



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

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

## Informationen I. Quartal

Januar - Februar - März 1999

Veranstaltungen:

### Schmerzen überall - Fibromyalgie

Vortrag

20. Januar 1999

Seite 2

### Teilfasten - ab Aschermittwoch?

Vortrag

17. Februar 1999

Seite 3

### Wickel und Umschläge

Vortrag

17. März 1999

Seite 4

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

*Termine*

**Themenabend**  
Am Mittwoch, 20. Januar 1999  
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



**Schmerzen überall - Fibromyalgie**  
**Referent: Dr. med Thomas Weiss, Facharzt für**  
**Allgemeinmedizin, Naturheilkunde und Psychotherapie,**  
**Mannheim**

Etwa 2-3 % der Bevölkerung leiden unter einer rätselhaften Erkrankung. Sie klagen über Schmerzen am ganzen Körper, Abgeschlagenheit, Erschöpfung und hochgradige Leistungsschwäche. Gehen sie jedoch zum Arzt, bescheinigt dieser den Betroffenen beste Gesundheit. Dieses Krankheitsbild betrifft vorwiegend Frauen. Der Leiter der Landesgruppe für Selbsthilfegruppen wird an diesem Abend auch anwesend sein und für Fragen zur Verfügung stehen.

*Termine*



*Gesundheit hat  
viele Seiten ...*

*...Unser Angebot lädt  
zum ausgiebigen  
Blättern ein!*



**BUCH HABEL**

*Bücher und mehr*

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204-60680



**Für Sie gelesen:**

Dr. med. Thomas Weiss,  
**Schmerzen überall-**  
**Fibromyalgie,**  
Südwest Verlag, 19.80 DM.

Vom selben Autor:  
**Krank im Schlaraffenland**  
Wie wirkt Ernährung auf  
unsere Gesundheit.  
Kösel-Verlag, 38.- DM

## Themenabend

Am Mittwoch, 17. Februar 1999  
20.00 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune



### Teilfasten - ein wirksamer Weg zum individuellen Wohlfühlgewicht

**Referentin: Barbara Möckel, Heilpraktikerin und Fastenkurs-Leiterin**

Über tausende von Jahren hin wird bereits gefastet - freiwillig und unfreiwillig. Doch auch Völker, die keine ausreichenden Nahrungsquellen hatten, sodaß ihre Vorräte im Frühjahr zur Neige gingen, erfreuten sich allgemein guter Gesundheit, bis sie "von der Zivilisation entdeckt" wurden. In manchen Kulturkreisen wird oder wurde gefastet, um mehr Kraft und Widerstandsfähigkeit zu erlangen. Kinder und Tiere haben im allgemeinen einen gesunden Instinkt, wann und wieviele Tage sie keine Nahrung aufnehmen sollten, um ihren Organismus nicht zu überlasten, z.B. bei Krankheit. Das Teilfasten ist besonders auf die Belange von Überernährten oder mit Giften Belasteten zugeschnitten, die den Sprung zum strengen Fasten noch nicht schaffen und es berücksichtigt individuelle Vorlieben und Abneigungen.

*Termin*

*Termin*

## Naturkostladen

# *B i e n e*



**Demeter**

**Brot und Backwaren**

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst  
Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse  
Grüner Tee, Teesortiment  
Kosmetik (z.B. Dr. Hauschka)

**Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605**

Termine

Termine

## Themenabend

Am Mittwoch, 17. März 1999

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



**Wohltuende Wickel und Auflagen als schnelle Hilfe mit einfachen Mitteln**

**Referentin: Sonja Hillenbrand-Storz, Krankenschwester und Heilpraktikerin aus Karlsruhe**

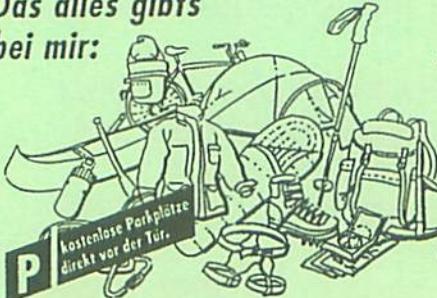
Theoretische Grundlagen und praktische Hinweise zur richtigen Durchführung und Anwendung verschiedener Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene. Anwendung bei Erkältungskrankheiten, Fieber, stoffwechselunterstützenden Prozessen (z.B. Leber) u.a. mit Hilfe von Wasser, Zitrone, Quark, Zwiebeln, Kartoffeln, Heilerde, Pflanzen, Öle und Salben.



**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](mailto:Christrekk@aol.com)

**P** kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

© 1998 Christian Stakelbeck

"Wir leben zu kurz und sterben zu lang." (Ellington Darden)

Krafttraining im Alter und in der Osteoporose-Prävention

Der inaktive Mensch verliert im Alter zwischen 20 und 50 jährlich durchschnittlich ein halbes Pfund Muskeln und setzt dafür 750 g Fett an. Auf 30 Jahre gerechnet, ergibt das 7,5 kg Muskelverlust und über 20 kg Fettgewinn. In direktem Zusammenhang mit dieser Muskelatrophie stehen die typischen Alterserkrankungen wie allg. Schwäche, Stürze, Schwindel, osteoporosebedingte Knochenbrüche, Depressionen, etc.

Mit einem richtig dosierten Krafttraining ist aber auch ein 50 jähriger Mensch in 18 Monaten in der Lage, die verlorene Muskelmasse zurückzugewinnen. Gleichzeitig verringern sich die Schlafstörungen und Depressionen, die Balance- und Koordinationsfähigkeit wird verbessert. Chronische Rückenschmerzen können nachweislich durch ein gezieltes Krafttraining schon innerhalb von 3-4 Wochen um ca. 60 % verbessert werden.

Im Vergleich mehrerer Trainingsformen hat sich auch in der Osteoporose-Prävention gezeigt, daß **nur Krafttraining** den Knochenmineralgehalt z.B. im Schenkelhals und der LWS steigern kann. Ergometertraining oder gymnastische Übungen alleine sind ungeeignet, da zu geringe Zug- und Druckbelastungen auf den Knochen übertragen werden.

