



Dr. Ehrenberger

Natur heilt

4. Ausgabe

Frühling 2015

Naturwissen für die neue Zeit

Abnehmen (er)leichtert

Lebenswichtige Fette

gegen chronische Krankheiten

Dinkelgras ...

am Anfang war das Grün

Schwarzkümmel

der segenreiche Samen



www.dr-ehrenberger.eu

Rupert Sheldrake
**Der Wissenschaftswahn oder:
warum der Materialismus ausgedient hat**
Verlag O.W. Barth
ISBN 978-3-426-29210-5

Rupert Sheldrake ist einer der führenden alternativen Biologen dieser Welt. In mehreren persönlichen Begegnungen durfte ich mich von seiner Genialität überzeugen. Die gängige Wissenschaft hängt, seiner Meinung nach, zu sehr an einem materialistischen Weltbild, das aber nicht mehr haltbar ist. Kommt das Bewusstsein wirklich aus dem Gehirn oder benützt es lediglich die große Zahl von Nervenzellen in unserem Gehirn? Lesen Sie dieses spannende Buch, es wird Ihr Leben verändern!



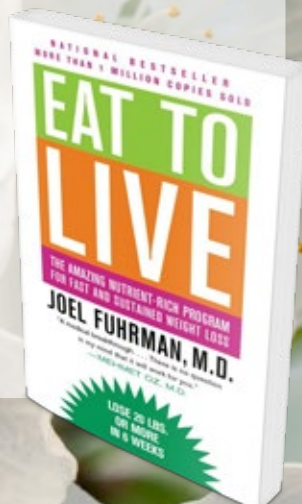
Prof. Dr. med. Richard Béliveau
Dr. med. Denis Gingras
Krebszellen mögen keine Himbeeren
Nahrungsmittel gegen Krebs
Goldmann Verlag
ISBN 978-3-442-17126-2

Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für alle Menschen, die an Krebs erkrankt sind und für alle anderen, die diesem Schicksal ausweichen wollen. Durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel kann man das Krebsrisiko vermindern und sogar das Wachstum von Krebszellen stoppen! Himbeeren, Brokkoli, grüner Tee oder Curcuma helfen wirkungsvoll vorzubeugen, aber auch zu heilen. Es ist schon bemerkenswert, dass die Schulmedizin noch nicht auf diese einfachen „Mitteln“ zugreift, es wäre längst an der Zeit!



Dr. Joel Fuhrmann
Eat to live
Verlag Unimedica
ISBN: 978-3-944125-20-6

Essen wir um zu leben oder leben wir um zu essen? „Eat to live“ ist ein Grundlagenwerk für gesunde Ernährung. Es stellt uns ein mächtiges Werkzeug zur Verfügung, um Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu erhalten. Das Buch kennzeichnet den Beginn einer ernsthaften, wissenschaftlich fundierten Gesundheitsrevolution. Neben einem besonderen Fachwissen bietet es auch 50 Rezeptideen für eine gesündere Ernährung. Dieses Buch gehört in jeden Haushalt, jede Schule, jedes Krankenhaus und jeden Kindergarten.



Julia Gruber
**„Natürlich heilen“, mit
40 wirksamsten Heilpflanzen der Welt**
Königsfurt-Urania Verlag GmbH
ISBN 978-3-86826-133-2

Dieses Buch und Kartenset geht auf eine Inspiration von Dr. Michael Ehrenberger zurück, der auch das Vorwort für dieses wunderschöne Werk geschrieben hat. Die Kunst mit Pflanzen zu heilen ist schon sehr, sehr alt. Unsere moderne Medizin hat ihre Wurzeln in der Pflanzenmedizin, auch wenn jetzt die EU alte Heilmittel, Schritt für Schritt, verbieten möchte. Man lernt durch dieses Buch nicht nur wichtige Heilpflanzen kennen, sondern erhält auch Rezeptideen und praktische Anwendungsmöglichkeiten.



LESE
ECKE

Bücher, die es wert sind gelesen zu werden



Liebe Freunde der Naturheilkunde!

Das Frühjahr hat begonnen und mit ihm kommt auch unsere neue Zeitschrift „Natur heilt“ zu Ihnen nach Hause. Wir haben uns viel vorgenommen für dieses Jahr! Neben neuen Produktentwicklungen sind wir bereits in Planung unseres jährlichen Therapeutentreffens in Bad Waltersdorf, das heuer mit dem „Tag der Heilpflanzen“ verbunden wird. Die genauen Programmpunkte unseres Treffens erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Wie wichtig es ist, dass wir uns für Heilpflanzen einsetzen, zeigen uns die Aktivitäten der Lobbyisten in Brüssel. Fast wöchentlich denkt man sich neue Verordnungen und Verbote aus, die völlig sinnlos sind und nur den großen Konzernen dienen. Nun droht uns sogar ein Freihandelsabkommen (TTIP) mit den USA. Sollte dieses Abkommen wirklich unterzeichnet werden, dann ist es schlecht bestellt um unsere Landwirtschaft. In den Supermärkten werden wir Produkte aus Amerika finden, minderwertig, geklont, verchlort und gentechnisch manipuliert.

Lassen wir diese Entwicklung nicht zu! Stellen wir uns den gekauften Bürokraten entgegen. Sie werden in dieser Ausgabe über die „Lebenswerte Gemeinde“ lesen. Es handelt sich dabei um eine Initiative, die ich voll unterstützen möchte. Vielleicht finden Sie ja auch in Ihrer Gemeinde Menschen, die sich einem friedlichen Miteinander anschließen wollen. Die Zeit ist mehr als reif dafür!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien alles Gute und Gesundheit,

herzliche Grüße,

Michael Ehrenberger

INHALT



Seite 4

Abnehmen (er)leichtert



Seite 18

Lebenswichtige Fette gegen chronische Krankheiten



Seite 24

Dinkelgras ... am Anfang war das Grün

Schwarzkümmel	Seite 12
Tag der Heilpflanzen	Seite 16
Kinesiologisches Testen	Seite 22
Lebenswerte Gemeinde	Seite 28
Am Essen scheiden sich die Geister	Seite 26
Bad Waltersdorf	Seite 30

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verlag Dr. Michael Ehrenberger
A-8382 Mogensdorf 159 | Tel + Fax: +43 (0)3325 20248
office@dr-ehrenberger.eu | www.dr-ehrenberger.eu

Autoren: Dr. med. Michael Ehrenberger, Nikki-Carina Merz,
Mag. pharm. Dr. Margarita Pöltzl, Ing. Gottfried Herrmann und
Georg Dygruber, Andreas Bökelberger und Olivia Lehner

Bildnachweis: Fotolia, Dreamstime, IStock

Druck: ZIP center

Grafik und Design: www.multitalente.at

Auflage: 20.000 auf umweltfreundlichem Papier

ABNEHMEN (ER)LEICHTERT

Mag. pharm. Dr. Margarita Pölzl

*„Ich bin bereit, loszulassen,
Ich bin bereit, Veränderungen in mein Leben zu bringen,
Ich bin bereit, neue Erkenntnisse über mich zuzulassen“*

EIN GANZHEITLICHES KONZEPT

Es ist so weit! Nach der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, beginnt die optimale Zeit, nach der fünf Elemente Lehre, um Dinge in Bewegung zu bringen. Der Frühling wird dem Element Holz und dem Funktionskreis Leber-Gallenblase zugeordnet. Im Frühling hat dieser Funktionskreis ein Energiemaximum, das heißt, dass es gerade jetzt sinnvoll ist unser Leber-, Gallensystem zu reinigen und zu kräftigen, denn es ist mittlerweile medizinisch belegt, dass bei 80 % aller Erkrankungen die Leber mitbeteiligt ist. Darum ist momentan die beste Zeit über Veränderungen nachzudenken und diese aktiv in Angriff zu nehmen.

Sobald Bikinis in allen Farben, Formen und Mustern wieder die Regale und Schaufensterpuppen zieren, spätestens aber Ende Mai, melden sich, periodisch wiederkommend, die leidigen Gedanken an die perfekte Bikini-Figur. Dann sollte es, genauso wie es der heutigen Zeit entspricht, meist schnell, einfach und OHNE ANSTRENGUNG funktionieren. Das kann vielleicht kurzfristig zu dem gewünschten Ergebnis führen, langfristig kommt es jedoch zu dem viel gefürchteten Jo-Jo-Effekt, der alles noch schwerwiegender und frustrierender macht. Ist das Ihr gewünschtes Ziel?

Wollen Sie, heuer vielleicht, dem lästigen Winterspeck, den unliebsamen Dellen an den Oberschenkeln, dem wachsenden Wohlstandsbäuchlein und den Hüftrollchen rechtzeitig den Kampf ansagen?

Wenn ja, dann lesen Sie bitte weiter... In dieser Ausgabe dürfen wir Ihnen ein ganzheitliches Konzept auf Basis der Fünf Elemente Lehre unter Miteinbeziehung und Abwägung sämtlicher Diät-Methoden und Varianten vorstellen. Es ermöglicht uns, unsere Ziele in puncto Idealgewicht, Traumfigur & Co zu erreichen, zu behalten oder sogar noch zu optimieren.

I. SÄULE – ZEITRAUM/ZEITPUNKT

Die fünf Wandlungsphasen Holz (sauer), Feuer (bitter), Erde (süß), Metall (scharf) und Wasser (salzig) sind einerseits der Schlüssel zum Verstehen der energetischen Prozesse im Universum. Andererseits sind sie das Mittel, das uns mit der gesetzmäßigen kosmischen Schwingung in Einklang bringt. Das Frühjahr,





das in der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) dem Element Holz zugeordnet ist, ist die Zeit in der das Qi, das gleichzusetzen ist mit Lebenskraft, vitaler, psychischer und körperlicher Energie, überwiegt. Das lässt uns aktiv werden. Es ist die ideale Zeit gute Resultate zu erzielen und das sogar mit noch weniger Aufwand, als zu den anderen Jahreszeiten. Es geht LEICHTER. Ist das nicht Grund und Motivation genug, unser Vorhaben Lebensqualität, Lebensmut und Leichtigkeit endlich langfristig und nachhaltig umzusetzen?

