



**Ausgabe 1**

**Frühjahr 2012**

**zum Mitnehmen**

**Magazin für bewusstes und nachhaltiges Leben**



Baden-Baden - Baiersbronn -  
Ortenau - Freiburg - Lörrach -  
Elsass

Foto: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Fairer Handel – Regionale Küche  
– Ökoweine – Yoga – Zen – Wan-  
dern – Ernährung – Naturheil-  
kunde – Fitness – Gesundheits-  
vorsorge – Regenerative Energien  
– Homöopathie – Phytotherapie  
– Baubiologie – Alternative Heil-  
methoden - Natürlich Schön

Fotos: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de) (4)

**GRÜNES  
LEBEN**



... in 5 Stunden ein schönes Zuhause!



DIAMONDS  
Wohncoaching

Ihre Spezialisten für  
Wohnberatung.

Diana Reichenbach-Hauger • Monika Safieddine  
www.wohn-coaching.net • safiem7@web.de  
0761-47 611 83 • 01525/2179588

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Baden – eine kulinarische Entdeckungsreise, reich an Schlössern und Weingütern, an Michelin-besternten Häusern und Spezialitäten wie Schwarzwaldforellen, Rehrücken, Schwarzwälder Schinken und Spargel. Gastronomische Herausforderungen von Baden-Baden bis Lörrach. Küchenchefs, die regionale, marktfrische, traditionell - badische, bodenständige Gerichte auf den Tisch bringen. Baden, eine der besten Weingegenden Deutschlands. Junge Winzer auf den Spuren nach alten Reben. Spitzenweine gelagert in Barriquefässern warten auf Verkostung. Raus aus dem Alltag, rein in den Schwarzwald zum Entspannen, Relaxen und Genießen. Baden, das ist Tradition, Freundlichkeit, Wertebewußtsein und eine gepflegte Essens- und Lebenskultur mit regionalen Produkten und Nachhaltigkeit. Aber, alles ist nichts – ohne die Gesundheit. Deshalb stellen wir Ihnen vor, was gesund ist und wie Sie Ihr Leben optimal gestalten können.



Grünes Leben ist nicht nur ein Magazin, sondern ein Netzwerk das Kommunikation schafft zwischen Endverbrauchern, Anbietern, Produzenten, Referenten und einer Interessengemeinschaft, die sich für Umwelt, Gesundheit und Nachhaltigkeit engagiert. Initiator und Herausgeber des Magazin ist der Naturheilverein Baden. Diese gemeinnützige Interessengemeinschaft unterstützt unter anderem seine Mitglieder in Form von Präsentationen, Informationen, Verlinkungen, Vorträgen und Veranstaltungen.

Weitere Infos unter:  
[www.naturheilverein-mittelbaden.de](http://www.naturheilverein-mittelbaden.de)  
Ich wünsche Ihnen ein genussreiches Entdecken.

Ihre Greta Hessel Phil. M.A.

JÜNGER WERDEN GEHT NICHT.

JÜNGER FÜHLEN SCHON.

Den natürlichen Alterungsprozess kann man nicht stoppen. Seine unnatürliche Beschleunigung allerdings schon. Schon täglich 2 x 8 Minuten unserer weltweit einmaligen BEMER-Behandlung genügen, um in Ihrem Körper kleine Wunder in Gang zu setzen. BEMER erzielt eine bessere Blutverteilung in den kleinsten Gefäßen und unterstützt damit die körpereigenen Regulationsmechanismen mit beachtlichen Folgen: Verminderung der Infektanfälligkeit, Stärkung des Immunsystems und der körperlichen wie geistigen Leistungsfähigkeit.