Weitere Infos bei Claudia Gerling (Dipl. Fachsportlehrerin für Rehabilitation und Prävention) - Casa Vitalis

*Der Gesundheitstip*

## Das etwas andere Studio !



HAUS DER SOFONHEIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edschanstraße 1, 66519 Vornheim

■ Tel. 06204 - 7 88 48 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

## Feng Shui - In Harmonie mit der Umwelt leben

Die Lehre von Feng Shui ist eine praktische und kosmische Wissenschaft und Kunst, die von den Chinesen über sechs Jahrtausende entwickelt und erweitert wurde. Sie ist die auf Berechnungen fundierte Lehre von der Harmonie, dem Gleichgewicht zwischen Mensch, Umwelt und den die beiden bestimmenden Elementen Erde, Feuer, Holz, Wasser und Metall. Im weiteren Sinn bedeutet Feng Shui die Kunst und Wissenschaft von Auswahl, Platzierung und Arrangement von Orten, Gebäuden und Arbeits- bzw. Schlafräumen, um ein Maximum an Gesundheit, Erfolg und Wohlstand zu erreichen. Mit Hilfe der Feng-Shui-Regeln können die positiven Energien, der Lebensatem unter anderem einer Wohnung gebündelt und in die gewünschten Bahnen gelenkt werden. Um Gesundheit und Wohlstand zu besitzen, sind nicht nur gesunde Lebensführung wichtig, der Mensch muß auch in Harmonie mit seiner "zweiten Haut", der Wohnung oder dem Haus leben. Neben den Feng-Shui-Regeln und dem damit verbundenen idealen Qi-Fluß spielen bei den Berechnungen das Geburtselement, die Himmelsrichtungen, günstige Eingangsrichtungen, Ausrichtungen der Gebäude und Wohnungen, Platzierung und Auswahl der Möbel, Farben, Maße, sowie der Außenbereich von Häusern eine große Rolle. Integriert in gute Beratungen müssen auch das Auffinden von Erdstrahlen, Wasseradern und Störfeldern sein. Im Feng Shui gibt es zahlreiche traditionelle und einfache Hilfsmittel, die unter Berücksichtigung der Feng-Shui-Regeln eingesetzt werden können, um den Qi-Fluß wieder positiv zu beeinflussen.

Nähere Informationen und Beratungen erteilt die  
Feng-Shui-Beraterin Barbara Treichel (Dipl. FSC),  
Volkerstr. 2, 68519 Viernheim, Tel. + Fax 06204-76323



### "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

## Keime und Sprossen

Im Winter ist die Angebotspalette an Frischkost stark eingeschränkt. Um diese Lücke zu füllen, bieten sich besonders Sprossen und Keime als willkommene Ergänzung an. Zur Aufzucht benötigen Sie nicht unbedingt eine Keimbox. Sie können z.B. so verfahren: 2 Eßlöffel keimfähige Samen (z.B. Linsen, Getreide, Kresse, Sojabohnen, Mungobohnen, Alfalfa, Rettich. Wichtig: alles aus biologischen Anbau) in ein Sieb (Kaffee-Teesieb) geben und über Nacht in einen Topf mit Wasser hängen. Am nächsten Tag das Sieb herausnehmen und ohne Wasser abstellen (Wasser zum Gießen von Blumen verwenden), tagsüber immer mal wieder unter fließendem Wasser naß machen, sie sollen immer feucht, aber nicht naß sein, hell stehen, aber nicht in der Sonne. Nachts wieder einweichen usw. Nach 3-4 Tagen bilden sich kleine Wurzeln, ab jetzt können Sie die Keimlinge zur Zubereitung von Salaten oder zu Hauptgerichten verwenden.

Keimlinge bieten Gesundheit in konzentrierter Form: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sowie hochwertiges pflanzliches Eiweiß entwickeln sich in dem winzigen Keimling explosionsartig. Somit sind sie vor allem für Winter und das beginnende Frühjahr, wenn wir alle etwas an Vitaminmangel leiden, die ideale Ergänzung. Durch den Keimprozeß werden die im Samen ruhenden Stoffe aktiviert.



## Vorschau auf weitere Termine 1999

Der bereits für Januar angekündigte Vortrag über die "Chinesische Organuhr" wurde auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

am 21. April hören wir Christina Adler

zum Thema Asthmaschulung

am 19. Mai kommt Dr. med Brand

mit dem Thema Migräne und Kopfschmerzen

am 16. Juni haben wir wegen großer Nachfrage Frau Humm

nochmals zum Thema Aloe Vera bei uns.

am 22.-24. 1. Paracelsus-Messe in Wiesbaden mit dem

Deutschen Naturheiltag am 23.1.99

**Walken** immer dienstags und meist auch mittwochs

9.00 Uhr Parkplatz am Anglersee

Im neuen VHS-Programm gibt es wieder eine Fülle von Gesundheitsangeboten ab 8. Januar ist das Programm zu haben.

Die **VHS-Fastenwoche** mit Barbara Möckel und Ute Heinz findet statt vom 18. - 22. Januar 1999.

*Tips and Tricks*

*Termine*

*Termine*

### Wirsing mit Sahnehaube

1 großer Kopf Wirsingkraut ca. 1,5 kg

1/4 ltr. Wasser

2 Becher süße Sahne

2 Eier

Vollmeersalz, Pfeffer, Muskat, Paprika

2 Eßl. herber Weißwein

100 gr. geriebener Emmentaler



Den Wirsing putzen und waschen, achteln und in Salzwasser 15 Minuten lang halbgar kochen. Das Wasser soll nach dem Garen verdampft sein, damit keine Mineralien verloren gehen. Inzwischen die Sahne steif schlagen, die verquirlten Eier unterziehen und mit dem Wein und den Gewürzen abschmecken. Die Hälfte des geriebenen Käses unterheben. Den Wirsing abtropfen lassen, in einer feuerfesten Form anrichten, den Käserahm darüber verteilen, den restlichen Käse überstreuen und im Backofen bei 250 Grad ca. 20 - 25 Min. überbacken (oder im Grill, entsprechend kürzer, Käse soll nicht bräunen, sondern hellgelb bleiben). Dazu passen Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Christas Lieblingsbratkartoffeln (kleine Würfelchen roher Kartoffeln in etwas Öl und mit etwas Salz in der zugedeckten Pfanne gegart, mehrmals wenden, schmecken hervorragend.)

