



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 2001

1

Januar - Februar - März

Darmpilze - Seuche oder Hysterie ?

Vortrag

17. 01. 2001

Seite 2

Lachtherapie

Vortrag

21. 02. 2001

Seite 3

Ganzheitliche Zahnheilkunde

Vortrag

21. 03. 2001

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, 17. Januar 2001
20:00 Uhr Kulturscheune



Darmpilze - Seuche oder Hysterie ?
Referentin Regina Köhle - Bredlow
Heilpraktikerin in Mannheim-Seckenheim

Sind Pilze im Magen-Darm-Trakt ein natürliches Phänomen oder ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko?

Candida ist ein Hefepilz, der die gesunde Darmflora zerstört. Da aber das körpereigene Immunsystem auch im Darm angesiedelt ist, führt jede Schädigung der normalen Darmflora zu einer Abwehrschwäche. Wie kann es zu einer Pilzerkrankung (Mykose) kommen? Was sind die Symptome? Wie kann man behandeln? Wie kann man vorbeugen? Auf alle diese Fragen wird Frau Köhle-Bredlow in ihrem Vortrag eingehen.

Termine



Eure Nahrungsmittel sollen
Heilmittel und Eure Heilmittel
sollen Nahrungsmittel sein.



Paracelsus

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!

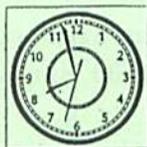
Ihr Team der Naturkost Biene

Inh. Karin Fogert

Viernheim-Rathausstr.7 Tel.06204/67605



Themenabend
Am Mittwoch, 21. Februar 2001
20:00 Uhr Kulturscheune



Lachtherapie
Referentin: Florentina Ionescu
Heilpraktikerin in Schriesheim

Bei diesem Vortrag wird gezeigt, welch unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. Erklärt werden die Physiologie des Lachens, der positive Einfluß auf Kreislauf, Herz, Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem. "Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen", behaupten die "heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben. Wir werden bei diesem Vortrag jedoch nicht nur "graue Theorie" zu hören bekommen, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen. Hahaha!

Termine
Termine



Der verlorenste aller Tage ist der,
an dem man nicht gelacht hat. (Chamfort)



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.

GRANIC DESIGN Kunst & Druck

Themenabend
Am Mittwoch, 21. März 2001
20:00 Uhr Kulturscheune



Zahnmaterialien, Zahnherde und ihre Wirkung auf den Körper.

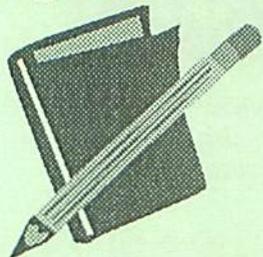
Referentin: Carola D' Mexis, Heilpraktikerin in Mannheim
 Institut für Dental-Diagnostik, Mannheim

Die Referentin klärt über Schwermetall- und Kunststoffbelastungen auf und weist auf Test- und Therapiemöglichkeiten bei Belastungen und zur Prophylaxe hin. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind 60 % aller chronischen Erkrankungen auf Schwermetallintoxikationen zurückzuführen.

Wodurch entstehen Metallbelastungen und warum ist nicht jeder krank, der Amalgam-Füllungen im Mund hat? Welche Füllungsmaterialien, Kronen-, Brücken- und Prothesenstoffe sind für meinen Körper die Richtigen? (Es gibt z.B. ca. 600 verschiedene Goldlegierungen!) Wie funktioniert eine Unverträglichkeitsaustestung? Kann Unfruchtbarkeit eine Folge von Schwermetallbelastung sein? Was haben Pilzbelastungen mit Schwermetallintoxikationen zu tun? Entstehen elektrische Ströme durch unterschiedliche Metalle im Mund und was lösen sie aus?

Alle diese Fragen werden bei dem Vortrag beantwortet.

Bücher
 können gute
 Ratgeber sein!



BUCH HABEL
 Viernheim

Bücher und mehr
 Rhein-Neckar-Zentrum
 06204/60680

TEAGARDEN

BUTTERFLY

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

Vorschau zum Eintragen in den Terminkalender

Vorträge in der Kulturscheune

- | | | |
|--------|---|------------------------------|
| 18.04. | Bioresonanztherapie
Regina Köhle-Bredlow | 20:00 Uhr
Naturheilverein |
| 09.05 | “Tinnitus aurium” (Ohrgeräusche)
Maria Rinhard, Dipl. Psych. | 19:30 Uhr
Volkshochschule |
| 16.05. | “Allergien haben viele Gesichter”
Christine Hense-Ringel | 20:00 Uhr
Naturheilverein |

Agenda 21 - Gesundheitstreff

Je ein Kurzreferat einer Therapeutin oder eines Therapeuten mit anschließendem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer.

Im Forum der Senioren, mittwochs 10 bis ca. 11:30 Uhr im 14-tägigen Rhythmus. Die Daten für den Terminkalender:

10.01.2001, 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 07.04., 18.04.,
(Themen siehe Einlage Extrablatt Agenda 21 - Gesundheitstreff)

Weitere Termine:

Einführung in die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler.
Seminar mit Peter Emmrich, 17. und 18.02.2001. Anmeldung bei Claudia Klier.

Heilfasten bei der Volkshochschule (VHS Programmheft Seite 51)
vom 12.3.01 - 16.3.01 mit Barbara Möckel und Ute Heinz.

Die diesjährige **Paracelsus-Messe in Wiesbaden** findet statt vom
19. - 21. Januar jeweils 10 - 18 Uhr in den Rhein-Main-Hallen.

Wir walken jeden Dienstag und Mittwoch!

Treffpunkt 8:30 Uhr Parkplatz Fußgängerbrücke am Anglersee.
Mitwalker sind immer herzlich willkommen. Auf Neueinsteiger und Ungeübte nehmen wir Rücksicht.

Ab Mitte März gibt es wieder Bärlauch! Denken Sie daran, denn die Saison ist kurz und ab Mai schmeckt er nicht mehr so fein wie am Anfang. Wenn Sie keinen Fundort wissen, fragen Sie bei uns an. Wenn Sie über Bärlauch noch gar nichts wissen, informieren Sie sich am 7.3. beim Gesundheitstreff (s.o.)

Im Veranstaltungskalender der Volkshochschule finden Sie weitere Termine zu gesundheitlichen Themen.

Termine

Termine

Termine

Termine

Gesundheitstipp - Ernährung

Gesundheitstipp

Richtige Ernährung ist aktive Gesundheitsvorsorge. Für beides sind Sie selbst verantwortlich. Kein Arzt kann Ihnen diese Verantwortung abnehmen. Gesundheit kann man nicht auf Vorrat essen, sondern muss sie täglich zu sich nehmen.

8 Kardinalfehler werden häufig gemacht. Im allgemeinen essen wir:

- ⊖ zu viel ⊖ zu oft ⊖ zu fett ⊖ zu schnell
⊖ zu süß ⊖ zu schwer ⊖ zu salzig ⊖ zu spät.

