



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft für gesunde Lebensweise
Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Kontakt: Barbara Möckel Lorsche Str. 82, 68519 Viernheim, Tel. 06204-602560, Fax 06204-65764

Informationen 2000

Januar-Februar - März

1

Neuro Emotionale Integration

Vortrag

19. Januar 2000

Seite 2

Vitalogie

Vortrag

16. Februar 2000

Seite 3

Hypnose

Vortrag

15. März 2000

Seite 4

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat
am 3. Mittwoch, 20:00 Uhr in der Kulturscheune (hinter
dem Hallenbad, Satonévriplatz), Eingang Wasserstrasse

Themenabend

Am Mittwoch, 19. Januar 2000

20.00 Uhr Kulturscheune



Meditation oder/und Neuro Emotionale Integration Referent: Rob van Hees

Neuro Emotionale Integration, kurz NEI ist entstanden in Holland, durch den Arzt Roy Martina und ist im Augenblick die aktuellste und effektivste Methode für persönliche Entwicklung. Denken, Fühlen und Handeln werden positiv beeinflusst; optimale Gesundheit, Vitalität, Glück und Erfolg sind das Resultat. Solange wir leben, übernehmen wir Emotionen oder produzieren selbst welche. Diese Emotionen werden in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Da unser Unterbewusstsein stärker ist als unser Bewusstsein, blockieren uns diese Programmierungen und wir sind oft nicht in der Lage, das zu tun, was wir gerne möchten. Mit NEI gelingt es uns, diese Emotionen aufzuspüren und aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu integrieren, dadurch können die Blockaden aufgehoben werden.

Wie kann man NEI einsetzen?

- * Optimales Ausnützen des persönlichen Potenzials
 - * Durchbrechen von Verhaltensmustern, z.B. Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährungsprobleme
 - * Verbesserung von Beziehungen
 - * Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen: Unfälle, Trennungen, Verlust, Arbeitslosigkeit, Tod, Inzest, Machtmissbrauch
- NEI wird in Deutschland präsentiert durch Rob van Hees, NEI-Practicer. Rob van Hees ist Mental Trainer und Coach von Topmanagern und Topsportlern.



Nur der Überzeugte überzeugt!



KNAPP

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

RATHAUSSTR. 26, EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM · TEL. 0 62 04/41 95



Themenabend

Am Mittwoch, 16. Februar 2000

20.00 Uhr Kulturscheune



Vitalogie - eine vorsorgliche Gesundheitspflege

Referent : Günter Heede, Walldorf

Das Ziel der Vitalogie ist ausschließlich die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und die Rückbesinnung auf die in uns wohnenden Kräfte und Energien, die von der Zeugung bis zum Tod in jedem von uns wirken. Der Schweizer Arzt Dr. Peter Huggler begründete vor 20 Jahren diese Methode, die nach einer soliden Ausbildung von jedem gefahrlos angewendet werden kann. Die Erkenntnisse beruhen u.a. darauf, dass unsere Lebensenergie gestört sein kann durch die täglichen Belastungen, Verspannungen und Fehlhaltungen.

Sanft, schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen leitet der Vitalogist die Entspannung ein, so dass die Blockade im lebenswichtigen Energie- und Informationsfluss beseitigt wird.

Günter Heede wird uns in Theorie und Praxis mit dieser Idee vertraut machen.

Termine

Termine

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik (z.B. Dr. Hauschka)

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605

Themenabend

Am Mittwoch, 15. März 2000

20.00 Uhr, Kulturscheune

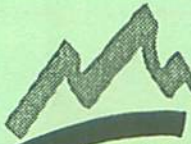


Hypnose als naturheilkundliche Therapieform

Referentin: Gabriele Ripp, Heilpraktikerin, Viernheim

Die Natur des Menschen als Ganzheit von Körper, Seele und Geist erfordert bei allen Erkrankungen einen Therapieansatz, der alle diese drei Ebenen einbezieht. Und da krank sein immer als Teil der Lebensgeschichte gesehen werden muß, ist die Psychotherapie unverzichtbarer Bestandteil der Naturheilkunde bzw. Ganzheitsheilkunde.

Eine tiefenpsychologische Therapie in Hypnose verfolgt die Aufarbeitung lebensgeschichtlicher "Altlasten", also Belastungen. Die in der Hypnose wesentlich verbesserte Einsicht in bisher verdrängte Seelenbereiche, die Möglichkeit der therapeutischen Arbeit in der gleichen Bewusstseinschicht, in der auch die Prägephasen abgelaufen waren, und die Einbeziehung der emotionalen Ebenen erschliessen nicht nur eine gute Aussicht auf einen dauerhaften Therapieerfolg, sondern bedingen auch im Vergleich zu anderen analytischen Verfahren eine relativ kurze Therapiezeit.



Christian

DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

*Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,
Christian Stakelbeck*

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

Für Sie gelesen:



Das uralte Wissen vom Einfluß des Mondes auf die Erde und ihre Bewohner wird zur Zeit wieder ausgegraben und aufgefrischt. Möchten Sie daran teilhaben?

"Der Mondkalender 2000" - Natürlich und gesund leben mit dem Mond - wird herausgegeben von der Buchdruckerei Holzer, Friedolin Holzer-Str. 22, 88171 Weiler im Allgäu. Der Kalender ist äußerst praktisch in der Handhabung und zeigt dem Betrachter auf einen Blick, auf was er grade heute achten könnte. Er hat für jeden Monat ein hervorragend gestaltetes Übersichtsblatt, außerdem eine Menge von Wissenswertem auf der Seite gegenüber.

Er ist handlich und mit DM 9.80 sehr preiswert. Ihre Buchhandlung bestellt ihn gerne für Sie, aber auch der Verlag reagiert prompt auf eine Bestellung. Für einen ersten Versuch, mit dem Mond zu leben, bestimmt das geeignete Hilfsmittel.



Achtung Bärlauchliebhaber:
Im März beginnt wieder die
kurze Bärlauchzeit !



Bücher machen Lust auf viel Meer

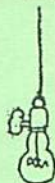
BUCHHANDLUNG

Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim
06204-602580





Wir walken jeden Dienstag und Mittwoch, auch in den Wintermonaten!

Treffpunkt 9.00 Uhr Parkplatz Fußgängerbrücke am Anglersee. Mitwarker sind immer herzlich willkommen.

