

Zeitschrift für gesundes, bewusstes und nachhaltiges Leben im (H)ERZgebirge

„Es ist wieder soweit!“

„Wir laden ein zur...“

RegenbogenMESSE

für Gesundheit
und ganzheitliche Lebensweisen

So, 4.9. SCHWARZENBERG 10-18 Uhr

nähere Infos im Innenteil

Festrede von Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag (16. April 1959)

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist; von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, **DAS IST DAS LEBEN!**“

Wahrheit, BewusstSein und Lebensfreude - Das ist bio-erzgebirge!
Herzengrüße - Ann König

Spruch des Monats

„...Denke Aufmerksamkeit,
um über die Wunder in deinem
alltäglichen Leben zu staunen. ...“

(Auszug aus *Wahl der Gedanken*)

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen:

Kichererbsen-Brotaufstrich

Unser täglich Brot

Be-Achtung - ZUCKER

BIODANZA

**Akupunktur ohne
Nadeln**

**Vergeben mit
„Ho'oponopono“**

Klinische Hypnose

Rückenschmerzen

Bioenergetische Meditation

Indigo- u. Kristallkinder

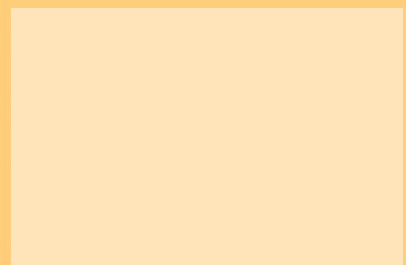
Gesunder Garten:
HUMUS



Tantara - Erinnerung

NEU im Internet:
bio-erzgebirge BLOG
mit aktuellen Beiträgen
rund um das Weltgeschehen
www.bio-erzgebirge.de

Stempelfeld



Rezept-Tipp (von Sandra Müller)

Kichererbsen-Brotaufstrich

75g Kichererbsen am Tag vorher einweichen (in der 4 fachen Menge) am nächsten Tag ca. 40min weich kochen

- 1 ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Pfeffer
- 150g Lauch in Ringen
- 75g Möhre klein geschnitten
- 50g Zwiebel grob würfeln
- 125g Butter
- 50g Paprika
- 1 Hand voll Schnittlauchröllchen



- Lauch, Möhren, Zwiebeln und Paprika in einer Pfanne kurz andünsten
- die gegarteten Kichererbsen mit den Gewürzen in einem Mixer pürieren
- die Butter schaumig schlagen
- alles miteinander vermengen und pikant abschmecken
- die Schnittlauchröllchen vorsichtig unterheben

Guten Appetit wünscht Sandra Müller! Besuchen Sie uns auf der Regenbogenmesse und probieren Sie unsere Brotaufstriche.

Termine für Kochkurse:

Kinder-Kochkurse Do, 11.8. / Mi, 14.9. jeweils **16 Uhr**, min. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 5 € pro Kind, Anmeldung erforderlich, im BioMARKT Schwarzenberg mit Sandra Müller

Infos und Anmeldung bei Vollwertköchin Sandra Müller, Tel: 037756-17589, D2 0172-7942419

Heilpflanze (von Birgit Nestler)

Bärwurz *Meum athamanticum*

Der Bärwurz ist auch unter dem Namen Köbernichel, wilder Dill, Bärendill oder Gebärmutterwurz bekannt. Leider ist der Bärwurz etwas in Vergessenheit geraten, da durch die intensive Landwirtschaft er verdrängt wurde. Aufgrund extensiver Bewirtschaftung der Wiesen ist der Bärwurz wieder heimisch geworden, also auch im oberen Erzgebirge wieder auffindbar. Er wächst auf mageren Lehmböden und ist in den Mittelgebirgen ab etwa 500 m zu finden. Interessant ist, dass das Kraut auf den ersten Blick an Dill erinnert und auch der kräftige Geruch des Krautes ähnlich aromatisch wie Dill ist. Der Name Bärwurz kommt wahrscheinlich von Ge"bär"wurz und verweist auf die ehemalige Verwendung in der Frauenheilkunde. Die Pflanze wird auf der böhmischen Seite des Erzgebirges häufig als Gewürzpflanze in verschiedenen Speisen eingesetzt und heißt auf tschechisch „koprník“, daher auch der Name bei uns „Köbernichel“.

Hildegard von Bingen erwähnt den Namen „Berwurtz“ im 12. Jahrhundert in ihrer „Physica“. Sie empfiehlt einen Bärwurz-Birnenhonig zur Reinigung der Verdauungswege. Hildegard von Bingen bezeichnet diesen Honig wertvoller als Gold, weil es den Darm von seinen Schimmel, Dampfpilzen, Krankheitserregern und Giftstoffen befreien würde.

In der Volksmedizin gilt der Köbernichel als appetitanregend, verdauungsfördernd und als Mittel gegen lästige Verdauungsbeschwerden. Er soll auch bei Herzschwäche, Magenbeschwerden oder (die frisch



Foto: F. Heiler pers. Webpage.de

gequetschten Blätter als Umschläge) bei Gichtbeschwerden helfen. Als Inhaltsstoffe hat der Bärwurz ätherische Öle, Bitterstoffe und Koffeinsäurederivate.

In der Küche ist der Bärwurz hervorragend verwendbar. Gesammelt werden die frischen Blätter. Sie können überall dort eingesetzt werden, wo man auch seine Duftverwandten Fenchel, Dill und Liebstöckel verwenden würde, z.B. Kräuterbutter, Kräuterquark oder Frischkäse, zu Forelle sowie Kräutersalz. Auch bei einem Magenbitteransatz werden die frischen Blätter verwendet. Die äußerst aromatischen Samen der Pflanze werden wie Kümmelsamen gerernt und zum Würzen oder beim Brotbacken zugegeben.

Rezepte:

Erzgebirgischer Bärwurzquark:

500g Quark, 150g Schnittkäse, Salz, Pfeffer, ca. 30g Bärwurz

Quark mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittkäse reiben, Bärwurz klein hacken und dazugeben, schmeckt besonders gut zu frischen Pellkartoffeln

Erzgebirgische Köbernichelsupp (Bärwurz-Suppe)

0,5l frische Geflügelbrühe, 30g Bärwurz gehackt, 30g Butter, 30g Mehl, 200ml Sahne, 100g Schwarzbrotwürfel, 30g Butter zum Rösten, Salz, Muskat, 1 TL Zucker
Mehlschwitze bereiten, Gemüsebrühe auffüllen und Sahne leggieren, Bärwurz untermengen, mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren.

Birgit Nestler, Kräuterkreationen e.V.
Schneeberger Straße 49, 08324 Bockau,
03771/43010415
E-Mail: krauterkreationen@bockau.de

Ernährungstipp Unser täglich Brot

(von Sandra Müller)



Schon immer spielte das Getreide eine zentrale Rolle in der Geschichte der Ernährung. Zuerst als zerriebene Körner als unerhitzter Brei, später als getrocknetes Fladenbrot. Bis zum 19. Jahrhundert wurde ausschließlich volles Korn verwendet, egal ob bei Roggen, Dinkel oder Weizen. Da das volle Korn aufgrund seines hohen Fettgehaltes im Getreidekeim nicht lange haltbar ist und nach wenigen Wochen ranzig wird, entwickelte man die Mehlschicht, indem man das Korn von seinem Keim und seiner Randschicht trennte. Der kohlenhydrathaltige Stärkekern wurde als das Wesentliche betrachtet und die Randschicht als Ballast. Weißbrot essen galt als vornehm und wurde zum Privileg der feinen Leute.

Der Keim und die Randschicht enthalten jedoch für uns wertvolle Vital- und Ballaststoffe, welche Zivilisationskrankheiten wie z.B. Stuhlverstopfung vorbeugen. Kein anderes Lebensmittel enthält auf so kleinem Raum so viel Vitamin B1 wie der Getreidekeim. Vitamin B1 benötigen wir für einen guten Stoffwechsel, z.B. die Verwandlung der Zuckerstoffe, die beim Abbau der Stärke entstehen.

Anderer Vitamine wie B2, B6, Folsäure, Biotin, Vitamin E und K, Spurenelemente wie Eisen, Zink und Calcium gehen bei ausgemahlenem Mehl verloren.

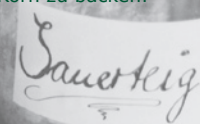
Leider werden die meisten Bäcker von Großfirmen beliefert, deren Brotbackmischungen fast immer aus Auszugsmehlen bestehen, auch wenn sie als Vollkornbrote verkauft werden dürfen. Es reicht schon ein verschwindend geringer Anteil an Vollkorn, um ein Brot „Vollkorn-Brot“ nennen zu dürfen. Aber was steckt tatsächlich drin?

