



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilkundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich hellen

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

Informationen

Januar / Februar 1998

Veranstaltungen:

Einführung in

1. Atem und Bewegung
2. Progressive Muskelentspannung und
3. Homöopathische Hausapotheke

21. Januar 1998,
Seite 2

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

Kranke Zähne - Kranker Mensch

18. Februar 1998,
Seite 3

Vorträge	Seite 2 + 3
Gesundheitstips	S. 4 + 5
weitere Termine	S. 6
Rückschau	S. 10
In eigener Sache	S. 11
Rezept	S. 12

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 21. Januar 1998
20 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

Drei Kurse werden vorgestellt

Horst Stephan, VHS, Fachbereich Gesundheit

Sven Masche, Atemtherapeut

Edith Harter, Dipl. Psychologin

Doris Holländer, Heilpraktikerin

Termine

An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, drei Kursinhalte kennenzulernen, die die Volkshochschule im 1. Semester 1998 anbietet. Bitte beachten Sie das beiliegende Extrablatt der VHS, auf dem Sie eine Kurzbeschreibung finden. Es handelt sich um die Kurse

- **Atem und Bewegung**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Homöopathische Hausapotheke**

Termine

Sie erfahren etwas zum Inhalt und zur Wirksamkeit und zum gesundheitlichen Nutzen. Es werden von den Kursleitern Beispiele gezeigt, einige Übungen können auch gleich ausprobiert werden. Sie lernen die Kursleiter kennen, können Fragen beantwortet bekommen und für sich abklären, ob Sie diesen Kurs besuchen möchten.

KNAPP

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

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



Themenabend

Am Mittwoch, 18. Februar 1993
20 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

Kranke Zähne - kranker Mensch

Ein interdisziplinärer Vortrag

Referenten:

Dr. med. dent. H. Sackreuter, Viernheim

Zahnarzt

M. van Treek, Viernheim

Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren

Viele Menschen sind chronisch krank und wissen nicht, daß die Ursache ihrer Krankheit oft in ihren kranken Zähnen liegt. Der Schwerpunkt des Vortrages wird darauf gelegt, daß kranke oder tote Zähne und krankhafte Veränderungen im Kiefer Fernstörungen auf andere Körperbereiche bewirken können. Für betroffene Patienten kann dies chronische Krankheiten zur Folge haben. Da in der Regel kein Austausch zwischen dem behandelnden Arzt und dem Zahnarzt stattfindet, bleibt diese Ursachenproblematik meistens verborgen. Der Zahnmediziner erhält keine Rückmeldung über die allgemeingesundheitlichen Auswirkungen seiner Arbeit, der Allgemeinmediziner fragt den Patienten nicht nach vorausgegangenen Zahnbehandlungen. Diese betroffenen Patienten erleben dann eine erfolglose Odyssee zu den verschiedensten Ärzten.

Bei dem Vortrag wird Herr van Treek nach einer allgemeinen Einführung in die Problematik Beispiele möglicher Folgekrankheiten kranker Zähne vorstellen.

Zu jedem Fall wird die entsprechende Panorama-Röntgen-Aufnahme des Patienten projiziert und Herr Dr. Sackreuter wird den Befund allgemeinverständlich kommentieren.

Termine

Termine

Termine

Termine

**Wer schwitzt, lebt länger
Sauna, ein Jungbrunnen für Körper und Seele**

Regelmäßige Saunagänge trimmen das Herz-Kreislauf-System und regen die Durchblutung an! Der Kreislauf kommt in Schwung, da die große Hitze und das große Schwitzen anstrengend sind. Das Risiko akuter Kreislaufprobleme wird durch diese regelmäßige Training gemindert. (Bei Zweifeln beraten Sie sich mit Ihrem Arzt.)

Beim kalten Abduschen werden die Haut und und die Glieder verstärkt durchblutet, die Blutgefäße ebenfalls "trainiert". Wer regelmäßig sauniert, hat selten kalte Füße - übrigens die häufigste Ursache für Erkältungen.

Durch die erhöhte Durchblutung der Schleimhäute haben Husten und Schnupfen wenig Chance und die gute Durchblutung bringt die Abwehrzellen an die hintersten Winkel des Körpers. Saunabaden entspannt zudem Körper und Geist: Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem erholt sich.

In der Sauna sollten Sie sich wohlfühlen. Bleiben Sie nur solange in der Kabine, wie Ihnen die Wärme angenehm ist. Richten Sie sich nicht unbedingt nach der Sanduhr an der Wand, sondern nach Ihrer eigenen inneren Uhr, die Ihnen vielleicht schon vorher das Ende des Saunaganges anzeigt! Nehmen Sie sich Zeit! Entspannen Sie zwischen den Saunagängen, lesen Sie ein wenig oder machen die Augen zu und denken an was Schönes, wenn Sie nicht schlafen möchten. Und - trinken Sie vor und nach der Sauna reichlich - am besten Wasser.

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edsonstraße 1 . 66519 Verrheim

■ Tel. 06204 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

"Gesund trotz Auto"

Das Auto erleichtert uns das Leben. Nur - der menschliche Organismus ist für Bewegung konstruiert. Die letzten 100.000 Jahre mußten sich unsere Vorfahren bewegen, um zu überleben. So, wie es dem Auto schadet, wenn es nicht warm wird, so schadet es dem Menschen. Und wie es den Reifen schadet, auf der Gehsteigkante eingequetscht zu werden, so schadet es dem Menschen und seinen Bandscheiben, auf Stühlen und (Auto)-Sitzen eingeklemmt zu werden.

Unser Tip: Schonen Sie das Auto auf Strecken, auf denen es kalt bliebe, und laufen Sie sich selbst warm! Oder nehmen Sie das Fahrrad. Oder die Straßenbahn und gehen Sie eine Station zu Fuß. Die zehn Minuten können Sie bestimmt irgendwo abzwacken.

Und wenn Sie Auto fahren müssen: Nehmen Sie den erstbesten Parkplatz - auch wenn er noch etwas entfernt ist von Ihrem Ziel. Und gönnen Sie es sich, sich "warm zu laufen".

Auf langen Strecken im Auto oder gar im Stau: Strecken und Dehnen wirkt Wunder! Ziehen Sie mal am Lenkrad - ein paar Sekunden lang. Heben Sie die Knie hoch - und ein paar Sekunden halten. Und jetzt Hohlkreuz und gleichzeitig die Knie! Merken Sie schon was?

Das funktioniert übrigens auch am Schreibtisch!

Barbara Möckel

Der Gesundheitstip



**Der beste Weg zur
Gesundheit ist der
Fußweg!**



Termine

Wir empfehlen Ihnen weitere Termine:

Die Volkshochschule bietet an:

Fastenwoche vom 26. Januar - 30. Januar 1998

Einführung: am 25. Januar, Gesundheitsberatung
und Information über den Fastenbeginn: 22. Januar.

Leitung: Barbara Möckel, Heilpraktikerin

siehe auch VHS-Programm 1/98

Die Frauenbeauftragte, Frau Walraven-Bernau
lädt ein:

am 24. Januar - **Fußreflexzonen-** Massage

11. Februar - **Heilfasten**

beide Seminare leitet **Rita Modler, Heilpraktikerin**

Termine

Paracelsus-Messe in Wiesbaden 23. - 25. Januar 1998

Mitglieder des Naturheilvereins zahlen bei Vorlage
ihres NHV-Ausweises ermäßigten Eintritt.

Deutscher Naturheiltag am 24. Januar innerhalb der
Paracelsus-Messe. Programm an unserem Infotisch oder in
unserer Geschäftsstelle Lorscheistr. 82 erhältlich.

"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelstein-
behandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit
selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser
gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein!

Bei unseren Themenabenden am Infotisch oder in unserer Geschäftsstelle Lorsche Str. 82 in Viernheim erhalten Sie ein Probeheft der Zeitschrift "Der Naturarzt" zum halben Preis. Den "Naturarzt" gibt es schon seit über 100 Jahren, und was solange am Leben bleibt, muß gut sein! Sozusagen "ein gesundes Konzept"! Urteilen Sie selbst!

"Der Naturarzt" ist die Verbandszeitschrift des Deutschen Naturheilbundes und Mitglieder von Naturheilvereinen erhalten sie jeden Monat. Sie enthält eine Fülle interessanter Artikel zum Thema Gesundsein - Gesundbleiben - Gesundwerden. Viele Tips und Themen zu unserem Wohl und Nutzen und zu unserem Hauptthema:

bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen.

geschrieben von verschiedenen kompetenten Autoren. Am Jahresende erhalten Sie ein "Inhaltsverzeichnis für das ganze Jahr", sodaß Sie interessante Artikel bei Bedarf oder Interesse auch wiederfinden können. Auf diese Weise wird die Zeitschrift zum zeitlosen Nachschlagewerk in Sachen Naturheilkunde.

Im Handel kostet ein Exemplar 6,00 DM, als Jahresabonnement 66,00 DM. Unser Beitrag für Einzelmitglieder beträgt 72,00 DM, einschließlich der Lieferung der Naturarzthefte. Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie unseren Verein in seiner Arbeit und natürlich stärken Sie den Deutschen Naturheilbund in seinem Bemühen, der Naturheilkunde wieder zu ihrem Recht zu verhelfen.

Darum : Zögern Sie nicht länger!

**Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein.
Anmeldeformular siehe Rückseite!**

**Themenabend-Termine 1998
des Naturheilvereins Viernheim**

auch 1998 immer am 3. Mittwoch im Monat
in der Cafeteria der Kulturscheune

21. Januar	18. Februar	18. März
15. April	20. Mai	17. Juni
15. Juli	19. August	16. September
21. Oktober	18. November	16. Dezember

Die jeweiligen Themen entnehmen Sie der Tages-
presse, unseren Plakaten mit dem grünen Blatt und
unseren Programmheften, die Sie immer bei unse-
ren Inserenten holen können.

Wir danken an dieser Stelle sehr herzlich den Fir-
men, die uns durch ihre Inserate die Herausgabe des
Programmes ermöglichen und unsere Arbeit unter-
stützen.

Termine

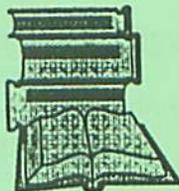
Termine

**Wenn wir
unser Leben
nicht selbst
planen und
gestalten,
dann tun es
andere für uns**

aus "Der Lebensfreude-Kalender"

***Gesundheit hat
viele Selten ...***

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204/71241

Rückschau auf die Vorträge des Jahres 1997:

die Vorträge waren immer sehr gut besucht und wir danken unseren Zuhörern für ihr großes Interesse.

