

Naturheilkunde & Gesundheit

Pflanzenheilkunde

Wasserheilkunde

Ernährungstherapie

Bewegungstherapie

Naturmedizin

Naturheilkundeberater

Vorträge Naturheilverein Baden

Homöopathie

Balneologie

Naturtherapie

Augendiagnose

Vegane Rezepte

Heilkräuter

Alternative Naturheilverfahren



Winter Gemüse

Kraftpakete für kalte Tage

Wenn die Temperaturen fallen ist es Zeit für einen heißen Eintopf, oder einen wärmenden Auflauf. Wurzeln, Blätter und Knollen vom Bauernmarkt sind nicht nur günstig, sondern stärken unser gesamtes Immunsystem und schützen uns gegen freie Radikale.



Weiß- Grün- Rosen- Spitz- Blumen und Rotkohl und Wirsing. Herzhaft – lecker, gesund und kalorienarm. Heimisch, von der Sonne verwöhnt mit vielen bioaktiven Stoffen. Rote Beete, Kürbis, Kohl, Sellerie, Pastinaken, Broccoli, Rüben, Ingwer und Wintersalate wirken blutreinigend, entwässernd, blutdrucksenkend, stärken die Abwehrkräfte und schützen die Zellen. Ob blanchiert, im Wok, oder im Backofen; roh,

gebraten, eingelegt oder gebacken, gesund sind sie allemal, denn sie enthalten: viel Ballaststoffe, Vitamin C, sowie Folsäure, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin B12 (im Sauerkraut).

Die Zubereitung ist ganz einfach: In Kombination mit Zwiebeln, Olivenöl, Ingwer, Knoblauch, Peperoni, (Chili), Zitrone, Kräuterschmand, Butter, Parmesan, Schafskäse, Speck, Mandelstückchen, Walnüssen, Pfeffer und Salz

wahlweise machen Sie nichts falsch. Gegen Blähungen wirken: Kümmel, Kreuzkümmel, Anis- und Fenchelsamen, Ingwer, Koriander, Kardamonsamen, Liebstüöckel, Majoran, Thymian, Rosmarinnadeln, Senf, und Flohsamen. Wenn Sie abnehmen wollen, lassen Sie einfach die fette Wurst und den Gänsebraten weg.

Infos unter:
www.naturheilverein-baden.de

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

Natürlich gesund – Hilfe zur Selbsthilfe

Naturheilkunde heißt natürlich heilen, gesund ernähren und bewusst leben. Der Naturheilverein Baden e.V. besteht schon seit über 100 Jahren. Naturheilkunde bedeutet Förderung der Gesunderhaltung zum guten Leben. Naturgemäße Lebens- und Heilweisen haben Tradition. „Gesundheit ist unser höchstes Gut“. Die Naturheilkunde ist heute mehr denn je gefragt. Deshalb stellt der Naturheilverein Baden e.V. Ihnen Konzepte vor, wie Sie Ihr Leben besser und gesünder gestalten können. Der Naturheilverein Baden bietet eine Grundlage für die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Schwerpunktt Themen des Naturheilvereins Baden e.V. (Seminare, Vorträge und Sonderveranstaltungen)

Arzneilose Behandlungsformen

Hier besteht das therapeutische Ziel darin, ohne jegliche Arzneimittel – gleich ob diese aus der Natur oder aus der Retorte stammen – auszukommen, d.h. allein eine Änderung der Lebensweise und der Lebensumstände soll Krankheiten vorbeugen und lindern. Es kommen auch bestimmte manuelle Therapieformen, die Atemlehre, Grundzüge aus der Gymnastik, die Autosuggestion und Fastenkuren in Betracht. Diese dienen vor allem der medizinischen Vorbeugung. Häusliche Anwendungen, im Sinne einer Grund- und Behandlungspflege während der Betreuung alter und hilfebedürftiger Menschen, rücken bei uns immer stärker in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses.

Wasserheilkunde (Hahn, Prießnitz, Rausse, Kneipp & Co.)

Eine Spezialisierung aus der arzneilosen Behandlungsform nach den 4 Naturelementen ist die Wasserheilkunde. Ähnlich wie bei der bereits in der Antike angewandten Lichttherapie ist Wasser ebenfalls ein frei verfügbarer Naturstoff, der in unterschiedlichen Temperaturen (von kalt 10° Celsius bis heiß 45° Celsius) zum Einsatz kommt. Die Anwendung von Wasser birgt jedoch Risiken, die erkannt werden sollten. Je spezifischer sich einzelne Verfahren hervortun, zum Beispiel auf Grund klinischer Befunde und Diagnosen, um so mehr



Spezialistentum ist erforderlich. Um 1900 wurden Just und Pastor Felke, besonders wegen ihres Einsatzes von Lehm, also dem Naturelement Erde, der „Sonnendoktor“ Rikli durch seine Lichtbäderkuren bekannt.