Neu im Angebot: "Die Lebensschule" Impulse für ein gesundes Leben mit Frau Schiechel-Barattin. Jeden 2. Dienstag 19.30 Uhr in der Naturheilpraxis Barbara Möckel, Lorscheistr. 82., s. S. 7

9.02.2000 **Feng Shui** mit Barbara Treichel
Bürgerhausrestaurant
19.30 Uhr, Veranstalter: Frauenbeauftragte

18.01.2000 und weitere 3 Termine
25.01. **Homöopathische**
8.02. **Hausapotheke**
15.02. mit Doris Holländer
Cafeteria der Kulturscheune, siehe Programm der VHS

Ganz- Der mit uns befreundete
jährig Naturheilverein in Memmingen bietet verschiedene sehr schöne Seminare an, die in Gramais im eigenen Haus in den Lechtaler Alpen stattfinden. Auskunft in unserer Geschäftsstelle. z.B. Langlauf- und Fastenwochen, Verwöhnwochen, Seniorenwochen etc.

Besorgen Sie sich das Programm der Volkshochschule Viernheim. Sie finden darin eine große Auswahl an Kursen mit Entspannungstechniken und Themen zur Gesundheitspflege.



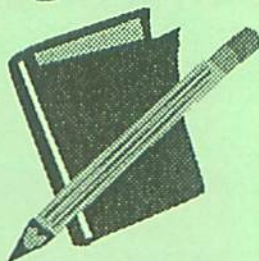
Ketteler Str. 5 · 68519 Viernheim
Tel. 062 04/62 06 24 · Fax 062 04/62 06 24

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
9.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr

Samstag
9.00 - 13.00 Uhr

Bücher
*können gute
Ratgeber sein!*



BUCH HABEL
Viernheim

Bücher und mehr
Rhein-Neckar-Zentrum
06204/60680

In eigener Sache

Da die Cafeteria der Kulturscheune oft nicht mehr ausreicht, die Besucher unserer Vorträge aufzunehmen, finden die

Vorträge ab Januar 2000 im großen Raum der Kulturscheune

statt

Herzlichen Dank an die Stadtverwaltung und an die Verantwortlichen bei der Volkshochschule für die Überlassung der schönen Räume, für die gute Zusammenarbeit und die Hilfe bei solchen Problemlösungen.

Herzlichen Dank

auch an die Geschäfte, die uns mit ihrem Werbeinserat beim Druck unseres Programmheftes finanziell unterstützen. Wir bitten unsere Mitglieder und Leser, diese Geschäfte beim Einkaufen zu berücksichtigen.

Wir bedanken uns auch auf diesem Wege nochmals bei allen, die uns erlauben, unsere Veranstaltungsplakate bei ihnen aufzuhängen und unsere Programmhefte auszulegen. Für weitere "Mitmacher in Sachen Gesundheit für Alle" wären wir sehr dankbar. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie interessiert sind.

Die Lebensschule - Impulse für ein gesundes Leben

Wirklich zu leben ist eine Kunst, die man leider nicht in der Schule lernt. Oder hat man Ihnen beigebracht, wie man zu sich selbst findet und ein erfülltes, glückliches Leben führt, wie man seine Probleme löst, wie man sicher seine Ziele erreicht, wie man sein Leben bewußt gestaltet und auch im Alter jung und vital bleibt, wie man aus seinem Leben ein Kunstwerk macht, einmalig und erfüllend?

Die "Lebensschule" möchte Ihnen dazu die nötigen Impulse geben. Frau Schiechel-Barattin wird im 14-tägigen Rhythmus dienstags ab 19.30 Uhr in der Lorsche Str. 82, Naturheilpraxis Barbara Möckel, einen offenen Gesprächskreis leiten, zu dem alle Interessenten herzlich eingeladen sind. Für Mitglieder des NHV ist dieser Abend kostenlos, Nichtmitglieder geben einen freiwilligen Obulus in die Vereinskasse.

Eine Reihe interessanter Themen ist vorgesehen. Das Merkblatt können Sie in unserer Geschäftsstelle oder bei den Vortragsabenden erhalten.

**Wer sich auf seinen Lorbeeren ausruht
trägt sie am falschen Platz.**

In eigener Sache
Gesundheitstipp

Rote - Rüben - Suppe mit Meerrettich-Klößchen (für 4 Personen)

Für die Suppe:

100 g Kartoffeln, 4 kleine rote Rüben, 3/4 l Brühe, 1/8 l Sauerrahm,
3 Esslöffel Essig.

Für die Klößchen:

1/8 l süße Sahne, 2 Eidotter, 100 g Vollweizenmehl, 1 Teelöffel. Meerrettich,
2 Esslöffel Kresse (auch Bachkresse), Salz, Pfeffer, Kümmel, Lorbeerblatt,
Muskatnuss.

Rüben unter fließendem Wasser vorsichtig waschen. Mit Salzwasser, Essig,
Kümmel und Lorbeerblatt aufkochen und bei kleiner Hitze garen. Für die Klöße
süße Sahne mit den Eidottern verquirlen, Meerrettich fein reiben, Kresse fein
schneiden, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss dazu und das Mehl unterrühren.
Zu einem kompakten Teig verarbeiten und ein paar Minuten ruhen lassen.
Salzwasser aufkochen und mit einem Löffel von der Meerrettichmasse kleine
Klößchen in das Salzwasser legen und aufkochen. Dann Kochtopf von der
Herdplatte wegnehmen und die Klößchen im Wasser noch ziehen lassen.

Die roten Rüben schälen und in kleine Stücke schneiden, ebenso die Kartoffeln; in
der Gemüsebrühe pürieren, den Sauerrahm zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel
abschmecken, die Meerrettichklößchen einlegen und servieren.

Statt der Meerrettichklößchen: einige Kleckse Creme fraiche und eine Handvoll
geröstete Brotwürfel mit Petersilie schmecken ebenfalls sehr gut!



*Rauch's
Bauernladen*

Rind- und Kalbfleisch

Wurst und Schinken

Kontroll. biol. Getreide

Biol. Produkte von Rapunzel

Obst und Gemüse aus der Region

(kontroll. integr. Anbau) uvm.

Do. 10.00-12.00Uhr

Fr. 10.00-12.00Uhr

+ 15.00-18.30 Uhr

Sa. 9.30-12.30 Uhr

od. nach Vereinbarung

Bertleinsbrücke 1(Verlängerung Alter Weinheimer Weg)

69469 Weinheim, Telefon 06201/64182, Fax 182771



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft für gesunde Lebensweise
Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Kontakt: Barbara Möckel Lorsche Str. 82, 68519 Viernheim, Tel. 06204-602560, Fax 06204-65764

Informationen

2

April - Mai - Juni

Rolfing - Strukturelle Integration

Vortrag

19. April 2000

Seite 2

Synergetik - Therapie

Vortrag

17. Mai 2000

Seite 3

Mineralsalze nach Dr. Schüssler

Vortrag

21. Juni 2000

Seite 4

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat
am 3. Mittwoch, 20.00 Uhr in der Kulturscheune (hinter
dem Hallenbad, Satonévriplatz), Eingang Wasserstraße

Termine

Themenabend
Am Mittwoch, 19. April 2000
 20.00 Uhr Kulturscheune



Termine

Rolfing - Strukturelle Integration
Referentin Claudia Pfleger, Heilpraktikerin, Mannheim

Die US-amerikanische Biochemikerin und Physiologin Dr. Ida P. Rolf (1896-1979) erkannte die überragende Bedeutung der Schwerkraft für die Struktur des Menschen.

