

Liebe Leserinnen und Leser,

wer wartet jetzt nicht sehnsuchtsvoll auf das erste Grün draußen? Und so haben wir der zweiten Ausgabe unserer „Sonnenuhr“ einen grünen Anstrich gegeben als Symbol für Frühling und Neubeginn, aber Grün ist auch die Farbe der Hoffnung und der Heilung.

Es erwartet Sie wieder Wissenswertes aus verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde, es gibt Gesundheitstipps, Rezepte und Termine.

Die Artikel finden Sie auch wieder in ausführlicherer Form auf unserer Website [www.heilpraktikerinnen-stahnsdorf.de](http://www.heilpraktikerinnen-stahnsdorf.de) unter Aktuelles.

Die Stahnsdorfer Heilpraktikerinnen

## !?! FRÜHJAHRSPUTZ !?!

Ist das schön, wenn alles wieder glänzt und strahlt! Ich meine: strahlende Gesichter, glänzende Augen! Oder haben wir müde Gesichter, matte Augen, sind verausgabt, ausgelaugt? Oft benutzen wir uns wie eine Küche, in der wir viel kochen und zubereiten, aber nie abwaschen und aufräumen.

Kennen wir uns eigentlich aus in der „Küche“ unseres Körpers?

Unser Körper reinigt sich über den Darm, die Nieren, die Haut, die Lunge, die Nase, die Augen (Tränen). Ja, auch Tränen entgiften – abgesehen von der emotionalen Erleichterung werden mit den Tränen überschüssige Hormone abgegeben. Die Nase reinigt die Einatem-Luft, die Lunge das Blut über den CO<sup>2</sup>-O<sup>2</sup>-Austausch, die Nieren nach Filtern des Blutes durch Wasserabgabe. Die Hauptarbeit leistet der Darm, er scheidet überflüssige Nahrungsreste aus. Werden diese nicht genügend ausgeschieden, bilden sich Gase, die für Blähungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit sorgen und auf Dauer über die Vergiftung des Blutes chronische Krankheiten erzeugen. Bleiben Nahrungsreste allzu lange im Darm, werden sie hart und verkleben die Darmwand.

Eine ziemlich einfache und sinnvolle Methode, unser „Abflussrohr“ hin und wieder mal zu reinigen, ist die große Darmreinigung: Günstig ist ein Obsttag vor dem Tag der Reinigung. Der Tag selbst kann zu Hause mit einem rektalen Einlauf in den Darm beginnen, um ein freies Abfließen all dessen, was wir herauspülen wollen, zu erleichtern. Danach treffen wir uns

morgens um 9 Uhr zur „Salzwasserparty“: wir trinken mit Himalayasalz leicht gesalzenes Wasser, machen Yoga-Übungen und tanzen. Das Wasser muss leicht gesalzen sein, damit die osmotischen Verhältnisse im Körper konstant bleiben und somit das Wasser nicht im Darm resorbiert wird, sondern spülend durch den Darm hindurchwandert. Die Yoga-Übungen und das Tanzen fördern die Darmperistaltik und das Hindurchfließen durch das gesamte Darmrohr. Und nach ein paar Stunden kommt das Wasser so wie getrunken hell und klar aus dem Darm wieder heraus, d. h. keinerlei Nahrungsreste sind mehr im Darm vorhanden!



Aber wie jede Party macht auch die Salzwasserparty recht müde, und man sollte danach 1 - 2 Stunden ausruhen und kann dann mit einer leichten Kost (gedünstetes Gemüse oder Nudeln mit etwas Butter) die Nahrungsaufnahme wieder beginnen. Dieses Reinigen, Abgeben, Loslassen nutzlos gewordener Reste im Darm geht auch auf emotionaler Ebene oft mit „Loslassen“ einher. Auch nutzt der Körper oft die Gelegenheit, eine leer gewordene Müllhalde wieder mit neuem Abfall zu füllen, den er andernorts schon allzu lange mit sich herumtragen und in Verwahrung nehmen musste. So können evtl. alte Krankheitssympto-

me wieder auftauchen, solche, die im Körper unter Verschluss gehalten, aber nie richtig geheilt wurden. Um mit diesen Vorgängen liebevoll umzugehen, biete ich vor und nach der Darmreinigung ein ausführliches Gespräch an, das den Weg des Frühjahrsputzes begleiten soll.