Bei uns bekommen Sie 100% Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Korn. Besuchen Sie uns auf der RegenbogenMESSE und probieren Sie selbst.

Und nehmen Sie bei einem Brotbackkurs teil und lernen Sie Ihr eigenes Sauerteigbrot aus vollem Korn zu backen!

13.08.2011 / 30.09.2011
jeweils um **10 Uhr**
um **17:00 Uhr** im **BioMARKT SZB**
24.09.2011 um 10:00 Uhr
im **Kunsthhaus in Eibenstock**

Infos und Anmeldung
bei **Sandra Müller 0172/7942419**



ZUCKER - Teil 1 - Süße und gefährliche Verlockung (von Ann König)

„Zucker ist kein schnell wirksames Gift - diese Tatsache hat viele Gräber gefüllt.“ so Idres Shah in einem alten orientalischen Sufi-Gedichtband ‚Der glücklichste Mensch‘. Seit vielen Jahrzehnten haben Heilkundige erkannt, wie sinnlos und schädlich industriell hergestellte Süßigkeiten sind. Noch im 19. Jahrhundert gab es Zucker nur streng rationiert auf Rezept in der Apotheke. Heute würde Zucker wahrscheinlich aufgrund seiner Qualität und Wirksamkeit bei einer neuzeitigen Lebensmittelüberprüfung sofort vom Markt genommen werden. Doch ein Aufschrei ginge durch die Massen.

Zu viele Menschen haben sich an das süße Schlemmen gewöhnt und könnten sich ein Leben ohne Zucker nicht vorstellen. Wo wäre denn da der Lebensgenuss, ohne Schokolade, Kuchen, Eis ... Wie schwer es ist, davon loszukommen, wissen die, die es bereits versucht haben. Es ist wie eine Sucht. Und tatsächlich: Mittlerweile finden sich erste Selbsthilfegruppen zusammen, die ein Programm zur Zuckerentwöhnung durchführen. Hier kann jeder nur selbst den 1. Schritt tun, indem er anfängt, den Zucker zu hinterfragen.

Was ist schlimmer? Ein Nahrungsmittel, das langsam das Immunsystem schwächt, die gesunde Darmflora zerstört, Zahnfäule, Allergien und Krebs mit verursacht uvm. (siehe Teil 2) oder ein fröhlich, gelassener junger Mensch, der in eine mehr oder weniger fortwährende Gereiztheit, Nervo-

sität, Hyperaktivität und Aggressionsbereitschaft geführt wird. Zucker kann beides. Und in den heutigen Süßigkeiten mit zahlreichen künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen ist es der perfekte Chemiecocktail, um schon kleinste Kinder abhängig, schwächlich, berauscht und aggressiv zu machen. Beobachte Kinder, die eben noch bester Laune waren und gemeinsam spielten und wie sie sich eine halbe Stunde nach dem Naschen verhalten. Und schau bei dir selbst, wie es dir nach einer „Naschorgie“ geht. Noch Fragen?

Ein Volk im Zuckerrausch - ist das gewollt? Denn sehen wir uns mal um. Unsere Kinder bekommen in fast jedem Laden etwas Süßes zugesteckt. Die Omas schreien entrüstet auf, wenn sie ihren lieben Enkeln keine Süßigkeiten mehr geben dürfen. Auch bei einigen Bio-Produkten versteckt sich immer noch viel zu viel Zucker. Als Zuckerverweigerer wird man schief angeschaut und stößt (noch) auf Unverständnis.

Es gehört Mut und Selbstliebe dazu, sich in dieses Thema zu vertiefen (auch der Kindern wegen) und den Entschluss zu fassen, auf Süßes zu verzichten oder auf Alternativen zurückzugreifen (Honig, Stevia, Xylit). Aus eigener Erfahrung bekräftige ich jeden: Zuckerminimierung oder -verzicht lohnt sich für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Im nächsten Infoblatt: Körperliche Folgen, Alternativen, Zuckersuchtprogramm



Foto: © kumpedine/pxsdo.de

HEILUNG
KREIEREN,
WO ANDERE
WIEDERHOLEN
UND REPARIEREN

HENDRIK HEIDLER

Energetisches Wirken in Alltag und Beruf, in Ausbildung und Karriere, beim Begleiten und Heilen

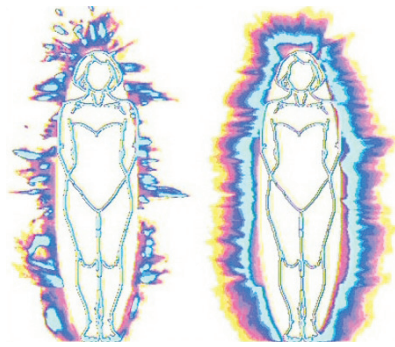
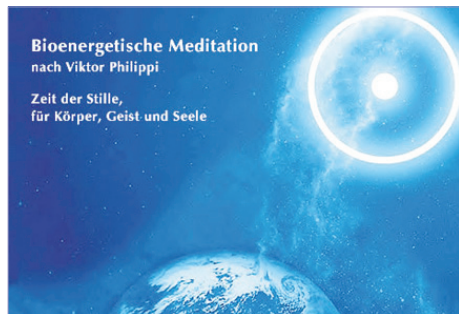
Gesund SEIN

Mehr als ein Streif am Horizont Bioenergetische Meditation (nach Viktor Philippi)

Auf unserer Welt gibt es mehr als 100.000 Krankheiten - aber nur eine Gesundheit für jeden, die jeder nur allein stärken und schützen kann.

Die Biomeditation ist eine einfach anwendbare und sehr effektive Methode zur ganzheitlichen Unterstützung der Gesundheit. Durch sie werden die Abwehrkräfte des Organismus auf natürliche Weise aktiviert. Die Biomeditation stärkt Immunsystem, Stoffwechsel und Nervensystem, die 3 Säulen unserer Gesundheit. Der Körper wird dadurch in die Lage versetzt, sich selbst zu regenerieren und somit zu heilen.

Die Biomeditation unterscheidet sich in einem ganz wesentlichen Punkt von allen anderen Therapien: Sie kämpft nicht gegen die Krankheit. Sie arbeitet nicht am Symptom, sondern an der Ursache, der informatischen Störung. Sie setzt den natürlichen Heilungsprozess in Gang.



Analyse des Energiefeldes
links vor der Biomeditation und rechts nach der Biomeditation

Nur so ist eine ganzheitliche Genesung für Seele, Geist und Körper möglich. Die Biomeditation will und kann die Schulmedizin nicht ersetzen. Sie kann sie aber durchaus bereichern.

Die Biomeditation und das Gesunde Denken können der Schlüssel für die eigene Gesundheit sein, den manche schon für verloren hielten.

Steffi Tuchscherer
Biosens
Mitglied im Europäischen Berufs- und Fachverband für Biosens e.V.

Am Fuchsstein 20, 08304 Schönheide
Tel: 037755-189870, D2 0152-07717077

HALS chakra

Das Halschakra kann als Zentrum des Klangs angesehen werden. Es wirkt auf die Sprache und Kommunikation. Wir können es durch bewussten Umgang mit Worten, besonders durch **Wahrheit** und den reinen Selbst-Ausdruck entwickeln. Die zugeordnete Farbe ist **BLAU**. Es wird durch blauen, wolkenlosen Himmel und Meerwasser sowie dem Element Äther repräsentiert.

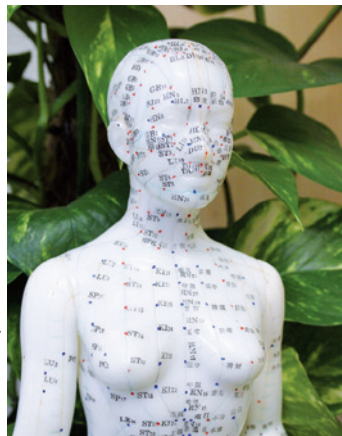
Das Halschakra befindet sich im Bereich der Halswirbelsäule, auf der Höhe des Kehlkopfes. In seinem energetischen Einflussbereich liegen Hals, Kiefer, Kehlkopf, Speise- und Luftröhre.

Beachtenswert ist es dadurch, dass es Herzzentrum und Stirnchakra verbindet und somit ein Gleichgewicht zwischen Fühlen und Denken herstellt. Mit einem optimal entwickelten Halschakra, können wir gut mit Sprache umgehen und das Gesagte auch gefühlsmäßig ausdrücken, was die Seele der Zuhörer berühren kann. Auch steht es für das bewusste Hören, das Musikgefühl und auch unsere Gedankenwelt. Bei Störungen treten einerseits Schüchternheit, Sprachstörungen und andererseits Manipulationssucht und Geschwätzigkeit auf.

