



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

Kontakt: Claudia Klier, Am Neuen Weinberg 6 + 8, 68 519 Viernheim, Tel. u. Fax 0 62 04 - 7 80 61

## Informationen 2002

# 1

Januar - Februar - März

### Vitamine, Mineralien & Co

Vortrag 16. Januar 2002

Seite 2

### Wasser und Salz - Urquell des Lebens

Vortrag 20. Februar 2002

Seite 3

### Urin - ein ganz besonderer Saft

Vortrag 20. März 2002

Seite 4

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

## Themenabend

Am Mittwoch, 16. Januar 2002

20:00 Uhr Kulturscheune



### Vitamine, Mineralien & Co

Referent: **Wolfgang Kempf**, Apotheker RNZ Viernheim

Ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente geht im menschlichen Körper nichts: Diese lebensnotwendigen Bausteine sind Grundlage für ein reibungsloses Funktionieren auf kleinster zellulärer Ebene. Jede Einzelkomponente erfüllt eine bestimmte Aufgabe, um den Organismus fit zu halten.

Im Normalfall werden diese Bausteine dem Körper über die Nahrung zugeführt. Aber es steht fest: Die Deutschen essen zu wenig Obst und Gemüse. Die Folge ist, dass eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co. nicht mehr gegeben ist. - Ein weiterer Aspekt ist zu beachten: Eine unausgewogene Ernährung, Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum und Leistungssport, aber auch eine ungesunde Lebensweise mit Stress, Zigaretten und Alkohol erhöhen den Vitamin- und Mineralstoffbedarf des Organismus.

Wolfgang Kempf, Fachapotheker für Offizinpharmazie und Gesundheitsberatung, wird die Bedeutung der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für den menschlichen Organismus näher beleuchten. Dabei wird er auch auf die Notwendigkeit eines ausgewogenen Ernährungsplanes eingehen, der schon im Vorfeld das Entstehen verschiedener Erkrankungen deutlich vermindern kann.

### Gesundheitstreff Agenda 21

Der Naturheilverein arbeitet eng zusammen mit dem Organisationsteam des Gesundheitstreffs. Deshalb möchten wir unseren Mitgliedern und Freunden auch diese Vorträge wärmstens empfehlen. Die Termine wurden auf den Vormittag gelegt, damit auch ältere Menschen, die abends nicht mehr so gerne aus dem Haus gehen, daran teilnehmen können. Und ganz besonders ist an die Mütter gedacht worden, die am Vormittag, wenn die Kinder in der Schule oder im Kindergarten sind, eine Erholungspause einlegen können und sich bei einer Tasse Tee in gemütlicher Runde über die Möglichkeiten der Gesunderhaltung ihrer Familie informieren können.

Die Gesprächsrunden finden statt in den schönen Räumen des **Forums der Senioren** am Spitalplatz, alle 2 Wochen am **Mittwoch 10:00 Uhr** bis ca. 11:30 Uhr.

Die nächsten Termine: (Näheres siehe Beilageblatt)

- 23.01. Kinesiologie gegen Konzentrationsschwierigkeiten?
- 06.02. Reinigungssaderlaß nach Hildegard von Bingen
- 20.02. Erkältungskrankheiten natürlich behandeln?
- 06.03. Nei Sen - Übungen zum "In sich Ruhen"
- 20.03. Frühlingskräuter - der beliebte Bärlauch und andere
- 17.04. Legastenie - und was mache ich zu Hause?



Themenabend  
Am Mittwoch, 20. Februar 2002  
20:00 Kulturscheune



Wasser und Salz - Urquell des Lebens  
Referentin Christine Hense-Ringel  
Heilpraktikerin in Mörlenbach

Der menschliche Körper besteht zum größten Teil aus Wasser und aus Salzen (Mineralien). So ist es naheliegend, dass unser Körper zur Gesunderhaltung und/ oder Gesundwerdung gutes, lebendiges Wasser und reines Natursalz benötigt.

● Vortrag entführt Sie in die fantastische Welt der beiden Urelemente Wasser und Salz und weicht Sie in die neuesten Erkenntnisse der geheimen Kräfte der Natur ein. In praktischen Beispielen wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Wasser und Salz gesund werden und bleiben und Energiedefizite ausgleichen können.

*Termine*

**Des Menschen Seele gleicht dem Wasser  
Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es,  
und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd.**

Johann Wolfgang von Goethe

TEAGARDEN  
  
BUTTERFLY

Rathausstraße 41c  
68519 Viernheim  
Tel. und Fax:  
06204 620624

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag  
9.30 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 18.30 Uhr

**SEEMANN  
CLEAN-OUT**

BASIC BODY CARE  
Das basische clean-out Konzept

\*

Tees aus kontrolliert  
biologischem Anbau

\*

Ayurvedische Tees

\*

Aloe Vera Produkte

Themenabend  
 Am Mittwoch, 20. März 2002  
 20:00 Uhr Kulturscheune



“Urin - ein ganz besonderer Saft”  
 Referentin Myriam Arndt  
 Gesundheitsberaterin, Mannheim

Heutzutage empfinden wir unsere Ausscheidung eher ekelhaft, als dass wir eine positive Beziehung dazu haben.

Vor einigen Jahrhunderten war dies noch ganz anders. Damals galt Urin als Sitz der Seele und war Träger einer Lebenskraft, der besondere Eigenschaften zugesprochen wurden.

Während lange Zeit die vielfältigen Therapiemöglichkeiten mit Urin außer Acht blieben, werden sie heute wieder mehr und mehr erfolgreich eingesetzt.

Der Vortrag gibt einen geschichtlichen Hintergrund und erläutert die vielseitigen Heilbehandlungsmöglichkeiten.

*Bücher machen Lust auf viel Meer*

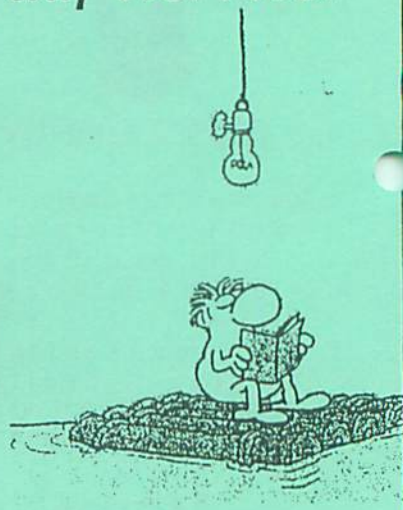
**BUCHHANDLUNG**

**Schwarz**

auf

**Weiß**

Rathausstr. 45, Viernheim  
 06204-602580



**Termine für Themenabende im Jahr 2002**  
**bitte im Kalender im Voraus vormerken!**  
**Immer der 3. Mittwoch des Monats**

16. Januar 2002	17. Juli 2002
20. Februar	21. August
20. März	18. September
17. April	16. Oktober
15. Mai	20. November
19. Juni	18. Dezember

### **Vorankündigungen:**

Die Vortrags-Termine für Januar Februar März finden Sie auf Seite 2,3 u.4 dieses Programmheftes. Auch für das 2. Quartal 2002 können wir Ihnen bereits eine Vorschau geben. Halten Sie sich die Termine frei, es sind lauter interessante Vorträge.

Am 17. April werden wir hören: Dr. Wolfgang Weck zum Thema "Allergien - aus ganzheitlicher Sicht betrachtet."

Im Mai freuen wir uns auf: Carola D' Mexis: "Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen."

Am 19. Juni gibt uns Herr Wolfgang Spiller die Ehre und spricht über Darmsanierung - ein Weg, gesünder älter zu werden. W. Spiller ist Heilpraktiker in Villingen-Schwenningen, Begründer der Schwarzwaldklinik und Autor mehrerer Bücher und Schriften. Wir freuen uns, ihn für Viernheim engagieren zu können.

### **Seminar-Angebote**

Wir planen drei interessante Seminare:

Im Januar "Jin Shin Jyutsu"

Februar "Cremes und Salben selbst gemacht"

März "Hilfe zur Selbsthilfe - NLP" (Neurolinguistisches Programmieren)  
A 100 Geldebogen als Beilage auf einem Extrablatt in diesem Programmheft

### **Paracelsus-Messe in Wiesbaden 18.- 20. Januar 2000**

Rhein-Main-Hallen, täglich 10 - 18 Uhr. Mitglieder der Naturheilvereine haben verbilligten Eintritt. (Ausweis mitnehmen)

### **Wir walken auch im Winterhalbjahr bei jedem Wetter :**

Wir treffen uns immer Dienstagvormittag 8:30 Uhr, Start am Parkplatz L 3111 beim Anglersee. Dauer 35 - 40 Min., für Anfänger ebenso geeignet wie für langgeübte Walker. Wollen Sie's nicht mal probieren?