Der eine mag seinen verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als scharfen Schmerz im Rücken empfinden, ein anderer als ständige Müdigkeit und Stress; die Menschen in der 2. Lebenshälfte mögen es beginnendes Alter nennen; all diese Signale können aber auch auf ein einzelnes oder einziges Problem hinweisen: Der Körper ist außer Balance geraten. Er ist im Konflikt mit der Schwerkraft.

Claudia Pfleger, ausgebildete Rolfing-Therapeutin wird uns zu diesem Thema einen sehr interessanten Beitrag bringen.



Ketteler Str. 5 · 68519 Viernheim
 Tel. 0 62 04 / 62 06 24 · Fax 0 62 04 / 62 06 24

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
 9.00 - 13.00 Uhr
 14.30 - 18.00 Uhr

Samstag
 9.00 - 13.00 Uhr

Bücher
 können gute
 Ratgeber sein!



BUCH HABEL
 Viernheim

Bücher und mehr
 Rhein-Neckar-Zentrum
 06204/60680

Themenabend

Am Mittwoch, 17. Mai 2000

20.00 Uhr Kulturscheune



“Synergetik-Therapie”

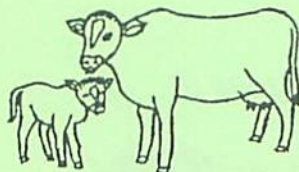
Bilder der Seele und wie sie uns helfen (heilen) können

Brigitte Schiechel-Barattin, Darmstadt

Synergetik - die Lehre vom Zusammenwirken.

Es gibt ein unentdecktes Land voller faszinierender Möglichkeiten. Dieses Land befindet sich in uns, so tief verborgen, dass die meisten von uns nicht einmal wissen, dass es existiert. Die größte Entdeckung, die man in seinem Leben machen kann, ist, dieses Seelenland zu entdecken. Dort ist alles vorhanden, was Sie wissen müssen, um Ihr Leben erfüllt und erfolgreich führen zu können. Lernen Sie es kennen!

Frau Schiechel-Barattin wird - auf vielfache Anfrage - diesen Vortrag wiederholen, für alle, die ihn ein zweites Mal hören wollen und vor allem für diejenigen, die beim ersten Termin verhindert waren. Sie wird uns die Möglichkeiten dieser Therapie aufzeigen. Der Vortrag findet dieses Mal im großen Raum der Kulturscheune statt



*Rauch's
Bauernladen*

Rind- und Kalbfleisch

Wurst und Schinken

Kontroll. biol. Getreide

Biol. Produkte von Rapunzel

Obst und Gemüse aus der Region

(kontroll. integr. Anbau) uvm.

Do. 10.00-12.00Uhr

Fr. 10.00-12.00Uhr

+ 15.00-18.30 Uhr

Sa. 9.30-12.30 Uhr

od. nach Vereinbarung

Bertleinsbrücke 1(Verlängerung Alter Weinheimer Weg)

69469 Weinheim, Telefon 06201/64182, Fax 182771

Termine

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 21. Juni 2000

20.00 Uhr Kulturscheune



Mineralsalze nach Dr. Schüssler

Referent Peter Emmrich, Dipl. Biologe, Pforzheim

Die Biochemie nach Dr. Schüssler besteht schon seit über 120 Jahren und zeichnet sich dadurch aus, dass sie eine leicht zu überschauende, zu erlernende und anzuwendende Heilweise ist. Durch ihre sanfte Wirkung greift sie regulierend in das Zellgeschehen ein, ordnet die biochemischen Zustände im Organismus und bewirkt dadurch eine Heilung. Nebenwirkungen sind bisher nicht beobachtet worden. Darüber hinaus ist diese Therapieform kostengünstig, was sie für den einen oder anderen um so interessanter macht. Immer mehr begeisterte Menschen wenden diese Mineralsalztherapie mit Erfolg an.

Herr Emmrich ist auch Autor eines Buches zu diesem Thema mit dem Titel: "Antlitzdiagnostik", eine Einführung in die biochemische Heilweise nach Dr. Schüssler (siehe: Für Sie gelesen Seite 7).

NATURKOST BIENE

Natur(-köstliches) auch im Jahr 2000 !!!

-Frisches Getreide, Gemüse und Obst aus
Demeter Anbau

-Demeter Milch und Käseprodukte

-Demeter Fleisch und Brot-Backwaren



NEU: Lieferservice NEU: Ernährungsberatung

-Unsere gesamte Frisch-und Trockenware

Kommt aus kontrolliert biologischem Anbau

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Ihr Team der Naturkost Biene

Inh. Karin Fegert

Viernheim-Rathausstr.7 Tel.06204/67605

Weitere Termine:

Im 14-Tages-Rhythmus dienstags 19.30 Uhr

“Die Lebensschule” mit Frau Schiechel Barattin

Impulse für ein gesundes Leben! Willkommen sind alle Interessierten. Nichtmitglieder zahlen einen kleinen Unkostenbeitrag.

Naturheilpraxis Barbara Möckel, Viernheim, Lorscheistr. 82, Bushaltestelle am Friedhof.

Frau Winkenbach, Mörlenbacher Kräuterfachfrau bietet wieder verschiedene Kräuterführungen an:

So. 26.3., Ostermontag 24.4., Sa.6./ So.7.5., Sa. 24.6., So. 22.8.

Das Mörlenbacher Kräuterfest ist am 17./18. Juni.

(nähere Auskünfte (Tel/Fax 0 62 07 / 92 03 10)

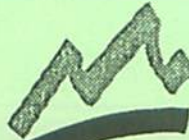
Termine



Die Menschen sind nicht Gefangene des Schicksals,
sie sind Gefangene ihrer eigenen Gedanken.

Franklin D. Roosevelt



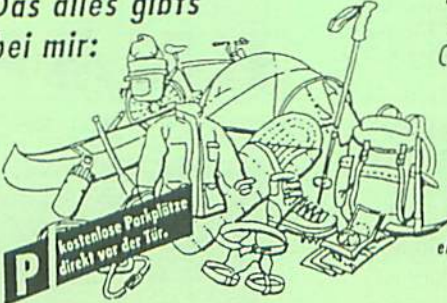


Christian

DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts
bei mir:



Ich freue mich sehr
auf Dein Kommen,
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze
direkt vor der Tür.