Harmonisieren lässt sich das Halschakra durch spezielles Yoga, energetisches Heilen, Stimmtraining, das Mantra HAM (gespr. Hang), den Ton ‚E‘, Affirmation: „Ich öffne mich für die Kraft der Wahrheit“ und z.B.:

- Edelsteine:** Aquamarin, Lapislazuli, Topas
- Aromaöle:** Eukalyptus, Pfefferminz, Kampher
- Bachblüten:** Mimulus, Agrimony, Cerato
- Gewürze:** Sternanis, Gewürznelke
- Heilpflanzen:** Pfefferminz, Salbei, Hufattich

Akupunktur ohne Nadeln (von Ina Klinger)



scheidung von Giftstoffen fördert, die Wundheilung beschleunigt, die Fettverbrennung steigert... Und das alles ohne Medikamente, mit einer schnell spürbaren Wirkung und einer bequemen einfachen Anwendung. Die Pflaster geben keine Substanzen an den Körper ab, sie wirken also nicht transdermal*. Die wissenschaftliche Grundlage dieser Methode sind bioenergetische und bioelektrische Verfahren, die bestimmte Zellprozesse aktivieren und somit die Gesundheit maßgeblich verbessern helfen.



Bei Interesse unverbindlich Termin unter **03772-3729056** oder ina.klinger@freenet.de vereinbaren. Ich berate sie gern. :)

Ganzheitliche Physiotherapie
Ina Klinger
LebensFreude
Ganzheitliche Physiotherapie
Bergmannsgasse 1
08289 Schneeberg
www.lebensfreude-ina-klinger.de

* transdermal = durch die Haut

Klinische Hypnose- mehr als nur Show

Die meisten Menschen denken beim Thema Hypnose an die Leute im Fernsehen, die auf der Bühne wie ein Brett zwischen zwei Stühlen liegen oder komische Dinge tun und sich danach an nichts erinnern können. Ganz anders ist es bei der Klinischen Hypnose, die lediglich einen tiefen Entspannungszustand beim Patienten erzeugt und somit das Unterbewusstsein aufnahmefähiger macht, für z.B. neue Verhaltensweisen. Das Körpergefühl kann sich verändern, sodass man sich evtl. schwer oder leicht fühlt, vielleicht ein Kribbeln im Körper verspürt. Nach der Hypnose kann man sich in der Regel an alles erinnern, was gesagt wurde, außer man ist kurz „weggenickt“. Ein sehr wichtiger Punkt ist auch, dass der Therapeut nichts suggerieren kann, was nicht ausdrücklicher Wunsch des Patienten ist. Die Befürchtung man könne in Hypnose seinen Willen verlieren, Dinge über sich erzählen, von denen man nach dem Aufwachen nichts mehr weiß, oder nur noch mit größten Schwierigkeiten aus der Hypnose aufwachen, trifft somit nicht zu.

Der normale Ablauf in der Praxis ist folgender:

Zuerst bespreche ich mit dem Patienten das Thema bzw. Problem, mit dem er zu mir kommt und entscheide dann individuell, welche Therapie am günstigsten ist. Die Hypnose findet generell im Liegen statt, mit einer angenehmen Musik im Hintergrund. Nach einer Einleitung, bei der ein entsprechender Entspannungszustand erreicht wird, vergewissere ich mich, dass es dem Patienten gut geht und er sich wohl fühlt. Erst dann geht es mit dem entsprechenden Thema weiter. Sie fragen sich vielleicht, ob jeder Mensch hypnotisierbar ist. Im Prinzip kann jeder, der träumen kann, auch Hypnose erleben. Menschen, die ein starkes Kontrollbedürfnis haben bzw. sich schlecht fallen lassen können, haben manchmal Schwierigkeiten, einen gewissen Entspannungsgrad zu erreichen. Für die meisten Menschen ist jedoch eine mittlere Hypnosetiefe erreichbar, was für die therapeutische Arbeit völlig ausreichend ist. Ob Hypnose für sie bzw. ihre Beschwerden geeignet ist, können wir gern im persönlichen Gespräch herausfinden.



Naturheilpraxis Julia Gruner
Tel: 03774/869 867, Str. d. Friedens 4a, 08352 Raschau oder
Adam-Ries-Str. 21, 09456 Annaberg-Buchholz
www.julia-gruner.de

Naturheilpraxis
Julia Gruner

Bewusst- & Gesund SEIN



Hawaiianische Konfliktlösung Ho'oponopono

(von Ann König)

Mit Ho'oponopono ist uns wieder ein mächtiges Werkzeug in die Hände gelegt worden, um einen heilenden Beitrag für diese Welt zu leisten.

Immer, wenn uns in unserem Leben etwas stört, ärgert, uns wütig oder ängstlich macht, könnten wir uns die Frage stellen: *Was ist in mir, dass es so etwas in meiner Welt gibt?* Das erfordert Mut, ist jedoch ein liebevolles Annehmen und Anerkennen, dass wir die Verantwortung für alles tragen.

„Ho'oponopono heißt machen, verursachen, auf den Weg bringen, sich kümmern. Pono bedeutet richtig, perfekt, in Ordnung, harmonisch, in der Waage, gerade. Ponopono ist eine Verstärkung und man meint damit: die Dinge wieder richtig stellen, alles wieder ins Lot bringen und zur Harmonie führen zu wollen. Ho'oponopono ist ein spiritueller Prozess, der sich auch als Weg zur Vollkommenheit übersetzen lässt.“ so Ulrich Emil Duprée.

Berühmt wurde ein hawaiianischer Arzt Dr. Len mit dieser Technik. Er arbeitete in einer Klinik in Kaneohe mit schwer psychisch gestörten Kriminellen, ohne diese persönlich kennengelernt zu haben. Dies erfolgte in Stille. Es war eine innere Liebes- und Verzeihungsarbeit nur an sich und seiner inneren Reinigung. Nach 4 Jahren konnten fast alle Patienten entlassen werden und die Abteilung wurde aufgelöst.



Foto: © Harry Meyerpschelde

Wie gehst du nun vor?

Heile dich selbst und heile die Welt.

Nehme das Problem an, indem Du Dir diese Fragen stellst:

1. Was sind die Beweggründe, die dieses Problem in sich trägt?
2. Was habe ich getan, dass sich dieses Problem manifestiert?

Jedes Mal, wenn wir etwas finden, sagen wir zu uns aus tiefsten Herzen:

**Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir.
Es tut mir leid.**

**Ich liebe mich, ich liebe dich.
Danke.**

Es entsteht ein tiefes Mitgefühl und ein echtes Verständnis für die Beweggründe. Wie ein Wunder können sich Probleme auflösen oder uns plötzlich völlig neue Lösungswege zeigen.

Es funktioniert. :)



Buchempfehlung:

Ulrich Emil Duprée
„Heile dich selbst und heile die Welt.“
ISBN: 9783941467200

www.heile-dein-herz.de

Immer wiederkehrende Rückenschmerzen – warum? (von Andreas Müller)

- wegen Muskelketten, die schlecht trainiert sind
- einer schlaffen Haltung, der Kopf wird zu weit vorn gehalten
- einer immer stärker werdenden psychischen Belastung
- einer unausgewogenen Ernährung, welche zu Übersäuerung und Verschlackung führt
- wegen Übergewicht
- zu schweres und falsches Heben
- wegen Fehlbelastung im Beruf oder Haushalt
- zu geringe Trinkwassermenge über viele Jahre

Kennen Sie es? Da schmerzt mal der Rücken, dann ist es der Nacken, die Schultern fühlen sich verspannt an, die Beine sind schwer. Manchmal ist es nach ein paar Tagen wieder gut, manchmal aber wird es immer schlimmer. Andreas Müller beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesem Thema und ist ein Verfechter der umfassenden Betrachtung. Sehr oft leiden die Patienten an einem Beckenschiefstand mit scheinbar ungleich langen Beinen. Als Folge kippt die Wirbelsäule zur Seite und die Muskeln müssen den ganzen Tag arbeiten, um Kopf und Augen auszubalancieren. Ausgelöst werden kann diese Symptomatik durch Kiefergelenkfunktionsstörungen oder Fehlstellungen der Füße.

Mit einer Behandlung von ein bis drei Stunden behebt Andreas Müller den Beckenschiefstand, wobei er seine langjährige Erfahrung als Osteopath, Physio- und Manualtherapeut einsetzt. Es hat sich gezeigt, dass ein dauerhafter Erfolg und Schmerzfreiheit davon abhängt, wie fleißig der Patient mit dem eigens dafür entwickelten Übungsprogramm zu Hause arbeitet.