Neugierig geworden? Dann melde Dich, denn der nächste Termin ist (ohne Scherz!) der 1. April!

© Anne Zohner

## **Jeder ist anders - Extraversion / Introversion**

Wir oft gehen wir von folgender irrigen Annahme aus:

Ich bin ein Mensch und denke und fühle so – mein Gegenüber ist auch ein Mensch und muss dem entsprechend genauso denken und fühlen wie ich.

Schnell merken wir dann jedoch, dass das gar nicht zutrifft und sind irritiert. Ich möchte Ihnen ein paar grundlegende Unterschiede nahe bringen, damit Sie sich und Ihre Mitmenschen etwas besser einschätzen und verstehen können. Obwohl es natürlich nicht möglich und sinnvoll ist, Menschen in eine Schublade zu packen, gibt die Kenntnis solch grundlegender Unterschiede – bei aller Individualität – doch hilfreiches Verständnis.

Extra- und Introversion sind zwei grundsätzlich verschiedene Lebenshaltungen, die teils aus der Anlage resultieren, teils aus der Entwicklung zu erklären sind.

Der Extravertierte ist dem Leben offen zugewandt, kontaktfreudig und aufs DU bezogen. Die Ziele liegen in der Außenwelt.

Der Introvertierte neigt zu mehr Zurückhaltung und Distanz. Die Ziele liegen in der inneren (seelischen) Welt.

Natürlich hat jeder von uns beides in sich – so wie es das YIN - YANG-Symbol so schön verdeutlicht – allerdings meistens mit einem Schwerpunkt.

In unserer Gesellschaft ist die Extraversion mehr gefordert und geschätzt. Die „Stillen“ haben nicht selten einen schwierigeren Stand.



Der Unterschied dieser beiden Lebenshaltungen ist in der nachfolgenden Geschichte dargestellt, die mir das während meiner eigenen Ausbildung anschaulich verdeutlicht hat.

„Zwei befreundete Männer planen eine Wanderung. Am verabredeten Tag ist das Wetter schlecht.

Erich (extravertiert) wird davon abgeschreckt (beeinflusst durch das Außen – hier das Wetter) und will die Wanderung verschieben. Dies sieht Ingo (introvertiert), der sich die Wanderung zum Ziel gesetzt hat, völlig anders. Von äußeren Einflüssen lässt er sich von seinem Ziel nicht abbringen. Für ihn ist es wichtig, die Idee in die Tat umzusetzen, das gibt ihm Befriedigung, da er den inneren Vorsatz verwirklichen will.

Erich gibt nach und beide gehen wandern. Unterwegs gelangen sie zu einem Schloss und beschließen, es

anzuschauen. Erich geht mutig und zielstrebig darauf zu, Ingo scheut zurück (Ich kann da doch nicht einfach so „einbrechen“). Erich malt sich aus, was alles im Schloss zu finden ist und ist begeistert.

Sie dürfen das Schloss betreten. Innen wird umgebaut. Sie kommen in einen der Säle, wo Handschriften ausgestellt sind. Erich ist enttäuscht und wendet sich dem Wärter des Museums zu, um ein Gespräch zu beginnen.

Ingo ist an den Handschriften sehr interessiert und vertieft sich darin.

Mittlerweile hat sich das Wetter verbessert, so dass Erich nun gern weitergehen würde, zumal für ihn sowieso nichts Interessantes im Schloss zu sehen ist. Ingo (wiederum nicht von äußeren Gegebenheiten abhängig) hat sich aber entschlossen, sich mit den Handschriften zu beschäftigen und lässt sich davon auch nicht abbringen.

Sie verabreden also, dass Erich allein weitergeht und ihn (Ingo) auf dem Rückweg abholt.“

Auf unserer Website können Sie unter „Aktuelles“ den ausführlicheren Artikel hierzu lesen. Selbstverständlich schicke ich Ihnen diesen auf Wunsch auch gern zu.