Unsere Nahrung ist: denaturiert, konserviert, emulgiert, gefärbt, geschmacksverstärkt, sterilisiert. 670 chemische Nahrungsmittelzusätze sind uns bis heute bekannt.

Vollwertige Ernährung verhindert die meisten Wohlstandskrankheiten und manchen Krebs. Zu bevorzugen sind naturbelassene Lebensmittel aus biologischem Anbau: Essen "bunt" = Mahlzeit gesund. (Viel Farbe mit Gemüse und Salat auf den Teller bringen.) Hauptsächlich Obst, Gemüse, Salate und Kartoffeln essen. Zucker und Weißmehlprodukte stark reduzieren oder noch besser weglassen. Wenig tierisches Eiweiß essen (Fleisch, Wurst, Käse, etc.) und Fett einschränken. Gute pflanzliche Fette bzw. Öle verwenden.

"Ein gesunder Bettler ist glücklicher als ein kranker König"

Reinhild Vogt



Feng Shui!

Höhere Wohn- und Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg und Wohlstand in Ihren Räumen

Ihre individuelle Feng Shui-Beratung für Privat und Geschäft

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



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

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

Für Sie gelesen:

“Ich pflanze ein Lächeln” v. Thich Nhat Hanh

Mit einem Vorwort des Dalai Lama, Goldmann Verlag

ISBN 3-442-30572-1

Frieden, die große Sehnsucht der Menschheit, kann nicht von außen kommen. Frieden muß in uns selbst beginnen. Achtsam zu leben, jeden Schritt bewusst zu tun, jeden Atemzug zu spüren, ist der Weg, der uns dorthin führt. Gerade in dieser Zeit, in der unsere Gesellschaft mit Nachdruck auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellen Erfolg setzt, ist Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewusstsein seinen Weg zu gehen, eine wichtige Botschaft für uns.

“Ich pflanze ein Lächeln” ist ein Reiseführer, der genau in diese Richtung weist. (Text aus der Umschlagseite)



Buchtipps

EIN LÄCHELN, DAS DU AUSSENDEST,
KEHRT ZU DIR ZURÜCK.



SEI FREUNDLICH ZU UNFREUNDLICHEN MENSCHEN.
SIE BRAUCHEN ES AM MEISTEN.

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

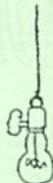
Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim

06204-602580



Sauerkraut - zwei mal anders als gewohnt

Heiß und gedünstet:

Pro Person 250 g frisches Sauerkraut besorgen. In einer Pfanne Olivenöl erwärmen, das Sauerkraut zerpfückt auf das Öl legen, eine Tasse Wasser, Apfelsaft oder Weißwein zugießen und das Kraut zudecken und so lange schmoren, (ca. 10 - 12 Minuten) bis das Wasser wieder verdampft ist. Dabei ab und zu umrühren, bei Bedarf noch wenig Wasser nachgießen. Dazu passt sehr gut Kartoffelbrei, aber auch Bratkartoffeln. Man wird das gewohnte Fleisch kaum vermissen, aber wer möchte, kann auch noch einige Scheiben Blut- oder Leberwurst auf das Kraut legen und heiß werden lassen. Das Sauerkraut sollte auf jeden Fall noch knackig und bissfest sein, wenn es auf den Tisch kommt.

Kalt und roh: Sauerkrautsalat für 4 Personen

500g Sauerkraut auf einem Schneidbrett etwas kleinschneiden. Einen geschälten Apfel ebenfalls kleinschneiden, eine Karotte schälen und dazuraspeln, alles mit 3 El. Olivenöl anmachen, mit süßer Sahne übergießen und 1 Stunde durchziehen lassen. Schmeckt gut zu Brot und Kartoffeln und ist auch eine Bereicherung auf jedem Salatteller.



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 Kleegras; 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.



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 2001

2

April - Mai - Juni

Bioresonanztherapie

Vortrag

18. 04. 2001

Seite 2

Allergien haben viele Gesichter

Vortrag

16. 05. 2001

Seite 3

“Nein, meine Suppe ess’ ich nicht !”

Vortrag

20. 06. 2001

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, 18. April 2001

20.00 Uhr Kulturscheune

Bioresonanztherapie

Referentin: Regina Köhle - Bredlow

Heilpraktikerin in Mannheim-Seckenheim



Inzwischen leidet jeder 3. Mensch an Allergien. Sie sind oft unerkannt, weil es sich um versteckte Formen handelt. Heuschnupfen, Asthma, Polypen, Darmprobleme, Neurodermitis, Ekzeme, Kopfschmerzen, all das und noch viel mehr kann durch eine Allergie ausgelöst werden. Was man ganzheitlich und naturheilkundlich ohne Nebenwirkungen mit der Bioresonanz für Therapiemöglichkeiten hat, wird in diesem Vortrag besprochen.

IDEALISMUS IST DIE FÄHIGKEIT,
DIE MENSCHEN SO ZU SEHEN,
WIE SIE SEIN KÖNNTEN,
WENN SIE NICHT SO WÄREN,
WIE SIE SIND. (CURT GOETZ)



Feng Shui!

Höhere Wohn- und
Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg
und Wohlstand in
Ihren Räumen

Ihre individuelle
Feng Shui-Beratung
für Privat und Geschäft

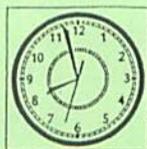
- ☒ Störfelduntersuchung
- ☒ Raumgestaltung
- ☒ Beratung bei Grundstückserwerb und Neubauprojekten



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

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

Themenabend
Am Mittwoch, 16. Mai 2001
20.00 Uhr Kulturscheune



Allergien haben viele Gesichter
Referentin: Christine Hense-Ringel,
Heilpraktikerin in Mörlenbach

Dass es sich bei Asthma, Heuschnupfen oder Hautausschlägen meist um allergische Reaktionen handelt, ist inzwischen weithin bekannt. Weniger verbreitet ist die Tatsache, dass auch Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, Migräne, Magen-Darm-Probleme, Gelenks-schmerzen, Ohrinfekte oder Kreislaufschwierigkeiten Symptome für Allergien sein können. Heute hat schon jeder Bundesbürger eine oder mehrere Allergien, wobei viele Menschen gar nichts davon wissen. Eine Allergie spielt sich nie allein nur auf der körperlichen Ebene ab, sondern steht auch immer im Zusammenhang mit einem unerlösten seelischen Konflikt. Erst wenn alle Ebenen mitbehandelt werden, wird "Heilung" möglich. In diesem Vortrag werden die Ursachen von Allergien genannt und kinesiologische Möglichkeiten zur Diagnose und Behandlung aufgezeigt.