*Termine*

*Termine*

*Termine*

*Termine*

### Neu - neu - neu

Wenn Sie noch nicht Mitglied sind, aber unsere Programmhefte 4 x im Jahr zugeschickt haben möchten, schicken Sie uns 4 x 1.10 DM (oder 0,56 €) in Briefmarken und Ihre Adresse. Bedenken Sie aber, dass unser Jahresbeitrag nur 39.-- € beträgt und Sie - wenn Sie Mitglied werden - sowohl unsere Programme als auch jeden Monat die Verbandszeitschrift "Der Naturarzt" erhalten, deren Ladenpreis 3.48 € beträgt. Eine Mitgliedschaft im Naturheil-verein ist in jedem Falle ein Gewinn.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Inserenten für die Werbeanzeigen, die uns helfen, das Programmheft zu finanzieren und wir bitten unsere Leser um Beachtung und evtl. Berücksichtigung der Geschäfte bei den Einkäufen.



Wir begrüßen sehr herzlich unsere neuen Mitglieder

Gertrud Horn  
Gertrud Oswald  
Angela Alter

## Feng Shui!

Höhere Wohn- und Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg und Wohlstand in Ihren Räumen

Ihre individuelle Feng Shui-Beratung für Privat und Geschäft

- Störfelduntersuchung
- Raumgestaltung
- Beratung bei Grundstückserwerb und Neubauprojekten
- Elektrosmog-Messungen



Barbara Treichel  
Geobiol. Messtechnikerin  
Dipl. Feng Shui Beraterin  
Qi-Mag-Institut

Volkerstr. 2, 68519 Viernheim  
Tel.+Fax 06204-76323

## Raue Hände zur Winterzeit

- es gibt gute Gegenmittel in der Naturheilkunde.

Raue Hände bestreicht man mit erwärmtem Olivenöl, dem einige Tropfen Zitronensaft beigegeben sind. Am besten eine Viertelstunde einwirken lassen, evtl. weiße Baumwollhandschuhe überziehen und über Nacht einwirken lassen..

Oder man bereitet ein Kräuterbad aus Kamille, Thymian, Eichenrinde und Calendulablüten. Auch mit Butter oder mit einem Buttermilchbad können raue Hände gut behandelt werden.

*Tip*

## Für Sie gelesen:

### „Das fröhliche Molekül“

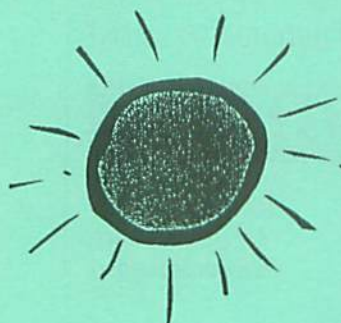
Eine Einführung in die Biochemie der Mineralstoffe  
von Hans-Heinrich Jörgensen. ISBN 3 - 92507 - 00- 7  
Weg zur Gesundheit Verlag GmbH

Der Autor versteht es, dem Leser auf witzige Weise die Zusammenhänge der Biochemie so zu vermitteln, dass das Lesen auch für einen „Laien“, der nicht Biochemie studiert hat, leicht verständlich und gut merkbar ist. Wenn Sie schon immer gerne wissen wollten, was alles so in Ihrem Körper vorgeht, sind Sie mit diesem kleinen Büchlein gut beraten.



*Buchtip*

# Ich lese!



## BUCH HABEL

Viernheim

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum, Viernheim,  
Tel. 06204-60680 • Fax 606820

blumen  
&  
erde

Inf. Gudrun Döbel

Naturheilkunde

Lorscherstr.6, 68519 Viernheim

Tel. / Fax : 0 62 04 / 91 13 32

Heilsteine	Duflampen
Mineralien	Salzkristallampen
Bücher	Salzteelichter
CD's	Naturkosmetik
Feng Shui	Tees
Ayurveda	Und noch vieles
Atherische Öle	mehr

Probieren Sie mal:

**Sauerkraut - Kartoffelpuffer** schnell gemacht!

Rohe Kartoffeln waschen, schälen, grob raspeln. Menge je nach Personenzahl und Hunger. Mengenverhältnis: 2/3 Kartoffel, 1/3 Sauerkraut oder wer es gerne sauer hat, kann auch halb Kartoffeln, halb Sauerkraut nehmen.

Rohes Sauerkraut klein schneiden (mit Messer oder Küchenschere).

Beides - Kartoffeln und Sauerkraut - in einer Schüssel mischen,

1-2 Essl. Mehl darüberstäuben und ebenfalls untermischen.

In einer Bratpfanne Öl erhitzen und mit dem Löffel kleine Küchlein in die Pfanne setzen, diese etwas breit drücken und langsam backen.

Es sind keine Gewürze notwendig, auch kein Salz. Petersilie oder Lauchzwiebelringe passen aber gut dazu. Als Beilage/Salat. Guten Appetit!

Auf einem Extrablatt finden Sie in diesem Programmheft ein Quiz. Die Auflösung der Quizfragen finden Sie im nächsten Heft.





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



# Der Weg zu mehr Lebensqualität: Viernheimer Gesundheitstreff



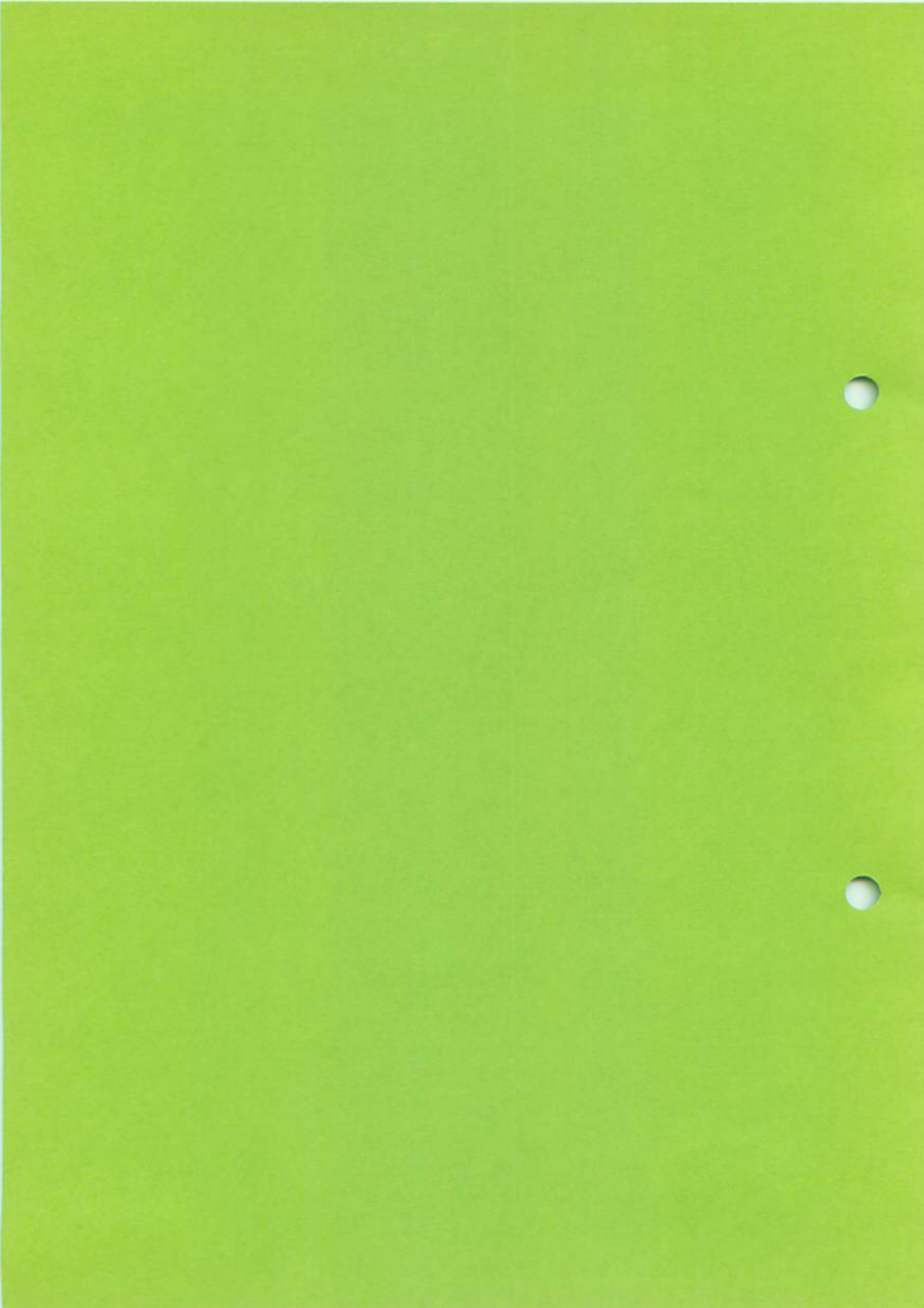
## Termine Januar bis Mai 2002

23.01. 2002	Kinesiologie – der Körper lügt nicht!	Tabitha Vogler Heilpraktikerin
06.02. 2002	Reinigungsaderlass nach Hildegard v. Bingen	Birgit Helfrich Ärztin
20.02. 2002	Erkältungskrankheiten – Natürlich behandeln?	Wolfgang Kempf Apotheker
06.03. 2002	Nei Sen – Übungen zum in sich ruhen	Ingrid Bott Heilpraktikerin
20.03. 2002	Sauer macht nicht lustig – basische Ernährung und Körperpflege	Edelgard Hock Heilpraktikerin
17.04. 2002	Legasthenie – wie kann ich mein Kind fördern?	Cornelia Ötzel
15.05. 2002	Sterbehilfe	Walter Ramm



Nähere Informationen über die einzelnen Themen werden in den Tageszeitungen bekanntgegeben.