© *Cornelia Nobis*

## Die Wechseljahre – ein neues Gleichgewicht finden

Gesunde Frauen in den Wechseljahren sind gerüstet, die hormonelle Veränderung der Eierstöcke selbst zu bewältigen. Ob der Übergang in diese Phase unproblematisch ist oder nicht, hängt von der Funktion der Nebennieren und vom allgemeinen

Ernährungsstatus ab. Es ist wichtig zu wissen, dass bei gesunden Frauen die Nebennieren die Hormonproduktion der Eierstöcke übernehmen. Da aber viele Frauen vor der Menopause emotional und ernährungsbedingt angegriffen sind, beeinträchtigt dies deren optimales Funktionieren. Folge sind die typischen Wechseljahresbeschwerden wie:

- Hitzewallungen mit und ohne Schweißausbrüche, auch nachts
- Vegetative Störungen wie: Schwindel, Herzklopfen, Schlafstörungen; Schwächegefühl, allgemeine Müdigkeit, Kopfschmerzen/Migräne
- Stimmungsschwankungen
- Rückbildung der Brust, der Genitalien und Haarausfall
- Trockenheit der Genitalien und der Schleimhäute
- Wassereinlagerungen in den Geweben
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Gewichtsschwankungen, Essstörungen (Heißhunger auf Süßigkeiten)
- Später ggf. Osteoporose

### **Gut durch die Wechseljahre**

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine besondere Zeit im Leben der Frau, die geprägt ist von der Suche des Körpers, des Geistes und der Seele nach einem neuen Gleichgewicht. Um den Wechsel in diesen neuen Lebensabschnitt positiv nutzen zu können, sollten Sie bewusst auf ihren Körper reagieren, ihn pflegen und unterstützen mit:

- **ausreichender Bewegung** (gut geeignet: Schwimmen, Radfahren, Jogging, Walking)

- **ausgewogener Ernährung** (fettarm, wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse, pflanzliche Hormone (Phytoöstrogene), enthalten u. a. in Soja, Leinsamen, Alfalfa, Weizen, Granatapfel, Papaya, Hopfen/ Bier, Rhabarber, Kirschen, Weißkohl, Hülsenfrüchten)
- **ausgeglichener Lebensführung** (wenig Stress, viel Erholung, ausreichend Schlaf)



### Homöopathie in den Wechseljahren

Wenn Sie dennoch starke Beschwerden haben und nicht auf die sehr umstrittene Hormon-Ersatz-Therapie zurückgreifen möchten, bietet die Homöopathie eine gute Alternative.

Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte, sodass sich das körperliche und geistig-seelische Gleichgewicht wieder einpendeln kann.

Dabei richtet sich die Behandlung nach der jeweiligen Intensität der Beschwerden: akut bei nur leichten Beschwerden, konstitutionell bei schweren und tiefgreifenden Veränderungen. Das helfende homöopathische Mittel wird stets entsprechend

den individuellen Beschwerden der Patientin ermittelt.

Häufig angewandte Mittel sind:

- **Lachesis** (Gift der Buschmeisterschlange): Engegefühl (v. a. am Hals), Hitzewallungen (rotes Gesicht), Eifersucht und Misstrauen, Verschlimmerung während des Schlafes
- **Cimicifuga** (Traubensilberkerze): Traurig-düster („wie in eine schwarze Wolke gehüllt“), unruhig, sprunghaft, exaltiert, frostig
- **Sepia** (Tintenfisch, Inhalt des Tintenbeutels): Depression (erschöpft, überarbeitet, ausgebrannt), aufsteigende Hitzewallungen mit viel kaltem Schweiß und großer Schwäche.

© Anne Winter,  
Klassische Homöopathie

### Unsere Haut – nicht nur Spiegel der Seele!

Jetzt im Frühjahr, wo wir alle froh über Sonne und Wärme sind und gern leichtere Bekleidung aus dem Schrank holen, haben es Menschen mit Hauterkrankungen besonders schwer. Gerade durch die Winterzeit mit Heizungsluft und warmer Kleidung ist die ohnehin schon empfindliche Haut noch mehr gereizt. Sie erscheint schuppig und trocken, und man möchte sie gar nicht vorzeigen. Ebenso wie auf Witterung reagiert unsere Haut auf Stress und psychische Belastung. Dann kommt einmal mehr das bekannte Sprichwort zum Tragen: „Es ist doch zum Aus der Haut fahren“ - wer kennt diesen Zustand nicht? Hektikflecken und Stresspusteln blühen auf. All diese Erscheinungen zeigen, wie sehr un-

sere Haut auf den anstrengenden Alltag mit all seinen Herausforderungen reagiert. Die Robusteren und Gelasseneren unter uns haben etwas weniger mit diesen Folgen zu tun als die sensiblen Mitmenschen. Hieran erkennt man bereits, wie unsere Haut als größtes Kontaktorgan zur Umwelt auf diese reagieren kann.