Pflanzen- und Kräuterheilkunde

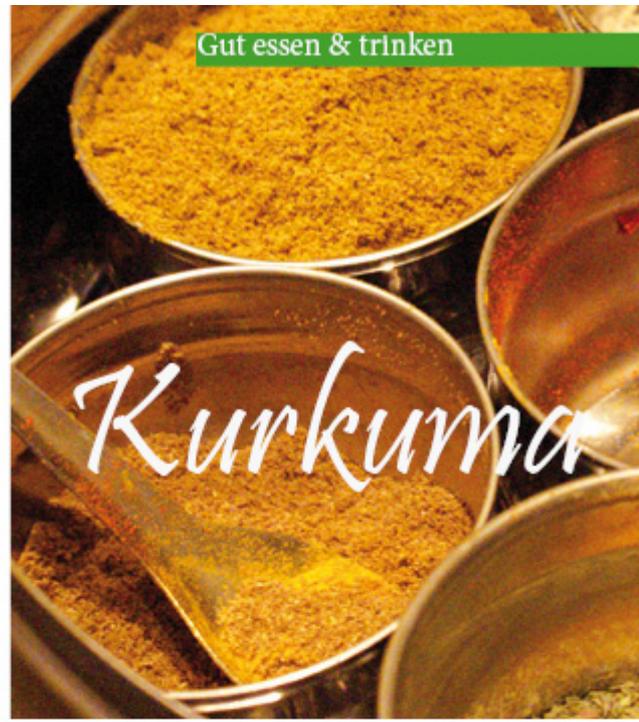
Aus uralten Erfahrungen der Volks- und Klostermedizin, im Mittelalter durch arabischen Einfluss wieder belebt, schöpft die heutige Pflanzen- und Kräuterheilkunde nach wie vor. Wobei die Kräuterheilkunde nicht in jedem Fall eine wissenschaftliche Begründung ihrer medizinischen Wirksamkeit im Einzelfall glaubhaft machen kann. Die Pflanzenheilkunde stützt sich dagegen auf pharmakologische Untersuchungen von annähernd 400 Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe und Indikationen als gesichert gelten, und die in Mitteleuropa eingesetzt werden. Durch ganz unterschiedliche pharmazeutische Verfahren wird die Pflanzendroge krankengerecht aufbereitet. Das kann allerdings bedeuten, dass die natürliche Wirksamkeit einer Pflanze zurecht gestutzt wird. Sinnvoll scheint dies nur bei Giftpflanzen zu sein.

Gesunde Ernährung und Küchenmedizin

Reformbestrebungen haben immer wieder einmal Ernährungsgewohnheiten hinterfragt und umgestoßen. Bereits in den hippokratischen Schriften der Antike (ca. 500 v. Chr.) wird der Ernährung große Bedeutung im Sinne einer Krankheitsvorbeugung und einer medizinischen Versorgung des Kranken zugemessen. Wie selbstverständlich gehört zu einem natürlichen Leben auch eine Versorgung mit natürlicher Nahrung. Das schlägt sich nieder in einer aromareichen Naturküche, die denaturierte Nahrungsmittel als Sättigungsmittel aus der Massenversorgung, welche den Anspruch auf ein echtes Lebensmittel nicht mehr erheben können, meidet.

Naturheilverein Baden e.V.

www.greta-hessel.de greta.hessel@t-online.de Vordere Poche 13a
79104 Freiburg Telefon 0761-55 77 40 80 Mobil: 0173-657 15 89



Gut essen & trinken

Kurkuma

Wärmende Gewürze

Indisches Gemüse-Curry a la Santosh

Für ca. 4 Personen:

Für die Paste kommen in den Mixer: 4 Knoblauchzehen, 15 g Ingwer, Tomatenstücke (1-2 Dosen) und 2 Zwiebeln. Gewürzt wird mit je 1 ½ EL Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Madras Curry Mild und nach Belieben Chili, dann pürieren.

In einen Topf ¼ l Sonnenblumenöl erhitzen, das Püree vorsichtig hineingeben und köcheln lassen. Dazu kommen nach und nach die gewürfelten Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Auberginen, Erbsen, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln, je nach Bedarf und Marktangebot. In einem anderen Topf Reis mit Wasser auf

setzen und zum Schluss einen EL Ghee hinein geben oder 2 EL Sonnenblumenöl.

Alles zusammen servieren mit Salat.

