegungsfreiheit. Idealerweise liegt es im Westen. Das Bett steht am besten an einer Wand und nicht direkt an der Tür oder am Fenster. An ihrem Spieltisch oder Schreibtisch sollten Kinder mit dem Rücken zur Wand und freiem Blick in das Zimmer sitzen. Möbel und Gegenstände mit scharfen Kanten erzeugen negatives Chi und



**Das Bett sollte immer mit dem Kopfteil an der Wand stehen. Außerdem fördern harmonische Blautöne den guten Schlaf**

**Unordnung und Chaos sorgen für Disharmonie auch im Unterbewusstsein. Wer dagegen seine Wohnung entrümpelt, macht im Kopf Platz für Neues**

gehören nicht in ein Kinderzimmer. Helle Pastelfarben haben eine beruhigende Wirkung, zu kräftige Farben können Konzentrationsstörungen zur Folge haben.

**Tipp:** Hängen Sie keine Mobiles direkt über das Kinderbett, das könnte den Schlaf stören. Günstig sind Wandleuchten, die ihr Licht zur Decke hin ausstrahlen.

**Die Küche:** Hier ist vor allen Dingen die Position des Herdes wichtig, an dem das Essen zubereitet wird. Er sollte so im Raum stehen, dass man die Küche möglichst überblicken kann. Als günstig gilt es, beim Kochen eine Wand im Rücken zu haben. Muss man mit dem Rücken zur Tür am Herd arbeiten, kann man durch einen Spiegel über dem Herd Abhilfe schaffen.

Herd und Spüle sollten nicht direkt nebeneinander stehen, da dann die Elemente Feuer und Wasser aufeinandertreffen, was eine Disharmonie bedeutet. Ein hölzerner Kochlöffel an der Wand kann hier ausgleichend wirken. Verbauen Sie nicht alle Wände in der Küche mit



## ENTRÜMPELN BEFREIT

In fast jeder Wohnung gibt es Dinge, die man eigentlich nicht mehr braucht, von denen man sich aber nicht trennen möchte. Dazu gehören alte Zeitschriften, Postkarten, die seit Jahren herumliegen, selten getragene Kleidungsstücke, Geschenke, die man eigentlich gar nicht mag, aber aus Pietätsgründen behält, verstaubte Bücher, die man ja vielleicht doch irgendwann noch einmal liest – um nur einiges zu nennen. Alle diese ungenutzten Dinge binden Sie an die Vergangenheit und haben eine hemmende Wirkung. Sie sind verbrauchte Energie, die den freien Fluss des Chi verhindert.

Fassen Sie sich also ein Herz, und werfen Sie alles weg, was Sie nicht mehr brauchen. Entrümpeln befreit! Natürlich können Sie die Dinge auch verschenken. Auf jeden Fall sollten sie so schnell wie möglich aus Ihrem Umfeld verschwinden, damit Sie wieder durchatmen können und ganz im Hier und Jetzt ankommen. Das tut nicht nur Ihrer Psyche gut, sondern schafft Raum für neue Möglichkeiten in Ihrem Leben. Entrümpeln ist ein absolutes Muss! Räumen Sie vor allem auch den Fußboden frei. Alles Unnötige, was dort steht, wirkt hemmend und disharmonisch!





Schränken oder Geräten, denn das verhindert das freie Fließen der Energie.

Die Farben Gelb, Ocker, Orange und Aprikot wirken appetitanregend. Der Essplatz sollte vor allem einladend sein. Dafür kann zum Beispiel ein gemütlicher runder Tisch sorgen, der idealerweise nicht zu weit vom Herd entfernt ist. Das gilt auch für das Esszimmer, sofern ein solches vorhanden ist.

**Tipp:** Bewahren Sie spitze Gegenstände wie Messer nur in geschlossenen Schubladen oder Schränken auf. Sie erzeugen einen negativen Energiefluss.

## Bad und WC – schwierige Räume

**Bad und WC:** Badezimmer und WC gelten im Feng Shui als schwierige Räume, da hier das Element Wasser vorherrscht. Insbesondere das verschmutzte Abwasser ist problematisch. Damit das Chi nicht entweicht, empfiehlt es sich, innen und außen an der Tür einen achteckigen oder runden Spiegel anzubringen. Ungünstig ist es, wenn das Bad direkt neben dem Schlafzimmer ist, und das Bett an der Wand steht, an der sich die Abflussrohre befinden. Das sollte man unbedingt vermeiden, denn daraus könnten gesundheitliche Störungen resultieren. Ein Puffer kann eine Schrankwand sein oder ein großer Abstand des Bettes von der Wand. Auch mit Edel-

steinen, zum Beispiel mit einem großen Rosenquarz, kann man die Situation entschärfen. Eine DNS-Spirale im Bad hilft, diesen Raum energetisch aufzuladen.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass die Tür zum Bad immer geschlossen ist. Dasselbe gilt für den Toilettendeckel. Dadurch verhindern Sie, dass zu viel positives Chi verloren geht.

**Der Flur:** Lange Gänge sind ungünstig, da sie das Qi zu sehr beschleunigen. Durch eine vorteilhafte Beleuchtung, etwa mit Spots und Lichtschienen, sowie mit Hilfe von Dekorationsgegenständen oder Pflanzen kann man hier Abhilfe schaffen. Auch schöne Bilder und Spiegel sorgen für mehr Weite.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass keine scharfkantigen Möbelstücke direkt auf die Eingangstür zeigen, da scharfe Kanten das Chi negativ beeinflussen.

*Lange Flure gelten im Feng Shui als ungünstig, weil sie das Chi unvorteilhaft beschleunigen. Abhilfe kann man mit Möbelstücken, Pflanzen und geschickter Dekoration schaffen*

Doch es gibt Situationen und Lebensumstände, in denen eine Beratung besonders empfehlenswert ist. So bei einem Umzug, bei Umbauplänen und neuen Baumaßnahmen am eigenen Haus oder auch in der Nachbarschaft. Aufmerksam sollte man auch werden, wenn jemand immer wieder krank wird. Ebenfalls sollte man bei schweren Krankheiten wie Krebs die Räumlichkeiten überprüfen und vor allem auch auf Wasseradern und andere Störfelder durchchecken lassen. Auch wenn ein Partner geht oder stirbt, sollten die Räume dieser neuen Situation angepasst werden. Finanzielle Probleme können ebenfalls dadurch verursacht werden, dass der Finanzbereich in der Wohnung nicht genügend aktiviert ist.

## Hilfreich auch bei Partnerschaftsproblemen

Überlegen Sie, welche Bereiche in Ihrem Leben nicht so gut funktionieren. Listen Sie diese auf, und machen Sie sich diesen Mangel zunächst einmal bewusst. Gerade auch, wenn es in einer Partnerschaft kriselt, kann eine Feng Shui-Beratung kleine Wunder vollbringen. Denn häufig zeigt sich, dass die Verteilung der Elemente in einer gemeinsamen Wohnung nicht harmonisch ist. Wenn ein Feuer-Typ in einer häuslichen Umgebung lebt, die beispielsweise durch die Formen und Farben des Wasserelements dominiert wird, kann sich das negativ auf die Partnerschaft auswirken. Wenn der Partnerschaftsbereich generell in der Wohnung ein kümmerliches Dasein fristet, wird die Partnerschaft nicht florieren.

Ein sinnvoller Schritt bei diesen oder ähnlichen Problemen ist es, einen Feng Shui-Berater zu konsultieren, die verschiedenen Bereiche der Wohnung bzw. des Hauses gemeinsam durchzugehen und den Status quo zu ermitteln. Natürlich sollte dann auch die Bereitschaft vorhanden sein, die vorgeschlagenen Veränderungen in die Tat umzusetzen.



## Wem nützt eine Feng Shui-Beratung?

Man kann wohl ohne Übertreibung sagen: eigentlich jedem. Denn wenn man seine Wohnung, sein Haus oder seinen Garten unter den Gesichtspunkten des Feng Shui betrachtet, wird man immer Mängel entdecken. Zumindest aber Bereiche, die verbessert werden können.

*Energetische Kraft für das Badezimmer: eine „DNS-Spirale“ hilft, dem Entweichen von Chi entgegenzuwirken*

## WIE MAN DIE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN KANN

### BIO im Gespräch mit der Feng Shui-Beraterin Alexa Ilgner

Feng Shui-Beraterin Alexa Ilgner erfährt in ihren Beratungen immer wieder aufs Neue, wie Wohnungen, Praxen und Büros durch Feng Shui-Maßnahmen zu einem Ort der Entspannung, Gesundheit, Harmonie und des Erfolgs werden. Sie hält im Raum München auch Vorträge zu den Themen des klassischen Feng Shui. Ihre Ausbildung hat sie an der Internationalen Feng Shui Akademie (IFSA) absolviert. Neben den klassischen Beratungsleistungen steht sie ihren Kunden auch bei Wohnungsbesichtigungen, Umbauvorhaben sowie der Auswahl von Möbeln und Innendekoration zur Seite.

#### Wie sind Sie zum Feng Shui gekommen?

**Alexa Ilgner:** Das war eine natürliche Entwicklung: Ich habe mich schon immer für Raumharmonie und Gestaltung von Räumen interessiert. Dann habe ich Feng Shui entdeckt und zur Vertiefung einige Bücher gelesen. Weil die Faszination immer größer wurde, habe ich vor einigen Jahren beschlossen, neben meinem Beruf als Betriebswirtin eine Ausbildung zur zertifizierten Feng Shui-Beraterin zu machen.

#### Wer gehört zu Ihren Kunden?

**Alexa Ilgner:** Meistens sind es Menschen, die ein ganz konkretes Motiv haben. Sie schlafen zum Beispiel schlecht oder fühlen sich in einem bestimmten Raum nicht wohl, ohne dass sie eine Erklärung dafür haben. Oder sie möchten ganz einfach in ihrer Wohnung etwas zum Positiven verändern.

#### Wie läuft eine Beratung denn ab?

**Alexa Ilgner:** Ich gehe zu den Klienten und schaue mir zuerst einmal die Umgebung an, in der sie wohnen. Ich schaue mir das Haus von außen an und nehme auch die nähere Umgebung unter die Lupe, damit ich mir ein Bild von der dort herrschenden



**Alexa Ilgner weiß, wie man mit Feng Shui das Wohnen optimieren kann. Die Ursprünge dieser Lehre reichen über 3000 Jahre in die chinesische Kulturgeschichte zurück**

Foto: Alexa Ilgner

Energie machen kann. So sehe ich gleich, ob es einen Unruheherd wie eine laute Kneipe, einen U-Bahnschacht oder etwas Ähnliches gibt. Auch eine Kirche oder ein Friedhof in der Nähe beeinflussen die Wohnatmosphäre. Erst danach schaue ich mir konkret das Haus oder die Wohnung an. Dabei spielt natürlich dann auch die Gestaltung des Bewohners bzw. dessen Anliegen eine Rolle. Ich habe bei meiner „Inspektion“ natürlich immer den Chi-Fluss im Auge. Denn das ist das A und O einer Feng Shui-Beratung. Wenn das Chi nicht richtig fließen kann, gibt es Probleme.

#### Wie entsteht ungünstiges Chi?

**Alexa Ilgner:** Ungünstig ist es, wenn das Chi zu viel „Fahrt“ bekommt, beispielsweise auf langen Fluren. Ebenso ungünstig ist es, wenn das Chi stagniert, zum Beispiel in überladenen Räumen, unaufgeräumten Regalen und Schränken. Diese gestauten Energie wirkt sich auf die Bewohner negativ aus. Hier ist ihr Leben oft auf vielen Ebenen ins Stocken geraten, weil ihnen die nötige Antriebskraft fehlt. Durch entsprechende Maßnahmen kann man rasch Abhilfe schaffen. Dazu gehört auch das Entrümpeln.



### Der 1-Minuten-Körper-Check

Lothar Boländer

### Fitness und Verjüngung für Millionen

Mit ÜbungsPoster!



#### Der 1-Minuten-Körper-Check

Fitness und Verjüngung für Millionen

60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesünder machen

Lothar Boländer



**60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesund machen**

- Das tausendfach erprobte Trainingsprogramm für ein besseres Leben
- Von Experten empfohlen
- Die Verjüngungskur für Menschen mit wenig Zeit
- 30 Übungen im Überblick – mit Poster für unterwegs

Deutschlands größte Boulevard-Zeitung schrieb: „Sportärzte sind begeistert vom 1-Minuten-Körper-Check, den Lothar Boländer entwickelt hat.“ Und „die aktuelle“ ergänzt: „... weil diese eine Minute einen neuen Menschen aus Ihnen macht.“ Zu diesem verblüffend einfachen Therapieprogramm meldet das AOK-Magazin „Bleib gesund“: „Ärzte und Sportmediziner haben die Theorie des Buchautors bestätigt.“

Eine beispielhafte Leserstimme zu diesem wirkungsvollen Übungshandbuch: „Seit vielen Jahren litt ich an akuten Rückenschmerzen und Rheuma. Ich hätte mir viele Arztgänge ersparen können. Seit ich den 1-Minuten-Körper-Check konsequent durchführe, habe ich keine Schmerzen mehr.“ Tatsächlich reichen drei- bis fünffach täglich 60 Sekunden schon aus, um wieder vital, froh und gesünder zu werden.

**BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen,**

#### MÖGLICHKEITEN

- bei AMAZON
- im Buchhandel

# BUSINESS-FENG-SHUI FÜR MEHR GESCHÄFTSERFOLG

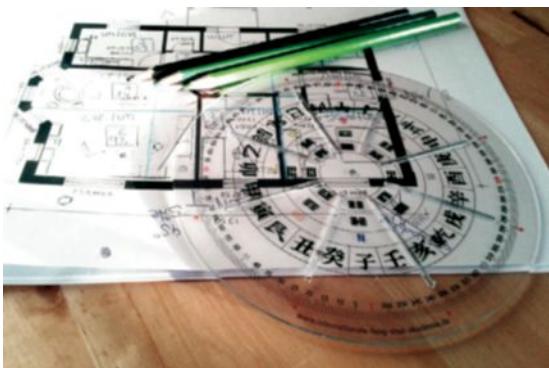
## Wenn sich ein Energiekonflikt negativ auswirkt

### Setzen Sie immer einen Kompass ein?

**Alexa Igner:** Ja, ich messe mit meinem chinesischen Kompass die Wohnung bzw. das Haus aus und bekomme da erste konkrete Informationen, insbesondere über die Energieelemente in den einzelnen Räumen. Dabei stellt sich die Frage: Welches Element herrscht in welchem Raum vor? Gibt es Konflikte zwischen Elementen? Ist das der Fall, spricht man von einem Energiekonflikt, der sich negativ auf die Bewohner auswirkt.

### Auf welche Weise lässt sich ein solcher Konflikt lösen?

**Alexa Igner:** Wenn zum Beispiel Feuer und Wasser in Konflikt miteinander stehen, kann über das Element Holz ausgeglichen werden. Wie das im Einzelfall aussehen kann, bespreche ich mit meinen Klienten und mache konkrete Vorschläge. Manche Energiekonflikte sind auch ohne Kompass auf den ersten Blick erkennbar, zum Bei-



Der Bagua-Kompass dient zur ersten Analyse der energetischen Situation einer Wohnung

Foto: Alexa Igner

Harmonische Gestaltung im Feng Shui bezieht sich nicht nur auf das Innere von Wohnung, Haus und Arbeitsräumen. Auch der Eingangsbereich ist von Bedeutung

Foto: © DFSI

In Asien gehört Feng Shui zum täglichen Leben, und das wertvolle Wissen wird auch von Konzernen und Hotels ganz selbstverständlich genutzt. Diesem Vorbild folgen inzwischen auch immer mehr deutsche Firmen und Hotels, Supermärkte, ja sogar öffentliche Verwaltungseinrichtungen. Auch in den USA setzt man zunehmend auf die asiatische Lehre. So hat das Coca-Cola-Headquarter in Atlanta in eine Feng Shui-Beratung investiert, die Büoräume entsprechend umgestaltet und prompt eine höhere Effizienz der Mitarbeiter erreicht. Dabei geht es allerdings nicht nur um die Leistungssteigerung, sondern auch darum, dass sich Mitarbeiter wohl fühlen und gerne zur Arbeit gehen.

Ein weiteres Beispiel für eine gelungene Feng Shui-Beratung ist das Grand Hyatt in Singapur. Seit es den Haupteingang nach einer spezifischen Himmelsrichtung ausgerichtet hat, ist das Hotel wieder auf Erfolgskurs. Die Hotelkette hatte ihre Niederlassungen nach eingehender Beratung strikt nach Feng Shui umgestaltet. Damit ist das Grand Hyatt Hotel voll im Trend, und der Erfolg spricht für sich.

Auch die von der visionären Unternehmerin Anita Roddick 1976 ins Leben gerufene Kosmetikkette „Body Shop“ arbeitet seit vielen Jahren mit Feng Shui und führt ihren internationalen Erfolg unter anderem darauf zurück. Im Show-Business sind unter anderem die Pop-Diva Madonna, der Pop-Musiker Sting und der Regisseur Steven Spielberg begeisterte Anhänger der chinesischen Harmonielehre.



Auch Stars wie Madonna setzen auf Feng Shui für ein glückliches Zuhause

## Die andere Firmenberatung

BIO im Gespräch mit den bekannten Business-Experten Thomas Fröhling und Katrin Martin-Fröhling



Thomas Fröhling und seine Frau Katrin Martin-Fröhling

Thomas Fröhling und seine Frau Katrin Martin-Fröhling leiten das Deutsche Feng Shui Institut (DFSI). Das Feng Shui-Handwerk haben sie direkt in Asien erlernt, zu einer Zeit als Feng Shui in Deutschland noch wenig bekannt war. Besonderen Wert legen die beiden Experten darauf, dass die universell gültigen Feng-Shui-Prinzipien an die heutige Zeit angepasst werden. Sie sind auch Autoren erfolgreicher Feng Shui-Ratgeber, durch die sie weltweit bekannt wurden.

**Feng Shui kommt aus Asien. Lässt es sich denn so ohne weiteres in unsere Kultur übertragen?**

Der große Irrtum vieler Feng Shui-Ausbilder und -Berater ist es unserer



Meinung nach, dass alles so übernommen wird, wie es vor mehr als 3000 Jahren gelehrt wurde. Wir müssen verstehen, dass hier viele regionale Besonderheiten, unterschiedliche Kulturen und auch Sitten und Gebräuche einen starken Einfluss auf die Harmonielehre hatten. Dies alles verfälscht die Lehre, und zieht sie manchmal auch ins Lächerliche, wenn einige Berater etwa Fenster mit Klebestreifen überkleben, um sie in die Harmoniemaße zu zwingen. Das ist dann alles, nur nicht harmonisch! Unsere selbst gestellte Aufgabe war es, den Kern dieser Lehre zu finden und zu verstehen, um ihn sodann in unseren Kulturkreis und unsere Zeit zu übertragen. Und so funktioniert Feng Shui auch in der heutigen Zeit.

## Haben Sie Beispiele von Firmen, deren Geschäfte nach einer Feng Shui-Beratung besser liefen?

Wir beraten viele Firmen und haben sehr gute Feedbacks bei der Werbefirma „Publicis“, „Real Estate“, der Lufthansa und dem Goldmann Verlag erhalten.

Der Chef der österreichischen Firma „Kerzenwelt“, Heinz Donabauer, war nach der Beratung so begeistert von Feng Shui, dass er – obwohl selbst Unternehmer und Unternehmensberater – alle Business-Kurse in unserem Haus durchlief. Besonders gut angenommen werden in den letzten Jahren auch die Visions-Workshops für hochrangige Manager, die wir in unserem Haus veranstalten.

• Weitere Infos: [www.deutsches-fengshui-institut.de](http://www.deutsches-fengshui-institut.de)



Im Jahr 2009 eröffnete das Life-Einkaufszentrum in München-Neuperlach. Es wurde nach Feng-Shui-Prinzipien gebaut



**Freiliegende Dachbalken können den Energiefluss stören. In Dachgeschossen ist die Einrichtung nach Feng Shui-Prinzipien daher besonders hilfreich**

spiel Feuer und Wasser: Wenn in der Küche Spüle und Herd direkt nebeneinander stehen, ist dies ungünstig. Diese Disharmonie kann man jedoch auflösen, wenn zum Beispiel Gegenstände, die zum Element Holz gehören, entsprechend platziert werden.

## Was ist im Feng Shui noch wichtig?

**Alexa Ilgner:** Mindestens so wichtig, wie die Vermessung mit dem Kompass, ist die sogenannte Form-Schule. Ich achte in jeder Beratung auf diese wichtigen Aspekte. Als Beispiel kann ich hier Dachbalken nennen, die sich für die Bewohner bedrückend anfühlen. Ebenso ein Kronleuchter, der direkt über einem Sofa hängt. Oder auch, wenn im Schlafzimmer eine schwere Lampe direkt über dem Bett hängt oder sich Gerümpel unter dem Bett befindet. Hierdurch kann im Unterbewusstsein der Schlaf gestört werden. Auch Pflanzen mit spitzen Blättern im Wohnzimmer, die direkt auf ein Sofa oder einen Sessel zeigen, sind ungünstig.

**Eine entscheidende Rolle spielt ja auch der Grundriss einer Wohnung bzw. eines Hauses...**

**Alexa Ilgner:** Richtig. Es gibt günstig geschnittene Wohnungen, in denen nicht viel verändert werden muss, aber leider auch viele Wohnungen, die sehr ungünstig geschnitten sind. Hier kann man mit Feng Shui wirklich kleine Wunder bewirken und quasi eine neue Wohnung kreieren. Ein Beispiel, was bei der Betrachtung des Grundrisses von besonderer Bedeutung ist, ist die Mitte einer Wohnung. Der Wohnungsmittelpunkt, der für Stabilität steht, kann wunderbar mit Mitteln wie Pflanzen, Beleuchtung und dem richtigen Platzieren von Möbeln harmonisiert werden. Ich bin selbst immer wieder überrascht, was dabei an Gute entsteht. Und das positive Feedback meiner Kunden bestätigt mir immer wieder die Wirksamkeit des Feng Shui.