Termine

Termine

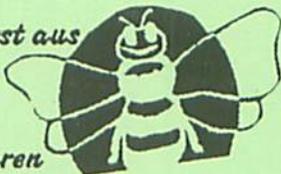
NATURKOST BIENE

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

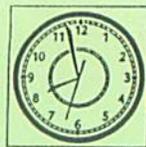
Inh. Karin Fegert

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605

Themenabend

Am Mittwoch, 20. Juni 2001

20.00 Uhr Kulturscheune



“Nein, meine Suppe ess’ ich nicht!”

Gesundes, gutes, einfaches Essen.

Referentin: Doris Winkenbach, Mörlenbach

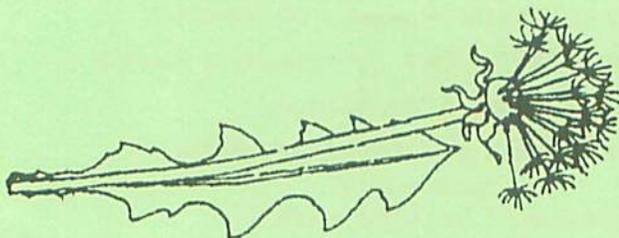
Unsere Referentin ist Pädagogin und Fachfrau für angewandte Ernährungskunst, Vollwertkost und Wildkräuter. Vielleicht kennen Sie sie bereits aus Fernsehsendungen des Hessischen Rundfunks “Service Natur”.

Die Inhalte des Vortrages sind:

- Essgewohnheiten bei Kindern
- Futtern wie bei Muttern / Heute bleibt die Küche kalt.../ Mc Donald hat's
- Aus Vergangenheit und Gegenwart eine Esskultur der Zukunft entwickeln
- Kreative Ideen für neues, einfaches, gesundes und genussvolles Kochen
- Leichte und schnelle Zubereitung
- Frische Produkte aus der Region
- Lebensmittel als Heilmittel: Wildkräuter in der Küche

Was am Wegrand wächst - eine Wildkräuterpräsentation

Die kleinen Wunder und großen Schätze der Natur nimmt Kräuterfachfrau Doris Winkenbach unter die Lupe. Was da bescheiden und oft unauffällig am Wegrand oder in Wiese und Wald wächst, birgt erstaunliche Kräfte in sich, die dem modernen, technikorientierten Menschen kaum mehr bekannt sind. Wie reich uns der Naturtisch gedeckt ist, wie wenig nötig ist, um den menschlichen Bedarf an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen zu decken und wieviel Heilkraft darinnen steckt, auch darüber erfahren Sie einiges bei dem Vortrag von Frau Winkenbach. Aber auch über die innere Haltung des Menschen gegenüber diesen Naturgeschenken.



Vorschau und Termine

Wir walken jeden Dienstag und nach Verabredung auch am Mittwoch! Treffpunkt 8.30 Uhr am Parkplatz Fußgängerbrücke am Anglersee.

Vorankündigung: Naturheilverein
Mitgliederversammlung
31. Mai 2001 um 19.30 Uhr
Bürgerhaus Nebenzimmer,

Termine Gesundheitstreff
Das Agenda 21 Team lädt ein:
Mittwoch 10.00 Uhr
im Forum der Senioren.

- 04.04. Trennkost
Eva Rützel
- 18.04 Fit von Kopf bis Fuß
Ute Heinz
- 02.05. Elektrosmog & Gesundheit
Barbara Treichel
- 16.05. Ist Bio drin wo Bio drauf
steht - Cornelia Schuler
- 30.05. Sinnvolle Amalgam-Alternative - Dr. Sackreuther
- 13.06. Gesund durch richtige
Ernährung - Karin Berger

Termine mit Frau Winkenbach
Anmeldung Tel. 06209-4451

- 18.04.01
"Bärenstark - der Bärlauch"
Suchen-Bestimmen-Verarbeiten-
Verspeisen. Seminar 4,5 Stunden
50 DM, 9.00 Uhr in Mörlenbach
- 24.06.01
"Sommer-Sonne-Sonnenkräuter",
eine Kräutertour zu Johanni,
Wildkräuterführung im
Pilgerschritt, 9.00 Uhr Parkplatz
Grillplatz Oberabsteinach..DM 20.-

12. u. 14. Mai 2001
5. Pforzheimer Naturheiltage

TEAGARDEN



BUTTERFLY

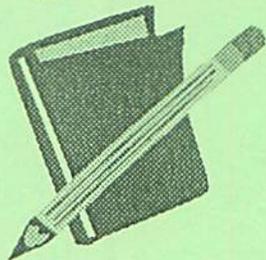
Rathausstr. 41, 68 519 Viernheim
Tel. und Fax 0 62 04 / 62 06 24

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

Gesundheitstipp - "Das Sportabzeichen", Fitness von 8 - 80.

Machen Sie mit?

Geht es Ihnen nicht auch so: Der Winter ist vorbei; Sie haben Lust auf mehr Bewegung in der frischen Luft?

Ab Mitte April bietet die Stadt Viernheim wieder - wie jedes Jahr - am **Freitagabend, 18.00 Uhr im Waldstadion** ein (kostenloses!) Training für das Sportabzeichen an.

Kommen Sie doch einfach mal hin und machen eine Schnupperstunde mit. Es macht viel Spaß und tut Leib und Seele gut. Es sind lauter nette Leute da, es geht recht fröhlich zu und es wird auch viel gelacht dabei. Selbst wenn es vielleicht am Anfang ungewohnt ist, auf dem Sportplatz herumzurennen und auch wenn es danach ein wenig Muskelkater einbringt, es lohnt sich auf alle Fälle. Das Sportabzeichen ist für jeden ein persönliches "Fitnessabzeichen". Es geht aber gar nicht so sehr um den Besitz dieses Abzeichens, sondern um das "Mitmachen". Einen Sommer lang trainieren, das ist es, was gut tut. Dazu gehört auch Schwimmen.

Noch haben wir unser schönes Waldschwimmbad! Ob ins Schwimmbad oder auf den Sportplatz, am besten, Sie kommen mit dem Fahrrad, dann haben Sie gleich noch mehr Bewegung in der frischen Luft. Kommen Sie und genießen Sie es!

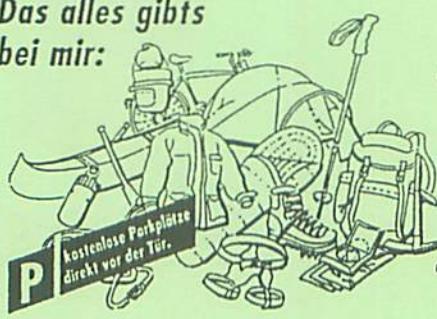
R.M.



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.

Grafik: DWA Herrmann

Für Sie gelesen:

Fasten und Lebenskultur

Neue Aspekte - Anregungen - Erfahrungswerte

Rüdiger Krauß - Ariane Verlag DM 24.80

ISBN 3 - 929960 - 10 - 9

Seit Menschengedenken wird dem Fasten große Bedeutung beigemessen, aus religiöser Sicht in den großen Kulturen, zum anderen aus gesundheitlicher Sicht. So bringt das Fasten neben dem Gewinn für den Körper auch Gewinn für Geist und Seele.