Der Mond ist seit Jahrtausenden ein faszinierender Teil unseres Universums und wirkt sich ebenfalls positiv auf unsere Diätpläne aus. Viele Mythen und Geschichten ranken sich um die Wirkung der Mondphasen auf den Menschen. Nicht nur die Gezeiten, Ebbe und Flut, richten sich nach dem Mond, auch unsere Schönheit und Schlankheit werden davon beeinflusst. Da bekommt der Ausdruck „abnehmender Mond“ sofort eine *gewichtige* Bedeutung. Ein Diätbeginn zu diesem Zeitpunkt ist daher von größerem und rascherem Erfolg gekrönt und macht daher Sinn bei unserem Vorhaben zu berücksichtigen.

Noch immer Lust und Motivation weiterzumachen?

II. SÄULE – POSTIVE GEDANKEN

Die nächste Säule – die Gedankenhygiene. Nicht nur unser Körper gehört gereinigt, indem wir unsere Entgiftungsorgane, wie Leber, Galle, Niere, Darm, Haut, Lymphsystem entlasten, sondern auch unsere Gedanken bedürfen einer

positiven Konditionierung. Geistige Offenheit, emotionale Ausgeglichenheit, lebensbejahende Denkansätze und positive Affirmationen, statt Zorn, Wut, Reizbarkeit, Neid, Hass und Eifersucht. Dass dies nicht immer leicht ist, ist bekannt und jedes Ansinnen dorthin kommen zu wollen, gibt uns unterbewusst die richtigen Impulse für die neu gewählte und überdachte Lebensphase. WICHTIG IST: Vergessen Sie nicht einmal am Tag aus ganzem Herzen zu lachen, das entspannt die Gesichtsmuskulatur und beeinflusst unser Unterbewusstsein positiv und motiviert obendrein. Hilfreich ist außerdem sich schon vorzustellen, wie man dann aussehen wird mit der schlankeren Figur. Visualisieren Sie! Im nächsten Schritt notieren Sie sich Ihre Ziele betreffend Ihres Gewichtsmanagements. Die kurzfristigen, die mittelfristigen und die langfristigen, je nachdem wie viele überflüssige, gesundheitsbelastende Kilos über Bord geworfen werden sollen. Das ist sehr ernst gemeint, sich seine Ziele aufzuschreiben, denn es ist mittels Studien belegt worden, dass schriftlich festgehaltene Ziele zu 90 % erreicht werden und gedanklich gefasste nur bis zu maximal 30 %!

III. SÄULE - ERNÄHRUNG

Die nächste Säule, auf der sich unser Erfolg aufbaut, ist die Ernährung, die Wahl der Lebensmittel und deren Kombination. Hippokrates appellierte schon: „*Lass Deine Lebensmittel Deine Heilmittel sein*“. Die Betonung liegt hier auf **Lebensmittel**, möglichst frische, saisonale, biologische Produkte und



nicht industriell vorgefertigte, konservierte, denaturierte Nahrungsmittel. Sprich „leere Kalorien“, die nur ihre Funktion der Sättigung erfüllen und uns bei übervollen Tellern „verhungern“ lassen. Also künftig Hände weg von „Convenience-Food“. Bekanntlich spielen falsche Ernährungsgewohnheiten, zu viel, zu spät, zu fett, zu süß bei der *Entstehung von Krankheiten eine maßgebliche Rolle*. Einfache Kohlenhydrate, wie Weißmehlprodukte, Limonaden, Cola, raffinierter Zucker, Schokolade, etc. lassen unseren Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit stark ansteigen (postprandialer-Peak). Unser Organismus muss nun viel Stoffwechselenergie zur Verdauung aufwenden, die dann von unserer Leistungsenergie abgezogen wird. Müdigkeit und Leistungsschwäche sind das Ergebnis. Machen Sie daher gleich morgen einen kritischen Selbsttest, wie es Ihnen nach dem Essen geht – müde, matt, kommt es zu einem Mittagstief? Dann ist es höchste Zeit ernährungstechnisch grundlegende Veränderungen vorzunehmen

Gesundes, vollwertiges Essen verlangt keine Entbehrungen, ist schmackhaft, würzig, energiebringend und macht gute Laune. Auf die richtige Kombination kommt es an und die Beachtung der Dynamik der Jahreszeit unterstützt die jeweilig vorherrschenden Energien. Der Frühling gibt Motivation um Neues zu beginnen, Veränderungen vorzunehmen und Fortschritte zu machen. Bestmöglich lässt sich die Kraft der Jahreszeit nutzen, wenn **Lebensmittel** mit

der entsprechenden Geschmacksrichtung und Energietendenz verwendet werden. Im Frühling hilft alles Grüne wie Broccoli, Spinat, Sprossen, Petersilie, Mangold und alles Bittere, um Leber und Gallenblase zu kräftigen und zu entlasten. Weizen, Dinkel, Grünkern, Hirse, Gerste, Polenta und Huhn unterstützen die Entschlackung und schaffen Ausgleich für die Turbulenzen des Frühjahrs. Die Beachtung des glykämischen Index, einem Maß zur Bestimmung der Wirkung von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel, hilft mit ein optimales Stoffwechselprogramm für den Körper bereitzustellen. Orientierung an Lebensmitteln mit niedrig- und mittliglykämischen Index bzw. niedriger und mittlerer Energiedichte helfen mit Gewicht zu reduzieren, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Eine beliebte und effektive Variante ist auch, hin und wieder eine Mahlzeit durch einen Eiweiß-Shake zu ersetzen. Eine sehr gute Kombination ist Soja-Milcheiweiß mit Honigenzymen. Das schmeckt gut, sättigt lang anhaltend und liefert jede Menge wertvolle Eiweißbausteine für unseren Stoffwechsel. Eine nicht unbedingt gesellige, dafür umso wirkungsvollere, gesundheitsfördernde Variante stellt das Dinner Cancelling dar. Mahlzeitverzicht abends nach 18 Uhr und unser Körper regeneriert besser. Es kommt zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels, wodurch verstärkt das Schlafhormon Melatonin und das Wachstumshormon Somatotropin ausgeschüttet





werden. Das heißt, Abnehmen und Anti-Aging in einem – ein wahrer Jungbrunnen. Neben der regelmäßigen Einnahme von Mahlzeiten, wenn möglich immer ungefähr zur gleichen Tageszeit, ist es zur Optimierung unseres Blutzuckerspiegels und Schonung unserer Bauchspeicheldrüse besser, Essenspausen einzuhalten, denn dadurch wird die Fettverbrennung angeregt und in Gang gebracht. Ideal wäre 4-4-14 - Also Snack für zwischendurch ade...

Wie gut geht es Ihrer Motivation? Artikel schon beiseite gelegt und dankend abgelehnt?

Nein – Herzlichen Glückwunsch! Diesmal scheint es Ihnen wirklich ernst zu sein



IV. SÄULE - FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Beim Abnehmen ist es sehr, sehr wichtig auch genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ideal sind 1,5 – 2 Liter und optimal wären 2 – 3 Liter in Form von Quellwasser, Leitungswasser und ungesüßte Kräutertees (wenn möglich auch keine künstlichen Süßstoffe verwenden). Sehr bewährt hat sich auch Zitronensaft einem Getränk beizumischen, das bietet Abwechslung, regt den Stoffwechsel an und hält den Heißhunger in Schach. Ein bekanntes und beliebtes Hausmittel ist der Apfelessig. Einen Teelöffel Bio-Apfelessig (naturtrüb), einen Kaffeelöffel Bienenhonig in einem Glas lauwarmen Wasser aufgelöst, morgens auf nüchternen Magen entschlackt und stillt den Appetit. Noch ein Geheimtipp: ausreichende Flüssigkeitszufuhr reduziert außerdem das Hungergefühl.

V. SÄULE - STEP BY STEP

So einmal musste es doch kommen: Für „Couch-Potatoes“ eine kaum überwindbare Schwelle, für agile Personen ein Selbstverständnis – regelmäßige Bewegung bzw. sportliche Aktivität!! Bewegung ist Leben – Bewegung baut Muskelmasse auf – Bewegung erhöht unseren Kalorienverbrauch und senkt das Risiko an Diabetes zu erkranken. Das sind doch eindeutige Tatsachen, die uns zu verstehen geben, dass es **ohne Bewegung nicht** bzw. nicht so leicht geht abzunehmen. Machen Sie sich Stufen und Treppen zu Ihren helfenden Freunden. Die Benutzung des Liftes oder der Rolltreppen sollten ab sofort tabu sein. Bei der Vielzahl an Möglichkeiten, die uns die Fitness und



Sportindustrie heute bietet ist für jeden etwas dabei. Jede Ausrede für NO SPORTS (Winston Churchill), ist somit eine „Faule Ausrede“, im wahrsten Sinne des Wortes – Wer sagt er kann nicht, der will nicht! Ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft, gerade jetzt im Frühling, wenn uns die ersten wärmenden Sonnenstrahlen hinter der Ofenbank hervorlocken ist ein gelungener Anfang. Eine Wanderung, Gartenarbeit, Joggen... die Liste ist endlos. Meist scheitert es nur an der Umsetzung. Glauben Sie mir, schon mit ein bisschen Disziplin und Willensstärke ist Bewegung, Sport und Fitness leicht in den Praxisalltag integrierbar. Wenn Sie die Dynamik und Motivation einer Gruppe brauchen, dann informieren Sie sich in Ihrer Gemeinde, an Ihrem Wohnort, im Fitnesscenter über Nordic-Walking Gruppen, Lauftreffs, Zumba, Joga, Tanzkurse und was immer an Aktivitäten angeboten wird und Ihr Herz begehrt.

VI. SÄULE - HILFE AUS DER SCHATZKAMMER DER NATUR

Sie haben sich so tapfer durch den langen Artikel gekämpft und bis zum Ende durchgelesen, weil Sie Ihr Ziel – Gesundheit, Lebensqualität, Lebensfreude und das dauerhaft – nicht aus den Augen verloren haben – Herzlichen Glückwunsch!!!

Jetzt ist es Zeit für eine Belohnung: Die Natur hilft uns dabei und unterstützt unser Vorhaben, das Leben künftig von der leichteren Seite, der Sonnenseite, nehmen zu können (körperlich und geistig).

Bestens eignet sich unsere KLEINE BUNTNESSEL-KUR als **Basisprogramm** zusätzlich zum richtig gewählten Zeitpunkt, zur Ernährungsumstellung, zur Erhöhung

der Trinkmenge, zur Gedankenhygiene und zu unserem Fitnessprogramm.

