Naturheilverein Viernheim und Umgebung
Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

1. Vorsitzende
Barbara Möckel
Lorscherstraße 82
68519 Viernheim
Tel.:06204 602560

Informationen
Mai / Juni 1997

Denke über andere so, wie Du möchtest, daß diese über Dich denken.

Das Leben ist ein Echo. Was wir aussenden, kommt sehr oft zu uns zurück.
Wenn wir möchten, daß andere gut auf uns zu sprechen sind, dann sollten wir uns zuerst liebevolle und akzeptierende Gedanken machen. In dem Maße, in dem wir Liebe aussenden, werden wir sie auch zurückbekommen - nicht immer sofort und in demselben Maße, aber wir bekommen etwas davon zurück.

(aus „der Lebensfreude-Kalender", PAL-Verlags-GmbH)

Wir feiern Geburtstag!

Der Naturheilverein Viernheim und Umgebung feiert im Mai seinen ersten Geburtstag. Aus diesem Anlaß treffen wir uns am 24.5.97 in der Vinothek in der Hügelstraße zu einer Weinprobe. Herr Wolfram Römmelt hat in seinem gutsortierten Weinladen nur Weine aus ökologischem Anbau und wird einen kleinen Vortrag zum Thema „Wein und Gesundheit" halten.
Vorraussichtlich wird der Unkostenbeitrag ca. 10,00 DM betragen. Auch „Nochnicht-Mitglieder" sind herzlich willkommen.
Bitte melden Sie sich bis spätestens 18. Mai schriftlich an und legen Sie den Betrag als V-Scheck oder bar bei.
(Vinothek, W. Römmelt, Hügelstraße 24, 69519 Viernheim)

Termine:

An jedem 3. Mittwoch im Monat ist unser „Themenabend" in der Cafeteria der Kulturscheune. (Neben der Städt. Bibliothek, Satonévriplatz) Beginn 20.00 Uhr.

Themenabend 21. Mai 1997, 20.00 Uhr

Neurodermitis, Asthma und Ekzeme sind heilbar
Referent ist Dr. med. Kief, Arzt der Naturheilkunde aus Ludwigshafen

Ein Grundpfeiler in der Behandlung dieser Erkrankungen sind Eigenblut- und Eigenharn-Therapie. Gerade in diesem Bereich sind die Erfolge mit dieser Therapie immer wieder eindrucksvoll.

Themenabend 18. Juni 1997, 20.00 Uhr

Ausleitungsverfahren
Schröpfen,Baunscheidtieren,Cantharidenpflaster, Blutegel
Referent Gunter Preine, Heilpraktiker aus Mannheim

Ausleitungsverfahren sind Therapieformen, die in der Naturheilkunde, bei verschiedensten Krankheitsbildern seit langer Zeit mit großer Wirksamkeit eingesetzt werden: Asthma, rheumatische Erkrankungen, Entzündungen aller Art, Beschwerden der Wirbelsäule, Krampfadern, akute Erkältungskrankheiten und chronische Beschwerden der Atemwege, um nur wenige Einsatzmöglichkeiten zu nennen.

Termine

Hinweis für unsere Mitglieder:
Unsere 1. Mitgliederversammlung ist am 27. Juni.
Bitte im Kalender vormerken, alles weitere erfahren Sie noch.

Für alle Walk-Interessierten:
Laut Eintrag in der Interessenten-Liste wird bevorzugt der Dienstag gewünscht. Die Teilnehmer werden informiert.

Termine

In der Reihe „Sonderveranstaltungen" gibt es im Casa Vitalis am 6 und 7. Juni einen **Power Gym Fit Cup !**
Das ist Sport - Bewegung - Spaß ohne Unterlaß
Von Freitag Abend 19.00 Uhr bis Samstag Nachmittag 12.00 Uhr.

Wir sind zum Mitmachen eingeladen!
Der Naturheilverein ist mit einem Infotisch vertreten.

Termine

Wir empfehlen: Die Volkshochschule bietet am 4.Juni 97 um 20.00 Uhr in der Kulturscheune einen Vortrag der Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Myriam Arndt, an zum Thema

„Urin - ein ganz besonderer Saft"

Termine

Termin zum Vormerken auf Ihrem langfristigen Kalender:
„Kreativtherapie" Workshop am 18. Oktober im Familienbildungswerk durch Hildegard Rimmler. Der Vortrag zu diesem Thema im Januar und das große Interesse haben uns veranlaßt, diesen Workshop zu organisieren. Näheres werden wir noch bekanntgeben.

Das etwas andere Studio !

HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS
ÖFFNUNGSZEITEN
MO.-FR. 9.00 - 23.00
SA. 10.00 - 18.00
SO. 10.00 - 18.00

Edisonstraße 1 . 68519 Viernheim
■ Tel. 06204 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

■ Sauna ■ Krafttraining ■ Gesundheitssport ■

■ Wirbelsäulen-Gymnastik ■ Wellness-Stunden ■

Zum Thema Teebaumöl:

Für alle, die im März bei dem sehr informativen Themenabend nicht dabeisein konnten, kurz eine kleine Zusammenfassung: Wußten Sie, daß Teebaumöl als Linderungs- oder Heilmittel gebraucht werden kann bei Arthritis, Muskelschmerzen, Schnupfen und Halsschmerzen, Zahnfleischentzündung, Verstauchungen, Rheuma- und Ischiasschmerzen, Fußpilz und vieles mehr.

Literaturhinweis: Es gibt eine ganze Reihe von guten Büchern z.B. „Teebaumöle, Heilkraft für Körper und Seele", GU-Ratgeber Gesundheit, Autorin Ruth v. Braunschweig.

Für Sie gelesen:
„Nichts ist unmöglich“ Autor Peter Kummer, Ullstein Verlag.
In diesem Buch geht es um konstruktives Denken.
Es ist witzig, spritzig geschrieben und leuchtet ein.
Ausprobieren lohnt sich auf alle Fälle.

Ziele und Aufgaben des Naturheilvereins

Erhaltung und Verbreitung der biologischen Medizin,
zu motivieren, sich richtig zu ernähren, sich natürlich zu kleiden, naturgemäß zu wohnen, bewußt zu leben.
Fachvorträge über Naturheilverfahren zu organisieren, die Naturheilkunde ins Bewußtsein bringen.
Im Mitgliedsbeitrag enthalten ist der monatliche Bezug der Zeitschrift **„Der Naturarzt“**.
Probeexemplare sind in unserer Geschäftsstelle zu haben.