In 12 Kapiteln behandelt der Autor die Geschichte des Fastens, das heutige Gesundheitswesen, das neue notwendige Gesundheitswesen, das religiöse Fasten sowie die verschiedenen Fastenformen. Fasten als Therapie und in Selbsthilfe und vieles mehr wird in diesem umfangreichen Buch aufgegriffen.

Die Mitglieder des Naturheilvereins können in den nächsten Wochen dieses Buch - so lange der Vorrat reicht - als Prämie bekommen, wenn sie ein neues Mitglied werben. Sie können Bekannte, Verwandte, Freunde davon überzeugen, dass es von Vorteil und Gewinn ist, Mitglied des Naturheilvereins zu sein.

Ein Anmeldeformular finden Sie in diesem Programmheft.



Buchtipps
Buchtipps

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

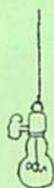
Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim

06204-602580



Aus dem "Praktischen Kochbuch für einfache bürgerliche Küche" aus dem Jahr 1899 haben wir heute "Kartoffelnudeln" als Rezept ausgesucht.

Kleine Familien halbieren die Menge oder braten die restlichen Kartoffelnudeln am nächsten Tag mit Sauerkraut zu "Krautnudeln". In diesem Falle sollte die Garmethode "in Salzwasser kochen" gewählt werden, um die Nudeln dann am nächsten Tag zu braten. Früher gab es zu diesen Kartoffelnudeln auch Apfelpfanne, meistens als Freitagsessen.

...222. Kartoffelnudeln.

20 mittelgroße Kartoffeln werden gekocht, geschält und durchgedrückt, 80—100 g Butter rühre man schaumig, gebe die Kartoffeln, 4—6 Eier, Salz, Muskat, Pfeffer, feinverwiegte Petersilien und Zwiebeln und einige Löffel Mehl dazu; wenn die Masse gut verarbeitet ist, forme man handlange, fingerdicke Nudeln, baede sie in einer flachen Pfanne in heißem Fett gelb und gebe sie mit einem Salat oder Ragout zu Tisch. Oder man lasse in einer Pfanne Butter und Rahm heiß werden, bringe die Nudeln nebeneinander dazu und lasse sie im Ofen aufziehen. Nach Belieben kann man etwas Tomatenmark dazu geben. Man kann die Nudeln auch in Salzwasser abkochen und mit Butter abschmelzen.

5 Jahre Naturheilverein Viernheim und Umgebung eV
Mai 1996 - Mai 2001



Als neue Mitglieder ab Januar 2001
begrüßen wir sehr herzlich: ☺

Birgit Bugert, Viernheim
Isabella Spada, Aschaffenburg
Monika und Herbert Hoffmann, Mannheim
Lydia Hartkorn, Viernheim
Petra Schlosser, Viernheim
Christine Zöller, Viernheim
Christel Löscher, Bensheim-Auerbach
Christel Röhrig, Mannheim
Ursula Heiberger, Viernheim





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 2001

3

Juli - August - September

Lebens-Impuls-Begleitung

Vortrag 18. 07. 2001

Seite 2

Entspannter Raum - entspanntes Schlafen - ohne Elektromog

Vortrag 15. 08. 2001

Seite 3

Dunkelfeld-Mikroskop-Blutdiagnostik

Vortrag 19. 09. 2001

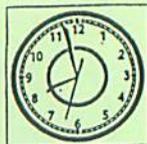
Seite 4

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

Termine

Termine

**Themenabend
Am Mittwoch, 18. Juli 2001
20.00 Uhr Kulturscheune**



**Lebens-Impuls-Begleitung
- ein revolutionärer Weg zur Gesundheit
Referentin: Gabriele Weck, Bad Mergentheim**

Gabriele Weck ist die Begründerin der Lebens-Impuls-Begleitung, einer verblüffend einfach und rasch wirksamen Gesprächstherapie. Diese kann auch sehr gut als Selbsthilfe für zu Hause genutzt werden. Ganz gleich, um welche Probleme oder Krankheiten es sich handelt, mit der Lebens-Impuls-Begleitung wird sofort ein Impuls hin zur Problemlösung und Gesundung gesetzt.

Krankheit ist oft ursächlich in ungeklärten zwischenmenschlichen Beziehungen begründet. Wenn die Wahrheit auf dem Tisch und die Beziehung bereinigt ist, kann auch der Körper wieder gesund werden. Die Krankheit als Signal wie z.B. zu viel schlucken, die Nase voll haben, keine Kraft haben sich zu bewegen wird nach und nach nicht mehr benötigt, so Gabriele Weck.

Die Methode wird in diesem spannenden Vortrag nicht nur erklärt, sondern auch live demonstriert. Innerhalb von Minuten kann man dabei die Ursache seines Problems oder seiner Krankheit erfahren und einen Ausblick zur Lösung mit der Lebens-Impuls-Begleitung gewinnen.

Feng Shui!

Höhere Wohn- und
Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg
und Wohlstand in
Ihren Räumen

Ihre individuelle
Feng Shui-Beratung
für Privat und Geschäft

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



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

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

Themenabend
Am Mittwoch, 15. August 2001
20.00 Uhr Kulturscheune



Entspannter Raum - entspanntes Schlafen
Referent: Ekkehard Ripp
Oberstudienrat, Viernheim

Viele elektrische Geräte, deren Benutzung und die damit verbundene Elektromog-Belastung sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Umso wichtiger erscheint es deshalb, den Schlafbereich möglichst belastungsarm zu machen. Hierzu genügt es aber nicht - wie die meisten gesundheitsbewusst denkenden Menschen meinen - die dort befindlichen elektrischen Geräte abzuschalten, weil diese häufig trotzdem elektrische und magnetische Felder erzeugen. Dazu kommen noch die Felder der in den Wänden verlegten Stromleitungen. Auch wenn kein Verbrauchergerät angeschlossen ist, sind die Felder immer vorhanden.

Im Vortrag soll in - an der Praxis orientierten - Versuchen gezeigt werden, welche Möglichkeiten es gibt, die belastenden Felder wesentlich zu verringern oder gar zu vermeiden.

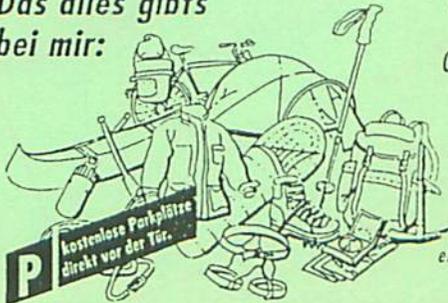
Termine
Termine



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.

Grafik: Deppel, Heise - 1997

Termine
Termine

Themenabend
Am Mittwoch, 19. September 2001
20.00 Uhr Kulturscheune



Dunkelfeld-Mikroskop-Blutdiagnostik Referent: Jörg Rinne, Heilpraktiker, Riedstadt

Diese qualitative Blutuntersuchung gibt vielfältige Rückschlüsse über den Gesundheitszustand von Mensch oder Tier.