Mehr Langsamkeit stünde uns gut zu Gesicht

(Auszug aus dem Wandermagazin 2/99, Robert Steger)

Der Wanderer spürt den Wind, die Sonne, den Regen auf seiner Haut, hört das Knirschen unter den Füßen, lauscht selbst dem leisesten Knacken links und rechts des Weges. Er vermag die miteinander wetteifernden Gerüche, die kleinen und kleinsten Erdenbewohner wahrzunehmen. ---

Wandern ist die dem Menschen gerechteste aller Fortbewegungsformen, weil es die uns angemessenste Fortbewegungsgeschwindigkeit ist. Auf die Langsamkeit des Gehens sind (der Schöpfung sei Dank) Augen, Ohren, sind alle unsere Sinne ausgelegt und kein Training dieser Erde, kein Doping der Welt wird uns lehren oder erlauben, schneller zu sehen, zu hören oder zu riechen, mehr in kürzerer Zeit zu erleben. --- Nur wenn die Dinge durch die Sinne ins Innere transformiert werden, bleibt auch ein restlos zufriedenes Gesamtgefühl, vielleicht sogar ein Stück Glücksgefühl.

Wir empfehlen unsere Walker-Gruppe: "Komm mit - mach mit",

Treffpunkt Dienstag und Mittwoch

9.00 Uhr, Parkplatz am Anglersee. Strecke ca. 4,5 km, Walkzeit ca. 35 Min., kann durch Runden um den See verlängert werden. Unsere "Laufgeschwindigkeit" ist so, daß wir uns dabei noch gut unterhalten können und auch die kleinen Schönheiten am Wegesrand nicht übersehen. Ein guter Einstieg für den neuen Tag. Probieren Sie es mal aus, laufen Sie mit! Neueinsteiger - auch Nichtmitglieder - sind herzlich willkommen.

Gesundheitstipp

Die meisten Deutschen trinken zu wenig. Die Konzentrationsfähigkeit kann sich deutlich erhöhen, wenn, verteilt über den Tag, mehr getrunken wird. Auch Schüler sollten während des Unterrichts trinken. Ebenso sollten Sportler und ältere Menschen mindestens 2 - 2 ½ l täglich trinken. Am besten ist Wasser, auch Mineralwasser, aber auch Kräutertee und Apfelsaft-Schorle. Nicht geeignet sind: Süße Säfte, Colagetränke, Milch, Kaffee oder Alkoholgetränke. Sie sollten nicht als Durstlöcher getrunken werden.

*Ihrer
Gesundheit
zuliebe*

 DIÄT+REFORMHAUS
KNAPP

RATHAUSSTR. 26 EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM TEL. 06204/4195

*Das Fachgeschäft mit
Beratung in gesunder
Lebensweise, Ernäh-
rung und Diätetik*

Für Sie gelesen:

Steve Acuff

"Das Makrobiotische Gesundheitsbuch"

Mit Klagen, Vorwürfen und Selbstmitleid hat noch niemand seine Lebensqualität verbessert. Die entscheidende Rolle für die Selbstheilungsaussichten spielt die geistige Einstellung. Mit mehr Dankbarkeit und Demut dem Leben gegenüber, gesundem Optimismus und freundlicher Aufgeschlossenheit, verbunden mit gesunder Ernährung und viel Bewegung können wir viel für unsere Genesung tun.

Das Buch vermittelt viel Wissenswertes und hat einen großen Rezeptteil. Goldman-Verlag.



Peter Emmrich - "Antlitzdiagnostik"

Eine Einführung in die biochemische Heilweise nach Dr. Schüssler. - Mineralsalze sind lebensnotwendig. Ist ihr Gleichgewicht im Körper gestört, so führt dies zu einem kranken Organismus. Dies zeigt sich - noch ehe sich körperliche Symptome einstellen - im menschlichen Antlitz. Mit diesem Bändchen lernen Sie das Know-how der Antlitzdiagnostik kennen, sowie die praktische Anwendung der biochemischen Heilmittel nach Dr. Schüssler.

Empfohlen vom Deutschen Naturheilbund. ISBN 3-932 347-11-0



Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim
06204-602580



In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule

möchten wir Sie auf das vielfältige Gesundheitsangebot im VHS-Programm aufmerksam machen: Sie finden von Seite 35 - 56 unter Fachbereich Gesundheit eine Vielfalt von Möglichkeiten, in Kursen, Seminaren, oder Vorträgen Ihr Wissen über Gesundheit zu erweitern. Für alle Altersklassen, vom Baby bis zu den Großeltern, für alle gibt es Bewegungs- und Entspannungsübungen, die der Gesundheit zugute kommen. Besorgen Sie sich das VHS Programm und wählen Sie "Ihren Kurs" aus.

Ebenso arbeiten wir zusammen mit der

Arbeitsgruppe Gesundheit - Agenda 21,

Ziel "Gesunde Stadt Viernheim". Es wäre schön, wenn sich noch viele "Mitmacher" melden würden, sowohl solche, die lernen wollen als auch solche, die lehren können.

Interessenten erfahren mehr bei Hannelore Seidel, Tel. 8664 oder Claudia Klier, Tel. 78061.



Wildkräuter-Bratlinge

250 g gemischte, gehackte Kräuter, (z.B. Brennessel, Breit- und Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Feldsalat o.a., was Sie sammeln oder auf dem Markt kaufen können; natürlich können auch Gartenkräuter mit verwendet werden.)

250 g Pellkartoffeln

1 Tasse Haferflocken, mit wenig Wasser vorgequollen

2 Eier, evtl. auch 3, je nachdem, wie die Masse quillt, sie sollte nicht zu weich sein. Vollmeersalz, Pfeffer, (bei Bedarf evtl. gekörnte Brühe)

Kräuter und zerdrückte Kartoffeln mit den Gewürzen und Eiern vermengen, abschmecken, Frikadellen daraus formen und auf beiden Seiten in einer mit Olivenöl gefetteten Pfanne goldbraun braten. Dazu passt sehr gut eine Tomaten-, Curry- oder Senfsauce und ein grüner Salat. (Rezept von Christiane Wilhelm)

Sie können die Bratlinge auch noch in Semmelbröseln mit etwas Kräutersalz wenden, bevor Sie sie in die Pfanne legen. Mit mehr Öl schmecken sie noch besser! - Guten Appetit! -



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft für gesunde Lebensweise
Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Kontakt: Barbara Möckel Lorsche Str. 82, 68519 Viernheim, Tel. 06204-602560, Fax 06204-65764

Informationen 2000

3

Juli - August - September

Die fünf Tibeter

Vortrag

19. Juli 2000

Seite 2

Reiki

Vortrag

16. August 2000

Seite 3

Feng Shui

Vortrag

20. September 2000

Seite 4

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat
am 3. Mittwoch, 20:00 Uhr in der Kulturscheune (hinter
dem Hallenbad, Satonévriplatz), Eingang Wasserstraße

Themenabend

Am Mittwoch, 19. Juli 2000

20.00 Uhr Kulturscheune

**Die fünf Tibeter****Referentin: Brigitte Schiechel-Barattin**

Fünf alte, wiederentdeckte Riten aus dem Himalaya sorgen für eine Umwandlung der Körperenergien und für eine positiv stimulierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Frau Schiechel-Barattin wird Ihnen zeigen, wie Sie die fünf "Tibeter" zu Ihrem Besten nutzen können.