Hubert Kopp T 0 7682 9244 866  
[bemer@hubertkopp.de](mailto:bemer@hubertkopp.de) // [www.bemer-partner.com/hubertkopp](http://www.bemer-partner.com/hubertkopp)

**BEMER**  
PARTNER



Der moderne Mensch hat ein Health Selbstmanagement und eine hohe Anforderung an die Lebensqualität. Wir befinden uns auf einem Weg von einer Wohlstands- in eine Wohlfühlgesellschaft. Die Qualität des Lebens hat sich ebenso drastisch wie die Lebensumstände der Menschen verändert. Der Mensch ist aktiver und positiver, er ist sich seiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst geworden, so dass die Bedürfnisse die Richtung angeben. Die gesundheitsorientierten Aktivitäten nehmen immer stärker zu und werden in einem Atemzug mit der Wellness- und Fitness-Bewegung genannt, was der ursprünglichen, ökologischen Bewegung noch völlig unbekannt und fremd war. So wird die Zukunft eine Rückbesinnung auf längst bewährte, gesundheitliche Werte sein. Der Bio Markt boomt. Fair Trade ist im Vormarsch. Weltweit! Bioland-Anbau, Öko-Mode aus Jute, soziale Verantwortung sind in. Die Modern Greens tragen Baumwolle aus Afrika, legen Wert auf ethisch korrekte Mode und haben einen hohen ethisch-moralischen Anspruch, wie z.B. Einsatz für den Klimaschutz. In Amerika ist ein Drittel der Menschen vom neuen grünen Lifestyle erfasst. Beauty Food, Suppe mit Sinn, Ökolabels, Wohlfühlambiente mit Spa-Charakter, Naturheilkunde,

sanfter Tourismus und bewusster Einsatz von freier Zeit sind gefragter denn je. Trendforscher behaupten, dass der Ökoboomb sich noch weiter ausbreiten wird in Mode, Lebensmittel und Architektur. Es werden mehr Häuser gebaut werden aus Glas und Lehm. Es wird noch mehr Energiesparhäuser geben, mehr Leichtbauten mit Naturerlebnis, Naturfarben und Biogasanlagen. Aus Alternativen werden Avantgardisten mit Vorliebe für inneres Wachstum und Spiritualität, für Emanzipation und Individualität, für Gesundheit und LebensZeit und vor allem für gesunden Lebensgenuss. Netzwerk-Familien werden gebildet und der Mensch steht im Einklang mit der Natur.

aus: [www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de)

Der Naturheilverein Baden e.V. besteht seit 100 Jahren... 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 Verein möchte informieren: einfach, übersichtlich und strukturiert. Der Naturheilverein arbeitet mit Partnern zusammen und bildet ein Netzwerk.

# NATURHEILKUNDE

## Die Geschichte:

Initiiert wurde die Naturheilkunde der Neuzeit durch Vinzenz Prißnitz von Gräfenberg/Freiwaldau in Schlesien. Mit den fünf klassischen Säulen Wasser/Licht/Luft/Bewegung/Ernährung verhalf die Naturheilbewegung in der Zeit der Industrialisierung mit fehlender sozialer Absicherung, den „einfachen“ Menschen zur „gesunden Lebensweise“. So bildeten sich bereits in den 30er Jahren des 19. Jahrhunderts die ersten örtlichen Naturheilvereine. Der „Deutsche Bund der Vereine für natur-



gemäße Lebens- und Heilweise“ boomte, zu Beginn des 20. Jahrhunderts umfasste er 900 Vereine mit 150.000 Mitgliedern. 1927 verfügte er sogar über das erste Lehrkrankenhaus für Naturheilkunde, das Prißnitz-Krankenhaus in Berlin-Mahlow, das einem Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Charité angeschlossen war.