Die Funktionsweise der lebendigen Blutkörperchen kann unter dem Mikroskop betrachtet und beurteilt werden. Auf diese Art und Weise kann man die Veranlagung für Erkrankungen sehen, bevor sie sich in körperlichen Symptomen manifestieren. Zum Beispiel Leberfunktionsstörungen, Tendenz zur Erkrankung von Haut, Lunge oder Knochen, Blutfettspiegel, Eisenmangel, Abwehrschwäche, Entzündungen, Autoimmunschwäche, Vitaminmangel und vieles andere zeigt sich bei dieser Diagnosetechnik. Nach dem Vortrag wird diese Diagnosetechnik an einem Blutstropfen demonstriert, die 100- und 1000 fache Vergrößerung kann über einen Bildschirm betrachtet werden.

Für Interessenten bietet Jörg Rinne die Möglichkeit für eine solche Blutbetrachtung am Samstag nach diesem Vortrag, also am 22.09.01. Sie erhalten ein Videoband mit Bildern Ihres Blutes und mit den Erklärungen dazu, so dass Sie alles zu Hause in Ruhe nochmals anschauen können. Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich (Elke Rupp, Tel. 06204-602388). Bei großer Nachfrage kann ein weiterer Termin angeboten werden am So. 30.09.01

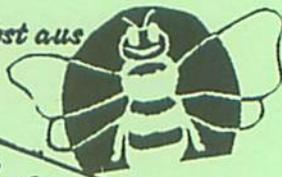
NATURKOST BIENE

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

...weide, Gemüse und Obst aus
...unkte
...tung

Ich suche Nachfolger
zur Übernahme meines Ladens
ab sofort!

Kommt
Wir freuen uns
Ihr Team der n.



Inh. Karin Fogert
Viernheim-Rathausstr.7 Tel.06204/67605

Was tun bei Eisenmangel?

Sowohl in dem im Lesetipp beschriebenen Aschenbrenner-Buch, als auch in dem kleinen Büchlein "Das fröhliche Molekül - eine Einführung in die Biochemie der Mineralstoffe" von Hans-Heinrich Jörgensen ("Weg zur Gesundheit Verlag GmbH) lesen wir ein preiswertes Rezept zur Behebung von Eisenmangel. Es heißt da: Unsere Großmütter hatten ein preiswertes Hausmittel gegen die Eisenmangel-Anämie. Sie steckten in einen Apfel zwei bis drei alte Nägel aus Großvaters Werkstatt und ließen das ganze eine Weile stehen. Die hässlichen braunen Flecken, die sich um die Nägel bildeten, waren nichts anderes als Ferromalat, eine gut bekömmliche Eisen-Apfelsäure-Verbindung, wie man sie heute teuer in bunten Weichgelatine-Kapseln kaufen kann. Wer die Äpfel aß, hatte ganz preiswert seine Anämie bekämpft. Aber wichtig: die Nägel vorher herausziehen ! (und in den nächsten Apfel für den nächsten Tag stecken) . Jörgensen schreibt weiter: "Der Bundesgesundheitsminister hat mich nicht für diesen Tipp bezahlt!" Haut, Haare und Nägel brauchen Eisen. Ein Mangel zeigt sich zuerst durch Zungenbrennen, Schrunden an den Mundwinkeln und Schluckbeschwerden. Weitere mögliche Eisenmangelzeichen: Blutarmut, Leistungsabfall, Müdigkeit, Kopfschmerzen, erhöhte Infektionsanfälligkeit, Haarausfall, Nagelbrüchigkeit, ausbleibende Monatsblutung.



Für Ihren Terminkalender zum Vormerken

Kräuterführungen durch den Heilkräutergarten im Weinheimer Schloßpark mit Frau Eichelroth jeden ersten Sonntag in den Monaten Juni - Oktober (ausgenommen August) immer um 11 Uhr.

Agenda 21 - Gesundheitstreff

Je ein Kurzreferat mit anschließender Diskussion.

Im Forum der Senioren, Spitalplatz, in 14-tägigem Rhythmus mittwochs von 10 Uhr bis ca. 11.30 Uhr. Der nächste Termin nach einer kurzen Sommerferienpause ist der 15. August.

Volkshochschule Viernheim Das neue Programm ist da! Sie finden darin viele Kurse, die der Gesundheit dienen.

Walken ist prima! Wollen Sie es mal ausprobieren?

Wir treffen uns jeden Dienstag um 8.30 Uhr am Parkplatz beim Anglersee neben der Fußgängerbrücke über die L 3111. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Der Gesundheitstipp

Termine

Buchprämie für neue Mitglieder!

Wollten Sie nicht schon lange Mitglied im Naturheilverein werden?

Ab sofort und solange unser Vorrat reicht, erhalten unsere Gäste ein Buchgeschenk, wenn sie an einem unserer Themenabende anwesend sind und ihre Beitrittserklärung abgeben.

Wir haben mehrere Buchprämien zur Auswahl. Eines davon ist ein Buch von Rüdiger Krauß über "Fasten und Lebensweisheiten". Auch wer nicht am Fasten selbst interessiert ist, findet bei den Lebensweisheiten viel Wissenswertes und Nützliches.

Auch Mitglieder, die ein neues Mitglied werben, kommen zur Zeit in den Genuss dieser Prämie oder eines Buchgutscheines; genau so auch, wer eine Mitgliedschaft im Naturheilverein verschenken möchte. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, einem lieben Menschen nicht nur Gesundheit zu wünschen, sondern ihm unmittelbar etwas zu seiner Gesunderhaltung zu schenken. Sie brauchen nur den Gutschein auszufüllen und an Claudia Klier zu schicken. Sie erhalten dann einen schön gestalteten Geschenkgutschein sowie die versprochene Buchprämie für sich selbst. Der oder die Beschenkte erhält dann ein Jahr lang das Monatsheft "Der Naturarzt" sowie unsere Vierteljahresprogrammhefte und zahlt bei Vorträgen nur den Preis für Mitglieder.

Gutschein

Name:..... Vorname:.....
Straße:..... Telefon:.....
PLZ / Ort:.....

Ich möchte verschenken:
Jahresmitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim

Geschenkgutschein-Empfänger:

Name:..... Vorname:.....
Straße:..... Telefon:.....
PLZ / Ort:..... Beruf:.....
geb. am:..... Beitritts-Datum:.....

Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich den Naturheilverein Viernheim und Umgebung e.V., den Betrag für 12 Monate mittels Lastschrift einzuziehen:

Konto-Nr.:..... BLZ:.....
Bank:..... Unterschrift:.....