Pflanzen helfen:

Kurkuma ist gut geeignet für Salatdressings, Hähnchen- und Reisgerichte.

Kurkuma ist im Curry Pulver enthalten und kann aber auch einzeln gekauft werden.

Kurkuma trägt zur Entgiftung und zur Anregung des Gallenflusses bei und wird bei Verdauungsstörungen eingesetzt. Deswegen ist es sinnvoll bei zu hohen Cholesterinwerten, bei Diabetes, Leber- und Gallen-Problemen sowie bei Müdigkeit und Entzündungen Kurkuma einzusetzen.

Aber Vorsicht: nur sparsam verwenden. Durch Kurkuma wird das Fett verdaulicher gemacht.

Auch zahllose Gifte und andere Schadstoffe können aus der Leber in den Darm abgeleitet werden. Kurkuma senkt somit den Blutzuckerspiegel, die Cholesterinwerte und verbessert damit die Lebensqualität.

Tipp:

KURKUMA-TOMATENSaft:

Für 2 Gläser: 500 ml Bio-Tomatensaft, 1 TL Kurkuma, 1 Msp. Schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, alles miteinander verrühren und fertig ist der Kurkuma Tomatensaft!

Lassen Sie sich unverbindlich durch unsere Experten des Naturheilvereins beraten. 0761-55774080, info@naturheilverein-baden.de

www.naturheilverein-baden.de



Santosh Vyas, Yoga-lehrer aus Freiburg

Getreide selber mahlen!

Gutes Brot und guter Wein

Mahlen, schneiden, dörren, keimen und quetschen - alte Traditionen im neuen Trend, denn immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittelallergien, oder an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Mühlen, hochwertige Powermixer, Dörrgeräte, Entsafter und Keimgeräte voll im Trend.

Das volle Biokorn mit der eigenen Mühle gemahlen, das Brot selbst gebacken, trotzdem zeitsparend und effektiv? Auf das richtige Handwerk kommt es an. Qualitative Mühlen, hochwertige Powermixer, Dörrgeräte, Entsafter, Keimgeräte und Schmiedeeiserne Pfannen im Einsatz. Manche Dinge sind in Vergessenheit geraten, wie der Sauerkrautstampfer, oder die Krauthobel.

Die richtige Mühle

Backen lohnt sich: Das Mühlenparadies in Freiburg. Vollwertkost ist das Lieblingsthema von Albert Kiefer: „Am Besten nimmt man Bio-Dinkelkörner (Dinkel ist ein Urgetreide und resistent gegen Krankheiten). Die Körner werden mit einer guten Mühle gemahlen. Beim Kauf der Mühle kommt es darauf an, wie der Bedarf ist. Wie oft man backt und wie

groß die Familie ist. Dazu kommen Trockenhefe, Salz, Obstessig und dann nach Belieben und Phantasie: Zwiebeln, geraspelte Möhren, Gewürze, Kräuter, Nüsse, Sonnenblumen etc., den Teig kneten und ab in den Ofen. Fertig. So gibt es für ca. 1.90 € ein leckeres Biobrot! (Sauerteig und Hefe können auch selbst angesetzt werden). Zum Gehenlassen des Teiges schwören Hobbybäcker auf Peddigrohrkörbchen, damit bekommt freigeschobenes Brot eine schöne Riffelung der Kruste. Und auch als dekorative Brotkörbchen auf dem Frühstückstisch bieten sich diese Alternativen an.

Smoothies

Zum Trinken eignen sich am besten frisch gepresste Säfte und die im Trend gekommenen „Smoothies“.

Das Power – Trendgetränk setzt sich aus 40 % grünes Blattgemüse, 60 % Früchte und Wasser zusammen. Wichtig ist, dass man einen starken Hochleistungsmixer benutzt z.B. Omniblend, denn das in den grünen Blättern enthaltene Chlorophyll muss freigesetzt werden, damit alle Phytovitalstoffe in hoher Konzentration erhalten bleiben.

Dörren

ist die natürliche, schonende Vorratshaltung für unterwegs. So lassen sich eigene



Cracker, Riegel oder Rohkost-Knäckebrot herstellen.

Eine weitere gesunde Haltbarkeitsform ist die Milchsäuregärung. Fermentiertes Gemüse ist bis zu einem halben Jahr haltbar, z.B. für ein Grundrezept Sauerkraut braucht man Weißkohl, (dazu eine Hobel), Salz, Pfefferkörner, Piment, Lorbeer, Senfkörner, Chilipulver und einen Apfel.

Bioweine

Und wer sich gut ernährt, der darf auch ein gutes Schlückchen Wein trinken, Bio natürlich und erhältlich im Biokeller!