Alle Termine finden Mittwochs von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr im Mehrzweckraum des Forum der Senioren (Spitalplatz 3-5) statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

Kontakt: Claudia Klier, Am neuen Weinberg 6+8, 68 519 Viernheim, Tel. u. Fax 0 62 04 - 7 80 61

## Informationen 2002

# 2

April - Mai - Juni

### Allergien sind heilbar

Vortrag 17. April 2002

Seite 2

### Antlitzdiagnose

Vortrag 15. Mai 2002

Seite 3

### Darmsanierung

Vortrag 19. Juni 2002

Seite 4

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

**Themenabend**  
**Am Mittwoch, 17. April 2002**  
**20:00 Uhr Kulturscheune**



**Allergien sind heilbar**  
**Referent: Dr. med. Wolfgang Weck, Bad Mergentheim**

Herr Dr. med. Wolfgang Weck, niedergelassener Allgemeinarzt und Leiter der Tauberland-Klinik in Bad Mergentheim, stellt in seinem Vortrag Wege und Möglichkeiten dar, wie Allergien, die als nicht heilbar gelten, dennoch zur Ausheilung gebracht werden können. Die Grenzen und Möglichkeiten verschiedener Heilsysteme jenseits der schulmedizinischen Angebote werden verständlich gemacht und in ihrer Wirksamkeit demonstriert.

Beginnend bei Ernährungsproblemen über Störfeldbelastungen bis hin zur seelisch-emotionalen Verstrickung wird die Entstehung von allergischen Reaktionen wie juckenden Ausschlägen, Neurodermitis, Darmentzündungen und Gelenkentzündungen sowie Asthma verstehbar gemacht. Herr Dr. Weck hat in seiner Allgemeinpraxis aber auch in der von allen Kassen anerkannten Tauberland-Klinik bei der Behandlung von Allergikern außergewöhnliche Erfolge.

*Bücher machen Lust auf viel Meer*

**BUCHHANDLUNG**

**Schwarz**

**auf**

**Weiß**

Rathausstr. 45, Viernheim  
 06204-602580



Themenabend  
Am Mittwoch, 15. Mai 2002  
20:00 Uhr Kulturscheune



Antlitzdiagnostik - Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen  
Carola D'Mexis - Heilpraktikerin, Mannheim

Woran erkennt man Leber- und Nierenleiden? Kann man Wirbelsäulenprobleme in der Handfläche erkennen? Wie sind Ischias und Hexenschuß über die Ohrdiagnostik zu finden und zu therapieren? Herzerkrankungen und Kreislaufprobleme, die Zivilisationskrankheiten Nr.1, wie erkenne ich erste Anzeichen? Auch im Kindesalter kann man verschiedene Schwächen schon im Vorfeld erkennen und natürliche Maßnahmen dagegen ergreifen.

Anhand von Bildern und Fallbeispielen werden Sie eingeführt in die Gesichts-, Ohr-, Bauchdecken-, Hand- und Fußdiagnostik.

*Termine*

*Termine*



Es jedem recht machen zu wollen,  
ist der sicherste Weg zu versagen.



## Feng Shui !

Höhere Wohn- und  
Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg  
und Wohlstand in  
Ihren Räumen

Ihre individuelle  
Feng Shui-Beratung  
für Privat und Geschäft

Störfelduntersuchung  
Messung von Elektromog  
Raumgestaltung  
Beratung bei Grundstückserwerb u. Neubauprojekten

QI-MAG

Barbara Treichel  
geobiol. Beraterin  
Dipl. Feng Shui Beraterin

Volkerstr.2, 68519 Viernheim  
Tel.+Fax: 06204-76323  
fengshui@firemail.de  
www.ourvitalworld.com

**Themenabend**  
**Am Mittwoch, 19. Juni 2002**  
**20:00 Uhr Kulturscheune**



**Darmsanierung**  
**Referent: Wolfgang Spiller, Villingen-Schwenningen**

Wolfgang Spiller ist Heilpraktiker in Villingen und Buchautor zum gleichnamigen Sachbuch. Er schreibt: Verdauungsprobleme sind in unserer Zeit ein häufiger Grund, einen Therapeuten aufzusuchen. Ob lästige Blähungen oder chronische Verstopfung, ob Sodbrennen oder Durchfall, ob Völlegefühl oder Unverträglichkeit von Nahrung, sie treten in vielfältiger Weise in Erscheinung. Schon Perser, Inder und Ägypter alter Zivilisationen berichteten über Verdauungsstörungen und deren Folgen. Um sich davor zu schützen oder sie zu behandeln, benutzten sie Einlaufgeräte und ausgewählte Kräutermischungen. Damals schon wussten die Menschen, welch wichtiger Faktor ein gesunder Darm für das Wohlbefinden und für die Gesundheit darstellt. Ein verschlackter Darm kann Ursache für vielerlei Übel sein. Heute wird von einem sogenannten Kausalkettenprinzip gesprochen, an dessen Anfang eine Fehlfunktion des Darms steht. Angefangen von unreiner Haut bis zu Brustkrebs sind Zusammenhänge zwischen einem verschlackten Darm und Krankheiten zu erkennen. Ein gesunder Darm ist somit die beste Vorbeugung vor Krankheiten.

Wenn Ausscheidungsstoffe zu lange im Verdauungstrakt verbleiben, entstehen Gärungs- und Fäulnisprozesse, die sich über kurz oder lang gesundheitsschädlich auswirken können. Die Darmflora "kippt", das ganze Immunorgan Darm ist in seiner abwehrenden Funktion beeinträchtigt. Die Folgen können sein: Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Depression, Infektionen, Entzündungen, Rheuma, Allergien und Migräne. Darum versteht man unter Ursachenbehandlung in erster Linie die Darmreinigung und Darmentgiftung und zweitens die Darmsanierung mit Regeneration der Darmflora, der Darmschleimhaut und der Enzymsysteme.



Auflösung des Rätsels in Heft 1:

1= A, 2= B, 3= A, 4= A, 5= B,



**NIKOLE GRÄFF**

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung

68519 Viernheim  
Maria-Mandel-Str. 3  
Tel. 06204 / 7 91 92



- ☉ Reiki Energie-Behandlungen und Ausbildungen
- ☉ Aromaöl-Entspannungsmassagen
- ☉ Individuelle Austestungen (mit Biotensor)  
z.B. Allergien, Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe
- ☉ Blütenessenzen und deren Austestung
- ☉ Fußreflex-Entspannungstreichungen
- ☉ Geführte Traumreisen

## Wenn Sie vollwertig essen wollen, ändern Sie Ihre Mahlzeit wie folgt:

Als Vorspeise gibt es einen Salatteller ; die üblichen Salzkartoffeln ersetzen Sie durch Pellkartoffeln. Das gemischte Gemüse dünsten Sie nur kurz und in wenig Wasser und richten es mit zerlassener Butter an (oder ganz ohne Fett). Sind Sie eine Gemüsesoße gewohnt, bereiten Sie diese mit Vollkornmehl anstatt mit Weißmehl. (z.B. Dinkelmehl mit Butter verkneten und diese Kugeln in der Gemüsekochbrühe auflösen.)