Richtige und regelmäßige Bewegung ist ein ent-

scheidender Punkt zur Vorbeugung oder Verringerung von Rückenbeschwerden. Deshalb bieten wir im Vitalzentrum Schwarzenberg ein vielseitiges Bewegungsprogramm an.

Das Aerobicstudio bietet unter anderem Kurse, in denen mit Hilfe der biogym-Hantel die gesamte Rumpfmuskulatur sehr effektiv gekräftigt wird. Der Gesundheits- und Rehabilitationssportverein hat sich zur Aufgabe gemacht, einen sanften Einstieg in die Bewegung zu geben, auch für Menschen mit speziellen Handycaps.

Vor allem AOK-Versicherte haben die Möglichkeit, bei uns als Kompetenzzentrum der AOK in den Bereichen Haltungs- und Bewegungsapparat, Herz-Kreislaufsystem, Ernährungsberatung und Entspannung tätig zu werden.

Die Gesundheitsschule führt unter der Leitung von Physiotherapeuten Rückenschule, Nordic Walking, Entspannung und Aquafitness durch.

Welches Programm für Sie das Richtige ist und wie Ihre Krankenkasse Ihre sportlichen Aktivitäten unterstützt, erfahren Sie bei uns, am besten bei einem persönlichen Gespräch.

Wir sind für Sie da.
Das Team vom



www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Rückenschmerzen vs. Säure-Base-Haushalt warum übersäuert der Körper? (von Matthias Vogel)

Verschiedene Richtungen der Naturheilkunde arbeiten bereits sehr lange mit dem Verständnis, dass für einen gesunden Körper auch ein ausgeglichener Säure-Base-Haushalt notwendig ist. Doch...

... Wie entstehen Säuren im Körper und was passiert damit?

Die Verdauung von Eiweißen führt mit dem Abbau der enthaltenen schwefelhaltigen Aminosäuren zu einer starken Freisetzung von Säuren, welche sich am Einfachsten durch die in der Nahrung enthaltenen Mineralstoffe neutralisieren lassen.

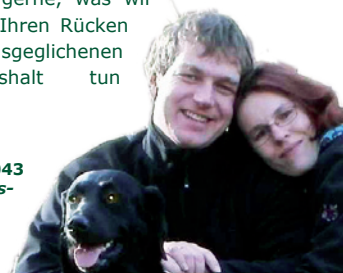
Zwar enthält pflanzliche Nahrung, sprich Obst und Gemüse viel Eiweiß, jedoch auch sehr viele Mineralstoffe. Diese werden aber nur zum Teil für die Neutralisation der Säuren benötigt. Die restlichen Mineralstoffe stehen als sogenannte Basebildner zur Verfügung oder werden u.a. in die Knochen eingebaut. Fleisch, Wurst oder z.B. auch Weißmehl und Weißzucker enthalten wenige Mineralstoffe und wirken deshalb säurebildend. Nimmt man säure- und basebildende Nahrung gleichzeitig durch eine ausgewogene Mahlzeit zu sich, kann die vollständige Neutralisation bereits im Darmsystem stattfinden und die entstehenden Salze werden schnell ausgeschieden. Gibt es aber

durch zu viel säurebildende Nahrungsmittel einen Säureüberschuss, muss der Körper verschiedene Puffersysteme aktivieren, um diesen auszugleichen. Dies kann soweit führen, dass der Körper sogar auf die in den Zähnen und Knochen enthaltenen Mineralstoffe zurückgreifen muss. Starke Karies und Osteoporose können die Folge sein. Diese Art der Neutralisation findet meist im Blutsystem oder anderen Körperflüssigkeiten statt, dauert sehr lange und übersäuert somit den Körper immer mehr.

Dies kann zu einem dauerhaft überhöhtem Säuregehalt und schmerzhaften Verspannungen, vor allem der Rückenmuskulatur führen. Da die Neutralisationsprodukte im übersäuerten Körper teils sehr komplex sind und schlecht ausgeschieden werden, können sich diese Salze auch in der Rückenmuskulatur ablagern und zu schmerzhaften Reizungen und Verspannungen führen.

Ich berate Sie gerne, was wir gemeinsam für Ihren Rücken und einem ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt tun können.

Matthias Vogel,
Mildenaу,
Tel. 03733/143 043
www.gb-matthias-vogel.de



Lebensschule für Kinder

Sternstunde für Kinder

- Für mehr SELBST-Bewusstsein und Achtsamkeit -



Dienstag, 13. September u. 11. Oktober - jeweils 16.00 Uhr im PranaRaum Schwarzenberg

Str. der Einheit 55

Entspannungs-, Konzentrations-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Tönen, Lachen, Klang, Musik und Phantasieren

Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind, 5-14 Jahre, mit Lebenslehrerin Ann König
Anmeldung Tel. 037756-80696, www.annerchi.de



Die Kinder der neuen Zeit: Indigo- und Kristallkinder

...immer häufiger hört man von diesen Bezeichnungen. Hellsichtige Menschen sehen wohl in der Aura dieser Kinder ein auffälliges indigo- oder kristallfarbenes Leuchten. Sie sollen über bereits 3 oder 4 Stränge in der DNS verfügen und man sagt ihnen manch' wundersame Begabungen nach. Ist dies auch wieder nur ein Schubladen- und Wunschdenken, um das eigene Kind als etwas Besonderes zu deklarieren und zu behandeln? Ebenso ist der Anstieg der Kinder beachtlich, die heute ‚negativ‘ mit z.B. sogenannten ADHS, Hyperaktivität u. LRS auffallen. Gibt es vielleicht hier einen Zusammenhang zu diesen ‚Wunderkindern‘? Evolutionsabhängig sind Kinder immer ein Stück ‚weiter‘ oder anders. Die Gehirne entwickeln sich ‚vorwärts‘. Glaubt man den Esoterikern und Metaphysikern, kommt dazu, dass die Menschheit sich jetzt in einem großen Bewusstseinswandel befindet, der durch eine Schwingungserhöhung auf allen Ebenen begleitet wird. Dadurch können immer höher schwingende Seelen auf die Erde inkarnieren. Und das sind eben diese Kinder, die sich so gar nicht an das bestehende System anpassen wollen oder können. Warum?

Sie verfügen teilweise über eine völlig andere und erhöhte Wahrnehmung. Manche Kinder sehen geistige Wesen und Energiefelder, manche Kinder können Gedanken lesen, wieder andere Kinder entfalten einfach Wissen aus ihrem Innersten, sie können Menschen ‚scannen‘ und wissen sofort alles über ihr Gegenüber, manche reden mit Tieren und Pflanzen und viele Kinder sind überaus kreativ und schöpferisch. Sie sehen uns mit ihren großen Kulleraugen an und fassen es oft nicht, dass wir sie nicht verstehen, dass wir sie nicht einfach so lieben, annehmen und tun lassen können, so zappelig und ungeduldig wie sie manchmal sind. Sie kommen auch oft mit vorgesetztem Faktenwissen und alten Überzeugungen, die für sie keinen Sinn ergeben, nicht zurecht und blocken sie ab. So treiben sie manche Lehrer und Eltern in die Ausweglosigkeit. Dann werden Sie mit Zucker, Medienkonsum und Ritalin betäubt und auf Sonderschulen gebracht. Diese Kinder verschließen dann ihr offenes Herz und verdrängen ihre sensitiven Gaben, da sie von den Erwachsenen als Spinnerei und Humbug angesehen und nicht ernst genommen werden.

Wir ‚Großen‘ sollten einfach mal loslassen und **anfangen, von diesen Kinder zu lernen**. Sie sind hier, um mit ihrer bedingungslosen Herzensliebe eine neue friedvolle Zukunft aufzubauen. Wir, die Kinder der 50-70er, schaffen dafür die Basis. Jetzt ist diese Generation an der Reihe. Es ist dabei vollkommen egal, welche Bezeichnung sie tragen. (AnK)



Die gute Fee – Katja Wagner Mobiler Betreuungsdienst

Sie pflegen verantwortungsvoll Ihre Angehörigen und benötigen Unterstützung bei der Betreuung? **Wir können Ihnen helfen!**

Wir sind ein zugelassener Betreuungsdienst nach §45c SGB XI. Wir betreuen Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitenstörungen und psychischen Erkrankungen in **ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen**. Dabei richten wir uns stets nach den Bedürfnissen des Einzelnen. Für ein unverbindliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gern zu Verfügung.

