



Naturheilverein

Viernheim, Weinheim und

Umgebung e.V.



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

PROGRAMMHEFT
1. Halbjahr 2012

Januar 2012 – Juli 2012

Am Mittwoch, 18. Januar 2012

20:00 Uhr Kulturscheune

Ayurvedische Gewürze in Form von Quantenpunkten zur komplementären Behandlung von Krebs

Referent: Gerhard Knapp, Biologe und Präventologe
Schillerstr. 22, 68519 Viernheim, Tel. 06204 / 78 97 80

Kann es sein, dass mit Gewürzen eine krebshemmende bzw. krebsrückbildende Wirkung erzielt werden kann? Herr Knapp wird uns an diesem Abend ayurvedische Gewürze vorstellen, die in einer ganz speziellen Form aufbereitet wurden und bereits an vielen Studien diese Wirkung belegt haben. Da Herr Knapp Biologe ist, wird er die biologischen Zusammenhänge bei der Entstehung von Krebs erklären und dabei bis in das Innerste der Zellen vordringen, bis zu unseren Mitochondrien, denn dort findet unsere Energiegewinnung statt. Seit langem ist bekannt, dass in Krebszellen eine Umwandlung auf anaerobe Atmung stattfindet, da sich die Mitochondrienmembran verschließt und sich somit der Apoptose entzieht. Unter Apoptose versteht man den programmierten Zelltod nach einem genetischen Programm. Krebszellen entziehen sich diesem genetischen Programm und teilen sich ungebremst weiter. Ist es möglich dieses Programm wieder umzukehren? Machen Sie sich auf einen spannenden Abend gefasst.



Geschäftsstellen Naturheilverein
Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.:

Gudrun Dierl, 1. Vorsitzende

Cavillonstr. 31, 69469 Weinheim
Tel. 06201 / 6 41 12

Edelgard Hock, 2. Vorsitzende

Maria-Mandel-Str. 16, 68519 Viernheim
Tel. 06204 / 7 60 53

www.naturheilverein-viernheim.de

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat am **3. Mittwoch, 20:00 Uhr** in der **Kulturscheune** (hinter dem Hallenbad, Satonévriplatz) Eingang Wasserstraße (gegenüber der Jahnhalle), **Eintritt:** 1,50 EUR für Mitglieder, 3,00 EUR für Gäste.

Themenabend

Am Mittwoch, 15. Februar 2012

20:00 Uhr Kulturscheune

Lebenselixier Wasser

Referent: Rainer Diehm, Experte f. ökologische Wasseraufbereitung & Dipl.-Ing. (FH), Hauptstraße 122, 64668 Rimbach, Tel. 06253 / 988616 , vitawass@arcor.de, www.vitawass.de

Rainer Diehm wird in seinem Vortrag viele neue und interessante Aspekte rund um das Thema Wasser beleuchten.

Aus dem Schulunterricht wissen wir zwar alle, dass das Wasser sogenannte „Anomalien“ besitzt. Doch wer bekam in der Schule auch die Information mit auf den Weg, dass das Fehlen nur einer dieser „Abweichungen“ unser heutiges Leben auf der Erde unmöglich machen würde?

So wie die Erde zu ca. 70% mit Wasser bedeckt ist, besteht auch der menschliche Körper im Durchschnitt zu etwa 70% aus Wasser. Fachleute sprechen deshalb auch davon, dass wir einen kleinen „Ozean“ in uns haben. Dieser höchst interessante „Ozean“ ist ebenfalls ein Teil des Vortrages!

Durch den vermehrten Eintrag von Schadstoffen in unsere Umwelt leidet nicht zuletzt auch die Qualität unseres Trinkwassers. Deshalb stellt Rainer Diehm am Ende seines Vortrages eine ökologische und ganzheitliche Möglichkeit vor, mit deren Hilfe wir unser eigenes Leitungswasser wieder in ein Wasser mit Quellwasserqualität zurück-verwandeln können!