## Von besonderer Bedeutung: Reinigungsrituale

### Reinigen Sie die Räume auch energetisch?

**Alexa Ilgner:** Ja, das halte ich für elementar. In vielen Räumen hängen alte, verbrauchte und natürlich oft auch negative Energien, die man mit einem Räucherungsritual wirkungsvoll beseitigen kann. Ich nehme dafür mit Vorliebe Weihrauch und Salbei, aber natürlich sind auch andere Kräuter oder Harze effektiv, je nach Situation. Man kann auch selbst regelmäßig zu Hause räuchern, um eine gute Energie zu erzeugen und das Chi in Fluss zu bringen. Und natürlich sind Feng Shui-Accessoires wie Kristalle und Windspiele wunderbar dazu geeignet, das Chi in Räumen, aber auch auf Balkonen oder Terrassen zu verbessern.

### Buchtipps

- Thomas Fröhling/Katrin Martin-Fröhling: „Wohnen mit Feng Shui“, Goldmann, ISBN 978-3-442-16319-9, € 7,99 • Helga Schaub: „Feng Shui Grundregeln“, Schirner, ISBN 978-3-8434-5017-1, € 6,95 • Günter Sator: „Feng Shui – Leben und Wohnen in Harmonie“, Gräfe & Unzer, ISBN 978-3-8338-3810-1, € 12,99 • Karen Kingston: „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“, Rowohlt, ISBN 978-3-499-62877-1, € 9,99 • Danijela Saponjic: „Feng Shui im Büro“, Beck Juristischer Verlag, ISBN 978-3-406-61778-2, € 6,80

### Interessante Links:

- [www.wohnen-im-einklang.de](http://www.wohnen-im-einklang.de) Webseite der Feng Shui-Beratung von Alexa Ilgner
- [www.internationale-feng-shui-akademie.de](http://www.internationale-feng-shui-akademie.de) Die Internationale Feng Shui Akademie mit Sitz in Ahrensburg (Hamburg) und Bad Homburg (Frankfurt) bildet zertifizierte Feng Shui-Berater aus
- [www.fengshui-verband.eu](http://www.fengshui-verband.eu) Unter „Beratersuche“ findet man beim Berufsverband für Feng Shui und Geomantie regionale Ansprechpartner

**Damit Parks und Gärten zu einem Raum der Lebensfreude werden und das Chi frei zirkulieren kann, werden bei der Gestaltung Ecken und Kanten möglichst vermieden**



## HARMONIE IM WOHNZIMMER

Anhand dieses harmonisch gestalteten Wohnraums lässt sich der eine oder andere Aspekt des guten Feng Shui einfach erklären, auch unter den etwas schwierigeren Bedingungen eines kleinen Raumes mit Dachschrägen. Die Zimmertür befindet sich links im Bild, das heißt beim Eintreten fällt der Blick sofort auf das gemütliche Sofa bzw. den Tisch mit dem einladenden Teegeschirr – und nicht etwa auf den Fernseher. Dadurch entsteht ein Gefühl des Willkommenseins. Die Mitte des Raumes ist frei, aber dennoch durch den Teppich „geerdet“. So entsteht ein harmonischer Energiefluss. Das Sofa hat eine stabile Wand im Rücken, und der Blick geht durch das große Dachfenster nach draußen. Die gesunde, kräftige Grünpflanze gibt dem Raum Vitalität.



**Auch auf kleinem Raum ist ein harmonischer Energiefluss möglich, wie dieses Beispiel zeigt: beim Eintritt ins Zimmer fühlt man sich sofort willkommen**

Foto: Alexa Ilgner

## LEBENDIGE GÄRTEN DANK FENG SHUI

Ein schöner Garten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dies gilt umso mehr, wenn er nach Feng Shui-Prinzipien gestaltet ist. Denn dann wird das Chi verstärkt und der Garten zu einer wahren Oase, in der man sich an den Blumen und Pflanzen und Düften erfreuen und neue Kraft schöpfen kann. Ideal ist, wenn es im Garten bewegtes Wasser gibt. Mit kleinen Wegen und Hügeln, Steinen oder auch kleinen Mauern kann man das Chi bewusst in eine bestimmte Richtung lenken. Auch Farben durch blühende

Sträucher und Blumen – richtig eingesetzt – verleihen dem Garten einen besonderen Reiz.

Da es im Feng Shui stets darum geht, den Regeln und Gesetzen der Natur zu folgen, kann man gerade einen Garten, so klein er auch sein mag, so gestalten, dass er im Einklang mit den Naturgesetzen ist und dadurch eine wohltuende Harmonie ausstrahlt.





In jeder BIO finden Sie wichtige Tipps und Ratschläge aus Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin. BIO informiert verständlich und spannend über:

- neue und bewährte Wege des Heilens
- gesunde Ernährung
- Wellness, Fitness und Umweltfragen
- Psychologie, Spiritualität und Lebenskunst

BIO - Heft für Heft ein unentbehrlicher Ratgeber für das Gesundwerden und Gesundbleiben von Körper, Geist und Seele. Und außerdem: Unser persönlicher Service ist immer für Sie da, wenn Sie Rat und Hilfe brauchen: BIO Ritter Verlag, Monatshauserstr. 8, 82327 Tutzing Telefon: 08158-8021, eMail: [aritter@biomagazin.de](mailto:aritter@biomagazin.de)

## Ihre Vorteile mit BIO im Abo

- Sie sind immer aktuell informiert und versäumen keine Ausgabe
- Sie sparen fast 10% gegenüber dem Einzelheft am Kiosk
- Dazu erhalten Sie als Geschenk eine Prämie aus dem BIO Ritter Verlag

6 Ausgaben nur € 27,-

**BIO**  
Das Magazin für die Gesundheit  
von Körper, Geist und Seele  
*im Abo*



## Unser Dankeschön für Ihr Abonnement

### GESUND UND VITAL MIT DEN FÜNF ELEMENTEN

DAS GROSSE PRAXISBUCH  
FÜR EIN BESSERES LEBEN



BIO - ein Gewinn  
für Ihre Gesundheit

### SPRECHENDE GESICHTER

ERKENNE DAS ANTLITZ UND  
HILF DEM KÖRPER



Ein Ratgeber

### DER KOMPLETTE BIO-JAHRGANG 2014



Das BIO-Geschenk-Abo.  
Immer ein beliebtes Geschenk  
von bleibendem Wert.

### KLOPFEN SIE SICH FREI

M.E.T. - MERIDIAN-ENERGIE-TECHNIKEN



Hier gibt's viele  
weitere Prämien:  
[www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)



MIT FARBIGEM DIN A3 ANLEITUNGSPOSTER





„Wir können einen Menschen, der kurz vor seinem Tod steht, weder retten noch heilen. Doch wir können einen Sterbenden dabei unterstützen, seinen bevorstehenden Tod anzunehmen.“

Sterbeforscher Bernard Jacoby

# HUMANES STERBEN

VON MICHAELA BEHRENS

## WAS AM LEBENSENDE WICHTIG IST, UND WO MAN HILFE FINDET

**Der Tod gehört zum Leben, heißt es. In unserer Gesellschaft ist er allerdings immer noch ein großes Tabu. Für Sterbende und Angehörige wäre vieles leichter, wenn man dem Thema offener begegnen würde. BIO berichtet über die Möglichkeiten der Vorbereitung und Sterbebegleitung**



Inzwischen gibt es einige Möglichkeiten, um die letzten Lebenswochen und Monate selbst Schwerstkranker erträglicher zu gestalten. Sind die Angehörigen gut informiert und trauen sie sich die Sterbebegleitung zu, lässt sich eine medizinische Versorgung bis zum Schluss in den meisten Fällen auch zu Hause organisieren

„Geboren werden und sterben, gesund und krank seyn; dies sind die Stadien im menschlichen Leben“, schrieb schon der deutsche Arzt Johann Christian Reil (1759-1813). „Um dem Menschen ins Leben hineinzuhelfen, dazu gibt es eine eigene Kunst, die Hebammenkunst; aber dafür, dass man erträglich wieder hinauskomme, ist fast nichts getan.“

Der fortschrittliche Allround-Mediziner setzte sich dafür ein, sich rechtzeitig mit dem eigenen Ende zu befassen. Er plädierte dafür, das Sterben so sanft wie möglich zu gestalten. Viele von Reils Arbeiten gelten noch heute als richtungsweisend. Doch erst rund 200 Jahre nach seinem Tod wurde die Palliativmedizin (von lateinisch pallium = Mantel), die sich auf die Bedürfnisse des sterbenden Patienten konzentriert, zum Pflichtfach für deutsche Medizinstudenten. Palliative Behandlung zielt darauf ab, den unheilbar Kranken sozusagen mit einem Mantel der Fürsorge zu umhüllen

→

und seine Leiden zu lindern. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Einbeziehung der Angehörigen.

Für den Umgang mit Sterbenden stellte der umtriebige Gelehrte Reil einige Regeln auf, die nichts an Aktualität verloren haben: Priorität hatte für ihn das Abwenden möglichst aller unangenehmen geistigen und körperlichen Eindrücke. Außerdem bestand er auf respektvollem Verhalten am Sterbebett - auch dann, wenn der Kranke scheinbar nichts von seiner Umwelt wahrnimmt.

„Oft hat der Sterbende noch sein Bewußtseyn, ohne dass wir es glauben“, schrieb er. Das Wichtigste aber, damals wie heute, war die Anwesenheit von geliebten Menschen: „Es ist zuverlässig der größte Trost, wenn der, der unserem Herzen am nächsten ist, uns in diesem Augenblick des Scheidens nicht verlässt. (...) Sterben in dem Schoße der Seinigen, gehörte von jeher zu dem, was der Mensch sich als Glück auf der Erde wünschte.“

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verbands ergaben 2012, dass 66 Prozent der Befragten am liebsten daheim sterben wollen. Weitere 18 Prozent stellten sich vor, ihr Leben in einem Hospiz oder einer ähnlichen Einrichtung zu beenden. Bis weit in die erste Hälfte des vergangenen Jahrhunderts ging der Wunsch nach dem Verbleiben in der vertrauten Umgebung für viele Menschen in der modernen westlichen Welt noch in Erfüllung. Doch nach und nach wurde der Tod in Krankenhäuser und Heime ausgelagert. Dort verbringen bis heute die meisten Sterbenden ihre letzten Tage. Dass das durchaus nicht so sein muss, ist noch relativ unbekannt. Spezialisierte Pflegeteams stehen in allen Großstädten und zunehmend auch in ländlichen Gebieten zur Verfügung. Mit ihrer Hilfe ist eine Betreuung vor Ort bis zum Ende in vielen Fällen machbar, selbst bei Schwerstkranken.



**Nana litt unter einer besonders aggressiven Form von Knochenkrebs. Sie stellte sich ihrer Krankheit und machte als Fotomodell anderen schwer Erkrankten Mut**



**Luise Ganschor starb mit 26 an Krebs. Sie wurde von Barbara Stäcker betreut und verlor so ihre Ängste**

Fotos: Barbara Stäcker

## **Amublante Palliativ-medizin – im Kreise der Familie sterben**

Auch Barbara Stäcker, Jahrgang 1961, ahnte nichts von diesen Möglichkeiten. „Mehr Gesprächsangebote für Angehörige in den Kliniken wären gut“, sagt sie. „Hätten wir von Anfang an gewusst, dass es ambulante Palliativversorgungsteams gibt, hätten wir uns manche schlaflose Nacht erspart.“ Stäcker und ihre Angehörigen erfuhren von dieser Möglichkeit erst, als ihre Tochter Nana sich entschied, keine weitere Behandlung mehr zuzulassen.

Nach der Krebsdiagnose einer besonders aggressiven Form von Knochenkrebs im Herbst 2010, beschloss die 20-Jährige, sich und die Auswirkungen ihrer Krankheit nicht vor der Welt zu verstecken. Zusammen mit ihrer Mutter begann sie Fotos zu machen und stand schließlich – trotz allem und gerade deswegen – professionellen

Fotografen Modell. Nana starb im Januar 2012. Barbara Stäcker hat weitergemacht. Mit dem von ihr gegründeten gemeinnützigen Verein „Nana-Recover your Smile e.V.“ fördert sie den offenen Umgang mit einer lebensbedrohlichen Krankheit und unterstützt Betroffene und deren Angehörige.

Das Projekt organisiert seit Sommer 2012 kostenlose, professionelle Fotoshootings und bietet Schmink- und Stylingkurse an, um das Selbstbewusstsein von an Krebs erkrankten Menschen zu stärken. Über 350 Menschen haben bisher von diesem Angebot Gebrauch gemacht. Unter ihnen war auch Luise Ganschor. Jung, schön und krebskrank, so wie Nana. Luise starb im Juni 2015, mit 26 Jahren. In der Zeit, die ihr noch blieb, entstand ein enger Kontakt zu Barbara Stäcker. Die junge Frau wollte viel über deren Tochter hören. Das habe ihr, nach Einschätzung der Autorin und auch nach Luises eigenen Aussagen, viele Ängste genommen. Bis zuletzt berichtete sie humorvoll und mutig via Facebook über ihr Leben.



Foto: Sylwia Makris

**Barbara Stäcker, Nanas Mutter, lernte mit ihrer Tochter das Unannehbare anzunehmen, so dass Nana in Frieden gehen konnte**



Foto: Barbara Stäcker

**Der Neurologe und Palliativmediziner Berend Feddersen weiß um die Bedürfnisse schwer kranker Patienten, und was ihnen den letzten Weg erleichtern kann**

Barbara Stäcker ist der Ansicht, dass das Wissen über den letzten Weg und ehrliche Informationen über alles, was dazu gehört, enorm wichtig ist. Für jeden. Nach Nanas Tod hat sie Bücher geschrieben, mit zahllosen Menschen gesprochen, Erfahrungen weitergegeben, Mut gemacht. Und sie schafft es auch irgendwie, über das Sterben ihrer Tochter zu sprechen. Wie hat sie Nanas Entscheidung erlebt, keine weitere Behandlung mehr zuzulassen? „Ich konnte damit ganz gut umgehen“, sagt sie. „Ich habe es verstanden. Mein Mann hat sich kurze Zeit schwerer damit getan, wollte gern noch irgendetwas versuchen. Aber letztendlich gibt es in so einer Situation nur einen einzigen Menschen, der zu entscheiden hat, und das ist der Kranke.“

„Rückblickend“, sagt Barbara Stäcker, „wäre es wohltuend gewesen, schon früher alle Möglichkeiten zu kennen.“ Schmer-

zen und Atemnot ertragen oder bei einem geliebten Menschen mitansehen zu müssen, fürchten viele in dieser Situation am meisten. „Zu wissen, dass es für diesen Bereich Spezialisten gibt, jemanden, den man bei Bedarf einfach anrufen kann – das hätte uns sehr geholfen“, sagt die Autorin.

## **„Man braucht Hilfe beim Sterben, aber keine Sterbehilfe.“**

**Barbara Stäcker**

Ein Pfleger stellte schließlich den Kontakt zu dem ambulanten Team her, das Nana Stäcker in ihren letzten Tagen begleitete. Der Neurologe und Palliativmediziner Berend Feddersen gehörte zu denen, die bis zuletzt an der Seite der jungen Frau waren. Feddersen ist Oberarzt und Leiter der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) am Klinikum Großhadern der Universität in München. Aus diesem Zusammentreffen entstand unter anderem in Kooperation mit der Journalistin Dorothea Seitz der 2015 erschienene Ratgeber „Der Reisebegleiter für den letzten Weg. Das Handbuch zur Vorbereitung auf das Sterben.“ Ein Crashkurs sozusagen, in dem Kranke, Familienangehörige und Spezialisten das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchten.

„Erst lesen, dann sterben“ heißt es im ersten Kapitel. Das Buch ist ein handfester, leicht verständlicher Ratgeber, der eine Fülle an wertvollen Informationen bietet. Wer weiß schon, wie das erschreckende Phänomen der Rasselatmung zustande kommt, und wie man dabei als Begleiter am Sterbebett einigermaßen gelassen bleibt? Wie kann man als Angehöriger einschätzen, ob und wann das Legen einer Magensonde sinnvoll ist?

Die Autoren vermitteln nicht nur Wissen um das, was man noch tun kann. Mindestens ebenso wichtig ist für alle Beteiligten das Wissen um das, was man – zum Wohle des Sterbenden – getrost unterlassen kann. Häufig handelt es sich dabei um Aktionen, die ein vermeintliches Verdursteten und Ersticken in der letzten Phase be-

kämpfen sollen. Doch diese „bei Sterbenen in Deutschland reflexartig“ durchgeführten Maßnahmen haben nach Ansicht des Palliativmediziners Gian Domenico Borasio zwei große Nachteile: „Erstens: Sie bringen nichts (...), zweitens: Sie schaden dem Patienten.“ Solche vorhersehbaren Situationen, die in ähnlicher Form immer wieder auftauchen, werden auch im Buch von Feddersen und seinen Co-Autoren übersichtlich und detailliert besprochen. →

## **AMBULANTE EINRICHTUNGEN - WER MACHT WAS?**

**Palliativambulanz:** Kann bereits gleich nach der Diagnose einer tödlichen Krankheit aufgesucht werden. Schwerpunkt: Unterstützung, Therapieabsprachen, verbesserte Symptomkontrolle durch einen Palliativspezialisten.

**Allgemeine Ambulante Palliativversorgung (AAPV):** Erfolgt in der Regel durch Hausarzt und ambulanten Pflegedienst mit dem Ziel, den Patienten bis zum Tod in seiner Wohnung zu versorgen. Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter können ergänzend hinzugezogen werden. Diese Form der Versorgung ist ausreichend für die meisten Palliativpatienten.

**Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV):** Team aus Pflegenden, Sozialarbeitern, Psychologen, Seelsorgern und Ärzten. Rufbereitschaft rund um die Uhr. In Notfällen kommt sofort jemand ins Haus, um eine Krise zu entschärfen, wodurch Einweisungen auch von Schwerstkranken ins Hospital weitgehend vermieden werden können. Die Kosten für die Palliative Care übernehmen die Krankenkassen.



## Die letzten Stunden erleichtern

Wie zum Beispiel damit umgehen, wenn ein geliebter Mensch plötzlich nicht mehr essen will? „Sterbende Patienten haben kein Hungergefühl mehr“, sagt Berend Feddersen dazu. „Das erzeugt oft psychischen Druck. Als Angehöriger hat man das Bedürfnis, den Kranken mit Nahrung zu versorgen. Tatsächlich zögert man das Sterben damit aber nicht heraus. Wenn jemand nichts essen mag, hat es auch keinen Sinn, sein Lieblingsgericht zu kochen. Zwingt sich der Sterbende dann tatsächlich, etwas zu essen, führt das oft zu Übelkeit und Erbrechen.“

Feddersen ermutigt Kranke, auf ihren Körper zu hören. Den Pflegenden schlägt er vor, die Fürsorge in einer solchen Situation auf andere Bereiche zu konzentrieren, in der letzten Phase vor allem auf die Mundpflege. Sprühfläschchen, die mit verschiedenen Flüssigkeiten gefüllt werden können, halten die Schleimhäute feucht und vermitteln ein willkommenes Geschmackserlebnis. Ob Kaffee, Sekt oder Bier, hängt von den Vorlieben des Kranken ab. Solche Fläschchen mit Zerstäuber sind in jeder Apotheke erhältlich.

„Vor allem für Mütter ist es extrem schwer zu akzeptieren“, sagt Barbara Stäcker, dass das Kind nicht mehr essen will. Wie alt es ist, spielt dabei keine Rolle. Ein Kind nähren, das ist so archaisch, so existenziell... Da fällt es schwer, nicht ständig zu sagen: Aber du musst doch etwas essen!“ Das gehe praktisch allen Angehörigen so, berichtet sie – den Kranken gehe man damit allerdings in der Regel nur auf die Nerven. Sie betont immer wieder, dass hier und in jedem anderen Bereich letztendlich nur eine Entscheidung zählt: die des kranken Menschen. „Und solange Kommunikation möglich ist, kann die Person ja einfach sagen, wenn sie etwas möchte.“

**Sterbende brauchen vor allem auch Normalität. Übertriebene Fürsorge, eine ständig bedrückte Stimmung wirkt belastend**

Was ihre Tochter Nana sich für das Ende ihres Lebens wünschte, machte sie unmissverständlich klar: Normalität. Ihre Tochter habe die Diagnose relativ schnell akzeptieren können, sagt Barbara Stäcker. „Sie hat es uns leicht gemacht. Sie konnte trotz allem positiv denken, auch, als es keine Heilungsaussichten mehr gab. Wir haben alle von ihr gelernt.“ Unter anderem, wie man mit einem sterbenden Menschen umgeht. „Als sie aus dem Krankenhaus heimkam“, erzählt die Autorin, „war bei uns eine gedrückte Stimmung. Bis von Nana eine ganz klare Ansage kam: Jetzt hört mal auf mit der Heulerei!“

## Viele Sterbende brauchen Normalität

Sie wollte einfach, dass wir alle da sind und ganz normal mit ihr umgehen. Das ist ein Wunsch, den ich auch oft von anderen höre: Normalität. Freunde, die sich nicht zurückziehen, sondern wie immer vorbeikommen. Miteinander lachen oder über ein interessantes Thema diskutieren... Das Letzte, was man sich wünscht, wenn man im Sterben liegt, ist Mitleid. Mitgefühl ja, aber kein Mitleid. Nana hatte einen ganz schrägen, schwarzen Humor, und den hat sie auch behalten. Ein Mensch, der sein Leben lang gern gelacht hat, wird das bis zum Schluss tun. Jemand, der immer verbisst und verbittert war, wird auch so sterben.“

Barbara Stäcker hat diese Zeit zusammen mit ihrem Mann, mit der Familie und Freunden durchgestanden. Wer einen solchen emotionalen Rückhalt nicht hat, sollte in Erwägung ziehen, sich eine psychologische Betreuung zu suchen. Die Autorin rät jedem pflegenden Angehörigen dringend, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. „Ich selbst“, sagt sie, „wollte einfach so viel wie möglich mit Nana zusammen sein. Aber das muss jeder für sich entscheiden. Wer das Gefühl hat, zwischen durch mal einen Tag Auszeit zu brauchen, sollte unbedingt darauf hören.“



# HUMANES STERBEN

Obwohl die Sterbebegleitung in den eigenen vier Wänden in sehr vielen Fällen machbar ist, kann oder will nicht jeder von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Hier hilft es, wenn sowohl Kranke als auch Angehörige sich mit verschiedenen Fragen gründlich auseinandersetzen, bevor sie eine Entscheidung treffen: Wie viel Nähe können beide Seiten aushalten? Welche Ängste gibt es? Gibt es noch offene Konflikte?