Einzelmitglied (72,- DM-39 Euro) Familienmitglied: (90,- DM-48 Euro)

Für Sie gelesen:

“Der Wildkräutergang mit Eva Aschenbrenner durch’s Jahr“



Eva Aschenbrenner schreibt in ihrem kleinen Buch: “Ich wünsche mir, dass Sie dieses Büchlein lesen und nicht nur im Verzeichnis nachsehen. So können Sie manches finden, was Sie auch als gesunder Mensch brauchen können. Lassen Sie es gar nicht erst zu einer Krankheit kommen.” Neben der Beschreibung vieler für die Gesundheit nützlicher Pflanzen und sehr guten Fotos dazu, finden Sie in diesem Buch unendlich viele Tipps, was Sie mit den Heilpflanzen außer Tee noch alles machen können. Frau Aschenbrenner lässt uns teilhaben an ihrem unerschöpflichen Wissensschatz. Der Preis von DM 29.- erscheint zuerst hoch für so ein kleines Buch mit gerade mal 80 Seiten, aber beim Lesen stellt man fest, dass man einen “rechten Schatz” gekauft hat. ISBN: 3-927290-45-9

Buchtipps



Die Mitte der Nacht
ist der Anfang des Tages,
die Mitte des Leids
ist der Anfang des Lichts.



Laotse

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

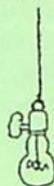
Schwarz

auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim

06204-602580



Unser Sommer-Rezept

Kalte Gurken-Knoblauch-Suppe

für 4 Personen

- 500 g kleine Gurken
 5 Knoblauchzehen
 5 Schalotten
 1/2 l Milch
 2 dl trockener Weißwein
 1/4 l Sahnejoghurt
 1 TL Ahornsirup
 2 El feingeschnittener Dill
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Schale und Saft von 1/2 Zitrone

1. Die Knoblauchzehen schälen und mit Salz im Mörser zu einer Paste verreiben. Die Schalotten schälen, fein schneiden und dazugeben.
2. Weißwein, Milch und Sahnejoghurt in einem Topf mit dem Schneebesen aufschlagen, die Knoblauch-Schalotten-Paste unterrühren.
3. Die Gurken waschen, eine davon in dünne Scheiben hobeln, die übrigen raspeln. Gurkenraspel in die Suppe rühren. Abgeriebene Zitronenschale und -saft zugeben. Mit reichlich Pfeffer, sowie mit Salz und Ahornsirup würzen.
4. Die Suppe anrichten, die Gurkenscheiben darauf legen, mit Dill bestreuen und gekühlt servieren. Dazu passt gut ein Stück leicht getoastetes Vollkornbrot, natürlich auch ein Baguette.

Wer nicht
 lächeln kann,
 darf kein Geschäft
 aufmachen.

Chinesisches Sprichwort



TEAGARDEN

 BUTTERFLY

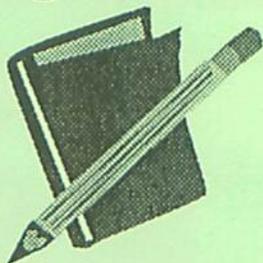
Rathausstr. 41, 68 519 Viernheim
 Tel. und Fax 0 62 04 / 62 06 24

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 2001

4

Oktober - November - Dezember

**Die chinesische Organuhr -
Yin und Yang**

Vortrag 17. 10. 2001

Seite 2

Hilfe zur Selbsthilfe mit NLP

Vortrag 21. 11. 2001

Seite 3

Gemütliches Essen zum Jahresabschluss

ohne Vortrag 19. 12. 2001

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, 17. Oktober 2001
20:00 Uhr Kulturscheune



Die chinesische Organuhr - Yin und Yang
Referent: Peter Emmrich, Dipl. Biologe und Arzt
1. Vorsitzender des Naturheilvereins Pforzheim

Schon lange vor unserer Zeitrechnung haben die alten chinesischen Heiler eine These aufgestellt, welche noch heute Gültigkeit hat: die zwölf von ihnen gefundenen Meridiane (Organe und Kreislaufsysteme einschließlich des umhüllenden Gewebes) werden in 24 Stunden nacheinander für je zwei Stunden intensiver als sonst von der Lebensenergie durchflutet, die als die Maximalzeit des betreffenden Meridians angesehen wird - das ist die Hauptarbeitszeit während des 24-Stunden-Tages. Nach Ablauf dieser Zweistundenspanne fließt die Lebensenergie zum nächsten Meridian weiter. Da dies immer in derselben Reihenfolge und zur gleichen Zeit geschieht, war es naheliegend, dafür einen neuen Begriff zu verwenden: Uhr der kreisenden Energie, oder kurz gesagt die Organuhr. Ebenso wird der Referent auf die Fünf-Elementen-Lehre zu sprechen kommen (Ernährungstipps werden gegeben) und Ihnen auch einen kurzen Einblick in die Pulsdiagnose gewähren. Als besonderes Schmankerl wird Ihnen der Zusammenhang der Organhauptzeiten mit den Schüßler-Mineralen am Ende des Vortrages präsentiert.

Termine

Feng Shui!

Höhere Wohn- und
Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg
und Wohlstand in
Ihren Räumen

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

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



Themenabend

Am Mittwoch, 21. November 2001

20:00 Uhr Kulturscheune



Hilfe zur Selbsthilfe mit NLP

Referentinnen: Dr. Jacqueline Vernimb, Mannheim
und Heilpraktikerin Elke Rupp, Viernheim

Soll ich oder soll ich nicht? Jeder stand schon vor dieser Frage. NLP bietet eine Möglichkeit, die Antwort zu finden. (NLP = Neurolinguistisches Programmieren. Der Begriff wird erklärt und alles ist einfacher, als es sich anhört) . Nicht nur Antworten in sich selbst zu finden ist mit NLP möglich, auch Ängste, Phobien, ungeliebte Eigenschaften und vieles mehr können mit dieser wirksamen Methode angegangen und überwunden werden. Wie? Das wird Ihnen an diesem Abend erklärt und auch praktisch vorgeführt. Des weiteren werden interessante Einblicke in Denkstrukturen und Verhaltensmuster gegeben und die Kommunikation mit anderen unter neuen Gesichtspunkten betrachtet.

Gesundheitstreff - Agenda 21 im Forum der Senioren, Spitalplatz
Alle 2 Wochen gibt es hier Kurzreferate mit Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee. Alle, die sich für das Thema Gesundheit interessieren, sind herzlich willkommen. Ein Kinder-Maltisch sorgt dafür, dass auch Eltern mit Kindern kommen können. Themen und Daten siehe Extrablatt-Einlage in grün!

Beitrags-Neuberechnung

Das Naturarztheft hat seit langem schon einen Einzelbezugspreis von 6.80 DM. Unser Beitrag lag bei 6.-DM monatlich, bzw. 72.- DM jährlich. Mit der Umstellung von DM auf Euro müssen auch wir einen neuen Beitragssatz errechnen. Der neue Beitrag muss die gestiegenen Preise abdecken und auch wieder durch 12 teilbar sein. Wir haben uns bemüht, die Anpassung moderat zu gestalten und unsere Mitglieder nicht zu sehr zu belasten.