**Gib jedem Tag die Möglichkeit, der beste in Deinem Leben zu sein.**

**KNAPP**

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

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





# Naturheilverein

## Viernheim und Umgebung e.V.

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

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

## Informationen II. Quartal

### April - Mai - Juni 1999

Veranstaltungen:

### Asthmaschulung

Vortrag

21. April 1999

Seite 2

### Kopfschmerzen und Migräne

Vortrag

19. Mai 1999

Seite 3

### Aloe Vera

Vortrag

16. Juni 1999

Seite 4

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

*Termine*

## Themenabend

Am Mittwoch, 21. April 1999

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



### Asthaschulung für Kinder und Jugendliche aus psychologischer Sicht

Dipl. Psych. Christina Adler, Dipl. Psych. Suse Nees

Bei dem Vortrag werden insbesondere die Aspekte einer psychologischen Herangehensweise an das Asthma verdeutlicht. Neben einer allgemeinverständlichen Einführung darüber, was bei Asthma geschieht, werden die Bausteine der Asthaschulung für Kinder und ihre Familien vorgestellt. Schwerpunkte hierbei liegen beispielsweise auf den Bereichen der Medikamentenschulung, des Rollenspiels, der Elterngespräche und des Entspannungstrainings.

Sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die Darstellung der praxisorientierten Schulung gewährleisten einen Einblick in die Möglichkeiten von psychologischen Bewältigungsstrategien bei der Erkrankung.

Auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten, wie z.B. die der Spieltherapie, wird eingegangen.

*Termine*

## Das etwas andere Studio !



HAUS DER SOZIAL- UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edsonstraße 1 · 66519 Völkheim

■ Tel. 06204 - 7 83 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

## Themenabend

Am Mittwoch, 19. Mai 1999

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



### Kopfschmerzen und Migräne - Ursachen und Behandlung Dr. med. Jan Brand

"Ändern Sie sich - dann tut's auch Ihre Migräne" wird die Kernaussage unseres Referenten lauten.

Herr Dr. Brand, der eine Migräne-Klinik in Königstein leitet, wird sein Therapie-Konzept erläutern und den Betroffenen Wege zeigen, mit ihrem chronischen Leiden besser umzugehen.

Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Maßnahmen setzt viele positive Reize. Insgesamt wird der Organismus weniger störanfällig.

*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](mailto:Christrekk@aol.com)

**P** kostenlose Parkplätze  
direkt vor der Tür.

© 1998 Christian Stakelbeck

**Themenabend**  
Am Mittwoch, 16. Juni 1999  
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



**Aloe Vera - gesundheitlicher Nutzen**  
**Karin Humm**

Die Heilkräfte der Aloe waren schon in der Antike wohlbekannt. Ihre Geschichte ist voll von wahren Begebenheiten und sagenhaften Legenden. Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat die Erforschung der Wirkstoffe große Fortschritte gemacht. Heute kennt man die vielfältigen Inhaltsstoffe und ihre für uns so nützlichen Eigenschaften. Nicht nur für die Gesundheit unserer Haut ist die Aloe wichtig, wir lernen noch viele andere Anwendungsgebiete kennen.

**Jeder Weg fängt mit dem ersten Schritt an!**

**Naturkostladen**

***B i e n e***



**Demeter**

**Brot und Backwaren**

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst  
Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse  
Grüner Tee, Teesortiment  
Kosmetik (z.B. Dr. Hauschka)

***Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605***

## Terminvorschau

Unseren 1. Vortrag im nächsten Quartal können Sie schon in Ihrem Terminkalender vermerken:

21. Juli - Autosuggestion nach Coué

weitere Vorträge: 18. August und 15. September 1999

30. April - 2. Mai 1999 Internationaler Kongress der

Gesellschaft für **Biologische Krebsabwehr**

Kongreßhaus der Stadt Heidelberg

mit Patientensprechstunde und Arzt-Patienten-Program-

gramm. Info Telefon 06221-1 38 02 0

Fax 06221-1 38 02 20

Frau Winkenbach bietet wieder ihre bewährten **Kräuterwanderungen, Kräuterseminare und Kräuterstamm-tische** an. Info-Hotline: 06207-920310 (Tel. & Fax)

**Bärlauch-Liebhaber** aufgepaßt: bald ist es wieder so weit! Ab März wächst er in den Rheinauwäldern, weit-hin riechbar, März-April sind die besten Sammel-Mona-te. (Pesto-Rezept siehe beim Gesundheitstip!)

**Walken** - Der Frühling naht; wer walkt mit?

Wir treffen uns dienstags um 9 Uhr am Parkplatz des Anglersees. (nach Absprache am Dienstag walken wir meist auch noch mittwochs)

Das **Programm der VHS** enthält ebenfalls eine Menge Seminare - (Augenübungskurs, Feldenkrais-Methode, Lachtherapie) - ebenso Bewegungsangebote, Entspannungstechniken, Rückenschule, jede Menge Möglich-keiten zur Gesunderhaltung. Schauen Sie rein und suchen Sie sich 'was aus!

Vom 10. März - 21. April gibt es in der Kulturscheune eine Ausstellung "**5000 Jahre Aromatherapie**"

und am 13.4. und 20.4. spricht Werner Kühni Ramisch über die **Aromatherapie**. S. VHS Programm S. 42.

**Viele möchten leben, ohne zu altern;  
sie altern in Wirklichkeit, ohne zu leben.**

Alexander Mitscherlich



## Tips und Tricks

### Sitzen auf Biergartenbänken und anderen lehnenlosen Sitzgelegenheiten oder "das Kreuz mit dem Kreuz!"

Frühling und Sommer, bald beginnt sie wieder, die schöne Zeit, in der man im Freien sitzen kann. Wie erholsam, in einem Biergarten zu sitzen oder im Wald auf einem Baumstumpf oder auf einem liegenden Baumstamm. Aber wehe, wer ein Kreuz mit dem Kreuz hat, früher oder später steht er stöhnend auf, versucht, wieder gerade zu werden oder geht heim, weil er (sie) nicht mehr sitzen kann. Mir ging es früher auch so, heute weiß ich, daß ich nur "falsch gegessen" habe.

Wenn Sie auch zu den Bedauernwerten gehören, probieren Sie es mal so (zu Hause auf dem Stuhl üben!):

Sitzen Sie ganz vorne auf den vorderen Rand der Sitzfläche, nicht mit den Oberschenkeln aufliegen, sondern nur mit den "Sitzknochen" auf der Kante.