Der Hauptwirkstoff der **Buntnessel** ist Forskolin, das das Körperfett verringert, indem die Lipolyse (die Mobilisierung von Depotfett aus den Adipozyten des Fettgewebes) erhöht und der Grundumsatz gesteigert wird. Selbst im zunehmenden Alter kann die **Buntnessel** die Fettverbrennung und den Energieumsatz optimieren, ohne dabei nachteilige Wirkungen auf andere Stoffwechselfparameter, Hormone, Blutdruck, Cholesterinwerte oder Muskeln zu haben. Durch Entschlackung und Reinigung des Körpers kommt es zusätzlich zur vermehrten Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten. Der Zusatz von **Curcuma** unterstützt die Leber dabei und das enthaltene **Chrom** stabilisiert die Blutzuckerbalance. Mit im „kleinen Kur-Paket“ sind **Aminosäure Basic** und **Aminosäure Plus**. Die Basis-Aminosäuren enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, aber unbedingt zum Muskelaufbau benötigt, damit es während der Reduktionsphase nicht zum Muskelabbau kommt und die **Buntnessel** ihre fettmobilisierende Wirkung voll entfalten kann. Das enthaltene **Glutamin** vermehrt die Immunzellen und regeneriert die Schleimhäute im gesamten Körper. Die Aminosäuren helfen überdies mit, dass Sie während Ihrer Umstellungsphase in kein Stimmungstief schlittern. **Aminosäuren-Plus** wirken einerseits durch **L-Carnitin** positiv auf die Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit und andererseits auf unsere Durchblutung, damit es zu keinem Kältegefühl im Körper kommt. Diese Wirkung wird ebenfalls von **L-Arginin** unterstützt. Noch mehr positiven Nutzen haben Sie durch die GROSSE BUNTNESSEL KUR, die zusätzlich

zu den drei eben erwähnten Produkten **Krill-Öl Kapseln**, **Vitamin B-Komplex Kapseln** aus Quinoakeimlingen und **Basenpulver** enthalten. Mit dieser Produktkombination haben Sie einen „Abnehm-Ferrari“ in den Händen. Nicht betreffend der Schnelligkeit der Gewichtsreduktion, sondern in puncto Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn nur Diät ohne jegliche Unterstützung von Nahrungsergänzungsmitteln gehalten wird, kommt es sehr leicht zur Mangelversorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren, die aber äußerst wichtig sind für die optimale Funktion der komplexen Stoffwechselvorgänge im Körper. Der **Vitamin-B-Komplex** unterstützt unsere Nervenkraft und verhindert Heißhunger-Attacken. Wunderbar lassen sich der Mineralstoffwechsel und die Verdauung durch unser **Basenpulver** unterstützen. Der darin enthaltene Aloe Vera Konzentrat wirkt einer Trockenheit des Dickdarms entgegen.

Obwohl Sie sicherlich mit der KLEINEN BUNTNESSSEL oder der GROSSEN BUNTNESSSEL KUR bestmöglich versorgt sind, hier noch ein paar Extra-Tipps für ein Plus an Wohlfühlfaktoren.

Die **Akazienfaser** unterstützt durch ihren hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen Ihre Verdauung, falls sich diese noch nicht ideal umgestellt hat und zu träge ist. Das Stuhlvolumen wird erhöht und der Stuhlgang weicher. Das Darmmilieu wird optimiert, Blähungen werden verhindert. So bleibt der Darm fit und wird regelmäßig gereinigt. Außerdem verhilft die **Akazienfaser** zu einem lang anhaltendem Sättigungsgefühl, dadurch fällt uns das Abnehmen noch leichter. Will man die Entgiftung und Ausscheidung von Schlackenstoffen, die bei Diäten durch die veränderte Stoffwechsellage vermehrt gebildet werden verbessern, dann kombinieren Sie optimaler Weise **Vulkanmineral-Kapseln** mit **Curcuma-Kapseln (Leber-Darm Kur)**. **Curcuma** schützt und reinigt die Leber von schädlichen Stoffen, die dann von **Vulkanmineral** im Darm gebunden und ausgeschieden werden.

Mit hilfreichen Basisinformationen ausgestattet, der perfekten Unterstützung aus der Schatzkammer der Natur, einer Riesen-Portion Motivation und einer Brise Disziplin wünschen wir Ihnen viel Lebensfreude, Lebensqualität und Leichtigkeit.

Natur heilt

Große Buntnessel Kur



Buntnessel - 180 Kapseln



Aminosäuren Basic - 180 Kapseln
Aminosäuren Plus - 180 Kapseln



Vitamin B-Komplex - 180 Kapseln



Basenpulver - 360 g

Schlankmacher

Unterstützung bei der Fettverbrennung



An den komplexen Vorgängen der Fettverbrennung sind viele Vitalstoffe beteiligt, daher ist es auch unterschiedlich bei wem welche Nahrungsergänzung wirkt.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht von Naturprodukten, die direkt oder indirekt den größten Einfluss auf unser Gewicht haben.

Acerola Vitamin C

Vitamin C sorgt dafür, dass besonders viel Fett in Energie umgewandelt werden kann.

Aminosäuren basic und plus

Enthalten gemeinsam die Aminosäuren, die beim Fetttransport und der Fettverbrennung eine Schlüsselrolle spielen.

Bittermelone

Fördert vor allem den Fettabbau von Bauchfett und balanciert zusammen mit dem enthaltenen Chrom den Blutzuckerspiegel (reduziert Verlangen nach Süßem).

Brennnessel

Entschlackt, fördert die Verdauung, reguliert Stoffwechselvorgänge (inklusive Fettverbrennung).

Buntnessel

Stimuliert fettabbauende Hormone. Fettabbau in klinischen Tests bestätigt (bei Einnahme über 3 Monate), Abnehmen ohne Reduktion von Muskelmasse.

Grapefruitkernextrakt

Kurbelt Fettverbrennung an und reduziert Hungergefühl.

Basenpulver

Zur Fettverbrennung benötigt der Körper sehr viel Magnesium, das als Bestandteil von verschiedenen Enzymen wirksam wird.

Vitamin B-Komplex

Wichtig für die Hormonbildung, Energiegewinnung und Sättigung

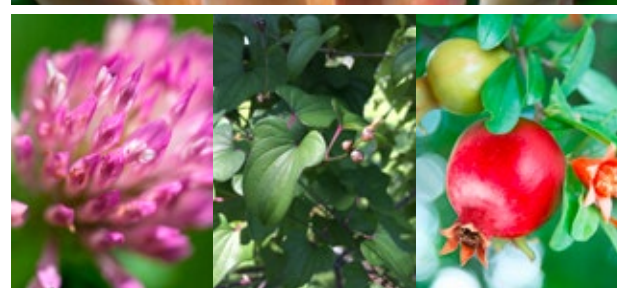
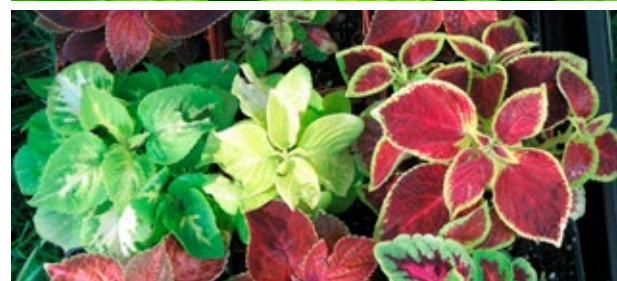
Spargelwurzel

Entwässert und liefert Vitalstoffe zum Abnehmen (z. B. Vitamin C, Vitamin B, Magnesium)

Phytohormone

(Granatapfel, Rotklee, Yams, Maca)

Hormone sind an der Entscheidung beteiligt, ob Fett eingelagert oder verbrannt wird.



SCHWARZKÜMMEL

DER SEGENREICHE SAMEN

Mag. pharm. Dr. Margarita Pölzl

Der Name Schwarzkümmel ist irreführend, denn der Schwarzkümmel ist kein Kümmel. Der echte Schwarzkümmel (Nigella sativa) gehört der Familie der Hahnenfußgewächse,

den Ranunculaceae an und ist botanisch mit dem gemeinen Kümmel (Carum carvi), aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütler, nicht verwandt.

Ursprünglich stammt der Schwarzkümmel aus Westasien, war aber auch schon zur Zeit der Pharaonen vor mehr als 3.000 Jahren als aufbauendes Mittel bekannt, denn ein Fläschchen mit dem wertvollen Öl wurde im Grab des Pharaos Tutanchamun gefunden. Die antiken Ägypter waren davon überzeugt, dass der Schwarzkümmel selbst nach dem Tod seine Wirkungen entfaltet. Der persische Arzt und Philosoph Avicenna, der griechische Arzt Hippokrates, der „Vater der Medizin“ und der Prophet Mohammed wussten bereits um die Heilkraft der kleinen samtschwarzen Samen. Letzterer kam zu dem Schluss, dass „Schwarzkümmel jede Krankheit heilt, außer den Tod“.

Insbesondere im Orient und in den Mittelmeerländern wurden die kleinen Powerpakete zur Stärkung des gesamten Organismus verwendet – der inneren Reinigung und Entgiftung des Körpers, der Kräftigung und Entschleimung der Lungen bei Husten, Schnupfen und Erkältung, zur Schmerzlinderung bei Zahn- und Kopfschmerzen, als Pflege- und Heilmittel bei Hauterkrankungen und zur Wundbehandlung, sowie als wertvolles Mittel gegen Darmparasiten und allgemein bei Magen-Darm-Problemen, wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Unwohlsein.

EIN AUFGEHENDER STERN AM GESUNDHEITSHIMMEL

In der westlichen Welt führte der echte Schwarzkümmel trotz seines hohen Beliebtheitsgrades in der östlichen Welt lange Zeit ein Schattendasein, denn er wurde zugunsten der teilweise geringer wirksamen Pharmazeutika vernachlässigt, obwohl durch ihn im Vergleich zu pharmazeutischen Produkten kaum Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Seit einigen Jahren erlebt der Schwarzkümmel - *Nigella sativa* als Nahrungsergänzungsmittel jedoch auch in unseren Breiten eine wahre





Renaissance und findet immer mehr begeisterte Anhänger, zu denen auch Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Wissenschaftler und Gesundheitsexperten zählen. Habbah al-baraka, „der segenreiche Samen“, so lautet der arabische Namen für Schwarzkümmel, hat sich mittlerweile eindeutig seinen Platz erobert.

FASZINATION DER KOMPOSITION

Mittlerweile belegen zahlreiche Studien und wissenschaftliche Untersuchungen unterschiedlicher Institute, was die Erfahrungsheilkunde bereits seit Jahrhunderten weiß.