Kommt man zu dem Ergebnis, dass – aus welchen Gründen auch immer – eine Pflege daheim nicht (mehr) vorstellbar ist, dann ist der Umzug in ein Hospiz eine Alternative. Patienten mit nur noch kurzer Lebenserwartung können hier ihre letzten Wochen und Monate verbringen. Angehö-

fortan teilten sie sich Tag und Nacht ein Hospizzimmer. Happy End einer schwierigen Beziehung? Ja und Nein. „Man muss realistisch sein“, sagt der Autor, „die Idealvorstellung von der Versöhnung am Sterbebett entspricht nicht unbedingt der Realität.“ Er zitiert jemanden aus seinem Bekanntenkreis: „Bloß weil einer stirbt, lösen sich nicht alle Konflikte.“

Sein Tipp für Hinterbliebene: Wenn Konflikte nicht ausgeräumt werden konnten, einen kurzen Brief an den Verstorbenen schreiben. Nichts erklären, sich nicht verteidigen, stattdessen dem Verstorbenen vergeben. Seine Lebensgeschichte akzeptieren, sehen, warum er so wurde, wie er war. Den Brief bewusst und laut lesen, und dann tun, was für einen selbst am besten



lige sind erwünscht und werden beim Abschiednehmen begleitet.

## **Versöhnung kann auch posthum gelingen**

Für den Autor und Satiriker Oliver Uschmann beispielsweise war die Beziehung zu seiner Mutter schon seit langem auf einem Tiefpunkt, als er plötzlich den Anruf erhielt, dass nicht mehr viel Zeit blieb. Er beschloss, diese Zeit mit ihr gemeinsam zu verbringen. Seine Mutter ließ sich darauf ein, und

passt: den Text zum Beispiel rituell verbrennen oder im Wasser versenken. Oder, so seine Empfehlung: „aufbewahren, damit man ihn immer wieder einmal hervornehmen kann – man fällt ja öfter mal hinter den Erkenntnisstand zurück.“

Sein Buch „Bis zum Schluss“ trägt den Untertitel „Wie man mit dem Tod umgeht, ohne verrückt zu werden.“ Oliver Uschmann und seine Frau Sylvia Witt haben das hingekriegt. Sie haben das Sterben und das Überleben von Müttern, Großmüttern und Vätern begleitet. Das gemeinsam konzipierte Buch ist die Summe ihrer dabei gesammelten Erkenntnisse. Wer Ehrlichkeit mag, wird dem Autorenteam dankbar sein für die Mischung aus ungeschönten Schilderungen und praxiserprobten Hinweisen. Von der Ermutigung zum Experimentieren mit allen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung („alles ausprobieren, was soll schon schiefgehen“) bis zum gut durchdachten Abwickeln einer Wohnungsauflösung bleibt keine Frage offen.

Oliver Uschmann glaubt, dass seine Mutter, ehemals Chefsekretärin einer Altenpflegeschule, die präzise Beschreibung ihres Sterbens gut gefunden hätte: weil man anderen damit helfen kann. Einer seiner

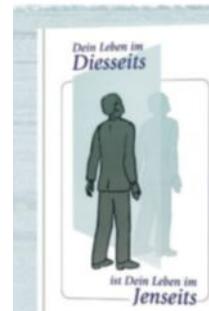


**Das Leben und Sterben, um weiterzuleben**  
Jeder stirbt für sich allein

Was erwartet die Seele eines Menschen nach dem Hinscheiden des physischen Körpers?

Gabriele schildert: den Vorgang des Sterbens \* den Aufbau der feinerstofflichen Seele \* wie es ist, wenn der sogenannte „Tote“ nicht wirklich tot ist \* den Rückblick der Seele auf ihr Erdenleben \* die Reinkarnation und vieles andere mehr.

176 S., kart., ISBN 978-3-89201-335-8  
Euro 12,80 / Fr. 18.90

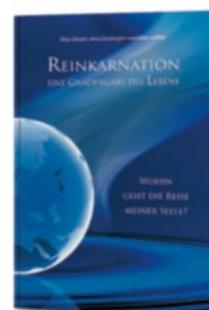


**Dein Leben im Diesseits ist Dein Leben im Jenseits**

Unsere Seele ist unsterblich, und wir sind die Gleichen - hüben und drüben. Gabriele gibt detaillierte Erläuterungen über:

Das Leben und die Entwicklung der Seele in den jenseitigen Welten \* Lebensspanne und Todesspanne \* Das Karmagesetz und vieles andere mehr.

164 S., kart., ISBN 978-3-89201-261-0  
Euro 10,- / Fr. 14.90



**Reinkarnation**  
Eine Gnadengabe des Lebens  
Wohin geht die Reise meiner Seele?

Das Wissen um die Reinkarnation war noch im Urchristentum lebendig.

Durch Gabriele werden in diesem Buch in seltener Klarheit und Eindeutigkeit die Grundfragen des Menschen nach dem Woher und Wohin, dem Warum und Wofür beantwortet - und sie räumt mit vielen Irrtümern und falschen Vorstellungen über die Reinkarnation auf.

96 S., kart., ISBN 978-3-89201-273-3  
Euro 9,80 / Fr. 14.90

Diese 3 Bücher zusammen PORTOFREI für nur Euro 32,60

**Gabriele-Verlag Das Wort GmbH**  
Max-Braun-Str. 2, 97828 Marktbeidenfeld  
Tel. 09391/504135, Fax 09391/504133  
[www.gabriele-verlag.de](http://www.gabriele-verlag.de)

In der Schweiz: **Verlag VITA VERA**  
Oberebenestrasse 67a, 5620 Bremgarten  
Tel. 056/6314860, Fax 056/6314861  
[www.vita-vera.ch](http://www.vita-vera.ch)

**Wenn Konflikte nicht zu Lebzeiten ausgeräumt werden konnten, ist eine Versöhnung auch über den Tod hinaus möglich, damit Hinterbliebene ihren Frieden finden**



Ratschläge lautet: „Auch wenn man keinen Grund hat, demnächst mit dem eigenen Ableben zu rechnen, tut man dennoch gut daran, ein klares und transparentes Testament abzufassen, und es immer mal wieder zu aktualisieren.“

Das frühzeitige Ordnen der eigenen Angelegenheiten ist nicht nur für die Hinterbliebenen eine Wohltat. Es kann auch am Ende das Loslassen und einen friedlichen Tod erleichtern. Dem Arzt Christian Reil war das bereits im ausgehenden 18. Jahrhundert bekannt. Seine Vorschläge waren damals wie heute sofort umsetzbar. „Geh, bevor du nach Haus gehst, zuerst am Haus des Feindes vorbei, ob du ihn nicht antrifft, und versöhne dich mit ihm“, war einer seiner Ratschläge. Sein Patentrezept, um es sich „inwendig leichter zu machen“, war so simpel wie effektiv: Befrage dein Gewissen. „Es gibt gern Antwort, wenn man bei ihm um Rath fragt.“

## Die Angst vor dem Sterben – eine Patientenverfügung kann helfen

Viele Menschen fürchten sich weniger vor dem Tod an sich als vor dem Sterben. Wie kann man mit dieser Angst umgehen? Eine Patientenverfügung auszufüllen kann dabei helfen, denn damit ist schon einmal festgehalten, was einem in der Sterbephase wahrscheinlich wichtig sein wird. Für den Palliativmediziner Berend Feddersen sind umfassende Informationen sowohl für den Kranken als auch für die Familie

einer der Schlüssel zum Umgang mit der Angst. „Wer weiß, wie der Sterbeprozess vor sich geht, ist auf jeden Fall besser gewappnet“, sagt er.

„Ehrlichkeit ist uns wichtig. Wir können nicht versprechen, dass Schmerzen komplett verschwinden. Aber wir können Schritt für Schritt daran arbeiten, dass der Schmerz erträglicher wird“, sagt der Sterbegleiter. Barbara Stäcker kann das bestätigen. „Aus meiner Sicht ist die Unterstützung durch ein SAPV-Team, also der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, in dieser extrem schwierigen Situation für alle Beteiligten ein Segen“, berichtet sie. „Man kann weite Bereiche der Sorge und Betreuung in die Hände von Profis legen, sich ganz auf seinen geliebten Angehörigen konzentrieren und die verbleibende Zeit nutzen.“

Selbst in Gegenden, wo eine solch „schnelle Eingreiftruppe“ nicht flächendeckend verfügbar ist, kann die Einweisung ins Krankenhaus in den letzten Lebenswochen vermieden werden. Hausärzte, die ein Wissen um Symptomkontrolle haben, reichen laut Feddersen dafür aus. Auch sie können eine Schmerztherapie einleiten. Konkret bedeutet das, dass mögliche Begleiterscheinungen der Sterbephase wie Schmerzen, Atemnot, Übelkeit und Erbrechen so weit wie möglich gelindert werden. Theoretisch könnte also der Wunsch nach einem Tod in der vertrauten Umgebung für viel mehr Menschen in Erfüllung gehen, als das derzeit der Fall ist. Wo Berend Feddersen einmal sein Leben beenden möchte, ist für den Palliativmediziner jedenfalls ganz klar: Natürlich zu Hause.

## Buchtipps

- Elisabeth Kübler-Ross: „Was können wir noch tun?: Antworten auf Fragen nach Sterben und Tod“, Herder-TB, ISBN 978-3-451-06204-9, € 9,99 • Gian Domenico Borasio: „Über das Sterben. Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen“, Beck, ISBN 978-3-406-61708-9, € 9,99 und „Selbstbestimmt sterben: Was es bedeutet. Was uns daran hindert. Wie wir es erreichen können“, Beck, ISBN 978-3-406-66862-3, € 17,95 • Barbara Stäcker/ Dorothea Seitz: „Nana – der Tod trägt Pink: Der selbsbestimmte Umgang einer jungen Frau mit dem Sterben“, Irisiana, ISBN 978-3-424-15196-1, € 14,99 • Berend Feddersen/Dorothea Seitz/ Barbara Stäcker: „Der Reisebegleiter für den letzten Weg: Das Handbuch zur Vorbereitung auf das Sterben“, Irisiana, ISBN 978-3-424-15272-2, € 16,99 • Oliver Uschmann und Sylvia Witt: „Bis zum Schluss: Wie man mit dem Tod umgeht, ohne verrückt zu werden“, Pantheon, ISBN 978-3570-55261-2, € 16,99 • Bernard Jakoby: „Was geschieht, wenn wir sterben?“, Nymphenburger, ISBN 978-3-485-02846-2, € 18,--

## WICHTIG ZU WISSEN

### Kontaktadresse:

- Nana - Recover your Smile e.V./ Barbara Stäcker, Gemeinnütziger Verein Ebermayerstrasse 16, 81369 München, Tel. 089-72458867, info@recoveryoursmile.org www.recoveryoursmile.org

### Links:

- Sterbegeldvorsorge: Notgemeinschaft am Grabe VaG www.sterbekasse-rhein-lippe.de
- Patientenverfügung www.patientenverfuegung.de
- Hilfe und Beratung: Internetseiten der Caritas Deutschland/ Österreich/Schweiz
- Deutschland: Palliativ-Portal www.palliativ-portal.de
- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) www.dgpalliativmedizin.de
- Deutscher Hospiz- und Palliativ-Verband e.V. www.dhpv.de
- Österreich: Österreichische Palliativgesellschaft (OPG) www.palliativ.at; Hospiz Österreich www.hospiz.at
- Schweiz: Schweizerische Gesellschaft für Palliative Care www.palliative.ch; Stationäre Hospize, Institutionen für palliative Medizin www.hospiz.org/schweiz.htm





Fragen zur App?  
Mo-Fr 9.00-16.30 08158-8022  
BIO Ritter Verlag

**HOTLINE**



Navigation



Immer jede Ausgabe zur Hand  
dank Archivierungsfunktion

Im App Store und Google play!  
Mit einer BIO-App-Ausgabe  
gratis zum Kennenlernen



Verlinkungen  
zu weiterführenden  
Internetadressen



zusätzliche  
Bilder



Filme zu  
ausgewählten  
BIO-Berichten



Schlagwortsuche: BIO Magazin  
Oder über: [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)  
(BIO Shopping)



BIO Einzelheft: € 3,99

BIO Abo/3 Ausgaben (6 Monate): € 9,99

BIO Abo/6 Ausgaben (1 Jahr): € 17,99



# REIKI FÜR SCHÜLER

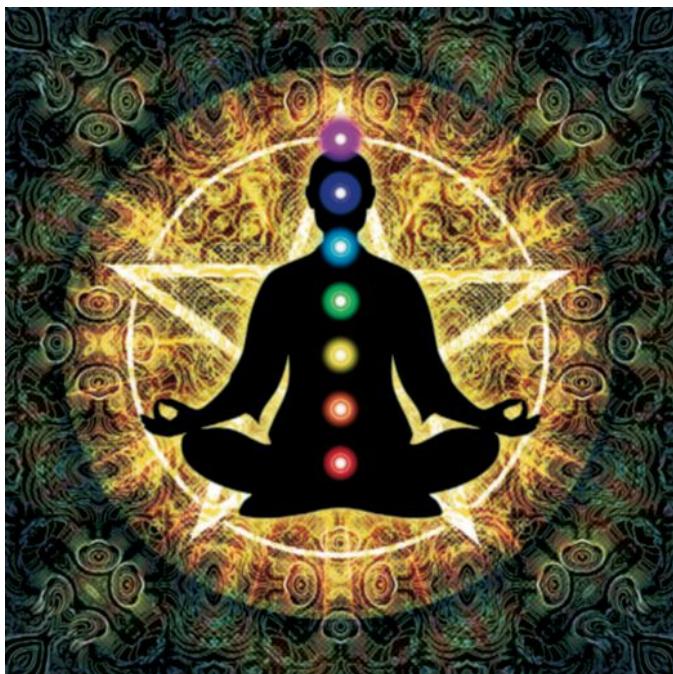
von DR. GABRIELE NICOLAUDIUS

## EIN PILOT-PROJEKT UND SEINE ERSTAUNLICHEN ERFOLGE

*Reiki, die heilende Energieübertragung durch die Hände, ist auch bei uns im Westen seit längerem bekannt. Neu ist die Idee, diese Methode auch an Schulen zu praktizieren. Reiki-Lehrerin Dr. Gabriele Nicolaudius arbeitet seit 20 Jahren erfolgreich mit dieser Entspannungstherapie. Sie startete damit ein Pilot-Projekt an einem Gymnasium in Wedel*



**Durch ein Pilot-Projekt lernten Schülerinnen und Schüler der Oberstufe, wie man durch Reiki zu mehr Ausgeglichenheit und größerem Selbstvertrauen finden kann. In der Mitte unten: die Projektleiterin Dr. Gabriele Nicolaudius**



**Beim Reiki geht es darum, die eigene Persönlichkeit optimal zu entfalten. Das erreicht man unter anderem durch eine Harmonisierung der Chakren, unsere Energiezentren**

Kraft, die alle Lebewesen durchströmt. Es geht dabei um die Harmonisierung der Chakren, also unserer Energiezentren, um so die Persönlichkeit optimal entfalten zu können.

Lange Zeit war diese Methode mit ihren kosmischen Symbolen den Menschen verborgen geblieben. Erst im 19. Jahrhundert entdeckte sie der japanische Mönch, Dr. Mikao Usui, Leiter eines christlichen Seminars in Kyoto, wieder. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Menschen, die mit dem „Usui-System“ erfolgreich arbeiten. Die genaue Einhaltung des Systems und die exakte Weitergabe der kosmischen Symbole sind Voraussetzung, weil das authentische Reiki nur dann auch erfolgreich angewendet werden kann.

Die Reiki-Methode ist immer und überall anwendbar. Man braucht dazu nur seine Hände und das Wissen um die Symbole. Durch den sachgemäßen Umgang mit Reiki ist man in der Lage, ein harmonisches Gleichgewicht bei Menschen, Tieren und Pflanzen herzustellen. Reiki stärkt damit die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Es wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele, löst Energieblockaden und kann auch zahlreiche schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien unterstützend begleiten.

## **Im Schulalltag ins seelisch-körperliche Gleichgewicht kommen**

Die durchschnittlich 17- bis 18-jährigen Schülerinnen und Schüler sollten Möglichkeiten zur Tiefenentspannung, Stressbewältigung und den Abbau von Energie-Blockaden kennen lernen und eine für sie passende Methode zur Stärkung der Selbstheilungskräfte →

In September vergangenen Jahres hatte ich die Gelegenheit, eine Projektwoche am Johann-Rist-Gymnasium in Wedel mitzustalten. Diese Chance wollte ich nutzen, den jungen Menschen verschiedene Entspannungstechniken vorzustellen, mit denen ich mich im Rahmen meiner täglichen Arbeit beschäftige. Daraus entstand ein bislang einzigartiges Pilot-Projekt. Zehn Schülerinnen und Schüler der 12. und 13. Jahrgangsstufe lernten fünf Tage lang das authentische Reiki, Meditation, Mantren-Singen und den Zen-Buddhismus durch Gespräche und praktische Übungen kennen.

Das authentische Reiki ist ein jahrtausendealtes Energiesystem aus den Regionen Nordindien und Tibet. Reiki (gesprochen Reiki) bedeutet so viel wie universelle Lebensenergie. Denn „Ki“ ist die



*Bereits durch die Erlernung des 1. Grades kann man nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen und Tiere behandeln*



**Eine Reiki-Behandlung in der Gruppe ist eine Wohltat für Körper und Seele**

finden. Dazu wurden sie von mir in den Ursprung, die Geschichte und die Anwendungsbereiche für das authentische Reiki eingewiesen. Das Ziel war, sich gegenseitig im Rahmen einer Gruppenbehandlung in der Schule, und auch sich selbstständig zu Hause behandeln zu können. Hier einige Beispiele für die positiven Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler mit Reiki:

„Ich habe sonst immer kalte Hände, aber seit der Einstimmung in das authentische Reiki sind sie warm“, stellt Claudia Pontow fest. Ein anderer Schüler verspürte trotz eines intensiven Sporttrainings ein Gefühl andauernder Entspannung. Vorausgegangen war eine Reiki-Gruppenbehandlung am Vormittag.

Eine durch eine Glühbirne verursachte Verbrennung am Arm konnte ein weiterer Schüler durch sofortiges Handaufliegen lindern. Ein Angehöriger einer Schülerin litt schon seit längerer Zeit an Tinnitus. Eine Reiki-Ganzkörperbehandlung verschaffte ihm Erleichterung und neue Energie.

Antonia Krause erzählte nach der Einstimmung in die Reiki-Methode eine Episode mit ihrem Hund. Dieser erlaubte ihr nun, seinen Bauch zu streicheln, den sie zuvor nie berühren durfte.

## *Ergänzende Entspannungsmethoden*

Neben dem Schwerpunktthema Reiki lernten die Schülerinnen und Schüler weitere Methoden zur Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung, wie beispielsweise das Zazen – eine Sitzmeditation aus dem Zen-Buddhismus, die zur inneren Stille führt. Auch die Kenntnis eingängiger Meditationstexte sowie Gedichte und Schriften herausragender Philosophen, Dichter und Denker aus den unterschiedlichsten Jahrhunderten, gehörten zum Pilot-Projekt.

Den Schülerinnen und Schülern wurde in der Projektwoche klar, wie sich Elemente aus Reiki und Meditation in den Alltag integrieren lassen. So etwa das Prinzip nach dem „Einmachglas der Prioritäten“: Das Wichtigste des Tages als Erstes zu erledigen, um sich nicht mit Kleinigkeiten aufzuhalten, die sowohl zeit- als auch energieraubend sind. Sie erkannten, wie wichtig es ist, mithilfe verschiedener Meditationsmethoden zu entspannen und neue Energie aufzunehmen.

Dazu stellte die Schülerin Rowena Hohensee nach der Einstimmung in das Reiki-System fest, sie habe während des Projektes über deutlich mehr Energie als sonst verfügt. Das tägliche Verlangen, sich nach der Schule auszuruhen und einen Mittagsschlaf zu halten, bestand in dieser Woche nicht.