Januar	Kreativtherapie Dr. phil. Hildegard Rimmler, Mal- und Gestalttherapeutin, Hockenheim
Februar	Atemtherapie Wolfgang Leihner, Psychotherap. u. Heilpraktiker Viernheim
März	Teebaumöl Brigitte Schiechel, Gesundheitsberaterin, Darmstadt
April	Krebstherapie in der Naturheilkunde Michael Oberbeck, Heilpraktiker und Familientherapeut, Viernheim
Mai	Neurodermitis, Asthma und Ekzeme sind heilbar Dr. med. Kief, Arzt f. Naturheilkunde, Ludwigshafen
Juni	Ausleitungsverfahren - Schröpfen, Baunscheidtieren Blutegel, Cantharidenpflaster Gunther Preine, Heilpraktiker Mannheim
Juli	Horchtraining nach Prof.Dr.A. Tomatis Sybille Vogel, Tomatis-Therapeutin, Mannheim
August	Chinesische Medizin Dr. Adrian Rosen, Mannheim
September	Gestalttherapie Rosmarie Dorndecker, Gestalttherapeutin, Grünstadt
Oktober	Steinheilkunde Wolfram Herzog, Heilpraktiker, Rimbach
November	Aloe Vera Renate Lehr, Heilpraktikerin, Pforzheim
Dezember	Colon-Hydro-Therapie Sabine Wacker, Heilpraktikerin, Mannheim

Wir sind bemüht, Ihnen auch im neuen Jahr wieder Interessantes zu vermitteln. Für Themenvorschläge oder Nennung von naturheilkundlich orientierten Referenten sind wir immer dankbar. Auch über neue Mitglieder und vor allem "Mitmacher" würden wir uns sehr freuen.

Wir hatten 2 linke Augen!



Die Fehlerteufel haben bei unseren letzten Programmheften schön mitgespielt, vor allem der Tippfehlerteufel, weniger der Schreib- Grammatik- oder Satzzeichen-Fehlerteufel. Zu spät haben wir es bemerkt, denn: **den Splitter im Auge des anderen sieht man, aber den Balken im eigenen nicht!** Das soll aber besser werden und wenn sich noch jemand melden würde, der bereit ist, als **Lektor** bei uns mitzuwirken, würden wir ihn (oder sie) **herzlich willkommen** heißen!

**Wer in die Fußstapfen
eines anderen tritt,
hinterläßt selten Spuren!**

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik(z.B.Dr.Hauschka)

Vlernheim-Rathausstr. 7 Tel.06204/67605

Wirsingkraut als Delikatesse !

- Gesund - preiswert - gut -

Rezepte

Wirsing - ein "altmodisches" Wintergemüse? Probieren Sie mal folgendes Rezept:

Schneiden Sie vom geputzten und gewaschenen Wirsingkrautkopf (grobe dunkelgrüne Blätter weglegen und daraus zusammen mit anderem Gemüse eine Gemüsebrühe als Suppengrundlage kochen) **2 cm dicke Scheiben** ab und legen Sie diese in eine Pfanne in reichlich **heißes Olivenöl** (drei Scheiben sollten nebeneinander passen, größere Familien brauchen 2 Pfannen).

In die Zwischenräume zwischen den einzelnen Krautscheiben legen Sie halbierte oder geviertelte Zwiebeln, auch Gelberübenscheiben oder Paprikastücke passen dazu.

Während die untere Seite anbrät, **salzen** Sie die obere und **pfeffern** sie (aus der Mühle).

Dann geben Sie **1 Tasse Wasser dazu**, damit etwas Dampf entsteht zum Garen und auch damit die Krautscheiben nicht zu braun werden. Ein Deckel kommt auf die Pfanne und nach 3 - 4 Minuten wenden Sie die Krautscheiben vorsichtig und lassen die andere Seite schmorend leicht bräunen. Das Wasser dürfte dann verdampft sein, bei Bedarf etwas nachgießen. Das Kraut sollte (noch bißfest) gar und leicht gebräunt sein und das Wasser weitgehend verdampft.

Zum Anrichten geben Sie reichlich Creme fraiche auf jede Scheibe und servieren dazu Pellkartoffeln und Sie haben eine hervorragende Mahlzeit, vollwertig, gesund, preiswert und schnell.

Auch Leute, die sonst kein Kraut mögen, sollten dieses Rezept mal probieren! Reis oder Nudeln oder eine andere Zubereitungsart für Kartoffeln passen auch dazu, ebenso eine Scheibe Brot.

Natürlich kann man mit diesem Wirsinggemüse auch jedes Fleischgericht sehr gut kombinieren, wenn man dies möchte. Für Feinschmecker-Gäste, denen man was Besonderes bieten möchte, etwas das sie vielleicht noch nicht kennen, ist dieses Rezept genau das Richtige.

Rezepte

Rezepte



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen

März / April 1998

Veranstaltungen:

Ich fühle mich krank - weiß nicht warum

Vortrag
18. März 1998
Seite 2

Überwindung der Frühjahrmüdigkeit

Vortrag
15. April 1998
Seite 3

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

Vorträge	Seite 2 + 3
Gesundheitstip	Seite 4
weitere Termine	Seite 5
In eigener Sache	Seite 6
Tips und Tricks	Seite 7
Rezept	Seite 8

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 18. März 1998
20 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

"Ich fühle mich krank und weiß nicht warum"

Referentin: **Antonie Roland,**
Heilpraktikerin aus Schwetzingen

Viele Menschen leiden heute an einer nicht erkannten oder nicht behandelten Pilzinfektion.

Die alte Volksweisheit, " der Tod sitzt im Darm" findet hier seine wahre Bedeutung.

Krankmachende Pilze verstecken sich oft hinter verschiedenen Symptomen. Das könnte sein: allgemeines Unwohlsein, Schläffheit, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Drehschwindel, Migräne, Schlafstörungen und vieles mehr.

Die Pilze können ganz heimlich das Immunsystem schädigen. Wichtig ist es, die Warnsignale zu erkennen und zu verstehen, denn nur, wenn man den Feind erkennt, kann man handeln.

Gute Information - gezielte Therapie und weitere Vermeidung von neuem Befall machen pilzbedingte Krankheit heilbar.

Antonie Roland ist seit 11 Jahren in Schwetzingen in ganzheitlicher Lebensberatung und als Heilpraktikerin tätig.

Termine

Termine

KNAPP

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

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



Themenabend

Am Mittwoch, 15. April 1998
20 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

Überwindung der Frühjahrsmüdigkeit

Referentin: **Elisabeth Dufner, Gesundheitsberaterin** und **Autorin** aus Weinheim

Bei diesem Vortrag steht vorab die Frage: warum kommt es zur Frühjahrsmüdigkeit und wie gehen wir damit um? Wie überwinden wir sie? Ist Frühjahrsmüdigkeit eine allgemeine Schwäche? Müssen wir frühjahrs müde sein?

Die Referentin befaßt sich seit mehr als 40 Jahren mit diesem Themenkreis und schöpft aus dem reichen Schatz der Naturheilkunde. Seit mehreren Jahren werden in Weinheim und Mannheim monatliche Gesprächskreise unterhalten.



"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Termine

Termine

Termine

Bewegung macht den Kreislauf stark!

Der menschliche Organismus entwickelte in vielen Jahrtausenden nicht nur die Fähigkeit, sich viel zu bewegen, sondern sogar den dringenden Bedarf. Nicht-Bewegen ist nicht vorgesehen. Eine Neigung zum Nicht-Bewegen ist übrigens trotzdem angeboren, schließlich bedeutete Energieverschwendung durch nutzlose Bewegung über viele Jahrtausende hinweg Lebensgefahr. Diese Neigung ist also durchaus menschlich und normal.

Der Organismus ist ein kompliziertes System von Stoffwechselfvorgängen, die zusammen mit regelmäßiger Belastung, also Bewegung, optimal aneinander angepaßt sind. Menschen, die sich genug bewegen, sind deutlich gesünder, als andere, denen von Maschinen, Auto, Bus oder Fahrstuhl jede anstrengende Bewegung abgenommen wird und die nicht selbst dafür sorgen, daß sie regelmäßig außer Puste kommen. Wer sich genug bewegt, leidet kaum unter Kreislaufstörungen, schläft besser, hat seltener Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte und - ganz wichtig - wer sich genug bewegt, fühlt sich rundherum wohler. Und keine Medizin kann Bewegung ersetzen.

Ihr Kreislauf ist an Belastung angepaßt, wenn er sich nach einer mittleren Anstrengung von zwei bis drei Minuten innerhalb einer Minute weitgehend beruhigt. Die Belastbarkeit Ihres Kreislaufs ist ein wesentliches Indiz dafür, ob Ihr Alltagsverhalten eher gesund ist oder nicht.

Wenn Ihr Kreislauf nicht so belastbar ist, wie er sein sollte, dann brauchen Sie mehr körperliche Anstrengung. Dabei ist selbstverständlich jede Bewegung besser als keine: jede Treppe, jeder Weg zu Fuß. Um den Kreislauf in eine deutlich bessere Kondition zu bringen, reicht das aber leider nicht. Dafür muß man sich mehrmals wöchentlich für ein Viertelstündchen richtig anstrengen. Ob man den Garten umgräbt oder Fahrrad fährt, schwimmt oder vor dem Fernseher radelt, ist egal. Wichtig: man muß dabei eben etwas außer Atem kommen!
(siehe dazu Termine Seite 5)

Barbara Möckel

Warum jeder Bürger Mitglied eines Naturheilvereins und damit Mitglied des Deutschen Naturheilbundes sein sollte"

Frau Dr. Löhnitz vom Deutschen Naturheilbund drückt dies so aus:

Wie oft wünschen wir uns gegenseitig und auch uns selbst vor allem Gesundheit. Gesundheit, die nicht mehr bezahlbar ist ! Trotz aller Fortschritte und Verdienste in Medizin und Forschung wird das Heer der chronisch Kranken immer größer.

Auch Allergien und Neurodermitis nehmen weltweit jährlich um ca. 2 - 3 % zu. Es wird viel gesprochen von Selbstverantwortung jedes einzelnen für seine Gesundheit. Verantwortung wurde über lange Jahre mit dem Krankenschein beim Arzt abgegeben.