Im Anschluss an den Vortrag wird auch noch ein interessanter Vergleichstest angeboten, bei dem das Viernheimer Trinkwasser eine wichtige Rolle spielt.

Gesundheits-Tipp

Tief atmen, möglichst frische Luft

Bei jedem tiefen Atemzug strömt ein halber Liter Luft in die 400 Millionen Lungenbläschen. Sie liefert frischen Sauerstoff an und holt verbrauchtes Kohlendioxid ab. Über die Atmung werden 70 Prozent der Abfallstoffe des Körpers entsorgt, über die Haut 20 Prozent und nur 10 Prozent über Urin und Stuhlgang! Tiefes Atmen massiert übrigens auch Leber, Nieren und Magen, indem das Zwerchfell auf die darunter liegenden Organe gedrückt wird – und entspannt auch bei Stress!

Aus Naturarzt-Druckausgabe 2/2011



Am Freitag 9. März 2012
20:00 Uhr Kulturscheune

Das biologische Dekodieren von Symptomen

Einfach anders gesund werden - mit einer bio-LOGISCHEN
Therapie

Referentin: Angela Frauenkron-Hoffmann, Therapeutin aus
Belgien

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts sind wir dabei, die physischen und psychischen Erkrankungen wissenschaftlich zu verstehen. Galten die Krankheiten doch bisher als Panne des Organismus, als Schicksalsschlag, so zeigen uns die neuesten Erkenntnisse, dass Krankheiten und Symptome aller Art sich nicht zufällig einstellen. Jede Krankheit entspricht einem persönlichen (und familiären) Reaktionsmuster, dessen wir uns bewusst werden können, um es anschließend abzulegen.

Beim biologischen Dekodieren handelt es sich um eine Anwendung einer Synthese verschiedener internationaler Recherchen, die sich das Verständnis der Ursachen, des Verlaufs und der Genesung von Krankheiten zum Ziel gesetzt haben. Aus diesem Verständnis heraus ist eine andere Art von Therapie entstanden.

Zusammengefasst und vereinfacht: Alles, was in unserem Körper vorgeht, wird zu jeder Zeit von unserem Computer Gehirn gesteuert, auch unsere so genannten Krankheiten. Das Gehirn ist unsere Schaltzentrale und funktioniert nach biologischen Codes. Im Falle einer „Fehlfunktion“ oder eines „Ausrastens“ können wir den Code finden, der dieses Symptom ausgelöst hat (= dekodieren) und diesen Code löschen oder korrigieren (= dekodieren).

Dieses therapeutische Verfahren des „Biologischen Dekodierens“ kann unabhängig und parallel zu jeder anderen Therapie oder Medikation angewendet werden.

Vortragsthemen: Neurodermitis, Legasthenie, Übergewicht, Knochenkrebs, Allergien, Lispeln

Weitere Informationen: www.biologisches-dekodieren.de

Eintritt: 5,00 EUR

15. - 17. März 2012 im Bürgerhaus

Erster Viernheimer Schnäppchen-Markt zu Gunsten der neuen Kneippanlage im Familiensportpark West



Der Naturheilverein veranstaltet zum ersten Mal einen Schnäppchen-Markt im Bürgerhaus. Der gesamte Erlös dieses Marktes ist für die Kneippanlage bestimmt! Ein lang gehegter Wunsch des Naturheilvereins, nämlich auch in Viernheim eine Kneippanlage zu bauen, geht nun in Erfüllung. Bisher konnten wir die Realisierung mit einer Spende von 2500 EUR und 500 EUR von der Sparkasse Starkenburg unterstützen. Nun möchten wir mit weiteren Spenden zur Finanzierung beitragen und veranstalten einen Schnäppchenmarkt und bitten um Ihre Unterstützung als Helfer, Spender oder Käufer.