Gesunde, strahlende Haut wie ein Apfel

Was passiert mit der Haut, wenn die Balance gestört ist, auch auf körperlicher Ebene?

Es kann zu verschiedenen Erkrankungen unseres Schutzmantels führen. Am bekanntesten sind die Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis(endogenes Ekzem) oder Urticaria (Nesselsucht). In der Schulmedizin gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Symptomen zu Leibe zu rücken. Meist werden Cremes und Salben verschrieben. In der naturheilkundlichen Behandlung gehen wir ein wenig andere Wege. Zu Beginn einer solchen Therapie ist ein Test notwendig, um die äußeren Verursacher herauszufinden.

Manchmal wird man fündig – beispielsweise ist es die Reaktion auf ein bestimmtes Obst, ein neues Waschmittel oder eine Medikamentennebenwirkung. Doch was, wenn man keine Ursachen findet? Dann sollte eine Basistherapie erfolgen. Diese beruht auf der Erkenntnis, dass sich im Embryonalstadium Haut und Schleimhaut aus dem gleichen Keimblatt entwickelt haben, also eng miteinander verwandt sind und sich funktionell bedingen. Also sind unsere „Außenhaut“ und unser Darm ganz eng miteinander verwandt. Und nun wird es spannend: der Darm ist ein wichtiges Organ für unsere Abwehr, bedingt durch die Besiedlung mit den verschiedensten Bakterien und ausgestattet mit kleinen Drüsen, welche Lymphozyten (Blutkörperchen zur Abwehr von Krankheitserregern) produzieren. Wenn in diesem Bereich nun eine Störung vorliegt, kann unsere körpereigene Abwehr herab gesetzt werden, und es können verschiedene Krankheiten auftreten, so auch Veränderungen der Haut.

Wie geht man nun in der Naturheilkunde damit um? Auch wir Heilpraktiker haben die vielfältigsten Möglichkeiten. Ich beginne gleichzeitig mit einer tiefen, die Ursachen berührenden Behandlung und einer symptombezogenen Therapie. Letzteres erfolgt meist durch eine Behandlung mit dem Vitalwellengerät. Hierbei werden mittels Ultraschall verschiedene pflanzliche Wirkstoffe tief in die Haut gebracht. Oft ist nach der ersten Sitzung schon eine Verbesserung des Hautbildes zu erkennen und der Juckreiz verringert. Besonders bei Kindern mit Neurodermitis ist dies sehr wichtig. Ist nun der Leidens-

druck gemindert, so kann der Patient sich deutlich entspannter auf die Hauptbehandlung einlassen. Hierbei erfrage ich neben der Krankengeschichte sehr genau die Lebensgewohnheiten meines Patienten, denn jede Therapie ist „maßgeschneidert“ und muss für den Einzelnen praktikabel sein, notfalls auch über einen längeren Zeitraum. Die wichtigste Säule der Behandlung ist die Darm-sanierung, die nach einer labor-technischen Stuhluntersuchung erfolgt. Hiernach wird der Körper entgiftet. Im Anschluss kann noch eine Eigenblut-therapie sinnvoll sein. Ebenfalls wirkungsvoll einsetzbar sind Magnetfeldbehandlungen, Komplexhomöopathie, Pflanzenwirkstoffe und Schüssler-Salze.

Was auch immer verordnet wird, Grundlage für eine sinnvolle Therapie bei Hautkrankheiten ist die Stärkung des Abwehrsystems!

Gern stehe ich Ihnen für Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ein Vortrag zu diesem Thema findet in meiner Praxis am 14.04. um 19 Uhr statt. Näheres finden Sie in dieser Ausgabe unter Aktuelles.