Bei der Mitgliederversammlung wurde folgende Beiträge beschlossen:

Einzelmitglied 39,00 Euro (pro Monat 3,25 Euro)

Familienmitgliedschaft 48,00 Euro (pro Monat 4,00 Euro)

(Zum besseren Überblick: Die Beitragserhöhung beträgt dann in DM für Einzelmitglieder 4,28 DM /Jahr, für Familien 3,88 DM/Jahr. Auf den Monat umgerechnet sind dies nur 0,36 DM, und 0,32 DM.

Termine

Termine

Da eigener Sache

Termine

**Gemeinsames Essen, Mittwoch, 19. Dezember 2001,
wann? 19 Uhr,
wo? In einem Restaurant in Viernheim**

Statt eines Themenabends im Dezember ist es mittlerweile zur Tradition geworden, dass wir gemeinsam gemütlich Essen gehen. Vorstand und Mitglieder sollen Gelegenheit haben, sich besser kennen zu lernen, Meinungen auszutauschen, Vorschläge zu machen, Pläne zu schmieden. Lokalwünsche oder -vorschläge und Anmeldungen nimmt Claudia Klier, Tel. 7 80 61 bis zum 13.12. gerne an.

Termine

Wir walken auch im Winterhalbjahr!

Interessierte treffen sich immer dienstags 8:30 Uhr am Parkplatz bei der Fußgängerbrücke am Anglersee. Auf Neueinsteiger nehmen wir Rücksicht. Wir walken ca. 5 km und sind ca. 40 Minuten unterwegs. Wollen Sie es nicht mal probieren?

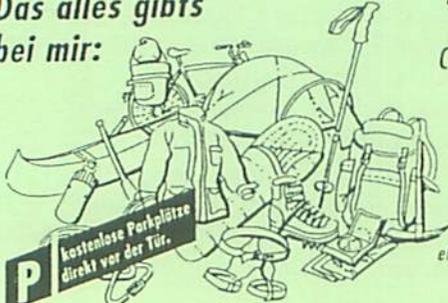
Nach Absprache kann auch mittwochs gelaufen werden.



Christian
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSTRÜCKER

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.

STÄNDIG ERGÄNZT UND ERNEUERT

Zum Thema Bücher:

Der Deutsche Naturheilbund überlässt seinen Naturheilvereinen für Mitgliederwerbzwecke zu einem Sonderpreis das sehr informative und interessante Gesundheits-Buch "Fasten und Lebenskultur" von Rüdiger Krauß.

Wir haben weitere preiswerte Angebote und Gelegenheiten genutzt und noch andere Bücher zusätzlich eingekauft, sodass wir jetzt - solange unser Vorrat reicht - neuen Mitgliedern, die ihre Anmeldung bei einem Vortragsabend abgeben, als Prämie ein Buch zur Auswahl und als Antrittsgeschenk geben können. Machen Sie Gebrauch davon!

Wenn Sie eine Mitgliedschaft verschenken, erhalten Sie ebenfalls ein Buchgeschenk.

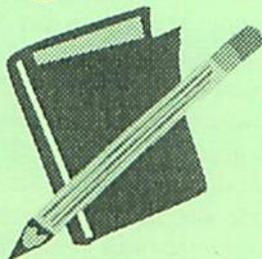


**Als neue Mitglieder
begrüßen wir sehr
herzlich:**

Susanne Herzog, Viernheim
Richard Hillenbrand, Heidelberg
Ute Wippler, Viernheim
Doris Schmich, Viernheim
Mirjana Sirtl, Rimbach

Buchtipps

**Bücher
können gute
Ratgeber sein!**



BUCH HABEL

Viernheim

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum
06204/60680

TEAGARDEN

BUTTERFLY

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

Gedanken zu unserem Waldschwimmbad

Demnächst werden unsere Parlamentarier darüber entscheiden, wie unser schönes Waldschwimmbad in Zukunft aussehen soll.

Die Interessengemeinschaft Waldschwimmbad setzt sich ein für den Erhalt d.h. für die Sanierung unseres Waldschwimmbades, 3007 Unterschriften belegen, dass das Schwimmbad in seiner jetzigen Form erhalten bleiben soll.

Auch der Naturheilverein plädiert dafür, dass das Bad so bleibt, wie es ursprünglich gebaut wurde, d.h. dass es konventionell saniert wird und keine Experimente mit Badeteichen oder naturnahen Badelandschaften etc. gemacht werden. Gerne darf es aber bei der Renovierung einige attraktive Veränderungen geben, die vor allem für Kinder mehr Abwechslung bieten.

Unsere Argumente sind:

Unser Schwimmbad hat sich in 40 Jahren bestens bewährt; es wurde nur versäumt, die notwendigen Reparaturen und Erneuerungen rechtzeitig in Angriff zu nehmen. Schwimmbäder dienen der Volksgesundheit und sind kein überflüssiger Luxus. Schwimmen ist die gesündeste Sportart.

Wer täglich schwimmt, stärkt sein Immunsystem und verhindert Erkältungskrankheiten und Schäden am Bewegungsapparat. Die Bewegung im Wasser ist auch eine gute Osteoporose-Vorbeugung.

Schwimmen trägt zur Gesunderhaltung der Bevölkerung bei.

Wir haben unter Ärzten eine Umfrage gemacht und diese Aspekte auch bestätigt bekommen.

Längere Zeit schwimmen (d.h. 1/2 - 1 Stunde oder mehr) kann man nur in wohltemperiertem Wasser. Die meisten Schwimmbäder liegen mit ihrer Wassertemperatur zwischen 24 und 26°; das Viernheimer Schwimmbad hat meist 24°. Dies ist eine gute Temperatur: wenn die Luft kühl ist, erscheint es einem warm, und wenn es heiße Sommertage gibt, empfindet man das Wasser als abkühlend. Kinderbecken sollten immer 2 - 3 ° wärmer sein, als das Wasser für Erwachsene.

Einen guten Schwimm- und Atemrhythmus bekommt man nur, wenn genügend Platz zur Verfügung steht, d.h. bei gutem Besuch des Bades müssen 6-8 Bahnen à 50 m zur Verfügung stehen. Ein 25 m Becken im Freibad wäre viel zu klein. Die Einnahmen würden verringert; denn neben dem schönen Gelände macht auch gerade das 50 m Becken das Viernheimer Bad so attraktiv.

Aus volkswirtschaftlicher Sicht ist ein Schwimmbad, auch wenn es Steuergelder kostet, ein unschätzbare Gewinn für eine Gemeinde oder Stadt. Es trägt erheblich dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und der Freizeitwert in einer Stadt ist enorm hoch. Es verbessert die Infrastruktur und ist auch eine gute Werbung für die Stadt.

Wir vertrauen darauf, dass unsere Politiker die richtige Entscheidung treffen und alle Mitbürger dann damit zufrieden sein können.