Katja Wagner **Telefon: 03774/27634**
Talstrasse 12 **Mobil: 0151/56136341**
08359 Breitenbrunn **Mail: diegutefee-erz@gmx.de**

Nach der Geburt Vitamin K-Gabe und Credesche Augenprophylaxe (von Mandy Goller)

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen, aber auch weil ich weiß, wie leicht man in die Mühlen der Schulmedizin geraten kann, empfehle ich jeder Schwangeren, sich rechtzeitig und ausführlich über alle Maßnahmen, die während und nach der Schwangerschaft routinemäßig durchgeführt werden, zu informieren.

Nehmen wir an, Sie haben sich für eine Geburt im Krankenhaus entschieden und gerade ein gesundes Kind zur Welt gebracht. Sie sind stolz und erschöpft und haben Ihr Baby noch auf der Brust liegen. Diese Ruhe und Geborgenheit ist auch genau das, was Ihr Baby jetzt bräuchte, da die Geburt ein schmerzhaftes Geschehen darstellt. Statt dessen wird zu schnell die Nabelschnur durchtrennt und es durch fremde Hände herumgetragen, gewaschen und gewogen. Aber gut, gehen wir davon aus, dass Sie Ihr Kind direkt wiederbekommen.

Über die folgenden Maßnahmen sollten Sie sich aber wirklich Gedanken gemacht haben. Ich sage das aus eigener Erfahrung. Nachdem ich mein erstes Kind gebar, kam die Hebamme mit Augentropfen in der Hand und fragte uns kurz, ob wir damit einverstanden sind. Wir fragten nach, wofür die seien. Antwort: „Wenn Sie sie nicht geben, kann Ihr Kind in den nächsten Stunden erblinden!“ Wir als Unwissende: „Oh, na da geben wir sie natürlich.“ Ähnlicher Verlauf gleich mit der Vitamin K-Gabe.

Was wir damals nicht wussten, sind folgende Hintergrundinformationen: Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, dass die Blutgerinnung reguliert und das in der gesunden Darmflora vom Organismus selbst hergestellt wird. Die Natur scheint es so eingerichtet zu haben, dass insbesondere der neugeborene Mensch zunächst vor dem Vitamin K „geschützt“ wird. D.h. es ist kaum placentaabhängig und erscheint nur gering in der Muttermilch. Dies ist auch der Grund der Vitamin K Gabe. Stellen Sie sich bei Ihrer Überlegung folgende Fragen: Sind in der Schwangerschaft Medikamente verabreicht worden? Liegt eine ausgeglichene Ernährung vor? Wie war die Geburt? Wie wurde mit dem Stillen umgegangen?

Bei Sorgen um einen Vitamin-K-Mangel:

- für die Schwangere in den letzten 4 Wochen Acidophilus Jura (2 x tgl. 1 TL)
 - für das Kind 6 Wochen lang 1/2 Teelöffel Karottensaft täglich, mit Hilfe Pipette
- Die orale Gabe von Vitamin-K-Tropfen (Konaktion®) wird nur noch in den seltensten Fällen erforderlich sein (Frühgeburten, Kaiserschnitt und Vakuum-/Zangengeburt zusammen mit Missachtung der anderen Fragen) nach Dr. med. Friedrich P. Graf.

Die Credesche Augenprophylaxe sind antibiotische Augentropfen aus Silbernitrat, welche bis 1992 routinemäßig verabreicht wurden. Dies ist heute aufgehoben, jedoch eine Verpflichtung zur Aufklärung besteht weiter. Neugeborene bekommen diese Prophylaxe, weil „wenn es bei der Geburt zu einer Infektion durch Tripper oder durch Chlamydien kommt, kann es zu einer eitrigen Augenbindehautentzündung und weiteres zu einer eitrigen bzw. blutigen Absonderung kommen. Hier besteht die Gefahr einer Hornhauteinschmelzung und es besteht auch die Gefahr des Verlustes der Sehkraft.“ (vgl. www.baby-lexikon.de) Da die Schwangeren regelmäßig und auch direkt vor der Geburt auf sämtliche Bakterien hin untersucht werden, ist die Gefahr, einen Tripper zu haben, äußerst gering. Es sei denn, Sie hatten wenige Tage vor der Geburt noch Geschlechtsverkehr mit einem wildfremden Mann. Bedenken Sie auch, dass die Nebenwirkungen der Augenprophylaxe schmerzhaftes Bindehautentzündungen sind.

Gesundheitsberatung Mandy Goller aus Falkenstein, Tel: 03745-751395 www.krebsberatung-alternativ.de

Kinder Ecke

Hallo, ich heiße Enya und wollte euch dieses Bild zeigen. Hier ist Nachwuchs von 2 kleinen Meerschweinchen, die die Mutter Strubbel bekommen hat. Strubbel ist weiß. Das Beste ist, das wir die Kleinen behalten können. Tschüss!



Schlüssel zum lebendigen Garten: 8. Die Ernährung des Gartenvolks

Teil 2 HUMUS und Herbst (von Uwe Böhm)

Für alle, die etwas mehr für den Humusaufbau tun wollen, sollte das mit dem Herbst nicht enden. Im Sommer stagniert auf Grund hoher Temperaturen das Bodenleben. Die Regenwürmer ziehen sich mehr in den Untergrund zurück und bei anderen Kleinlebewesen ist es ähnlich.

Erst ab ca. Anfang September werden diese Freunde wieder munter. Es gibt genügend zu fressen an abgestorbenem Material, wenn wir es auch auf dem Beet belassen. Jetzt ist auch die richtige Zeit, gut umgesetzten Kompost auszubringen.

Bitte dabei **nicht den Rasen vergessen**. Er ist durch das Mähen gepeinigt und braucht etwas Organik zur Umsetzung der auf der Fläche verbliebenen Grasrückstände. Umgraben jedoch sollten wir etwas reduzieren. (Ich weiß, viele werden jetzt die Stirn runzeln.)

Aber wir haben leider eine andere Umwelt als zu Urgroßvaters Zeiten. Früher kam Kohlenstaub von oben, d.h. reichlich Kohlenstoff und Schwefel. Schwefel fehlt nun meist und Kohlenstoff auch. Dafür bekommen wir 30kg Stickstoff pro 10.000m² und Jahr (Landwirte düngen 130 - 250kg Stickstoff),

das ist schon düngerelevant. Darüber hinaus bekommen wir Öle (Luftverkehr z.B. über das Luftdrehkreuz der Bundeswehr über Chemnitz) und Schwermetallverbindungen. Alles das wirkt sauer. Beim Umgraben bringen wir also diese Säure nach unten in unseren schon sauren Boden.

Freilich Erzgebirgsboden ist schwer. Aber er ist nicht schlecht. Was fehlt, ist die Organik und basische Minerale. Meist fehlt Kalzium, Magnesium und Silizium in den obersten 5-8 cm des Bodens. Über Kompost, Grünmulch u.ä. erhalten wir viel Kalium und Phosphor. Ein Anreichern der Komposte mit Mineralien kann das ausgleichen und spart Arbeit.

Gerade im Herbst ist es sinnvoll, noch einmal Kompost mit all dem in rauen Mengen verfügbaren organischen Material aufzusetzen. Dabei sollte alle 30 cm etwas mineralisch „dazwischen gepudert“ werden. Auf den Beeten geht das auch. Wer schnell eine Reaktion wünscht, kann an Stelle von reinen Naturmineralien etwas Zelikat (Mischung von Naturmineralien) einarbeiten. Die Beete sollten auch im Herbst



reichlich Organik bekommen in Form organischer oder organischer mineralischer Naturdünger, Kompost, Grünmulch u.a. Diese Nährstoffe stehen dann der Pflanze im Frühjahr zur Verfügung. Wenn erst im Frühjahr damit angefangen wird, dauert es zu lange. Damit Organik verfügbar wird, braucht es Wärme und Wasser, was im Frühjahr meist fehlt. Es wäscht sich aber durch Regen nicht aus. Wer hat, sollte Mist einsetzen - aber nur wenn er „schwarz“ und frei von Stroh ist.

Auch die Arbeit mit Mikroorganismen ist dabei sinnvoll, ob mit dem allseits bekannten EM oder EMA, Terra Biosa oder wer größere Flächen hat, preiswerter mit Proplanatan. Als Dünger und Konditionierer empfehle ich Condit. Schon kleine Mengen unterstützen hier die Bio-

logie. Diese lieben Freunde sind so vielseitig wie Ihre Zusammensetzung. Sie beleben den Boden, beschleunigen die Kompostierung und können auch im Haushalt hilfreich sein. Aber auch sie brauchen Futter, d.h. Mineralien und Organik.