### **Info und Buchtipp:**

- Weitere Informationen zum Schulprojekt unter: [www.reikiwedel.com](http://www.reikiwedel.com), [nicolaudius-reiki@web.de](mailto:nicolaudius-reiki@web.de)
- Ajahn Brahm: „Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück“, Lotos-Verlag, ISBN 978-3-7787-8183-8, € 15,99

## **Wie Schüler von Reiki profitieren**

Die Projektwoche brachte für mich wie auch für die Schülerinnen und Schüler viele positive Erfahrungen. Ihr großartiges Engagement übertraf alle meine Erwartungen. Hier ein paar Beispiele für die neu gewonnenen Erkenntnisse:

- „Reiki bietet mir eine wunderbare Zeit des Körperbewusstseins, der Ruhe, Entspannung und Meditation. Eine völlig neue Erfahrung!“
- „Die Gruppenbehandlungen, das Singen von Mantriren und die Meditation waren sehr wohltuend...“
- „In dieser Projektwoche habe ich einen interessanten Einblick in spirituelle Denkweisen bekommen. Wir haben viele Meditations- und Entspannungspraktiken angewandt und



gelernt, die Ruhe zu schätzen.“

- „Das authentische Reiki hilft dabei, die innere Ruhe zu finden.“
- „Reiki ist für mich ein Weg zum Frieden.“
- „Ich habe gemerkt, dass Reiki nicht nur Handaufliegen bedeutet, sondern auch, achtsam mit sich selbst und allem Leben auf diesem Planeten umzugehen, bewusster zu leben und sein Potenzial auszuschöpfen.“
- „Dank Reiki habe ich die Möglichkeit bekommen, zu mir selbst zu finden und mit mehr Gelassenheit Aufgaben zu bewältigen, die mir

Sorgen bereiten oder vor denen ich mich vielleicht fürchte. Ich habe mich in der Gruppe sehr wohl und verbunden gefühlt und nehme sehr viel Positives aus diesem Projekt mit.“

„Das authentische Reiki hat mir den Weg zu meiner inneren Ruhe gezeigt. Es hat mir sehr viel Lebenskraft geschenkt.“

Diese positiven Aussagen der Jugendlichen sollten zu denken geben. Im heutigen so stressigen Schulalltag könnten Schüler, Lehrer und Eltern gleichermaßen von dieser Form der Lebenshilfe profitieren.



### DR. PHIL. GABRIELE NICOLAUDIUS

ist Reiki-Meisterin und lebt in Wedel bei Hamburg. Sie gibt Seminare zu den verschiedenen sieben Graden des Reiki sowie Meditationskurse, Einzel- und Gruppenbehandlungen. Auf der Basis langjähriger Erfahrungen im Bereich Ernährung und Bewegungserziehung an Hamburger Schulen entwickelte sie das Projekt „Meditative Entspannungsübungen zur Stressbewältigung im Schulalltag“. Seit 30 Jahren beschäftigt sie sich mit Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung und verschiedenen Meditationstechniken.



**Dass Reiki auch junge Menschen begeistern kann, beweisen die vielen positiven Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler des Johann-Rist-Gymnasiums in Wedel bei Hamburg**





# WENN DIE SEELE KOLLABIERT MEIN WEG AUS ANGST UND VERZWEIFLUNG →

**Wenn durch eine Depression plötzlich alles Grau in Grau erscheint, zeigt sich die Welt trostlos und sinnlos. Marion Jettenberger, Autorin, Künstlerin und Fachtherapeutin, schildert ihren Weg aus der Dunkelheit zurück ins Leben**



Treu zur Seite stand Marion Jettenberger in der Lebenskrise ihre 13 Jahre alte Mischlingshündin Lu

**Neben dem Malen half Marion Jettenberger vor allem das Tagebuchschreiben bei der Bewältigung ihrer schweren Depression**



## **Wenn die einfachsten Dinge nicht mehr funktionieren**

**M**ein Name ist Marion Jettenberger. Ich bin staatlich anerkannte Heilerziehungs-pflegerin, klinische Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Palliativ-Care-Fachkraft. Ich bin 34 Jahre jung und musste vor knapp zwei Jahren einen „Seelenkollaps“, wie ich diese schreckliche Phase in meinem Leben nenne, er- bzw. durchleben.

Die letzten acht Jahre hatte ich für einen kirchlichen Träger im Bereich Palliativ-Betreuung gearbeitet. Doch mit der Zeit konnte ich diese Tätigkeit immer weniger mit meinem Gewissen vereinbaren. Ich ging auf Distanz zu einigen, meines Erachtens untragbaren menschenunwürdigen Vorfällen, was natürlich auch zu einer Distanzierung von Kollegen und Vorgesetzten mir gegenüber führte. Ganz nach dem Motto: „Bist du nicht unserer Meinung, dann bist du gegen uns.“ Ich wurde ignoriert, nicht mehr begrüßt, also regelrecht gemobbt. Das erschütterte mich sehr und ließ mein Weltbild wanken. Zunächst entwickelte ich eine Anpassungsstörung. Ein Problem, das trotz aller Bemühungen nicht vorüberging, sondern sich zur gefühlt endlosen Erkrankung einer Depression entwickelte. Ein Teufelskreis aus Schlafstörungen, Grübeln, Denkstörungen, Konzentrationsstörungen, Freudlosigkeit, gedrückter Stimmung, Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen, innerer Unruhe und Anspannung. Einem Gefühl der Wertlosigkeit, Interessenlosigkeit, körperlicher Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit, dazu kamen Sehstörungen und Schwindel. Alles klassische Symptome für die sogenannte (Volks-) Krankheit Depression. Oft genug immer noch ein Tabu-thema.

Statistisch gesehen leidet heute jeder Fünfte unter einer behandlungsbedürftigen und jeder Zehnte sogar unter einer wiederkehrenden Depression. Wie es mir in dieser Zeit erging, wie ich mich aus der Dunkelheit, aus der tiefen Verzweiflung zurück ins Licht und ins Leben kämpfte, darf ich Ihnen hier erzählen.

Das Schlimmste an diesem Zustand: Mir war jegliche Freude am Leben abhanden gekommen. Und auch jeder Sinn. Ich war nicht mehr in der Lage aufzustehen, zu duschen, ans Telefon zu gehen. Die einfachsten Dinge bekam ich nicht hin. Ich „funktionierte“ nicht mehr, war total erschöpft und müde, lag nur herum. Das Einzige, was meinem Leben offensichtlich Struktur gegeben hat, war die Arbeit. Aber auch das schaffte ich nicht mehr. Ich war nicht in der Lage, mich anzuziehen, geschweige denn bis an die Arbeitsstelle zu kommen. Vor allem, wenn ich wieder einmal die halbe Nacht nicht geschlafen hatte. Ich erhielt ein Arbeitsunfähigkeitsattest. Doch ständig daheim, in diesem Zustand, das war ebenfalls die Hölle.

Es ging nicht mehr darum, den Alltag zu gestalten, sondern einfach nur darum, diesen scheußlich immer-grauen Tag mit der negativen Grübelei, der Schwere und Dunkelheit irgendwie zu überstehen.

Nachdem mir die Lebenslust völlig abhanden gekommen war, schlug mir die Ärztin eine medikamentöse Therapie vor. Meine erste Reaktion war: „Jetzt also auch noch Psychopillen? Nicht mit mir! Das wird schon wieder!“ Ähnlich wie bei der Diagnoseverkündung „Depression“ sträubte sich alles in mir. Lange kämpfte ich mit mir, redete mir gut zu: „Du musst dich nur zusammenreißen Marion. Das vergeht auch wieder von alleine.“ Doch es verging nicht. So versuchte ich verschiedene Mittelchen aus der Hausapotheke, Tees und auch Me-



dikamente aus dem Bereich der Homöopathie, der Bachblüten und Phytotherapie. In die Duftlampe träufelte ich stimmungsaufhellende ätherische Öle wie Bergamotte, Grapefruit und Orange. Doch das alles reichte nicht aus. Meine Stimmung und mein Zustand wurden immer schlimmer.

Schließlich musste ich mir eingestehen, dass es so nicht weiter gehen konnte, und ich – wenn ich überhaupt überleben wollte – doch besser Medikamente einnehmen sollte. Doch das Präparat, das ich zuerst bekam, zeigte starke Nebenwirkungen. Zudem überfielen mich auch heftige Ängste und auch Panikattacken. Dann wechselten wir zu einem Antidepressivum, das stimmungsaufhellend und antriebssteigernd wirkte. Und, oh Wunder! Es richtete mich tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt wieder auf. Ich wurde wieder Ich und war zum ersten Mal auch wieder fähig, einen klaren Gedanken zu fassen. Eine unglaubliche Erfahrung!

Was ich allerdings auch nicht leugnen möchte: Unter der Einnahme des Medikaments hatte ich ebenfalls mit Nebenwir-

kungen zu kämpfen – nämlich Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Mundtrockenheit und vermehrtes Schwitzen, außerdem zwei bis drei Tage auch Suizid-Fantasien. Trotzdem haben mich die „Psychopillen“ letztendlich gerettet. Sie haben mein wahres Selbst wieder freigelegt. Meine Stimmung war nach knapp zwei Wochen schon viel besser, mein Antrieb gesteigert. Der Grauschleier vor meinem Denken lichtete sich allmählich, und ich konnte am Leben wieder teilnehmen.

## Eine entscheidende Unterstützung

Parallel hierzu bekam ich recht kurzfristig einen Therapieplatz bei einer Kollegin. Ein Glück, denn sonst sind die Wartezeiten auf einen Psychotherapie-Platz ja oft sehr lange. Sowohl die Medikation und die begleitende Gesprächspsychothera-

pie brachten die Wende. Ich lernte mit meiner Depression besser umzugehen. Ich reflektierte den Auslöser, begriff, dass es am besten war, anzunehmen, was passiert war. Diese Lebensenttäuschung am Arbeitsplatz und die daraus resultierende Krise. Vor allem aber wurde mir klar: Ich bin nicht die Einzige mit diesem Problem.

Als die Denk- und Konzentrationsstörungen nachließen, begann ich viel zum Thema zu lesen und führte Tagebuch über jeden kleinen Schritt, der mir half, wieder ins Leben zurückzufinden. Und wirklich: Endlich ging es aufwärts. Es



**Auch in der Natur fand Marion Jettenberger Kraft und neue Energie, um Altes loszulassen, und etwas Neues zu beginnen. Hier mit Oma Inge und Malteser-Mischlingshündin Lu – den treuen Begleitern in schweren Zeiten**



# PSYCHO TRAINING

**Das große Buch vom glücklichen Leben**



**Die Psychotherapie für zu Hause!**

Sinn und Halt im Leben finden, wer wünscht sich das nicht?

PSYCHO TRAINING, das große Buch vom glücklichen Leben, zeigt Ihnen den Weg. Spielerisch, nicht belehrend, führen Sie die Kapitel zu der Erkenntnis: Lebenskunst kann ganz einfach sein.

PSYCHO TRAINING kann Sie wie ein guter Freund sicher durchs Leben leiten, der zur Stelle ist, wann immer Sie ihn brauchen. Machen Sie die Probe aufs Exempel – starten Sie gleich heute. Sie werden sehen – von nun an ist das Glück auf Ihrer Seite!

*Aus dem Inhalt:*

- Ich schließe Frieden mit mir selbst
- Schluss mit Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühlen
- Wie man sich Sorgen abgewöhnt
- Das Geheimnis der Gipfelerlebnisse
- Und plötzlich gibt es kein „Unmöglich“ mehr
- In dir selbst wohnt dein bester Arzt
- Die wirksame Hilfe gegen die Angst
- Alleinsein kann man genießen
- Sensibel werden für die eigenen Bedürfnisse
- Gesundheit kann man sich tatsächlich „einbilden“
- Das Geheimnis des Lebenserfolges und viele andere faszinierende Themen

436 Seiten, viele farbige Abb., BIO Ritter Verlag,  
ISBN 978-3-920788-69-2, € 39,80

## BESTELLMÖGLICHKEITEN

- bei AMAZON
- im Buchhandel

# Das **BIO** ARCHIV zum Thema **NATURHEILKUNDE**

[www.biomagazin.de/naturheilkunde.html](http://www.biomagazin.de/naturheilkunde.html)



## ERFAHRUNGSBERICHT

war, als hätte jemand das Licht, das Monate zuvor ausgeknipst wurde, wieder angemacht, und alles wurde heller und leichter. Heute weiß ich: Sicherlich war es auch die Akzeptanz und Annahme der Erkrankung, die aktive Auseinandersetzung damit, sowie die Einsicht, dass ich es ohne Medikamente (was jedoch keine Schwäche ist!) nicht geschafft hätte, wieder gesund zu werden, um aus diesem „schwarzen Loch“ herauszufinden.

Letztlich hat sich mein Leben durch diese schwere Krise zum Positiven gewandelt. Vieles hat sich verändert, so dass ich nun weiß, für was dieser „Seelenkollaps“ gut war. Ich bin heute sehr viel dankbarer, (noch) offener und toleranter und setze mich für Menschen ein, die aufgrund psychischer oder körperlicher Erkrankungen ausgegrenzt und diskriminiert werden.

Auch die Kostbarkeit von Freundschaft und Familie wurde mir durch meine Depression bewusst. Ohne diese intensiven Bindungen und Beziehungen hätte ich diese schwere Zeit nicht überstanden, wer weiß vielleicht gar nicht überlebt. Und weiter durfte ich die ebenso heilsame Erfahrung machen, dass viele dieser Menschen noch nicht einmal Dank erwarteten.

Ich weiß mein Leben heute sehr viel mehr zu schätzen, auch die kleinsten alltäglichen Dinge. Meine Prioritäten im Leben haben sich verändert. Ich bin insgesamt entspannter, rege mich nicht mehr über jede Kleinigkeit auf und achte viel mehr auf mich, meine Empfindungen und auch mein Limit.

Heute lebe ich dadurch auch stärker im Augenblick. Aus furchtbar kann fruchtbar werden, wie man an meinem Tagebuch sehen kann, das dann als Buch veröffentlicht wurde. Denn ich habe meine Krise niedergeschrieben. So wurde ich zur Stimme für viele Menschen mit Depressionen, die mir zu meinem Mut, mich so offen damit auseinanderzusetzen, vielfach gratulierten. Ich kann heute wieder arbeiten und bin in der HIV-, Aids- und Krebsberatung tätig.

Die Tagebuch-Notizen während meiner Depression, vor allem nachts, wenn mich tausend dunkle Gedanken überfießen, empfand ich als heilsam. Ich konnte mich sozusagen Wort um Wort und Zeile um Zeile aus der Krise herausschreiben. „Im Wort liegt Kraft“, sagte einmal auch der brasilianische Bestseller-Autor Paulo Coelho. Das kann ich aus vollem Herzen bestätigen.

### Buchtipps und Info

- Marion Jettenberger: „267 Tage Seelenkollaps“, Manuela Kinzel Verlag, ISBN 978-3-95544-039-8, € 12,50, E-Mail: marionjettenberger@gmail.de

### Hilfreiche Adressen rund um das Thema Depression und Suizid:

- Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Landshuter Allee 11, 80637 München, Tel.: 089-54 04 51 20, info@muenchen-depression.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig, Telefon 0341-97-24493, info@deutsche-depressionshilfe.de
- DGS, Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention – Hilfe in Lebenskrisen e.V., Nikolsburger Platz 6, 10717 Berlin, Tel. 030/4172 8395 2, www.suizidprophylaxe.de, dgs@suizidprophylaxe.de
- Telefonseelsorgerstellen in Deutschland (rund um die Uhr erreichbar und gebührenfrei), Tel. 0800-1110111 (katholisch), Tel. 0800/1110222 (evangelisch), www.telefonseelsorge.de



# BIO-SONDERHEFT

## DIE HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG

Erhältlich direkt beim  
BIO Ritter Verlag,  
Monatshauserstr. 8,  
82327 Tutzing,  
siehe Bestellcoupon unten.

Fax: 08158-7142  
Telefon: 08158-8022  
Internet: [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)  
eMail: [bneidhardt@biomagazin.de](mailto:bneidhardt@biomagazin.de)

### Aus dem Inhalt

- Gesund essen und genießen – wie uns Lebensmittel vor Krankheiten bewahren können
- Wenn's um die Milch geht – warum Bio-Milch gesünder ist
- Eisenmangel erkennen und vorbeugen
- Krebs und Ernährung – Vorsicht vor Zucker und Stärke
- Was ist dran an der Steinzeiternährung?
- Rezepte aus der Blütenküche
- und vieles mehr ...

Nr. 1/2015  
[www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)  
Omnibus € 6,20  
Schweiz 11,80 CHF Autoren  
€ 6,90  
UK 8,99 US 10,99  
€ 5,90 Spanien € 7,20  
€ 5,90

SONDERHEFT  
EINFACH LEICHTER LEBEN

**BIO**

Extra:  
Trinken, was gesund macht

- Was ist dran an der Steinzeit-Diät?
- Wie Lebensmittel vor Krankheiten bewahren
- Warum Bio-Milch gesünder ist
- Rezepte aus der Blütenküche
- Krebs und Ernährung - Vorsicht vor Zucker und Stärke

**Die Heilkraft der Ernährung**

Mit den besten Bewegungstipps für Fitness und Wohlbefinden

Großer Extrateil !

★ Trinken, was gesund macht

★ Durstlöscher und Superfitmacher

## BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir auf Rechnung:

..... Ex. DIE HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG, BIO Sonderheft 1/15  
zum Preis von € 5,90 (D) + € 2,- Versandkosten.

Abonnenten zahlen nur € 4,- + € 2,- Versandkosten.  
Wenn zutreffend,  ja, ich bin Abonnent.

Vorname

Name

Straße

PLZ / Wohnort

Datum

Unterschrift



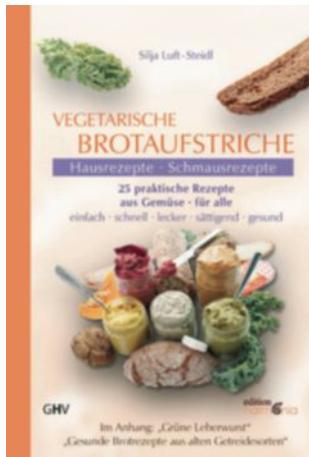
# Neue Bücher

## Vegetarische Brotaufstriche Hausrezepte - Schmausrezepte

**Silja Luft-Steidl,**  
**Hess Verlag, Bad Schussenried**

Ob Blumenkohl, Kichererbsen, Pastinaken, Zucchini oder Tomaten – aus vielen Gemüsesorten lassen sich einfach, schnell und lecker hochwertige Brotaufstriche herstellen. Neben diesen 25 Rezepten beinhaltet das Buch wichtige Hinweise zu Mengenangaben, Lagerung und Haltbarkeit. Zum guten Schluss des Buches folgt ein ausführliches Kapitel mit gesunden Brotrezepten, die auch bei einer gestörten Verdauung zu empfehlen sind.

**148 Seiten, geb., farb. Fotos, ISBN  
978-3-87336-487-5, € 24,80**



## Be Nobody

**Lama Marut,**  
**Scorpio Verlag, München**

Wenn wir über uns selbst nachdenken, wer ist dann derjenige, über den wir nachdenken? In der Regel nicht man selbst! Der Autor und Lehrer des Tibetischen Buddhismus erklärt auf kurzweilige und packende Weise, warum es keinen Sinn macht, etwas Besonderes sein zu wollen. Denn dann wäre man ein anderer. Den buddhistischen Schriften zufolge verfügt jeder von uns ausnahmslos über das Potenzial, die höchste Bestimmung zu erreichen. Indem man ist, wie man ist. Und das ist im Übrigen auch die beste Medizin gegen Einsamkeit und Depressionen.

**333 Seiten, kart., ISBN  
978-3-95803-001-5, € 18,99**



## Naturschönheit aus den Alpen

**Walheide Tisch,**  
**Freya Verlag, A-Linz**

Kosmetik selber machen ist nicht schwer, wenn man die richtigen Zutaten kennt. Die Autorin, eine Expertin alpiner Kräuterheilkunde, erklärt, wie man Cremes, Emulsionen und Lotionen in wenigen Arbeitsschritten herstellen kann: von der Augenpflege über Gesichtspeelings bis hin zur Körperlotion und Cellulitecreme bietet sie zahlreiche Rezepte, die jeder leicht nachmachen kann. Umfangreiche Informationen zu Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen der Pflanzen ergänzen den interessanten Ratgeber.

**224 Seiten, kart., farb. Abb., ISBN  
978-3-99025-210-9, € 19,90**



## 9 Wege in ein krebsfreies Leben Wahre Geschichten von geheilten Menschen

**Dr. Kelly A. Turner,**  
**Irisiana Verlag, München**

Dass sich Krebs so plötzlich zurückbilden kann, wie er entstanden ist, ist das Thema dieses beeindruckenden Ratgebers. Auf der Suche nach der Entschlüsselung dieses Phänomens reiste die Autorin und Forscherin auf dem Gebiet der integrativen Krebsforschung in elf Länder. Sie interviewte zahlreiche Patienten und sprach mit über 50 Heilpraktikern. Aus den Gesprächen entwickelte sie neun Ratschläge, die zur unerwarteten Heilung beitragen können.

**320 Seiten, geb., ISBN  
978-3-424-15268-5, € 19,99**

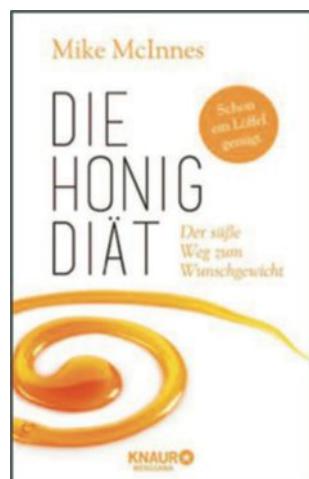


## Die Honig-Diät

**Mike McInnes,**  
**Knaur Verlag, München**

Der US-Ernährungswissenschaftler und Pharmazeut Mike McInnes erklärt, wie Honig nicht nur den Schlaf positiv beeinflusst, sondern auch bei der Fettverbrennung helfen und die Pfundre purzeln lassen kann. Wichtig ist dabei, dass man sich an bestimmte Regeln hält, beispielsweise • drei Mahlzeiten pro Tag • Abendessen erst zwischen 19 und 21 Uhr • anstelle von Kaffee oder Tee ein Glas Honigwasser zum Frühstück. Essgelüste werden durch die süße Diät reduziert, und das Immunsystem wird obendrein noch gestärkt. Erfahrungsberichte, Essenspläne und Rezepte erleichtern die Umsetzung.