Nehmen Sie teil und helfen Sie uns: In jedem Haushalt schlummern verborgene Schätze, die nicht mehr gebraucht werden, aber zum Wegwerfen zu schade sind. Wir nehmen alles **GUTERHALTENE** (Geschirr, saubere Kleidung, Bücher, kleine Elektrogeräte, Hifigeräte, Tonträger, Haushaltswaren, Spielsachen usw.)

Anlieferung: Donnerstag, 15. März 2012 von 13 bis 18 Uhr
Verkauf: Freitag, 16. März 2012 von 13 bis 18 Uhr und
Samstag, 17. März 2012 von 10 bis 16 Uhr.

Es gibt eine Cafeteria, wofür wir viele Kuchenspenden und Helfer suchen.

Ist das Wasser für den gesunden Menschen
ein vorzügliches Mittel,
seine Gesundheit und Kraft zu erhalten,
so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel;
es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und,
wenn recht angewendet, das sicherste Mittel.

Sebastian Kneipp

Themenabend

Am Mittwoch, 21. März 2012

20:00 Uhr Kulturscheune

Qi Gong – Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Referentin: Hildegard Gursch, Dipl. Ehe + Familienberaterin,
Qi Gong-Lehrerin aus Heidelberg, Tel. 06221 / 83 31 28

Qi Gong ist eine in der chinesischen Tradition überlieferte Form der Gesundheits- und Meditationsübungen, sowie Atem- und Bewegungslehre, die dem Wohlbefinden, der Entspannung und Gesunderhaltung dient. Qi Gong ist ein wichtiger Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Langsame Bewegungen kombiniert mit bewusstem Atmen führen bei regelmäßigem Üben zu innerer Ruhe und Konzentration und zur Zunahme von Vitalität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen.

Frau Hildegard Gursch ist ausgebildete Qi Gong Lehrerin und stellt an diesem Abend diese besondere Form der Entspannung und Bewegung in Theorie und Praxis vor.

Einfache Qi Gong-Übung für zu Hause

Die folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, die Sauerstoffzufuhr in den Zellen zu stärken und dabei blockierte Energien zu lösen. Die Übung hat außerdem eine Anti-Stress-Wirkung.

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden. Sorgen Sie dabei für eine bequeme Unterlage.

Legen Sie nun die rechte Hand auf den Bauch und die linke Hand auf die Brust. Das geschieht, damit Sie durch ein Wölben der Organe, die Bewegung Ihrer Atmung spüren können.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atmen Sie beim Einatmen ein Dreiviertel des Luftvolumens in den Bauch. Wölben Sie den Bauch dabei. Das verbleibende Viertel des Luftvolumens atmen Sie nun in die Brust. Auch dabei wölben Sie die Brust bewusst. Dann atmen Sie die gesamte Luft durch den Mund aus.

Wiederholen Sie diese Übung zunächst zehn Mal. Nach einer Weile können Sie dies steigern auf dreißig Mal.

Themenabend

Am Mittwoch, 18. April 2012

20:00 Uhr Kulturscheune

“Lernt das Wasser richtig kennen und es wird Euch stets ein treuer Freund sein”

sagte Sebastian Kneipp vor über 150 Jahren.

Referentin: Erika Schneider, Kneipp-Gesundheitstrainerin,
Jakob-Müller-Straße 20, 68623 Lampertheim, Tel. 06206 / 1247
erika.schneider2@web.de

Der Kneipp-Muntermacher, das kalte Armbad und der Kneipp-Allrounder das Wassertreten, sind nur die bekanntesten Wasseranwendungen. Die Anwendungen des “Wasserdoktors” sind mühelose Maßnahmen für jedes Lebensalter mit kleinem Aufwand, aber großer Wirkung. Sie wirken nicht nur an dem Körperteil, das mit Wasser begossen wird, sondern beeinflussen alle Körpersysteme positiv. Die Wasseranwendungen sind aber nur der bekannteste Teil der Kneippschen Gesundheitslehre. Dort bilden die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung eine harmonische Ganzheit.