In den über 100 Jahren seines Bestehens sieht es der Deutsche Naturheilbund als wichtigste Aufgabe an, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In Naturheilvereinen können Kranke und auch "noch Gesunde" das notwendige Wissen zur Änderung der Lebens- und Ernährungsweise lernen. In Seminaren, Vorträgen und Kursen wird Wissen vermittelt über: Gesunde Ernährung, möglichst naturbelassen und vegetarisch - ausreichend Bewegung, vorwiegend an frischer Luft - richtige Atmung - naturgemäße Lebensweise ohne Reizüberflutung und Genußmittel-Mißbrauch - Entspannungsübungen, Zeit zur Besinnung - Achtung der Umwelt, auf natürliche Umgebung und Kleidung - Wiederherstellung des Biorhythmus usw.

Die ständig steigende Zahl der Mitglieder und der Naturheilvereine zeigt das Interesse, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Eine natürliche Therapie ist preiswert, nicht billig, denn sie ist "ihren Preis wert".

Die Hoffnungslosigkeit im Gesundheitswesen, die leeren Versprechungen der Politiker und der Krankenkassen sollten uns Ärzten, Heilpraktiker und Therapeuten Ansporn sein, gemeinsam mit dem Deutschen Naturheilbund "Hilfe zur Selbsthilfe" zu vermitteln.

Ein Rezept ohne Rezeptgebühr mit ungeahnter Wirkungsbreite: **" Am besten hilft, was ich selbst tue"!**

Die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes ergänzt dazu in einem anderen Artikel:

Wir haben es bis jetzt noch nicht geschafft, bei Politikern unseren Forderungen mehr Gewicht zu geben, weil unsere Zahl immer noch zu klein ist. Bei Politikern zählen nur Wählerstimmen, keine Argumente. Das müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen. Eine wichtige gemeinsame Aufgabe ist deshalb, unsere Mitmenschen von den Zielen des DNB zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit zu überzeugen, den hohen Stellenwert der Gesundheit für die Lebensqualität zu verdeutlichen und klar zu machen, daß jede gute Idee auch eine entsprechende Anhängerschaft benötigt, um sich durchzusetzen.

**Werden Sie Mitglied in unserem Naturheilverein.
Beitrittserklärung umseitig.**

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

Kontaktadresse: Barbara Möckel, Lorscheistr. 82, 68519 Viernheim.

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM, für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.

Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT". (Einzelstückpreis 6,00 DM)

Hauptmitglied

NAME: VORNAME

GEBURTSTAG: BERUF

STRASSE:

PLZ: ORT:

TELEFON:

Familienmitglieder

1.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

2.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

3.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

4.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

5.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag Beruf

DATUM: UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim und Umgebung bei Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr. bei durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM: UNTERSCHRIFT

Der Naturheilverein schließt sich einer **Walk-Gruppe** an: wir walken mit Frau Uhrig, (jeder natürlich auf eigene Verantwortung.)

Treffpunkt immer am Dienstag 9.00 Uhr, Parkplatz am Anglersee, Fußgängerbrücke. Interessenten (auch "Nicht-Mitglieder") sind herzlich willkommen. Gehzeit ca. 35 Minuten im Wald und bei Bedarf noch 1-2 Seerunden zusätzlich.

*

Übrigens: Die Stadt Viernheim bietet seit Jahren ein kostenloses Training für das Sportabzeichen! **Freitags, 18.00 Uhr** im Waldstadion, geeignet für alle Sportinteressierten im Alter von 8 bis 80. Gerd König, der Sportabzeichenobmann und seine Prüfer freuen sich über rege Teilnahme; auch beim Sportkreis Bergstraße könnte es heißen: Verne vorne!

Mitte April geht es wieder los, kommen Sie doch mal hin und machen Sie mit, es macht Spaß!

Termine

Termine



Christian
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.



In eigener Sache:

Um unsere Vortragsreihe in inzwischen bekannter Qualität weiterführen zu können, können wir nicht länger auf Spendenbasis arbeiten. Auch ist unsere Mitgliederzahl noch nicht groß genug, um aus den Mitgliederbeiträgen die Vorträge und Programmhefte zu finanzieren. Ab Anfang dieses Jahres organisieren wir deshalb unsere Vorträge in Absprache und Zusammenarbeit mit der VHS und erheben auch die dort üblichen Eintrittspreise:

Gäste zahlen 6.--DM, Mitglieder des Naturheilvereins und Sozialpaßinhaber die Hälfte, also 3.--DM und Kulturpaßinhaber haben ja bereits ihren Obulus geleistet und haben deshalb freien Eintritt.

Wir würden uns freuen, wenn sich noch viele Viernheimer und Bewohner aus umliegenden Orten zu einer Mitgliedschaft bei uns entschließen würden.



Gesundheit hat viele Selten ...

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204/71241



Für Sie gelesen:

Die Autorin Elke Müller-Mees hat zwei interessante Bücher geschrieben:

"**Pilzkrankungen**" zum Thema Pilzbefall und

"**Sauer macht nicht lustig**" zum Thema Säure-Basen-Haushalt

beide erschienen bei Knauer "alternativ heilen" !

Preiswerte Badezusätze

Kräutertee, Küchenkräuter und Gewürze

verlieren nach einiger Zeit ihr Aroma. Oft finden sich Reste im Küchenschrank. Nicht wegwerfen! Ein Kräuterteerest, oder Gewürze wie Rosmarin, Majoran, Basilikum usw. eignen sich noch hervorragend für ein Kräuterbad. Einfach mit Wasser aufkochen und durch ein Sieb in die Badewanne gießen, schon haben Sie ein wunderbares und preiswertes Kräuterbad, evtl. noch ein paar Spritzer Olivenöl oder Sonnenblumenöl dazu und man hat ein preiswertes Ölkräuterbad, das der Haut guttut.

Ein Liter Milch und 1 Eßlöffel Honig als Badezusatz sind ebenfalls gut für die Haut oder ein paar Gramm Natron aus Drogerie oder Apotheke (Kaisers Natron). Sind Sie erkältet, nehmen Sie einige Tropfen Japanisches Heilpflanzenöl oder Teebaumöl ins Badewasser.

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SO-ON-FIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Eckstraße 1 86519 Varnhörn

■ Tel 06904 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

Rezepte

Rezepte

Linsenbratlinge

2 Tassen **Linsen** über Nacht einweichen, danach durch den Wolf drehen oder im Mixer pürieren

2 **Zwiebeln** fein schneiden

1 **Möhre** fein reiben

1/2 Stange **Lauch** fein schneiden

würzen mit **Kräutersalz, frischen Kräutern, Paprika** und evtl. Knoblauch

aus dem Teig kleine Bratlinge formen, in Vollkornmehl wenden und in **Olivenöl** braten.

Dazu einen frischen, bunten Salat.

Guten Appetit

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik (z. B. Dr. Hauschka)

Vlernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen Mai / Juni 1998

Veranstaltungen:

Naturaromaküche

Vortrag
20. Mai 1998
Seite 2

Kräuterwanderung

23. Mai 1998
Seite 2

Rheuma

Vortrag
17. Juni 1998
Seite 3

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

Vorträge	Seite 2 + 3
Heilpflanzen	Seite 4 + 5
Gesundheitstips	Seite 6 + 9
weitere Termine	Seite 8
Rezept	Seite 10

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 20. Mai 1998
20 Uhr Cafeteria der Kulturscheune

"Gesundheitsvorsorge - im Einklang mit der Natur"

-Ein Beitrag aus der Aromaküche-
Referentin: Doris Winkenbach aus Mörtenbach

Frau Winkenbach ist Pflanzenkennerin und Kräuterköchin aus Leidenschaft. Sie wurde in Oberweißbach in Thüringen zur "Ehren-Olitäten-Königin" ernannt. (Olitäten sind Erzeugnisse aus Wald- und Wiesenpflanzen und wurden früher im Thüringer Wald durch die "Buckelapotheker" (die Apotheke im Rucksack) ins ganze Land getragen.

Termine

Wildkräuterwanderung

"Für Alles ist ein Kraut gewachsen"

Am Samstag, 23. Mai 1998

14.30 Uhr Mörtenbach, Bürgerhaus

Führung: Doris Winkenbach

Kosten für Mitglieder 6 DM,

für Nichtmitglieder 10 DM

Anmeldung
erwünscht

Termine

KNAPP

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

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



Themenabend

Am Mittwoch, 17. Juni 1998

20 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

Rheuma -

was kann die Naturheilkunde helfen ?

**Referentin: Dipl. Biol. Regine Westphal
Heilpraktikerin aus Birkenau-Hornbach**

Rheuma ist eine weitverbreitete Immunkrankheit. Es liegt eine Autoaggression vor, die das körpereigene Gewebe angreift. Diagnostisch weist besonders der elektromagnetische Bluttest auf wichtige Zusammenhänge mit dem Zellstoffwechsel, der Ernährungsweise, der Darm- und Zahnsanierung hin. - Medikamente der Biologischen Medizin, Homöopathie und Phytotherapie, die den Organismus entsäuern und den Schmerz lindern, werden ebenso besprochen wie Bäder, Neuraltherapie oder Ozontherapie. - Die Referentin ist Diplombiologin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Birkenau seit 1985. Sie ist Dozentin an der VHS Heppenheim. Die "biologische Medizin" umfaßt alle ganzheitlichen Methoden, die den Organismus bei der Selbstheilung unterstützen.

"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Termine

Termine

Termine

Bärlauch - wilder Knoblauch - Waldknoblauch
Allium ursinum - ein Liliengewächs

Von März bis Juni begegnet man ihm in Wäldern, bei uns meist in den Auwäldern des Rheins, an feuchten, schattigen Standorten, manchmal in ungeheuren Mengen. Er erfüllt den Wald mit seinem knoblauchartigen Geruch und wenn er mit seinen weißen Dolden blüht, wird der Waldboden zu einer "sogenannten Knoblauchwiese". Seine lanzettenartigen Blätter erinnern an Maiblumen oder an Herbstzeitlose (beide giftig), eine Verwechslung ist aber bei genauem Hinsehen kaum möglich, auch wegen des Geruchs.

In Arzneipflanzenbüchern finden sich Hinweise über die volksheilkundliche Verwendung der Zwiebeln und der Blätter. Der Bärlauch soll, ähnlich wie der Knoblauch, neben seiner antibiotischen Wirkung bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallebeschwerden (Gärung und Verdauungsstörungen) bei Bluthochdruck, zur Arterioskleroseprophylaxe, sowie bei chronischen Hautausschlägen als Folge einer Stoffwechselstörung helfen. Vor allem wird aber seine Wirkung auf den Kreislauf immer wieder hervorgehoben.