**153 Seiten, kart., ISBN  
978-3-426-65756-0, € 16,99**



## Business Yoga

**Kerstin Linnartz, Becker Joest  
Volk-Verlag, München**

Bestimmte Umstände im Beruf lassen sich oft nur schwer ändern – aber die Art, wie man damit umgeht, liegt meist bei einem selbst. Die hier vorgestellten Yoga-Übungen gehen über 21 Tage und sind auch für Anfänger leicht nachzuvollziehen. Mit wenig Zeitaufwand lassen sie sich in den Büro-Alltag integrieren, beispielsweise als Energiekick in der Mittagspause oder zwischen Meetings. Ergänzende Übungen für Zuhause sorgen zusätzlich für mehr Entspannung und helfen dabei, mit Hektik besser umzugehen.

**272 Seiten, geb., viele Farbfotos,  
ISBN 978-3-95453-067-0, € 29,95**



## ... zu Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde

### Tinnitus

**Dr. med. Eberhard J. Wormer,**  
**Mankau Verlag, Murnau**

Tinnitus, das „Klingeln im Ohr“, kann viele Ursachen haben: von Stress über Erkrankungen der Halswirbelsäule bis hin zu Herz-Kreislaufproblemen. Der Ratgeber bietet eine Fülle an therapeutischen Maßnahmen und Tipps zur Selbsthilfe.

**190 Seiten, kart., Abb., ISBN  
978-3-86374-218-8, € 14,95**

### Gemmotherapie - Heilen mit Knospen

**Dr. K. Knoll, Dr. U. Keim,  
A. Wagner-Bertram,  
GU Verlag, München**

Die Autorinnen des Buches stellen 20 Heilpflanzenporträts vor, deren Extrakte aus Knospen und Trieben chronische Beschwerden lindern können. Von Allergien über hohen Blutdruck bis hin zu Zirkulationsstörungen.

**96 Seiten, kart., farb. Abb., ISBN  
978-3-8338-4133-0, € 12,99**

## ... zu Ernährung und Fitness

### Müsli - selbstgemacht und lecker

**Matthias Reimann,  
Thorbecke Verlag, Ostfildern**

Selbstgemachte Müsli kann man nach eigenem Geschmack mischen: mit Quinoa oder Amaranth, Aprikosen oder Äpfeln, Agavendicksaft oder Ahornsirup. Der kleine Ratgeber enthält 28 leckere und gesunde Rezepte zum Nachmachen.

**64 Seiten, geb., farb. Abb., ISBN  
978-3-7995-0621-2, € 8,99**

### Oliven

**Heidi Rauch,  
Dort-Hagenhausen-Verlag**

1000 verschiedene Olivensorten gibt es im Mittelmeerraum! Der Leser erfährt viel Interessantes über den Mythos Olivenbaum, die Ernte und Ölherstellung, und worauf man beim Einkauf achten sollte.

**168 Seiten, geb., farb. Abb., ISBN  
978-3-86362-037-0, € 9,95**

## Das 8-Minuten-Muskel- Workout ohne Geräte

**Thorsten Tschirner,  
GU Verlag, München**

Täglich acht Minuten Training mit dem eigenen Körpergewicht sind effektiver als jedes Geräteworkout. Die Muskeln werden gekräftigt und gleichzeitig Koordination und Ausdauer gesteigert. Für den leichten Einstieg finden sich alle Übungen auf der beiliegenden DVD (70 Minuten).

**80 Seiten, kart., farb. Abb., ISBN  
978-3-8338-4225-2, € 19,99**

## ... zu Psychologie und Lebenskunst

### 267 Tage Seelenkollaps

**Marion Jettenberger,  
Kinzel Verlag, Göppingen**

Psychische Erkrankungen überrollen einen meist hinterrücks. Die Künstlerin, Therapeutin und Autorin berichtet in diesem Tagebuch, wie sie den Kampf gegen Depressionen, Angst und Panik aufgenommen und bewältigt hat.

**200 Seiten, kart., ISBN  
978-3-95544-039-8, € 12,50**

### Stress für immer besiegen

**Don Joseph Goewey,  
Windpferd Verlag, Oberstdorf**

In einem 4-Schritte-Programm erklärt der renommierte US-Psychologe, wie man Anspannung und Angst lösen und so den Stress besiegen kann. Wichtigste Voraussetzung: Den Stress erkennen, wie auch die Frage, die sich eigentlich dahinter verbirgt.

**255 Seiten, kart., ISBN  
978-3-86410-096-3, € 18,95**

### One Moment Meditation

**Martin Boroson,  
Kamphausen, Bielefeld**

Jede Minute des Lebens ist kostbar – auch die scheinbar verlorene. Denn die Zeit, die man im Stau steht oder auf einen Download wartet, kann man nutzen: für die Ein-Minuten-Meditation. Spielerisch und praktisch zeigt der Autor, wie man so inneren Frieden erlangen kann.

**226 Seiten, kart., ISBN  
978-3-89901-548-5, € 17,95**



# Aktuelle CDs, DVDs & Hörbücher

## Carmina Burana und Carmina Bavariae

**5. Orff-Tage der Bayerischen  
Philharmonie München, Dirigent  
u. Gesamtleitung: Mark Mast,  
Zeitklänge GmbH**

Carmina Burana, das sind die berühmten lateinischen und deutschen Lieder und Gedichte einer Handschrift aus dem 13. Jahrhundert aus Benediktbeuren. Das große Aufgebot an Orchester und Chor mit den gleichzeitig eingängigen Melodien in einer Inszenierung der Bayerischen Philharmonie ist ein wahrer Hörgenuss auf CD1. Zu ihrem diesjährigen 20. Jubiläum präsentiert die Bayerische Philharmonie auf einer zweiten CD außerdem das Auftragswerk Carmina Bavariae des Komponisten und Liedermachers Konstantin Wecker.

**2 CD's, ca. 100 Min., ISBN  
4280000146014, € 30,-**



## Tao Drum

**Dirk Grosser,  
Schirner-Verlag, Darmstadt**

Hohe Anforderungen im Beruf und häufig auch im privaten Bereich sind typisch für unsere Zeit. Es gibt kaum jemanden, der sich heute nicht oft überlastet fühlt. Burn-Out kann dann die Folge sein, und die Energie scheint einfach zu versickern.

Die auf verschiedenen Trommeln, Gongs, Rasseln, Klangschalen, Obertonflöten und anderen Instrumenten gespielten Musikstücke dieser CD wirken wie eine Oase im hektischen Alltag. Mit den meditativen Klängen wie Regengeräuschen und heilsam fließenden Rhythmen auf dieser CD wird eine tiefe Entspannung möglich, und die Energiespeicher können wieder aufgefüllt werden.

**CD, ca. 67 Min., ISBN  
978-3-8434-8271-4, € 13,95**



## Leben ohne Reue

**Bronnie Ware,  
Arkana-Verlag, München**

Jeder Tag des Lebens ist ein Geschenk – wir sollten das Beste aus der kostbaren Zeit machen, die uns zur Verfügung steht, sagt die australische Autorin, Sängerin und Lebenslehrerin Bronnie Ware, die unter anderem acht Jahre als Palliativkrankenschwester arbeitete. Aus Erfahrung weiß sie, dass der Himmel jedem von uns jederzeit offen steht. So geht es unter anderem darum, die große Schönheit in den kleinen Dingen zu erkennen. Dankbar zu sein, dass man am Leben ist und Entscheidungen treffen kann. Mit 52 beeindruckenden Impulsen ruft Bronnie Ware den Hörer dazu auf, sein einzigartiges Leben zu leben, um am Ende friedlich zurückblicken zu können.

**Hörb., 5 CD's, ca. 337 Min., ISBN  
978-3-442-33989-1, € 18,99**

## Faszien-Training & Pilates

**Anette Alvaredo,  
Unitproduction media  
company, Heidelberg**

Faszien-Pilates – das ist mehr als nur ein Trend. Es ist die Geheimwaffe gegen Verspannungen, Rückenschmerzen und fehlende Beweglichkeit. Das mehrteilige Programm dieser DVD besteht aus hochwirksamen Bewegungsflows aus Yoga und Pilates, die eine erstaunliche Wirkung in der Tiefe des Körpers entfalten. Ergänzend sorgen Massage-Übungen für eine intensive Lockerung des Gewebes und die Verbesserung von Stoffwechsel und Lymphfluss. Dicke, geschwollene Beine gibt es nicht mehr. Besonders Einsteiger können von dieser Faszien-Kur für zu Hause profitieren.

**DVD, ca. 91 Min., Best.-Nr.  
7771029 UPM, € 15,95**

# DER WEG ZUM ERFOLGREICHEN BUCHAUTOR



**Gewusst wie: Beim Selfpublishing-Verlag finden angehende Autoren kompetente Unterstützung**

**E**s gibt viele Menschen, die Interessantes zu berichten wissen, aber trotz aller Bemühungen keinen Verlag finden. Hier will das Selfpublishing-Portal für Körper, Geist und Seele Abhilfe schaffen. Es gibt neuen, noch nicht etablierten Buchautoren die Chance, „von Bittstellern vor den Toren der Verlage zu souverän handelnden Agenten ihrer eigenen Buchprojekte zu werden“, sagt der Verleger Joachim Kamphausen.

Der Großteil eingesandter Manuskripte wird in der Regel von Verlagen abgelehnt. „Hier geht ein enormes Potenzial verloren“, findet Joachim Kamphausen. Neue Autorinnen und Autoren, die aus den Bereichen Körper, Geist und Seele berichten wollen, bekommen deshalb in jeder Phase der Erarbeitung ihres Themas gezielte Starthilfe: von der Idee bis hin zur Vermarktung des Buches.

Jedem, der ein Buch schreiben möchte oder bereits ein Manuskript verfasst hat, steht ein professionelles Verlagsteam zur Seite. Die Honorierung erfolgt über eine

**Ein Buch zu schreiben, ist oft nicht das Problem. Schwieriger ist meist die erfolgreiche Veröffentlichung und Platzierung auf dem Buchmarkt. Bei TAO.de erhalten Neu-Autoren seit Kurzem professionelle Hilfe**

Service-Pauschale. Entsprechend dem eigenen Know-how können Autoren zwischen verschiedenen Servicepaketen wählen:

### Basic für 199,- €

Ein fertig lektoriertes und korrigiertes Manuskript liegt bereits vor. Jetzt kann man festlegen, ob man sein Buch als Hardcover, Broschur oder E-Book veröffentlichen will. Oder – ohne Mehrkosten – auch in allen drei Versionen. Das Werk erhält durch den Verlag eine ISBN und einen Barcode. Das Buch ist überall im Buchhandel bestell- und lieferbar. Jedes Werk ist im gesamten deutschsprachigen und internationalen virtuellen und stationären Buchhandel gelistet.

Der Autor gestaltet sein Buch und auch den Umschlag selbst. Dazu kann er zwischen verschiedenen Umschlagsvorlagen wählen oder auch einen eigenen Umschlag gestalten. Auch der Verkaufspreis und damit die Provision liegen in der Hand des Autors. Berechnet er für ein Buch zum Beispiel 19,80 Euro, so erhält er 50 Prozent von den Nettoeinnahmen. Die anderen 50 Prozent gehen an den Verlag.

### Classic für 399,- €

Dieses Servicepaket beinhaltet alle Leistungen aus dem Basic-Paket und enthält darüber hinaus weitere Leistungen, wie: • das Erstellen und Verschicken professioneller Pressemitteilungen an 250 Presseportale durch den Verlag • die Präsentation des Buches auf Facebook, Twitter und themenahen Portalen.

### Premium Text für 2499,- €

Dieses Paket beinhaltet alle Leistungen aus Basic und Classic. Hinzu kommen außerdem noch folgende Leistungen: • ein professionelles Lektorat des Manuskriptes (bis 220 Seiten), das sprachlich und strukturell den höchsten Anforderungen entspricht sowie • ein professionelles Korrekturat: Das Manuskript wird professionell auf Rechtschreibfehler und Grammatik geprüft.

Je nach Wunsch kann man außerdem noch etliche Zusatzeleistungen buchen. Für manch einen interessant sind auch die sogenannten Mini-Taos. Das sind Kurzbücher oder Textauszüge mit

einem Umfang von bis zu 40 Seiten, die den LeserInnen des tao.de-Leserportals kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Diese können dann die Texte kommentieren, Verbesserungsvorschläge machen, alternative Formulierungen oder Gliederungen vorschlagen. So entsteht ein für alle Seiten bereichernder Input zwischen Lesern und Autoren.

Beim kostenlosen Speeddating auf der Frankfurter Buchmesse, dieses Jahr zwischen dem 14. und 18. Oktober, erhält der Autor zusätzlich die Möglichkeit, sein Buchprojekt 15 Minuten lang einem renommierteren Verleger persönlich vorzustellen.

Weitere Infos: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, [www.tao.de](http://www.tao.de), [info@tao.de](mailto:info@tao.de)

Mitmachen  
und gewinnen!

# das bio-quiz

## zum Thema „Lebenselixier Musik“

**1. Was macht, laut Sprichwort, die Musik?**

Z) die Noten      L) der Klang      W) der Rhythmus      M) der Ton

**2. Welcher antike Arzt empfahl Musikstücke, um Kranke von ihren traurigen Gedanken zu befreien?**

T) Galenos von Pergamon      U) Aulus Cornelius Celsus  
B) Asklepiades von Bithynien      R) Marcus Terentius Varro

**3. Der spanische Komponist Joaquín Rodrigo war seit seinem dritten Lebensjahr blind, wurde aber fast 98 Jahre alt. Wie heißt eine seiner bekanntesten Kompositionen?**

E) La Montanara      V) Mondscheinsonate  
J) Eine kleine Nachtmusik      S) Concierto de Aranjuez

**4. Welche altgriechische Muse ist für den Gesang mit der Leier bekannt?**

I) Polyhymnia      G) Thalia      W) Urania      M) Klio

**5. Noch im Alter von 106 Jahren war er mit Liedern auf der Bühne präsent, wie „Ich knüpfte manche zarte Bände“ und „Da geh ich ins Maxim“. Um wen handelt es sich?**

K) Johannes Heesters      B) Heinz Rühmann  
I) Peter Alexander      D) Hans Albers

**6. Die Ehefrau eines deutschen Komponisten entwickelte eine spezielle Form der Musiktherapie. Wer ist gemeint?**

I) Gertrud Offr      L) Doris Stockhausen  
A) Pauline Strauss-de Ahna      O) Lotte Lenya

**7. Welcher Philosoph schrieb: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“?**

E) Martin Heidegger      H) Johann Gottlieb Fichte  
N) Friedrich Nietzsche      M) Immanuel Kant

**8. Mick Jagger wurde am 26. Juli 2015 bereits 72 Jahre alt, doch er fegt immer noch über die Bühne. Mit welcher Band?**

O) AC/DC      D) The Rolling Stones      K) Deep Purple      U) U2

**9. Welches Instrument wird – laut dem Verband deutscher Musikschulen – an deutschen Musikschulen am häufigsten gespielt?**

K) Blockflöte      R) Schlagzeug      E) Klavier      U) Gitarre

**10. Die Massagé mit Klangschalen erfreut sich auch hierzulande großer Beliebtheit. Aus welchem Material bestehen diese?**

N) aus Bronze      H) aus Holz      E) aus Porzellan      L) aus Stein

**11. Welche Medaille wird alle zwei Jahre für Verdienste um die Musiktherapie verliehen?**

O) die Katja-Loos-Medaille      U) die Fields-Medaille  
A) die Carola-Medaille      E) die Karl-Olga-Medaille

**12. In der Bibel wird Saul durch die Klänge eines bestimmten Instruments von einem bösen Geist befreit. Um welches Instrument handelt es sich?**

H) um eine Zither      D) um eine Trompete  
C) um eine Trommel      X) um eine Laute

**13. Welches Werk soll von Johann Sebastian Bach komponiert worden sein, um einen russischen Gesandten in schlaflosen Nächten aufzuheitern?**

W) Die Kunst der Fuge      R) Goldberg-Variationen  
N) Matthäus-Passion      E) Brandenburgische Konzerte

**14. Man sieht ihnen ihr Alter nicht an! Welche dieser Pop-Diven ist mit Mitte 70 die älteste der vier?**

U) Diana Ross      V) Madonna      E) Tina Turner      H) Cher

**15. Von welchem deutschen Schriftsteller stammt folgendes Zitat? „Es kommt immer nur darauf an, dass man allerorten die Musik des Lebens hört. Die meisten hören nur die Dissonanzen.“**

O) Johann Wolfgang von Goethe      R) Heinrich Heine  
M) Thomas Mann      N) Theodor Fontane



„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“, schrieb vor rund 200 Jahren der deutsche Dichter Johann Gottfried Seume. Singen, Musizieren oder auch einfach nur Musik hören macht nicht nur gute Laune, sondern kann nachweislich auch so manches Medikament ersetzen. Neuere US-Studien zeigen, dass Musik Stresshormone herabsetzen und den Blutdruck senken kann. Testen Sie Ihr Wissen, und gewinnen Sie einen von fünf Ratgebern

Haben Sie die richtige Antwort gefunden? Dann verbinden Sie die Buchstaben vor den Klammern zu einem Satz mit vier Wörtern, und schicken Sie die Lösung bis zum 30. November 2015 an den BIO-Leserservice Stichwort „Lebenselixier Musik“, Monatshauser Straße 8, 82327 Tutzing

Unter den Einsendern mit der richtigen Antwort verlosen wir fünf Mal den Ratgeber „Warum Singen glücklich macht“ von Gunter Kreutz aus dem Psychosozial-Verlag. Die richtige Lösung finden Sie auf der Quizseite der nächsten BIO.

Die Lösung für das Quiz aus BIO 4/15 lautete:  
„Richtige Nahrung“



Singen steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und die Atmung. Dieses Buch erklärt die neuesten Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung und zeigt, dass Singen glücklich macht.

## Kneipp trifft Konfuzius Chinesische Gesundheitswoche Scheidegg, 9.-16. Oktober

Bei dieser Chinesischen Gesundheits- und Kulturwoche im schönen Allgäu geht es neben westlichen Gesundheitsmethoden vor allem um fernöstliche Therapien und chinesische Lebensformen. Ein umfangreiches Vortrags- und Seminarprogramm informiert fundiert über TCM, die Traditionelle Chinesische Heilkunst. Darüber hinaus kann man Interessantes zu Qi Gong, zur Teezeremonie, zur Bonsai-Kultur oder chinesischen Tuschemalerei erfahren. Eine Fotoausstellung zum Thema „China – Land der Vielfalt“ und musikalische Aufführungen begleiten die Gesundheits- und Kulturwoche.

**Infos:** [www.scheidegg.de](http://www.scheidegg.de), [www.scheidegger-china-woche.de](http://www.scheidegger-china-woche.de)



**In Asien ist Tee mehr als nur ein Getränk. Schon allein die Teezeremonie wirkt entspannend und beruhigend**

## Info Balance

Hannover, 10.-18. Oktober

Mit dem Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen, präsentieren hier rund 100 Aussteller die neuesten Gesundheitsprodukte und Wellnessrends. So zum Beispiel aus den Bereichen Fitnessgeräte, Bio-Kosmetik, Schlafzubehör, Wasseraufbereitungsanlagen und vieles mehr. Neben medizinischer Beratung und alternativen Heilmethoden steht das Thema „gesunde Ernährung“ mit vegetarischen und veganen Rezepten im Fokus.

**Infos:** [www.meine-info.de](http://www.meine-info.de)



**Wellnessmesse mit Wohlfühl-faktor – die Info Balance**

## Drei-Länder-Wasser-Kongress

Lindau/Bodensee, 17.-18. Oktober

Um den Lebensspender Wasser geht es auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin (DGEIM) und der Deutschen Akademie für Energiemedizin und Bioenergetik (DA-EMBE) im Stadttheater Lindau. Fesselnde Fachvorträge und zentrale Themen bekannter Referenten sind unter anderem: ■ Feinstoffliche Qualitäten des optimalen Trinkwassers ■ Wasser als verborgener Bewusstseinsspeicher ■ Energetisiertes Wasser als Antibiotikum und vieles mehr. Eine Fachausstellung mit neues-

ten Wasserfiltergeräten und Zubehör ergänzt den Kongress.

**Infos:** [www.forum-energiemedizin.de](http://www.forum-energiemedizin.de)

## Happiness Messe

CH-Wettingen, 16.-18. Oktober

Auf dem Messegelände Tägi in Wettingen in der Schweiz präsentieren internationale Aussteller und Energetiker Gesundheitsprodukte und Anregungen für eine ganzheitliche Lebensweise. Die Angebotspalette reicht von Pyramiden über Hellsen und Kartenlegen bis hin zu Naturheilkunde und Kosmetik. Besucher haben die Möglichkeit, die indische Wahrsagekunst oder tibetische Klangschalen kennen zu lernen und eine typgerechte Schminkberatung zu erhalten. Themen wie geistige und körperliche Heilung, Alternativmedizin, Beseitigung von Blockaden und Störfeldern sowie Lebensberatung stehen im Mittelpunkt. Kostenlose Vorträge und Workshops ergänzen das Programm.