Frau Schneider wird uns an diesem Themenabend in das Leben und Wirken von Sebastian Kneipp einführen.

Hinweis: Der Inhalt der Vorträge liegt im Verantwortungsbereich der einzelnen Referenten.

Rezept

Sauerampfersuppe (Zutaten für 4 Personen):

400 g Sauerampfer, 1 kleine Zwiebel, 4 EL Olivenöl,
1,5 l Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 4 EL Sahne,
Meersalz, Pfeffer, 2 Scheiben Brot, Petersilie

Den Sauerampfer waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen und klein geschnittene Zwiebel darin anbraten. Sauerampfer zugeben und bei schwacher Hitze einige Minuten andünsten. Mit Brühe auffüllen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Eigelb mit Sahne verrühren, fünf Esslöffel der heißen Suppe unterrühren. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen und Ei-Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot würfeln, in einem Esslöffel Öl anrösten. Suppe mit Brotwürfeln und gehackter Petersilie anrichten.

Am Mittwoch, 16. Mai 2012

20:00 Uhr Kulturscheune

Kranke Kinder natürlich heilen

Referentin: Regine Gellrich-Westphal, Dipl.- Biologin, Heilpraktikerin, Danziger Str.17, 69488 Birkenau, Tel. 06201 340250, regine.westphal@web.de, www.reginewestphal.de

Frau Gellrich-Westphal hält seit 1985 Vorträge an Volkshochschulen und gibt ihre Erfahrungen, die sie mit der Behandlung ihrer drei eigenen, inzwischen längst erwachsenen, Kinder und der Kinder, die sie in der Sprechstunde behandelt hat, an interessierte Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen weiter. Früher galt es als normal, wenn Kinder 4 mal im Jahr krank waren, heute sind 12 mal keine Seltenheit. Um das Immunsystem zu stärken, sollten die Kinder gesund ernährt werden und ggf. eine Darmsanierung durchgeführt werden. Viele Allergien sowie Haut- und Infektionskrankheiten bei Kindern lassen sich durch sanfte Hausmittel lindern oder gar heilen. Wer sie einsetzt, vermeidet Nebenwirkungen. Wirksame Naturheilmittel, homöopathische und pflanzliche Medikamente stehen im Mittelpunkt des Vortrags, der auch die verschiedenen kindlichen Entwicklungsphasen berücksichtigt.

Der Buch-Tip

Peace Food

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt.

Autor: Dr. med. Ruediger Dahlke
ISBN: 978-3-8338-2286-5 19,90



Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Dies ist das flammende Plädoyer von Rüdiger Dahlke für eine Ernährung des Friedens. Unsere Nahrung enthält zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Die Auswirkung der Angsthormone des Schlachtviehs auf unsere Seele sind zwar noch nicht erschöpfend erforscht, eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie hat aber zweifelsfrei bewiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Diesem Szenario stellt er die heilende Ernährung entgegen. Ein Rezeptteil mit dreißig veganen Genussrezepten zeigt, wie schmackhaft vegane Nahrung sein kann.



Am Mittwoch, 23. Mai 2012, 20:30 Uhr
im Anschluss an unsere
Jahreshauptversammlung
Infoabend zur F.X.Mayr-Kur

Referent: Dr. med. Jorge Rodriguez,
Facharzt für Allgemeinmedizin und ausgebildeter Mayr-Arzt

Auch dieses Jahr wird Dr. Rodriguez wieder zu Gast in Viernheim sein. Alle, die sich gerne über diese sehr effektive Entschlackungs- und Entgiftungskur informieren möchten oder noch unentschlossen sind, ob Sie an der Kur teilnehmen möchten, sind zu diesem Infoabend herzlich eingeladen. Dr. Rodriguez wird auf seine spezielle "schweizermexikanische" Art gerne alle Fragen zu dieser Heiltherapie beantworten. **"Die Gifte im Darm sind es, die den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen."** (F.X.Mayr, österreichischer Naturarzt)