Grüner Tee

Informationen über die Vorteile des grünen Tees.
Der feine Unterschied: grüner Tee wird aus der gleichen Pflanze gewonnen, wie Schwarztee, doch gibt es zwischen beiden in der Herstellung einen kleinen, aber feinen und wichtigen Unterschied. Während der schwarze Tee infolge der Fermentation Aussehen, Geschmack und stoffliche Zusammensetzung stark verändert, bleibt dem Grüntee dieser Prozeß erspart. Durch das kurze Erhitzen über Wasserdampf werden verschiedene Enzyme inaktiviert, die Oxydation der Zellsäfte verhindert und der ursprüngliche Charakter der Teepflanze fast vollständig bewahrt.
Der grüne Tee wirkt: kräftig kreislaufanregend, cholesterinsenkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose, fördert den Stoffwechsel, wirkt antibakteriell. Er ist harntreibend, verdauungsanregend, durstlöschend und, sehr wichtig, **kalorienfrei** (wenn ohne Zucker getrunken). Achtung: verstärkt Wirkung von Schmerzmitteln, damit können diese reduziert werden, er wirkt stopfend bei Durchfall durch seine Gerbstoffe.
Zubereitung:
3 Teelöffel Teeblätter (in Tee-Ei, Teefilter oder direkt in die Kanne) 1 ltr. heißes Wasser (nicht kochend, 70 - 80°) darübergeben, 1 - 1 ½ min. ziehen lassen, abseihen, Wer Bitterstoffe nicht mag, kann diese entfernen, indem er zu allererst eine halbe Tasse heißes Wasser aufgießt und dieses sofort wieder abschüttet. Allerdings sollte man beachten, daß Bitterstoffe für den Körper wertvoll sind, es lohnt sich, sich langsam daran zu gewöhnen.

Die Teeblätter nach dem 1. Aufguß nicht wegwerfen, sondern erneut aufbrühen. Ein dritter Aufguß ist ebenfalls möglich und ergibt immer noch ein gutes Getränk.
Ein vierter Aufguß kann dann noch zum Blumengießen verwendet werden. Dann können die Blätter auf den Kompost.

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

Unser Rezept

Rohkost aus rote Bete und Bratkartoffeln

für 2 Personen

4 rote Bete Knollen schälen und roh in dünne Streifen raspeln (je feiner, desto besser)
Soße bereiten aus 2 Eßl. Aceto Balsamico (Balsamessig) (oder Zitrone- oder Weinessig) 2 Eßl. kaltgepreßtes Öl, nach Geschmack, etwas Salz und frischgemahlenen Pfeffer, 2 Eßl. Sonnenblumenkerne

Dazu passen wunderbar Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln. Kartoffeln waschen, schälen, etwas trockentupfen (Spritzgefahr) und in kleine Würfel schneiden . Etwas Öl in die Pfanne, Kartoffeln dazu, salzen, würzen (Thymian paßt gut) Deckel drauf und braten bis sie braun und gar sind. (Wenden nicht vergessen!) Für Schlemmer gibt's dazu Crème fraîche.

Guten Appetit !

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

Vorsitzende
Barbara Möckel
Lorscherstraße 82
68519 Viernheim
☎ 06204 602560
Fax: 06204 65764

Informationen
Juli / August 1997

Termine

Termine

Termine

Themenabend am Mittwoch, 16. Juli 20 Uhr

in der Caféteria der Kulturscheune in Viernheim

Horchtraining nach Prof. Dr. A. Tomatis.
Referentin: Sybille Vogel
vom Tomatis-Zentrum aus Mannheim. Sie ist ausgebildete Tomatis-Therapeutin und kommt aus dem Lehrerberuf. Als Mutter zweier Kinder, die beide Legastheniker sind, kam sie zur Tomatis-Therapie und machte sie zu ihrem Beruf.
Der französische HNO-Arzt und Chirurg Prof. Dr. Tomatis konnte in umfangreichen Forschungsarbeiten die Bedeutung des Ohres für die Entwicklung des Menschen nachweisen. Nach Tomatis ist das Ohr der Dirigent unserer Wahrnehmung und unseres Verhaltens.
In der Kinderheilkunde zur Behandlung von Entwicklungs- Sprach- und Verhaltensstörungen sowie körperlicher und geistiger Behinderungen, zur Bewegungskoordination und für das Gleichgewicht.
Des weiteren sind zu nennen: Hör-, Sprech- und Stimm-Störungen als Rehabilitation sowie Sprachbehinderungen.
In der Pädagogik, zur Verbesserung der Konzentration-, Lern- und Merkfähigkeit sowie bei

Lese- und Rechtschreibschwäche und Legasthenie. Ebenso für Sänger, Musiker, Schauspieler und Pädagogen-, alle, die mit der Stimme arbeiten.

Themenabend am 20. August 20 Uhr in der Caféteria der Kulturscheune in Viernheim

---

Die Chinesische Medizin
Referent: Dr. Adrian Rosen, Mannheim

Die wohl bekannteste Therapie in der chinesischen Medizin ist die Akupunktur. Es gibt aber noch so viele andere Möglichkeiten wie Moxibustion , die 5 Elemente-Lehre, das Verständnis für Yin- und Yang-Krankheiten, die Pulsdiagnostik.....
Dr. Rosen wird über die große Anzahl der Einsatzmöglichkeiten sprechen und auch für Fragen zur Verfügung stehen.

Vorschau:
Workshop Kreativtherapie

Frau Dr. Rimmler hielt Anfang des Jahres einen Vortrag zu diesem Thema. Dabei entstand von Seiten der Zuhörer der Wunsch, einen Workshop zu besuchen. Am Samstag, 18. Oktober ist es soweit. Halten Sie sich den Termin frei: Näheres erfahren Sie im nächsten Programmheft.

Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.

Hippokrates

Alle Krankheiten haben eine einheitliche Ursache:
den Verstoß gegen die Schöpfungsgesetze.

Termine

Termine

Termine

Termine

Vorschau

Unser Themenabend im September
wird von Frau Rosmarie Dorndecker zum Thema
"Gestalttherapie" referiert.
Im Oktober hören wir Wolfram Herzog zum Thema
"Steinheilkunde".

Bei Interesse Termine vormerken; es ist -
wie Sie sicher bereits wissen -
immer der 3. Mittwoch im Monat.

Das etwas andere Studio !

casa VITALIS

HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS
ÖFFNUNGSZEITEN
MO-FR. 9.00 - 23.00
SA 10.00 - 18.00
SO 10.00 - 18.00

Edisonstraße 1 . 68519 Viernheim
■ Tel. 06204 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

■ Sauna ■ Krafttraining ■ Gesundheitssport ■
■ Wirbelsäulen-Gymnastik ■ Wellness-Stunden ■

Warum jeder Bürger Mitglied eines Naturheilvereins und damit Mitglied des Deutschen Naturheilbundes sein sollte"

Frau Dr. Löhnitz vom Deutschen Naturheilbund drückt dies so aus:
Wie oft wünschen wir uns gegenseitig und auch uns selbst vor allem Gesundheit. Gesundheit, die nicht mehr bezahlbar ist ! Trotz aller Fortschritte und Verdienste in Medizin und Forschung wird das Heer der chronisch Kranken immer größer.
Auch Allergien und Neurodermitis nehmen weltweit jährlich um ca. 2 - 3 % zu.
..... Es wird viel gesprochen von Selbstverantwortung jedes einzelnen für seine Gesundheit. Verantwortung wurde über lange Jahre mit dem Krankenschein beim Arzt abgegeben.
In den über 100 Jahren seines Bestehens sieht es der Deutsche Naturheilbund als wichtigste Aufgabe an, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In Naturheilvereinen können Kranke und auch "noch Gesunde" das notwendige Wissen zur Änderung der Lebens- und Ernährungsweise lernen. In Seminaren, Vorträgen und Kursen wird Wissen vermittelt über: Gesunde Ernährung, möglichst naturbelassen und vegetarisch - ausreichend Bewegung, vorwiegend an frischer Luft - richtige Atmung - naturgemäße Lebensweise ohne Reizüberflutung und Genußmittel-Mißbrauch - Entspannungsübungen, Zeit zur Besinnung - Achtung der Umwelt, auf natürliche Umgebung und Kleidung - Wiederherstellung des Biorhytmus usw.
Die ständig steigende Zahl der Mitglieder und der Naturheilvereine zeigt das Interesse, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Eine natürliche Therapie ist preiswert, nicht billig, denn sie ist "ihren Preis wert".