Das Fett wird niemals mitgekocht, sondern erst nach dem Kochen zugegeben. Fleisch kann, muss aber nicht gegessen werden. Durch das bloße Weglassen der Fleischportionen wird allerdings niemand gesünder, wenn die übliche Kost nicht besser als vorher zusammengestellt wird, das heißt, wenn sie nicht vollwertig ist. Tauschen Sie deshalb einige wertlose Dinge gegen vollwertige aus: Bratfett gegen kaltgepresste Öle, Weißmehl gegen Vollkornmehl, Fertiggerichte gegen selbst Zubereitetes, Frisches, Naturbelassenes. Essen Sie vieles als Rohkost, verwenden Sie Brühen, in denen das Gemüse gegart wurde, zu Suppe oder Soße.



Lieber auf neuen Wegen stolpern  
als in den alten Bahnen  
auf der Stelle treten.



Himmel  
&  
erde

Inh. Gudrun Dubil

Naturheilkunde

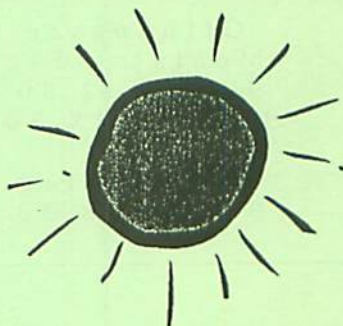
Lorscherstr.6 , 68519 Viernheim

Tel. / Fax : 0 62 04 / 91 13 32

Heilsteine  
Mineralien  
Bücher  
CD's  
Feng Shui  
Ayurveda  
Ätherische Öle

Duftlampen  
Salzkristallampen  
Salzleuchter  
Naturkosmetik  
Tees  
Und noch vieles  
mehr

# Ich lese!



**BUCH HABEL**

Viernheim

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum, Viernheim,  
Tel. 06204-60680 • Fax 606820



**Wir freuen uns über  
unsere neuen Mit-  
glieder und begrüßen  
sehr herzlich:**



Ulrike Fey  
Herbert Winter  
Claudia Friedland

Wolfgang Kempf  
Margarete Ahlborn-Scholz  
Bruno Schneider

**TEAGARDEN**  
  
**BUTTERFLY**

Rathausstraße 41c  
68519 Viernheim  
Tel. und Fax:  
06204 620624

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag  
9.30 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 18.30 Uhr

**SEEMANN  
CLEAN-OUT**

**BASIC BODY CARE**  
Das basische clean-out Konzept

\*

Tees aus kontrolliert  
biologischem Anbau

\*

Ayurvedische Tees

\*

Aloe Vera Produkte

**SEEMANN  
CLEAN-OUT**

**BASISCHE  
ENTSCHLACKUNGS-  
KUR**

Tel.Beratung  
Karin Maier  
0621 / 70 63 19

Teagarden Butterfly  
06204 / 620 624



No sports - oder - Sport nein danke?

Gehören Sie zu den Bewegungsmuffeln? Und wollten Sie das nicht schon immer ändern? Dazu drei Vorschläge:

Ab April findet jeden Freitag, 18:00 Uhr das Training für das Sportabzeichen statt. Bis zur Wiedereröffnung des Waldstadions wird das Sportgelände der Albertus-Magnus-Schule zur Verfügung stehen.

Dieses Training ist ein großzügiges Angebot der Stadt für ihre Bürger und steht jedem Interessierten offen. Hier treffen sich drei Generationen, die mit viel Spaß gemeinsam etwas für ihre Fitness tun und sich in frischer Luft bewegen. Machen Sie doch mal ein Schnuppertraining mit, es wird Ihnen sicher gefallen.

Am Dienstag 8:30 Uhr Treffpunkt am Parkplatz beim Anglersee zum gemeinsamen Walken des Naturheilvereins. Interessenten sind herzlich willkommen. Walkzeit ca. 35 - 40 Minuten und bei jedem Wetter.

Im Juni spätestens wird das Waldschwimmbad in seine letzte Saison mit altem Outfit starten. Kommen Sie, zeigen Sie Ihre Zugehörigkeit zu unserem Schwimmbad. Jeder Euro an Einnahmen ist willkommen, denn im Jahr 2003 soll das Waldschwimmbad in neuem Glanz erstrahlen und zusätzliche Attraktionen kosten Geld. Schwimmen ist gut für die Gesundheit und eine prima Sportart für Jung und Alt.

Der Gesundheitstip



**Christian**  
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

**DER AUSRÜSTER**

**Das alles gibts bei mir:**



**Ich freue mich sehr auf Dein Kommen, Christian Stakelbeck**

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

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

© 1998 Christian Stakelbeck

## Dinkel-Sesam-Ring mit Lauchgemüse



250 g Dinkel  
3/4 l Wasser  
1 Tl. Gemüsebrüheextrakt  
100 g geschälter Sesam  
150 g Reibkäse  
30 g Butter  
Muskat

Den Dinkel grob schroten und in die kochende Gemüsebrühe einrühren. Bei schwacher Hitze ca 20 Min. quellen lassen, dabei öfters umrühren.

Eine Ringform mit Butter auspinseln und mit Sesam ausstreuen. Den restlichen Sesam in einer Pfanne hellgelb anrösten und mit Reibkäse, Butter und Muskat unter den heißen Dinkelbrei mischen. Diesen sofort in die Form füllen, gut andrücken und glattstreichen. Im warmen Backofen bis zum Servieren warmhalten. Danach auf eine Platte stürzen und mit feinem Lauchgemüse füllen.

Für Sie gelesen:



### “Die Säulen der Gesundheit”

Autoren: Rüdiger Dahlke, Baldur Preiml, Franz Mühlbauer

Schon der antike griechische Arzt Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung und Entspannung, Umwelt und Bewusstsein. Vorbeugung lautet das Zauberwort, mit dem die Autoren das Bewusstsein stärken, dass ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur Krankheit schon im Vorfeld verhindern kann. Mit einfachen bis anspruchsvollen Übungen, Ratschlägen, Rezepten und einer Fülle von Anregungen inspirieren die Autoren zu einer ausgeglichenen, intelligenten Lebensführung, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude schenkt.

Dr. Rüdiger Dahlke ist Arzt und Psychotherapeut und Autor einer ganzen Reihe von Büchern zum Thema Gesundheit.

Baldur Preiml war Spitzensportler und Trainer und ist heute im Gesundheitsbereich tätig.

Franz Mühlbauer ist Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer.

Ihre Ratschläge zu befolgen, macht Spaß und erhält die Gesundheit.

**Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte,  
bis ich auf einen Mann traf, der keine Füße hatte!**

Helen Keller





# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

Kontakt: 1. Vorsitzende Claudia Klier, Am Neuen Weinberg 6+8, 68 519 Viernheim,  
Telefon und Fax 0 62 04 - 7 80 61 E-mail: [NHV-Viernheim@freenet.de](mailto:NHV-Viernheim@freenet.de)

## Informationen 2002

# 3

Juli - August - September

### Im Dialog mit dem Unterbewusstsein

Vortrag 17. Juli 2002

Seite 2

### Die heilende Kraft der Steine

Vortrag 21. August 2002

Seite 3

### Ganzheitlich Entsäuern und Entschlacken

Vortrag 18. September 2002

Seite 4

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

Termine

**Themenabend**  
**Am Mittwoch, 17. Juli 2002**  
**20:00 Uhr Kulturscheune**



**“Psychokinesiologie - Im Dialog mit dem Unterbewusstsein”**

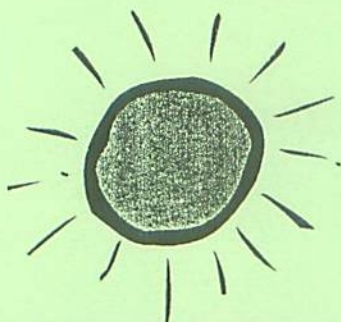
**Irma Sasse, Einhausen**

Emotionale Verletzungen, meist aus der frühkindlichen Zeit, können zu Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrations- und Lernblockaden, Persönlichkeitsproblemen, gesundheitlichen Störungen, Partnerschaftsproblemen und ähnlichen Lebenseinschränkungen führen. Über den kinesiologischen Muskeltest und persönliche Gespräch werden im Dialog mit dem Unterbewusstsein solche Ursachenkonflikte aufgedeckt, bewusst gemacht und in einem speziellen Verfahren aufgelöst. Dabei werden für die alten einschränkenden Glaubenssätze wie “Ich bin hilflos” oder “Keiner mag mich” neue sinnvollere Glaubenssätze gesucht und verankert.

