



## Das schnelle Dinkelbrot

Dieses Rezept zeichnet sich dadurch aus, daß das Brot ofenfertig in der Kastenform ist, bevor der Herd seine erforderliche Temperatur erreicht hat. Außerdem schmeckt dieses Brot hervorragend und man kann durch Gewürze oder Körner geschmacklich variiert werden.

**Zuerst Backofen auf ca. 200 Grad stellen !**

450 g	Dinkelschrot (fein oder grob)
ca. 50g	Körner (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen...)
1 Teel.	Salz
1 Teel.	Kaisers Natron als Treibmittel
1 Becher	Buttermilch

Alle Zutaten in eine Schüssel tun und gut rühren, dann in die vorgefettete Kastenform und gleich in den Ofen für etwa 40 Minuten.

**Tip:** Schneiden sie das Brot in Scheiben und gefrieren sie die Scheiben einzeln ein. Gefroren in den Toaster bei Bedarf, nach wenigen Minuten haben sie ein ausgezeichnetes, vollwertiges Toast.



## Naturheilverein Viernheim und Umgebung

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

### Informationen

Verantwortlich: 1. Vorsitzende Barbara Möckel  
Lorscherstr.82  
68519 Viernheim  
06204/602560

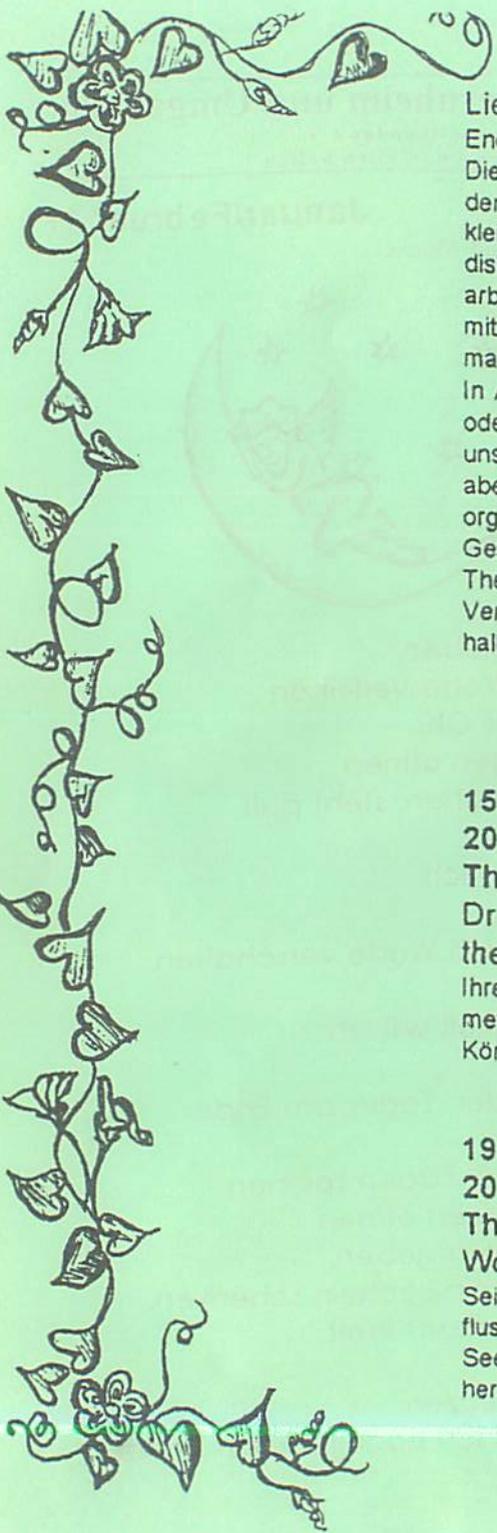
Januar/Februar 1997



In Bewegung kommen

Ich will lernen,  
gegen die Sinnlosigkeit anzuleben.  
Der Sprachlosigkeit will ich Worte verleihen  
und der Taubheit ein offenes Ohr.  
Der Blindheit will ich die Augen öffnen  
und zu den Lähmungen sprechen: steht auf!