Die Hoffnungslosigkeit im Gesundheitswesen, die leeren Versprechungen der Politiker und der Krankenkassen sollten uns Ärzten, Heilpraktiker und Therapeuten Ansporn sein, gemeinsam mit dem Deutschen Naturheilbund "Hilfe zur Selbsthilfe" zu vermitteln.
Ein Rezept ohne Rezeptgebühr mit ungeahnter Wirkungsbreite: **" Am besten hilft, was ich selbst tue"!**

Die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes ergänzt dazu in einem anderen Artikel:
Wir haben es bis jetzt noch nicht geschafft, bei Politikern unseren Forderungen mehr Gewicht zu geben, weil unsere Zahl immer noch zu klein ist. Bei Politikern zählen nur Wählerstimmen, keine Argumente. Das müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen. Eine wichtige gemeinsame Aufgabe ist deshalb, unsere Mitmenschen von den Zielen des DNB zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit zu überzeugen, den hohen Stellenwert der Gesundheit für die Lebensqualität zu verdeutlichen und klar zu machen, daß jede gute Idee auch eine entsprechende Anhängerschaft benötigt, um sich durchzusetzen.

Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein. Beitrittserklärung umseitig.

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Kontaktadresse: Barbara Möckel, Lorscherstr. 82, 68519 Viernheim.

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM. für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.
Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT".(Einzelstückpreis 6.00 DM)

Hauptmitglied

NAME:..... VORNAME .....

GEBURTSTAG: ..... BERUF .....

STRASSE: .....

PLZ: ..... ORT: .....

TELEFON: .....

Familienmitglieder

1. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

2. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

3. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

4. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

5. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

DATUM:..... UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim und Umgebung bei Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr..... bei .....
durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM:..... UNTERSCHRIFT

Für Sie gelesen:

Ein Buch, das in keinem Haushalt mit Kindern fehlen sollte!

Kinderkrankheiten natürlich behandeln
Dr med. H. Michael Stellmann
Gräfe Unzer Verlag

aus dem Inhalt: Ratgeber für Eltern bei Erkrankung eines Kindes, wie sie mit natürlichen Mitteln ihrem kleinen Patienten 1. Hilfe geben können. Es gibt Anleitung für Bäder, Wickel, Umschläge, Kompressen, wirkungsvolle Heilpflanzentees etc.
Außerdem wird die Wirkung und Anwendung von Maßnahmen zur Stärkung der Abwehrkräfte erklärt und vieles Interessante mehr.
Bei schweren Erkrankungen muß immer ein Arzt zugezogen werden, viele kleine Unpäßlichkeiten lassen sich aber mit Hilfe eines solch guten Ratgebers bereits im Vorfeld beseitigen.

KNAPP

RATHAUSSTR. 26, EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM · TEL. O 62 O4/41 95

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

neuform

"Der Naturarzt"
ist die Mitgliederzeitschrift der Naturheilvereine und des Deutschen Naturheilbundes. Sie erscheint monatlich und ist im Mitgliederbeitrag enthalten.
Die Zeitschrift gibt viele Anregungen und gute Tips für bewußtes Leben, gesunde Ernährung und natürlich für "natürliches Heilen."

Der Gesundheitstip

Verstopfung - Magnesium hilft zweifach

Artikel von Dr. med Volker Schmiedel - aus "Der Naturarzt" Dez. 1995
mit freundlicher Genehmigung des Access-Verlages

Darmmuskel-Funktion wird normalisiert

Nicht selten ist Magnesiummangel die Ursache von Verstopfung. wenn die Funktion der Darmmuskeln gestört ist. Begünstigt wird ein solcher Mineralstoffmangel durch entwässernde Medikamente (Diuretika); Alkohol, häufiges und starkes Schwitzen. (Sauna, Ausdauersport und anstrengende körperliche Betätigung) und ganz besonders durch Abführmittel. Nicht nur chemisch-synthetische Abführmittel, sondern auch "natürliche pflanzliche" Mittel wie Senna, Faulbaum und Aloe irritieren den Darm und führen zu Elektrolytverlusten, vor allem von Kalium und Magnesium und begünstigen letztlich erst recht eine Verstopfung. Unbedenklich sind hingegen die Mittel zur Volumenvergrößerung des Stuhles wie zum Beispiel Leinsamen, Flophsamen und Kleie.

Magnesium ersetzt klassische Abführsalze

Auch wenn kein Magnesium-Mangel vorliegt, wirkt Magnesium abführend - vorausgesetzt, die Dosis wird hoch genug gewählt. Wie Glauber- oder Bittersalz wirkt es dann als salinisches Abführmittel. Die Wirkungsweise: Magnesium kann in hoher Dosierung nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden, das überschüssige Magnesium wird ausgeschieden und zieht aufgrund seiner hohen Wasserbindungsfähigkeit Darmflüssigkeit und damit auch Stuhl mit sich. Außerdem: im Gegensatz zu den klassischen salinischen Abführmitteln schmecken die Magnesiumverbindungen recht angenehm.

Handelspräparate: Im Handel gibt es zahlreiche Präparate, doch am preisgünstigsten ist Magnesiumzitrat in loser Pulverform. Dabei entsprich ein Teelöffel 450 Milligramm Magnesium.

Dosierung: Empfehlenswert sind 300 bis 900 Milligramm täglich. Bitte ermitteln Sie selbst Ihre richtige Dosis. Manche Menschen haben bereits bei 300 Milligramm einen Durchfall, andere erst bei 900 Milligramm einen halbwegs normalen Stuhl. Bei Magnesiumzitrat sollten Sie mit einem halben Teelöffel täglich beginnen und dann die Menge langsam steigern, bis ein normaler Stuhl auftritt - bei dünnem Stuhl muß die Dosis wieder reduziert werden.