Termine



**Ich lese!**



**BUCH HABEL**

Viernheim

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum, Viernheim,  
Tel. 06204-60680 • Fax 606820

Himmel  
&  
erde

Ir. Gudrun Dubil

Naturheilkunde

Lorscherstr.6 , 68519 Viernheim

Tel. / Fax : 0 62 04 / 91 13 32

Heilsteine  
Mineralien  
Bücher  
CD's  
Feng Shui  
Ayurveda  
Ätherische Öle

Duflampen  
Salzkristallampen  
Salzteelichter  
Naturkosmetik  
Tees  
Und noch vieles  
mehr

Themenabend  
Am Mittwoch, 21. August 2002  
20:00 Kulturscheune



**“Die heilende Kraft der Steine -  
ganzheitliche Edelsteinkunde”**  
Mirjana Sirtl, Heilpraktikerin, Rimbach

Bei diesem Vortrag bekommen wir einen Überblick über die wichtigsten Heilsteine, die in keinem ganzheitlich orientierten Haushalt fehlen sollten. Von Achat bis Zoisit, von Atembeschwerden bis Zahnschmerzen - die Steinheilkunde-Hausapotheke wird das Thema sein. Frau Sirtl gibt uns eine Einführung in die analytische Steinheilkunde, die Anwendung der Steine, die Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Therapieformen und die Grenzen der Steinheilkunde.



**Wir begrüßen sehr herzlich unsere neuen  
Mitglieder:**

Dagmar Hartmann, Gabriele Laux,  
Nicole Gräff, Edelgard Hock,  
Heidi und Michael Rohrbacher

*Termine*



**Christian**  
DER TREKKING- UND OUTDOOR-SPEZIALIST

**DER AUSRÜSTER**

**Das alles gibts  
bei mir:**



**Ich freue mich sehr  
auf Dein Kommen,  
Christian Stakelbeck**

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

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

GRAPHIC DESIGN: HANSEN & HANSEN

**Themenabend**  
**Am Mittwoch, 18. September 2002**  
**20:00 Kulturscheune**



**“Ganzheitlich Entsäuern und Entschlacken”**  
**Gabriele Weck, Bad Mergentheim**

Ein glückliches und gesundes Leben ist gekennzeichnet zu allererst durch Freude an den großen und kleinen Dingen im Leben, zum Zweiten durch Ausgewogenheit im Umgang mit der Erfüllung der Grundbedürfnisse und zum Dritten durch einen gesunden Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität, Rückzug und Vorwärtsdrang.

Unser Leben im Überfluss führt jedoch zunehmend auf der körperlichen Ebene zu Verschlackung und Übersäuerung. Doch nicht nur unsere Körperchemie ist sauer, sondern wir sind es auch im Gefühl. Da wir gelernt haben, uns nach außen anders zu verhalten, sind wir innen wirklich sind, zeigen wir uns meist mit unserer Schokoladenseite, freundlich und hilfsbereit und lassen unser Nein und unser Sauersein stecken.

Gabriele Weck vom Praxiszentrum für Lebensimpulse in Bad Mergentheim zeigt, dass wirkliche Entschlackung und Gesundung ganzheitlich ansetzen sollte. In diesem lebendigen Vortrag zeigt Frau Weck auf, wie die Entschlackung auf der emotionalen Ebene geschehen kann. Hierzu beschreibt sie die von ihr begründete Lebens-Impuls-Therapie und demonstriert auch mit Publikum, wie Sie man zu Hause umsetzen kann.

So kann man sich immer wieder neu erleichtern und sich an seinen Mitmenschen, den großen und kleinen Dingen wieder freuen.

Wer diese neuen Erkenntnisse vertiefen möchte, hat dazu Gelegenheit bei einem Workshop am 19. 10. mit Gabriele Weck in Viernheim (s.S.5) oder zu anderen Terminen in Bad Mergentheim.

*Termine*

*Termine*

## Feng Shui !

**Höhere Wohn- und  
Lebensqualität**

**Gesundheit, Erfolg  
und Wohlstand in  
Ihren Räumen**

**Ihre individuelle  
Feng Shui-Beratung  
für Privat und Geschäft**

**Störfelduntersuchung  
Messung von Elektrosmog  
Raumgestaltung  
Beratung bei Grundstückserwerb u. Neubauprojekten**

•  
QI-MAG

Barbara Treichel  
geobiol. Beraterin  
Dipl. Feng Shui Beraterin

Volkerstr.2, 68519 Viernheim  
Tel.+Fax: 06204-76323  
fengshui@firemail.de  
www.ourvitalworld.com

## Workshop Ganzheitliches Entschlacken und Entsäuern

mit Gabriele Weck am 19. 10. 2002 13 - 17 Uhr

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

In diesem Workshop zeigt Gabriele Weck vom Praxiszentrum für Lebensimpulse Wege zur körperlichen Entsäuerung und Entschlackung auf. Sie zeigt die Möglichkeiten der Entsäuerung und Entschlackung über eine spezielle Ernährung, über ein geeignetes Trinkwasser sowie über Nahrungsergänzungsmittel. Weiterhin beschreibt sie den Weg der äußeren Entschlackung über die Haut über die gezielte Anwendung bestimmter Produkte. Diese können während des Workshops ausprobiert und nach Abschluss auch erworben werden. Neben der reichen Informationsvermittlung dient dieser Workshop auch der Beantwortung ihrer Fragen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Weiterhin zeigt Gabriele Weck auch den Weg der emotionalen Entschlackung auf und demonstriert dazu die von ihr hergestellten Lebens-Impuls-Essenzen.

*Termine*



URSULA OEBELMANN

*Klient-zentrierte Lebensberatung, Freie Trauerrednerin, Ritualbegleitung,*

*Yoga-, Chakren- und Meditationslehre*

Weinheimer Str. 9 · 68519 Viernheim · Tel./Fax: 06204-1810

*In den Farben meines inneren Regenbogens, schaue ich zugleich Same und Frucht:  
Ich bin Ich, ein Entwicklungsprozess. Ich gehe meinen Weg und wandle mich vom  
Entweder /Oder- in`s Und; vom Hier – in`s Jenseits; vom Schein – in`s Sein; von der  
Gegensätzlichkeit – in`s Ganze: über die ewigen Kreisläufe der Spirale, in das  
„Licht der Synthese“.*

NICOLE GRÄFF

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung

68519 Viernheim  
Maria-Mandel-Str. 3  
Tel. 06204 / 7 91 92



- Reiki Energie-Behandlungen und Ausbildungen
- Aromaöl-Entspannungsmassagen
- Individuelle Austestungen (mit Biotensor)  
z.B. Allergien, Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe
- Blütenessenzenzen und deren Austestung
- Fußreflex-Entspannungstreichungen
- Geführte Traumreisen

## Schwimmbadfest

Viernheimer Bürger freuen sich, dass ihr Waldschwimmbad erneuert wird und zeigen ihre Anhänglichkeit durch häufigen Besuch!

**Am Sonntag, 27. Juli 2002**

ab 10 Uhr nehmen wir mit einem Schwimmbadfest in Dankbarkeit Abschied vom 40 Jahre alten Waldschwimmbad und erwarten mit Freude im Jahre 2003 die neue Version.

Viernheims Bevölkerung und alle Schwimmbadgäste und Schwimmbadfreunde sind zum Mitfeiern herzlich eingeladen. Der Erlös des Schwimmbadfestes wird in Extras für das Schwimmbad angelegt.

## Sponsoren gesucht !

### Extras für das

### Viernheimer Waldschwimmbad.

Große und kleine Spenden

werden gerne angenommen,

jeder Cent ist hier willkommen!

Einzahlungen bei **Sparkasse Starkenburg, auf Konto 300 4010 der Stadt Viernheim, BLZ 590 514 69,**

Betreff: Renovierung Waldschwimmbad

Interessenten bekommen gerne nähere Auskünfte bei Werner Bläß Tel. 913105 oder Bernhard Gritz Tel. 777 245 und 0621/8504232)



TEAGARDEN  
  
BUTTERFLY

Rathausstraße 41c  
68519 Viernheim  
Tel. und Fax:  
06204 620624

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag  
9.30 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 12.30 Uhr

## SEEMANN CLEAN-OUT

BASIC BODY CARE

Das basische clean-out Konzept

\*

Tees aus kontrolliert  
biologischem Anbau

\*

Ayurvedische Tees

\*

Aloe Vera Produkte



Für Sie gelesen:

“Erstgeborene” Jirina Prekop

Über eine besondere Geschwisterposition

- ISBN 3 - 466 -30529 -2 Kösel-Verlag 2000



Termine  
Termine

Informationen über die Herausforderungen, die Chancen und die spezielle Problematik dieser Geschwisterposition; mit Empfehlungen für den Erziehungsalltag. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die Geburtenfolge fundamentalen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung hat. Kommen Geschwister nach, müssen sie ihre “Einzelkindrolle” aufgeben und die Liebe ihrer Eltern plötzlich mit Geschwistern teilen. Für viele Erstgeborene ein schmerzhafter Prozess, der oft jahrelang nachwirkt, wenn sie aus ihrer Umgebung keine Unterstützung erhalten. Verhaltensauffälligkeiten, die niemand so recht einordnen kann, sind häufig die Folge.