© Regina Schwarz

## **Entgiften – entsäuern – entschlacken – Grundlage für ein gesundes Leben**

Nanu?? Bin ich denn etwa vergiftet? Sauer bin ich wohl auch schon mal, aber doch nicht permanent! Und Schlacken?? Bin ich denn ein Ofen?? Jawohl, der menschliche Organismus ist in gewisser Weise ein „Verbrennungsofen“, und die Stoffwechsellrückstände und Toxine, die je nach Ernährungsweise anfallen, lagern

sich zu gern im Bindegewebe, in Organen und vor allem in den Gelenken ab. Ein Überschuss an Säuren – denn unsere übliche Nahrung ist sehr säurelastig – wandelt sich, um die Nieren zu schützen, in Kristalle um, die wiederum ihre neue Heimstatt in den Gelenken finden und von dort aus mit Schmerzen und Entzündungen piesacken. Toxische Stoffe finden sich zuhauf in unserer Nahrung, in der Umwelt, im Wasser, in der Luft... Jeder für sich mag in der augenblicklichen einwirkenden Menge unbedenklich sein, aber natürlich kann das so kumulieren, dass die tatsächliche Dosis schädigend ist und ernsthafte Krankheiten und vorzeitige Alterung auslöst.

Wie verhindere ich das? Wie kann ich meinen Körper reinigen und „sauberer“ erhalten?

Gut wäre es, ein- bis zweimal jährlich eine Reinigung durchzuführen. Das muss nicht Fasten sein! Hier bieten sich viele Möglichkeiten an, und jeder sollte die Methode anwenden, die ihm am meisten zusagt und die problemlos in seinen Alltag integrierbar ist. Am besten ist immer ein ganzheitlicher Ansatz, das heißt, eine gewisse Ernährungsumstellung vorzunehmen mit hohem Anteil an basenbildenden (Gemüse, Obst, Wildkräuter) und Vermeidung von säurebildenden Lebensmitteln (Fleisch und andere tierische Eiweiße und Fette, Getreide, Zucker, Alkohol).

Der zweite Schritt wäre die Unterstützung der Ausleitung mit bestimmten Kräutern, Tees und Vitalstoffen, z. B. mit Basenpulver auf Citratbasis und möglichst ohne Natrium. Und um die Wirkung noch zu verstärken und mit einer angenehmen Behandlung

zu verbinden, kann man entgiftende Voll- und Fußbäder, Fußreflexzonenmassagen, Azidosemassagen oder die besonders entgiftenden Honig- oder Ölmassagen einsetzen. Und schließlich helfen auch noch zusätzliche Bewegung, Fitnesssport, Laufen, Yoga und andere Bewegungsformen, den Organismus zu reinigen und zu erneuern.



Einen solchen ganzheitlichen Ansatz bietet zum Beispiel das Ayurveda, eine jahrtausendealte indische Reinigungs- und Heiltradition, die besonders auf gesundes, harmonisches und „schönes“ Altwerden abzielt. Eine Einheit bilden hier die ayurvedische Ernährung mit vielen gesundheitsfördernden Gewürzen, bestimmte Kräuterzusammensetzungen, die sogenannten Rasayanas, die den Körper reinigen und nähren, entschlackende und pflegende Massagen und bestimmte Yogaübungen. Alles ist abgestimmt auf den jeweiligen ermittelten Konstitutionstyp mit dem Ziel, den ganzen Organismus in Harmonie zu bringen und zu verjüngen.

Wer es weniger exotisch mag, führe ein ein- bis dreiwöchiges „Basenfasten“ durch. Dabei darf man dreimal täglich essen, und zwar sich sattessen! Anleitungen dafür gibt es in Bü-

chern oder in meiner Praxis. Auch führe ich jährlich Basenfastenseminare an der Ostsee durch, da die Bewegung an der salzhaltigen Seeluft besonders unterstützend wirkt.

© Rosemarie Hein



### ... Gesundheit konkret ...

Frau Annett P. aus Stahnsdorf fragt:  
*Ich leide wöchentlich an ca. 3 Tagen immer wieder unter **Kopfschmerzen**, die sich etwa einmal monatlich zu einer **Migräne** auswachsen. Übliche Medikamente wirken immer weniger, gibt es naturheilkundliche Hilfe?*

Cornelia Nobis:

Nach Abklärung organischer Ursachen kann die Symptomsprache Aufschluss geben. (Bitte beachten, dass Kopfschmerz keine eigenständige Krankheit, sondern ein sehr vielschichtiges Symptom ist, das individuell genau hinterfragt werden muss.)