Wichtige Hinweise:

- trinken Sie viel Flüssigkeit, mindestens 2 ltr. täglich!
- gehen Sie auch mit anderen Maßnahmen Ihre Verstopfung an, wie z.B. mit ballaststoffreicher Ernährung, viel Bewegung, Kolonmassage und mikrobiologischer Therapie.
- Wenn eine Stuhlnormalisierung eingetreten ist, sollta das Magnesium langsam ausgeschlichen werden.
- Magnesium hilft häufig auch bei Wadenkrämpfen, Herzrhytmusstörungen, vegetativer Dystonie, Allergien und Neigung zu Nierensteinen (Kalziumoxalat). Auch hier gilt: Die Dosis beim Auftreten dünnerer Stühle reduzieren!

Achtung, ganz wichtig! Bei eingeschränkter Nierenfunktion vor Einnahe von Magnesium unbedingt den Arzt befragen. Eine Beratung mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker bei Fragen dazu ist ohnehin empfohlen.

Die wahre Lebenskunst

Wahre Lebenskunst besteht darin, sich spontan und lebendig auszudrücken, ohne dabei die Mitmenschen zu verletzen. Der Mensch ist kein Sklave seiner Emotionen mehr, wenn er diese Zusammenhänge der emotionalen Lebenssteuerung verstanden hat und wenn er erst einmal die Fähigkeit kennengelernt hat, der Situation angemessen ganz bewußt Emotionen zu bilden und auch auf seine Mitmenschen auszustrahlen. Er ist aber seinen Emotionen - sowohl den positiven wie auch negativen -. hilflos ausgeliert, wenn er von dieser Fähigkeit keine Ahnung hat. Dies kann anders Werden. Nämlich mit dem Augenblick, in dem die klare Erkenntnis aufleuchtet, daß man in der bewußten Erzeugung positiver und entfaltungsfördernder Emotionen einen wichtigen Schlüssel für Gesundheit und Erfolg selbst in der Hand hat.

Rezepte

Unser Rezept

Ratatouille

Zutaten: 1 große Aubergine (kleingeschnitten)
1 große Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
1 rote Paprikaschote (Streifen geschnitten)
3 Zucchini (ebenfalls in Scheiben)
500 gr. Tomaten (grob zerkleinert) (wer will, kann sie auch häuten)
100 gr, Champignons in Scheiben
Knoblauch nach Geschmack (Liebhaber und Nichtliebhaber berücksichtigen)
2 Eßl. Olivenöl
3 Eßl. Tomatenpüree (Tube oder Döschen)
Salz (wenn möglich sparsam)
schwarzer Pfeffer (aromatischer, wenn frisch gemahlen)
feingewiegte Petersilie

Wer es ganz aromatisch will (Italien- und Frankreich-Fans) nimmt noch frisches Basilikum, Rosmarin und Thymian kleingehackt dazu. (Wer es nicht im Garten hat, kann sich Töpfchen kaufen und auf Balkon oder Fenstersims weiterwachsen lassen.)

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin kurz andünsten,
2. Zucchinischeiben hinzufügen, umrühren,
3. Auberginenstücke und Tomatenpüree dazugeben, umrühren
4. Tomaten und Champignons dazugeben, umrühren

Zum Schluß Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen.
Obs knackig bleibt oder breiig sein soll, entscheidet der Geschmack.
Die Zugabe von Flüssigkeit erübrigt sich.
Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Naturreis paßt wunderbar dazu, nudeliges oder Brot passen auch.

Für Fleischliebhaber empfehlen wir Lammfleisch klein zu würfeln und mit den Zwiebel zusammen anzubraten, da gleiche Garzeit.

Rezepte

Rezepte

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.

bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

Vorsitzende
Barbara Möckel
Lorscher Str. 82
68 519 Viernheim
Tel. 06204 - 602560
Fax 06204 - 65764

Informationen
Sept./Okt. 1997

Einladung

zu unseren Themenabenden

Gestalttherapie

17. September 1997
Referentin: Rosemarie Dorndecker

Steinheilkunde

15. Oktober 1997
Referent: Wolfram Herzog

Zeit: 20 Uhr

Ort: Caféteria der Kulturscheune in Viernheim, neben der Städt. Bibliothek, Satonévriplatz

Termine

Termine

Gestalttherapie

Am Mittwoch, 17.September in der Cafeteria der Kulturscheune
20 Uhr, **Referentin: Rosmarie Dorndecker aus Grünstadt**

Gerade während Wendepunkten, in Lebenskrisen und während Neuanfängen verzweifeln viele Menschen oder wissen nicht wo sie anfangen sollen. Die Gestalttherapie ist ein Angebot für die Menschen, die in solchen Zeiten etwas für sich tun wollen.
In der Gestalttherapie geht es darum zu lernen im Hier und Jetzt zu leben, Kontakt zu sich selbst aufzunehmen, die eigenen Grenzen erkunden; es geht um Lebendigkeit und was mich daran hindert sie zu leben, Gestalttherapie heißt zu entdecken, daß ich viel mehr Möglichkeiten habe, als ich denke.
Die frühere Erzieherin und Religionslehrerin, die an Grund- und Hauptschulen wie auch in einer Sonderschule für Blinde und Sehbehinderte und in einer Altenpflegeschule unterrichtet hat, ist heute tätig als Gestalttherapeutin und als Supervisorin. Sie ist am Aufbau und der Mitarbeit der Grünstadter Kulturwerkstatt beteiligt und in eigener Praxis tätig. Ihre Schwerpunkte sind die Arbeit mit kreativen Medien und Atemarbeit, sie ist Dozentin im Bereich Selbsterfahrung und Lebensgestaltung.

KNAPP
Reformhaus
Treffpunkt gesundes Leben
RATHAUSSTR. 26, EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM · TEL. 0 62 04/41 95
neuform

Das Wunder heilender Steine

Am Mittwoch den 15. Oktober in der Cafeteria der Kulturscheune 20 Uhr, **Referent Heilpraktiker Wolfram Herzog aus Rimbach**

Es wurde viel zu diesem Thema geschrieben in der letzten Zeit und teilweise ist die Behandlung mit Heilsteinen sehr kompliziert beschrieben, dabei ist es eigentlich ganz einfach. Mit diesem Themenabend soll etwas Klarheit hineinkommen.

Da man eigentlich bei dieser Heilform auch nichts falsch machen kann, ist sie hervorragend dazu geeignet um sie selbst anzuwenden. Wenn man nicht den richtigen Stein gewählt hat, dann passiert einfach gar nichts. Hat man aber den richtigen, dann sind die Erfolge oft wie kleine Wunder.
Die Steinheilkunde läßt sich bis ins römische Reich zurückverfolgen und eine der bekanntesten Vertreter der Steinheilkunde in späterer Zeit ist Hildegard von Bingen.
Die Einsatzmöglichkeiten sind unendlich breit gefächert: Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Erkältungskrankheiten, Herzrhythmusstörungen,Immunschwäche,Krämpfe,Migräne, um nur ein paar an dieser Stelle aufzuführen.
Wolfram Herzog wird viele Steine mitbringen und nicht nur über die Anwendungsbereiche sprechen, sondern auch darüber wie man die Steine richtig anwendet und pflegt.

Herr Herzog ist auch Autor des Büchleins "Apfel, Farn und Bergkristall", das an diesem Abend an unserem Büchertisch erworben werden kann.