Wegen seiner gefäßerweiternden und lipidsenkenden Wirkung soll der Bärlauch auch zur Herzinfarktverbeugung geeignet sein. Im Frühjahr wird seine entgiftende, entschlackende und blutreinigende Wirkung sehr geschätzt. Man kann ihn als Spinat, als Salat, in Soßen, zu fast jeder Suppe geben, man kann ihn als Würze verwenden, er eignet sich hervorragend für Kräuterquark und auch nur so auf's Butterbrot.

Bärlauch läßt sich auch willig in eine schattige Ecke im Garten verpflanzen, wo er dann jedes Jahr einige Wochen für die Frühjahrskur täglich zur Verfügung steht.

Nützen Sie dieses wertvolle Geschenk der Natur, machen Sie einen Frühlingsausflug und sammeln Sie Bärlauchblätter. Wir haben ihn beim Radfahren in den ausgedehnten Auwäldern bei Neulußheim - Reilingen - Waghäusel gefunden und viel Spaß beim Sammeln gehabt.

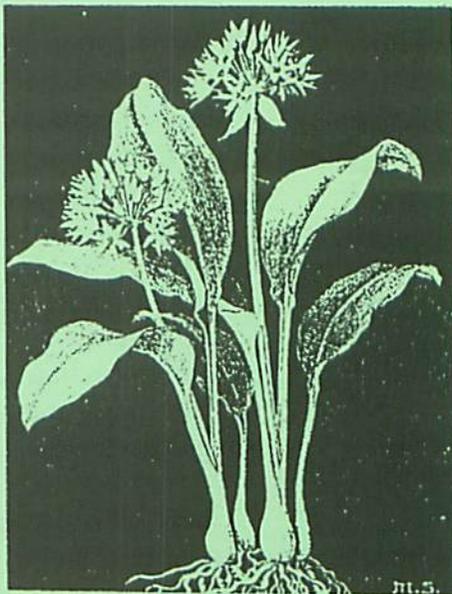
Bärlauch

.....gegen chronische Stuhlverstopfung
und zur Reinigung des Stoffwechsels

Frische junge Bärlauchblätter (Sammelzeit am besten im April) kleinschneiden und locker in ein Schraubglas füllen. Die Blätter mit Kornbranntwein (40%) bedecken und das Glas zwei Wochen an einem sonnengeschützten Platz am Fenster aufbewahren. Danach die Flüssigkeit durch einen dünnen Stoff, (kein Sieb!) seihen und in Flaschen füllen.

Je nach Wohlbefinden und Verträglichkeit 3 x täglich 15 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen. Bei Stuhlverstopfung langsam die Einnahmemenge steigern von 1 x täglich fünf bis 3 x täglich zwanzig Tropfen.

(aus "Der Naturarzt" Jahrgang 1991, S. 210, 6/91)



Für Sie gelesen:

Gesund und jung mit Ayurveda

Dr. med. Ernst Schrott

Mosaik-Verlag

ISBN 3-576-10614-6

Die sanfte Heilweise für vollkommene Gesundheit und inneres Gleichgewicht.

Der Ayurveda, die "Wissenschaft vom langen und gesunden Leben" hat seine historischen Wurzeln in Indien, es ist eine Jahrtausende alte Heilkunst.

*Gesundheit hat
viele Seiten ...*

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 0620471241

Fahrradfahren

Endlich kann's wieder losgehen. Der Luftdruck stimmt - auf dem Barometer und in den Reifen. Die Kette ist geschmiert, Licht und Bremse funktionieren noch. Der Figur und dem Kreislauf wird es guttun, wenn man sich am Wochenende wieder öfter auf's Rad schwingt - oder gar mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen fährt. Für die Gesundheit ist das allemal gut. Vor allem wenn man zwischendurch auch mal so richtig ins Schnaufen kommt vor Anstrengung - je öfter, desto besser. Dann nämlich wird auch die Kondition spürbar besser. Jetzt im Frühjahr, wenn die Luft noch kühl ist, ist es wichtig, sich warm genug anzuziehen, um Erkältungen vorzubeugen, vor allem bei längeren Ausfahrten, die bis in den Abend dauern können. Wichtig ist auf solchen Touren auch eine Trinkflasche mit Wasser, Flickzeug und Luftpumpe. Dann noch ein Helm für kleine Passagiere auf

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edenstraße 1 · 66519 Völklingen

■ Tel. 06304 - 7 88 43 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

dem Kindersitz und die Vorbereitungen sind perfekt. Wir wollen aber nicht nur Fitnes für den Körper, sondern Geist und Seele sollen auch teilhaben. Deshalb: lassen Sie alle Termine, Sorgen, Ängste und allen Ärger bewußt los und machen Kopf und Herz frei, um den Frühling wahrzunehmen. Hören Sie das Vogelgezwitscher und Bienen-summen ; spüren Sie die Sonne und den Wind auf der Haut. Freuen Sie sich am frischen Grün, an Blumen, Schmetterlingen, Insekten und Käfern. Steigen Sie auch mal ab und riechen an Blumen und sammeln vielleicht frische Löwenzahnblätter und Gänseblümchen für den abendlichen Salat. So werden Sie hervorragend erholt nach Hause zurückkommen und dieser schöne Tag wird noch einige Zeit nachwirken.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und wenig Gegenwind!

Barbara Mückel



Christian
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



Ich freue mich sehr auf Dein Kommen, Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

© 2004 Christian Stakelbeck

Der Gesundheitstip
Der Gesundheitstip

Weitere Termine:

Mittwoch, 3. Juni 1998 19.30 Uhr Mitgliederversammlung des Naturheilvereins, Bürgerhaus Restaurant, Nebenraum. Termin bitte schon vormerken, schriftliche Einladung folgt noch.

Samstag, 16. Mai 1998 Picknick im Grünen für Mitglieder (und solche, die es vielleicht werden wollen) mit Familien. Kleiner Fahrradausflug mit Proviantkorb für Brunch oder 2. Frühstück.
Treffpunkt 10.00 Uhr Eissporthalle.

Samstag, 23. Mai 1998 Kräuterwanderung mit Frau Winkenschach, näheres auf Seite 2 dieses Programmheftes.

NHV-Treff (NHV steht für Naturheilverein) erstmals am Donnerstag, 25. Juni 1998, 20.00 Uhr, Altes Brauhaus, Lorscheistr. 6, Zugang vom Parkplatz hinter dem Rathaus. Mitglieder haben Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen, Neues zu hören. Interessenten sind ebenfalls immer willkommen. Bei Interesse soll dies zur regelmäßigen Einrichtung werden.

Walken immer dienstags 9.00 Uhr, Parkplatz am Anglersee, Fußgängerbrücke. Walkzeit ca. 35-45 Minuten. Mitwälder sind herzlich willkommen.

Sportabzeichen-Training (Angebot der Stadt Viernheim) immer freitags 18.00 Uhr im Waldstadion. Gehen Sie einfach mal hin, es ist gebührenfrei und macht viel Spaß.

Urlaubstip: Die Geburtsstadt von Friedrich Fröbel, Oberweißbach in Thüringen, liegt im "Thüringer Kräutergarten" (Schwarzatal, Nähe Rennsteig). Es gibt dort sehr schöne Kräuterseminare und außerdem ist die Gegend ein wunderbares Wandergebiet. Infos an unserem Infotisch bei den Themenabenden oder in unserer Geschäftsstelle Lorscheistr. 82 oder natürlich in 98744 Oberweißbach beim Fremdenverkehrsamt.

Der Naturarzt

bewußt leben gesund ernähren natürlich heilen

Frauenheilkunde geht neue Wege

Neuraltherapie hilft verblüffend einfach

Prämenstruelles Syndrom leichter zu ertragen

Wie der Frauensport das Laufen lernte

Naturheilkunde wirkungsvoll eingesetzt

Harninkontinenz erfolgreich behandeln

Genitalpilz richtig auskurieren

Entstauungstherapie gegen Lymphödem

Ernährungsvorschläge

Auf das richtige Öl kommt es an

Knackige Salate vertreiben Winter...

Diese Zeitschrift erhalten unsere Mitglieder Monat für Monat. Sie enthält interessante Artikel und viele Tips zum Gesundbleiben und Gesundwerden. Werden Sie Mitglied!



1998

Naturheilverein Viernheim und Umgebung

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

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM. für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.

Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT" (Einzelstückpreis 6 00 DM)

Hauptmitglied

NAME: VORNAME:

GEBURTSTAG: BERUF:

STRASSE:

PLZ: ORT:

TELEFON:

Familienmitglieder

1.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

2.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

3.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

4.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

5.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtstag, Beruf

DATUM: UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im Naturheilverein Viernheim und Umgebung bei

Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr. bei

durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM: UNTERSCHRIFT

Heißwasser-Trinkkur aus der Ayurvedischen Medizin

Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser ist eine sehr wirksame Reinigungskur, die Sie unbedingt ausprobieren sollten. Sie hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen, beispielsweise: Unechte Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten werden befriedigt, Nebenwirkungen beim Diäten oder Fasten wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Mattigkeit bleiben aus.

Das schluckweise Trinken hat eine beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung, was sich besonders bei nervösen und angespannten Menschen bemerkbar macht. Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung verschwinden, das Hautbild wird klarer und frischer. Ebenso vermindert sich Juckreiz, Gelenk-, Rücken- und Nackenschmerzen. Um diese Ergebnisse zu erzielen, ist weniger die Menge des getrunkenen Wassers entscheidend als die Häufigkeit. 2-3 Schlucke halbstündlich reichen.

Da sehr viele Menschen zu wenig trinken, weil sie gar keinen Durst verspüren, und weil Wasser sowieso das Beste ist, was man dem Körper trinkmäßig anbieten kann ist diese zusätzliche Trinkkur ohnehin von Nutzen. Zuerst wird es einem komisch vorkommen, heißes Wasser zu trinken, aber nach der Eingewöhnung schmeckt es gut.