Ich häufte z.B. meine Rosen schon seit mehreren Jahren nicht mehr an und das trotz der Höhenlage von knapp 600 m und dem letzten eisigen Winter. Ein Boden, bei dem ein vernünftiger Humusaufbau gemacht wird, atmet und hat durch die krümelige Struktur auch ein gutes Luftpolster. Ein so bearbeiteter Boden startet auch im Frühjahr schneller.

Dipl.Ing. Uwe Böhm, Hohndorf
Tel: 03725-4499702,
www.natur-concepts.de
(mehr zum Thema Humus im BLOG www.bio-erzgebirge.de/wp/)

Foto: © Oliver Haja/pixelio.de

Das Sommer-Sonnen-Sonnenhaus

Es ist Sommer in unseren Breiten, die Sonne schickt Wärme im Überfluss auf unsere Erde. Niemand möchte jetzt etwas von der kalten Jahreszeit wissen. Doch sie wird kommen. Wie wäre es, wenn man jetzt schon Sonnenwärme für den kalten Winter speichern könnte, sogar soviel, dass diese bis zum nächsten Sommer ausreicht?

Das Sonnenhauskonzept - ein ausgereiftes Konzept

Um 50 bis 80 % der Wärme für ein gut gedämmtes Einfamilienhaus solar zu erzeugen, ist eine Kollektorfläche von 30 bis 70 m² erforderlich. Der mit Wasser befüllte Solarspeicher soll möglichst lange die Wärmeenergie der Sonne speichern. Deshalb beträgt das Speichervolumen der Solartanks in Sonnenhäusern mit solarem Deckungsgrad von 50 bis 80 % etwa 4.000 bis 10.000 l. Auch Häuser mit 100%-igen Deckungsgrad sind möglich, natürlich mit wesentlich größeren Speichern. Gut funktionierende Beispiele dafür gibt es mittlerweile genügend.

Die schlanke Form des Speichers und seine mehrstufige Be- und Entladung ermöglichen eine gute Temperaturschichtung. Die Entnahme und Einspeisung der Wärme in der richtigen Höhe ermöglicht eine optimale Ausnutzung der Sonnenenergie. Das Flächenheizsystem in Böden und Wänden ist mit einer Einzelraumregelung ausgestattet und sorgt für eine gleichmäßige gesunde Strahlungswärme. Die niedrigen Vorlauftemperaturen garantieren einen hohen Solarertrag und sind somit optimal für Sonnenhäuser geeignet.

Vom Altbau zum Sonnenhaus

Auch Altbauten können zum Sonnenhaus umgebaut werden. Zunächst muss der Heizwärmebedarf durch Dämmmaßnahmen deutlich reduziert werden. Mit Hilfe einer thermischen Solaranlage werden anschließend wenigstens 50 % des verbleibenden Gesamtwärmebedarfes gedeckt. Durch eine Aufständerung der Kollektoren können auch Häuser mit ungeeigneten Dächern Sonnenwärme nutzen. Dipl.-Ing. Gerd Süß



Bauplanungsbüro Süß GmbH
Gerd Süß, Knut Scheiter
08340 Schwarzenberg
Tel. 03774 1545-0,
www.suess-projekt.de



SELTA MED KURREISEN



Sonderangebote Wintersaison 2011/12

Weihnachten und Silvester 2011/12

Kolberg - Kurhotel Kielczanka ***

Inkl. Busfahrt**, 7 Ü mit FR, 5 Kuranwendungen
Zeitraum 08.10. - 17.12.11
07.01. - 31.03.12
8 Tage für 2 Personen im DZ

2 Personen
399 €

Kolberg - Kurhotel Arka ****

Inkl. Haustürtransfer*** und Busfahrt, Ü mit VP, Kuranwendungen, Weihnachtsfeier
Termine lt. Katalog
6 Tage p.P. im DZ ab

345 €



Swinemünde - Kurhotel Afrodyta I und II ***

Inkl. Busfahrt**, 7 Ü mit HP, 10 Kuranwendungen
Zeitraum 08.10. - 17.12.11
04.02. - 31.03.12
8 Tage für 2 Personen im DZ

2 Personen
399 €

Franzensbad - Kurhaus Goethe ***

Angebot exklusiv bei Selta Med!
Inkl. Haustürtransfer*** und Busfahrt, 4 Ü mit HP, Relaxprogramm, Eintritt Aquaforum, Silvesterfeier
29.12. - 02.01.12
5 Tage p.P. im DZ ab

399 €



Franzensbad - Kurhotel Reza ****

Inkl. Busfahrt**, 7 Ü mit FR, 7 Kuranwendungen
Zeitraum 01.11. - 20.12.11
10.01. - 27.03.12
8 Tage für 2 Personen im DZ

2 Personen
399 €

Marienbad - Hotel Richard ****

Inkl. Haustürtransfer*** und Busfahrt, 7 Ü mit HP, 2 Kuranwendungen/ Behandl.tag, Nutzung Schwimmhalle
Termine lt. Katalog
6 Tage p.P. im DZ ab

429 €



Ihre kompetenten Ansprechpartner für Kurreisen:
Buchungs-Hotline 03774 - 640421



GRÜNHAIN · Auer Straße 32 · Tel. 03774 640421
ELTERLEIN · Max-Korb-Straße 2 · Tel. 037349 149014
BERNSBACH · Straße der Einheit 15 · Tel. 03774 662424



* DZ=Zweibettzimmer; Sie sparen den angegebenen Betrag p.P. bei Buchung des Angebots bis spätestens 31.03.11. ** Zuzügliches entnehmen Sie bitte dem Katalog „Sonderangebote 2011/12“. *** Haustürtransfer: In vielen PLZ-Gebieten beträgt die Preise für den Transfer. Preise in Euro pro Person, außer bei Angeboten 5-10 Übernachtungen, Zuzahlungsmittel, Preisänderungen vorbehalten. Es gelten die AGB's der „Juni 2011“. Reiseveranstalter Selta Med GmbH, Pöhlitz. Diese entnehmen Sie bitte dem aktuellen Katalog. Weitere aktuelle Angebote werden Sie in Ihrem Reisebüro.

Helmert-Seminare.de 2. Halbjahr 2011

Liebe Leser,

heute möchte ich Sie auf unsere Highlights des 2. Halbjahres neugierig machen: Los geht's am **02.-04. September mit Shiatsu**, gehalten von Gabriele Gallasch, die uns auch in den letzten Jahren schon mit vielen interessanten Seminaren bereichert hat. Erwähnenswert ist, das die Teilnehmer ein Zertifikat über die Schulung erhalten, welches auch als Modul der Ausbildung zum Entspannungspraktiker® angerechnet wird.

Weiter geht's am **09. bis 11. September mit dem Seminar „Die große Ernte“**, welches ich zusammen mit meinem hoch geschätzten Freund Ekkehard Dehmel bestreiten darf.



Rituell eingebettet in die aktuelle keltische Jahreskreisenergie werden wir gemeinsam mit den Teilnehmern noch unerlöste Seelenthemen befreien, annehmen und heilen. Um diese „Seelen-ernte“ einfahren zu können, werden wir all unsere schamanischen-, familiensystemischen- und homöopathischen Bega-

bungen einbringen und in den Schmelzkessel werfen.

Vom **29. bis 30. Oktober** wird Michael Antoni aus Berlin mit uns viele interessante und inspirierende Informationen aus seiner **langjährigen homöopathischen und systemischen Praxiserfahrung zum Thema „Unsere Kinder“** teilen.

Weitere Highlights sind die beiden Veranstaltungen von Ina Klinger, welche uns am **17. September das Japanische Heilströmen** und am **02. Dezember das Aura Soma** erleben und ganz spürbar machen wird. Zu einem Seminar über **„Die heilenden Möglichkeiten von Klang“** laden wir am **12. November ein**.

Nähere Informationen erhalten Sie auf www.helmert-seminare.de

Herzliche Grüße Ihr Marco Helmert



Nachlese - 3. Frauenmesse „Bella Vita“ in Chemnitz

Die Messe war ein voller Erfolg! Die pure weibliche Energie spiegelte sich in der harmonischen Atmosphäre wider – locker, leicht, manchmal auch etwas laut, manchmal chaotisch, aber trotzdem freudig und unbeschwert. Über 300 Besucherinnen informierten sich in 21 Vorträgen, an 65 Ständen und verfolgten das Bühnenprogramm.

Auch die Mitmachangebote, wie z.B. der Hula-Tanz wurden rege angenommen.