## Ihre Vergünstigungen bei einer Mitgliedschaft:

- Kostenloser Besuch aller Veranstaltungen des NHV's.
- Regelmäßige Vorträge und Seminare
- Kostenlose Zusendung der Zeitschrift: GRÜNES LEBEN

Rufen Sie uns an, wir freuen uns über jedes neue Mitglied. In der Vereinsarbeit sind Sie auch herzlich willkommen. Vielleicht haben Sie Lust, aktiv an unserer Arbeit ehrenamtlich teilzunehmen. Der Naturheilverein Baden e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, finanziert sich über Beiträge und lebt von dem Engagement seiner Mitglieder. Über jede ehrenamtliche Mitarbeit oder Spende freuen wir uns sehr. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Spendenkonto: Stadtparkasse Baden-Baden  
Konto Nr.: 13912 BLZ 662 500 30

Zwar darf der Naturheilverein keine Diagnose stellen und auch keine medizinischen Ratschläge erteilen – dennoch können wir vielen Ratsuchenden eine wertvolle Hilfestellung leisten. Die Zeitschrift GRÜNES LEBEN, Presseorgan des Naturheilvereins, enthält wichtige Informationen und Berichte rund um die Gesundheit.

Vorstand: Greta Hessel Tel. 0761-55774080

[www.greta-hessel.de](http://www.greta-hessel.de)

Thomas Zimpfer Tel. 07223-8006842

[www.tz-ayurveda.de](http://www.tz-ayurveda.de)

Nach dem zweiten Weltkrieg erfolgte das Verbot der Naturheilbewegung in der DDR, Enteignung des Prießnitz-Krankenhauses Mahlow. In der Bundesrepublik war anfangs nur ein langsames Wachstum der Naturheilbewegung zu verzeichnen. Durch eine kluge Verbandsführung trat ab 1990 eine positive Kehrtwende mit einem starken und ständigen Aufwärtstrend ein. Für 1996 ergaben sich folgende Zahlen: 12.000 Mitglieder in 80 Naturheilvereinen, davon 28 Neugründungen seit 1994. Seit 2003 ist der Naturheilverein Baden-Baden/Mittelbaden unabhängig und benannte sich durch den Umzug nach Freiburg in Naturheilverein Baden e.V.

Für Fragen rund um die Gesundheit stehen wir gerne zur Verfügung. Es ist unser besonderes Anliegen, das Wissen um die Gesundheit, Gesunderhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit weiter zu geben.



Regelmäßige Vorträge finden in Bühl - Baden-Baden und Freiburg statt.

Infos unter: [www.naturheilverein-mittelbaden.de](http://www.naturheilverein-mittelbaden.de)

Tel.: 0761-55774080

Unser Expertenteam besteht aus Heilpraktikern, Ärzten für Naturheilverfahren und Therapeuten. Wir informieren über Ernährung, Kräuterwissen, Fitness und vieles mehr. Achten Sie auf unser Logo und Sie wissen wer bei uns im Verein Mitglied ist.



### **Tipp:**

von Heilpraktikerin Sabine Mendt-Jung, Expertin im Naturheilverein.

### **Schüssler Salze gegen die FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**

- Calcium phosphoricum D6 ( Salz Nr.2)
- zum Aufbau und zur Regeneration, die Einnahme erfolgt morgens
- Kalium phosphoricum D6 ( Salz Nr. 5)- fördert die Konzentration, die Einnahme erfolgt mittags
- Magnesium phosphoricum D6 ( Salz Nr. 7)- zur Stärkung der Nerven, die Einnahme erfolgt abends. Von jedem Salz sollten jeweils 10 Pastillen in heißem Wasser aufgelöst und schlückchenweise getrunken werden.

## Gesundheit und Glückseligkeit – ein natürlicher Zustand



Andreas Rühlicke, Masseur seit 17 Jahren und seit 8 Jahren Heilpraktiker in eigener Praxis in Waldkirch im Elztal, hat sich spezialisiert auf die Cranio-Sacrale-Therapie, ein Teilbereich der Osteopathie. „Gesundheit und Glückseligkeit ist unser natürlicher Zustand, das entspricht 100 % Lebensenergie“, so Rühlicke. „Leider werden wir durch Traumata aus diesem idealen Zustand gebracht. Egal ob der Schmerz seelischen, psychischen oder

körperlichen Ursprung hat, mit Hilfe der Cranio-Sacral-Therapie (Kopf-Kreuzbein-Therapie) werden Körper und Seele neu ausgerichtet, bzw. in den Ursprung zurückversetzt. Das bedeutet, dass nach der Therapie die Kraft zur Umsetzung der eigenen Lebensziele wieder frei fließen kann.