Und so wird's gemacht:

Reines Wasser (kein chloriertes Leitungswasser) ohne Kohlensäure oder mineralstoffarmes Mineralwasser 10-15 Minuten kochen, eine Weile stehen lassen, dann in eine Thermosflasche abfüllen und halbstündlich 1-3 Schlucke (oder mehr) davon trinken.

siehe unser Buchtipp in diesem Programmheft,
siehe auch Artikel im Naturarzt 12/96

Der Gesundheitstip
Der Gesundheitstip

Rezepte

Spinat-Hirse-Auflauf (für 4 Personen)

300 g Hirse in 1 ltr. Flüssigkeit aufkochen (Gemüsebrühe, oder halb Milch halb Wasser) und auf kleiner Flamme ausquellen lassen (ca. 20 - 30 Minuten). Den Hirsebrei dann mit Gewürzen abschmecken, z.B. Muskatnuß, Salz, gehackte Petersilie, Pfeffer.

1 kg Blattspinat mehrmals gründlich waschen,
1 große Zwiebel in 2-3 EBl. Öl golden dünsten. Den abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz, evtl. durchgedrücktem Knoblauch und gekörnter Brühe würzen und einen Stich Butter zugeben.

Den Spinat locker unter den Hirsebrei mischen - die Spinatblätter sollen nicht kleingerührt werden, sondern ganz bleiben. In eine gebutterte Auflaufform füllen, mit 100 g geriebenem Parmesan oder Bergkäse bestreuen und mit Butterflöckchen garnieren. Dann im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20 - 30 Minuten überbacken (Dauer hängt davon ab, ob die Zutaten noch warm oder schon kalt sind.)

Ein Salat vervollständigt die Mahlzeit und falls Ihnen zu diesem Auflauf sonst noch was fehlt: gedünstetes Fischfilet paßt sehr gut dazu. Den Fisch können Sie, mit Zitronensaft beträufelt und leicht gesalzen, auch in die Auflaufform unten reinlegen und mitgaren.

Rezepte

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

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

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen Juli / August 1998

Veranstaltungen:

Ist auch "bio" drin wo "bio" draufsteht?

Vortrag
15. Juli 1998
Seite 2

Akupunktur bei Rückenschmerzen

Vortrag
19. August 1998
Seite 3

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

Vorträge	Seite 2 + 3
Heilpflanzen	Seite 4
weitere Termine	Seite 5
Gesundheitstip	Seite 6 + 7
Rezept	Seite 8

Themenabend

Am Mittwoch, 15. Juli 1998

20 Uhr Cafeteria der Kulturscheune

Ist auch "bio" drin, wo "bio" draufsteht?

- über den ökologischen Anbau und die Kennzeichnung der Produkte

**Referent: Werner Oertl, Amt für Regionalentwicklung
Landschaftspflege und Landwirtschaft, Heppenheim**

Unter "Bioprodukten/Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung" sind alle diejenigen Lebensmittel zu verstehen, die unter kontrollierten Anbaubedingungen gemäß den Regelungen der sogenannten EG-Bio-Verordnung bzw. den Richtlinien der verschiedenen anerkannten Anbauverbände (z.B. Bioland, Demeter) produziert werden.

Im Marktangebot finden sich aber auch zahlreiche sogenannte Pseudo-Bioprodukte. Für diese wird mit Hilfe eines Phantasienamens oder der Aufmachung ein Bio-Image aufgebaut. Sie stammen jedoch nicht aus ökologischer Erzeugung.

Im Vortrag werden die Grundsätze des ökologischen Anbaus erläutert, die Anbauverbände vorgestellt und das Kontrollsystem sowie die Kennzeichnungsvorschriften theoretisch und praktisch anhand von Bioprodukten dargestellt.

Pseudo-Bioprodukte bzw. Produkte, über deren Biocharakter Zweifel bestehen, können und sollten zur Diskussion von den Zuhörern mitgebracht werden.

KNAPP

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

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



Themenabend

Am Mittwoch, 19. August 1998
20 Uhr Cafeteria der Kulturscheune

Akupunktur bei Rückenschmerzen

Referent: Ulf Gall, Heilpraktiker in Darmstadt
und Viernheim

Die Akupunktur und Moxibustion ist ein wertvolles Erbe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wegen der einfachen Handhabung, der breiten Anwendbarkeit, der raschen Heilwirkung und ihrer Wirtschaftlichkeit wurde sie von der breiten Masse des arbeitenden Volkes in China freudig begrüßt. Die Nadel- und die Brennbehandlung wurde aber nicht nur dort seit einigen tausend Jahren erfolgreich angewendet, sondern schon früh an das Ausland weitergegeben. Gerade bei der Schmerztherapie haben Ärzte und Heilpraktiker mit der Akupunktur und Moxibustion inzwischen auch bei uns in Europa viel Erfolg.

Herr Gall wird die Ursachen von Rückenschmerzen im Sinne der TCM erläutern und die Energieblockaden in den sogenannten Meridianen, die in Zusammenhang stehen, erklären. Außerdem wird die Behandlung mit Akupunktur und Moxibustion besprochen. Auch besteht die Möglichkeit, in der praktischen Anwendung etwas zu zeigen.

"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Termine

Termine

Termine

Heute kennt man von allem den Preis,
von nichts den Wert.



Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel
und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein

Paracelsus

*

**Zaun-Giersch, Geißfuß,
Podagrakraut**
Aegopodium podagraria - Doldengewächs

siehe Rezept Seite 8

"Der Geißfuß ist das Kreuz aller Gärtner, wegen seiner vielen weißen Wurzeln, die aus dem Wurzelstock kriechen, überall im Garten sich breitmachen und fast unausrottbar sind, so man nicht fleißig jätet". So steht es in einem alten Kräuter-Heilbuch. Und weiter heißt es: "Der Geißfuß ist eine herrliche Medizin gegen alle Arten von Rheumatismus, Gicht und Krampfadern. Die jungen Blätter kann man als Salat zubereiten. Dieser Salat reinigt Magen und Därme, Rheumatiker und Gichtiker sollten diesen Salat kurmäßig genießen, denn er vertreibt die ihnen so schädliche Harnsäure."

Tee von Geißfußblättern und -blüten, grün oder getrocknet, mit einer Beigabe von Salbei oder Wacholder, ist die üblichste Anwendung bei Husten, Lungenkatarrh, Rheumatismus und Gicht. 5-10 gr Blätter pro Tasse,

1 Tasse am Tag.

Für Umschläge und Auflagen (Krampfadern, Ausschläge, Insektenstiche, Geschwüre, Wunden, Gicht, Rheuma, Ischias) bereitet man einen Aufguß -15 gr pro Tasse.

Da nun dieser Geißfuß überall wächst, muß man sich nicht länger wegen "dieses Unkrautes" ärgern. Anstatt zu versuchen ihn auszurotten, was sowieso kaum gelingt, ist es besser, ihn zu ernten und als Wildgemüse oder Wildsalat zu verspeisen.

Wir werden beim Juli-Themenabend eine Geißfußpflanze mitbringen (im Schwäbischen heißt er übrigens "Schättele" oder "Hasenschättele") und wer die Pflanze noch nicht kennt, kann sie sich genau betrachten und wird sicher eine alte Bekannte aus seinem Garten wiedererkennen!

Heilpflanzen

Heilpflanzen

Weitere Termine:

Nicht vergessen: **NHV-Treff** erstmals am Donnerstag, **25. Juni** 20 Uhr, Altes Brauhaus, Lorscherstr. 6, Zugang vom Parkplatz hinter dem Rathaus. Jeder ist willkommen.

Walken" immer dienstags 9 Uhr, Parkplatz am Anglersee, Fußgängerbrücke, Walkzeit ca. 35-45 Minuten. Mitwalker sind herzlich willkommen, auch Nichtmitglieder.

Vorschau

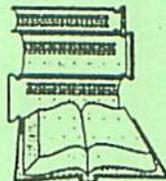
- 16. September** Themenabend mit Monika Kleikamp
Sauer mach lustig?
- 30. September** Alfred Adis, Bundesvorsitzender des
Deutschen Naturheilbundes kommt nach
Viernheim zu einem Vortrag!
- 21. Oktober** Themenabend mit Karin Gilch
Jin Shin Jyutsu
Selbsthilfe durch Akupressur



Zaungiersch - Geißfuß

*Gesundheit hat
viele Seiten ...*

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204/71241

Der Gesundheitstip

Der Gesundheitstip

Pack' die Badehose ein

Wer rastet, der rostet. Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie werden langsam alt? Knirschen die Gelenke und fangen Sie vielleicht an, ein bißchen Rost anzusetzen? Zum Joggen haben Sie keine Lust? - Ist ja auch nicht jedermanns Sache! Zum Radfahren sind die Straßen zu schlecht und die Autos zu gefährlich? Dann gehen Sie doch mal schwimmen oder baden. Bewegen Sie sich im Wasser kräftig, machen Sie Wasserschlachten mit Ihren Kindern oder Enkeln, toben Sie ein bißchen oder schwimmen Sie Bahnen.

Bewegung im Wasser ist die gesündeste, die es gibt: Sie schont die Gelenke und ist anstrengend, ohne daß man sich leicht überanstrengt. Alle Muskeln werden gebraucht, und rhythmisches tiefes Atmen wäre allein schon eine gute Übung, die dem guten Gesamtbefinden nützt. Auch der Haut tun Wasser, Luft und Sonne (wenn es hat) sehr gut, der Kreislauf kommt in Schwung und der Blutdruck wird reguliert.

Es müssen aber nicht unbedingt Sonnentage sein; Schwimmen kann man bei jedem Wetter und bei Regen ist es ganz besonders schön, die hüpfenden Regentropfen auf der Wasseroberfläche und die hübschen Ringe, die direkt vor den Augen entstehen, zu beobachten.

Für eine Bahn im 50 m Becken braucht man je nach Körpergröße, Kondition und Konstitution ungefähr 35 Schwimmzüge. Auch ungeübte Schwimmer schaffen das; und jeden Tag kann es ein Stückchen mehr werden. Bei

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SOZIALITÄT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edenstraße 1, 68619 Verheim

■ Tel. 06204 - 7 88 48 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

100 m sind es schon 70 Bewegungen und Atemzüge in der frischen Luft. 200 m sind für's Sportabzeichen nötig, 300 - 500 m sind schon super. Schwimmen lernen kann man übrigens in jedem Alter! (Fragen Sie die freundlichen Bademeister) Das Ziel müssen ja nicht Wettkämpfe und Olympiaden sein. Das Ziel muß sein, etwas "für sich selbst" zu tun, "sich Zeit nehmen für sich, seine Gesundheit und sein Wohlergehen". Eine Stunde am Tag für sich!