"Es gibt nur eine Möglichkeit, herauszufinden, ob die fünf Riten bei Ihnen wirken oder nicht und die besteht darin, sie auszuprobieren. Probieren Sie sie aus und geben Sie ihnen eine faire Chance, zum Erfolg zu führen". So heißt es im Vorwort eines Büchleins von Peter Kelder über die fünf Tibeter. Informieren Sie sich bei unserem Themenabend !

NATURKOST BIENE**Natur(-köstliches) auch im Jahr 2000 !!!**

*-Frisches Getreide , Gemüse und Obst aus
Demeter Anbau*

-Demeter Milch und Käseprodukte

-Demeter Fleisch und Brot-Backwaren



NEU: Lieferservice NEU: Ernährungsberatung

-Unsere gesamte Frisch-und Trockenware

Kommt aus kontrolliert biologischem Anbau

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Ihr Team der Naturkost Biene

Inh. Karin Fogert

Viernheim-Rathausstr.7 Tel.06204/67605

Themenabend

Am Mittwoch, 16. August 2000
20.00 Uhr Kulturscheune



Reiki

Referentin: Alexandra Frommelt
Heilpraktikerin in Mannheim

Reiki harmonisiert den Energiefluß und stellt körperliches und geistiges Wohlbefinden her, es stärkt die Selbstheilungskräfte und kann bei jeder Erkrankung und nach jeder Operation angewendet werden. Reiki hilft, die tiefen Ursachen von Krankheit zu erkennen, es unterstützt Entgiftungsprozesse und regt den Stoffwechsel an, es entspannt auf ganz tiefe Art und Weise, wobei Körper und Gedanken zur Ruhe kommen und der Stress des Tages sich auflöst. Es löst sanft emotionale Blockaden und steigert die Lebensfreude. Alexandra Frommelt wird uns durch ihren Vortrag in die Geheimnisse von Reiki einführen.

Termine

Termine

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim
06204-602580



Themenabend

Am Mittwoch, 20. September 2000
20.00 Uhr Kulturscheune



Feng Shui - die Kunst des gesunden Wohnens Referentin: Barbara Treichel

Feng Shui ist das Jahrtausende alte Wissen über die Kräfte der Natur und ihre Auswirkungen auf den Menschen und die Umwelt. Das Wohnhaus und die Arbeitsräume sind wie eine Erweiterung des Körpers - wie eine zweite Haut - und haben daher eine beträchtliche Auswirkung auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Erfolg und Wohlstand. Feng Shui beruht auf Berechnungen, Logik und gesundem Menschenverstand, keineswegs auf Esoterik oder Magie. Feng Shui kann man als Akupunktur der Wohn- und Arbeitsräume bezeichnen und wie in den Körpermeridianen sollte die Energie im Gebäude kraftvoll fließen können.

Anhand von Folien und Dias wird die Viernheimer Dipl. Feng-Shui Beraterin Barbara Treichel das Wissen über Feng Shui erläutern und näherbringen.



Feng - Shui
Wind - Wasser



Feng Shui!

Höhere Wohn- und
Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg
und Wohlstand in
Ihren Räumen



Barbara Treichel
Dipl. Feng Shui Beraterin
Qi-Mag-Institut

Ihre individuelle
Feng Shui-Beratung
für Privat und Geschäft

- ☐ Störfelduntersuchung
- ☐ Raumgestaltung
- ☐ Beratung bei Grundstückserwerb und Neubauprojekten

Volkerstr.2, 68519 Viernheim
Tel.+Fax: 06204-76323
fengshui@firemail.de
www.feng-shui.com

Für Sie gelesen:

Wenn Sie sich vor oder nach unseren Vortragsabenden über die Themen noch mehr informieren möchten, empfehlen wir Ihnen:



Die fünf Tibeter, Peter Kelder, ISBN N 3 899304 117 6

In diesem faszinierenden Buch lernen wir die Geheimnisse kennen, die so lange in alten Mönchsklöstern verborgen waren.

Feng Shui, Chao-Hsiu Chen, ISBN N 3-453-13275-0

Feng Shui lehrt uns, die positiven wie negativen Einflüsse aus der Umwelt zu erkennen und sie zu einem harmonischen Ausgleich zu bringen - zur nachhaltigen Verbesserung der individuellen Wohn- und Lebensqualität.



**Wenige wissen viel,
Niemand weiß alles,
Einige wissen alles besser.**



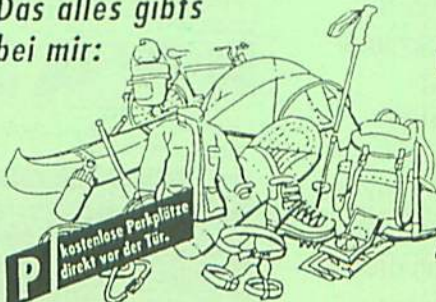


Christian

DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



Ich freue mich sehr auf Dein Kommen, Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax: (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

Heilung durch Sonnenblumenöl ?

(Aus Natur und Medizin 1/91)

Das Ölsaugen oder Ölschlürfen ist seit längerem schon als Heilmittel gegen vielerlei verschiedene Beschwerden bekannt. Einige der auffallendsten Wirkungen sind die Festigung lockerer Zähne, das Verschwinden von Zahnfleischbluten und sichtbares Weißwerden der Zähne. Kopfschmerzen, Bronchitis, Magen- und Darmerkrankungen können ebenfalls positiv beeinflusst werden.

Anwendung: Ein sehr gutes Pflanzenöl - am besten kaltgepresstes Sonnenblumenöl - maximal 1 Esslöffel - minimal 1 Teelöffel morgens vor dem Frühstück in den Mund nehmen und 15 - 20 Minuten lang durch die Zähne ziehen und im Mund bewegen. (Während dieser Zeit kann man duschen etc.)