Termine

Termine

Der nächste Morgen beginnt mitten in der Nacht.

Termine

Pilzwanderung unter sachkundiger Führung
am Samstag, 13. Sept. 1997
Abfahrt 9.30 Uhr Albertus Magnus Schule

Wir laden unsere Mitglieder ein zu einer Pilzwanderung (je nach Wetter im Odenwald oder im Pfälzerwald.) Da wir Fahrgemeinschaften bilden wollen, bitte anmelden bei Barbara Möckel, Tel. 60 25 60. Für unsere Mitglieder ist die Führung und die Prüfung der gefundenen Pilze kostenlos, Gäste dürfen eine Spende von DM 10.- in die Vereinskasse geben.
Dabei haben sollte man: gutes Schuhwerk, ein Körbchen für die bekannten eßbaren und eine Tüte für die unbekannten und ungenießbaren Pilze, ein Messer, ein Vesperbrot, gute Laune, Wißbegier und Zeit bis zum Spätnachmittag.

An jedem 3. Mittwoch im Monat ist unser "Themenabend" in der Caféteria der Kulturscheune. (Neben der Städtischen Bibliothek, Satonévriplatz, Eingang Wasserstraße) Beginn 20.00 Uhr.

Naturkostladen

Biene

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

Warum jeder Bürger Mitglied eines Naturheilvereins und damit Mitglied des Deutschen Naturheilbundes sein sollte"

Frau Dr. Lohnitz vom Deutschen Naturheilbund drückt dies so aus:
Wie oft wünschen wir uns gegenseitig und auch uns selbst vor allem Gesundheit. Gesundheit, die nicht mehr bezahlbar ist ! Trotz aller Fortschritte und Verdienste in Medizin und Forschung wird das Heer der chronisch Kranken immer größer.
Auch Allergien und Neurodermitis nehmen weltweit jährlich um ca. 2 - 3 % zu.
..... Es wird viel gesprochen von Selbstverantwortung jedes einzelnen für seine Gesundheit. Verantwortung wurde über lange Jahre mit dem Krankenschein beim Arzt abgegeben.
In den über 100 Jahren seines Bestehens sieht es der Deutsche Naturheilbund als wichtigste Aufgabe an, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In Naturheilvereinen können Kranke und auch "noch Gesunde" das notwendige Wissen zur Änderung der Lebens- und Ernährungsweise lernen. In Seminaren, Vorträgen und Kursen wird Wissen vermittelt über: Gesunde Ernährung, möglichst naturbelassen und vegetarisch - ausreichend Bewegung, vorwiegend an frischer Luft - richtige Atmung - naturgemäße Lebensweise ohne Reizüberflutung und Genußmittel-Mißbrauch - Entspannungsübungen, Zeit zur Besinnung - Achtung der Umwelt, auf natürliche Umgebung und Kleidung - Wiederherstellung des Biorhytmus usw.
Die ständig steigende Zahl der Mitglieder und der Naturheilvereine zeigt das Interesse, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Eine natürliche Therapie ist preiswert, nicht billig, denn sie ist "ihren Preis wert".

Die Hoffnungslosigkeit im Gesundheitswesen, die leeren Versprechungen der Politiker und der Krankenkassen sollten uns Ärzten, Heilpraktiker und Therapeuten Ansporn sein, gemeinsam mit dem Deutschen Naturheilbund "Hilfe zur Selbsthilfe" zu vermitteln.
Ein Rezept ohne Rezeptgebühr mit ungeahnter Wirkungsbreite: **" Am besten hilft, was ich selbst tue"!**

Die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes ergänzt dazu in einem anderen Artikel:
Wir haben es bis jetzt noch nicht geschafft, bei Politikern unseren Forderungen mehr Gewicht zu geben, weil unsere Zahl immer noch zu klein ist. Bei Politikern zählen nur Wählerstimmen, keine Argumente. Das müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen. Eine wichtige gemeinsame Aufgabe ist deshalb, unsere Mitmenschen von den Zielen des DNB zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit zu überzeugen, den hohen Stellenwert der Gesundheit für die Lebensqualität zu verdeutlichen und klar zu machen, daß jede gute Idee auch eine entsprechende Anhängerschaft benötigt, um sich durchzusetzen.

Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein. Beitrittserklärung umseitig.

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Kontaktadresse: Barbara Möckel, Lorscherstr. 82, 68519 Viernheim.

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM. für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.
Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT".(Einzelstückpreis 6.00 DM)

Hauptmitglied

NAME:..... VORNAME:.....

GEBURTSTAG: ..... BERUF:.....

STRASSE: .....

PLZ: ..... ORT:.....

TELEFON::.....

Familienmitglieder

1. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag. Beruf

2. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag. Beruf

3. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag. Beruf

4. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag. Beruf

5. .....
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag. Beruf

DATUM:..... UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim und Umgebung bei Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr.....bei.....
durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM:..... UNTERSCHRIFT

Malen sie sich ihre Gefühle von der Seele

Termine

Workshop Kreativtherapie am 18. Oktober, 9 - 18 Uhr in den Räumen vom Familienbildungswerk.
Dr. Hildegard Rimmler wird den Workshop leiten, sie ist Kunsthistorikerin, Heilpraktikerin und Kreativtherapeutin.
Anmeldungen sind erforderlich und bitte schicken sie einen Verrechnungsscheck mit der Kursgebühr mit. Für Nichtmitglieder 90 DM, für Mitglieder des Naturheilvereins 70 DM. Die anfallenden Materialkosten werden direkt mit Frau Dr. Rimmler geregelt (ca. 10-15 DM).
Bitte bringen sie eine Malschürze oder entsprechende Kleidung mit und für die Pause am Mittag etwas zu essen.
Falls nicht genügend Teilnehmer zusammenkommen sollten, wird der Kurs nicht stattfinden können und wir teilen ihnen das 1 Woche vorher mit. Sie erhalten dann selbstverständlich die Kursgebühr zurück. Ebenso bitten wir darum im gleichen Zeitraum eine Anmeldung wieder abzusagen, zu einem späteren Zeitpunkt kann die Gebühr nicht mehr zurückerstattet werden.

Gesundheit hat viele Seiten ...

...Unser Angebot lädt zum ausgiebigen Blättern ein!

BUCH HABEL

Bücher und mehr

heln-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204/71241

Für Sie gelesen:

"Gewichtsprobleme"
von Dr. Rüdiger Dahlke
Verlag Knaur,
Alternativ Heilen

Der Autor erläutert die verschiedenen Bedeutungsebenen von Übergewicht und Untergewicht - die geklärt und in ihrer Symbolik durchschaubar gemacht werden. Das Verständnis der Problematik eröffnet die Chance, dem Isolationspanzer oder Kummerspeck zu Leibe zu rücken.