Keller GmbH & Co.KG
Konradstr. 17
79100 Freiburg
Telefon: +49 (761) 70 63 13
Telefax: +49 (761) 70 63 14
E-Mail: info@biokeller.de
Internet: www.biokeller.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 8.45 bis 18.30 Uhr

Samstag: 8.45 bis 13.00 Uhr





Das Ur-Korn

Dinkel: Das beste Brot

Hildegard von Bingen hielt Dinkel, das ursprünglich aus Asien stammt, als das gesündeste Nahrungsmittel überhaupt. Auch Pfarrer Kneipp schätzte Dinkel, dass allerdings in Vergessenheit geriet um dem Weizen Platz zu machen. Doch das wertvolle Korn sollte in keiner Küche fehlen. Reich an Eiweiß Kieselsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente hilft es bei Darmkrankungen. Es gibt Dinkel als ganzes Korn, geschrotet und als Mehl. Am besten ist natürlich, man schrotet selbst.

Am Besten: Die ganzen Körner

Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer ist am gesün-



desten in Bio Qualität.

Roggen ist ein typisches Brotgetreide für herzhaftes, frisches, saftiges Brot, kann aber auch für Aufläufe eingesetzt werden und ist zum vermahlen von Flocken gut geeignet.

Grundzubereitung:

100 g Bio Roggen in 300 ml kochendes Wasser oder Gemüsebrühe ca. 3 Minuten garen und dann 1 Stunde quellen lassen, oder 50 Minuten bei niedriger Temperatur garen lassen.

Bio Weizen kann gut verwendet werden für Suppeneinlagen, in Salaten, im Frischkornbrei und natürlich zum Backen. Auch Flocken können verquetscht werden. Grundzubereitung wie Roggen.

Tipp zum Trinken: Brottrunk

Brottrunk hat mit 6 Kilokalorien pro 100 Milliliter einen ausgesprochen niedrigen Energiegehalt. Neben seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften eignet er sich damit auch als kalorienarmer Durstlöcher.

Brotsuppe

Brot rösten im Backofen. Zwiebelchen, Paprika und mageren Speck in Olivenöl rösten, mit Brühe aufgießen, Würstchen hineingeben.

Brot auf einen Teller geben und die Suppe darüber fließen lassen. Einfach, preiswert und extrem lecker!!

Brotsuppe mit Brottrunk.

Zwiebel, Speck, Chili, Paprika und Tomate in Olivenöl andünsten mit Salz, 1 EL Enzym-Fermentgetreide, Pfeffer und Liebstöckel würzen und dann mit $\frac{1}{4}$ l Brottrunk und $\frac{1}{4}$ l Brühe auffüllen. Das Brot auf einen tiefen Teller legen und die Suppe darüber gießen.

Brot-Auflauf

In einer Auflaufform schichten: zuerst das Brot, darauf geschnittene Tomaten legen, hauchdünne Zwiebelscheiben, kleingeschnittenen Ingwer, Schnittlauch und 2 Eier ver-



quirlen mit Quark. Gewürze nach Belieben. 30 Min. bei 175 Grad im Backofen garen. Eine leckere, schnelle warme Mahlzeit, die satt macht.

Bio Dinkel-Brotauflauf

In einer Auflaufform schichten: zuerst das Brot, darauf Tomatenstückchen aus der Dose und Dosen-Mais, Zwiebeln raspeln, Ingwer und Chiliöl und zum Schluss die verquirlte Quark-Eimasse darüber geben. 30 Mi. bei 175 Grad im Backofen überbacken.

Weitere Rezepte finden Sie unter:

www.naturheilverein-baden.de



Gut essen & trinken

Frischer Feldsalat und Brägele *Weingut - Weinproben - Spargelanbau*

In der "Sulzbachstraußi" kann man Wein in Ruhe probieren und genießen. Dazu werden Markgräfler Spezialitäten aus dem eigenen Betrieb serviert. Im Frühjahr eine Vielzahl von Gerichten mit Spargel aus ökologischem Anbau, im Herbst gibt es neben Grillbraten und Schäuferle vor allem verschiedene Vespergerichte, frischer Feldsalat und Brägele.

Das Weingut ist seit 1885 in vierter Generation in Familienbesitz. Fritz und Nicole Lampp, betreiben heute hauptsächlich ökologischen Wein- und Spargelanbau. Geräumige Gaststuben, schöner Innenhof mit prächtigen Oleanderpflanzen. Für Kinder steht ein Garten mit Spielplatz zur Verfügung. Der Biowein ist EVOVIN zertifiziert.