Unser gutes altes Viernheimer Schwimmbad ist dafür hervorragend geeignet. Auch bei kühlem Wetter schwimmt es sich in dem geheizten Wasser wunderbar und hinterher kann man sich , sollte man doch etwas abgekühlt sein, schnell unter der heißen Dusche wieder aufwärmen. Danach nochmals kalt abbrausen, trockenrubbeln, anziehen. So wird der Körper abgehärtet und das Immunsystem trainiert, vor Erkältungen braucht man sich nicht zu fürchten. Man fühlt sich herrlich nach dem Schwimmen. Fragen Sie mal die Schwimmer, die täglich da sind! Die Vormittage im Viernheimer Schwimmbad sind die Stunden der Schwimmer, von denen die meisten "schnell ihre 1000 m abschwimmen", duschen, wieder gehen und dafür nicht länger brauchen als eine Stunde. Eine Stunde, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden unschätzbaren Gewinn bringt. Probieren Sie's doch mal aus!

B. Möckel



Christian
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



Ich freue mich sehr auf Dein Kommen, Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

GLASER, BROSCH, JENSEN & PARTNER

Der Gesundheitstip

Der Gesundheitstip

Mit Giersch gefüllte Tomaten

(Giersch s. Seite 4 dieses Heftes)



Für 8 Tomaten braucht man .

ca. 250 gr. Giersch (Blätter, Stiele, auch Wurzelansätze)

ca. 150 gr. geriebenen Käse, 2 Eier,

Semmelbrösel (evtl. 4 Vollkornzweibäcke zerreiben)

Salz (Kräutersalz) Pfeffer, (evtl. noch andere Kräuter)

Von den Tomaten die Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herauslösen. Den kleingehackten Giersch in wenig Wasser und 2 Teel. Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit den übrigen Zutaten vermengen und evtl. nachwürzen. Die Tomaten mit dieser Masse füllen, in eine gefettete Auflaufform geben, das restliche Gemüse darüber verteilen, noch etwas geriebenen Käse darüberstreuen und bei 180 ° ca. 25 Min. im Ofen backen.

Sie können das Gericht auch in der zugedeckten Pfanne zubereiten, dann sollte alle Füllung aber in den Tomaten drin sein und eine kleingeschnittene Tomate, etwas Olivenöl und Wasser auf dem Pfannenboden , den Käse dann erst zum Schluß überstreuen.

Das etwas abgewandelte Rezept stammt aus dem Rezeptbuch "Vollwertkosch" des NIV Memmingen und ist von Christiane Wilhelm.

Wenn Sie Giersch nicht kennen oder nicht in Ihrem Garten oder auf dem Feld finden, Spinat oder Mangold schmeckt ebenfalls gut, oder Sie nehmen einfach Küchenkräuter aller Art.

Sehr gut schmeckt dazu Reis, aber auch Nudeln oder Pellkartoffeln

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik (z.B. Dr. Hauschka)

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen

September / Oktober 1998

Veranstaltungen:

Sauer macht lustig

Vortrag

16. September 1998

Seite 2

Krankheit - eine Schicksalsfügung ?

Zusatz -Vortrag am 5. Mittwoch

30. September 1998, 20.00 Uhr

Seite 3

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

Jin shin Jyutsu -

Heilung durch Akupressur

Vortrag

21. Oktober 1998

Seite 4

Termine

Themenabend

Am Mittwoch, 16. September 1998
20.00 Uhr, Cafeteria der Kulturscheune

Sauer macht lustig

Referentin: **Dr. Monika Kleikamp**

Ärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren
in Weinheim

"Sauer macht lustig" heißt es im Volksmund. Das ist auch nicht verkehrt, denn Säuren stimulieren Teile des Nervensystems.

Aber - wie bei allem - die Dosis macht's..... !

Unser Körper besteht, abgesehen vom Wasser, zu ca 70% aus basischen und zu 30 % aus sauren Substanzen. In unserer Ernährung ist das Verhältnis häufig genau umgekehrt. Was passiert dann in unserem Körper? Kann er das kompensieren, stört es ihn nicht oder kann er davon krank werden? Im Vortrag wollen wir daher die Grundlagen zu unserem Säure-Basen-Haushalt durchsprechen, den Stellenwert der Nahrung gründlich beleuchten und Möglichkeiten erläutern, wie wir eine Übersäuerung im Organismus erkennen und beheben können.

Termine

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR. 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edenstraße 1, 68519 Verrheim

■ Tel. 06204 - 7 88 46 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

Alfred Adis

Bundvorsitzender des Deutschen Naturheilbundes
kommt nach Viernheim im Rahmen der Veranstaltungsreihe
der Stadt zum Thema "Bürgerschaftliches Engagement"

Mittwoch, 30. Sept. 1998
20.00 Uhr in der Kulturscheune,
Vortrag mit dem Thema

Krankheit - eine Schicksalsfügung?

Oder ist Gesundheit planbar?

"Die Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen Sünden wider die Natur. Wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor". Diesen Satz des Hippokrates hatte der Schweizer Mediziner Dr. Maximilian Bircher-Benner wiederentdeckt und daraus seine Ordnungsgesetze des Lebens entwickelt. Da, wo wir gegen diese Gesetzmäßigkeiten verstoßen, entsteht in unserem Leben "Unordnung" und in deren Gefolge tritt Krankheit auf. Wie wir dies verhindern können, hat uns Bircher-Benner vor über fünfzig Jahren schon aufgezeigt. Nur haben wir es anscheinend nicht zur Kenntnis genommen, sonst würden die Krankheiten nicht immer mehr um sich greifen und immer mehr Menschen erfassen. Es ist höchste Zeit, daß wir die Unordnung beseitigen und zur Ordnung des gesunden Lebens zurückkehren. Der richtige Weg dorthin wird in dem Vortrag aufgezeigt.

Termine

Termine

Termine

KNAPP

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

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



Themenabend

Am Mittwoch, 21. Oktober 1998

20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune

JIN SHIN JYUTSU - Heilung durch Akupressur**Referentin: Karin Gilch, Wiesbaden, Staatl. geprüfte Masseurin, ausgebildet in verschiedenen Richtungen ganzheitlicher Körperarbeit.**

JIN SHIN JYUTSU erschließt uns das Wissen um unseren universellen lebenserhaltenden Hauptenergiestrom, die Lebensquelle. Das feine Energiesystem der Meridiane versorgt unsere Körperzellen mit dem Maß an Energie, die sie zum optimalen Arbeiten zum Wohle des gesamten Körpers brauchen.

Diese Methode stellt die älteste Heilweise der Welt dar. Über gewisse Punkte an der Körperoberfläche können wir Störungen im Körperinneren beseitigen oder lindern.

JIN SHIN JYUTSU (bedeutet: Japanisches Heilströmen)

- * Arbeitet mit dem Hintergrundwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- * Blockaden werden aufgelöst
- * Erkennen überholter Denkgewohnheiten
- * Anleitung zur Selbstbehandlung mittels der eigenen Hände



Christian

DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts bei mir:



P kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

Bewegung am Schreibtisch

Sie kommen abends aus dem Büro. Der Rücken schmerzt, die Glieder sind steif. Falls es Sie tröstet - da sind Sie nicht allein. Aber dagegen kann man etwas tun. Wenn Sie also gerade irgendwo sitzen oder sich hinsetzen können, am besten an einen Tisch, dann versuchen Sie's doch gleich mal nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Achtung, jetzt geht's los:

Zuerst machen Sie langsam ein Hohlkreuz. Und halten (ca. 1-2 Sekunden Pause). Jetzt langsam einen Buckel machen, indem Sie auf dem Gesäß nach hinten rollen. Und halten Jetzt wieder langsam zurück ins Hohlkreuz ... mehrmals wiederholen. - Jetzt beide Hände schulterbreit auf die Tischplatte. Hohlkreuz halten! Und die Knie ein wenig heben. Und halten... Absetzen. Und nochmal heben. Und halten... Und absetzen. Sie halten immer noch ein Hohlkreuz! Jetzt ziehen Sie beide Ellenbogen in Richtung Boden, soweit es geht. Halten! Und ganz langsam den Kopf auf die Seite neigen. Weiter, weiter, bis es kräftig zwischen Schulter und Ohr zieht. Halten, halten! Jetzt den Kopf langsam aufrichten und auf die andere Seite legen. Und halten ... Und wieder aufrichten. Rücken wieder rund. Und wieder gerade. Und so bleiben. - Das war's.

Wenn Sie das ein paar mal täglich tun, werden Sie Ihre Wirbelsäule ein wenig entlasten - vielleicht genug, daß Sie nur noch selten kreuzlahm aus dem Büro kommen; nämlich dann, wenn Sie diese kleinen Übungen vergessen haben.

Möckel

"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Der Gesundheitstip
Der Gesundheitstip

Tips

Spülen Sie Ihr Geschirr mit der Spülmaschine??
Wenn ja, dann probieren Sie mal folgenden Tip: Die **Spülmittel-Tabs** lassen sich auf einem Schneidbrett mit dem Messer ganz leicht **halbieren** (und auf Vorrat schneiden). Bei vielen Spülgängen haben wir festgestellt, daß das Geschirr mit halbiertes Spülmittelmenge genauso sauber wird wie mit einer ganzen Portion! Es schont den Geldbeutel und vor allem das Abwasser!



Für Sie gelesen:

"Grüne Rezepte für den blauen Planeten"

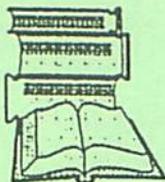
von Barbara Rütting

Verlag Goldmann ISBN 3-442-14136-2

Die berühmte Vollwertköchin lädt ein zu feinsten kulinarischen Köstlichkeiten aus aller Welt. Ergänzt wird dieser praktische Ratgeber durch Tips und interessante Hintergrundinformationen zum bewußten Umgang mit den kostbaren Ressourcen des Planeten Erde. - Ein sehr lesenswertes Buch mit vielen brauchbaren Tips und Denkanstößen.

*Gesundheit hat
viele Seiten ...*

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68510 Viernheim, Tel. 06204/71241

"Wege der Reinigung" Entgiften,
Entschlacken, Loslassen.

Autoren:

Dr. Rüdiger Dahlke

Dr. Doris Ehrenberger

Irisiana-Verl. ISBN 3-89631-200-6

Dieses Buch zeigt anschaulich und kritisch die Möglichkeiten auf, mit gängigen Naturheilmitteln sinnvoll zu entgiften und zu entschlacken, wobei auch stets auf die psychische Komponente Bezug genommen wird. Entgiften - die Konsequenz wachsenden Bewußtseins, Entschlacken - die Basis gesunden Lebens, Loslassen - die Chance, sich zu befreien.