Die kleinen schwarzen Samen von *Nigella sativa*, ca. 2 - 3,5 mm lang, 2 mm dick und dreikantig, enthalten zirka 100 Inhaltsstoffe, die noch gar nicht alle erforscht sind. Ihnen haben wir die unzähligen Wirkungen zu verdanken. Es sind aber nicht unbedingt die Inhaltsstoffe an sich, die die winzigen Powerpakete zu einem Allroundheilmittel für unseren Körper und unsere Gesundheit machen, sondern das Zusammenspiel dieser wertvollen Stoffe und der sich daraus ergebende Synergie-Effekt.

Im Schwarzkümmelsamen sind ca. 20 % hochwertige Proteine (Eiweiße), 35 % Kohlenhydrate und 45 % pflanzliche Öle und Fette (davon 0,5 – 1,5 % ätherische Öle – Nigellon, Thymochinon) enthalten. Von besonderer Bedeutung ist die Fettsäurezusammensetzung der Samen: Sie enthalten 10 – 15 % gesättigte Fettsäuren, 18 – 22 % einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäuren) und 55 – 80 %!!! mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure). Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den menschlichen Körper essentiell, das heißt, diese müssen mit der Nahrung zugeführt werden, weil unser Organismus diese nicht selbst bilden kann und sie spielen bei ganz vielen Stoffwechselvorgängen eine zentrale Rolle.



HARMONISIERUNG DES IMMUNSYSTEMS

Besonders unser Immunsystem profitiert hiervon. Sie wirken regulierend auf allergische Prozesse, sowie entzündliche Vorgänge und tragen zur Erweiterung der Bronchien bei. Die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol- und Gamma-Linolensäure sorgen für die Synthese von immunregulierenden Stoffen. Diese entfalten ihre Wirkung durch die Bildung hormonähnlicher Substanzen, den Prostaglandinen, die beispielsweise für die Gehirnleistung und Nervenleitung, für Transmitter und Botenstoffe, die Blutdrucksenkung, die Aktivierung des Immunsystems, die Hemmung allergischer Prozesse und bei Entzündungen eine bedeutende Rolle spielen. Die vitalisierenden und immunstärkenden Effekte sind neben den Fettsäuren den ätherischen Ölen zuzuschreiben. Diese wirken antioxidativ, antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze). Sekretlösende und reinigende Eigenschaften liefert der Bitterstoff Nigellin. Weitere Inhaltsstoffe des Schwarzkümmels unterstützen seine gesundheitsfördernden Wirkeffekte und andere Stoffwechselprozesse. Dazu zählen unter anderem: Vitamin B1, B2, B6, Folsäure, Beta-Karotin (Provitamin A), Vitamin C, Vitamin E, Biotin, essentielle Aminosäuren, Magnesium und Selen.

SCHWARZKÜMMEL

ALS BEWÄHRTE ALTERNATIV-MEDIZIN

Aufgrund dieses einzigartigen Wirkstoffreichtums ist es nicht verwunderlich, dass sich daraus auch dementsprechend viele Anwendungsmöglichkeiten ergeben:

- Allergien (z. B. Heuschnupfen, Pollenallergie)
- Immunschwäche, mangelnde Abwehrkräfte
- Bronchitis, hartnäckiger Reizhusten
- Asthma
- ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) bei Kindern
- Bluthochdruck
- Blähungen
- Akne und Pickel
- Neurodermitis
- Entgiftung und Reinigung des Darms (Entgiftungskuren)
- Hormonell bedingtes Ungleichgewicht (Menstruationsprobleme, Wechseljahrsbeschwerden)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Krebs (auch begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie und zur Tumörprävention)





Die breite gesundheitsfördernde Vielfalt und zahlreichen Einsatzgebiete machen den Schwarzkümmel zu einem hervorragenden Begleiter im Alltag.

EINNAHME UND ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Schwarzkümmel über mehrere Wochen, am besten über drei bis sechs Monate hinweg eingenommen, führt zu den besten Therapieerfolgen. Beispielsweise profitieren Hausstauballergiker davon, wenn sie im Frühjahr mit der Kur beginnen und Pollenallergiker

wiederum tun gut daran bereits im Winter vor der Pollenflugzeit zu starten. Aber auch eine kurzfristige hohe Dosierung sorgt bei Allergien oft noch für eine rasche Erleichterung.

ZU GUTER LETZT

Schwarzkümmel – altbekannt und viel bewährt dazu

Tierisch gut! Schwarzkümmel hilft auch Katze, Hund, Pferd, Taube, Gans und Kuh

Schwarzkümmel

180 Kapseln



*erhältlich im Online Shop
auf www.synthese.at*

26. Juni 2015

Therapeutenseminar der Firmen Synthese GmbH und Dr. Ehrenberger GmbH mit Austro-Popikone Waterloo

Seminarzeit: 26. Juni 2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Seminarort: Quellenhotel Therme Bad Waltersdorf, Atrium
Seminarbeitrag: Das Seminar ist kostenlos

Durch das Seminar führen Nikki-Carina Merz, Wilfried Rummel und Michael Ehrenberger. Sie erfahren Wissenswertes über unsere neuen Produkte und die Verbesserung schon bestehender Rezepturen, können Ihre Erfahrungen austauschen und es steht Ihnen die Möglichkeit offen, unser „Paradieserl“ zu besuchen.

Als besonderen Gast dürfen wir am Abend die Austro-Popikone Waterloo präsentieren, mit einem Vorprogramm von Heike Valentin.

Für die Teilnehmer an unserem Seminar ist das Konzert gratis, wir ersuchen jedoch um eine Reservierung Ihrer Konzertkarte.



Der genaue Programmablauf für beide Veranstaltungen wird derzeit erstellt. Auf Wunsch senden wir Ihnen diesen gerne zu!

Auskunft und Anmeldung unter:

events@synthese.at; Tel.: +43 (0) 3325/38 927
events@dr-ehrenberger.eu; Tel.: +43 (0) 3325/20 248

Zimmerbuchung:

office@heiltherme.at; Tel.: +43 (0) 3333/500-1



27. Juni 2015 Tag der Heilpflanzen im Quellenhotel Bad Waltersdorf

Seminarzeit: 27. Juni 2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Seminarort: Quellenhotel Therme Bad Waltersdorf, Atrium
Seminarbeitrag: 33.- Euro pro Person

Pflanzen sind die heimliche Macht dieser Erde, ohne Pflanzen wäre die Erde nur ein Fels- und Eisbrocken, der um die Sonne kreist. Pflanzen sind die Grundlage alles Lebens auf dieser Erde, dennoch spricht keine Lobby in Brüssel für Sie.

Wir haben uns daher entschlossen, gemeinsam mit unserem Partner, dem Quellenhotel in Bad Waltersdorf, einen Tag der Heilpflanzen ins Leben zu rufen.

Folgende Referate sind geplant:

Miriam Wiegele	„Bewährte und vergessene Heilpflanzen unserer Heimat“
Sepp Holzer	„Leben, lernen, Natur verstehen“
Werner Stumpf	„Wurmkompost, eine Revolution in der Pflanzendüngung“
Peter Painer	„EM Anwendung bei Heilpflanzen“
Peter Steffen	„Das Geheimnis ewiger Jugend mit Wildkräutereinsatz“
Michael Ehrenberger	„Die Intelligenz der Pflanzen, wie sie sehen, hören und riechen“





Lebenswichtige Fette gegen chronische Krankheiten

Nikki-Carina Merz

Stille Entzündungen werden verborgene, meist schmerzlose Entzündungen genannt. Immer mehr Forscher bestätigen, sie sind der Hauptauslöser chronischer Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes und wahrscheinlich auch Krebs und Alzheimer.

Omega 3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fetten, also jenen Fetten, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und daher angewiesen ist über die Nahrung aufzunehmen. Wichtig ist dabei das richtige Verhältnis von Omega 3- zu der ebenfalls essentiellen Omega 6-Fettsäure. Beide haben lebenswichtige Aufgaben im Körper, wandeln jedoch auch bestimmte Enzyme im Körper unterschiedlich um. Omega 6 wandelt diese Enzyme in entzündungsfördernde Botenstoffe um und Omega 3 in entzündungshemmende Botenstoffe.

Die Lösung wäre also denkbar einfach; wir nehmen weniger Omega 6- und mehr Omega 3-Fettsäuren über die Nahrung zu uns und wirken den stillen Entzündungen und dadurch den chronischen Zivilisationskrankheiten entgegen!

Das Problem dabei ist nur, dass wir mit unserer modernen fleischlastigen und vitalstoffarmen Ernährung 4-mal so viel Omega 6-Fettsäuren zu uns nehmen wie empfohlen (20:1) und 20-mal soviel wie noch vor zweihundert Jahren (1:1). Omega 6-Fettsäuren sind in allen Getreideprodukten, Milch-, Geflügel- und Fleischerzeugnissen, in einigen Ölen wie Distel-, Sonnenblumen- und Sojaöl und in gebratenen

Neben einer allgemein gesunden Ernährung und Sport benötigt es vor allem auch lebenswichtige Fette, um diesen Entzündungen entgegenzuwirken: sind genügend Omega 3-Fettsäuren vorhanden, werden entzündungshemmende Botenstoffe produziert!

oder frittierten Speisen, also fast dem ganzen Speiseplan der modernen Zivilisation!

Das Optimale Verhältnis von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren ist 5:1, so können ausreichend entzündungshemmende Botenstoffe produziert und kann zahlreichen Erkrankungen entgegengewirkt werden. Omega 3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fetthaltigen Meerestieren wie Lachs, Hering und Makrelen vor, in geringen Mengen in grünem Gemüse und in hochwertigen Pflanzenölen wie Leinsamen-, Schwarzkümmel-, Raps- und Chiaöl. Die pflanzlichen Quellen werden jedoch vom Körper als Vorstufe verwendet und müssen erst umgebaut werden, es benötigt also von den pflanzlichen Quellen eine sehr reichhaltige Quelle und hohe Dosis wie zum Beispiel bei Chiaöl, um relevant zu sein.

Wir sehen also, selbst mit einer Ernährungsumstellung ist es heutzutage gar nicht so einfach dem Körper die lebenswichtigen Omega 3-Fettsäuren zuzuführen, genau deswegen ist Nahrungsergänzung in diesem Bereich essentiell. Drei verschiedene Quellen kommen dabei in Frage, dessen Qualitäten und Wirkung wir einmal näher betrachten werden; die von Fischöl, Krillöl und Chiaöl.