Unsere Öffnungszeiten:

Von Mittwoch bis Samstag: 17 bis 24 Uhr

An Sonn- und Feiertagen: 11 bis 24 Uhr

Montag und Dienstag Ruhetag

Sulzbach Straußi für Gruppen und Feste

Fritz und Nicole Lampp

Am Sulzbach 114

D-79423 Heitersheim

Tel. +49(0)7634-4272

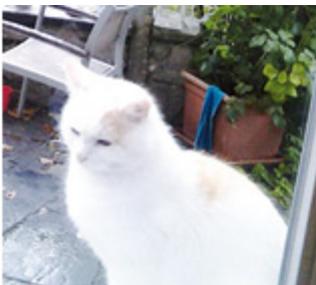
Fax +49(0)7634-552425

info@weingut-lampp.de

www.weingut-lampp.de

PR-Anzeige (c) Hessel-Kommunikation





Naturheilkunde

für Mensch und Tier

Wenn Tiere sprechen könnten, würden sie uns sagen, wo es weh tut, aber wir können sie nicht verstehen. Hier beginnt die Arbeit von Heike Hohhäusel, denn sie versteht die Sprache der Tiere, kann ihre Leiden aufspüren und Hilfsmittel einsetzen, denn Heike sieht mit dem „Inneren Auge“. Sie hat nur noch 2 % ihrer Sehkraft und hat durch die indianische Medizin gelernt, Krankheiten in Körper und Seele zu erkennen und zu behandeln.

Mit sanften Methoden behandelt sie Tiere ganzheitlich und befasst sich auch mit der Psychologie zwischen Tier und Tierhalter. Erkennt die Probleme und schlägt Lösungsansätze vor. Immer mehr Tierhalter suchen Rat und Hilfe bei ihr. Nicht jede Erkrankung, oder jedes Leiden kann mit Hilfe der Schulmedizin, nachhaltig gelöst werden. Als Heilpraktikerin begibt Heike sich auf die Suche nach den verborgenen Gründen und Ursachen einer Krankheit, denn der Ansatz zur Heilung besteht oft in der Suche nach dem Auslöser. Der Hauptschwerpunkt ihrer Arbeit ist die Homöopathie und die indianische Medizin.

Heike hört zu und beachtet dabei Körper, Seele und Geist. Dadurch kann sie die Ursachen für die äußeren Symptome erkennen und zielgenau behandeln. Nur wenn sie alle Details beachtet und jedes Symptom in die Therapie aufnimmt, kann sie die passende Arznei und Therapie auswählen.

Ziel der naturheilkundlichen Behandlung ist es, die Gesundheit ganzheitlich zu unterstützen. Bei chronischen Erkrankungen, sowie bei akuten

Beschwerden, kann die Homöopathie und die indianische Medizin helfen. Allerdings muss man den Heilungsprozessen Zeit geben.

Heike Hohhäusel, staatlich anerkannte Heilpraktikerin seit 1991, Homöopathin, Physiotherapeutin und Mitglied im Naturheilverein Baden e.V. bietet ganzheitliche Behandlungen für Kinder, besonders auch behinderte Kinder, Erwachsene und Tiere an. Ihre Schwerpunkte dabei sind: Homöopathie, Kräuterheilkunde, Energetisches Heilen und Indianische Medizin.

Für eine längere und intensivere Behandlung stehen Übernachtungen, in das neben der Praxis liegende Schloss Reinach, in Munzingen zur Verfügung. Hier kann Frauchen oder Herrchen, gerne Hund oder Katze mitbringen und neben bei noch ein wenig wellnessen. Ein befristetes Angebot erhalten Sie hier: Naturheilpraxis APIS, Weinstr. 4* 79112 Freiburg-Munzingen, Tel. 0664/500741 h.hohhaeusel@gmx.de, www.naturheilpraxis-apis.de Sprechzeiten: Nach telefonischer Vereinbarung





Marianne Mack, Nina Ruge und Barbara Dickmann (v.l.)

Marianne Mack:

Vorträge für einen guten Zweck!



Ronald Spiess, Alexandra Kamp, Barbara Dickmann und Christian Stockert

Zuerst ist es nur eine vage Idee. Doch sie setzt sich in ihrem Kopf fest und reift. 2005 ist es soweit. Marianne Mack, Ehefrau von Roland Mack (geschäftsführender Gesellschafter des Europa-Park), startet durch. Mit einer Vortragsreihe der besonderen Art will sie zwei Dinge erreichen: ihren Nachbarn, Mitarbeitern und den Menschen in der Region soll Anregung geboten werden um das heute so komplizierte Leben etwas leichter zu gestalten. Marianne Mack will „neue Perspektiven eröffnen“ und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn zusätzlich werden mit den Spenden der jeweiligen Veranstaltungen Kinder und deren Familien unterstützt, die unverschuldet in eine schwierige Lebenssituation geraten sind – oft vereinsamt durch ein schweres Schicksal und im täglichen Kampf mit Kostenträgern und Behörden. Genau diesen Menschen soll geholfen werden. Nicht nur finanziell, sondern mit Herz und Anteilnahme.