Für alle, die für ihre Gesundheit selbst etwas tun wollen und fachliche Anleitung suchen.



Herzlich Willkommen ! Unser 50. Mitglied hat sich angemeldet!

Der glückliche Zufall wollte es, daß dies unser Bürgermeister, Herr Matthias Baaß ist, was uns besonders freut und was wir als "gutes Omen" für viele weitere willkommene Mitglieder werten wollen. (Stand bei Redaktionsschluß 55!)



Weitere Termine:

NHV-Treff, am Donnerstag, 17.9.1998, ab 19 Uhr im Alten Brauhaus, Lorscheistr. 6 in Viernheim, Zugang vom Parkplatz hinter dem Rathaus. Jeder ist willkommen, auch nach 20 Uhr noch, zum Kennenlernen, Erzählen, Wissen und Meinungen austauschen.

Walken mit Frau Uhrig: immer dienstags 9 Uhr, Parkplatz am Anglersee, Fußgängerbrücke. Walkzeit ca. 35 - 45 Minuten, Mitwaker sind herzlich willkommen, auch Nichtmitglieder. Nach jeweiliger Absprache kann auch mittwochs gewalkt werden.

Pilzwanderung unter sachkundiger Führung am Donnerstag, 1. Oktober 1998 nachmittags. Es soll mehr eine Lehrwanderung (kostenlos) als ein Sammeln geben. Wißbegierige Kinder und Enkel sind ebenfalls willkommen! Nur für Mitglieder (und die es werden wollen) und deren Familie. Bitte telefonisch anmelden. Tel. 602560 oder 5230

Kräuter-Stammtische mit Frau Winkenbach wann: Sa. 5. Sept. und Sa. 3. Okt. 1998 wo: in Mörlenbach, Treffpunkt noch nicht bekannt, telefonisch erfragen unter Tel. 06209 - 4451 oder - 80833

Die **Volkshochschule Viernheim** bietet im Wintersemester wieder eine reiche Auswahl an Gesundheits-Seminaren und Workshops. Besorgen Sie sich das Programm und sehen Sie nach ab Seite 45. Sie finden: Autogenes Training, Atmen, Ernährung, Hatha Yoga, Heilfasten, Homöopathie, Kinesiologie, Tai Ji Quan, Wassergymnastik "Enorm in Form" und anderes mehr.

Besonders hinweisen möchten wir auf die **VHS-Fastenwoche vom 7.9. - 11.9.98**, Leitung Barbara Möckel und Ute Heinz und auf ein Tagesseminar, welches von Frau Walraven-Bernau, Frauenbeauftragte, angeboten wird: **am 24.10.1998 Berühren durch Klang - Heilung durch Klangschalen.**

Termine

Termine

Termine

Getreide-Kräuter-Bratlinge

Aus dem Buch "Was uns bewegt" des Naturheilvereins Ulm e.V.
ergibt ca. 10 - 12 Bratlinge

100 gr. Roggenschrot
50 gr. Weizenschrot
50 gr. Grünkernschrot

(jede andere Mischung geht auch, z. B. Dinkel, Hafer, Hirse; wer selbst keine Schrotmühle hat, kann sich die fertigen Schrote im Reformhaus oder Naturkostladen besorgen)

2 gehackte Zwiebeln (auch gehackter Paprika paßt gut, ebenso Lauch)
1 - 2 Eier, 2 Eßl. Quark

Gewürze und kleingehackte Kräuter aller Art (Petersilie, Salbei, Sauerampfer, Thymian, Rosmarin etc.)

Schrot mit Wasser vermischen bis ein fester Teig entsteht. 20 Min. quellen lassen. Dann Eier, Zwiebeln, Paprikastücke oder Lauch, die Kräuter und Gewürze untermischen. Bratlinge formen bzw. je nach Beschaffenheit den Teig mit dem Löffel in heißes Olivenöl oder Distelöl setzen, breitdrücken und von beiden Seiten ausbacken.

Ein knackiger Salat dazu schmeckt prima. Von den Bratlingen kann man die doppelte Portion zubereiten, denn sie schmecken auch kalt sehr gut.

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

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

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605



Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

Mitglied des Deutschen Naturheilbundes e.V.
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

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

Informationen November / Dezember 1998

Veranstaltungen:

Der innere Arzt

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Vortrag

18. November 1998

Seite 2

Vietnamesisch

Kochen

Weihnachtsessen für Mitglieder

16. Dezember 1998

Seite 3

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

Termine

Termine

Themenabend
am Mittwoch, 18. November
20.00 Uhr Cafeteria der Kulturscheune



Der Innere Arzt - Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referentin: Dr. Petra Bracht

Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
aus Frankfurt/ Main

Bestmögliche Gesundheit ist ein Wunsch, den jeder von uns hat; wir wollen bis ins hohe Alter würdevoll gesund bleiben. Diesen Wunsch kann jeder sich erfüllen, wenn die richtigen Voraussetzungen dafür geschaffen werden; die meisten Krankheiten lassen sich bis zu einem bestimmten Stadium in einen Gesundheitsprozeß umkehren.

Wie die Voraussetzungen dafür geschaffen werden und wie sie aussehen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Frau Dr. Bracht stellt das von ihr entwickelte Entgiftungskonzept zur Optimierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte vor, mit welchem eine ungeahnte Steigerung der Lebensqualität erreicht werden kann. Es ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung und Arbeit als Ärztin.

Das etwas andere Studio !



HAUS DER SCHÖNHEIT UND DES SPORTS

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 9:00 - 23:00

SA 10:00 - 18:00

SO 10:00 - 18:00

Edenstraße 1 . 66519 Völkern

■ Tel. 06204 - 7 88 48 ■

Wir helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

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

Vietnamesisch Kochen
Mit Dr. Adrian Rosen

Nur für Mitglieder!

Am Mittwoch, den 16. Dezember 1998
19 Uhr in den Räumen des Familienbildungswerkes
Weinheimer Straße 42

Für den letzten Termin dieses Jahres haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht. In Anbetracht der unsicheren Wetterlage und der vielen Weihnachtsfeiern in der Adventszeit, machen wir unseren Dezembertermin zu einem Themenabend besonderer Art.

Unser Mitglied, Dr. Adrian Rosen, der uns letztes Jahr mit seinem Vortrag in die Chinesische Medizin eingeführt hat und der uns im Januar beim ersten Themenabend 1999 über den Einfluß der Mondphasen und über die menschliche Organuhr berichten wird, möchte uns in die **Kunst des vietnamesischen Kochens einweihen**. - Wir werden gemeinsam kochen und anschließend unser Festessen genießen!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt - Reihenfolge der Anmeldungen - und der Abend ist diesmal ausnahmsweise **nur für Mitglieder**. Der Unkostenbeitrag wird nicht mehr als 15 DM betragen.

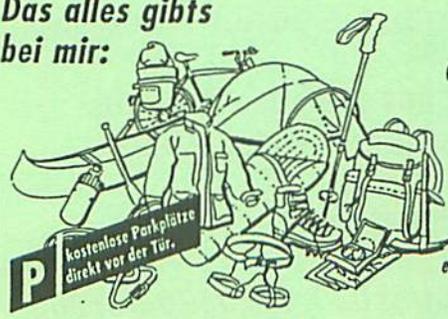
Anmeldung bis zum 10. Dezember unter 06204-602560.



Christian
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

DER AUSRÜSTER

Das alles gibts
bei mir:



Ich freue mich sehr
auf Dein Kommen,
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 47
68519 Viernheim
Tel.: (0 62 04) 6 76 88
Fax (0 62 04) 6 78 84
eMail: Christrekk@aol.com

GRAND-DESIGN-Vertrieb | Bonn

In eigener Sache

Zum Ausklang des Jahres 1998 möchten wir unseren Inserenten auch auf diesem Wege für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit recht herzlich danken.

*

Unsere Programmhefte finden Interessierte bei den Firmen, die uns ihr Werbeinserat gegeben haben, sowie bei der VHS-Geschäftstelle, im Rathausfoyer, beim Südhessen Morgen, beim Tageblatt, in einigen Apotheken und Arztpraxen und natürlich in unserer Geschäftsstelle Lorschstr. 82. Mitglieder erhalten die Programme selbstverständlich direkt ins Haus, außerdem jeden Monat ein neues Exemplar der Zeitschrift "Der Naturarzt".

Bisherige Abonnenten des "Naturarzt" können problemlos Mitglieder beim Naturheilverein werden; der Deutsche Naturheilbund regelt die Kündigung mit dem Verlag unserer Verbandszeitschrift.

Naturkostladen

B i e n e



Demeter

Brot und Backwaren

Alle Backwaren aus eigener Herstellung

Frisches biologisches Gemüse und Obst

Demeter Milch-Molkerei-Produkte-Käse

Grüner Tee, Teesortiment

Kosmetik (z.B. Dr. Hauschka)

Viernheim-Rathausstr. 7 Tel. 06204/67605

Themenabende des Naturheilvereins im Jahre 1999

bei Interesse schon im Kalender vormerken und freihalten:
immer am 3. Mittwoch im Monat; die jeweiligen Themen erfahren Sie aus unseren grünen Programmheftchen, den Plakaten und aus der Tagespresse oder unter Tel. 06204 - 602560.

20. Jan.	21. April	21. Juli	20. Okt.
17. Febr.	19. Mai	18. Aug.	17. Nov.
17. März	16. Juni	15. Sept.	15. Dez.

Termine

Wir walken bei jedem Wetter

immer dienstags 9 Uhr,
Parkplatz am Anglersee,
neben der Fußgängerbrücke.
Walkzeit ca. 35 - 45 Minuten.
Mitwarker sind herzlich willkommen,
auch Nichtmitglieder. Auf "Neueinsteiger"
wird Rücksicht genommen. Wir walken bei "fast"
jedem Wetter und sprechen uns dienstags ab,
wer auch am Mittwoch kommt.