Entzündungshemmende Botenstoffe:

- Machen das Blut flüssiger
- Erweitern Bronchien und Blutgefäße
- Reduzieren Entzündungen und Schmerzübertragung
- Verbessern geistige Leistungsfähigkeit

Entzündungsfördernde Botenstoffe:

- Führen zu Thrombosen
- Verengen Bronchien und Blutgefäße
- Verstärken Entzündungen und Schmerzübertragung
- Reduzieren geistige Leistungsfähigkeit

Achten Sie darauf Ihren täglichen Bedarf an Omega 3-Fettsäuren zu decken, sie haben viele Aufgaben im Körper:

- Produktion von Hormonen
- Bildung von Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionen
- Versorgung für
 - Gelenke (Schmierstoff, Stabilität)
 - Haut und Haare (Feuchtigkeit, Spannkraft)
- Synthese von Eiweiß
- Zellstoffwechsel
- Fettstoffwechsel

Ihre gesundheitsfördernde Wirkung konnte schon in zahlreichen Studien erwiesen werden bei:

- Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Cholesterin: reduzieren Triglyceride und LDL-Cholesterin, erhöhen HDL-Cholesterin
- Sehkraft: Glaukom, Makuladegeneration
- Schlafstörungen, Schlafapnoe
- Krebsprävention
- Gehirn & Nerven: Kognitive Leistung, psychische Gesundheit, Depressionen, Alzheimer und Demenz
- Rheumatoider Arthritis: reduzierten in Studien CRP-Wert um 30 % in 30 Tagen!
- Hauterkrankungen
- Allergien
- Asthma
- Regelbeschwerden (PMS)
- ADS / ADHS

Nebenwirkungen:

- Haut wird glatter
- Haare kriegen mehr Fülle
- Nägel werden fester

Zuletzt noch ein Tipp für Schwangere und Kinder: Die Omega 3-Fettsäure DHA wurde von der EU anerkannt im Zusammenhang mit:

- Sehvermögen von Kleinkindern
- Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus bei Einnahme während der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Im Laufe der Jahre durfte Dr. Ehrenberger selbst schon viele Erfolge bei der Behandlung mit Krillöl erleben; besonders inspirierend ist die Geschichte eines 6-Jährigen aus Vorarlberg, der dank der Einnahme von Krillöl Kapseln auf Ritalin verzichten konnte!

Fischöl, eine problematische Quelle für Omega 3-Fettsäuren

Fischöl wird seit Jahrzehnten bereits als Quelle für Omega 3-Fettsäuren verwendet. Da es leicht zu gewinnen ist, wird es günstig angeboten und ist daher weit verbreitet. Die Omega 3-Fettsäuren aus Fischöl sind in natürlicher Form an Triglyceride gebunden, dies senkt die Bioverfügbarkeit, d. h. der Körper kann die Omega 3-Fettsäuren nicht optimal aufnehmen und verwerten. Um dies zu kompensieren, müsste die Dosis der bereits großen Kapseln um einiges erhöht werden und dann fällt auch der vermeintliche Preisvorteil weg.

Ein weiterer Nachteil von Fischöl sind die Schadstoffbelastungen aufgrund der zunehmend fortschreitenden Verschmutzung der Gewässer, vor allem Quecksilber und PCB (polychlorierte Biphenyle aus Plastik) werden immer häufiger in Fischöl nachgewiesen.


Außerdem verhält sich Fischöl im Wasser wie wir es von Öl kennen, es vermengt sich nicht, schwimmt daher nach dem Schlucken im Magen oben auf und es kann zu lästigem Aufstoßen mit Fischgeschmack kommen.

Fischöl ist besser als nichts, doch bei näherer Betrachtung von Krillöl sehen wir es gibt eine viel hochwertigere Quelle von Omega 3-Fettsäuren!

Krillöl, geballte Lebenskraft aus der Antarktis


Krillöl ist 3-fach wirksam; es bietet uns hochwertige Omega 3-Fettsäuren, Phospholipide und Astaxanthin. Diese Kombination ist einmalig in der Natur!

Da zur Verdauung keine Gallensäure benötigt wird, ist Krillöl sogar für Menschen mit Fettverdauungsstörungen geeignet.



Schutz fürs Gehirn: Phospholipide bilden zusammen mit Proteinen die Zellmembrane, also jene äußere Schicht, welche unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Besonders viele Phospholipide sind in den Zellmembranen unseres Gehirns enthalten. Die Phospholipide im Krillöl ähneln denen im Gehirn und können daher besonders gut aufgenommen und verwertet werden. Wenn man bedenkt, wie viele Zellen unser Körper pro Sekunde bildet wird ersichtlich, wie wichtig Phospholipide für uns Menschen sind: Wir bilden ca. 10 Millionen neue Zellen pro Sekunde!

Phospholipide haben eine hohe Bioverfügbarkeit und können daher vom Körper optimal verwertet werden; sie gelangen von der Leber direkt in die Blutbahn und stehen sofort für die wichtigen Organe wie Herz, Gehirn und Leber zur Verfügung. Phospholipide zeigen die außergewöhnliche Eigenschaft sich mit Wasser und Fetten zu verbinden, das Krillöl schwimmt daher im Magen nicht oben auf sondern vermengt sich mit der Magensäure und wirkt so lästigem Aufstoßen mit Fischgeschmack entgegen.



Der antarktische Krill (*Euphausia Superba*) ist für uns Menschen also eine einmalige Kombination von Omega 3-Fettsäuren in der Natur und ein Blick in den Lebensraum der erfolgreichsten Biomasse (am meisten vertretene Tierart) der Erde lässt uns erstaunliches Entdecken.

Krill sind kleine Krebse. Diese wachsen im eisklaren Wasser des Südpolarmeeres heran, weit weg von Industrie und Schifffahrtsrouten im weitgehend natürlichen Ökosystem der Antarktis. Sie leben in riesigen Schwärmen, die sich über hunderte von Quadratkilometern erstrecken können und dienen als schier unerschöpfliche Nahrungsquelle für Robben, Wale und Pinguine. Auch Seevögel und gewisse Schwarmfische ernähren sich von Krill. In Norwegen hat man im Magen eines Wals 5 Millionen dieser kleinen Krebse gefunden, so wurde der Name Krill geprägt, was auf norwegisch soviel wie „Walnahrung“ bedeutet.

Astaxanthin ist der Sonnenschutz (UV) der Algen, sie bilden es wenn sie der Sonne ausgesetzt werden. Dank Astaxanthin kann die Alge selbst nach langer Trockenheit bei Kontakt mit Wasser wieder zum Leben erweckt werden.

Hummer, Lachse und Flamingos verdanken ihre zarte Farbe und auch manch eine Leistung dem Astaxanthin. Bei den Lachsen z. B. konzentriert sich das Astaxanthin im Muskelgewebe und ermöglicht ihnen so jährlich den unglaublich anstrengenden Weg stromaufwärts zu ihren Laichplätzen.

Carotinoide sind ja bekanntlich gut für die Augen, bei Astaxanthin konnte man nachweisen, dass es die Gehirn-Blut-Schranke überwinden kann und daher bis ins Auge vordringen kann, um da zu wirken.

Selbst ernähren sich die kleinen Krebse von Mikroorganismen wie Algen und Phytoplankton und diese Powerpakete sind mit einer Vielfalt von hochwertigen Nährstoffen ausgestattet. Unter anderem sind sie auch die beste Quelle von Astaxanthin, dem roten Farbstoff, der Krill eine markant rote Farbe verleiht. Astaxanthin zählt zu den Carotinoiden und hat genau wie andere bekannte Carotinoide (Beta-Carotin aus Karotten und Lycopin aus Tomaten) eine antioxidative Wirkung, es verleiht den langkettigen und instabilen Omega 3-Fettsäuren Stabilität, das wertvolle Krillöl wird dadurch deutlich länger.

Krill beschenkt uns mit der 15-fachen Menge an Omega 3- im Verhältnis zu Omega 6-Fettsäuren (1:15), also einer sagenhaften Menge, um die moderne Ernährung etwas ins Gleichgewicht zu rücken. Krillöl versorgt uns auch mit Phospholipiden und Astaxanthin und vielen anderen Nährstoffen wie Calcium und den Vitaminen A, B1, E und D, so hat sich Krillöl zu einer Grundversorgung für Nahrungsergänzung entwickelt und wird immer populärer, dennoch wird mit dieser wertvollen Ressource aus der Natur sehr sorgfältig umgegangen.

Nachhaltigkeit

Viele Krillöl Anbieter loben ihre zertifizierte Nachhaltigkeit aus. Tatsächlich haben alle Anbieter ihr Krill aus nachhaltiger Fischerei und sind von der einen oder anderen Stelle zertifiziert. Der weltweite Krillfang ist nämlich strengstens reguliert von der „Internationalen Kommission für den Erhalt der Antarktischen Lebensräume“. Von den geschätzten 600 Millionen Tonnen Krill weltweit dürfen ca. 2 % jährlich gefangen werden. Die tatsächliche Fangquote liegt jedoch mit ca. 0,8 % weit darunter und nur ca. 0,1 % wird weltweit für Nahrungsergänzung verwendet. Größtenteils dienen die kleinen Meerestiere nämlich als Futtermittel für Zuchtlachse (für die tolle rote Färbung) und anderen Aquarien-Tieren und -Kulturen, als auch zur Herstellung von Proteinkonzentraten.

Krillöl ist ein Premium-Rohstoff, der hohe Anforderungen stellt um gewonnen zu werden: Mit speziell ausgestatteten Fangbooten werden die Krill mittels Schlauch an Board „gesaugt“, so wird auch erfolgreich unerwünschter Beifang vermieden. Der frische Fang wird innerhalb 3 Stunden in verschiedenen Prozessen direkt auf den Booten weiterverarbeitet, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Fazit: Krillöl ist nicht ohne Grund eine der sinnvollsten Nahrungsergänzungen, die wir heute kennen; es verleiht dem Körper die Kraft stillen Entzündungen entgegen zu wirken und ermöglicht uns genau wie Krill unter harten Lebensbedingungen zu gedeihen und uns rundum wohl zu fühlen.