**Infos:** [www.gesundheitsmesse-ueberlingen.de](http://www.gesundheitsmesse-ueberlingen.de)

## Grenzenlos-Messe

Saarbrücken, 23.-25. Oktober

Mit über 170 Ausstellern zählt diese Messe zu den beliebtesten ihrer Art in ganz Deutschland. Die Besucher können sich auf eine besondere Themenvielfalt freuen: Von Veggie bis Geistheilung reicht das Angebot an den Ständen und im Messeprogramm. Mit dabei: die Vegan-Kochbuchautoren Britta D. Petri und Anita Fliegel-Jank, der Ayurveda-Koch Wolfgang Annen, Smoothie-Experte Erwin Mischkin. Und aus dem ganzheitlich-spirituellen Bereich: Clemens Kuby, Walter Lübeck, Lex van Someren, Christos Drosinis. Neu in diesem Jahr: Der



**Sänger, Musiker und Bühnenkünstler Lex van Someren versteht es, sein Publikum zu begeistern**



**Wasser spendet Energie und kann heilen**

Reiki-Thementag „Heilung geht auch anders“ sowie der „Grenzenlos Heiler-Abend“. **Infos:** [www.MesseSaarbrücken.de](http://www.MesseSaarbrücken.de)

## Gesundheitsmesse

Darmstadt, 24.-25. Oktober

Ob klassische oder alternative Medizin, Fitness, Wellness oder gesunde Ernährung – das Interesse an Gesundheitsthemen ist groß. Bereits zum sechsten Mal bietet die Gesundheitsmesse in Darmstadt ein buntes Ausstellungs-Programm für das körperlich-seelische Wohlbefinden. Angeregt durch Vorträge haben Besucher die Möglichkeit, mit Ärzten und Fachleuten aus der Gesundheitsbranche ins Gespräch zu kommen. Themen sind zum Beispiel: ▪ Augenakupunktur – ein erprobtes Verfahren bei Makula-Degeneration und Glaukom ▪ Ästhetische Zahnheilkunde ▪ Krankheitsherde – Terroristen in unserem Körper! ▪ Schlaffit, RückenFit, LebensFit – Schmerzen vorbeugen, Lebensenergie tanken!

**Infos:** [www.gesundheitsmesse-darmstadt.de](http://www.gesundheitsmesse-darmstadt.de)

## Gesundheitsmesse

Überlingen,  
24.-25. Oktober

Im Kursaal am Bodensee findet dieses Jahr zum 10. Mal die Überlinger Gesundheitsmesse statt. Aussteller aus der Region bieten Tipps und Produkte aus den Bereichen Medizin, Naturheilkunde, Sport, Wellness, Ernährung, Umwelt, Kosmetik und Pharmazie an. Ein attraktives Vortragsprogramm mit namhaften Referenten informiert über neueste Entwicklungen und Trends im Gesundheitssektor. Der Eintritt ist frei.

**Infos:** [www.gesundheitsmesse-ueberlingen.de](http://www.gesundheitsmesse-ueberlingen.de)

## Mineralfest

Messe  
München,  
30. Oktober-1. November

Die Messe „The Munich Show – Mineralfest München“ ist Europas wichtigster und größter Treffpunkt für Mineralien, Fossilien, Edelsteine und Schmuck. Die Mineralfest bieten gleich vier Messe-Welten unter einem

schauen mit Exponaten aus den renommiertesten naturhistorischen Museen der Welt sind für ihre Qualität und sensationellen Premieren bekannt.

**Infos:** [www.munichshow.com](http://www.munichshow.com)

## Veggie World & Heldenmarkt

Berlin, 7.-8. November

Zum ersten Mal findet die Veggie-World in der Hauptstadt, in einer modernen Eventlocation in Berlin-Kreuzberg, statt. Und zum ersten Mal dreht sich alles ausschließlich um vegane Produkte. Rund 70 Aussteller bieten hier Speisen, Getränke, Kleidung und Kosmetik aus vegane Produktion. Zeitgleich und am selben Ort findet der sogenannte Heldenmarkt, die Messe für nachhaltigen Konsum, statt. Angeboten werden unter anderem Produkte aus den Bereichen Lebensmittel, Mode, Wohnen, Mobilität und Geldanlagen. Ein breites Rahmenprogramm mit Modenschauen, Kochshows, Podiumsdiskussionen und informativen Vorträgen ergänzt diese Messe. Das Ziel:

eine nachhaltige Lebensweise, die im Einklang mit den natürlichen Ressourcen der Erde steht. **Infos:** [www.veggieworld.de](http://www.veggieworld.de)

## Seelentage

Schliersee, 20. November,  
Miesbach, 21.-22. November

Bei den Seelentagen geht es darum, die Seele von den Ablenkungen in unserem Medien- und Elektronikzeitalter zu befreien. Mithilfe von Coachings und Einzelberatungen sowie Kursen zur Selbstheilung soll es möglich werden, das Wesentliche im Leben wieder zu entdecken und auf die innere Stimme zu hören. Das Programm besteht aus mehreren Bausteinen, die sich individuell zusammenstellen lassen. Die Themen sind unter anderem: ▪ Liebe ▪ Geld ▪ Recht sowie ▪ Tod und das Leben danach. Mit dabei ist der Sterbeforscher Prof. Dr. med. Walter van Laack – ein Experte mit über 35 Jahren Erfahrung im Nahodbereich.

**Weitere Termine unter:**

[www.seelenwaschtag.de](http://www.seelenwaschtag.de),  
[info@elisabeth-eberhard.de](mailto:info@elisabeth-eberhard.de),  
Tel. 08026-8747



Die Gesundheitsmesse in Darmstadt gibt viele Anregungen für ein gesundes und vitales Leben

Dach: „Mineralworld“, „Gemworld“, „Stoneworld“ und „Fossilworld“. Über 1.200 Aussteller aus mehr als 60 Nationen präsentieren hier einmalige Schätze der Natur. Zu sehen sind unter anderem Roh- und Edelsteine, Fossilien und Kristalle, Schmuck und Geschenkartikel. Als Verkaufsmesse haben die Mineralfest München internationale Bedeutung und werden von Facheinkäufern, Sammlern und interessierten Laien besucht. Die jährlichen Sonder-



Ein attraktives Deko-Objekt auf den Münchener Mineralfesten: der goldene Frosch auf grünem Smaragd aus Idar-Oberstein



Auf dem Heldenmarkt findet man viele Fair-Trade-Produkte

# ANDERS REISEN



Die Kanareninsel La Palma hat viel zu bieten: Ein besonderer Anziehungspunkt ist die Sternwarte mit 14 Observatorien auf dem Gipfel des Roque de los Muchachos Observatoriums

## Durch Polens Tal der Schlösser

Das Hirschberger Tal am Fuße des Riesengebirges ist gesäumt von mittelalterlichen Burgen, Schlössern und schönen alten Parklandschaften. Vom gemütlichen Kurztrip über eine Tagetour bis hin zum mehrtägigen Schlosser-Hopping lässt sich die Landschaft per Drahtesel bestens erkunden. Die einzelnen Etappen sind in der Regel kurz, die Steigungen moderat, und wer es noch etwas bequemer haben möchte, kann sich vor Ort auch ein E-Bike ausleihen. Einer der schönsten Abschnitte führt entlang des malerischen Bober-Tals zwischen Lomnicka und Janowice. Die rund 20 Kilometer lange Strecke verläuft größtenteils auf ruhigen, asphaltierten Nebenstrecken. Auch ungeübte Radler können den Weg problemlos meistern und dabei die Panoramen von Landeshuter Kamm, Falkenberge und Bober-Katzbach-Gebirge genießen.



Herrenhäuser und Schlösser säumen die malerischen Fahrrad-Routen durchs Hirschberger Tal

## La Palma - Sterneninsel im Atlantik

Die Kanaren-Insel La Palma ist bei Urlaubern seit jeher wegen ihres ganzjährig milden Klimas beliebt. La Isla bonita, die schöne Insel, wie sie von den Einheimischen auch genannt wird, ist seit 2002 Unesco-Weltbiospärenreservat. Sanfter nachhaltiger Tourismus und Naturschutz werden hier groß geschrieben. Besonders Wanderer erfreuen sich ganzjährig an der grünen Vegetation und den beeindruckenden vulkanischen

Felsformationen. Der Himmel über der nordwestlichsten der Kanarischen Inseln ist in den oft wolkenfreien Nächten besonders klar. Hier kann man einen unendlich erscheinenden Sternenhimmel beobachten. Empfehlenswert ist in jedem Fall ein Besuch des Roque de los-Muchachos Observatoriums - eine Ansammlung von Sternwarten auf rund 2400 Metern Höhe. Ein Ort der Kontemplation zu jeder Tages- und Nachtzeit. Infos: [www.la-palma-tourismus.com](http://www.la-palma-tourismus.com).

## Yoga in Marokko

Im Spätherbst noch einmal Sonne tanken und dabei etwas fürs ganzheitliche Wohlbefinden tun: In den Dünen der Sahara können Urlauber an individuellen Yoga-Arrangements teilnehmen. Darüber hinaus bietet der Reiseveranstalter unter anderem eine

Wanderung durch die Wüste mit Meditation und Übernachtung an. Einführungen in Hatha Yoga und Yoga Nidra bringen Körper und Seele in Harmonie. Jeder Tag beginnt und endet mit einer Yoga-Einheit. Infos: [www.indigo-urlaub.com](http://www.indigo-urlaub.com).

In der Stille der Sahara können Körper und Seele mit Yoga zur Harmonie finden  
Foto: [www.indigo.com/](http://www.indigo.com/)  
Marion Bachinger



# BIO-Extratipp

## Familien-Ferien im Salzburger Saalachtal

Im Spiel-, Sport- und Erlebnisareal im Kinderhotel Post in Unken kommt die ganze Familie auf ihre Kosten. Das 60.000 Quadratmeter große Thermen- & G'sund Dörfl bietet neben den Thermalaußen- und Innenbecken auch ein umfangreiches Sport- und Aktivprogramm. Vom Reiterhof mit Longierhalle und Reitplatz über eine Golf-Driving-Range, Fußball-,



Das Kinderhotel Post in Unken mit eigenem Naturbadesee, Kneippanlage und Angelteich

Beachvolleyball, einem Bogenschießplatz, Tennisplätzen bis hin zum Trampolinpark und zur Bocchia-Bahn ist für jeden etwas geboten. Im Wellnessbereich des Hauses mit heilsamen Wannenbädern und Massagen können die Großen entspannen, während für die Kids durch geschulte Kinderbetreuerinnen elf Stunden pro Tag gesorgt ist. Darüber hinaus locken Ausflüge ins nahegelegene Salzburg oder Bad Reichenhall. Infos: [www.kinderhotelpost.at](http://www.kinderhotelpost.at), Telefon 0043-65894226.

## Wandern im lieblichen Taubertal

Mittelalterliche Städte, mächtige Burgen und eine Landschaft, die von idyllischen Rebhängen, sanften Hügeln und Wäldern gesäumt ist. Mit 30 Rundwanderwegen bieten sich hier vielseitige Möglichkeiten, die malerische Landschaft auf Schusters Rappen zu erkunden. Der 130 Kilometer lange „Panoramaweg Taubertal“ leitet den Wanderer auf fünf Etappen von Rothenburg ob der Tauber bis nach Freudenberg am

Main. Mit vielen kulturellen Highlights, so dem bekannten Marienaltar von Tilman Riemenschneider in der Creglinger Herrgottskirche, dem Deutschordensschloss in Bad Mergentheim oder der malerischen Altstadt von Rothenburg. Auch mit dem E-Bike lässt sich diese Ferienregion erleben, beispielsweise auf dem Hohenloher Residenzweg.



Der Panoramaweg Taubertal wurde 2015 mit dem Qualitätssiegel „Wanderbares Deutschland“ prämiert  
Foto: djd/Peter Frischmuth, Tourismuskоoperation Nördliches Baden-Württemberg



## Rajasthan - das Land der 1001 Götter entdecken

Eine Fülle von Highlights verspricht eine 14-tägige Reise nach Rajasthan in Indien mit Bus, Boot, Fahrradrikscha, Kamel und Jeep. Von der Erkundung des alten Delhi mit seinen Villen, Parks und großzügigen Boulevards geht es über die Akshardham-Tempelanlage in Neu Delhi weiter zum märchenhaften Taj Mahal in Agra - dem berühmtesten Bauwerk der Welt. Auf dem Programm stehen unter anderem: ● ein Besuch des Maharadschas von Karauli, einem Hotelier, der in seinem Palast Kochkurse anbietet ● ein Yoga-Kurs auf der Dachterrasse des Palasthotels in Sardargarh ● die Besichtigung von Jaipur, der Hauptstadt des indischen Bundesstaates Rajasthan mit einem Besuch des „Palastes der Winde“ ● und Udaipur im Südwesten von Rajasthan mit dem berühmten Pichola-See und dem schwimmenden Palast-Hotel (bekannt aus dem James Bond-Film „Octopussy“). Infos: Studiosus-Reisen, München, [www.studiosus.com](http://www.studiosus.com).



Rajasthan – das sind malerische Paläste, atemberaubende Tempel und grandiose Festungen. Hier: das Taj Mahal in Agra



## Bio Detox Ayursana

Rohköstlich, angenehm, scho-  
nend, sanft. Ohne exotischen  
Kräuter-Schnickschnack. Natür-  
lich Bio, vegan und glutenfrei.  
Probe und Info gratis von  
info@ayursana-embio.com.  
Tel. 0031-45-5430653,  
www.ayursana-embio.com

## Wertvolle Nahrungsergänzung

Omega-3, Bitterkräuter, Algen  
uvm., günstig und schnell be-  
stellen bei: www.feine-algen.de,  
06124-72 69 154

## Gamunu-Energie-Öl

www.gesundschenken.de

## LAVYLITES-Essenzen

erobern ganz Europa! Spitzen-  
verdienst möglich:  
www.vitalauskunft.com



## Gesundheits- adressen

### Lebensberatung & Geistiges Heilen

Psychologische und spirituelle  
Lebensberatung/Coaching und  
Geistiges Heilen.  
Tel.: 02373/ 9199152,  
www.alle-farben-des-lebens.de

### Biologische Krampfaderentfernung

Naturheilpraxis,  
Tel. 05251/689511,  
www.HP-BrigitteSchubert.de

### Engelmedium u. Heilerin

Hellsichtige Lebensberatung,  
spirit. Coaching, Heilarbeit und  
Seminare, www.sabine-  
goebel.de, Tel. 08361/9257936,  
Handy: 0171/1872265

## Heilerin in der Eifel

Gesundheit für Körper, Geist  
und Seele ...0171-680 17 64

### Karma-Auflösung

Energiearbeit und Beratung  
direkt am Tel: 08856-2847,  
www.strahl-der-engel.de

### Kognitive Seelenarbeit

Tel. 07031/733632,  
www.christina-messer.de

### Dr. med. Johannes Kuhl

KREBS: Dichtung und Wahrheit – aktualisierte Auflage 2015 – 200 Seiten. Der Bestseller des Arztes und Krebsforschers aus Leidenschaft ab sofort lieferbar. Alle seine Bücher direkt vom Verlag: Tel. 08331-498480 oder newstart-service@gmx.de

### Mediale Erfolgsberatung

für alle Bereiche des Lebens,  
www.karin-veit.info,  
Tel.: 0049 (0)821 48 61 3 71

## Spirituelle Klärung

des Wohnumfeldes und geistige  
Heilbegleitung für Mensch und  
Tier zur Optimierung des Le-  
bensflusses und Wecken der  
Selbstheilungskraft.  
gabriele@gediga.de,  
Tel. 05473-959399

## Reittherapie bei chroni- schem Schmerz, Stress, Burnout

Entspannung finden und Le-  
bensfreude wiederentdecken  
mit Kleinpferden, HP für Psy-  
chotherapie Tanja Zauner,  
www.psychotherapie-zauner.de

## Berufliches

### green jobs

Starten Sie durch! bio-vegan-  
ethisch, www.frischevision.com

### NEUE PERSPEKTIVE!

Nachhaltig, Fair und Konse-  
quent. Interesse?  
www.decu-business.de

Kleinanzeigen  
online aufgeben:  
**www.biomagazin.de**

## Auftrag für Kleinanzeigen in **BIO**

Rubrik BIO-Forum in Heft Annahmeschluss

- Sonderheft Nr. 2/15.....12.10.2015
- Nr. 6 Dez./Jan. 2015/16..30.10.2015
- Nr. 1 Feb./März 2016.....30.12.2015
- Nr. 2 April/Mai 2016.....29.02.2016
- Nr. 3 Juni/Juli 2016.....29.04.2016

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Folgender Text ist zu setzen unter:

- Seminare/Ausbildung
- Erholung/Kuren
- Reisen
- Gesundheitsprodukte
- Gesundheitsadressen

- Berufliches
- Kongresse/Messen
- Kontakte
- Immobilien
- Verschiedenes

## Ich bestelle folgende Meldung:

Belegexemplar € 3,-- (falls gewünscht)

Überschrift pro Zeile: € 18,-- zzgl. 19% MwSt.  
Kosten pro Zeile: € 9,-- zzgl. 19% MwSt.  
(Bei Chiffre-Anzeigen – nur von privat –  
€ 3,-- Chiffre-Gebühr hinzurechnen.)

Ist Ihr Anzeigentext umfangreicher oder haben  
Sie Sonderwünsche, einfach anfragen bei:

BIO Ritter GmbH  
Anzeigen-Service  
Telefon: 08158-8022 | Fax: 08158-7142  
eMail: vonhafenbraedl@biomagazin.de

Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

**ACHTUNG** Der Gebührenhinweis bei 0180-, 0900- und 0137- Telefonnummern ist gesetzliche Pflicht. Bitte nicht vergessen:  
Bei entsprechendem Anzeigentext „Gebühren, z.B. 14 Cent/Einheit aus Festnetz T-Com, Mobilfunkpreise können abweichen“ angeben.  
Für falsche oder fehlende Angaben können wir keine Verantwortung übernehmen.

### ÜBERSCHRIFT

(Je Zeile ca. 18 Zeichen inkl. Wortabstand)

### ANZEIGENTEXT

(Je Zeile ca. 26 Zeichen inkl. Wortabstand)

### Auftraggebername nicht für den Abdruck bestimmt

Name (Auftraggeber):

IBAN:

Straße:

BIC:

PLZ/Ort:

Geldinstitut:

Telefon/Fax:

Datum, Unterschrift:

SEPA-Lastschriftmandat Gläubiger-ID: DE12ZZZ0000952778

Ich ermächtige die BIO Ritter GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der BIO Ritter GmbH auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

## Kontakte

### Gemeinschaftssuche/

-gründung. Beratung: ÖKO-DORF, Tel.: 07764/933999

## Verschiedenes

### Mediale Lebensberatung

Telef. Beratung u. Fernheilung, Befreiung von Fremdenergie durch erfahrene Heilerin / Medium Ina Maria Schäbler, Tel.: 06021/95021, [www.siriusquell.com](http://www.siriusquell.com)

### Haarausfall

[www.salonwutz.de](http://www.salonwutz.de), Tel.: 09823/58 8

### BIOMÖBEL

[www.bio-moebel.eu](http://www.bio-moebel.eu) – Biomöbel aus massiver Erle zu reduzierten Werkpreisen

### Müde, depressiv, chron. krank?

Liebevolles, kompetentes Medium löst Fremdenergien auch am Telefon. [www.seismoril.de](http://www.seismoril.de), Tel.: 0838 2/9479385

### Verkaufe BIO-Magazine

Zwischen 2011 und 2014, außer 4/2013, 2/2014, 6/2014 für 2,- €/Stck. plus Porto, E-Mail: [hornungG@gmx.de](mailto:hornungG@gmx.de)

### Verändern Sie Ihr Leben JETZT!

Energetische mediale Beratung, Coaching, Oneness Deeksha, lassen Sie los, was sie belastet, mehr Energie, Lebensfreude, [www.isismagie.de](http://www.isismagie.de), Tel. 0152 -56169100

Wir weisen darauf hin, dass die Anzeigen und Angebote, auch die zu Therapie und Ausbildung, nicht von der Redaktion geprüft werden können.

Die ideale Selbsthilfemethode!

## Gesund und fit durch Ölsaugen

### Revolution in der Naturheilkunde. Alles über die Entgiftungskur mit Sonnenblumenöl

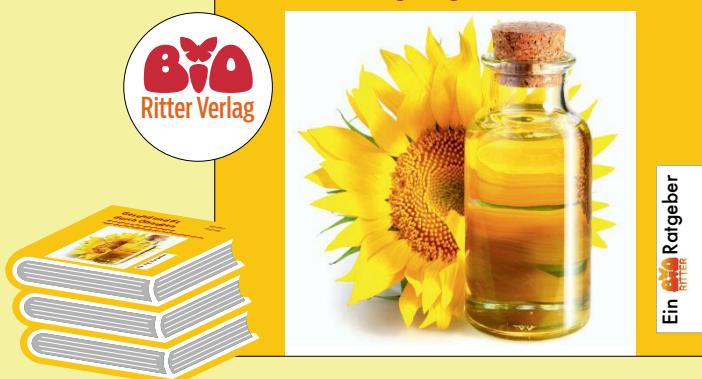
Norbert Messing

### Gesund und fit durch Ölsaugen

Norbert Messing

Revolution in der Naturheilkunde

Alles über die Entgiftungskur mit Sonnenblumenöl



Der Autor rät: „Nehmen Sie Ihr gesundheitliches Schicksal selbst in die Hand - am besten auch gleich in den Mund!“

Das Ölsaugen oder die Ölziehkur ist eine geradezu ideale Selbsthilfemethode, die wertvollste „Perle der russischen Volksmedizin“. Sie kann bei ganz unterschiedlichen Krankheiten schnell und zuverlässig helfen: Im Falle von Allergien und Augenleiden ebenso wie bei Kopfschmerzen/Migräne, Infektionsanfälligkeit, Rheuma (Arthritis, Arthrose) oder Zahnfleischerkrankungen sowie zahlreichen anderen Leiden und Beschwerden.