„Gesundheit braucht Bewegung"

Wer rastet, der rostet ! Das ist keine leere Phrase, sondern eine wissenschaftlich belegte Tatsache ! Das Zusammenwirken von gesundheitsförderndem Verhalten und dem Vermeiden von Risikofaktoren setzt die Dynamik eines Kreislaufs von **sich gegenseitig verstärkenden positiven Wirkungen** in Gang. Dabei kommt dem konsequenten Aufrechterhalten körperlicher Aktivität entscheidende Bedeutung zu.

Frühzeitiger Leistungsabfall ist in starkem Maße auf ungesunde Lebensweise und nur zum kleineren Teil auf altersbedingte Verfallserscheinungen zurückzuführen. **Untätigkeit, Schonung und das Vermeiden jeder Anstrengung beschleunigen den geistigen und körperlichen Abbau entscheidend.**

Das Inaktivitäts- und Schonungsritual, das ältere, zunehmend auch schon jüngere Menschen, häufig befolgen und das ihnen von ihrer Umwelt oft nahegelegt wird, ist ein denkbar schlechter Rat. An die Stelle angemessener Belastungen (verbunden mit Spaß, Geselligkeit, Selbsterfahrung, etc.) treten Untätigkeit, Ruhe, Pflege und Medikamente.

Angemessene geistige und körperliche Beanspruchung dagegen – möglichst das ganze Leben lang - ist der beste Jungbrunnen. Da die Anpassungsfähigkeit des Organismus lebenslang erhalten bleibt, können auch Späteinsteiger noch erstaunliche Erfolge erzielen. Es ist also nie zu spät, um anzufangen.

Die sportliche Aktivität sollte dabei

- regelmäßig
- richtig ausgeführt
- maßvoll und vor allem
- spaßvoll

sein.

zusammengestellt von

Claudia Gerling
Dipl. Sportökonomin
Gesundheitssportlehrerin
Dipl. Fachsportlehrer im Bereich Prävention und Rehabilitation

Bewegung in Form von gesundheitsorientiertem Training ist also unvermeidlich, um auch in Zukunft noch leistungsfähig zu bleiben, gesundheitliche Probleme zu vermeiden, schon vorhandene Beschwerden zu verbessern und auch in höherem Alter den Alltag locker zu meistern. **Bewegungsmangel dagegen macht krank !**

Der Gesundheitstip

Das etwas andere Studio !

HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS
ÖFFNUNGSZEITEN
MO.-FR. 9.00 - 23.00
SA. 10.00 - 18.00
SO. 10.00 - 18.00

Edisonstraße 1 . 68519 Viernheim
■ Tel. 06204 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

■ Sauna ■ Krafttraining ■ Gesundheitssport ■
■ Wirbelsäulen-Gymnastik ■ Wellness-Stunden ■

Emotionen - die Sprache des Lebens

(Auszug aus einem Aufsatz von Wilhelm Engel
aus "Der Naturarzt" 12/95 mit freundlicher Genehmigung des Access-Verlages.

Ärger - eine ganz natürliche Emotion

Auch der Ärger ist eine ganz natürliche, normale Emotion. Ärger stellt sich nämlich immer nur dann ein, wenn wir bei der Verwirklichung einer Entfaltungsabsicht gestört werden. Ärger strebt sofort nach einem spontanen und wirksamen Ausdruck, um damit die Störung zu beseitigen. Wenn dies geschieht und so die Störung beseitigt wird, dann verschwindet er von selbst wieder aus unserem Bewußtsein. Wenn wir aber - wie viele Menschen das gewohnheitsmäßig tun - den Ärger unterdrücken, dann kann er sein Ziel nicht erreichen und staut sich darüber hinaus noch auf. Das wirkt sich automatisch über das Hormon- und Nervensystem auf unseren Körper aus. Die unliebsamen Folgen sind unter anderem Muskelverspannungen und psychosomatische Funktionsstörungen und soziale Fehlreaktionen.

Rezepte

Leichter Sommergenuß mit Zucchini (aus der Türkei)
für 4 - 5 Personen
kalt als Vorspeise
oder zum Abendbrot mit Vollkornbrot oder Baquette
(es kann natürlich auch warm gegessen werden)

5 Eßl. Olivenöl in einen Topf geben
3 große Zwiebeln in groben Stücken dazu
3 große Knoblauchzehen ebenfalls grob geschnitten
3 Lauchzwiebeln kleingeschnitten
3 Paprikaschoten (rot-gelb-grün)
alles zusammen andünsten (nicht bräunen)
salzen, pfeffern (aus der Mühle)
5 Tomaten geschnitten mitdünsten,
1 große Tasse Wasser dazugeben und alles zusammen leicht köcheln, bis die Zwiebeln weich und die Tomaten zerfallen sind. Evtl. nochmals Wasser dazugeben und dann die gewaschenen, längs geschnittenen Zucchinis hineingeben. (Gemüse länges in vier Teile schneiden, bei dicken großen Früchten nochmals quer durchschneiden und die Längsstücke statt in 4 lieber in 6 Teile schneiden).
Nun die Zucchini bißfest garen. Alles zusammen abkühlen lassen, in eine (evtl. gläserne) Schüssel füllen, nochmals einige Eßlöffel (kalt gepreßtes) Olivenöl darübergeben. Wer hat, gibt beim Servieren noch reichlich frischen Dill darüber, es geht aber auch ohne.

Diese Zucchini lassen sich gut 2 - 4 Tage im Kühlschrank aufheben, aber vermutlich werden sie vorher schon verspeist.

Rezepte
Rezepte

Naturheilverein
Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen
November / Dezember 1997

Veranstaltungen:

Aloe Vera
Vortrag
19. November 1997
Seite 2

Colon-Hydro-Therapie
Vortrag
17. Dezember 1997
Seite 3

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

Buchtip	Seite 4
Weihnachtsgeschichte	Seite 5
Geseundheitstips	Seite 7
Rezept	Seite 8

Aloe Vera -
das Geschenk der Natur an uns alle

Am Mittwoch, 19. November (Buß- u. Bettag)
20. Uhr, Caféteria der Kulturscheune
Referentin: Renate Lehr aus Pforzheim

Aloe Vera gehört zu den immergrünen Liliengewächsen. Menschen aller Kulturkreise schätzen diese wunderbare Pflanze seit über 4000 Jahren und natürlich ihre vielseitige Wirkung bei innerlicher und äußerlicher Anwendung.
Die ungewöhnlich zahlreichen und vielfältigen Nährsubstanzen machen aus dem Mark der Aloe Vera eine hochwertige Nahrungsergänzung und geben somit dem Organismus in guten wie in anderen Gesundheitslagen eine optimale Grundversorgung.

An diesem Vortragsabend stellt Ihnen
Renate Lehr, Heilpraktikerin aus Pforzheim die wohltuende Wirkungsweise der Aloe Vera vor, ebenso den Gebrauch und Nutzen des Aloe Vera Gels für Ihre tägliche Gesundheitspflege.

Jeder neue Tag ist der erste vom Rest Deines Lebens! Verbringe ihn so, daß Du damit am Abend zufrieden bist!