Im hier beschriebenen Fall stellen Sie sich die Fragen: Was genau ist jeweils vor oder an diesen 3 Tagen? Wie sind die Kopfschmerzen? – Drückend: Was macht mir Druck? Ich selbst – z. B. Perfektionsanspruch. Andere – zu viele Erwartungen, nicht nein sagen können. Bei Migräne: welche Seite ist betroffen? Rechts – Ratio und Verstand bevorzugt, Emotion und Gefühl vernachlässigt. Links

– Zuviel Emotion, Vernachlässigung von Vernunft und Einsatz des „Geistes“ Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus der Fragenpalette.

Anne Zohner:

Kopfschmerzen können die vielfältigsten Ursachen haben. Ganz grob kann man zwischen organisch bedingten Kopfschmerzen und nerval / psychisch bedingten Kopfschmerzen unterscheiden. Die Ersten gehören in ärztliche Behandlung, die zweiten sind ein dankbares Gebiet der Naturheilkunde. Und auch nach Ausschluss jeglicher organischer Ursachen muss man weiter unterscheiden: sind die Hormone (Menses) oder eine gestörte Verdauung (Blähungen, deren Gase über das Blut in den Kopf wandern) verantwortlich, oder sorgt ein Entzündungsherd im Körper für eine ständige Neuralgie, oder ist es ganz einfach die Unfähigkeit abzuspannen, die Kopfarbeit mal ganz auszuschalten. Der hormonelle und der Spannungskopfschmerz sind leicht mit der Akupunktur zu behandeln, ebenso wie leichte Blutdruckschwankungen, die auch für Kopfschmerzen sorgen können. Am liebsten aber zitiere ich meine Yogateilnehmer, die das Ausbleiben jeglicher Kopfschmerzen feststellen, seit sie regelmäßig Yoga üben.

Rosemarie Hein:

Nach Abklärung steht an erster Stelle bei mir: Entgiften, entsäuern, ggf. mit Basenpulvern (möglichst auf Citratbasis und ohne Natrium), denn Schmerzen gehen immer mit Versäuerung einher. Immer ist es auch hilfreich, die Ernährungs- und Lebensweise ein wenig zu beleuchten und Veränderungen vorzuschlagen.

Zusätzlich kann man Magnesium einnehmen, da häufig einfach ein Mg-Mangel dahintersteckt (im akuten Fall Magnesiumcitrat in heißem Wasser, zwischendurch täglich Schüssler-Salz Nr. 7 als „Heiße 7“).

Der Nacken- und Halswirbelbereich bedarf besonderer Aufmerksamkeit, deshalb sind hier oft spannungslösende Saugschröpfmassagen oder die chinesische Gua-Sha-Schabemassage hilfreich.

Und letztendlich gibt es wirksame Kräuter gegen Migräne wie Mutterkraut, Lavendel und Waldmeister, die man auch im eigenen Garten anpflanzen kann.

Anne Winter:

Zur Behandlung häufiger Kopfschmerzen/Migräne bietet die Homöopathie im Rahmen einer konstitutionellen Behandlung, bei der die individuellen Symptome des Patienten die Grundlage der Mittelwahl bilden, eine verlässliche Hilfe. Neben der homöopathischen Behandlung empfehle ich bei diesem Leiden gerne auch eine Bärwurz-Kur von Hildegard von Bingen über mehrere Wochen. Siehe hierzu unter „Gesundheit kreativ“.

Regina Schwarz:

Nach einer ausführlichen Anamnese und einer gründlichen Untersuchung kann man so manches Mal schon sehen, welche Ursachen diese Schmerzen haben. So kann der erste Halswirbel leicht schief stehen. Auch andere Fehlstellungen von Wirbeln sowie ein Steißbeinschaden können diese Symptome auslösen. Ich rate hierbei zu einer sanften osteopathischen Behandlung in Form von kraniosakraler Therapie (siehe Sonnen-

uhr-Ausgabe Nr.1). Die Lokalisation der Kopfschmerzen lässt ebenfalls auf die Ursachen schließen. So können bohrende Schmerzen hinter den Augen auf ein gestörtes Leber-Galle-System hinweisen oder der ansteigende Schmerz vom Nacken in den Hinterkopf auf einen zu hohen Blutdruck: Hier kann ich ebenfalls mit kraniosakraler Therapie sowie Aderlass, Schröpfen oder Komplexhomoöopathie weiterhelfen.