Jirina Prekop ist Psychologin und Autorin der Bücher: Der kleine Tyrann; Hättest Du mich festgehalten; Schlaf Kindlein- verflucht noch mal! Von der Liebe, die Halt gibt; Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen; Unruhige Kinder, ein Ratgeber für beunruhigte Eltern.



*Bücher machen Lust auf viel Meer*

**BUCHHANDLUNG**

**Schwarz**

auf

**Weiß**

Rathausstr. 45, Viernheim

06204-602580



## Einfacher leben - einfacher essen, gut für die Gesundheit! Vollkornbrot - selbst gebacken

Zutaten: je 750 g Weizen und Roggen frisch geschrotet, 850 g kaltes Wasser, 75 g Hefe, 25 g Vollmeersalz, nach Belieben 1 Tl. gemahlener Fenchel oder 1 Tl. gemahlener Kümmel oder 1 Tl. gemahlener Koriander, oder 1 Tl. Gewürzmischung.

Zubereitung: Hefe mit wenig Wasser in der Teigschüssel auflösen, dann alle anderen Zutaten hineingeben und kräftig durcharbeiten (mit der Hand mindestens 15 Min., mit der Maschine 10 - 12 Min.) Teig 20 Min. ruhen lassen und dann noch einmal 3 - 5 Minuten feste kneten. Einen runden Laib formen und auf ein gefettetes, leicht gesalzenes Backblech setzen. 10 Minuten gehen lassen (Teighaut muss geschlossen bleiben, es darf keine Einrisse geben.)

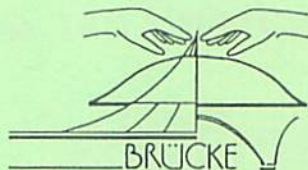
Backofen auf 260° vorheizen und einen Topf mit 1/4 l heißem Wasser für die notwendige Luftfeuchtigkeit hinstellen. Backzeit 20 Min bei 260° und weitere 60 Min. bei 180°.

**SEEMANN  
CLEAN-OUT**

**BASISCHE  
ENTSCHLACKUNGS-  
KUR**

**Tel.Beratung  
Karin Maier  
0621 / 70 63 19**

**Teagarden Butterfly  
0 62 04 - 62 06 24**



Verein für gegenseitige Hilfe e.V. in Viernheim

„Bürger helfen Bürgern“

Möchten auch Sie mitmachen?

Sie erreichen uns in Viernheim  
Molitorstr. 25. Tel: 620053 oder 0179-6163065  
Fax: 602648

Bürozeiten: Montags von 10 -12 Uhr



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V

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

Claudia Klier, Am Neuen Weinberg 6 + 8, 68 519 Viernheim, Tel/Fax 0 62 04 - 7 80 61, NHV-Viernheim@freenet.de

## Informationen 2002

# 4

Oktober - November - Dezember

**Bewusst handeln mit dem Unterbewusstsein**

Vortrag 16. Oktober 2002

Seite 2

**Nur geklärte Beziehungen  
machen glücklich**

Vortrag 20. November 2002

Seite 3

**Jahresabschluss - Treffen  
der Mitglieder - gemeinsames Essen**

18. Dezember 2002

Seite 4

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat am 3. Mittwoch, 20:00 Uhr in der Kulturscheune (hinter dem Hallenbad, Satoné-riplatz), Eingang Wasserstraße Eintritt: 3 € für Gäste, Mitglieder 1.50 €

Themenabend  
 Am Mittwoch 16. Oktober 2002  
 20:00 Kulturscheune



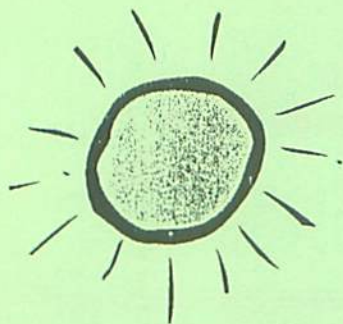
**Bewusst handeln mit dem Unterbewusstsein**  
 Referent : Uwe Rüdiger Garsten  
 aus Bensheim

Bei diesem Vortrag geht es um die Arbeit mit dem Unterbewusstsein. Es geht um unser inneres Kind, dem Programm unseres höheren Selbst (oder auch göttlichen Programm), das in jedem Lebewesen steckt und zu dem es sich hinentwickeln will. Über diese innere Instanz können wir unser Leben verändern und positiv neu gestalten.

Wie arbeitet man mit dem inneren Kind? Wie programmiert man es neu und löst alte Programme und Muster auf, die uns immer wieder blockieren? Wie finde ich Lösungen für seelische Belastungen und Partnerschaftsprobleme, die Ursache vieler Erkrankungen sind?

Herr Garsten zeigt in diesem Vortrag wie leicht es sein kann sein Leben immer wieder neu positiv zu gestalten.

**Ich lese!**



**BUCH HABEL**

Viernheim

**Bücher und mehr**

Rhein-Neckar-Zentrum, Viernheim,  
 Tel. 06204-60680 • Fax 606820

blomiel  
 &  
 or.de

Inh. Gudrun Dabil

Naturheilkunde

Lorscherstr.6 , 68519 Viernheim

Tel. / Fax : 0 62 04 / 91 13 32

Heilsteine	Duflampen
Mineralien	Salzkristallampen
Bücher	Salzeelichter
CD's	Naturkosmetik
Feng Shui	Tees
Ayurveda	Und noch vieles
Ätherische Öle	mehr

Themenabend  
Am Mittwoch, 20. November 2002  
20:00 Kulturscheune



**“Nur geklärte Beziehungen machen glücklich”**  
**Dr. Wolfgang Weck, Bad Mergentheim**  
**Arzt/Naturheilverfahren/Psychotherapie**

Immer wieder hört man den Satz: In meiner Ehe ist alles in Ordnung, Probleme habe ich nur am Arbeitsplatz oder mit den Eltern oder mit den Schwiegereltern... Ist die Familie wirklich der Hort der Harmonie und des ungetrübten Glücks? Weshalb lassen sich dann fast die Hälfte aller Paare wieder scheiden? Warum gibt es immer mehr Singles, die nicht bereit sind, eine Bindung einzugehen? Es ist leicht, den Mitmenschen die Meinung zu sagen. Es ist schwer, Gefühle zu offenbaren wie: Ich bin verletzt, ich bin traurig, ich habe Angst, ich bin schwach, ich bin hoffnungslos, ich weiß nicht mehr weiter. Wir wollen immer perfekt, stark, gesund sein und alles im Griff haben. So hat man es uns schließlich gezeigt. Der Schwache hat keine Chance. Was soll deshalb die Behauptung: In der Schwäche liegt die Kraft? Die meisten von uns können damit nichts anfangen.

Dr. Weck zeigt, wie einfach es sein kann, sich mit seinen Schwächen zu offenbaren und damit angenommen zu werden. Wer angenommen wird in Stärke und Schwäche, muss sich nicht mehr verstellen. Wir können wieder werden, wie wir als Kinder einmal waren: spontan, frei in unseren Gefühlsbewegungen und immer wieder fähig, für die eigene Freude zu sorgen. Wer diesen Weg kennt und beherrscht, hat alle Chancen in geklärten, glücklichen und gesundmachenden Beziehungen zu leben.



URSULA OEBELMANN

*Klient-zentrierte Lebensberatung, Freie Trauerrednerin, Ritualbegleitung,  
Yoga-, Chakren- und Meditationslehre*  
Weinheimer Str. 9 · 68519 Viernheim · Tel./Fax: 06204-1810

*In den Farben meines inneren Regenbogens, schaue ich zugleich Same und Frucht:  
Ich bin Ich, ein Entwicklungsprozess. Ich gehe meinen Weg und wandle mich vom  
Entweder /Oder- in's Und; vom Hier – in's Jenseits; vom Schein – in's Sein; von der  
Gegensätzlichkeit – in's Ganze: über die ewigen Kreisläufe der Spirale, in das  
„Licht der Synthese“.*

Termine Termine

## Adventstreffen zum Jahresabschluss

Inzwischen ist es schon Tradition: Mitglieder des Naturheilvereins und solche, die es vielleicht werden wollen, treffen sich zu einem gemeinsamen Essen, zu geselliger Runde, zum Kennenlernen und auch zum Diskutieren über das vergangene und das zukünftige Programm.

Interessenten melden sich bei Claudia Klier (Tel. 7 80 61) und erfahren bei ihr Treff-Lokal und Uhrzeit.