KNAPP
Reformhaus
Treffpunkt gesundes Leben
RATHAUSSTR. 26, EINGANG SCHULSTR.
68519 VIERNHEIM · TEL. 0 62 04/41 95
neuform

Natur pur
Colon-Hydro-Therapie
- Die sanfte Heilkrankft des Wassers-

Am Mittwoch, 17. Dezember 1997
20 Uhr, Caféteria der Kulturscheune
Referentin: Sabine Wacker aus Mannheim

Schon im alten Ägypten kannte man Einlaufbehandlungen des Dickdarms mit Wasser. Während man früher noch einen ausgehöhlten Rankkürbis dazu benutzte, stehen uns heute hochwertige Geräte zur Verfügung, die eine angenehme Behandlung ermöglichen.
Warum macht man Darmspülungen?
Der etwas über 1 m lange Dickdarm reinigt sich eigentlich selbst durch die täglichen Darmentleerungen - wenn er voll funktionsfähig ist. Leider ist dies bei immer weniger Menschen der Fall, bedingt durch vielfältige zivilisatorische Einflüsse. Ein nicht vollständig funktionierender Darm hat seine Reinigungsfähigkeit verloren - immer mehr Rückstände verbleiben in den vielen Nischen des Darmes und stören dort die Darmbakterien und das Immunsystem, das sich zu 80% im Darm befindet, bei der Arbeit.
Viele Krankheiten und Beschwerden können damit zusammenhängen: Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Allergien, Asthma und andere chronische Erkrankungen der Atemwege, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen, Heuschnupfen, Migräne, Rheuma, Vitalitätsverlust sowie die krankhafte Vermehrung von Hefe- und Schimmelpilzen, u.v.m.
Viele dieser genannten Erkrankungen gelten als nicht heilbar und bedürfen oft einer lebenslangen teueren Medikamentenbehandlung.
Dabei bietet uns die Natur ein so einfaches Reinigungs- und Entgiftungsmittel: Wasser.

Ein Vortrag von Sabine Wacker, Heilpraktikerin.

Für Sie gelesen:
"Der wunde Punkt"
von Wayne W. Dyer

rororo Taschenbuch DM 12.90
ISBN 3 449 17 384 0

Jeder Mensch hat seine wunden Punkte. Die Kunst, nicht unglücklich zu sein, ist für jeden erlernbar. In 12 Schritten kann der Leser üben, seine seelischen Problemzonen zu überwinden. Mit dem Durcharbeiten des Buches versteht man sich selbst und seine Mitmenschen besser, kann eigene ungeliebte Eigenschaften loswerden und sich gegen Manipulationen von außen abschirmen. Ein echt guter Helfer für "bessere Zeiten"!

Radeln vertreibt Depressionen

Wenn Sie unter depressiven Stimmungen leiden, steigen Sie am besten drei- oder viermal pro Woche aufs Fahrrad und strampeln 30 km. Sie können auch joggen oder walken. Fest steht (Studie Uni Köln), "daß ein regelmäßiges Bewegungs- und Sportprogramm bei Patienten zu ähnlich günstigen Veränderungen führt wie eine psychotherapeutische Behandlung.

(Der Naturarzt 12/95 S. 62)

Das etwas andere Studio !

casa VITALIS

HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS
ÖFFNUNGSZEITEN
MO-FR 9.00 - 23.00
SA 10.00 - 18.00
SO. 10.00 - 18.00

Edisonstraße 1 . 68519 Viernheim
■ Tel. 06204 - 7 88 48 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

■ Sauna ■ Krafttraining ■ Gesundheitssport ■
■ Wirbelsäulen-Gymnastik ■ Wellness-Stunden ■

Warum jeder Bürger Mitglied eines Naturheilvereins und damit Mitglied des Deutschen Naturheilbundes sein sollte"

Frau Dr. Löhnitz vom Deutschen Naturheilbund drückt dies so aus:
Wie oft wünschen wir uns gegenseitig und auch uns selbst vor allem Gesundheit. Gesundheit, die nicht mehr bezahlbar ist ! Trotz aller Fortschritte und Verdienste in Medizin und Forschung wird das Heer der chronisch Kranken immer größer.
Auch Allergien und Neurodermitis nehmen weltweit jährlich um ca. 2 - 3 % zu ..... Es wird viel gesprochen von Selbstverantwortung jedes einzelnen für seine Gesundheit. Verantwortung wurde über lange Jahre mit dem Krankenschein beim Arzt abgegeben.
In den über 100 Jahren seines Bestehens sieht es der Deutsche Naturheilbund als wichtigste Aufgabe an, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In Naturheilvereinen können Kranke und auch "noch Gesunde" das notwendige Wissen zur Änderung der Lebens- und Ernährungsweise lernen. In Seminaren, Vorträgen und Kursen wird Wissen vermittelt über: Gesunde Ernährung, möglichst naturbelassen und vegetarisch - ausreichend Bewegung, vorwiegend an frischer Luft - richtige Atmung - naturgemäße Lebensweise ohne Reizüberflutung und Genußmittel-Mißbrauch - Entspannungsübungen, Zeit zur Besinnung - Achtung der Umwelt, auf natürliche Umgebung und Kleidung - Wiederherstellung des Biorhytmus usw.
Die ständig steigende Zahl der Mitglieder und der Naturheilvereine zeigt das Interesse, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Eine natürliche Therapie ist preiswert, nicht billig, denn sie ist "ihren Preis wert".

Die Hoffnungslosigkeit im Gesundheitswesen, die leeren Versprechungen der Politiker und der Krankenkassen sollten uns Ärzten, Heilpraktiker und Therapeuten Ansporn sein, gemeinsam mit dem Deutschen Naturheilbund "Hilfe zur Selbsthilfe" zu vermitteln.
Ein Rezept ohne Rezeptgebühr mit ungeahnter Wirkungsbreite: **" Am besten hilft, was ich selbst tue"!**

Die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes ergänzt dazu in einem anderen Artikel:
Wir haben es bis jetzt noch nicht geschafft, bei Politikern unseren Forderungen mehr Gewicht zu geben, weil unsere Zahl immer noch zu klein ist. Bei Politikern zählen nur Wählerstimmen, keine Argumente. Das müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen. Eine wichtige gemeinsame Aufgabe ist deshalb, unsere Mitmenschen von den Zielen des DNB zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit zu überzeugen, den hohen Stellenwert der Gesundheit für die Lebensqualität zu verdeutlichen und klar zu machen, daß jede gute Idee auch eine entsprechende Anhängerschaft benötigt, um sich durchzusetzen.

Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein. Beitrittserklärung umseitig.

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Kontaktadresse: Barbara Möckel, Lorscherstr. 82, 68519 Viernheim.

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM, für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.
Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT".(Einzelstückpreis 6.00 DM)

Hauptmitglied

NAME: ..... VORNAME: .....

GEBURTSTAG: ..... BERUF: .....

STRASSE: .....

PLZ: ..... ORT: .....

TELEFON: .....