Die Gäste der Vortragsreihe spenden jeweils 10 Euro. Die Gelder fließen in den Förderverein Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien und werden von dort in voller Höhe an bedürftige Menschen weitergegeben.

Die Vortragsreihe wird die Erfolgsgeschichte schlechthin. Kompetente Referenten zu den unterschiedlichsten Themen arbeiten ohne Honorar und die Menschen aus der Region nehmen dankbar und voller Begeisterung an, was ihnen an Erfahrungen vermittelt wird. Mit dabei, Barbara Dickmann, Journalistin und Autorin einer Frauenseite.

2008 gründet Marianne Mack den Förderverein „Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien“. Jetzt kann sie noch effektiver arbeiten. Ihr soziales Engagement erhält große Anerkennung weit über die Region hinaus. Im Oktober 2010 wird ihr das Verdienstkreuz am Bande verliehen. Heute werden viele Ausstellungen, Geburtstagsfeiern und Jubiläen mit dem Hintergrund ausgerichtet den Reinerlös dem Förderverein zur Verfügung zu stellen. Marianne Mack ist darüber sehr glücklich und ist sich ihrer Verantwortung bewusst. Text und Fotos: © www.santa-isabel-ev.com

Nächster Vortrag:
20. März 2017, 19.30 Uhr: Dr. med. Francoise Wilhelmi de Toledo: Heilfasten

Intelligentes Theater, zwei Vollblut-Schauspieler und ein charismatischer Soul-Sänger begeisterten rund 300 Gäste mit einem unterhaltsamen und spritzigen Wortfeuerwerk. Alexandra Kamp, Ronald Spiess und Christian Stockert engagierten sich damit über den Förderverein „Santa Isabel e.V. – Hilfe für Kinder und Familien“ mit dem Theaterstück „Gut gegen Nordwind“ für Familien, die viel Kraft und Hilfe brauchen, um die Krebserkrankung ihres

Das besondere Geschenk:

Sie suchen ein sinnvolles Geschenk für Menschen, die eigentlich schon alles haben?

Kaufen Sie nicht die fünfte Blumenvase, sondern spenden Sie dieses Geld dem Förderverein Santa Isabel e.V., verpacken Sie diesen Überweisungsbeleg liebevoll in einen Brief und schenken Sie damit doppelt Freude. Spendenkonto: Volksbank Lahr, IBAN: DE17 6829 0000 0000 4048 02
BIC: GENODE61LAH, Inhaber: Santa Isabel e.V.

Die nächsten Vortragstermine sehen Sie hier:
www.santa-isabel-ev.com



NATURHEILVEREIN
BADEN e. V.

Der Naturheilverein bietet eine Grundlage für die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Naturgemäße Lebens- und Heilweisen haben Tradition. Deshalb stellt der Naturheilverein-Baden e.V. Ihnen Konzepte vor, wie Sie Ihr Leben besser und gesünder gestalten können. „Gesundheit ist unser höchstes Gut“ so das Motto des seit 100 Jahren bestehenden Naturheilvereins.

VORTRÄGE IN FREIBURG UND BÜHL

Alle Vorträge sind einzusehen unter:
www.naturheilverein-baden.de
Initiiert wurde die Naturheilkunde der Neuzeit durch Vinzenz Priebnitz vom Gräfenberg/Freiwaldau in Schlesien. Mit den fünf klassischen Säulen Wasser/Licht/Luft/Bewegung/Ernährung verhalf die Naturheilmovement in der Zeit der Industrialisierung mit fehlender sozialer Absicherung den Menschen zur „gesunden Lebensweise“.

EXPERTEN:

Für Fragen rund um die Gesundheit in Freiburg/Bühl stehen Experten zur Verfügung, um das Wissen über Gesundheit, Gesunderhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit weiter zu geben.