Kaum eine andere Naturheilmethode entgiftet den Körper auf einfachste Weise so gründlich wie die Kur mit Sonnenblumenöl. Außerdem schützt die regelmäßige Ölsaugpraxis sehr wirksam vor gefürchteten chronischen Leiden (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Krebs u. a.). Hier erfahren Sie alles, was Sie beim Ölsaugen beachten müssen, um einen optimalen Erfolg zu erzielen. Mit neuen Erkenntnissen zu den besonderen Wirkungsweisen der Therapie.

**BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-44-9, € 11,50.**

### MÖGLICHKEITEN

- bei [amazon.de](http://amazon.de)
- im Buchhandel

### BESTELL



*Nichts auf der Welt  
ist so weich und  
nachgiebig wie das  
Wasser. Und doch  
bezwinge es das  
Harte und Starke.*

Laotse

# LESERBRIEFE

## Schreiben Sie uns!

Schreiben Sie, wenn Sie ein Thema besonders interessiert, Sie eine spezielle Frage haben oder aber wichtige Erfahrungen weitergeben möchten. Wir können aus Platzgründen zwar nicht jede Zuschrift veröffentlichen, leiten aber alle Empfehlungen, Tipps und Adressen weiter.

Bitte schreiben Sie kurz und bündig, vergessen Sie Name, Adresse und Telefonnummer nicht, und legen Sie bei Anfragen eine 62-Cent-Briefmarke bei. Aus verständlichen Gründen werden bei Zuschriften mit gesundheitlichen Fragen nur die Initialen und Ortsnamen veröffentlicht. Antworten und allgemeine Hinweise können Sie auch per Telefax (08158-7142) oder E-Mail an biomagazin@aol.com senden. Wiederholen Sie bitte die Frage, und geben Sie unbedingt immer die BIO-Ausgabe an, in der die Frage stand, auf die Sie antworten. Das erleichtert uns das Zuordnen. Achtung: Leserbriefe stellen keine redaktionelle Meinungsäußerung dar! Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

## Leser fragen ...

### Eisenmangel und ständig müde – was kann ich tun?

Ich bin seit Jahren begeisterte BIO-Leserin. Besonders die Leserbrief-Seite finde ich toll, weil die Erfahrungen von anderen Lesern sehr nützlich sind und oft auch überzeugend.

Da ich wegen einer Colitis ulcerosa (einer chronischen, schubweise verlaufenden



den entzündlichen Erkrankung des Dickdarms, d. Red.) ständig unter Eisenmangel leide, fehlt es mir häufig an Antriebskraft und Energie. Ich suche Rat, wie ich den Eisengehalt meines Blutes erhöhen und meine vormalige Dynamik wieder herstellen kann. Für entsprechende Hinweise bin ich dankbar, da ich Injektionen mit Ferritin (Eiweißkomplex, der Eisen speichert, d. Red.), die auch Nebenwirkungen haben, vermeiden möchte.

M.G. aus Zürich/Schweiz

### Hochsensibel – gibt es naturheilkundliche Therapien?

Kürzlich bin ich durch einen Zeitschriftenartikel mit Selbsttest darauf aufmerksam geworden, dass ich zur Gruppe der Hochsensiblen gehöre. Diese macht immerhin einen Anteil von 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung aus. Hochsensible haben ein stärkeres Einfühlungsvermögen und mehr Empathie, leben dafür aber auch in ständiger Anspannung und sind nervöser als ihre Mitmenschen. Mich würde besonders interessieren, ob es in der Naturheilkunde Möglichkeiten gibt, die Überstimulation des vegetativen Nervensystems und den Energieverlust zu mindern?

I.L-S. aus Usingen per Mail

**Anm. d. Red.:** BIO bringt in der Ausgabe 6/15 – Dezember/Januar – einen ausführlichen Bericht zu diesem aktuellen Thema.



### Tinnitus und Schlafstörungen – wer kann mir helfen?

Ich, männlich (61), leide unter chronischem Tinnitus mit ständigen Ohrgeräuschen und massiven Schlafstörungen. Ich werde nie richtig müde. Welche alternativen Therapien – gerne auch homöopathische Mittel – sind empfehlenswert?

W.H. aus Geldern

**Anm. d. Red.:** Kostenlose Info-Broschüren zum Thema Tinnitus und Hörsturz können Betroffenen anfordern bei: [www.tinnitusliga.de](http://www.tinnitusliga.de) oder telefonisch: 0202-246520

### Wer weiß Rat bei Haarausfall (Alopecia)?

Ich leide unter Hashimoto und nehme seit der Diagnose vor rund sieben Jahren Schilddrüsen-Medikamente ein. Bereits vorher litt ich unter kreisrundem Haarausfall, der dann aber wieder verschwand. Mittlerweile leide ich unter diffusem Haarausfall. Wer hat einen Tipp für mich?

M.B. aus Krefeld, Tel. 02151-7824663

### Unruhige Beine – was hilft?

Ich leide unter dem Restless Legs Syndrom (RLS), also unruhigen Beinen. Ich kann schlecht sitzen, liegen und schlafen. Wer weiß Rat?

E.W. aus Celle

**Anm. d. Red.:** Das Restless Legs Syndrom tritt meist in Ruhezeiten und vornehmlich nachts auf. Es handelt sich um eine neurologische Erkrankung, die sich unter anderem durch Kribbeln, Ziehen und Spannen in den Beinen bemerkbar macht. Den Betroffenen drängt es zur Bewegung, der Schlaf ist dadurch massiv gestört.

Weitere Infos gibt's auch bei der Deutschen Restless Legs-Vereinigung: Hotline Freitags von 8 - 10 Uhr, Tel. 089-550 28882, [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org).

**Müdigkeit durch Eisenmangel – hier hat sich so manches Kräutlein bewährt wie zum Beispiel Brennnessel und Löwenzahn**



**Alpträum Haarausfall: eine Haardiagnose beim Spezialisten kann Hinweise für eine Behandlung geben**

## Haarausfall durch OP?

Nach drei Operationen mit Vollnarkose im April leide ich seit Wochen an Haarausfall, möglicherweise durch Narkosemittel und Medikamente ausgelöst. Was kann ich tun?

Elisabeth K. per Mail

## Durchblutungsstörungen im Beckenbereich

Ich leide unter Durchblutungsstörungen im Beckenbereich. Wer weiß Rat?

R.S. aus Leutkirch-Unterzell

**Anm. d. Red.:** Die Ursache ist oft eine Durchblutungsstörung durch Gefäßverengungen, die nicht selten durch Rauchen hervorgerufen werden. Die gute Nachricht: In vielen Fällen sind die Beschwerden therapierbar, sie sollten aber genau von einem Arzt abgeklärt werden.

## Atemnot – wer kann mir helfen?

Ich leide seit Jahren an mehr oder weniger starker Atemnot, die manchmal fast unerträglich ist. Die ärztliche Diagnose lautet: nervöses Atemnotsyndrom. Nichts hilft, weder neurologische noch lungenheilkundliche Behandlung. Auch Heilpraktiker, Homöopathen und Heiler sind mit ihrem Latein am Ende. Wer kann mir helfen oder weiß eine gute Adresse?

B.J. aus E.



## Risse in den Fingern – woran kann das liegen?

Seitdem es wieder kälter geworden ist, habe ich plötzlich lauter kleine Risse an den Fingern und Fingerkuppen, die recht schmerhaft sind. Eincremen hilft nicht, kann vielleicht ein Vitaminmangel vorliegen?

C.S. aus Dachau

## Hilfe – meine Augen werden immer kleiner!

Seitdem ich in den Wechseljahren bin, hat sich mein Körper verändert. Auch meine Augen werden immer kleiner. Meine Oma hatte das gleiche Problem, konnte im Alter nur noch aus Schlitten die Welt betrachten. Ich habe Angst, dass mir das auch passiert. Was kann ich tun?

M.M. aus R.

## Gastritis – was wirkt gegen die Schmerzen?

Meine Frau ist vor zwei Jahren an C-Gastritis erkrankt. Kein Helicobacter pylori! Trotz strenger Diät und Behandlung mit Bittertees konnte kein Erfolg erzielt werden. Die chronische Entzündung verursacht starke Schmerzen. Wer weiß Rat oder kennt einen Spezialisten?

W.G. aus R.

## Leser antworten ...

### Zur Frage „Unregelmäßige Menstruation – Naturheilmittel gesucht?“ in BIO 3/15

## Mönchspfeffer-tee aus ganzen Früchten hilft

Bei unregelmäßiger Menstruation kann ich Mönchspfeffer-tee aus ganzen, leicht gequetschten Früchten oder ein naturheilkundliches Präparat aus diesem, auch „Keuschlammfrüchte“ genannten Wirkstoff

empfehlen. (Es gibt da unterschiedliche Präparate.) Dies hat mir selbst sehr gut geholfen.

Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass Stress einen Einfluss auf die Regelmäßigkeit der Menstruation haben kann. Daher sind auch Entspannungstechniken zu empfehlen. Mir persönlich helfen Yoga und Traumreisen. Alles Gute.

C.F. aus K.



**Mönchspfeffer-tee aus ganzen Früchten kann unregelmäßig auftretende Monatsblutungen wieder ins Lot bringen**

### Zur Frage „Psychisch krank und Schlafprobleme“ in BIO 3/15

## Mitochondrien-Therapie empfehlenswert

Endogene Psychose, Unruhezustände und Lähmungsgefühle, Schlafprobleme, Tinnitus und Gewichtszunahme – derart vielfältige Krankheitsstörungen haben meistens eine gemeinsame Ursache. Beispielsweise ein bestimmtes Entzündungsgeschehen im Körper, Durchblutungsstörungen oder auch mitochondriale Dysfunktion. Meiner Erfahrung nach kann vor allem eine umfassende mitochondriale Diagnostik helfen. Wenig bekannt ist auch, dass die Ursachen oft in Stoffwechselstörungen, Gefäßbelastungen und Nährstoffdefiziten wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten liegen. Insofern ist es empfehlenswert, sich einen Therapeuten für mitochondriale Diagnostik und Therapie zu suchen, um den Störungen auf den Grund zu gehen.

Wilfried P. Bales,  
Heilpraktiker aus Köln, per Mail

**Anm. d. Red.:** Mitochondrien sind in fast allen Körperzellen vorhanden. Man nennt sie auch „Kraftwerke der Zelle“. Die Zellorganellen sind unter anderem für die in-



Service  
für unsere Leser

## Die BIO-Themen- übersicht

Eine ausführliche Themenübersicht über die BIO-Ausgaben von 5/2006 bis 4/2015 können Interessierte beim BIO-Leserservice anfordern oder im Internet einsehen unter [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)

**Gerne können Sie auch BIOs nachbestellen.** Zum Preis von € 4,90 pro Heft zuzügl. Versandkosten ( für 1 Ex. € 2,-- 2 Ex. € 2,50, ab 3 Ex. € 3,50)

### Bestellmöglichkeiten:



- Im Internet: [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)
- Mit der BIO-Versandservice-Bestellkarte, siehe letzte Umschlagseite
  - Per E-Mail: [bneidhardt@biomagazin.de](mailto:bneidhardt@biomagazin.de)
  - Telefonisch: 08158/80 22
  - Per Fax: 08158/7142

Falls eine BIO nicht mehr vorrätig sein sollte, werden wir Sie informieren.

Gerne kopieren und übersenden wir Ihnen dann den gewünschten Bericht zu einem Unkostenbeitrag von 3,-- €.

Bitte beachten! Die Antworten der BIO-Leser können keinen ärztlichen Rat ersetzen. Bitte deshalb immer auch eine fachkundige Auskunft einholen!

# LESERBRIEFE



## Sonstiges ...

### Licht, Liebe, Lebensfreude und ein Dankeschön ...

schickte uns eine glückliche BIO-Leserin: Seit Jahren lese ich mit großer Begeisterung Ihre BIO. Schon oft habe ich durch die Artikel in dieser Zeitschrift neue wunderbare Erkenntnisse gewonnen, und dadurch gelernt, wieder mir und meinem Körper zu vertrauen.

Jetzt hatte ich das große Glück, ein Wellness-Wochenende im Biohotel Falkenhof in Bad Füssing zu gewinnen.

Alles war perfekt: ein wunderschönes Zimmer, ein herrlicher Garten, entspannende Thermen- und Salzbecken, ein nettes Team. Licht, Liebe, Lebensfreude, so der Leitsatz des Hotels hat sich zu 100 Prozent bestätigt.

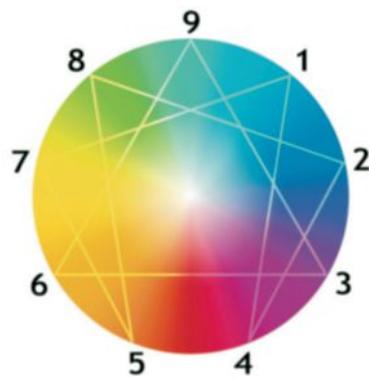
Liebe Frau Ritter, Danke von ganzem Herzen. Auch für Sie und Ihr Team: Licht, Liebe und Lebensfreude.

Nora Ruths aus Brensbach-Wersau

### Das Enneagramm und seine 9 Charaktertypen

Beim Bericht „Das Enneagramm und seine 9 Charaktertypen“ in BIO 4/15 sind bei der Abbildung auf Seite 88 leider die Ziffern verrutscht. Interessierte sollten bei einer Charakteranalyse die unten stehende Abbildung benutzen.

Ihr BIO Ritter-Team



### Zur Frage „Verwirrende

### Informationen zu Kokosöl und

### Milch – was stimmt?“ in BIO 3/15

## Kokosöl wirkt antibakteriell

Kokosöl stärkt das Immunsystem und lässt sich übrigens sehr gut zum Braten verwenden. Ein Teelöffel Kokosöl täglich eingenommen wirkt überdies antibakteriell. Aus der ganzen Kokosnuss wird alles entsprechend verarbeitet: ● Kokoswasser ● Kokosmilch und ● Kokosflocken.

Milch tierischen Ursprungs ist nun wieder ein ganz anderes Thema. So wirkt Kuhmilch durch die heutige Verarbeitung stark säuernd – Übersäuerung ist aufgrund unserer Über- und Fehlernährung bei vielen Menschen ein Thema. Darm und Bauchspeicheldrüse sind dann oft die Leidtragenden und können mit Beschwerden reagieren.

Rita Hartmann aus Schweinfurt

# THAI-SPA IM HOTEL **SEEROSE**

## AUTHENTISCHE MASSAGEN UND MEHR AM HALLWILERSEE IN DER SCHWEIZ

Wellness-Auszeit am idyllischen Hallwilersee: Im Seerose Resort & Spa bietet das 4-Sterne Hotel, zwischen Zürich und Luzern gelegen, ein rundum authentisches Programm. Originale Anwendungen aus Thailand in einer großzügigen Design-Architektur. Im Cocon-Thai-Spa prangen große Korbstühle vor violetten Wänden und Holzvertäfelungen. Von der Decke baumeln Hunderte von goldenen Glöckchen. Behandelt wird ausschließlich von Thailänderinnen: Von der klassischen Thai-Massage über das Lotosblütenbad bis hin zum Spa-Ritual für Zwei bleiben hier keine Wünsche offen.

Verwendet werden ausschließlich natürliche Zutaten wie Kräuter, Wurzeln, Blüten und Öle – alle ohne Zusatzstoffe. Besonderes Badevergnügen bietet auch der Indoorpool, der sich abends bei wechselndem Farblicht durch die Cocons schlängelt. Im Sommer haben Gäste zusätzlich die Möglichkeit, im hautfreundlichen Biopool, direkt am See, zu baden. Eine extravagante Sauna-Landschaft ergänzt die außergewöhnliche Wellness-Oase. In der Tempelsauna bestimmen typisch thailändische Duftwelten, originaler Gong und heiße 85 Grad die Atmosphäre, während in der Thai-Kräutersauna beim Duft von frisch aufgeschnittenen Zitronengras, Ingwer und Limettenblättern bei nur 65 Grad geschwitzt wird. Wahre Refugien zum Wohlfühlen sind auch die Zimmer und Suiten.

Die Umgebung rund um den See – die idyllische Hügellandschaft, das mittelalterliche Schloss Hallwyl mit seiner volkskundlichen Ausstellung und der Uferwanderweg – ist seit jeher ein beliebtes Ausflugsziel. Das ganze Gebiet steht unter Naturschutz und darf nicht bebaut werden. Hier kann man im Sommer und Herbst zudem bei verschiedenen Schiffhaltestellen Rast machen und eine Wanderung mit einer Schifffahrt kombinieren. Erwähnenswert sind auch die Pfahlbauten aus der Jungsteinzeit am Ufer des Hallwilersees, die als UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet wurden.

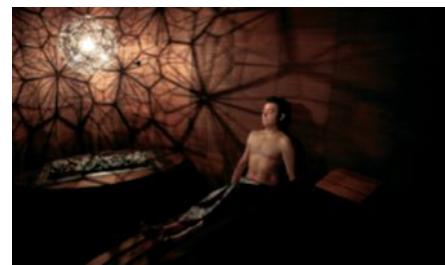
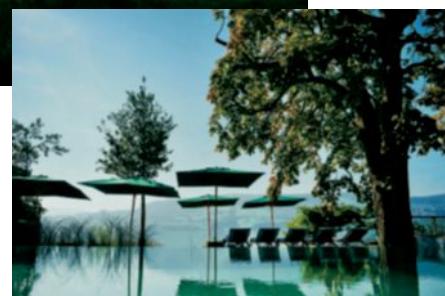


Das 4-Sterne-Hotel Seerose Resort & Spa liegt direkt am idyllischen Hallwilersee. Es wurde dieses Jahr mit dem weltweit renommierten SENSES-Award für „Best Country Resort 2015“ ausgezeichnet

**Weitere Infos:** Seerose Resort & Spa, Karin Zubler, Seerosenstraße 1, CH 5616 Meisterschwanden am Hallwilersee, Telefon 0041-56 676 6868, [www.seerose.ch](http://www.seerose.ch), [hotel@seerose.ch](mailto:hotel@seerose.ch)

### THAILÄNDISCHES BRAUCHTUM ERLEBEN

Wer einmal thailändisches Brauchtum live erleben möchte, sollte sich den 28. November 2015 vormerken: An diesem Tag feiert das Hotel Seerose Resort & Spa das imposante Loi Krathong-Fest. Geschmückte Krathongs (Schiffchen) aus Bananenblättern werden zu Wasser gelassen und tragen alle Sorgen mit sich davon. Dazu gibt es traditionellen Thai-Tanz und thailändisches Essen – von einem der besten Thai-Restaurants der Schweiz.



Authentisches Thai-Spa und ein außergewöhnliches Sauna-Angebot lassen Körper und Seele zur Harmonie finden



# VORSCHAU

auf BIO 6'2015 - Ausgabe Dezember/Januar

## HOCHSENSIBEL - GABE ODER PLAGE?

Was Hochsensibilität bedeutet, wie man sie erkennt, und wie man damit umgeht

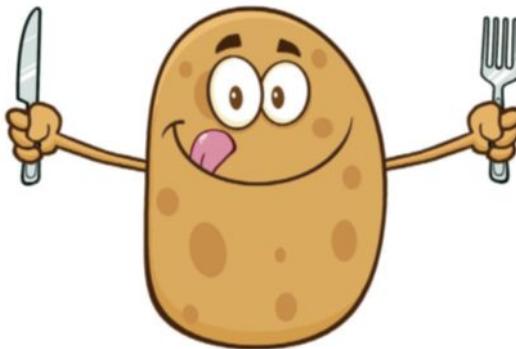


## MACHEN SIE SICH WINTER- FEST

Die besten Hausmittel gegen Erkältungen. Wie man sich schützt, und was Experten empfehlen

## BIO-PRODUKTE - DER GROSSE TREND

Wie die Gesundheit profitiert



## ZIMMERPFLANZEN ALS ENERGIESPENDER

Was die grünen „Mitbewohner“ für unser Wohlbefinden tun können

### Weitere Themen

- Homöopathie gegen Migräne – so lässt sich das passende Mittel finden
- Mehr Mitgefühl mit sich selbst und anderen. Damit das Leben leichter wird
- Trampolin als Medizin. Fitmacher bei vielen Beschwerden
- Und viele weitere interessante Themen

Bitte vormerken:  
**BIO 6/2015 erscheint  
am 01.12.2015**

**BIO**

### Impressum

**BIO** erscheint 2-monatlich bei

**BIO Ritter GmbH  
Verlag und Versand**

Verlag: Monatshauser Str. 8,  
D-82327 Tutzing, Starnberger See  
[www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de)  
Tel. 08158 - 8022

**Herausgeberin:** Monica Ritter

**Stellvertreter, Art-Director:**  
Florian Ritter

**Chefredaktion und verantwortlich  
für den Inhalt:** Monica Ritter

**Stellv. Chefredaktion:**

Martina Seifen-Mahmoud, Tel. (08158) 8022,  
Fax (08158) 7142, E-Mail: [msfeifen@biomagazin.de](mailto:msfeifen@biomagazin.de)

**Redaktion:** Petra Peschel, Tel. (08158) 8022,  
Fax: (08158) 7142,  
E-Mail: [ppeschel@biomagazin.de](mailto:ppeschel@biomagazin.de)

**Layout:** Kreativ Ritter GmbH, Weilheim in Obb.

**Internet, Rechnungswesen, Versand:**  
Andreas Ritter, Tel. (08158) 8022,  
Fax (08158) 7142,  
E-Mail: [aritter@biomagazin.de](mailto:aritter@biomagazin.de)

**Leserservice:**

Beate Neidhardt, Tel. (08158) 8022 Fax (08158)  
7142, E-Mail: [bneidhardt@biomagazin.de](mailto:bneidhardt@biomagazin.de)

**Anzeigenverkauf:**

Edith von Hafenbrädl, Anzeigenleitung  
E-Mail: [vonhafenbraedl@biomagazin.de](mailto:vonhafenbraedl@biomagazin.de)

Ilka Läuger, E-Mail: [ilkalaeguer@biomagazin.de](mailto:ilkalaeguer@biomagazin.de)

Beate Neidhardt,  
E-Mail: [bneidhardt@biomagazin.de](mailto:bneidhardt@biomagazin.de)

Monatshauser Str. 8, 82327 Tutzing,  
Tel. (08158) 8022, Fax (08158) 7142

**Anzeigenchluss für die Ausgabe**

**Dezember/Januar: 30.10.2015**

**Abo-Verwaltung:** DataM-Services GmbH,  
Postfach 91 61, 97091 Würzburg,  
Tel. (0931) 4170 178 (Mo.-Do. 8:00 bis 17:00 Uhr;  
Fr. 8:00 bis 15:00 Uhr), Fax (0931) 4170 497,  
E-Mail: [services-abo@verlagsunion.de](mailto:services-abo@verlagsunion.de)

**Mitarbeiter an diesem Heft:**

(in alphabethischer Reihenfolge)  
Irisa S. Abouzari, Michaela Behrens, Reinhard Eichelbeck, Daniela Herzberg, Marion Jettenberger, Annette Lübbbers, Dr. Gabriele Nicolaius, Petra Peschel, Marianne Scherer

**Bildquellen:**

**Titel:** Fotolia  
Fotolia: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 (li.), 17, 18, 20, 22, 23, 32/33, 34, 35, 36, 37, 38 (u.), 40, 41, 42, 43, 44/45, 47 (u.), 48, 50, 54/55, 64/65, 66 (o+u), 67 (li.), 72/73, 74, 75 (o.), 76/77, 78, 80, 81, 82, 85 (re), 88, 89, 92 (u.), 94, 97 (m.), 98 (o.+re.), 100/101, 102(m.-re.), 109, 110 (u.-re.), 111 (li.), 112 (o.-re.), 117, 118, 119, 120, 121, 122  
Imago: 38, 49, 62, 77, 79, 84, 85, 86, 122

**Druck:**

Das BIO-Magazin wird auf umwelt-freundlichem Papier gedruckt.  
Soltau-Kurier-Norden,  
Stellmacherstr. 14, 26506 Norden,  
Tel. (04931) 925-0

**Vertrieb:** VU Verlagsunion KG, Messberg 1,  
20086 Hamburg, Tel. (040)3019-1800

Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial können wir keine Haftung übernehmen. Nachdruck, Aufnahme ins Internet oder Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD-ROM usw. nur mit Genehmigung des Verlages. Gezeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar.