Nadine Rühlicke arbeitet unterstützend und eigenständig in der Praxis mit.



Praxis für  
Naturheilverfahren und Körpertherapie  
**ANDREAS RÜHLICKE**  
Heilpraktiker – Physikalische Therapie  
Lange Str. 15 79183 Waldkirch  
Tel.: 07681-49 39 8 29  
Mobil 0162-72 46 46 2  
[www.heilpraktiker-waldkirch.de](http://www.heilpraktiker-waldkirch.de)  
[andreas-ruehlicke@web.de](mailto:andreas-ruehlicke@web.de)

### Osteopathie:

Cranio-Sacrale-Therapie  
Bindegewebe-Integration  
Tiefenarbeit, (Rückführung)

### Massagen:

Klassische Massagen  
Bindegewebsmassagen  
Entspannungsmassagen  
Heiße Rolle – Schröpfmassage  
Manuelle Lymphdrainage,  
Dorn- und Breuss-Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Naturheilkundliche Allgemeinmedizin,  
Hausbesuche - Notdienst



Fotos: Hessel

# Praxis für PSE und Labor für Vitalblutuntersuchung in Steinbach



**In der Yburgstr. 116, BAD-Steinbach leitet HP Thomas Zimpfer die Praxis für PSE und das Labor für Vitalblutuntersuchung.** Mit modernster Dunkelfeld-Mikroskoptechnik wird eine Reise in das menschliche Blut möglich. Bei 1000 facher Vergrößerung ist der Patient live bei der Auswertung am Monitor dabei. „Krankheitstendenzen und Organbelastungen können frühzeitig erkannt werden“, so Zimpfer „oft schon Jahre bevor die Laborblutwerte auffällig werden, zeigen sich Veranlagungen zu Organschwächen, Herz- Kreislauferkrankungen und Krebs, das ist echte



Früherkennung“. Zur Therapie wird in der Praxis in erster Linie die Psychosomatische Energetik (PSE) nach Dr. med. R. Banis eingesetzt. „Mit dieser genialen Methode finden wir die tiefsitzenden Regulationsblockaden (seelische Konflikte), die die Selbsthei-

lungskräfte des Organismus bremsen. Die Blockaden werden mit speziellen homöopathischen Mitteln (Emvita und Chavita) innerhalb einiger Monate aufgelöst, woraufhin die Beschwerden der chronisch Kranken verschwinden.

Die Wirkung der PSE lässt sich mit der Dunkelfeldmikroskopie nachvollziehen. „Die vor der Therapie gefundenen Belastungen sind in der Regel nicht mehr zu finden,“ weiß der Heilpraktiker. Diese Methode ist eine Basistherapie mit der alle Arten von Krankheiten behandelt werden können. Gute Erfolge zeigen sich bei chronischen Störungen wie Ängsten, Asthma, Burn-Out, Allergien, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Schlafstörungen und vieles mehr. Bei Schmerzen und neurologischen Erkrankungen wird außerdem mit SCENAR-Therapie aus der Weltraumforschung gearbeitet. Für diese neuartige Anwendung sind die Mitarbeiterinnen Xenia Falk und Bettina Friedrich speziell geschult. Termine können telefonisch vereinbart werden.



vor der Behandlung



nach der Behandlung

lungskräfte des Organismus bremsen. Die Blockaden werden mit speziellen homöopathischen Mitteln (Emvita und Chavita) innerhalb einiger Monate aufgelöst, woraufhin die Beschwerden der chronisch Kranken verschwinden.

Die Wirkung der PSE lässt sich mit der Dunkelfeldmikroskopie nachvollziehen.