Krill sind wirklich beeindruckende Wesen:

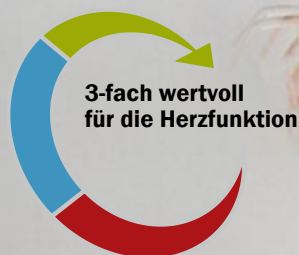
- Antarktische Krill sind mit 10 Leuchtorganen ausgestattet, die bläuliche Lichtblitze aussenden und so zur Orientierung im Schwarm dienen.
- Krill gibt es in Hülle und Fülle: bis zu 30.000 Tiere tummeln sich zeitweise pro Kubikmeter.
- Diese wirbellosen Krebse werden bis zu 6 Jahre alt, 6 cm groß und wiegen ausgewachsen zwischen 1 bis 2 Gramm.
- Sie haben unglaubliche Energiespeicher, durch die sie in den harten Wintermonaten bis zu 200 Tage ohne Nahrung überleben.
- Sie sind ihr gesamtes Dasein in Bewegung, stünden die Kleinkrebse still, würden sie auf den Boden sinken.
- Wenn sie vor Fressfeinden fliehen, schaffen sie im Rückwärtsgang unglaubliche 60 cm in der Sekunde! 30 Meter große Wale schaffen jedoch 1,8 Meter pro Sekunde und können jede Menge Krill durch ihre bis zu 6 Meter breite Mundhöhle aufnehmen, ihr Magen ist für bis zu zwei Tonnen Krill ausgelegt.
- Krillweibchen legen mehrmals pro Saison jeweils bis zu 10.000 Eier und sichern so den Fortbestand dieser Spezies, die häufiger vertreten sind wie Ameisen auf der Erde.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe alles über Chiaöl, die einzig relevante rein pflanzliche Quelle für Omega 3-Fettsäuren!

Krill Öl Premium

60 Kapseln à 500 mg - 65,50 EUR

im Online Shop www.heiltherme.at



1. Omega 3-Fettsäuren - 240 mg EPA/DHA pro Tagesdosis
2. Phospholipide - 420 mg pro Tagesdosis
3. Natürliches Astaxanthin - starke Antioxidans, schützt Zellen und Krill Öl



HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF



KINESIOLOGISCHES TESTEN

DAS MITTEL DER WAHL

War es vor einigen Jahren noch der Wissensbereich einer verhältnismäßig kleinen Gruppe von Fachleuten, so gehört die Kinesiologie heute bereits zum Repertoire sehr vieler, ganzheitlich orientierter

...ODER DIE WAHL DES MITTELS

Therapeuten und Ärzte. Auch für uns ist die Methode des Kinesiologischen Testens in unserer Tätigkeit als Therapeuten nicht mehr weg zu denken.

Andreas Bökelberger und Olivia Lehner

Die Kinesiologie – aus dem Griechischen für Lehre der Bewegung – basiert auf der Vorstellung, dass der Körper auf „Stress“ mit Muskelspannung reagiert. Diese Spannung kann mittels dem sogenannten Kinesiologischen Muskeltest oder auch – wie in unserer praktischen Tätigkeit – mit dem Armlängenreflextest sichtbar gemacht werden. Begründer der ursprünglichen Applied Kinesiology war George Joseph Goodheart, der diese Methode schließlich reglementierte und für Mediziner und diplomierte Heilberufe zugänglich machte. Einige Zeit später

wurde die, inzwischen sehr bekannte, Touch for Health Foundation von John Thie gegründet, um nun einer breiteren Interessentenschicht Zugang zur Kinesiologie zu verschaffen.

Das Prinzip dieser Vorgehensweise des Testens beruht auf der Erfahrung, dass der Körper sämtliche Informationen speichert und bei entsprechendem Auslöser darauf reagiert. Zu solchen Informationsquellen – auch „Stressoren“ genannt – gehören sowohl Einflüsse von außen (Umweltgifte, Lärm, Ernährung, etc.), als





auch von innen (Emotion, Schmerz, Traumata, etc). Da in jeder Zelle des Körpers alle Informationen des Menschen gespeichert sind und jede Zelle ununterbrochen mit allen anderen Zellen kommuniziert, können wir uns diesen Informationsaustausch in der Kinesiologie als ein Biofeedback-System zu Nutze machen.

Unser Körper gibt uns also genaue Rückmeldung zu jeder Art von Einfluss von außen bzw. Vorgang im Innern. Das heißt, wir können auch testen, welche Nahrung, Lebensmittel oder auch unterstützende Mittel - wie Nahrungsergänzungen, Bachblüten, Kräuter, Tees, etc. - unserem Organismus im Moment am dienlichsten sind. Ziel des Kinesiologischen Testens ist es immer, die effektivste Maßnahme für den Hilfesuchenden zu finden, unter Berücksichtigung des Zusammenwirkens aller bekannten Einflüsse und Umstände.

Hinsichtlich unserer Ernährung und den immer häufiger auftretenden Unverträglichkeiten, Allergien und unklaren Darm- und Hauterkrankungen, sollte dieser Methode vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn oftmals zeigen sich mit nur geringem Aufwand und kleinsten Veränderungen unseres Habitus bereits positive Veränderungen in unserem Wohlbefinden. Schlicht dadurch, dass dem Individuum und dessen einzigartiger Konstitution und Umwelt mittels Biofeedback des eigenen Körpers Beachtung geschenkt wird.

Mittels Nutzung dieses Biofeedback-Systems kann nicht nur individuell und exakt der momentane Stand des Seins des zu Testenden erhoben werden und dies dem Therapeuten als Befund dienen, sondern von noch viel größerer Bedeutung scheint mir, dass es dem hilfesuchenden

Menschen selbst den Ist-Zustand erkennen lässt. Der Mensch übernimmt in diesem Moment Verantwortung für das eigene Wohlbefinden bzw. Unwohlsein und legt damit den Grundstein für Heilwerdung – um es mit den Worten von Dr. John Diamond zu sagen:

„Einsicht zu gewinnen ist eine emotionale Erfahrung und kinesiologisches Testen ist eine emotionale Erfahrung. Es ist ein Aha-Erlebnis und nur durch diese Art von Erfahrung kann man zum plötzlichen Erkennen von Wahrheiten gelangen.“



Olivia Lehner und Andreas Bökelberger
www.willow-creek.at

Dinkelgras

... am Anfang war das Grün!

Freuen Sie sich auch immer nach dem Winter auf das erste zarte Grün im Frühjahr? Mir geht es auf jeden Fall so und wenn ich unseren Eseln und Ziegen zusehe, dann geht es meinen Tieren wie mir.

Erfahren Sie in diesem Artikel mehr, was es mit dem Grün unserer Pflanzen auf sich hat und welches Wunder sich in der Natur, Tag für Tag, vor unseren Augen ereignet. Dr. Med Michael Ehrenberger

Die Sonne. Sie nährt unseren Planeten Jahr für Jahr mit 10-mal mehr Energie als wir verbrauchen können und dies gratis. Versuchen Sie aber einmal dieses Sonnenlicht, ohne technische Hilfsmittel, einzufangen. Geht nicht? Oh doch! Es geht zwar nicht für uns Menschen, aber für Pflanzen. Pflanzen sind in der Lage das Licht der Sonne einzufangen und, mit der Hilfe von Wasser und guter Erde, in für den Menschen verwertbare Nährstoffe umzuwandeln. Dies hat noch keine Technologiefirma auf der ganzen Welt geschafft. Was können also Pflanzen, was der Mensch nicht kann? Die Antwort lautet: die Photosynthese!

Was bedeutet Photosynthese?

Photosynthese bedeutet, dass die Pflanze mit Hilfe des Chlorophylls (grüner Farbstoff) CO₂, Wasser und Lichtenergie in chemische Energie

umwandelt. Bei diesem Prozess fällt auch noch Sauerstoff, quasi als Nebenprodukt, ab und dies erhält somit unsere lebensnotwendige Atmosphäre.

Kurz gesagt: Pflanzen + CO₂ + Licht = Sauerstoff + tierisches Leben

Pflanzen sind die Grundlage unseres Lebens auf diesem schönen Planeten. Ohne Pflanzen wäre er nur eine kahle Gesteins- und Eiswüste, die um eine zentrale Sonne kreist.

Das Geheimnis des Chlorophylls

Bei Chlorophyll oder Blattgrün handelt es sich um natürliche Farbstoffe der Pflanzen. Diese Chelat-Komplexe sind in der Lage, Sonnenlicht „einzufangen“, die Energie weiterzuleiten und uns, nach komplizierten, biochemischen Prozessen, zur Verfügung zu stellen. Das Chlorophyll ist außerdem verwandt mit dem Hämoglobin (dem roten Farbstoff unserer Blutkörperchen), lediglich das Zentralatom ist der Unterschied. Chlorophyll besitzt Magnesium als Zentralatom, Hämoglobin beherbergt hingegen ein Eisenatom.

Nun aber zum Wesentlichen!

Pflanzen sind die Grundlage jedes Lebens auf dieser Erde. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Gräser. Gräser kamen nach den Bäumen in der Geschichte der Evolution an, aber sie haben sich durchgesetzt und dies auf eine bemerkenswerte Art und Weise. Gräser sind die Nahrungsquelle für die mächtigsten und stärksten Tiere dieser Erde. Für Elefanten, Nashörner, Büffel und Bisons. Sogar der prächtige Braunbär ernährt sich, nach





seinem Winterschlaf, zu fast 80 % von Gräsern. **Gras gibt Kraft**, außerdem gibt es kein Gras auf dieser Erde, das giftig ist.

Dinkel

Dinkel ist eines der „Urgräser“, die der Mensch seit einigen Jahrtausenden bereits anbaut. Ältere Funde deuten darauf hin, dass Dinkel in Europa schon 2.000 Jahre vor Christus angebaut wurde und so den Menschen als Nahrungsmittel diente. Manche Quellen sprechen sogar davon, dass in Asien Dinkel bereits vor 15.000 Jahren kultiviert wurde. Obwohl Dinkel und Weizen genetisch miteinander verwandt sind, unterscheidet sich Dinkel vom Weizen hinsichtlich seiner Anbaueigenschaften: er ist anspruchsloser, robuster, winterhart und kaum krankheitsanfällig. Selbst Radioaktivität kann ihm dank seiner Spelzhülle nur wenig anhaben.