**BIO kostet im Einzelhandel € 4,90  
Jahres-Abonnement Inland € 27,00  
inkl. Mehrwertsteuer und Porto  
Ausland € 44,-**

BIO kann im Abonnement direkt beim Verlag bestellt werden oder als Einzelheft unter: [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de) (bitte € 4,90 + € 2,- Porto beilegen).

Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt kein Entschädigungsanspruch.

# ritter24.de



## DAS EINKAUFSPORTAL FÜR BIO-MAGAZINE

Natürlich gesund werden und bleiben.

BIO-Magazine und BIO-Sonderhefte für Ihre Gesundheit: [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)





Das große Nachschlagewerk fürs  
Gesundwerden und Gesundbleiben

# GESUNDHEIT

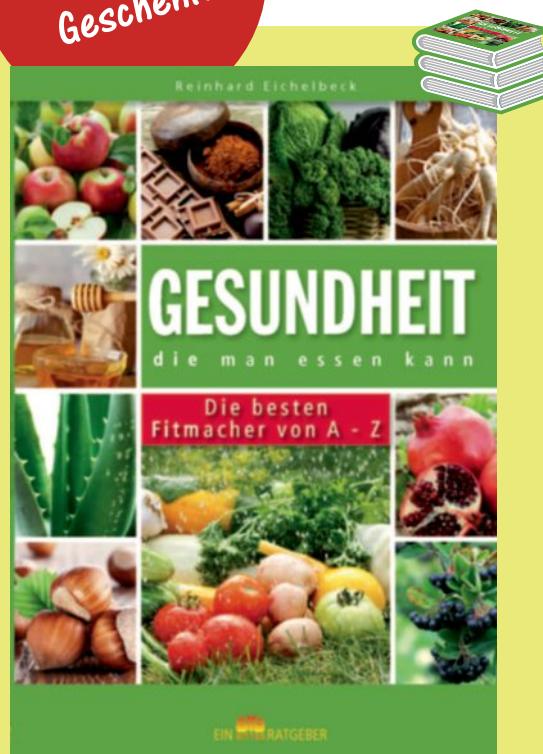
## die man essen kann

Reinhard Eichelbeck

Die besten Fitmacher  
von A - Z

Immer ein  
wertvolles  
Geschenk!

Der international bekannte Ernährungsforscher Prof. Dr. Michael Leitzmann:  
„Bei diesem Buch handelt es sich um einen Lesestoff mit Mehrwert. Denn es enthält  
nicht nur wichtige Informationen, sondern motiviert auf eine unterhaltsame Weise zum  
Handeln. Alle, die zu ihrem eigenen Wohl beitragen und ihre Lebensqualität erhöhen  
möchten, werden von der Lektüre der verschiedenen Kapitel nachhaltig profitieren.“



BIO Ritter Verlag, 272 Seiten,  
viele Abb., gebunden, DIN A4,  
ISBN 978-3-920788-53-1, € 29,80

Dieses umfassende durchgehend farbige Werk zeigt - alphabetisch geordnet - wie unsere Gesundheit von den natürlichen Fitmachern profitieren kann. Und welche sich im Krankheitsfall bei den verschiedensten Beschwerden bewährt haben.

Ein einzigartiges Nachschlagewerk für jeden Haushalt mit dem praktischen Register. Hier finden Sie auf einen Blick die wichtigsten Beschwerden und die dazu passenden, bewährten Naturprodukte. Denn ob Ginkgo oder Ginseng, Teufelskralle oder Trockenfrüchte, ob Kohl, Kakao oder Knoblauch – „Gesundheit, die man essen kann“ hat für jeden den richtigen Tipp parat.

34 Kapitel, die Ihnen mit vielen Anregungen, Informationen und Rezepten stets hilfreich zur Seite stehen. Ein reich bebildertes Nachschlagewerk, das allein auch schon optisch Freude bereitet, darin zu blättern.

### MÖGLICHKEITEN

BESTELL

- bei [amazon.de](http://amazon.de)
- im Buchhandel

# Bio Abo-Bestellkarte

Ich möchte künftig BIO alle 2 Monate zum Frei-Haus-Vorzugspreis für 1 Jahr (6 Ausgaben) zu € 27,-- inkl. Mwst. (Ausland € 44,--) erhalten. Das Abonnement verlängert sich nur dann um jeweils 1 Jahr, wenn es nicht 4 Wochen vor Ende des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

Datum, Unterschrift

5/15

# Bio Abo-Bestellkarte Schweiz

Ich möchte künftig BIO alle 2 Monate zum Frei-Haus-Vorzugspreis für 1 Jahr (6 Ausgaben) zu CHF 57,-- erhalten. Das Abonnement verlängert sich nur dann um jeweils 1 Jahr, wenn es nicht 4 Wochen vor Ende des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Datum, Unterschrift

Auch per Fax an:  
091-9300672  
Postfach 1470, CH-6648 Minusio (Tel. 091-9300670)  
Diese Abonnementsanfrage kann ich innerhalb einer Woche mit einer schriftlichen Meldung an den BIO Abonnementdienst Schweiz widerrufen (Datum des Poststempels).

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- Heft Nummer

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

Datum, Unterschrift

5/15

# Bio Ritter Versandservice-Bestellkarte

Anzahl	Titel/Artikel	Preis €
	BIO-Sonderheft DIE HELDKRÄFT DER ERNÄHRUNG	5,90

Anzahl	Titel/Artikel	Preis €
	Betrag	

Anzahl	Titel/Artikel	Preis €
	Betrag	

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- Heft Nummer

Datum, Unterschrift

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- Heft Nummer

Gewünschte Zahlungswweise (Versandkosten € 2,-)

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

# Bio Abo-Geschenk-Bestellkarte

Ich möchte das BIO-Gesundheitsmagazin verschenken. Zum Frei-Haus-Vorzugspreis für 1 Jahr (6 Ausgaben) zu € 27,-- inkl. Mwst. (CHF 57,-- übriges Ausland € 44,--). Das Geschenk-Abo ist auf 1 Jahr begrenzt.

Auch per Fax an:  
08158-7112  
Und im Internet:  
www.biomagazin.de

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten Ausgabe
- eMail

Gewünschte Zahlungswweise (bitte keine Vorauszahlung):

Datum, Unterschrift  
(bitte keine Vorauszahlung):

○ gegen Rechnung  per Bankleitzug (Erläuterung siehe Vorderseite)

Vorname/Name (Kontoinhaber)

IBAN

BIC

Bankinstitut

5/15

Vorname/Name (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Beginn des Abos ab:

- der nächsten

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-ID: DE12ZZZZ00000952778  
 Ich ermächtige die BIO Ritter GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der BIO Ritter GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Porto übernimmt für Sie der BIO Ritter Verlag!

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-ID: DE12ZZZZ00000952778  
 Ich ermächtige die BIO Ritter GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der BIO Ritter GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Als Dankeschön für mein bestelltes BIO-Abo schicken Sie mir bitte an umseitige Rechnungsadresse eine Prämie meiner Wahl:

- Gesund und vital mit den 5 Elementen (Nr. 4260)
- Sprechende Gesichter (Nr. 1087)
- BIO Jahrgang 2014. 6 Ausgaben (Nr. 492)
- Klopfen Sie sich frei! (Nr. 481)

Deutsche Post WERBEANTWORT

**BIO Ritter GmbH**  
**Verlag und Versand**  
**Monatshauser Str. 8**  
**82327 Tutzing**

Porto übernimmt für Sie der BIO Ritter Verlag!

Als Dankeschön für mein bestelltes BIO-Abo schicken Sie mir bitte an umseitige Rechnungsadresse eine Prämie meiner Wahl:

- Gesund und vital mit den 5 Elementen (Nr. 4260)
- Sprechende Gesichter (Nr. 1087)
- BIO Jahrgang 2014. 6 Ausgaben (Nr. 492)
- Klopfen Sie sich frei! (Nr. 481)

Deutsche Post WERBEANTWORT

**BIO Ritter GmbH**  
**Verlag und Versand**  
**Monatshauser Str. 8**  
**82327 Tutzing**

Porto übernimmt für Sie der BIO Ritter Verlag!

**BIO-Bestellkarte**  
 Bitte senden Sie ein BIO-Probeheft mit Verlagsprospekt gratis an:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
**BIO-Bestelltelefon: 08158-8022 Fax: 7142**

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-ID: DE12ZZZZ00000952778  
 Ich ermächtige die BIO Ritter GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der BIO Ritter GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Deutsche Post WERBEANTWORT

**BIO Ritter GmbH**  
**Verlag und Versand**  
**Monatshauser Str. 8**  
**82327 Tutzing**

Porto übernimmt für Sie der BIO Ritter Verlag!

Nicht frankieren  
 Ne pas affranchir  
 Non affrancare  
 Invio commerciale risposta  
 Envío comercial-response  
 ■■■■■

Gesund und vital mit den 5 Elementen  
 (Prämien-Nr. 4260)

Sprechende Gesichter  
 (Prämien-Nr. 1087)

BIO Jahrgang 2014. 6 Ausgaben  
 (Prämien-Nr. 492)

Klopfen Sie sich frei!  
 (Prämien-Nr. 481)

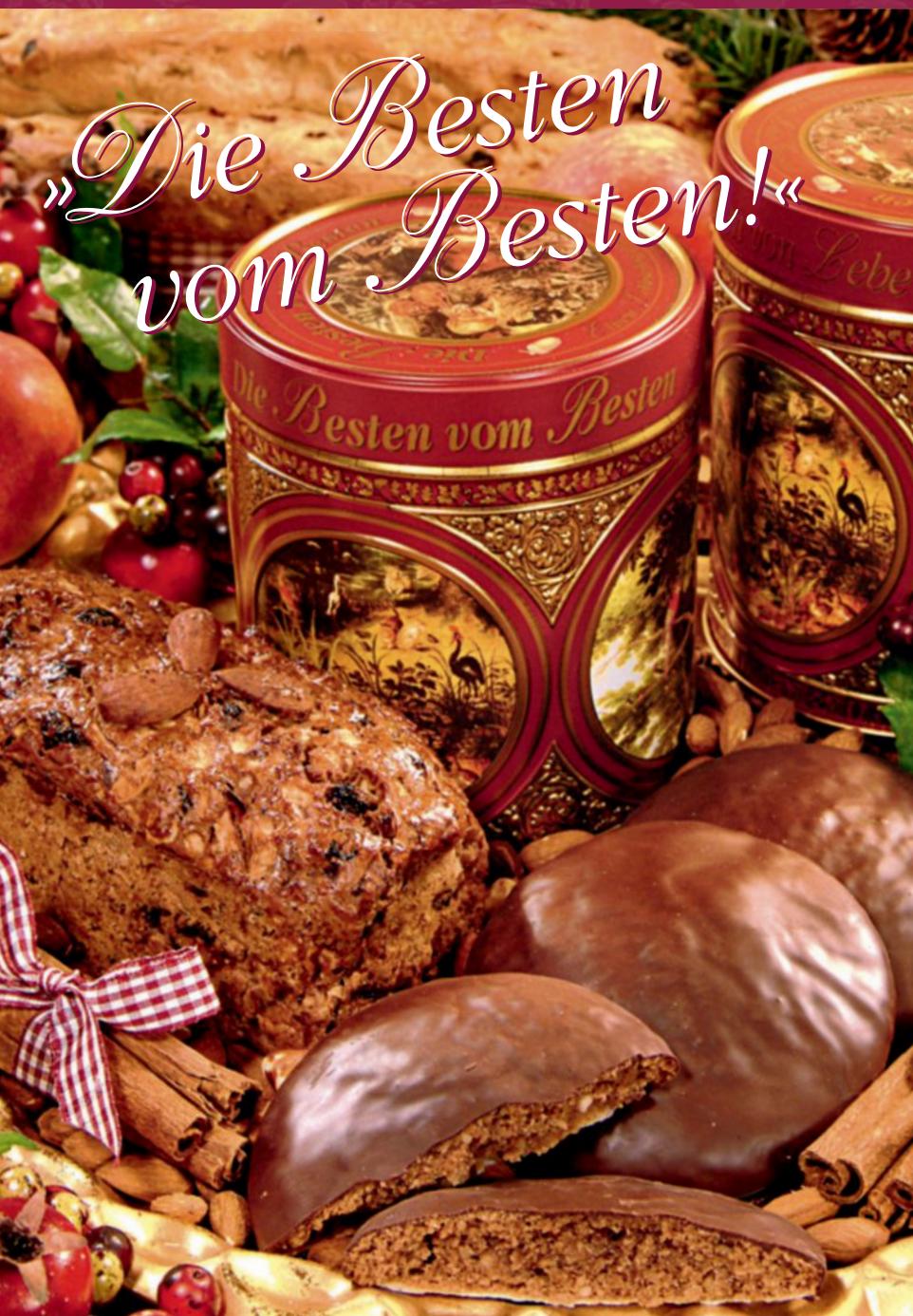
**BIO Abo- und**  
**Leserservice Schweiz**  
**Postfach 1470**  
**CH-6648 Minusio**



# Lebe Gesund

DAS BESTE FÜR FEINSCHMECKER  
Von unserem Land, aus eigener Produktion

Vegetarisch-vegan: die Zukunft für das Leben



Internet-Shop und 1001 Rezeptideen unter:  
**www.LebeGesund.de**

Besuchen Sie uns an den Verkaufsstellen von *Lebe Gesund* in  
· Frankfurt · Marktheidenfeld-Altfeld · Mannheim · Karlsruhe  
· Ludwigsburg · Darmstadt · Würzburg · Nürnberg · München  
· Stuttgart · Heidelberg · Rothenburg ob. T. · Wiesbaden

- **Elisen-Lebkuchen**  
»Die Besten vom Besten«  
Handgemacht, mit feinstem Marzipan
- **Früchtebrot**  
Wie früher, ohne Zuckerzusatz
- **Schoko-Dinkel-Cookies**

*Unsere besondere Qualität  
Wir sind mehr als »Bio«,  
wir sind reine Natur!*

*100% vegan*

Ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffzusatz,  
ohne Verdickungsmittel, ohne Säurereregulatoren,  
ohne Stabilisatoren, ohne Antioxidationsmittel,  
ohne Emulgatorzusatz, ohne Süßstoffe, ohne ...  
Alles kontr. ökol., DE-ÖKO-037



## Aktion > Portofrei!

gültig bis Ende Jan. 2016 (Pro Haushalt 1x einlösbar)  
Gutschein im Internet einlösen: Bitte Aktions-Nr. BIO615A an der Kasse angeben!

**Ja, bitte liefern Sie mir** €  
— GRATIS-Katalog Lebe Gesund-Versand gratis  
— 1x GRATIS-Glas iBi-Brotaufstrich gratis  
— Elisen-Lebkuchen 5 St. à 75 g (# 31333, 100g=€ 3,59) 13,45  
— Elisen-Lebkuchen 15 St. à 75 g (# 313333, 100g=€ 3,42) 38,45  
— Schoko-Dinkel-Cookies 5 Stück (# 32196, 100g=€ 2,-) 6,99  
— Früchtebrot saftig, nussig ca. 500 g (# 31613, 1kg=€ 17,30) 8,65  
Lieferung frei Haus! Mindestbestellwert 9,95

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel. (für telef. Betreuung), E-Mail (für Rezepte, Angebote, etc.)

## Lebe Gesund-VERSAND

Jetzt anrufen, faxen oder einschicken:

**Gratis-Telefon**  
**0800/122-4000**

Fax 0800/122-4009

Max-Braun-Straße 4, D-97828 Marktheidenfeld  
International: Tel. 0049/9391/98200  
Fax 0049/9391/9820949

# Den machtvollsten Heiler unter den Mineralstoffen optimal nutzen

■ Magnesium kann Ihr Leben verändern! Denn das Schlüsselmineral ist an fast allen Vorgängen im Körper beteiligt. Ob Sie mehr Kraft, Energie, Vitalität oder gute Laune haben wollen, ob Sie an bestimmten Symptomen oder Erkrankungen leiden oder sich verjüngen und pflegen möchten – Magnesium wird Sie effektiv unterstützen. Beschwerden werden zumindest gelindert, oft geheilt.

Überall im menschlichen Körper wird Magnesium gebraucht, und ein Mangel hat auch überall im Körper gravierende Konsequenzen, die sich verstärken, je länger das Defizit anhält.

Magnesium ist an sämtlichen zentralen Vorgängen im Körper beteiligt, von der Energieumwandlung in den Zellen, der Zellteilung, der Eiweißproduktion und der Aktivierung von Enzymen über die Weitergabe von Erbinformationen bis hin zur Weiterleitung von Nervenimpulsen sowie einer reibungslosen Muskeltätigkeit. Der Verdauungsvorgang braucht ebenso Magnesium wie die Immunabwehr und die Regeneration und Verjüngung unseres Körpers. Herz, Nerven und Gehirn, die Speicherung und Freisetzung von Hormonen, die Blutgerinnung und die Höhe des Blutdrucks, der Cholesterinspiegel, die Insulinproduktion – all das und mehr wird wesentlich von Magnesium beeinflusst. Genauer gesagt, sind all diese Funktionen ohne Magnesium nicht möglich.

Die beste Form, Magnesium aufzunehmen, ist Magnesiumöl – ohne Verluste produzierende Umwege, wie sie Magen und Darm darstellen, über die Haut direkt hinein in die Zellen und an die Orte, wo es gebraucht wird. Zum Beispiel direkt auf die Stelle eines Knochenbruchs oder auf einen Tennis-Elbogen.

## Erfahren Sie in diesem Buch:

- woher das Naturprodukt Magnesiumöl stammt, was es ist und wie Sie es anwenden können
- warum die Aufnahme von Magnesium als Magnesiumöl allen anderen Formen der Einnahme haushoch überlegen ist
- wie sich Magnesiumöl auf die Leistungsfähigkeit und Energiegewinnung in Ihren Zellen auswirkt und sie vor freien Radikalen schützt
- warum Sie für gesunde Knochen und Zähne nicht nur Kalzium, sondern unbedingt auch Magnesium brauchen
- wie Sie mit Magnesiumöl entsäuern und entschlacken können
- warum Ihr Immunsystem von Magnesiumöl profitiert
- warum Sie für die Verwertung der Vitamine C und D unbedingt Magnesium brauchen – und ebenso für Kalzium, Kalium, Kupfer und Zink
- und vieles mehr ...



Brigitte Hamann: **Magnesiumöl**  
Paperback • 192 Seiten • durchgehend farbig illustriert  
Best.-Nr. 946 100 • 12.95 €



Erfahren Sie mehr über diese wohl effektivste Form,  
Ihrem Körper das »Licht des Lebens« zuzuführen. Bestellen Sie am  
besten noch heute Brigitte Hamanns Neuerscheinung!



**KOPP VERLAG**

Telefon (0 74 72) 98 06 10 • Telefax (0 74 72) 98 06 11 • [info@kopp-verlag.de](mailto:info@kopp-verlag.de) • [www.kopp-verlag.de](http://www.kopp-verlag.de)  
Jetzt bestellen! Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Europas