Stellen Sie die Füße hüft- oder 2 Fuß breit parallel zueinander auf den Boden, lassen Sie die Arme hängen und legen dann die Hände locker auf die Oberschenkel, richten Sie die Wirbelsäule auf; den Kopf so halten, als sei der Hinterkopf an ein paar Haaren nach oben gezogen. Haltung immer mal wieder korrigieren, nicht im Becken abknicken, keinen Rundrücken zulassen. Hände gelegentlich zur Abwechslung neben sich auf die Bank legen oder aber auch mal hinter sich auf die Bank stützen und Wirbelsäule wieder geraderichten. Noch besser, wenn es möglich ist, zwischendurch aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.

Sie werden sehen: Sie können in Zukunft viel länger, vergnügter und fröhlicher auf solchen "Sitzen sitzen."

Eine schöne Freiluftsaison wünscht Ihnen Ihre Barbara Möckel



# KNAPP

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

## Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



## Vollwertige Ernährung - was ist das eigentlich?

Wer Wert auf Vollwerternährung legt, muß weder ein "Körnerfresser" noch ein "Müsli-Freak" sein. Diese Meinung ist überholt, denn es gibt inzwischen den Begriff "Vollwert-Gourmet", und dieser Gourmet ißt nicht nur mit Genuß, sondern bewußt mit Vollwertinhalt. - Lebensmittel aus der Natur, die wenig verarbeitet sind, gehören zur Vollwertküche. Vollwertige Nahrungsmittel enthalten noch alle Stoffe, die sie von Natur aus für die Ernährung mitbringen. - Grundlage eines "vollwertigen" Speisezettels sind überwiegend frische Lebensmittel aus Vollgetreide, Gemüse, Obst, Kräutern, Nüssen, Hülsenfrüchten, naturbelassenen Fetten (kaltgepreßten Ölen). Ein großer Teil dieser Lebensmittel sollte unerhitzt als Frischkost oder Salat verzehrt werden. Was gegart wird, sollte schonend gedünstet werden. In Vollkornnudeln, -reis oder -brot stecken noch die Ballaststoffe des Getreides und sämtliche Mineralstoffe und Vitamine. Sie machen Getreide zu einem wertvollen Nahrungsmittel und geben den Vollkornprodukten ihren kräftigen Geschmack. In weißen Nudeln und Weißbrot fehlen diese lebensnotwendigen Stoffe. In mäßigen Mengen kann der Speisezettel auch durch Fleisch, Fisch und Käse bereichert werden. Ab und zu Bier und Wein paßt auch in die vollwertige Ernährung. Hier gilt: Die Dosis macht das Gift!

Süßwaren mit isoliertem Zucker und raffinierten gehärteten Fetten sollten vermieden werden, ebenso Lebensmittel mit künstlichen Aromen, Farb- und Geschmacksstoffen sowie sämtliche zuckerhaltigen Limonaden. Wenn Sie auf Süßes nicht verzichten wollen: Süßes Obst ist auch Vollwertkost!

Übrigens: Mit Vollwertkost können Sie leicht abnehmen! Sie ist auf Dauer die beste Diät - und schmeckt hervorragend!

## Körper & Seele



...  
*sind uns sehr  
wichtig -  
Unsere Titelvielfalt  
eröffnet Ihnen  
neue Wege !*

**BUCH HABEL**

Viernheim

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum  
06204/6068-0



Für Sie ausgeguckt:

Zwei empfehlenswerte Vollwert-Kochbücher bietet der Verlag Gräfe Unzer an:

Vollwert auch für Einsteiger  
64 Seiten 12.90 DM  
ISBN 3 - 7742 - 1112 - 4

Das große GU-Vollwertkochbuch  
420 S. viele Rezepte 29.80 DM  
ISBN 3 - 7742 - 1229 - 5

## Bärlauch-Pesto

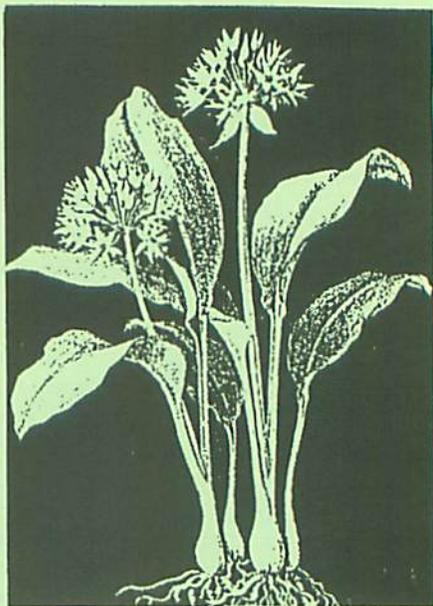
Auch dieses Jahr wieder ein Bärlauch-Rezept, der Gesundheit zuliebe und wegen des guten Geschmacks:

Bärlauchblätter sammeln (Vorsicht: Maiblumen sehen ähnlich aus und sind giftig, im März allerdings sind diese noch nicht da), evtl. waschen und trockentupfen und dann in Plastiktüten einfrieren. Wenn die Blätter im straßenfernen Wald gesammelt sind, müssen sie nicht unbedingt gewaschen werden, da sie ziemlich schnell aus dem Boden kommen und frisch und sauber sind, sorgfältiges Sammeln vorausgesetzt, (ohne Spinnweben und Insektenbeilage, auch kein letztjähriges braunes Laub).

Eine große Portion Pesto natürlich zum Probieren gleich frisch herstellen. Die andern Blätter im Laufe des Jahres, vor allem im Herbst und Winter, verarbeiten.

Bärlauchblätter im Mixer zerkleinern, es können Kräuter aller Art hinzugegeben werden (Majoran, Thymian, Basilikum, Brennessel, Petersilie usw., aber von allem nicht zu viel, um den knoblauchähnlichen Bärlauchgeruch vorrangig zu halten. Olivenöl (gutes, kaltgepresstes) in den laufenden Mixer dazugeben, es entsteht eine cremige, hellgrüne Paste, die mit Salz und Pfeffer gewürzt wird. Wer möchte, kann noch Mandeln mit zerkleinern oder natürlich Pinienkerne. Das Pesto dann in Schraubdeckelgläser füllen, nochmals eine Ölschicht zum Abdecken drauf und im Kühlschrank aufbewahren. Hält gekühlt mindestens 3 - 4 Wochen, wird aber meist vorher leergegessen sein.