Über rege Beteiligung freuen sich die Vorstandsmitglieder.



TEAGARDEN  
  
 BUTTERFLY

Rathausstraße 41c  
 68519 Viernheim  
 Tel. und Fax:  
 06204 620624

Öffnungszeiten  
 Montag - Freitag  
 9.30 - 12.30 Uhr  
 14.30 - 18.30 Uhr

Samstag  
 9.30 - 12.30 Uhr

SEEMANN  
 CLEAN-OUT

BASIC BODY CARE  
 Das basische clean-out Konzept

\*

Tees aus kontrolliert  
 biologischem Anbau

\*

Ayurvedische Tees

\*

Aloe Vera Produkte

SEEMANN  
 CLEAN-OUT

BASISCHE  
 ENTSCHLACKUNGS-  
 KUR

Tel.Beratung  
 Karin Maier  
 0621 / 70 63 19

Teagarden Butterfly  
 06204 / 620 624

## Lebens-Impuls-Begleitung: Der Weg zu Lebensfreude und Gesundheit

Die meisten Menschen heutzutage leben nur einen Bruchteil ihrer Potentiale, viele sind unglücklich und/oder krank. Wir sind in unserem Selbstausdruck, in unserer Lebenskraft behindert. Was führt uns aus dieser Misere wieder heraus?

Hier bietet sich die Lebensimpulsbegleitung (LIB) an. Diese Therapie ist einzigartig sowohl in ihrer Vorgehensweise als auch in der Art, wie sich der Therapeut einbringt – denn dieser verhält sich nicht abgehoben und distanziert, sondern bringt sich selbst ein, so wie er wirklich ist (nicht mit Ratschlägen, Theorien oder Strategien) und wird dadurch zu einem echten Begleiter.

Die LIB verläuft in klaren, nachvollziehbaren Schritten:

Zunächst findet der Klient sein eigenes Ziel, formuliert seinen Herzenswunsch. Dieser erste Schritt ist von zentraler Bedeutung, da wir sehr oft problemorientiert sind. Wir beschäftigen uns permanent mit unseren Problemen und wissen oft nicht mehr was wir uns wirklich wünschen, was wir brauchen und wo unsere ganze Sehnsucht hinzielt. Durch die Formulierung des Herzenswunsches folgt die gesamte Therapie dieser Energie und stößt dadurch auch an unsere Muster, die den freien Energiefluß hin zu unserem Herzenswunsch behindern.

Blockaden zeigen sich immer in unserem Gegenüber – es ist das, was wir nicht mögen, was uns auf die Palme bringt, was uns hilflos macht – deswegen schieben wir es auf die andere Seite zu unserem Gegenüber.

Die LIB macht erfahrbar wie diese Blockaden entstanden sind. Häufig handelt es sich um Muster, die wir bereits aus unserer Herkunftsfamilie, von Vater und Mutter kennen und die wir unbewußt weiterleben.

Wir befreien unsere steckengebliebenen Impulse (die wir damals nicht sagen, nicht leben konnten) indem wir im hier und jetzt, im Gegenüber des Therapeuten, unsere ganze Fühl-Wahrheit zum Ausdruck bringen. Dies ist zunächst ein klares NEIN zu unserem Gegenüber (ich mag dich nicht, wenn du.....). Mit diesem Nein ziehe ich eine klare Grenze. Ich bekomme wieder Konturen und die eigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

In den nächsten Schritten entfaltet sich das Wunder – wir erfahren: Wenn ich in meiner Wahrheit bleibe und selbstverantwortlich meine eigenen Schritte gehe, erlaube ich das automatisch auch meinem Gegenüber. Die Beziehung wird geklärt, echtes Verzeihen wird möglich und der Weg in unsere Freude, in unsere Liebe, ist frei.

**Fazit: Die Lebensimpulsbegleitung führt uns in sanften, liebevollen und nachvollziehbaren Schritten wieder zurück zu unserer natürlichen Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude.**

Nachtrag: Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, ausführlicher mit exemplarischen Beispielen auf diese besondere Therapieform einzugehen. Falls Sie noch Fragen haben können Sie gerne anrufen bei:

Edelgard Hock, Heilpraktikerin, Telefon 06204/76053

Therapie-Info  
Therapie-Info

## Nächtliche Beinkrämpfe (Wadenkrämpfe)

Nächtliche Beinkrämpfe und Schmerzen in der Wade oder Ferse sind fast immer die Folge von Durchblutungsstörungen (das Gewebe schreit nach Sauerstoff).

Zur Abhilfe können alle durchblutungsverbessernden Maßnahmen führen: viel Bewegung, Fußwechselfäder, Trockenbürsten. Besonders wichtig ist eine Umstellung der Ernährung auf vitalstoffreiche Vollwertkost, da seit langem Beweise vorliegen, dass Durchblutungsstörungen ernährungsbedingte Ursachen haben. Bei einem plötzlichen Krampf legt man das Bein hoch, spreizt die Zehen, und unter gleichzeitiger Anspannung bewegt man das Knie zur Brust und verharrt in dieser Stellung, bis sich die Verkrampfung gelöst hat.



Wer immer im gleichen Trott bleibt  
ist ein Trottel!



*Bücher machen Lust auf viel Meer*

**BUCHHANDLUNG**

**Schwarz**

auf

**Weiß**

Rathausstr. 45, Viernheim  
06204-602580





Schenken heißt,  
an einen Menschen gedacht zu haben!



♥ Weihnachten naht und die Frage: Was schenke ich wem?

Wenn Sie einen Menschen kennen, der auf dem Weg ist, Gesundheit für Körper, Geist und Seele selbst in die Hand zu nehmen, schenken Sie ihm eine Mitgliedschaft beim Naturheilverein. Das kostet Sie 39 €, der oder die Beschenkte bekommt jeden Monat die Zeitschrift "Der Naturarzt" und wird ein ganzes Jahr lang an Sie erinnert.

♥ Sie selbst erhalten dafür ein Buchgeschenk nach Wahl.

Die Mitgliedschaft endet automatisch nach einem Jahr, kann aber selbstverständlich von dem Beschenkten dann aufrecht erhalten werden.

Auf der Anmeldung muss stehen: "Geschenkmitgliedschaft" und auf der Rückseite muss auch Ihre Spenderadresse stehen.

♥ Wenden Sie sich an Claudia Klier, Telefon 0 62 04 - 7 80 61



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.

## Hochwasserhilfe vom Naturheilverein Viernheim.

Auf Beschluss des Vorstandes hat der Naturheilverein Viernheim die Einnahmen der Themenabende vom Juli, August und September zusammengelegt und bei den letzten beiden Vorträgen auch die Zuhörer um Spenden gebeten. Erfreulich viele sind dem Aufruf gefolgt. Alle drei Referenten haben freundlicherweise auf ihr Honorar verzichtet, so dass - mit Aufrundung aus der Vereinskasse - ein Betrag von € 700.- zusammen gekommen ist. Allen Spendern herzlichen Dank dafür.

Durch persönliche Kontakte nach Freital im Weißeritzkreis (bei Dresden) kann der NHV private Adressen vermitteln von besonders schwer betroffenen Flutopfern. Der Vorstand des NHV ist der Meinung, dass die Spendenbereitschaft länger anhalten muss und nicht aufhören darf, weil die täglichen schrecklichen Bilder über diese Flutkatastrophe wieder aus den Medien verschwunden sind. Die Menschen in den Überschwemmungsgebieten haben an diesen Folgen noch viele Jahre schwer zu tragen und einmalige Hilfen sind ohnehin nur ein Tropfen auf den heißen Stein.

Wer direkten Kontakt mit betroffenen Menschen sucht, um ganz gezielt zu helfen, kann sich mit Claudia Klier (Tel. 0 62 04 - 7 80 61) in Verbindung setzen und sich eine Adresse aussuchen.

## Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, laufen Sie. Es kostet nichts und bringt sehr viel. - Und so laufen Sie richtig:

Sportmediziner empfehlen den langsamen Waldlauf oder das lockere Traben. Achten Sie jedoch auf die Schonung Ihrer Gelenke. Je härter der Boden ist, desto wichtiger sind gute Laufschuhe mit entsprechenden Dämpfungseigenschaften.

**In der ersten Woche:** täglich 10 Minuten lang zügig gehen, und zwar jeweils 40 flotte Schritte, gefolgt von 20 normalen Schritten.

**In der zweiten Woche:** täglich zehn Minuten lang geruhsam traben oder walken.

**In der dritten Woche:** dreimal eine Minute lang zügig laufen und dazwischen jeweils eine Minute lang erholsam traben.

**Ab der vierten Woche:** die Trainingsdauer bis zur gewünschten bzw. vom Arzt empfohlenen Dauer ausdehnen und dabei die Dauerlaufphasen verlängern und die dazwischenliegenden Pausen entsprechend verkürzen.