MEDITATIVES WANDERN

mit Helge Smolka, (Natur- und Gesundheitspädagoge, systemische Beratung und Coaching) Spaziergänge von der Stadt in die Natur und Landschaft rund um Freiburg. Natur erleben und das Dasein im Hier & Jetzt erkunden

Natürlich gesund

Hilfe zur Selbsthilfe

Körperliches und seelisches Wohlfühlen entwickeln. Kraftorte mit seiner Atmosphäre erspüren. Gästeführungen mit Genuss & Muße
Infos und Anmeldung: www.wandertherapie-freiburg.de, Helge Smolka: 0761-5573259 (AB) / 0157-87906437 helge.smolka@gmx.de

AZIDOSE THERAPIE

CHRONISCHE GEWEBEÜBERSÄUERUNG
Dorothea Schütz, Psychotherapeutin, Heilpraktikerin, Sandfangweg 1 b, 79102 Freiburg, Tel. 0761.48927576

INDIANISCHE MEDIZIN UND HOMÖOPATHIE

Naturheilpraxis APIS, Weinstr. 4
79112 Freiburg im Breisgau,
Tel.: 07664/500741, h.hohhaeusel@gmx.de,
www.naturheilpraxis-apis.de

PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK

Durch Energieheilung zu neuem Lebensgefühl
Heilpraktiker Thomas Zimpfer in 76534 Bühl
www.tz-gesundheit.de

TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE

Praxis für Psychotherapie GRETA HESSEL PHIL.
M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tel.
0761-55774080 greta.hessel@t-online.de

POWER-COACHING

Nick Haberstich,
Kaiser-Joseph-Str. 254, 79098 Freiburg,
Tel.: 0761-33 512, info@studio-im-martinstor.de,
www.studio-im-martinstor.de

Soma-Mentale-Integration – eine Schulung von Körper und Geist mit der

F.M. ALEXANDER – TECHNIK

Kurse – Unterricht – Information: Schule für F.M. Alexander-Technik e.V., Tel. 0761-2926108 – Mob. 01727614908 – whanefeld@gmail.com

KOOPERATIONSPARTNER:

Der Naturheilverein arbeitet mit Kooperationspartnern zusammen und bildet ein Netzwerk.

GUTES BIO-OLIVENÖL

Bio-Olivenöl vom „eigenen Baum“. Olivenbaum Patenschaft D. Bühler, Im Hubfeld 10, 77966 Kappel-Grafenhausen, Tel. 07822-61229 helbuehler@web.de, www.oliterra.de/bioolivenoel

GUTES ESSEN:

Die Sonne gehört zu den Weinhotels am Kaiserstuhl. Weinbergsafari mit dem Traktor, geführte Weinbergwanderung, fahren mit hoteleigenen E-Biks, und GPS-Wanderungen können organisiert werden. Gasthaus zur Sonne, Peter Ambs, Hauptstraße 21, 79241 Ihringen-Wasenweiler, Tel.: 07668/229 Fax: 07668/94228 gasthaus@sonne-wasenweiler.de, www.sonne-wasenweiler.de

MAGAZIN: GUTES LEBEN - FEIN GENIEßEN

Initiator und Herausgeber des Magazins ist der Naturheilverein-Baden e.V., eine Non-Profit-Organisation, die sich für Umwelt, Natur und Gesundheit engagiert. Wir danken allen Sponsoren und Kunden für die Unterstützung. Als Mitglied bekommen Sie zwei Ausgaben im Jahr per Post zugestellt.



Die Natur als Lehrer und Ratgeber!

Aus und Weiterbildung in psychologischer Naturtherapie als Naturtherapeut oder Gesundheitsberater für Naturerfahrung. Zertifizierung durch die Akademie für Naturtherapie und den Naturheilverein Baden e.V.

Ausbildung zum/r Naturtherapeuten_In

alternativ: Gesundheitsberater für Naturerfahrung. Natur-Therapie ist unmittelbare Naturerfahrung und damit die Erfahrung des Selbstes im Spiegel der Natur. Die Reflexion überträgt sich auf den unbewussten Bereich des Selbstes und kann damit an die Oberfläche getragen werden. Der Naturtherapeutische Ansatz führt zum Erkennen des Selbstes und schafft damit eine Basis zum Sosein im Dasein. Die Ausbildungen finden statt in Freiburg und Baden-Baden.

WAS IST NATURTHERAPIE

Naturtherapie ist der Weg zur Selbsterkenntnis. Die Naturtherapie behandelt nicht nur den Körper, sondern bezieht in erster Linie den Geist mit ein, um alte Denkstrukturen zu

ändern. Deshalb sind Naturtherapien eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die Nachhaltigkeit der Naturtherapien liegt in einer Bewusstwerdung durch die Arbeit am Selbst.

Der Erfolg einer jeden Naturtherapie liegt in der Unterstützung der angeleiteten, persönlichen Transformation und Bewusstwerdung der Selbstkompetenz und damit wird eine nachhaltige Balance erreicht, die im Alltag positiv gelebt werden kann.

Ziel: Mit Achtsamkeit und Respekt den Menschen in die eigene Veränderung bringen.