Es ist zuerst dickflüssig, wird aber dünnflüssig und dann sollte es ausgespuckt werden.

Das Öl darf auf keinen Fall hinuntergeschluckt werden. Es muß ausgespuckt werden, denn in der Flüssigkeit befinden sich große Mengen von Bakterien und schädlichen Substanzen, die auf diese Weise aus dem Körper entfernt werden. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte weiß sein (ist sie noch gelb wie Öl, wurde sie nicht lange genug im Mund bewegt.) Nach dem Ausspucken muß die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste gereinigt werden.

Mit dieser unschädlichen und nebenwirkungsfreien biologischen Heilweise wurden schon erstaunliche Erfolge erzielt und jeder kann die Wirkung an seinem eigenen Körper erproben.



Wollten Sie nicht schon lange Mitglied des Naturheilvereins werden? Einen Anmeldezettel finden Sie in diesem Programmheft. - Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet statt am

12. Juli 2000 um 19.30 Uhr im Bürgerhaus (Nebenzimmer).
Schriftliche Einladung an die Mitglieder erfolgt termingemäß.
Gäste sind herzlich willkommen!

*Ihrer
Gesundheit
zuliebe*

 **DIAT+REFORMHAUS
KNAPP**

RATHAUSSTR. 26 EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM TEL. 06204/4195

*Das Fachgeschäft mit
Beratung in gesunder
Lebensweise, Ernäh-
rung und Diätetik*



Fachbereich Gesundheit

Leitung: Horst Stephan, Tel. 06204/96 36 70
Bürgerhaus, Zimmer 13



Besorgen Sie sich das Programmheft
der Volkshochschule für Herbst 2000

Vorträge	Bewegung	Entspannung und Achtsamkeit	Seminare
Trennkost	Prävention	Autogenes Training	Paarmassage
Depressionen	Rund um den Rücken	Hatha Yoga	WingTsun
Agressionen	Kinder und Jugendliche	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereisen
Allergie	nur Frauen u. Mädchen		Gesundheitspflege
NEU NEU	nur Männer	Schnupperkurse	Nichtraucher-Lernplan
Badminton	Senioren	Feldenkrais	Gedächtnistraining
Salsa	Rehabilitation	Chakra	Heilfastenwoche
Inlineskating	Tanz/Jazzgymnastik	Atem	
	Aquarobic		



Rauchs Bauernladen

Fleisch-Qualität direkt vom Erzeuger
Bertleinsbrücke 1 (Verlängerung Alter
Weinheimer Weg) 69469 Weinheim,
Tel. 06201 / 64182, Fax 182771

Öffnungszeiten: Do 10 - 12 Uhr, Fr 10- 12 Uhr und 15.00 -18.30 Uhr
Sa 9.30 - 12.30 Uhr oder nach Vereinbarung.

Wir verzichten auf chemischen Pflanzenschutz und auf Kunstdünger auf unseren Feldern. Tiermehle, Hormone und Antibiotika sind nicht im Tierfutter von Rind und Kalb. Unsere Tiere bekommen Grassilage und Heu, Biertreber und Stroh und im Sommer frisches Klee gras; Kälber trinken von der Kuh.

Wir bewirtschaften unseren Hof ohne Chemie und bieten Ihnen an: Fleisch von Rind und Kalb, Wurst ohne Pökelsalz, Getreide und Brot aus unserem eigenen Getreide. Außerdem von Bauernhöfen der Umgebung: Obst und Gemüse der Saison, Wein, Spirituosen, Grünkern, Dinkel, Nudeln, Fleisch und Wurst vom Schwein und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Claudias Spezialrezept für eine prima Suppenwürze

Im Sommer und Herbst, wenn Gemüse und Kräuter preiswert überall zu haben sind, läßt sich eine hervorragende Würze herstellen, die für Suppen, Salatsoßen, Quarkspeisen, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat und vieles mehr verwendet werden kann. Man braucht:

Tomaten (ungeschält), Petersilie, Zwiebeln, Lauch, Karotten und Sellerie (Knolle und Blätter), insgesamt 3,5 kg und 0,5 kg Salz.

Das Gemüse waschen und putzen und in Stücke schneiden. Diese abwechselnd in den Fleischwolf füllen und durchdrehen (es geht auch im Mixer). In diese Gemüsemasse das Salz gut unterrühren und das fertige Suppengewürz in Schraubdeckelgläser (ausgediente Marmeladengläser) abfüllen. Das Salz konserviert die Gemüsepaste und diese hält mehrere Monate, aber angefangene Gläser sollten im Kühlschrank stehen.

Die angegebene Menge ergibt ca. 8 kleinere Gläser. Speisen, die damit gewürzt werden, erst nachträglich nachsalzen.

Sie erhalten auf diese Weise ein sehr gutes Gewürz und vor allem: Sie wissen, was drin ist!



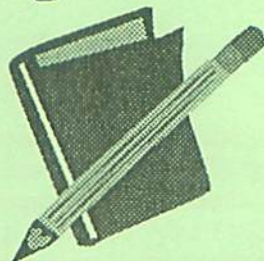
Rathausstr. 41, 68 519 Viernheim
Tel. und Fax 0 62 04 / 62 06 24

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
9.30 - 13.00 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr

Samstag
9.30 - 14.00 Uhr

Bücher
können gute
Ratgeber sein!



BUCH HABEL

Viernheim

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum
06204/60680



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft für gesunde Lebensweise
Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Kontakt: Claudia Klier, Am Neuen Weinberg 6 + 8, 68 519 Viernheim, Tel. u. Fax 0 62 04 - 7 80 61

Informationen 2000

4

Oktober - November - Dezember

PGH - Der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben

Vortrag

18. Oktober 2000

Seite 2

Machen Erdstrahlen krank?

Vortrag

15. November

Seite 3

Weihnachtsessen

für Mitglieder und solche, die es werden wollen

20. Dezember

Seite 7

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat am
3. Mittwoch, 20:00 Uhr in der **Kulturscheune** (hinter dem
Hallenbad, Satonévriplatz), Eingang Wasserstraße

Termine

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 18. Oktober 2000

20:00 Uhr Kulturscheune



PGH - Der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben
Brigitte Schiechel-Barattin,
Dipl. Sozialpädagogin u. Gesundheitsberaterin, Darmstadt

Die Wirklichkeit ist eine verzögerte Widerspiegelung unserer Gedanken und Überzeugungen. Was sich gerade in unserem Leben abspielt, ist nicht das Ergebnis irgendeines Zufalls. Unsere früheren Gedanken und Glaubenssätze haben dazu beigetragen, dass es so geworden ist.