Familienmitglieder

1. ..... Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

2. ..... Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

3. ..... Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

4. ..... Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

5. ..... Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

DATUM: ..... UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim und Umgebung bei Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr. ..... bei ..... durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM ..... UNTERSCHRIFT

Vier
Kerzen
brannten am
Adventskranz.
Es war ganz still.
So still, daß man hörte
wie die Kerzen zu reden begannen.
Die **erste** Kerze
seufzte und sagte:"Ich
heiße **Frieden.** Mein Licht leuchtet,
aber die Menschen halten keinen Frieden,
sie wollen mich nicht". Ihr Licht wurde kleiner
und kleiner und verlosch schließlich ganz.
Die **zweite** Kerze
flackerte und sagte:" Ich
heiße **Glauben.** Aber ich bin
überflüssig. Die Menschen wollen von
Gott nichts wissen Es hat keinen Sinn mehr,
daß ich brenne." Ein Luftzug wehte durch den Raum
und die zweite Kerze war aus.
Leise und sehr
traurig meldete sich nun die
dritte Kerze zu Wort. "Ich heiße
Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen.
Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen
nur sich selbst und nicht die andern, die sie liebhaben sollen".
Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.
Da kam ein Kind
ins Zimmer. Es schaute
die Kerzen an und sagte: "Aber
Ihr sollt doch brennen und nicht aus sein."
Und fast fing es an zu weinen. Da meldete sich
die **vierte** Kerze zu Wort. Sie sagte: " Hab keine Angst.
So lange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wie-
der anzünden. Ich heiße **Hoffnung."** Mit einem Hölzchen nahm das
Kind Licht von dieser Kerze und zündete die anderen Lichter wieder an.
Der Autor
dieser klei-
nen Weih-
nachtsge-
schichte ist
unbekannt.

Im Nebel
von Hermann Hesse

Seltsam im Nebel zu wandern.
Einsam ist jeder Busch und Stein.
Kein Baum sieht den andern.
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war.
Nun da der Nebel fällt, es
ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt
Das unentrinnbar und leise
von allen ihn trennt.

Seltsam im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

Rezepte gegen Erkältung, Grippe und Infekte des Rachenraums

Ein frisches Salbeiblatt in die Backentasche gelegt wirkt vorbeugend gegen alle Infekte desRachenraumes, heilt Mundbläschen und Zahnfleischentzündung. (Salbeiblatt öfter gegen frisches austauschen).
Oder: man spüle den Mund aus mit einem Tee aus Salbei, Zinnkraut und Löffelkraut (zu gleichen Teilen) und gebe dieser Mischung einen Löffel Honig zu.

Naturkostladen

Biene

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

Wenn der Durst kommt

... ist es oftmals schon zu spät. Viele Menschen trinken einfach zu wenig. Und der Körper meldet Flüssigkeitsmangel oft erst dann, wenn er bereits darunter leidet.
Unser Körper gibt täglich mindestens zweieinhalb Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft und Ausscheidungen ab. Diese Flüssigkeitsverluste müssen natürlich ausgeglichen werden. Sie sollten deshalb mindestens 2 Liter pro Tag trinken. Den Rest nehmen wir mit der festen Nahrung auf.
Durstgefühl setzt häufig erst ein, wenn es dem Körper schon an Wasser mangelt. Warten Sie also nicht, bis der Mund trocken ist. Die Ernährungsberaterin empfiehlt Ihnen für eine optimale Mineralstoffversorgung Mineralwasser, das außerdem kalorienfrei ist. Frucht- und Gemüsesäfte pur oder mit Wasser gemischt, Früchte- und Kräutertees sind ebenso gute Durstlöscher. Auf Kaffee oder Alkoholisches sollten Sie verzichten, wenn der Durst gelöscht werden muß.
Eiskalte Getränke belasten den Magen, wenn man sie schnell trinkt. Ihre angenehm kühlende Wirkung ist im übrigen noch größer, wenn man sie in vielen kleinen Schlucken genießt. Sie können sich dann bis zum Magen erwärmen, ohne zu schaden. In Extremsituationen, wie körperlicher Anstrengung, Durchfall, Fieber oder starker Hitze sollte man wegen des hohen Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes weit mehr als 2 Liter trinken. Zuviel trinken ist nie schädlich, solange man das Richtige trinkt!

Barbara Möckel

Der Gesundheitstip

"Das Wunder heilender Edelsteine"
von Heilpraktiker Wolfram Herzog
Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Guten Appetit

Kürbissuppe

Auf Märkten und in Gemüsegeschäften liegen sie zur Zeit prall und gelb und verlockend die - Kürbisse! Der Kürbis ist ein kalorienarmes, aber sehr wertvolles Gemüse und schmeckt zusammen mit Gurken, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln geschmort sehr gut zu Pellkartoffeln.
Der Renner aber ist unsere Kürbissuppe, die sich vorzüglich für Einladungen im Freundeskreis eignet. Für 8 - 10 Personenr kauft man einen kleinen oder ein Stück von
ca. 2 kg von einem großen Kürbis
ca. 1 kg Lauch
ca. 1 kg Kartoffeln
In einen großen Topf gibt man 10 Eßl. Öl (Distel oder Sonnenblume)
den gewaschenen und in Ringe geschnittenen Lauch, der im Öl angedämpft wird; die rohen Kartoffeln werden geschält und in kleine Stücke geschnitten und ebenfalls in den Topf gegeben. Zum Schluß kommen die Kürbisstücke dazu (Schale und Kerne sind entfernt) alles wird gut durchgerührt und dann mit Salz und Pfeffer gewürzt.
Danach wird mit Flüssigkeit aufgefüllt (1/3 Milch, 2/3 Wasser).

Wenn Kartoffeln und Kürbis weichgekocht sind (ab und zu rühren), kann man mit dem Stabmixer pürieren, es sollten aber auch noch Stücke in der Suppe zu finden sein.
Aus Creme fraiche, süßer Sahne und Joghurt mischt man eine reichlich bemessene Portion Creme, die man zusammen mit der Suppe in einem Extratopf auf den Tisch bringt und noch ein Schüsselchen mit feingehackter Petersilie dazu, sodaß jeder Gast sich seine Dekoration selbst gestalten kann. Dazu gibt es Knoblauchbrot oder mit Käse überbackene Toastbrote, oder auch in Butter geröstete" Brotbratzeln" (Weißbrotwürfel).

Für 2 - 3 Personen nimmt man eine mittlere Stange Lauch, 1 - 2 Kartoffeln und 500 - 600 gr. Kürbis (Mengenverhältnisse sind nicht so wichtig, wichtig ist nur die Zusammenstellung überhaupt). Die Kerne und das Innere kann man extra kochen und für die Milch-Wassermischung verwenden.

Kürbis läßt sich hervorragend einfrieren. Kauft man also einen ganzen großen, viele Kilos schweren, so hat man noch Wintervorrat von diesem köstlichen Gemüse. Außerdem freuen sich die Kinder, wenn der Kürbis vorsichtig ausgehölt (geht gut mit einem Eisportionierer) wird, zuerst als Suppenschüssel dient und danacht noch einige Tage als Kürbisgeist die Herbsttage und Abende verschönt.