Hier bietet die Ausbildung zum Natur-Therapeuten der richtige Ansatz. Auszeit und Rückzug sind die Antwort auf stressgeplagte und überforderte Menschen, die den Alltag kaum noch bewältigen.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.naturheilverein-Baden.de
info@naturheilverein-baden.de
Tel. 0761-55774080



Buchverlosung

Bitte beantworten Sie folgende Frage: Welches Motto hat der Naturheilverein?

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Schreiben Sie die Lösung auf eine Karte und senden Sie dies an: NHV Greta Hessel, Vordere Poche 13 a in 79104 Freiburg. Einsendeschluss ist der 27.11.2016

Elsemann, Stephan: Gaumenschmaus & Rachenputzer. Liebenswerte Kneipen, Cafés und Restaurants in Freiburg

Stephan Elsemann hat sie ausgesucht: Cafés und Kneipen abseits des Gewohnten. Dort, wo sich Polizisten und Theaterleute beim Mittagstisch begegnen, Gäste um den einzig wahren Kartoffelsalat streiten oder sich wieder für den Filterkaffee begeistern. Es sind Orte, wo man mitten im Verkehrstrubel lauschig im Grünen sitzen kann oder leidenschaftliche Wirte zu später Stunde ein „O sole mio“ anstimmen. Von der Vinothek im Wohnzimmer bis zum „Stübli“ an der Ecke – gehen Sie mit auf eine genussvoll kulinarische Entdeckungsreise in Freiburg. Rombach ISBN 978-3-7930-5123-7



Gesünder leben mit Bio-Olivenöl

Ob für die gute Küche oder die Körperpflege – Olivenöl enthält bis zu 80 % an einfachen ungesättigten Fettsäuren. Diese sind sehr wichtig für den Fettstoffwechsel. Olivenöl beugt zudem der Ablagerung von schädlichem Cholesterin in den Blutgefäßen vor. Es sollte aber kalt gepresst, rein und unbelastet sein.

Olitterra-Olivenöl kommt direkt von Bio-Olivenbauern. Diese füllen die Olivenöle selbst ab.



Wie funktioniert die Olivenbaum-Patenschaft?

Mit dem Olivenbaum-Patenschafts-Projekt unterstützt Olitterra griechische, italienische und spanische Bio-Bauern bei der arbeitsaufwendigen Produktion von naturbelassenem, kalt gepresstem Olivenöl.



Olitterra bringt die bäuerlichen Betriebe in Kontakt mit Konsumenten und sorgt so für eine sinnvolle Vernetzung. Zugleich ist das Olitterra-Projekt ein Beitrag zur Förderung eines „sanften“ und angepassten Tourismus in den jeweiligen Regionen.

Drei Jahre lang erhalten Sie jedes Jahr zehn Liter biozertifiziertes Olivenöl von ausgewählten Biobauern aus Griechenland, Italien und Spanien aus der kommenden Ernte (November bis Februar). Dazu erhalten Sie eine Olitterra-Patenschafts-Urkunde mit den Namen



und Anschriften der Olivenbauern. Olivenöl schmeckt je nach Sorte, Region und Klima immer anders.

Griechenland: Im Süden der Pelopones nahe Sparta ist die Geschmacksrichtung: edel und mild. Im Südwesten der Insel Kreta eher mild und fruchtig.

Italien: Am Rande der umbrischen Berge bei Foligno zwischen Rom und Assisi ist die Geschmacksrichtung herzhaft-rassig und olivig.

Spanien: In der Provinz Granada (Andalusien) am Fuße der Sierra Nevada ist die Geschmacksrichtung edel und nussig.

Sie wollen bei der Ernte mithelfen?



Soweit Olivenenernte und Baumarbeiten es zulassen, sind die Bio-Bauern bei der Planung Ihres individuellen „Öko-Urlaubs“ gerne behilflich.

Besuchen Sie uns auf den Messen



Kosten Sie die verschiedenen Olitterra-Öle an unserem Messestand. Aktuelle Messetermine finden Sie hier: www.bio-olivenoel.olitterra.de Gütesiegel wie „Biologische Landwirtschaft“ oder „Zertifiziert nach EU-Verordnung Nr. 834/2007“ garantieren hochwertiges, naturbelassenes Olivenöl

OLITERRA

D. Bühler, Im Hubfeld 10,
77966 Kappel-Grafenhausen
07822-61229 helbuehler@web.de
www.olitterra.de/bioolivenoel
PR-Anzeige





NATURHEILVEREIN

BADEN e. V.



Ausbildung zum
Naturheilkundlichen
Gesundheitsberater