Konsequent zu Ende gedacht, bedeutet das: Wir sind niemals Opfer irgendwelcher Umstände, sondern Schöpfer unseres Lebens. Das ist unser spiritueller Auftrag in dieser Welt und die Basis für unsere körperlich - seelisch - geistige Gesundheit. Eine "Positive-Geistes-Haltung" ist lernbar; lassen Sie sich von Brigitte Schiechel-Barattin überzeugen.



**Man kann den Wind nicht ändern:
fang zu segeln an !**



Feng - Shui
Wind - Wasser



Feng Shui !

**Höhere Wohn- und
Lebensqualität**

**Gesundheit, Erfolg
und Wohlstand in
Ihren Räumen**



Barbara Treichel
Dipl. Feng Shui Beraterin
Qi-Mag-Institut

Ihre individuelle
Feng Shui-Beratung
für Privat und Geschäft

- ☒ Störfelduntersuchung
- ☒ Raumgestaltung
- ☒ Beratung bei Grundstückserwerb und Neubauprojekten

Volkerstr.2, 68519 Viernheim
Tel.+Fax: 06204-76323
fengshui@firemail.de
www.feng-shui.com

Themenabend

Am Mittwoch, 15. November 2000

20:00 Uhr Kulturscheune



Machen Erdstrahlen krank?

Dr. med. Wolfgang Weck,

Internist / Naturheilverfahren / Psychotherapie

Chefarzt der Tauberland Klinik, Bad Mergentheim

Im Vortrag über Erdstrahlen wird dieses alte Menschheitsthema nochmals bewusst dargestellt. Ausgehend von der Vorstellung, dass bestimmte Frequenzen in uns Resonanzen erzeugen, sollen dann sowohl die schädigenden als auch die heilenden Einflüsse von Strahlen, Frequenzen und Schwingungen dargestellt werden. Durch den gedanklichen Ansatz der morphogenetischen Felder, wie sie Rupert Sheldrake in seinen wissenschaftlichen Veröffentlichungen darstellt und mit entsprechenden Versuchen untermauert hat, werden diese Phänomene verstehbar und begreifbar. Damit können auch Geschehnisse wie der plötzliche Kindstod, eine große Zahl von vegetativen Regulationsstörungen wie Migräne, Tinnitus, Hörsturz, Allergien besser verstehbar und damit auch behandelbar werden. Die Grenzen des rein schulmedizinisch-chemischen Denkens sollen durch die Möglichkeiten der physikalischen Phänomene erweitert werden.

Termine

Termine

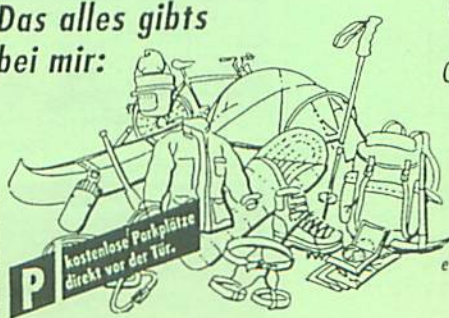


Christian

DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



Ich freue mich sehr auf Dein Kommen, Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

Weitere Termine:

Einführung in die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler.

Seminar mit Peter Emmrich,
Dipl. Biologe & Chemiker,
Pforzheim am 17. und 18.02. 2001
in Viernheim. Alle Schüßler-Salze
von 1-12 werden ausführlich
behandelt, eine Abschlußprüfung
mit Urkunde ist möglich für jeden,
der dies möchte.

Näheres und Anmeldeformulare bei
Claudia Klier, Am Neuen Weinberg
6 + 8, Viernheim

Wir walken auch in den Wintermonaten. Wir treffen
uns auf dem Parkplatz am
Anglersee um 8:30 Uhr jeden
Dienstag und Mittwoch, und nach
Verabredung auch noch am
Donnerstag. (Falls es im Dezember
um 8:30 Uhr noch zu dunkel ist,
laufen wir um 9:00 Uhr; telefonisch
zu erfragen unter
Tel: 0 62 04 - 52 30.)

Vorschau auf unsere ersten
Vorträge im Jahr 2001
17.1.01
Darmpilze - Seuche oder Hysterie?
Regina Köhle-Bredlow

21.2.01
Lachtherapie mit
Florentina Ionescu

21.3.01
Ganzheitliche Zahnheilkunde
Dr. Sabine Bartel

Im Jahresprogrammheft 2000/2001 der
Volkshochschule finden Sie auf den
Seiten 32 - 54 eine Vielfalt von Vorträgen,
Seminaren und Kursen zum Thema
Gesundheit. Nützen Sie das Angebot.



Familien-Seminar
Kinder + Erwachsene
21.+ 22. Oktober
Anmeldung bei:
Gabriella Römmelt
Tel.: 06204-76713

*Ihrer
Gesundheit
zuliebe*

**DIÄT+REFORMHAUS
KNAPP**

RATHAUSSTR. 28
68519 VIERNHEIM

EINGANG SCHULSTR.
TEL. 06204/4195

*Das Fachgeschäft mit
Beratung in gesunder
Lebensweise, Ernäh-
rung und Diätetik*

NATURKOST BIENE

Natur(-köstliches) auch im Jahr 2000 !!!

-Frisches Getreide, Gemüse und Obst aus
Demeter Anbau

-Demeter Milch und Käseprodukte

-Demeter Fleisch und Brot-Backwaren



NEU: Lieferservice NEU: Ernährungsberatung

-Unsere gesamte Frisch-und Trockenware

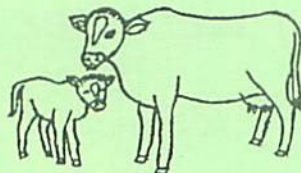
Kommt aus kontrolliert biologischem Anbau

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Ihr Team der Naturkost Biene

Inh. Karin Fogert

Viernheim-Rathausstr.7 Tel.06204/67605



Rauchs Bauernladen

Fleisch-Qualität direkt vom Erzeuger

Bertleinsbrücke 1 (Verlängerung Alter

Weinheimer Weg) 69469 Weinheim,

Tel. 06201 / 64182, Fax 182771

Öffnungszeiten: Do 10 - 12 Uhr, Fr 10- 12 Uhr und 15.00 -18.30 Uhr
Sa 9.30 - 12.30 Uhr oder nach Vereinbarung.

Wir verzichten auf chemischen Pflanzenschutz und auf Kunstdünger auf unseren Feldern. Tiermehle, Hormone und Antibiotika sind nicht im Tierfutter von Rind und Kalb. Unsere Tiere bekommen Grassilage und Heu, Biertreber und Stroh und im Sommer frisches Klee gras; Kälber trinken von der Kuh.