Ein herzliches Dankschön nochmals an unsere Gäste und an alle, die zum Gelingen beigetragen haben sowie für die überaus positiven Feedbacks. Der Termin für die 4. Frauenmesse, der 12. Mai 2012, kann bereits jetzt dick im Kalender eingetragen werden. Dann sind auch Männer als Besucher oder als Aussteller herzlich willkommen, wenn sie für Frauen interessante und kreative Angebote haben.

Bella Steudel &
Eva Lindner



BIODANZA – bringt Bewegung in Dein Leben (von Christine Lukaschek)

**Wollen Sie spüren, wie die Rückenschmerzen des ganzen Tages verschwinden, wie die grübelnden Gedanken weichen und das Leben wie durch Magie eine plötzlich ungeahnte Süße erhält?
... dann schnuppern Sie hinein in eine Tanzstunde der anderen Art.**

Bequem im Kreis sitzend, erzählt Christine Lukaschek den Teilnehmern von den Ursprüngen Biodanzas in den 60er Jahren in Chile, der Weiterentwicklung und den wissenschaftlichen Untersuchungen der Wirkungsweisen von Biodanza. Sie erläutert, dass Biodanza alle Möglichkeiten eröffnet, erst einmal mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich zu spüren, sich anzunehmen und diesen geschützten Raum zu nutzen, um wieder mal man selbst zu sein und nur das zu tun, was einem gut tut.

Da man Biodanza aber nur erfassen kann, wenn man es erlebt hat, beginnt nach dieser kurzen Einführung die „Tanzstunde der anderen Art“.

Frauen und Männer jeden Alters fassen sich an den Händen und stehen erwartungsvoll im Kreis. Ein südamerikanischer Rhythmus, mit dem sich der Kreis erst langsam und dann schwungvoller in Bewegung setzt, lässt den Teilnehmern Zeit, sich miteinander vertraut zu machen. Danach folgen Übungen und Tänze allein, zu zweit oder in der Gruppe, welche durch sorgfältig ausgewählte Musik direkt auf die Gefühle wirken, so dass ewig analysierende, oft grübelnde Gedanken keine Chance mehr haben und der Spaß an der Bewegung in den Vordergrund tritt.

Die Biodanzalehrerin gibt für jeden Tanz Anregungen und erklärt kurz die Bedeutung dieser Bewegung für unser tägliches Leben. Dann hat jeder Teilnehmer die uneingeschränkte Freiheit, diesen Tanz mit seinen Ausdrucksmöglichkeiten umzusetzen. Und so kann es passieren, dass die Zurückhaltende plötzlich mutig wird, die Zweiflerin in ihrem Tanz Durchsetzungskraft zeigt, die Selbstbewusste eine ungeheure Sanftheit in ihre Bewegung legt und die Ausstrahlung der Männer und Frauen sich zusehends verändert.

Die Zeit vergeht, ein Kreis bildet sich und die Teilnehmer genießen den letzten Tanz mit einem wunderbaren glückseligen Gefühl einer Gemeinschaft, die schon ewig zu bestehen scheint.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat (ab 8.8.)

in **SCHWARZENBERG**
im **Pranazentrum Erzgebirge**
Str. der Einheit 55

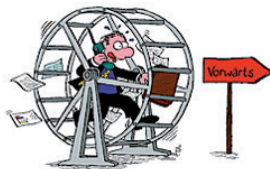
Anmeldungen:
E-Mail: bienelu@vodanet.de
Tel: 0177/7219150

Biodanza
bringt Bewegung in Dein Leben



auch in Plauen oder Chemnitz - www.biodanza-chemnitz.de

Grafik: <http://www.kuvib.de/Dateien/hamsterrad.jpg>



Nachgedacht ... Der Mensch im Hamsterrad

Ich stelle mir vor, ich sitze auf dem Mond und blicke auf die Erde und beobachte das Treiben der Menschen insbesondere in einer sog. modernen Stadt von heute. Alles wirkt wie in einem großen Ameisenbau. Mensch und Maschine sind komplett aufeinander abgestimmt und ständig in Bewegung. Alles wirkt wie ferngesteuert. Alles folgt einer bestimmten Ordnung und wiederholt sich ständig – immer und immer wieder, tagein, tagaus. Ist dies die gleiche Gattung Mensch wie ich? Aus dieser Sicht nicht vorstellbar.

Zurück auf der Erde. Von hier unten scheint alles normal. Ich gehe einkaufen, befriedige meine Bedürfnisse von dem Lohn, den ich für mein tägliches Tun im Ameisenbau erlange. Ich bin Konsument, „Verbraucher“, bin die Batterie, die das System aufrecht erhält und die immer wieder aufgeladen werden muss. Das kuriose nur, je effizienter ich meine Energie erzeuge und wieder verbrauche, um so mehr befremdend wirke ich aus Sicht meines neutralen Beobachters und meine wahrgenommene Zeit schwindet umso schneller.

Deshalb: Lebe jeden Tag so, als sei es dein letzter und vor allem (er)lebe ihn immer anders und bewusst. Befreie Dich (wenigstens ab und zu) aus dem Hamsterrad. Beobachte Dich, besinne Dich, genieße - das macht das Leben aus. DeR

datum/zeit	veranstaltungen August 2011	ort
ab 4.8./19-21 Uhr 8.8./19:00	Freies Tanzen / Orientalischer Tanz - Kosten 5€ mit Grit Mustroph (18.8., 1.9., 15.9., 29.9.) Beginn Biodanza-Kurs mit „Biene“ - Christine Lukaschek, Infos und Anmeldung www.biodanza-chemnitz.de	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
9.8./13.9. jew. 19:00	freier Heilungsabend 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert, ☎ 03774-820977	
17.8./17-20 Uhr	workshop Super-Brain-Yoga mit Pranalehrerin Grit Mustroph, Beitrag 40€ (pro Familie) auch für Kindergärtner(innen) und Lehrer(innen)	
19.8./16.9. jew. 19:00	Meditationsabend - 2 Herz-Meditation mit Brigitta & Steffen Schubert, Spende, offener Abend <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	
26.8./30.9. 27./28.8.	„Friedensmeditation“ - jew. 19 Uhr, offener Abend Seminar „Homöopathische Hausapotheke“ Sa 12-17 / So 10-15 Uhr mit Heilpraktikerin Ina Sonnar. Es werden die Grundzüge der klassischen Homöopathie erklärt, Schwerpunkte sind Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Erste Hilfe Mittel der Homöopathie und Beschwerden des Kleinkindes. Anmeldung: 037752/504-28 oder unter info@kunsthaus-eibenstock.de	KUNSTHAUS Eibenstock
28.8./16:00	Sommerkonzert „Ein bisschen Leichtsinn kann nicht schaden“ das Vokalensemble „HarmoNovus“ präsentiert amüsante und nachdenkliche Lieder der Comedian Harmonists. VVK: Tourist -Service- Center Eibenstock Tel: (037752) /2244, Einlass 15.30 Uhr <i>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, ☎ 037752-50428, www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
12.8./9.9. 19:00	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411	Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmangasse 1 Schneeberg
27.8./13-18 Uhr	workshop „Meridian-Klopf-Technik“ Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz..., werden Energieblockaden und Störungen gelöst. Kosten: 35 € pro Person <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	
22.8./19:00	Beginn 8 Wochen-Kurs Qi Gong , immer montags, vollständiges Erlernen der Übungsabläufe Teil II; Kursgebühr 80 € mit Astrid Halm	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
25.8./19:30	Gesprächsrunde „Machen Kinderkrankheiten unsere Kinder krank?“ mit Dr. med. Burkhard Flechsig, 10 €	
26.-28.8.	Seminar „Körper- und Symptomaufstellungen - „Krankheit als ordnendes Prinzip“ mit Dr. med. Burkhard Flechsig und Ralf E.F. Lemke <i>Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
Wir laden ein zum SOMMERFEST Sa, 27.8./ 14-18 Uhr Villa Neukirchner mit Bio-Café in Thalheim, Rober-Koch-Str. 5		

Mit YOGA in den Herbst - neue KURSE



Kunsthaus Eibenstock

ab 23.8. **YOGA für Anfänger**, dienstags 17.30 - 18.30 Uhr und 19.00-20.00 Uhr
ab 25.8. **YOGA für Fortgeschrittene**, donnerstags 17.30-18.30 Uhr u. 19-20 Uhr
Anmeldung bei Yogalehrerin Gudrun Kessler, ☎ 03771-246977
ab 7.9. **Kursbeginn Yoga für Männer** - mittwochs 19-20 Uhr, Anmeldung bei Yogalehrer Rocco Weigel, ☎ 0174/4405993 oder www.kunsthaus-eibenstock.de