Wenn Sie aber nicht laufen wollen oder können, dann **walken Sie**.

Der Naturheilverein hat eine kleine Walkergruppe. Treffpunkt ist immer am Dienstag, 8:30 Uhr auf dem Parkplatz am Anglersee. Neue Walker sind herzlich willkommen. Probieren Sie es doch mal aus!

**Kennen Sie das  
schöne Wort  
"Nipsild" ?**

**NICHT  
IN  
PROBLEMEN  
SONDERN  
IN  
LÖSUNGEN  
DENKEN**

Das heißt: Wer ein Problem hat, darf nicht das Problem in seinem Kopf wälzen und hin und her von allen Seiten betrachten, sondern er muss sich fragen: Wie soll denn eigentlich die gewünschte Lösung aussehen; wie hätte ich es gerne? Wie muss ich es anpacken, damit das, was ich gerne hätte, verwirklicht werden kann? Welche Wege und welche Schritte sind dafür notwendig? Wen kann ich um Hilfe bitten?

Wer Probleme so angeht, findet auch eine Lösung. Wer immer nur am Problem rum denkt, hat schlechte Chancen, es zu lösen.  
**Deshalb: "NIPSILD".**

**Was den Schmied  
ernährt  
zerreißt  
den Schneider.**

Wo liegt die Lösung?



**An den Naturheilverein Viernheim  
Am Neuen Weinberg 6+8,  
68519 Viernheim  
Tel. 06204 78061**

- Ich will Einzelmitglied im Viernheimer Naturheilverein werden.  
Ab Monat.....(Jahresbeitrag 39,00 €)
- Ich will Familienmitglied im Viernheimer Naturheilverein werden.  
Ab Monat.....(Jahresbeitrag 48,00 €)  
Einmalige Aufnahmegebühr pro Person 5,00 €  
(Namen der Familienmitglieder bitte auf besonderem Blatt auführen)
- Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken. Anschrift des Empfängers:  
.....  
.....  
.....
- Ich überweise dem Viernheimer Naturheilverein zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von.....€.  
Kto. 3052282 BLZ 509 914 69 Sparkasse Starkenburg

Als Mitglied habe ich Anspruch auf Lieferung der Zeitschrift „DER NATURARZT“

Name: .....  
Straße: .....  
PLZ, Ort: .....  
Telefon: ..... Fax: .....  
Geburtsdatum: .....  
Beruf: ..... Datum: .....

Unterschrift: .....

Ermächtigung zum Bankeinzug des Mitglieds-  
beitrages zu Lasten meines Girokontos

Nr.: ..... BLZ: .....  
Bank: .....  
PLZ, Ort: .....

Unterschrift: .....

## In eigener Sache:

Wir bitten unsere Mitglieder, sowohl nach Adressen- als auch Namensänderung oder Kontoänderung, uns diese neuen Daten "freiwillig" zu melden, um uns unnötige Kosten und Suchaktionen zu ersparen. Vielen Dank!

Neue Mitglieder, die sich an einem Themenabend anmelden, können sich vom Büchertisch ein Buch nach ihrer Wahl aussuchen, das sie als "Willkommensgeschenk" erhalten. Diese Regelung gilt vorerst bis zum Jahresende.

Der Eintritt zu den Vorträgen beträgt für unsere Mitglieder 1.50 €, für Gäste 3 €.

Wir freuen uns über unsere neuen Mitglieder und begrüßen beim Naturheilverein sehr herzlich

Gudrun Scholl  
Ilona Meyer  
Isolde Haasner  
Dr. Michael Meister  
Gundi Ackermann-Kuschner  
Erika Schneider  
Claudia Schwöbel



Naturheilkunde bietet dem Patienten die  
Möglichkeit, die Gesundheitsvorsorge  
und auch das Wieder-Gesundwerden  
"selbst in die Hand zu nehmen" !

NICOLE GRÄFF

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung

68519 Viernheim  
Maria-Mandel-Str. 3  
Tel. 06204 / 7 91 92



- Reiki Energie-Behandlungen und Ausbildungen
- Aromaöl-Entspannungsmassagen
- Individuelle Austestungen (mit Biotensor)  
z.B. Allergien, Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe
- Blütenessenzen und deren Austestung
- Fußreflex-Entspannungstreichungen
- Geführte Traumreisen

Für Sie gelesen:



“Meister Wangs Fingerspiele” ISBN 3 - 8025-1315-0.

Der menschliche Körper besteht aus 206 Knochen, die alle mit dem Nervensystem und somit dem Gehirn verbunden sind. Die Hände allein bestehen aus 54 Knochen, d.h. die Nervenfasern, die an diesen Knochen sitzen, machen ein Viertel des Gehirns aus. Gleichzeitig befinden sich an den Händen diverse Akupunkturpunkte, die - der Traditionellen Chinesischen Medizin nach - über Energiebahnen (Meridiane) mit unseren inneren Organen verbunden sind.

Von dieser Theorie ausgehend, entwickelte der chinesische Qigong-Meister Wang eine Reihe von Fingerübungen zur Aktivierung des Gehirns sowie zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Ihr großer Vorteil ist, dass sie leicht zu erlernen und (fast) überall ohne großen Aufwand durchzuführen sind.



Als Ergänzung zu unseren beiden Themenabenden im Oktober und November empfehlen wir : José Silva mit Robert Stone. “Der Silva-Mind Schlüssel zum Inneren Helfer” Heyne TB. Die Silva Mind Methode hat weltweit Millionen Menschen geholfen, ihre Probleme zu lösen. Im Mittelpunkt dieser Methode stehen dynamische Meditation und positive Imagination. Sie finden den Weg zu Ihren verborgenen Kräften. Man darf Konflikte nicht schwelen und täglich komplizierter werden lassen. (siehe NIPSILD S. 9) Zwei weitere Bücher sind: “Silva Mind Control” und “Die Silva Mind Methode”.

Buchtipps

## Feng Shui !

Höhere Wohn- und Lebensqualität

Gesundheit, Erfolg und Wohlstand in Ihren Räumen

Ihre individuelle Feng Shui-Beratung für Privat und Geschäft

Störfelduntersuchung  
Messung von Elektromog  
Raumgestaltung  
Beratung bei Grundstückserwerb u. Neubauprojekten

QI-MAG

Barbara Treichel  
geobiol. Beraterin  
Dipl. Feng Shui Beraterin

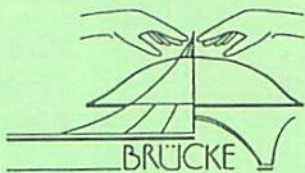
Volkerstr.2, 68519 Viernheim  
Tel.+Fax: 06204-76323  
fengshui@firemail.de  
www.ourvitalworld.com

## Sehr feiner und gesunder Brotaufstrich aus Kürbiskernen - probieren lohnt sich!

Nehmen Sie Kürbiskerne aus dem Reformhaus (auch zusammen mit Sonnenblumen- und Walnusskernen möglich), geben diese in den Mixer und mahlen sie. Dann gießen Sie so viel kalt gepresstes Olivenöl dazu, dass eine streichfeste Paste entsteht, die Sie noch nach Bedarf salzen und pfeffern. Dieser Brotaufstrich erspart Ihnen cholesterinhaltige Aufstriche wie Butter, Wurst, Käse etc. und passt gut zu Salat, Tomaten, Gurken, Rettich und anderen Gemüsen. (Kürbiskerne sind ganz besonders zu empfehlen bei Prostataleiden.)

### Herbstzeit - Kürbiszeit

Überall auf allen Märkten findet man zur Zeit eine Fülle von verschiedenen Kürbissen. Haben Sie das neue Gemüse für sich schon entdeckt? Kürbisse eignen sich vorzüglich für allerlei Suppen und Gemüse. Ein Mischgemüse aus Kürbis, Gurke, Paprika, Zwiebel, Tomate und Zucchini schmeckt frisch gekocht heiß zu Kartoffeln und Nudeln oder auch kalt zu Brot vorzüglich. Probieren Sie einfach einmal mutig eigene Rezeptfindungen. Auch gebratene Kürbisscheiben, gewürzt mit Salz und Pfeffer, sind etwas sehr Feines.



Verein für gegenseitige Hilfe e.V. in Viernheim

„Bürger helfen Bürgern“

Möchten auch Sie mitmachen?

Sie erreichen uns in Viernheim

Molitorstr. 25. Tel: 620053 oder 0179-6163065

Fax: 602648

Bürozeiten: Montags von 10 -12 Uhr