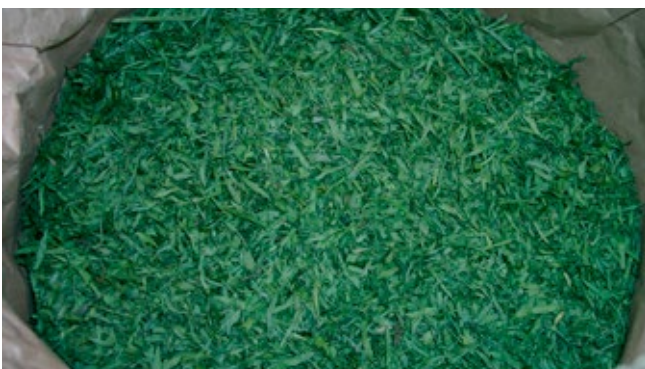
Dinkel hat ursprünglich als reine Getreidequelle gedient. Mit der Zeit kam man jedoch dahinter, dass auch die jungen Triebe dieser wertvollen Pflanze eine ausgezeichnete Quelle für Nähr-, Mineralstoffe und Vitamine sind. Denken wir noch einmal an die Bären, die nach dem Winterschlaf hauptsächlich mit Gräsern ihre Nahrungsdefizite ausgleichen. Auch in der TCM (Traditionellen

Chinesischen Medizin) achtet man darauf, im Frühjahr besonders viele „grüne“ Lebensmittel zu sich zu nehmen. Die Chinesen nennen diese Zeit die „Zeit des Holzes“ und wissen, dass die Natur uns gerade jetzt die wertvollsten Lebensmittel liefert.

Dinkelgraspresslinge – ein grüner Smoothie für die Handtasche

Unter „Smoothie“ versteht man einen pürierten Mix aus Obst oder verschiedenen Gemüsesorten. Besonders beliebt sind grüne Smoothies. Sie schmecken gut und beinhalten wertvolle Vitalstoffe und Antioxidantien. Auch aus Dinkelgras kann man selbst eine wertvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung herstellen, dazu braucht man jedoch Keimshalen und spezielle Geräte, um die ca. 15 – 20 cm langen Halme zu verarbeiten. Wir haben dies bereits selber ausprobiert und waren zu Beginn begeistert. Danach jedoch legte sich unsere Begeisterung, da die ganze Sache doch mit einem erheblichen Aufwand verbunden und, auf Dauer, im Alltag schwer zu integrieren ist. Trotzdem wollen wir, gerade im Frühjahr, auf unsere tägliche Ration natürlicher, grüner Vitalstoffe nicht verzichten und da eignen sich die Dinkelgraspresslinge hervorragend dafür. Sie enthalten 99 % reines Dinkelgras, das schonend getrocknet und mit 1 % Siliziumdioxid zu Presslingen verarbeitet wurde.

Die grünen Presslinge enthalten neben Chlorophyll auch noch Mineralstoffe, Ballaststoffe, B-Vitamine und Proteine. Dies sind alles Stoffe, die der Körper gerade im Frühjahr dringend braucht, damit er wieder in Schwung kommt. Man kann die Presslinge ganz leicht mit zur Arbeit nehmen (Smoothie für die Handtasche) und mit reichlich Wasser wann und wo man will einnehmen. Es empfiehlt sich im Frühjahr eine Kur zu machen (4 – 6 Wochen). Die kleinen Kraftpakete sind natürlich auch besonders geeignet für Hobby- und Leistungssportler, um gestärkt in eine neue Saison zu starten.



Am Essen scheiden sich die Geister

Eine Serie über verschiedene Esskulturen – Teil 2

„Fast Food“ versus „Slow food“

1940 gründeten die Brüder Richard und Maurice McDonald ihr erstes Restaurant in Kalifornien. Noch war nicht abzusehen, welche Epidemie dadurch ausgelöst werden sollte. In einer genialen Zusammenarbeit mit Coca-Cola und den Disney

Studios wurden Millionen von süchtigen und übergewichtigen Kindern herangezogen, chronisch kranke Menschen, quasi als Kanonenfutter für die Pharmaindustrie.

Viele Ketten folgten den McDonald's. Der Trend, mit billigen Rohstoffen, vielen Geschmacksverstärkern und billigen Transfetten ein Geschäft zu machen, wurde zu einem wahren Boom. Obwohl in den letzten Jahren immer mehr unternommen wurde das Image der ersten Fast Food Kette zu verbessern, so richtig gelungen ist dies noch lange nicht. Und das Geschäft boomt, vielleicht nicht mehr so wie früher, dennoch sehr erfolgreich. In Shanghai gab es vor ein paar Jahren bereits 100 Filialen, in Amerika wohnen 50 % der Bevölkerung nicht weiter als 3 Autominuten von der nächsten Filiale entfernt. Ein Riesenkonzern ist seit 1940 entstanden, der inzwischen Millionen Menschen beschäftigt.

Reiz und Gefahren einer neuen Esskultur

Gleich vorweg: den Namen „Kultur“ hat diese Ernährung, im herkömmlichen Sinn, gar nicht verdient. Das Wort stammt aus dem Lateinischen „colere“ und wird übersetzt mit „pflegen, bestellen, bebauen“. Nun, wie auch immer, was macht den Reiz einer Fast Food Kette aus? Zu Beginn sei das Zugehörigkeitsgefühl erwähnt. Kids sind „cool“ wenn sie sich das Essen selber kaufen können. Selbstbedienung steht an erster Stelle und dies noch dazu in einem Restaurant, das überall auf der Welt nahezu gleich aussieht. Ein Clown, Kinderpartys und markige Sprüche werben für die Kinder natürlich das Restaurant noch weiter auf, genauso wie Kinderspielzeug, das zu Billigstpreisen in China hergestellt wird und noch dazu just zu den neuesten Fantasie- bzw. Zeichentrickfilmen passt. Jede Menge Zucker in Getränken und Nachspeisen runden das Bild ab, Sucht und Übergewicht sind vorprogrammiert.

Zu den Gefahren:

Wer billig produziert und billig verkauft, der muss gut rechnen können! So verpflichtete sich zwar McDonald freiwillig auf gentechnisch manipulierte

Futtermittel zu verzichten, löste sich aber von dieser Verpflichtung 2014 wieder, da es einen Chickenburger um einen Cent verteuerte. Noch ist nicht bewiesen, was genmanipuliertes Saatgut in dieser Welt für einen Schaden anrichtet, ich glaube, dass die Auswirkungen noch gar nicht abzusehen sind. Disney ist zwar 2006 bei McDonald's ausgestiegen, trotzdem ist die Restaurantkette eine der größten, wenn nicht sogar der größte Spielzeugproduzent der Welt. 1,5 Milliarden Spielzeuge wandern jährlich zu den Kids, die natürlich jubeln, kaufen und essen.

Wo bleibt die Achtung vor der Natur und unseren Kindern?

Abgesehen von all den Reizen und Gefahren dieser neuen „Esskultur“ drängt sich mir eine weitere Frage auf. Wie geht es denn den Tieren, bevor sie geschlachtet werden? Leben sie ein artgerechtes Leben oder vegetieren sie einfach nur vor sich dahin? Wenn man Schlachthöfe sieht, in denen täglich bis zu 35.000 Schweine geschlachtet werden, dann ist die Frage sehr einfach zu beantworten. Den Hühnern geht es sicherlich nicht viel besser. Noch vor kurzer Zeit war es erlaubt, den Burgern Fleisch beizumengen, das eigentlich an Hunde verfüttert werden sollte und zwar bis zu 15 %. Mit chemischen Mitteln wurde dieses Fleisch genießbar gemacht.

Die Liste wäre noch lang, aber Sie wollen ja Ihren nächsten Burger bei einer Fast Food Kette genießen oder?

Was ist zu tun?

Machen Sie es wie die großen Konzerne, erziehen Sie Ihre Kinder und Ihre Enkelkinder aber zu natürlichen, wertvollen Lebensmitteln, je früher Sie damit beginnen, desto erfolgreicher werden Sie sein. Seien Sie ein Vorbild, ernähren Sie sich gesund, damit die Kinder es lernen!



10 Tipps, die man leicht umsetzen kann:

1. Kochen Sie mit Kindern, das macht nicht nur Spaß, sondern verbindet. Suchen Sie dabei möglichst vegane, einfache Rezepte aus.
2. Vermeiden Sie Stress beim Essen, also kein Fernsehen, keine lauten Debatten, sondern eine ruhige, familiäre Atmosphäre.
3. Klären Sie ruhig die Kinder auf, wie Tiere oft leiden müssen, bevor sie geschlachtet werden.
4. Vermeiden Sie, so es geht, raffinierten Zucker. Informieren Sie sich was Diabetes für einen Schaden anrichten kann und erzählen Sie dies Ihren Kindern. Die WHO warnt seit Jahren vor einer Lawine jugendlicher Typ II Diabetiker!
5. Koppeln Sie niemals den Besuch in einem Fast Food Restaurant mit einer Belohnung, so zum Beispiel bei einer guten Schulnote.
6. Bedenken Sie auch im Gespräch mit den Kindern, wie sehr die Umwelt leidet unter der „Fast Food“ Kultur. Stichwort: Rodung des Regenwaldes zu Gunsten des Anbaus von Soja.
7. Suchen Sie sich lokale Produzenten. Meiden Sie, so weit dies geht, Supermärkte.
8. Ziehen Sie Gemüse selbst. Irgendwo findet man immer einen kleinen Platz, manchmal auch auf der Fensterbank oder am Balkon. Sie werden dadurch kein Selbstversorger, aber die Achtung vor Pflanzen wächst.
9. Lernen Sie so viel es geht, am besten mit Kindern in der Natur, über Heilpflanzen und Gewürze.
10. Sehen Sie sich folgende Filme an (man findet beide im Internet):
 „Super Size me“
 „Gabel statt Skalpell“
 Einfach in die Suchmaschine eingeben, es kommen sofort genügend Resultate.
 Die Ausrede: „ich wusste das nicht“, zählt nicht mehr!



Lebensfreude in den „Lebenswerten Gemeinden“

Eine Initiative für Gemeinsamkeit und Eigenverantwortung
Ing. Gottfried Herrmann und Georg Dygruber

Unter dem Leitsatz „Vom egozentrischen Leistungsgedanken in Richtung Gesellschaftsleistung“ haben wir ein Bürgernetzwerk für bewusste Lebensweisen geschaffen. Der soziale Austausch und

menschliche Begegnungen sollen gefördert werden. Diese neue Form des „WIR“ kombiniert mit der Nutzung der bestehenden „Schätze“ kreiert Lebensqualität und trägt zum Gemeinwohl bei.