Im Mittelpunkt der F.X.Mayr-Kur steht der Darm, das größte Organ unseres Körpers. Dabei handelt es sich nicht mehr um die klassische Milch-Semmel-Diät, sondern um die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Methode durch hochwertige Nahrung und spezielle Therapien den Schlüssel zu neuer Kraft, Gesundheit und Lebensfreude zu finden. Die Therapie zur Gesundung der Verdauungsorgane steht dabei auf drei Säulen: **Schonung, Säuberung und Schulung des Darms bei gleichzeitiger Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung.**

Die Effekte dieser Kur sind vielfältig: fortschreitende Erholung der Verdauungsdrüsen, Reinigung des Blutes und erhöhte Lungenkapazität, Verjüngungseffekt durch Hautstraffung, Reduzierung des Leibesumfanges. Sie schafft physische, mentale und emotionale Verjüngung und neue Vitalität.

Jahreshauptversammlung



liche EINLADUNG

zur Jahreshauptversammlung 2012 des
Naturheilvereins Viernheim und Umgebung e.V.

am Mittwoch, den 23. Mai 2012 um 19:00 Uhr
im Nebenzimmer des Bürgerhausrestaurants "Galicia".
Alle Mitglieder, Freunde und Interessierte sind herzlich
eingeladen.

Der Vorstand

Alle Mitglieder erhalten noch eine gesonderte Einladung mit
Tagesordnung.

Vom 25. Mai bis zum 8. Juni 2012

Ambulante F.X.Mayr-Kur und vieles mehr



Kurteilnehmer von 2010 (Bild: H.T.)

Kurleiter: Dr.med. Jorge Rodriguez aus Mexiko

Kurablauf: Dr. Rodriguez stellt mit einer speziellen Untersuchung und Diagnostik den Gesundheitszustand und die Vitalität jedes Teilnehmers fest. Die Kur wird individuell auf die erhobenen Beschwerden abgestimmt. Unverträglichkeiten wie Lactose, Fructose, Histamin, Weizen usw. werden berücksichtigt. Durch regelmäßige Treffen wird der Therapieerfolg kontrolliert, eventuelle Probleme werden besprochen und durch die manuellen Bauchbehandlungen werden Regeneration und Gesundheit des Verdauungstraktes unterstützt. Im Preis enthalten ist eine Colon-Hydro-Therapie. Sie ist ein perfekter Einstieg in die Kur, da sie den Dickdarm auf schonende Weise gründlich säubert und entlastet.

Die ambulante Durchführung der Mayr-Kur zu Hause ist möglich, da Sie laufend überwacht und begleitet werden. Die meisten Teilnehmer können dabei den Alltag leicht bewältigen und auch ihren Beruf in dieser Zeit ausüben. Wer Dr. Rodriguez kennt, weiß, wie einzigartig seine Art und Weise ist, die Kur durchzuführen. Sie erhalten darüber hinaus so viele Informationen und "Geschenke" über gesunde Lebensweise im Einklang mit geistigen Gesetzen, so dass Sie noch sehr lange davon profitieren können. Und wie immer werden Spaß und Musik nicht zu kurz kommen.

Preis: 280,- EUR/Person (bei Partnern 2. Person 240,-EUR), inklusive aller genannten Leistungen und einer Colon-Hydro-Therapie

Bei der MAYR-Therapie kommen die folgenden drei Heilprinzipien (SSS) zur praktischen Anwendung:

Schonung - Säuberung - Schulung

Der Sinn der **Schonung:** Entlastung, Erholung und Regeneration des Verdauungssystems durch eine intensive Diät.

Der Sinn der **Säuberung:** Reinigung, Entschlackung und Entsäuerung des Verdauungstraktes.

Der Sinn der **Schulung:**

Rückbesinnung auf richtiges Kauen und Einspeicheln der Nahrung durch Kau- und Esstraining.