### ... Gesundheit kreativ ...

#### **Rezept für Bärwurz-Kur:**

Bärwurz-Gewürz-Mischung nach H. v. Bingen in der Apotheke kaufen. 1kg Birnen schälen, in etwas Wasser weich kochen und anschließend pürieren. 10 gehäufte Teelöffel Bärwurz-Gewürz sowie ca. 4 - 6 Essl. Honig untermischen. Davon morgens auf nüchternen Magen 1 Essl., mittags vor dem Essen 2 Essl. und abends vor dem Schlafen 3 Essl. einnehmen. Hält sich verschlossen im Kühlschrank ca. eine Woche. Als Kur über mehrere Wochen eingenommen ein gutes Mittel gegen Migräne, Candida (primär Vaginalbereich) und auch allgemein zur Stärkung der Abwehr. A. W.

#### **Ayurvedischer Kaffee**

Wie oft wollten Sie schon dem Kaffee abschwören, weil er Ihnen nicht bekommt, und nur noch Tee trinken? Müssen sie nicht, wenn Sie doch Kaffee so gerne trinken! Ayurvedischer Kaffee ist koffeinin- und säurefrei, ist bekömmlich und sanft anregend durch seine Gewürze und schmeckt herrlich! Nehmen Sie für eine Tasse 1 – 3 Teelöffel Getreide-

kaffee (Im Nu oder Caro) und fügen Sie vor dem Aufbrühen einige Scheibchen frischen Ingwer zu sowie je eine Prise Kardamom und Zimt. Noch einfacher ist es, auf Vorrat eine halbe Dose des Kaffeesurrogates mit je 1 – 2 Teelöffel Ingwerpulver, Zimt und Kardamom zu verschütteln, auch etwas Kakao dazu macht sich gut. Etwas Sahne zum aufgebrühten Kaffee - schmeckt lecker! R. H.

#### **Ayurvedische Wasserkur**

Eine sehr einfache und effektive Möglichkeit, den Körper zu entgiften und zu entschlacken: Morgens 1 – 2 Liter Wasser mit einigen Scheibchen Ingwer ca. 10 – 15 Min. köcheln und über den Tag verteilt jeweils sehr warm (wer viel schwitzt und Entzündungen/Rheuma im Körper hat, lauwarm) trinken. Durch das Kochen wird die Clusterstruktur des Wassers aufgebrochen, so dass es mehr Giftstoffe aufnehmen kann und die Zellen erreicht. Außerdem verdampfen die schädlichen Chloranteile. R. H.

#### **Hustensaft (nach Eva Aschenbrenner)**

Im Mai treiben die Fichten, und der Löwenzahn blüht. Man füllt zu gleichen Teilen frische Fichtenspitzen und Löwenzahnblüten in einen Topf, bedeckt alles mit Wasser und lässt den Ansatz über Nacht ziehen. Am nächsten Tag wird die Masse durch ein Tuch gedrückt. Ein Liter so gewonnener Saft wird mit 400g Kandiszucker verrührt und mehrere Stunden auf kleiner Flamme gekocht bis ein dicker Sirup entstanden ist. Dieser wird heiß in entsprechende Gläser gefüllt und gut verschlossen. R. S.

**Termine / Seminarangebote**  
**(alle jeweils mit Voranmeldung)**



**Praxis Anne Zohner:**

- Große Darmreinigung** Freitag, 1.4., 9 Uhr sowie am 23.9.,  
incl. Vor- und Nachgespräch 80 €
- Meditationsabend** Montag, 11.4. und 2.5., 20 Uhr (Einführung in Atem-  
und leichten Meditatonstechniken) 10 €
- Heilende Punkte** Samstag, 21.5., 15-18 Uhr (Linderung und Erste Hilfe  
durch Akupressur) 30 €
- Atemworkshop** Samstag, 14.5., 15-18 Uhr (Gesund durch Atmen) 30 €

**Praxis Regina Schwarz:**

Ein Vortrag zum Thema "Haut - nicht nur Spiegel unserer Seele" findet am  
14.04.11 in der Naturheilpraxis Regina Schwarz, Potsdamer Allee 78-80 in  
Stahnsdorf statt. Teilnahmegebühr: 5 €. Anmeldung unter 03329-698242.