Dem schnellen Vergessen will ich  
Erinnerungen schenken,  
und der Gleichgültigkeit will ich Worte verschaffen,  
die etwas gelten in der Welt.  
Auf dem Acker der Lieblosigkeit will ich  
Rosen pflanzen  
und die Ziellosigkeit eines jeden Tages am Ende  
des Regenbogens verankern.  
Der Beziehungslosigkeit will ich Fäden spinnen  
und der Einsamkeit fremde Türen öffnen.  
Der Kälte will ich feurige Kohlen geben,  
und der Trostlosigkeit will ich ein Lächeln schenken,  
verborgen und heimlich vor dieser Welt.  
Die Ausweglosigkeit will ich  
mit Hoffnungsspuren durchkreuzen,  
und die gähnende Leere will ich nach langem Schlaf  
zu vollen Leben erwecken.



Liebe Mitglieder, liebe Freunde, liebe Interessenten!

Endlich können wir richtig loslegen!

Die Stadt Viernheim stellt uns die Cafeteria in der Kulturscheune zur Verfügung. In Zukunft werden wir jeden 3. Mittwoch im Monat unseren Themenabend halten können. Ein kompetenter Referent wird einen kleinen Vortrag zu irgendeinem Gesundheitsthema halten. Im Anschluß daran soll genug Zeit sein zu diskutieren, Fragen zu stellen oder ins Praktische zu gehen. Die Referenten, sofern sie therapeutisch arbeiten, werden aus ihrer Praxis etwas zeigen oder vorführen. Oder es besteht die Chance etwas mitzumachen und damit am "eigenen Leib" zu erfahren. Da kann man sich ohnehin das beste Bild davon machen.

In Anbetracht der Tatsache, daß die meisten Erkrankungen entweder einen seelischen Ursprung haben, oder der seelische Zustand wesentlich dazu beiträgt, ob wir gesund sind oder auch bleiben, beginnen wir unsere Themenabende entsprechend. Eine Depression kann zum Beispiel ins Organische hinein wirken, aber auch umgekehrt besteht die Möglichkeit. So kann zum Beispiel auch eine Depression aus einem organischen Leiden heraus entstehen.

Gesundheit ist unser Ziel und deshalb möchten wir vom Naturheilverein sie herzlich einladen an unseren Themenabenden teilzunehmen. Wir werden an diesen Abenden auch immer Informationsmaterial über den Verein und den deutschen Naturheilverband bereit haben. Auch besteht die Möglichkeit Naturarztbroschüren zum halben Preis zum Kennenlernen zu erwerben. Mitglieder erhalten diese Zeitung monatlich kostenlos.

Silke Barbara Mückel

15. Januar 1997, Mittwoch

20 Uhr, Cafeteria in der Kulturscheune

Thema: Kreativtherapie

Dr. phil. Hildegard Rimmler ist Kunsthistorikerin, Heilpraktikerin und Mal- und Gestalttherapeutin. Tätig ist sie in Hockenheim.

Ihre Arbeit setzt psychische Prozesse in Gang, die wiederum Eigenkräfte zur Gesundung mobilisieren. Das methodische Arbeiten ist sehr vielfältig und beinhaltet neben Malen auch Theater, Rollenspiele und Körperarbeit, um nur ein paar Elemente zu nennen.

19. Februar 1997, Mittwoch

20 Uhr, Cafeteria in der Kulturscheune

Thema: Atemtherapie

Wolfgang Leihner ist Psychotherapeut und Heilpraktiker in Viernheim.

Sein Thema wird der Atem sein. Durch bewußtes Atmen können wir unser Befinden wesentlich beeinflussen. Auch hier kennen wir alle Situationen wo wir den Atem unbewußt einsetzen um einen bestimmten Seelenzustand auszudrücken oder zu erreichen, wie zum Beispiel ein erleichterndes Seufzen oder ein herzhaftes entspannendes Gähnen