Die Paste schmeckt sehr gut als Brotaufstrich, zu Quark, zu Pellkartoffeln und Nudeln, in Suppen und Soßen, auch in der Salatsoße; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie's mal. Und natürlich ist so ein Pesto auch zum Verschenken ideal!





# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

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

## Informationen III. Quartal Juli - August - September 1999

Veranstaltungen:

### Heilmacht der Gedanken und Worte

Vortrag

21. Juli 1999

Seite 2

### Der Mensch im Ein-Klang mit sich und der Welt

Vortrag

18. August 1999

Seite 3

### Synergetik-Therapie

Vortrag

15. September 1999

Seite 4

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

Termine

Termine

Termine

Termine

## Themenabend

Am Mittwoch, 21. Juli 1999

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



### “Heilmacht der Gedanken und Worte”

Positive Selbstbeeinflussung nach Emile Coué

Klaus D. Ritter, Gondelsheim

Der Psychotherapeut Emile Coué hat diese Heilmethode der positiven Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) begründet. Klaus Dieter Ritter, Vorsitzender der Coué-Vereinigung Deutschland, wird bei seinem Vortrag diese Methode demonstrieren und die Besucher können sich sofort beim Üben von der Wirksamkeit überzeugen. Die Autosuggestionsformel ermöglicht es, einen Selbstbefehl an das Unterbewusstsein zu geben und die “Macht der Gedanken und Worte” bewirken Befreiung von Schmerzen, Verbesserung der Beweglichkeit, ja sogar Verschwinden von Schwerhörigkeit.

Geplant ist für 11. September ein ganztägiges Seminar. (Siehe unsere Termin-Vorschau Seite 7.)

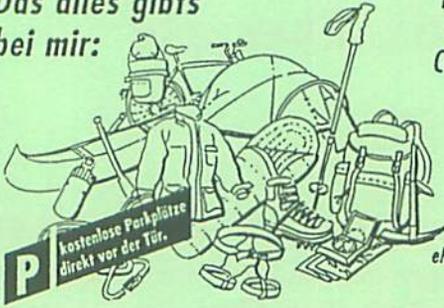


# Christian

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](mailto:Christrekk@aol.com)

GRANIC DESIGN Institut Viernheim

**P** kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

**Themenabend**  
Am Mittwoch, 18. August 1999  
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



*Termine*

**“Der Mensch im Ein-Klang mit sich und der Welt”**  
Geistig seelische Komponenten einer ganzheitlichen Ernährung im Lichte der Ayurvedischen Konstitutions-typenlehre.

**Christine Meier-Uhl, Ernährungstherapeutin,  
Birkenau**

Die Referentin hat sich im Rahmen ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Ernährungsberaterin eingehend mit der indischen Wissenschaft “Ayurveda” (Das Wissen vom Leben) befaßt. Dieses über 5000 Jahre alte Wissen basiert auf dem Grundgedanken “Jeder Mensch ist anders”. Deshalb sollte jeder Mensch seinen Konstitutionstyp kennen und sich die dafür passenden Ernährungsgewohnheiten aneignen.

Der Abend verspricht sehr spannend und interessant zu werden und Sie gehen mit neuen, für Ihre Gesundheit nützlichen, Erkenntnissen nach Hause.

*Termine*

**Naturkostladen**

***B i e n e***



***Demeter***

**Brot und Backwaren**

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik (z. B. Dr. Hauschka)

***Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605***

*Termine*

## Themenabend

Am Mittwoch, 15. September 1999  
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



### “Synergetik-Therapie”

**Innenweltenreisen als Selbstheilungsweg**  
**Brigitte Schiechel-Barattin, Darmstadt**

Synergetik - die Lehre vom Zusammenwirken.  
Verzweifelt, hoffnungslos, krank?

Gesunde und kranke Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen und körperlichen Krankheitsbildern können mit Hilfe der Synergetik-Therapie Informationsstrukturen in ihrem Gehirn verändern. Die Reise in die Innenwelt hilft dem Betroffenen, Konflikte der Vergangenheit nochmals zu bearbeiten und sich endgültig von ihnen zu befreien. So kann Seelenmüll entrümpelt werden. (Jeder von uns hat davon genug.) Frau Schiechel-Barattin wird uns die Möglichkeiten dieser Therapie aufzeigen.

*Termine*

## 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

Edsonstraße 1 · 68619 Vornheim

■ Tel. 06204 - 7 88 48 ■

**Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.**

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

**Am 11. August ist eine totale Sonnenfinsternis!**  
Der Streifen auf der Landkarte zieht sich von Karlsruhe nach Stuttgart, München usw. Viernheim liegt in dem Bereich für 98 % Finsternis und zwar von 12.31 bis 12.33 Uhr.



Dieses außergewöhnliche Naturschauspiel sollten Sie nicht verpassen. Wenn man nicht darauf vorbereitet ist, merkt man um 12.31 Uhr zwar, daß es plötzlich Nacht wird und zwei Minuten später wieder Tag. Aber man darf dann keinesfalls mit ungeschützten Augen nach der Sonne schauen, weil die Pupillen sich sehr schnell auf Nacht eingestellt haben und beim Hervorblitzen der Sonne hinter dem verdeckenden Mond die Augen schwer geschädigt werden können. Besorgen Sie sich unbedingt und vor allem den Kindern die speziellen Schutzbrillen (beim Optiker für 5.-DM). Eine Sonnenbrille oder ein geschwärztes Glas oder schwarze Filme reichen keineswegs aus.

Bereiten Sie sich auf dieses Naturschauspiel gut vor und genießen Sie die Attraktion. Die nächste totale Sonnenfinsternis in unseren Breiten ist erst wieder im Jahre 2081 zu bewundern. (Für die meisten von uns zu spät!)

Ihr glücklichen Augen,  
Was je ihr gesehn,  
Es sei wie es wolle,  
Es war doch so schön.

Joh. Wolfg. v. Goethe

*Tips und Tricks*

**KNAPP**

**Reformhaus**

Treffpunkt gesundes Leben

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



## Unser Buch-Tip - Für Sie gelesen:



### “NLP und Gesundheit” -

Die offenen Geheimnisse der Gesunden.

Ian McDermott, Joseph O'Connor;  
ISBN 3-932098-13-7



Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) untersucht, wie Gedanken und die innere Einstellung das Wohlbefinden beeinflussen.