Die folgenden Fragen standen am Anfang unserer Initiative:
Was helfen uns die schönsten Schätze der Natur, wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen und wertschätzen?

Was hilft uns materieller Reichtum, wenn wir ein isoliertes oder frustriertes Leben führen?
Was hilft uns die beste Nahrung, wenn wir nicht wissen, dass die Mikrowelle sie kaputt macht oder Aluminium unsere Gesundheit gefährdet?
Was helfen uns Schulen, wenn sie die Kinder seelisch überfordern oder „verbilden“?

Die Natur gibt uns Antworten für ein lebenswertes Miteinander:

- Übereinstimmung: Leben im Einklang mit der Umgebung und ihren Bedingungen (Region; Ethik, Moral, Werte)
- Anpassung: die Fähigkeit, sich Gegebenheiten rasch, flexibel und mit großer Kreativität anzupassen
- Vielfalt statt Einfalt: unterschiedliche Anpassungsmöglichkeiten durch eine Vielzahl an Gedanken und Verhaltensmustern
- Kooperation: unterschiedliche Organisationen kooperieren, um in Gemeinschaft das „Beste“ zum Wohle aller zu erreichen (win – win)
- Ursache und Wirkung menschlichen Verhaltens: Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen sind erschaffende Energien, die Auswirkungen zur Folge haben

- Selbstregulation: erfolgreiche Organisationen haben die Fähigkeit sich rasch von Störungen zu erholen und diese Ereignisse als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen

Um diese anzuwenden gibt es viele Möglichkeiten:

- Auf den „Ortstratsch“ zu verzichten und vorurteilslos aufeinander zugehen. Z.B. einen medienfreien Tag organisieren, an dem wir aktiv unseren Mitmenschen zuhören.
- Positive Tätigkeiten im Ort zu bewerben und zu vernetzen, bestehende Vereine, Organisationen und Institutionen zu fördern. Z.B. wiederbelebte alte Handwerkskunst schafft regionale Arbeitsplätze und erhält die Identität der Gemeinde.
- Lernen, wie man eigenverantwortlich zu mehr körperlicher und geistiger Gesundheit kommen kann. Z.B. natürliche Lebensmittel gesund zubereiten, Barfußgehen, ...
- Die Stärkung der Unabhängigkeit von globalen Systemen. Zitat von Leopold Kohr: Lösungen passieren nur im Kleinen, große Strukturen können Probleme nie lösen!

Die vielfältigen Aktivitäten stehen nicht in Konkurrenz zu anderen Vereinen, sondern sind eine Möglichkeit zur Vernetzung. Jeder im Ort kann sich einbringen. Die Vereinigung „lebenswerte Gemeinde“ bietet die Infrastruktur für aktive und sichtbare Bürgerbeteiligung.



Der Initiator Georg Dygruber meint: „Jeder im Ort hat die Möglichkeit, die Plattform der Vereinigung zu nutzen, um die persönlichen Interessen und Fähigkeiten für andere sichtbar und zugänglich zu machen. Die Förderung von kreativen Begegnungen innerhalb des Ortes ist uns wichtig. Die Potentiale des Einzelnen werden wiederentdeckt und in die Gemeinschaft eingebracht.“

Baldur Preiml einer unserer wertvollen Unterstützer schreibt in seiner Botschaft unter anderem:

Ein Wandel unserer Bewusstheit mit entsprechender Lebensweise ist nur von der Keimzelle, von der Basis her möglich, beim Einzelnen, in kleinen Gruppen, in den Gemeinden. Ein Zauberschlüssel u. a. dazu ist, die „Goldene Regel“ im Alltag umsetzen zu lernen. „Alles, was ihr wollt, dass euch die anderen tun sollen, das tuet ihnen zuerst“ (Zitat Bergpredigt).

Wie beginnen wir in Deiner Gemeinde?

Gemeinsam mit den Bewohnern der Gemeinde entdecken wir bestehende Schätze wieder. Gemeint sind kreative Potentiale und Fähigkeiten der Menschen in der Kommune, als auch Kunst- und Naturschönheiten.

Der Rahmen dafür ist ein Diskussionsabend, bei dem die positiven Beiträge speziell für Deine Gemeinde erarbeitet werden. Das ist die Antwort auf die Frage des Abends:

Was macht meine Gemeinde für mich lebenswert?

Aus diesem Angebot können sich weitere Möglichkeiten für die Gemeinschaftsentwicklung

ergeben, aus denen wir ins TUN kommen! Der bekannte Ganzheitsmediziner Dr. Michael Ehrenberger hat beispielsweise wie beim Kongress der Bürgervereinigung LGÖ zum Gesamtthema „Kinder begleiten mit Herz und Verstand“ einen solchen Diskussionsabend in seiner Heimatgemeinde Mogersdorf initiiert.

Wir sind verantwortlich für das, was wir TUN und auch für das, was wir nicht tun!



Für mehr Informationen steht unsere Homepage zur Verfügung:

www.lebenswertegemeinde.at





Traditionell Steirische Medizin®

Seit Jahrtausenden kennen und nutzen die Menschen die heimischen Kräuter und deren Heilkräfte. Leider haben die Menschen von heute den Zugang zur Natur und kostbaren Volks- und

Naturmedizin verloren. Das hat uns, in der TSM® Gesundheitsoase der Heiltherme Bad Waltersdorf, angespornt dies zu ändern.

Die „Traditionell Steirische Medizin® - TSM® ist ein ganzheitliches Konzept, das alte Traditionen und Überlieferungen über Natur- und Volksmedizin aus unserer Umgebung und mit heutigem Wissenstand aufbereitet wurde. Auch die Lehre Paracelsus fließt in unserer TSM® ein.

sammeln. Bei der Reifung unserer Öle wird darauf geachtet, ob die Sonne oder nur ein sonniger Platz gebraucht wird. Auch unser Balsam wird mit unseren TSM® Ölen, TSM® Tinkturen und unserem heilkräftigen Thermalwasser gerührt.

Ein wesentlicher Teil in dieser Natur- und Volksmedizin ist die eigene Lebensweise, Lebenseinstellung, sowie auch der Biorhythmus, dem wir Menschen unterworfen sind. So ist es z.B. wichtig sich saisonal und regional zu ernähren, das hat den Vorteil, dass der Körper die Lebensmittel als optimale Kraftressource nutzen kann. Denn schon Paracelsus sagt: „Lebensmittel sollten Heilmittel sein und Heilmittel – Lebensmittel sein.“

In der Traditionell Steirischen Medizin® wird große Aufmerksamkeit auf die Verarbeitung von Heilkräutern gelegt. Es wird das Wissen aus der Signaturlehre, Sammelzeitpunkt, Reifung u.v.m. eingebracht. Dieses Wissen wird in unserer TSM® Gesundheitsoase gelebt, wenn wir unsere Kräuter für unsere TSM® Öle und TSM® Tinkturen





Dieser Balsam findet in der Massage seine Verwendung. Die Natur bestimmt jedes Jahr, welche TSM® Öle bzw. TSM® Tinkturen gemacht werden.

Die Massagen der Traditionell Steirischen Medizin® wurden von unseren Therapeuten selbst entwickelt, und was einzigartig ist, auch nach wissenschaftlichen Kriterien die Wirkung untersucht und beschrieben. Auch in den Massagen spiegelt sich unsere Umgebung wieder. Z.B. die „Magische 8 mit Kürbisöl“, die Specksteinmassage mit Honig-Kräuteröl, die Apfelentschlackungsmassage, u.v.m. Wie zu erkennen ist, spielen neben der von uns entwickelten Methoden, die Heilkräuter, der Apfel und der Kürbis aus unserer Umgebung eine wichtige Rolle. Auch in der Kosmetik findet die Traditionell Steirische Medizin® ihre Anwendung, sei es mit der Hollermuspackung oder der Apfel - Vital Gesichtsbehandlung mit der Eisapfelmaske u.v.m.

Natürlich ist es für uns ein wichtiges Anliegen, dieses alte Wissen an unsere Gäste weiterzugeben. Das tun wir in speziellen TSM® Workshops. Hier entführen wir die Gäste in die Welt der Heilkräuter und deren vielen Möglichkeiten der Anwendung, sei es äußerlich oder innerlich. Die Gäste lernen einerseits die Kräuter in ihrer Ganzheit zu verstehen und andererseits ihrer eigenen Intuition zu vertrauen.

Unser langfristiges Ziel in der TSM® Gesundheitsoase ist die unerschöpflichen Quellen des Heilwissens aus lang vergessenen Zeiten wieder ins Sprudeln zu bringen. So wie unsere Thermalquelle unerschöpflich und seit je her sprudelt und den Menschen Heilung bringt.



Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich ...
NEU: Monatlich attraktive Aktionen unter www.synthese.at

Wir haben das ganze Jahr 2015 versandfrei!

Krill Öl



Krill Öl 60 Kps à 500 mg
55,90 €

Dinkelgras



Dinkelgras 200 Presslinge
19,90 €

Akazienfaser



Aminosäuren 180 Kps
32,90 €

Curcuma



Curcuma 90Kps
25,00 €

Schwarzkümmel



Schwarzkümmel 180 Kps
24,90 €

Buntnessel



Buntnessel 180Kps
32,90 €

Basenpulver



Basenpulver 360 g
32,90 €

Vulkanmineral



Vulkanmineral 180Kps
29,70 €

Vitamin B-Komplex



Vitamin B-Komplex 180 Kps
29,70 €

Kleine Buntnessel Kur



1 x Buntnessel
1 x Aminosäuren Basic
1x Aminosäuren Plus

Große Buntnessel Kur



1 x Buntnessel
1 x Aminosäuren Basic
1x Aminosäuren Plus
1 x Krill Öl
1 x Vitamin B-Komplex
1 x Basenpulver

Leber Darm Kur



2 x Curcuma
1 x Vulkanmineral

Dr. Ehrenberger Naturprodukte sind ein Geschenk der Natur. Alle Produkte sind frei von Lactose, Gluten, Soja, Weizen, Nüssen und Eiern. Mit der Ausnahme von Krillöl sind alle Produkte vegetarisch und vegan und werden für Sie vorwiegend händisch in zellulosefreie Kapseln abgefüllt. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.dr-ehrenberger.eu

Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH, A-8382 Mogensdorf 159 | Tel + Fax: +43 (0) 3325/20 248 | office@dr-ehrenberger.eu

Bezugsquelle:

KUREN