KNAPP

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

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben



Ordnungsgesetze des Lebens

Von Dr. M.O. Bircher-Benner

1. **Ordnungsgesetz der Nahrungsenergie**
Nahrung ist die Verkörperung der Energie für den Betrieb unseres Organismus.
2. **Gleichgewichtsgesetz der Ernährung**
Der Organismus bedarf der Zufuhr sämtlicher Nährfaktoren in einem harmonischen, wohl abgewogenen Gleichgewicht.
3. **Ökonomiegesetz der Ernährung**
Den Nahrungsbedarf mit der relativ geringsten Menge decken unter geringster Belastung der beteiligten Organe.
4. **Ordnungsgesetz der Nahrungspforte**
Den Mund bei der Nahrungsaufnahme seiner Bestimmung gemäß verwenden: zerkleinern – einspeichern – Qualität prüfen.
5. **Ordnungsgesetz der Mahlzeitenzahl**
Mahlzeiten möglichst auf 3 beschränken.
6. **Ordnungsgesetz der Gewohnheit**
Gewohnheitsmäßige Summierung von Ernährungsfehlern schadet mehr als ausnahmsweise grobe Verstöße.

7. Ordnungsgesetz des Hautorgans

a) In der Beziehung zu Licht

b) In der Beziehung zur Temperatur

Durch milde oder mächtige Erregungswellen die Regulationsvorrichtungen des Körpers üben und stärken.

8. Ordnungsgesetz der Lungen

Reichlich reine, sauerstoffreiche, durchsonnte Luft bei richtiger Atemtechnik aufnehmen.

9. Ordnungsgesetz der Beziehung zur Schwerkraft

Wohlbemessenes, regelmäßiges Arbeiten des gesamten Bewegungsapparates.

10. Ordnungsgesetz der Beziehung zu den Umweltrythmen

Einklang des menschlichen Lebens mit den kosmischen Rhythmen um Kräfte freizumachen und die inneren Funktionen durch Außenfaktoren zu verstärken.

11. Ordnungsgesetz des Seelenlebens

Der Trinität von Körper – Geist – Seele volle Bedeutung zukommen lassen.

Fazit: Überschreitungen der Ordnungsgesetze des Lebens sind Grundursache aller internen und konstitutionellen Erkrankungen.

Rückkehr ins Reich der Ordnungen ist die natürliche und ursächliche Therapie.

Gesunder Schlaf

Schlafen - Müdigkeit - Schlafmangel. Der Mensch braucht seinen Schlaf - das ist eine Binsenweisheit. Aber dann hört es mit der Weisheit oft schon auf und es wird zur Glaubensfrage, was gut ist und was nicht. Es gibt aber eine Reihe gesicherter Kenntnisse über das Schlafen. Sicher ist zum Beispiel, daß man zuerst danach fragen muß, was den Schlaf stört. Weiß man, was die Ursache ist, muß diese vermieden werden.

-Da wäre z.B. der volle Bauch. Ein großes Eisbein mit Sauerkraut zwei Stunden vor dem Schlafengehen ist bestimmt nicht geeignet, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Besser wäre eine Gemüse-, Getreide- oder Kartoffelsuppe.

- Ein Bier oder ein Glas Wein können die Entspannung unterstützen, die zum Einschlafen notwendig ist. Nach dem Genuß großer Mengen Alkohol schläft man zwar auch gut ein, aber erholsam ist der dann folgende Schlaf nicht.

-Im Schlafzimmer sollte es möglichst kühl sein. Wichtig ist immer eine Zudecke, unter der man weder friert noch schwitzt.

- Schließlich ist Lärm ein wesentlicher Störfaktor. Versuchen Sie, ihn auszuschalten.

-Entspannung ist zum Einschlafen eine sehr wichtige Voraussetzung. Das Schäfchenzählen wäre eine Methode, autogenes Training oder Yoga sind andere. Wer den Tag über genügend Bewegung hatte, kann übrigens viel leichter entspannen und schläft insgesamt fester.

- Was immer hilft, auch wenn man in der Nacht aufwacht und nicht wieder einschlafen kann: nicht ärgern. Genießen Sie die Möglichkeit, ein wenig zu lesen oder über Gott und die Welt nachzudenken, freundliche Gedanken an Ihre Lieben und ihre "Nichtlieben" zu versenden. Legen Sie die Hände auf Ihre Körpermitte (2 Finger unterhalb des Bauchnabels) und versuchen Sie, tief und entspannt dorthin zu atmen und sich ein großes gelbes Sonnenblumen- oder Rapsfeld vorzustellen. Sie werden sicher schnell wieder einschlafen und gar nichts oder etwas Schönes träumen.

Möckel

"Das Wunder heilender Edelsteine"

von Heilpraktiker Wolfram Herzog

Eine Broschüre, die Ihnen die Geheimnisse der Edelsteinbehandlung so klar beschreibt, daß Sie sich jederzeit selbst helfen können. Anforderung direkt beim Verfasser gegen eine Schutzgebühr von DM 3.-- (in Briefmarken)

Wolfram Herzog, Postfach 1201 K, 64604 Bensheim

Der Naturarzt

bewußt leben gesund ernähren natürlich heilen



D1214E

3
März 1998
158. Jahrg.

DM 6,-

Frauenheilkunde geht neue Wege

Neuraltherapie hilft verblüffend einfach

Prämenstruelles Syndrom leichter
zu ertragen

Wie der Frauensport das Laufen lernte

Naturheilkunde wirkungsvoll eingesetzt

Harninkontinenz erfolgreich behandeln

Genitalinfektionen häufig auskurieren

Entstauungstherapie gegen Lymphödem

Ernährungsvorschläge

Auf das richtige Öl kommt es an

Knaackige Salate
verfeinern Winter

*Diese Zeitschrift erhalten unsere Mitglieder
Monat für Monat. Sie enthält interessante
Artikel und viele Tipps zum Gesundbleiben
und Gesundwerden. Werden Sie Mitglied!*



Naturheilverein Viernheim und Umgebung

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

Anmeldung zur Mitgliedschaft

Ich/Wir möchten Mitglied/Familienmitglied im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* werden.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitgliedschaft jährlich 72,00 DM. für Familienmitgliedschaft jährlich 90,00 DM für das Hauptmitglied und eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 DM für jedes weitere Familienmitglied.

Als Mitglied/Familie habe ich Anspruch auf die monatliche Zusendung der Zeitschrift "DER NATURARZT". (Einzelstückpreis 6.00 DM)

Hauptmitglied

NAME: VORNAME:

GEBURTSTAG: BERUF:

STRASSE:

PLZ: ORT:

TELEFON:

Familienmitglieder

1.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtsstag, Beruf

2.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtsstag, Beruf

3.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtsstag, Beruf

4.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtsstag, Beruf

5.
Vorname, (wenn abweichend auch Zuname) Geburtsstag, Beruf

DATUM: UNTERSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen für die Mitgliedschaft im *Naturheilverein Viernheim und Umgebung* bei Fälligkeit zu Lasten meines Bankkontos Nr. bei durch Lastschrift einzuziehen.

DATUM: UNTERSCHRIFT

Wir wünschen Ihnen, daß Sie
im neuen Jahr entweder
Curt Götz oder Rüdiger Dahlke folgen können:

*

Man sollte die Dinge nehmen wie sie kommen -
aber man sollte dafür sorgen, daß sie so
kommen wie man sie nehmen möchte ! -

Curt Götz

*

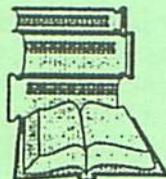
Statt unser Glück daran zu binden, daß wir
alles bekommen, was wir wollen, bräuchten
wir nur alles zu wollen, was wir bekommen
und wären automatisch und
im selben Moment glücklich.

Rüdiger Dahlke



Gesundheit hat viele Seiten ...

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



BUCH HABEL

Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum, 68519 Viernheim, Tel. 06204/71241

Doris Wroblewski
**"Teilfasten
ein Gesundheitsschlager"**
Entsäuern-Entschlacken-
Entgiften und dabei ab-
nehmen.

Das Heilfasten gilt bei vielen
Erkrankungen als der "Königs-
weg" zur Wiedererlangung der
Gesundheit. Doch fällt vielen
Menschen der völlige Verzicht
auf das tägliche Essen sehr
schwer. Mit dem hier beschrie-
benen Teilfasten können die
Vorteile des Fastens genutzt
werden, ohne auf Essen und
Trinken verzichten zu müssen.
So kann jeder schrittweise sei-
nem Ziel, Gesundheit und
Idealgewicht wiederzuerlan-
gen, ein Stück näher kommen.

Großmutter's Hutzelbrot



Hutzeln = gemischtes Trockenobst	1 kg	
(Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Äpfel)		
Feigen, 1 kleiner Ring	ca. 250 g	★
Datteln, 1 Schachtel	ca. 250 g	
Rosinen und Sultaninen, zusammen	ca. 300 g	
Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse		
grob gehackt	zusammen	ca 300 g
Zitronat und Orangeade		
klein gehackt		je ein Päckchen



Mehl (am besten Dinkelmehl 812)	500 g
Backpulver	2 Päckchen
Rum oder Cognak für die Rosinen	5 - 10 EBl.
(man kann würzen mit: gemahlenem Ingwer, mit Zimt, mit Nelken, notwendig ist es nicht, das Obst gibt genug Geschmack, Zucker ist unnötig, auch kein Ei, kein Fett!	
Wasser zum Einweichen des Obstes	3/4 l



Und so wird's gemacht: Das Dörrobst waschen und in 3/4 l Wasser über Nacht einweichen, am nächsten Morgen kurz aufkochen und abkühlen und abtropfen lassen, restliches Wasser auffangen. Mit diesem Obstsud wird das Mehl, in dem die 2 Backpulver gut untergemischt sind, zu einem dicken Brei verrührt, dick ist wichtig, er muß noch Trockenstellen haben. Dann wird das kleingeschnittene Obst und die alkoholisierten Rosinen darunter gearbeitet, danach Zitronat und Nüsse. Der Teig klebt sehr und muß mit gut bemehlten Händen zu kleinen Broten geformt werden. Auf einem gefetteten Blech werden diese ganz langsam (ca. 60 - 70 Min.) bei kleiner Hitze (ca. 150°) gebacken. (Je nach Größe der Laibe). Während des Backens öfter mit Backstreiche einpinseln, damit die Hutzelbrote glänzend werden. (Backstreiche stellt man her, indem man 2 Teel. Kartoffelmehl in 1/4 l Wasser aufkocht) Direkt nach dem Backen nochmals bestreichen, gut abkühlen und einzeln in Pergamentpapier verpacken (sie sollen nicht luftdicht abgeschlossen sein, aber auch nicht austrocknen).

Diese Teigmenge ergibt 3 kg Hutzelbrote, genug zum Selbstessen und Verschenken zum Nikolaus und während der Adventszeit.



Guten Appetit !