Ein Beispiel für die Funktion von NLP ist der Placebo (Medikament ohne Wirkstoff)- Effekt. In Studien wurde die Wirksamkeit von Placebos im Vergleich zu Schmerzmitteln untersucht. Im Vergleich zu Morphinum zeigten sie einen Wirkungsgrad von 55 %. Die Wirkung beruht darauf, daß der Patient eine bestimmte Erwartung an die Wirkung eines Mittels knüpft. Unser Unterbewußtsein ist bestrebt, diese Erwartung auch zu erfüllen. Andersherum besteht der gleiche Effekt leider auch beim Auftreten von Nebenwirkungen.

Es gilt jetzt, sich derartige Abläufe bewußt zu machen und für die eigene Gesundheit einzusetzen. Das Buch eignet sich für diejenigen, die wissen wollen, was NLP ist, die versuchen wollen, Geist und Körper in Einklang zu bringen und die mehr über ein faszinierendes Rätsel erfahren wollen: über sich selbst.



## Körper & Seele

...  
*sind uns sehr  
wichtig -  
Unsere Titelveielfalt  
eröffnet Ihnen  
neue Wege !*

**BUCH HABEL**

Viernhelm

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum  
06204/60 68-0



Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn die Menschen sterben, ebenso wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn die Menschen lachen.

George Bernard Shaw



## Terminvorschau

11. August Sonnenfinsternis Infos s.S. 5

Am 11. September ganztägiges Seminar  
mit Klaus D. Ritter, Autosuggestion nach Coué.  
"Heilmacht der Gedanken und Worte"

Die Seminarkosten betragen 120.- DM. Interessenten melden sich bis  
15. August beim NHV schriftlich an und legen der Anmeldung einen  
Scheck für die Seminarkosten bei.



Frau Doris Holländer bietet wieder im September in der VHS ihr  
bewährtes und beliebtes Seminar "Homöopathische Hausapotheke"  
an und zwar an vier Abenden : 14.9./21.9./28.9.und 30.9. Nach dieser  
Einführung in die Homöopathie ist es möglich, sich und seine Familie  
bei kleinen und größeren Unpäßlichkeiten wie Halsschmerzen, Husten,  
Grippe, Ischiasbeschwerden und vielem mehr, selbst wieder ins Lot zu  
bringen.

**Vorschau 15. Oktober.** Am Vormittag werkeln wir wieder im  
Kräutergarten des Schloßparks in Weinheim. Näheres in unserem  
Oktoberheft.

**Vorschau 20 Oktober:**

Frau Sabine Wacker referiert über **Bioresonanztherapie.**

Frau Doris Winkenbach, Kräuterfachfrau in Mörlenbach u. Mackenheim  
bietet wieder **Wildkräuterführungen im Odenwald** an. Und zwar  
am Sonntag, 25.07.99, 9.00 Uhr,  
am Montag, 16.08.99, 18.00 Uhr,  
am Sonntag, 22.08.99, 9.00 Uhr  
Außerdem gibt es im Herbst wieder Kräuterstammtischtermine.  
Info-Hotline Tel./Fax 06207 - 920310

Wir **walken** immer noch regelmäßig jeden Dienstag und Mittwoch.  
Treffpunkt 9.00 Uhr Parkplatz am Anglersee.  
Walkzeit ca. 35- 40 Minuten, Mitwaker sind herzlich willkommen.



**Du kannst Deinem Leben nicht mehr Tage,  
aber Deinen Tagen mehr Leben geben!**

## Rezepte - Rezepte - Rezepte - Rezepte - Rezepte - Rezepte

Wir bitten unsere Mitglieder um gute Rezepte und dieses Mal sind - oh schöner Zufall - zwei Grünkern-Rezepte eingegangen. Wir überlassen das Urteil, welches das feinere ist, unseren Lesern.

### Grünkernbratlinge

(für ca. 8 Bratlinge)

180 g Grünkernschrot (nicht zu grob gemahlen)  
400 ml (knapp) Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Ei  
2 EBl. Vollkornsemmelbrösel  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
Meersalz, Pfeffer, Petersilie  
Olivenöl zum Braten.

Grünkernschrot in der Brühe mit den Gewürzen aufkochen und ca. 15 - 20 Min unter mehrmaligem Rühren zu einem festen Brei ausquellen lassen, Lorbeerblatt entfernen.

Abkühlen lassen, Ei und Semmelbrösel unterrühren. Zwiebel fein hacken, Möhre putzen und grob reiben, mit Meersalz, Pfeffer und der feingehackten Petersilie abschmecken. Mit nassen Händen ca. 8 kleine, flache Bratlinge formen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten.

Tip: Die Bratlinge können auch mit Käsestreifen oder angerösteten Nüssen verfeinert oder mit Schafskäse gefüllt werden.

### Grünkernfrikadellen

250 g Grünkernschrot  
½ ltr. Gemüsebrühe  
2 Eier  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g geriebener Emmentaler  
1 Stange Lauch oder anderes Gemüse je nach Jahreszeit (Blumenkohl, Karotten, Sellerie etc.)  
Gewürze und Kräuter nach Geschmack  
Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Gewürze und Gemüse und Schrot zugeben, mit der Gemüsebrühe aufkochen und 20 - 30 Min. quellen lassen.

Eier und Käse zugeben. Als flache Frikadellen (ca. ½ cm ) ausbacken.

\*

Wenn Sie, liebe Mitglieder, ein schönes "Vollwertrezept" wissen, das Sie gerne weitergeben möchten, sind wir dafür immer dankbar .



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

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

## Informationen IV. Quartal Oktober - November - Dezember 1999

Veranstaltungen:

### Innere Harmonie durch Bachblüten

Vortrag

20. Oktober 1999

Seite 2

### Bioresonanztherapie - eine Hoffnung für chronisch Kranke

Vortrag

17. November 1999

Seite 3

### Gemeinsames Kochen

Weihnachtssessen für Mitglieder

15. Dezember 1999

Seite 4

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

*Termine*

*Termine*

## Themenabend

Am Mittwoch, 20. Oktober 1999

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



## Innere Harmonie durch Bach-Blüten

Referentin: Gabriele Ripp, Heilpraktikerin, Viernheim

Der englische Arzt, Dr. Edward Bach, entwickelte die Blüthenherapie vor etwa 60 Jahren; er hatte erkannt, dass körperliche Krankheiten ihre Ursache in der Seele haben. Er suchte nach natürlichen Heilmitteln, um damit seelische Disharmonie ausgleichen zu können und er entdeckte - mit großer Intuition - die 37 Blüten, aus denen er die Essenzen herstellte. Damit ist es möglich, augenblickliche negative Gefühle und Missstimmungen zu lindern oder auszugleichen. Mittlerweile ist die Bachblüthenherapie eine revolutionäre Therapieform, die in der ganzen Welt überzeugte und begeisterte Anhänger gefunden hat. Die Blüten helfen uns, schwierige Alltagssituationen besser zu bewältigen, sie vermitteln uns Ausgeglichenheit, wenn wir krank sind und unterstützen hervorragend andere Therapien. Sie sind eine bewährte Hilfe bei psychischem Stress in Beruf und Familie und eine Vorbeugung gegen Krankheiten.