**Praxis Rosemarie Hein:**

**Wild- und Heilkräuter im Garten, in Feld und Flur, Finden, Bestimmen, Zube-  
reiten** Sa. 28.05.2011 und So 29.05.2011 / jeweils 11-17 Uhr  
60 € incl. Verpflegung (1 Tag 30 €)

**Naturkostbüffet – Gesundes zum Probieren und Erlernen – Alles rund um  
gesundes Essen und Trinken**

Sa. 27.08.2011 / 11-17 Uhr / 35 €

**Gesundheitspflege und Selbsthilfeübungen**

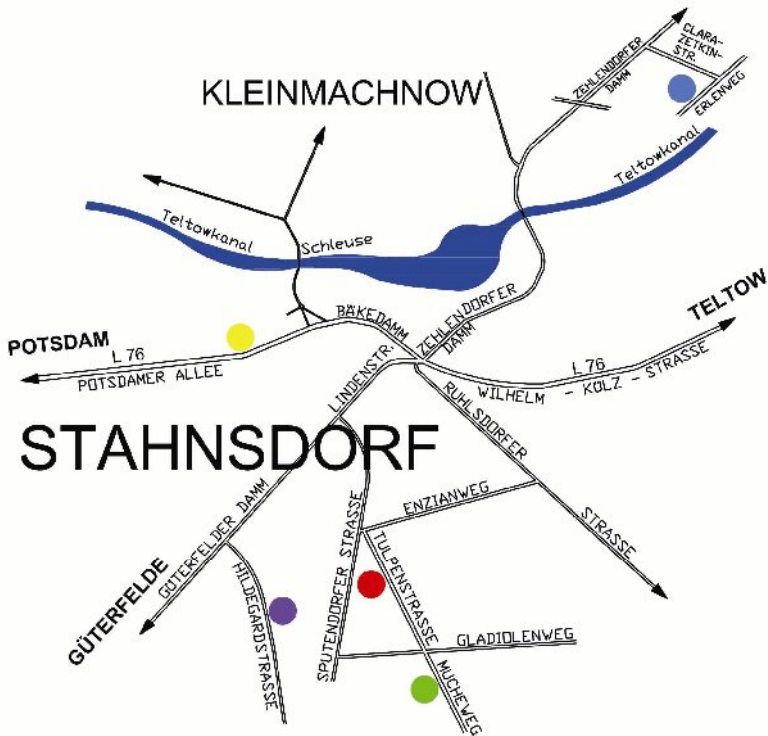
So. 28.08.2011 / 11-17 Uhr / 30 € (beide zus. 60,00)

**wöchentlicher Kurs: „Fit ab 60“ – Energetische Körperübungen, Selbsthilfe  
und Gesundheitsgespräche für Frauen ab 60**

mittwochs von 10.00 – 11.30 Uhr Tanzhaus Künzel, Stahnsdorf  
Kosten: 8 € pro Termin oder 27 € pro Monat

**Über meine externen Seminare auf Rügen, Hiddensee und im Kloster Heili-  
gengrabe informieren Sie sich bitte auf unserer website.**





*Rosemarie Hein*

Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege und Naturheilweisen  
 Hildegardstr. 33, 14532 Stahnsdorf, Tel. 03329 - 61 20 84  
 Sprechzeiten: donnerstags und freitags



**anne winter**

Erlenweg 56, 14532 Kleinmachnow, Tel 033 203 – 77 13 06  
 Termine nach Vereinbarung



**CORNELIA NOBIS**

Mucheweg 7, 14532 Stahnsdorf, Tel. 03329 - 69 13 37  
 Termine nach telefonischer Vereinbarung



**Regina Schwarz**

Naturheilpraxis  
 Potsdamer Allee 78 - 89, 14532 Stahnsdorf, Tel. 03329 - 69 82 42  
 Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung



*Anne Schweer-Zohner*

Tulpenstr. 12, 14532 Stahnsdorf, Tel. 03329 - 61 59 12