Yoga-Zentrum Schwarzenberg

Neue „Yoga-Kurse“ für Anfänger und Fortgeschrittene ab September/Oktober 2011, von den Krankenkassen bezuschusst mit Annett Choulant, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin
☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de

Yoga-Studio Aue

ab 19.9. montags 17-18 Uhr „Yoga für reife (weisse) Frauen“, 18:30-19:30 Uhr „Yoga für Alle“ und 20-21 Uhr „Yoga intensiv“
ab 20.9. dienstags 17-18 Uhr **Haltungs- & Figurtraining nach PILATES**
18:30-19:30 Uhr „Yoga für Alle“ und dienstags 20-21:30 Uhr „Yoga intensiv“
Infos und Anmeldungen bei Katrin Zehm unter ☎ 03771-219117, E-Mail: ans.aue@freenet.de

Yoga-Zentrum Schneeberg

Beginn neue Einsteigerkurse: ab 22.08., montags, 20.00 - 21.30 Uhr, donnerstags, ab 25.08. 18.00 - 19.30 Uhr, freitags 16.30 - 18.00 Uhr
weiterhin: offene Stunden, Yoga für Mutti mit Baby ab 3. Monat, Schwangeren-Yogastunden, Yoga für Junggebliebene 60+
Der Kurs kann von der AOK Plus und anderen Krankenkassen bezuschusst werden.
Infos und Anmeldung bei Evelyn Schmuck, ☎ 03772-382563, www.yoga-in-schneeberg.de

Naturheilpraxis Birgit Münzner Johannegeorgenstadt

NEU: Projekt „Zurück an den Arbeitsplatz durch Yoga“
Teil des Programms „STÄRKEN vor ORT“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für arbeitssuchende und sich neorientierende Frauen im Raum Johannegeorgenstadt und Umgebung Kurs: ab 7.9. mittwochs - 9:00 - 10:30 Uhr für Teilnehmerinnen unentgeltlich mehr Infos und Anmeldung bei Heilpraktikerin und Yogalehrerin Birgit Münzner, ☎ 03773-586786, www.naturheilpraxis-muenzner.de

Highlights im BioMARKT Schwarzenberg

3.8. Vegetarisches Grillen

vegetarische Grillideen mit Sandra Müller und dem BioMarkt-Team
31.8. **BioPlanet - Die feine Welt der Öle** - wir präsentieren die Ölmühle Moog

14.9. Entdecke das Wasser, das schwingt wie Du

St. Leonhard-das lebendige Wasser

6.-7.10. Wir feiern Ernte-Dank

mit tollen Rezeptideen für den Herbst von Sylvie Lutz, Sandra Müller und dem BioMARKT-Team

Infos ☎ 03774-1744710, www.bioladen-schwarzenberg.de



datum/zeit	veranstaltungen September 2011	ort
2.9./17-20 Uhr	workshop Entspannen und Kraft tanken - Yoga für Erschöpfte (Anmeldung bis 15.8.), 40€ p.P. <i>Infos und Anmeldungen bei Katrin Zehm unter ☎ 03771-219117, E-Mail: ans.aue@freenet.de</i>	Yoga-Studio Aue Zschorflauer-Str. 72 Aue
So, 4.9.	 RegenbogenMESSE für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen 10-18 Uhr (Infos siehe Innenteil) / Steinweg 10	Berufliches Schulzentrum Schwarzenberg
2.-4.9.	Seminar Shiatsu - Grundlagenseminar einer Akupressur am bekleideten Menschen mit Gabriele Gallasch	Seminarzentrum Helmert Anton-Günther-Weg 1a 09496 Marienbergr
9.-11.9.	Seminar „Die große Ernte“ (siehe Anzeige im Innenteil) mit Marco Helmert und Ekkehard Dehmel	
17.9./10-18 Uhr	tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um den Selbstheilungsprozesse zu aktivieren. Kosten: 65 € p.P. bis Anmeldung 2.9., danach 75€ <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de</i>	
23.-25.9.	Yoga-Wochenende im Gasthaus Schachtelhalm in Elterlein, 175€ Vorschau: Fasten-Kur auf Rügen , 14. - 23. Oktober 2011, 490 € Yoga-Ferien auf Rügen , 11. - 20. November 2011, 490€ im Gutshaus Ketelshagen, www.ruegen-gutshaus.de mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, Fastenleiterin Schwarzenberg YOGA-ZENTRUM, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
7.9./17:00	Freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Anwendung nur mit Anmeldung unter 037752/50428	KUNSTHAUS Eibenstock
9.9./16:00	Kinderkochkurs für Kinder ab 4 Jahre mit Sandra Müller, Dauer: ca. 1 1/2 Std inkl. aller Lebensmittel, max. 10 Kindern, Anmeldung: bei Sandra Müller (037756) /17589 oder 0172/7942419 oder s.u.	Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
12.9./19:00	Vortrag „Der Kopf bringt dich ins Ziel - Mein IRONMAN in Roth 2010“ mit Christiane Anders	
16.9./18:00	Vortrag „Wie optimiere ich mit richtiger Ernährung meine sportliche Leistung?“ mit Uwe von Renteln, Dipl. Ernährungstrainer und Betreuer von Hochleistungssportlern, u.a. Nationalmannschaft, Voranmeldung unter 037752/50428 oder s.u.	
20.9./19:00	workshop mit Gesprächsrunde Thema: „Männer sind anders, Frauen auch...“ offener Abend für alle, die ihre Partnerschaft stärken wollen, mit NLP-Master und Dipl. Pädagogin Annelie Schmidt, Voranmeldung unter 037752/504-28 oder s.u.	
23.9./19:00	Vortrag „Die Säulen der Gesundheit“ mit Marcus Niedziella (HP, Physiotherapie), Voranmeldung unter 037752/504-28 oder s.u. <i>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	
7.9./17:30	Kochkurs Vollwertiges für Kinder , Freude beim Zubereiten und Genießen vollwertiger Speisen und wertvolle Informationen rund um gesunde Küche von Gesundheitsberaterin Sylvie Lutz, 18€ p.P. Kurs Meridiangymnastik und andere Selbsthilfemethoden Erlernen verschiedener Selbsthilfemethoden. Kosten: 40 € p.P. / 4 x mittwochs je 90 min <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmangasse 1 Schneeberg
7.9./19-20:30		
17./18.9. 10-18 Uhr	Grundlagenseminar Prana-Heilung <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	Prana Raum Str. d. Einheit 55 SZB
10.9./20:00 17.9.	Musik am Lagerfeuer - LIVE - „De Krippelkiefern“ Feuerlauf-Zeremonie - Barfuß über die Glut Reinigendes-Ritual, Heilung, Grenzerfahrung, Inspiration, Transformation, Lebendigkeit Indianische Schwitzhüttenzeremonie mit Holger Röhle, Infos www.schwitzhuetten.holger-roehle.de <i>Infos und Anmeldung bei Sofia Schröter u. Steffen Seim, ☎ 0173-8702804, www.waldcampingplatz-erzgebirgsbad.de</i>	Waldcampingplatz am Erzgebirgsbad Thalheim
24.9./ab 14 Uhr		
1.9./19:30	Vortrag „Aura-Soma“ - Mit Hilfe der Farben die Sprache der Seele entschlüsseln mit Ina Klinger, 10 €	 Naturheilpraxis Flechsig Schillerstraße 68 Ehrenfriedersdorf
2.-4.9.	Intensivseminar „Die ganzheitliche Praxis“ für naturheilkundlich orientierte Ärzte und deren Praxispersonal mit Dr. med. Burkhard Flechsig	
8.9./19:30	offener Abend Familienstellen Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig	
15.9./19:30	Vortrag „Erkältungskrankheiten“ - Typische Beschwerden natürlich behandeln mit Apothekerin Heike Seidel, 10 €	
22.9./19:30	Vortrag „KISS - und deren mögliche Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung mit HP und Osteopathin Heike Ehrhardt, 10 €	
29.9./19:30	Vortrag „Die sich selbst erfüllende Prophezeiung“ - Wie unsere Gedanken und Worte unser Leben beeinflussen - eine Gesprächsrunde mit Dr. med. Burkhard Flechsig, 10 € <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
22.9/ 29.9./6.10./13.10. jeweils 18 Uhr	Kurs „Die homöopathische Hausapotheke“ mit Heilpraktikerin Sabine Auerswald aus Schwarzenberg Anmeldung und Information unter ☎ 03774-869210	Naturheilpraxis Heinrich-Hiene-Str. 10 Schwarzenberg

Nach Datum sortiert auf www.bio-erzgebirge.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kontakt: Ann König, 037756-80696, info@bio-erzgebirge.de