## Naturkostladen

# *B i e n e*



## *Demeter*

### Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik(z.B. Dr. Hauschka)

*Viernheim-Rathausstr. 7 Tel.06204/67605*

## Themenabend

Am Mittwoch, 17. November 1999  
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



**Bioresonanztherapie - eine Hoffnung für chronisch Kranke**  
Referentin: Sabine Wacker, cand. med., HP, Mannheim

Chronische Krankheiten wie Allergien, Asthma, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen, Arthritis, Arthrose, Rheuma, Hypertonie und Krebs werden immer häufiger. Chronisch Kranke machen die leidvolle Erfahrung, dass sie mit schulmedizinischen Methoden alleine von Jahr zu Jahr trotzdem immer kränker werden.

Die Bioresonanztherapie (MORA) als Methode der Biologischen Medizin eröffnet völlig neue Wege und Möglichkeiten für die Behandlung von chronischen Erkrankungen.

Der Vortrag soll das Prinzip von Heilung und die Grundlagen der Bioresonanztherapie etwas näher beleuchten.

Die Referentin ist diplomierte Bioresonanz-Therapeutin und verfügt über mehrjährige Praxiserfahrung mit dieser Therapieform.

*Termine*

*Termine*

*Bücher machen Lust auf viel Meer*

**BUCHHANDLUNG**

**Schwarz**

auf

**Weiß**



Rathausstr. 45, Viernheim

**Anstatt Themenabend : Kochen und Feiern**

Am Mittwoch, 15. Dezember 1999

Weil das letztjährige Weihnachtskochen allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat, möchten wir diese Form des letzten Themenabends im Jahr zur Tradition werden lassen. Dieser Abend ist deshalb **nur für Mitglieder des Naturheilvereins..** (Beitrittserklärungen liegen unserem Programmheft bei, neue Mitglieder sind uns beim Kochen und Feiern herzlich willkommen!)

Anmeldung bis zum 5. Dezember ist notwendig. Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Der Unkostenbeitrag wird ca. 15.-- DM betragen.

**Kefir - ein Getränk aus dem Kaukasus**

Kefir ist ein kohlen säure- und alkoholhaltiges Getränk, das ursprünglich im Kaukasus durch Vergärung von Kuhmilch hergestellt wurde. Es hat auch bei uns heute seine Abnehmer. Der Kefirpilz enthält einen Bazillus Saheaeszius, der die Veränderung bewirkt.

Man gibt den Kefirpilz in ein Gefäß mit Milch, lässt es bei einer Temperatur von 18 - 20 Grad 12, 18, 24 oder maximal 40 Stunden stehen. Je nach Vergärungsdauer wird die Milch verschieden dick und hat eine verschiedenartige Wirkung. Die Bewohner des Kaukasus kennen die Wirkung des Kefirs schon seit langer Zeit. Sie trinken Kefir anstelle von Wasser und anderen Getränken und essen ihn als Speise von Jugend auf. Sie kennen keine Tuberkulose, keinen Krebs und haben keine Verdauungsstörungen. (Kefir verhindert die Fäulnis von zurückgebliebenen Stoffen im Darm.) Außerdem erreichen die Menschen im Kaukasus ein sehr hohes Durchschnittsalter, einzelne Personen bis zu 150 Jahre.

Dem Kefir werden viele für die Gesundheit nützliche Eigenschaften nachgesagt und er kann täglich genossen werden.

Der Pilz vermehrt sich innerhalb 3 - 4 Wochen um das Doppelte. Dann teilt man ihn und gibt ihn weiter. Bitte vernichten Sie ihn nicht, denn er ist kostbar. Geben Sie ihn Freunden und Bekannten.

Wer einen Kefirpilz haben möchte, meldet sich bei Frau Elke Rupp, Viernheim, Telefon 60 23 88.

**KNAPP****Reformhaus**

Treffpunkt gesundes Leben

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



## Vitalogie - eine vorsorgliche Gesundheitspflege

Vorschau: Themenabend am 16. Februar 2000

Die Kraft, die uns erschaffen hat, hält uns auch gesund.

Vor 20 Jahren begründete der Schweizer Arzt Dr. Peter Huggler die Vitalogie und verfeinerte seine Methode im Laufe der Jahre so weit, dass sie nach einer soliden Ausbildung von jedem gefahrlos angewendet werden kann.

Seine Erkenntnisse beruhen unter anderem darauf, dass unsere Lebensenergie gestört sein kann, weil die täglichen Belastungen zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen und die lebenswichtigen Informationen vom Gehirn über das Nervensystem in den Körper und zurück nicht mehr störungsfrei fließen können. Die Vitalogie ist keine medizinische sondern eine vorsorgliche und begleitende Gesundheitspflege. Sanft, schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen leitet der Vitalogist die Entspannung ein, so dass die Blockade im Energie- und Informationsfluss beseitigt wird und die lebenswichtigen Informationen für eine regelmäßige Regeneration ungehindert fließen können.

Das Ziel der Vitalogie ist ausschließlich die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und die Rückbesinnung auf die in uns wohnenden Kräfte und Energien, die von der Zeugung bis zum Tod in jedem von uns wirken.

Vorbeugend oder begleitend zu jeder Therapie wird die Vitalogie in jedem Alter unabhängig der Beschwerden eingesetzt, zum Wohle jedes Menschen.