Sommerfest und Vortrag

Am Mittwoch, 20. Juni 2012

18:00 Uhr Kulturscheune

Sommerfest des Naturheilvereins

Einen Tag vor der Sommersonnenwende feiern wir unser Sommerfest! Ist der Stand der Sonne am Höchsten so birgt dies bereits die Wandlung. Die Heilkraft der meisten Kräuter ist um diese Zeit am stärksten.

Sie sind herzlich eingeladen! Jeder bringt etwas zum Essen oder Trinken mit: Einen schönen Salat, Kuchen, einen Brotaufstrich, ein frisches Getränk. Was sie gerne mögen und einbringen möchten. Wir freuen uns auf Sie!

Unser Motto an diesem Abend:

“Auf die Stimme des Herzens hören”

Als wir noch ganz, ganz klein waren, haben wir alle diese innere Stimme noch gehört. Wir haben noch gespürt, wie die Kraft des Lebens frei durch uns geflossen ist. Wir konnten noch unseren Ursprung fühlen. Unser ewiges Sein, aus dem wir als kleiner Aspekt ausgewandert waren, um eigenständige Erfahrungen zu sammeln. Diese Verbindung zu unserem großen ewigen Ursprung gab uns die Sicherheit unsterblich zu sein und damit die Angstfreiheit vor dem Tod. Wir waren in einer natürlichen Leichtigkeit, in einem Urvertrauen an die göttliche Quelle und die göttliche Existenz.

Unser spezieller Gast ist Dr. Heribert Weber-Kühn aus Weinheim. Herr Dr. Weber-Kühn ist Apotheker, Heilpraktiker und Heiler. Er wird einen Vortrag halten und uns durch eine Meditation führen. (Kontakt: Mult-Zentrum Apotheke, Tel. 06201 / 181208)

Werden Sie Mitglied beim Naturheilverein

Ziele und Aufgaben des Naturheilvereins:

Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln für alle, die im Einklang mit der Natur und sich selbst leben wollen durch Vorträge, Seminare, Ausstellungen, Kurse u.v.m.

Ihre Vorteile als Mitglied:

Vergünstigter Eintritt bei allen Veranstaltungen der Naturheilvereine in ganz Deutschland. Der Mitgliedsbeitrag beträgt lediglich 3,50 EUR/Monat, also 42,00 EUR für ein Einzelmitglied und 50,00 EUR für Familien. Außerdem ist im Mitgliedsbeitrag enthalten:

Die monatliche Zusendung der Zeitschrift **“Der Naturarzt”** mit Beiträgen über Naturheilverfahren und vielfältige Anregungen zu gesunder Lebensweise. Ein Jahresabo **“des Naturarztes”** kostet bereits 42,00 EUR, soviel wie unser Mitgliedsbeitrag. Sie haben also nur Vorteile!

Beitrittserklärung



An den Naturheilverein Viernheim
Gudrun Dierl
Cavaillonstr. 31 · 69469 Weinheim
Tel. 0 62 01 / 6 41 12

- Ich will Mitglied im Naturheilverein werden.
ab Monat _____
- Einzelmitglied (42,- EUR Jahresbeitrag)
- Familienmitglied (50,- EUR Jahresbeitrag)
Namen der Familienmitglieder bitte auf gesondertem
Blatt ausfüllen
- Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft
verschenken. Anschrift des Empfängers:

Als Mitglied habe ich Anspruch auf Lieferung
der Zeitschrift "DER NATURARZT"

- Ich überweise dem Viernheimer Naturheil-
verein zur Unterstützung seiner Arbeit eine
Spende in Höhe von _____ EUR.

Bankverbindung: Sparkasse Starkenburg
BLZ 509 514 69 Konto-Nr. 305 228 2

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____

Ermächtigung zum Bankeinzug des Mitglieds-
beitrages zu Lasten meines Girokontos

Nr.: _____ BLZ: _____

Bank: _____

Unterschrift: _____