Cl.Kl.

Unterschriftenaktion an Bundesgesundheitsministerium

Der Deutsche Naturheilbund schreibt:

Wussten Sie,

- * dass die Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen so hoch sind, wie die Honorare sämtlicher in Deutschland tätigen Hausärzte zusammen?
- * dass Deutsche doppelt so oft wie Franzosen und viermal häufiger als Schweden zum Arzt gehen? Trotzdem liegt die Lebenserwartung in Deutschland niedriger als in den genannten Ländern.
- * dass das Gehalt führender Krankenkassenfunktionäre höher ist als das des Bundeskanzlers?
- * dass Sozialhilfeempfänger und Drogenabhängige wesentlich mehr Leistungen in der gesetzlichen Krankenversicherung erhalten können, als der normal Versicherte, weil sie nicht dem Budgetzwang unterliegen?
- * dass Krankenkassenfunktionäre in vielen Fällen auch ärztliche Privatrechnungen zu 100 % erstattet bekommen, während dies für Normalversicherte gesetzlich ausgeschlossen ist?



Jahrzehntelange Reformversuche konnten die Probleme des deutschen Gesundheitswesens nicht lösen, im Gegenteil, sie wurden immer größer.

Der deutsche Naturheilbund sagt: Jetzt reicht's!

Wir fordern, dass es endlich eine Gesundheitsreform zum Wohle der Bürger gibt.

Diese sollte beinhalten:



1. Freie Wahl der gesetzlichen Krankenversicherung zu jeder Zeit.
2. Mitsprache des Einzelnen über Versicherungsumfang.
 - Teilung in Kernleistungen zu deutlich günstigeren Beiträgen und individuelle zusätzliche Leistungen
 - Naturheilkundliche Medizin in den Versicherungsumfang einzubeziehen.
 - Möglichkeit freiwillige Selbstbehalte mit Beitragsnachlaß zu vereinbaren.
3. Drastische Senkung der Verwaltungskosten in der gesetzlichen Krankenversicherung



Unterstützen Sie die Forderung des Deutschen Naturheilbundes mit Ihrer Unterschrift! Sammeln Sie weitere Unterschriften im Familien- Freundes- und Bekanntenkreis. Unterschriftenlisten erhalten Sie bei Frau Klier, Am Neuen Weinberg 6 + 8 oder bei unseren Themenabenden. Hier liegen auch Listen aus zum Unterschreiben.

Die Unterschriftenlisten werden dem Bundesgesundheitsministerium vorgelegt.



Gemeinsamkeit macht stark !

Unser Herbstrezept - wieder mal Kürbis - Kürbis - Kürbis

Kürbis-Kartoffel-Eintopf

1,2 kg Kürbisfleisch und 500 g Kartoffeln (geschält, gewürfelt in ca. 2 cm große Würfel)

1 Stange Lauch gewaschen und dann in Ringe geschnitten

2 Essl. Öl

1/2 ltr. Gemüsebrühe

je 1/2 Teel. gemahlene Nelken und Koriander

Salz und Pfeffer

(Bei Bedarf Wurst oder gekochtes Fleisch, aber auch mit einer Handvoll gehackter Petersilie und gerösteten Brotwürfeln ist es eine hervorragende Mahlzeit, zur Verfeinerung noch in jeden Teller einen Löffel Crème fraîche in die Mitte geben)

Öl erhitzen, Lauch darin andünsten, Brühe angießen, Kartoffeln zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Danach Kürbiswürfel und Gewürze zugeben und 10 Minuten mitgaren lassen.

Bücher machen Lust auf viel Meer

BUCHHANDLUNG

Schwarz

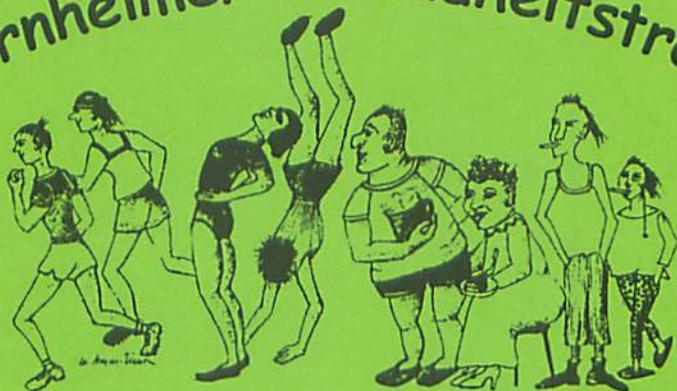
auf

Weiß

Rathausstr. 45, Viernheim
06204-602580



Der Weg zu mehr Lebensqualität: Viernheimer Gesundheitstreff



Termine Januar bis Mai 2002

23.01. 2002	Kinesiologie – der Körper lügt nicht!	Tabitha Vogler Heilpraktikerin
06.02. 2002	Reinigungsaderlass nach Hildegard v. Bingen	Birgit Helfrich Ärztin
20.02. 2002	Erkältungskrankheiten – Natürlich behandeln?	Wolfgang Kempf Apotheker
06.03. 2002	Nei Sen – Übungen zum in sich ruhen	Ingrid Bott Heilpraktikerin
20.03. 2002	Sauer macht nicht lustig – basische Ernährung und Körperpflege	Edelgard Hock Heilpraktikerin
17.04. 2002	Legasthenie – wie kann ich mein Kind fördern?	Cornelia Ötzel
15.05. 2002	Sterbehilfe	Walter Ramm



Agenda 21

Nähere Informationen über die einzelnen Themen werden in den Tageszeitungen bekanntgegeben.

Alle Termine finden Mittwochs von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr im Mehrzweckraum des Forum der Senioren (Spitalplatz 3-5) statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Weg zu mehr Lebensqualität: Viernheimer Gesundheitstreff



Termine bis Dezember 2001

29. 8. 2001	Ganzheitliche Lebensgestaltung – auf Du und Du mit Deinem Körper	Christine Meier-Uhl Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin
12. 9. 2001	Atem in der Körperarbeit	Rixta Fambach Körpertherapeutin
26. 9. 2001	Kopfschmerzen und Migräne	Tabitha Vogler Heilpraktikerin
24.10 .2001	Moderne Biomedizin – wohin führt uns die Wissenschaft?	Dr. med. Manfred v. Treek
7.11. 2001	Jin Shin Jyutsu – einzigartige Methode zur Behebung von Spannungen und Beschwerden	Andrea Thomanek Sozialpädagogin
21.11. 2001	Wickel und Auflagen in der Pflege Ihres kranken Kindes	Elisabeth Thomas Heilpraktikerin
5.12. 2001	Fabrikzucker - das süße Gift	Karin Berger Gesundheitsberaterin



Agenda 21

Nähere Informationen über die einzelnen Themen werden in den Tageszeitungen bekanntgegeben.

Alle Termine finden Mittwochs von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr im Mehrzweckraum des Forum der Senioren statt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!