Wir bewirtschaften unseren Hof ohne Chemie und bieten Ihnen an:Fleisch von Rind und Kalb, Wurst ohne Pökelsalz, Getreide und Brot aus unserem eigenen Getreide. Außerdem von Bauernhöfen der Umgebung: Obst und Gemüse der Saison, Wein, Spirituosen, Grünkern, Dinkel, Nudeln, Fleisch und Wurst vom Schwein und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Für Sie gelesen:



“Die Kunst der Ehezerüttung”,
Eleonore Höfner, Psychotherapeutin
rororo Taschenbuch ISBN 3-499-6048-1 DM 12.90

Ein ironisch-witziges Buch, das - richtig gelesen - aus jeder Beziehungskrise mindestens zwei Auswege zeigt.

Es eignet sich zum Verschenken an den Partner, dem man etwas mitteilen möchte, an Freunde, bei denen es kriselt und denen man gerne helfen möchte, an heiratsfähige Kinder, die man nicht ins Unglück rennen sehen möchte und es eignet sich natürlich auch zum Selbstlesen! Viel Spaß dabei!

“Der Kaufmann und der Papagei” von Nossrat Peseschkian
Fischer Taschenbuch 16.90 DM ISBN 3- 596 -23300 -3.

Fast hundert kurze gleichnishafte orientalische Geschichten sind hier zusammengetragen; es sind literarische Miniaturen mit Inhalten zur Lebenshilfe, die jeder seinen eigenen Bedürfnissen entsprechend anwenden kann. Sie stehen in Beziehung zu Fallbeispielen aus der psychotherapeutischen Praxis. Ein unterhaltsames und zugleich lehrreiches Büchlein zum Verschenken und für sich selbst.

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

Schwarz
auf
Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim
06204-602580



Weihnachtsessen für Mitglieder
und solche, die es vielleicht werden möchten.

Mittwoch 20. Dezember 2000, 19:00 Uhr
in einem Restaurant in Viernheim



Es ist inzwischen schon Tradition, dass wir das Jahr nicht mit einem Vortrag, sondern mit einem gemeinsamen Essen ausklingen lassen. Es soll dies den Mitgliedern Gelegenheit geben, sich besser kennenzulernen, das vergangene Vereinsjahr zu besprechen und für das nächste Pläne zu schmieden, Wünsche zu äußern, konstruktive Kritik anzubringen.

Wünsche zum Lokal können geäußert werden, es gilt der Mehrheitsbeschluß. Wer sich anmelden möchte, bitte bis 15.12. bei Claudia Klier: Tel. 7 80 61

Wer wird das 100. Mitglied des Naturheilvereins Viernheim?

Unsere Mitgliederzahl steigt stetig, bald können wir das 100. Mitglied begrüßen. Ein Buchgeschenk liegt schon bereit! Wir freuen uns auf Nummer Hundert und sind gespannt, wer es sein wird.

Liebe Mitglieder und Freunde des Naturheilvereins, verehrte Inserenten und Interessenten! Für die Advents- und Weihnachtszeit sowie für den Jahreswechsel wünschen wir Ihnen viele frohe Stunden, wenig Hektik und Streß, Gesundheit und Freude, Glück und Zufriedenheit.

– "Wer nicht mit dem zufrieden ist, was er hat,
wäre auch nicht zufrieden, wenn er hätte,
was er nicht hat."

– "Unsere Gedanken sind unsere größten
Verbündeten oder unsere größten Feinde"

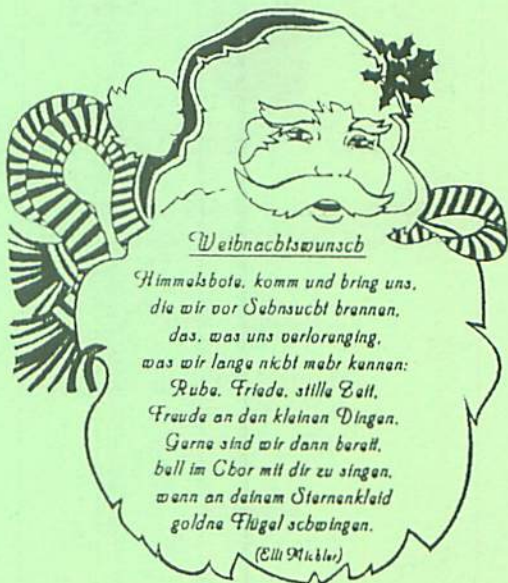
– "Freundlichkeiten sind wie Samen:
Jede erzeugt die nächste."

– "Wir können nicht wählen, wie oder wann
wir sterben. Wir können nur entscheiden,
wie wir leben wollen."

In diesem Sinne:

Ein glückliches Neues Jahr!

Zum Jahreswechsel möchten wir auch der Stadtverwaltung und den Mitarbeitern der Volkshochschule danken für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung.



In eigener Sache

Wirsing-Hirse-Auflauf (Für 4 Personen)

200 g Hirse (3x heiß waschen)
 2 große Zwiebeln
 Öl zum Dünsten
 100 g geriebener Käse (Sorte nach Belieben)
 400 g Gemüsebrühe (kann aus der Dose sein)
 Wild- und Gartenkräuter
 500 g Lauch oder anderes Gemüse (z.B. Karotten oder Gemüsemischung)
 Wirsingkrautblätter



10-12 Krautblätter vom Strunk ablösen, die Rippen unten 2 x einschneiden und in der pikanten Gemüsebrühe (evtl nacheinander) blanchieren. Auflaufform gut buttern, mit Semmelbröseln austreuen, mit der Hälfte der Blätter überlappt auslegen. - Geschnittene Zwiebeln in Öl andünsten, die Brühe auffüllen, aufkochen lassen, Hirse zugeben, zugedeckt fast weich garen. Lauch mit wenig Fett andünsten; Hirse und Lauch auskühlen lassen. Hirse, Käse und kleingeschnittene Kräuter vermischen, eine Schicht auf die ausgelegten Blätter legen, die zweite Schicht mit Lauch, dritte Schicht wieder Hirse, dann mit Kraut abdecken, mit Butterflöckchen belegen, Form abdecken (Deckel oder Alufolie) und ca. 30. Min. bei 200 ° fertig garen. Vor dem Servieren als Garnierung und Verfeinerung noch etwas Sauerrahm oder Crème fraiche daraufgeben.



Rathausstr. 41, 68 519 Viernheim
 Tel. und Fax 0 62 04 / 62 06 24

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
 9.30 - 13.00 Uhr
 14.30 - 18.00 Uhr

Samstag
 9.30 - 14.00 Uhr

Bücher
 können gute
 Ratgeber sein!



BUCH HABEL
 Viernheim

Bücher und mehr
 Rhein-Neckar-Zentrum
 06204/60680