Auskunft Günter Heede, 69190 Walldorf, Tel. 06227/61566

*Der Gesundheitstipp*

## 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

Edsonstraße 1 . 66519 Verrheim

■ Tel 06304 - 7 88 46 ■

**Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.**

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

Termine

Weitere Termine:

Samstag 16. Oktober, ab 14.00 Uhr

Treffpunkt Heilkräutergarten

im Schloßpark in Weinheim, hinter der Vogelvolière

Wir helfen Frau Eichelroth, den Kräutergarten für den Winter herzurichten. Dabei lernen wir die Heilkräuter kennen, am Aussehen, Wuchs und Geruch und auch ihre Anwendung für die Gesundheit. Wie schon bei der letzten Gartenaktion, bei der wir alle viel Spass hatten, dürfen wir übrige Ableger mitnehmen.

Alle interessierten Helfer sind herzlich willkommen.

Termine

Wir walken jeden Dienstag und Mittwoch ! Auch im Oktober, November und Dezember!

Treffpunkt 9.00 Uhr Parkplatz Fußgängerbrücke am Anglersee. Walkzeit ca. 35 - 40 Min., Tempo wird auf Einsteiger abgestimmt. Mitwalker sind immer willkommen.



Unsere Vorfahren stehlen uns unsere besten Ideen!

Marc Twain

Körper & Seele

...  
sind uns sehr  
wichtig -  
Unsere Titelvielfalt  
eröffnet Ihnen  
neue Wege !

**BUCH HABEL**

Weinheim

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum  
06204/6068-0



Unser Buchtipp: **Ayurveda**  
**Leben im Gleichgewicht der Kräfte**  
Die kleine Gesundheits-Bibliothek  
ISBN 3 - 8174 -5168 - 7 5.-- DM

Ein kleines Büchlein für wenig Geld mit unglaublich vielen Informationen zum Thema Gesundheit. Wer schon immer mehr über die indische Weltanschauung wissen wollte und auch darüber, was wir in der westlichen Welt davon nützen können, findet dies in diesem Ratgeber.

Mehr Infos im Internet  
[www.copactverlag.de](http://www.copactverlag.de)

## Wir stellen Heilkräuter vor:

### Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

Die kalte Jahreszeit steht bevor und es ist gut, einige Hausmittel gegen lästige Erkältungsbeschwerden parat zu haben.

Der Salbei ist dabei eine der vielseitigsten Pflanzen überhaupt. Er kann sowohl als Küchenkraut verwendet werden als auch als Heilpflanze. Das zeigt sich auch an der Namensgebung, denn lat. "salvus" bedeutet heil.

Salbei wirkt desinfizierend und zusammenziehend (adstringierend) und ist damit ein hervorragendes Mittel bei Halsschmerzen und Mandelentzündung aber auch bei Zahnfleischerkrankungen. Er hilft bei Katarrhen der oberen Luftwege und bei Verschleimungen. Gleichzeitig ist er fiebersenkend.

Da er auch die Drüsentätigkeit reguliert, ist er bei allen Beschwerden im Magen-Darmtrakt einsetzbar. Durch diese regulierende Wirkung lässt er sich auch gegen krankhaften Schweiß- und Speichelfluss verwenden. Durchfall und Blähungen zählen zum Therapiebereich ebenso wie Appetitlosigkeit.

Für stillende Mütter gilt der Hinweis: Salbei wirkt abstillend, ist also während der Stillzeit nur mit Vorsicht und in geringen Mengen anzuwenden. In der Abstillphase ist er gut geeignet, um den Milchfluss zu reduzieren.

Leider ist nicht unser heimischer Wiesensalbei diese Wunderpflanze, sondern er muss als Kulturpflanze angebaut werden. Verwendet werden dann die getrockneten Blätter und Stengelteile.

Anwendung: 1 Teelöffel Salbeiblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abseihen.

Täglich etwa zwei Tassen Tee trinken oder äußerlich zu Spülungen verwenden. Frische Blätter können bei Insektenstichen oder schlecht heilenden Wunden aufgelegt werden. Bei Halsschmerzen frische Blätter kauen hilft schnell und sicher.



**Wer Liebe predigt,  
lernt predigen,  
aber nicht lieben.**



Aus "Der Lebensfreude-Kalender 1999

1. Garten-Salbei, *Salvia officinalis* L., Pfl. 20–80 cm, am Grund verholzt, stark aromatisch riechend; Bl. länglich-elliptisch, lg. gestielt, netzrunzig, schwach gelappt, unterseits filzig; Bl. violett, zu 4–8 in Scheinquirl; Krone 17–25 mm lg., mit gerader Oberlippe. \* 6–7. Δ Trockenwiesen, Felssteppen; als Heil- und Gewürzpfl. kultiviert und verwildert. Südeuropa, in Mitteleuropa wohl nur aus Kultur verwildert.

## Herzhafter Pilzkuchen



Es wird Herbst! In den Wäldern gibt es im September und Oktober wieder Pilze und wer nicht selbst sammelt, findet sie auf Märkten und in Gemüsegeschäften. Wenn man keine Waldpilze findet, kann man auch Zuchtpilze wie Champignons, Shiitake oder Austernseitlinge kaufen, aber den unvergleichlichen Waldpilzgeschmack ersetzen diese natürlich nicht.

**Teig:** 250 g Dinkelmehl, 1 Esslöffel Butter, 10 g Hefe, Salz, 1 Ei  
Aus diesen Zutaten einen Teig kneten und in eine Springform geben mit ca. 3 - 4 cm Randhöhe

**Pilzbelag:** ca 1000 g Waldpilze, 2 Eier, 2 Zwiebeln, 100 g Speck  
Die Pilze putzen (möglichst nicht waschen), und blättrig schneiden.  
Den Speck klein würfeln und darin die kleingeschnittenen Zwiebeln glasig dünsten, die Pilze dazugeben und unter Rühren das entstehende Wasser verdampfen lassen. Dann etwas Mehl überstäuben und 1 Becher süße Sahne dazugeben. Auch diese Flüssigkeit wieder etwas einköcheln lassen.

Die Masse etwas abkühlen lassen und 2 verquirlte Eier und 1 Tasse kleingehackte Petersilie (und evtl. auch 1 Tasse gewürfelte Tomate) darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilzmasse auf den Teig streichen und den Pilzkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30- 40 Min. goldbraun backen. Dazu frischer grüner Salat. Mit jungem Wein wird dieses Gericht zur Spezialität.

Rezepte



**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](mailto:Christrekk@aol.com)

**P** kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

STAMP DESIGN 1999/1/1/1999