„Die vor der Therapie gefundenen Belastungen sind in der Regel nicht mehr zu finden,“ weiß der Heilpraktiker. Diese Methode ist eine Basistherapie mit der alle Arten von Krankheiten behandelt werden können. Gute Erfolge zeigen sich bei chronischen Störungen wie Ängsten, Asthma, Burn-Out, Allergien, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Schlafstörungen und vieles mehr. Bei Schmerzen und neurologischen Erkrankungen wird außerdem mit SCENAR-Therapie aus der Weltraumforschung gearbeitet. Für diese neuartige Anwendung sind die Mitarbeiterinnen Xenia Falk und Bettina Friedrich speziell geschult. Termine können telefonisch vereinbart werden.

**Praxis für Psychosomatische Energetik**

**Tel. 07223 – 800 68 42**

**[www.tz-ayurveda.de](http://www.tz-ayurveda.de)**



## Naturheilkundliche Behandlung chronischer Krankheiten

Die Cellsymbiosistherapie ist ein auf zellbiologischen Erkenntnissen beruhendes modernes naturheilkundliches Therapiekonzept, das Prozesse innerhalb von Körperzellen gezielt mit natürlichen Substanzen zu beeinflussen versucht. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sollen wiederhergestellt und akute sowie chronische Erkrankungen auf natürliche Weise behandelt werden.

Die gestörte Energieproduktion unserer Zellen ist Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen. Eine zentrale Rolle fällt dabei den Mitochondrien zu, die als Leistungsträger der Zelle Energie produzieren.

Chronische entzündliche Prozesse, aber auch die Lebensweise des modernen Menschen können diese Energieproduktion erheblich stören, welches eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Krank-

heitssymptome und chronischer Erkrankungen hervorrufen kann. Im Rahmen der Cellsymbiosistherapie werden den Zellen und insbesondere den Mitochondrien bestimmte pflanzliche Substanzen zugeführt, so dass sich die Energieproduktion in der Zelle normalisieren und ein Heilungsprozess eingeleitet werden kann.

In der Praxis von Dr. Klima haben Sie die Möglichkeit neben der internistischen bzw. „schulmedizinischen“ Standardtherapie eine unterstützende naturheilkundliche, komplementär- und ernährungsmedizinische Beratung und Behandlung zu erhalten.



Dr. med. Bernhard Klima mit Team in seiner Praxis im Pariser Ring 37  
76532 Baden-Baden. Weitere Informationen unter Tel.: 07221/9964182

[www.praxis-dr-klima.de](http://www.praxis-dr-klima.de) [info@praxis-dr-klima.de](mailto:info@praxis-dr-klima.de)

# GesuPro - **Gesundheitsprodukte** - Gesundheitsberatung

GesuPro empfiehlt Ihnen eine Auswahl besonderer Firmen mit besonderen Produkten zu Ihrem Nutzen.

## **Gesunde Luft**

- frische, ionisierte Luft, gewürzt mit dem Duft der Zirbe. Der ZIRBENLüfter schafft ein unbeschreiblich gutes und natürliches Raumklima.

## **Gesundes Wasser**

- reines, natürliches energiereiches Wasser, einzigartig durch patentiertes Verfahren. Genießen auch Sie dieses hervorragende Sauerstoff-Ionen-Wasser. Trinken Sie aus Ihrer eigenen Quelle!

## **Orthomolekulare Mikronährstoffe**

Prävention und Therapie

## **Vitalpilze**

Pilzpulver und Pilzpulvermischungen – biologischer Anbau ohne Zusatz von Bindemitteln und Konservierungsmitteln. Mykotherapie.

## **Darmflora**

Kräuter- und Pflanzenextrakt mit probiotischen Mikroorganismen.

## **Acerola Vitamin C**

frei von synthetischen Zusatzstoffen.

## **Frische Naturkosmetik**

ohne chemische Zusätze, Konservierungsmittel und tierische Rohstoffe.

Dafür eine geballte Ladung an natürlichen Wirkstoffen.

## **Homöopathische Komplexmittel**

Sie erhalten jeweils kostenlos und unverbindlich: Informationsunterlagen – Beratungen – spezifische Hinweise

Ihr Ansprechpartner

Robert P. Leucht

Gesundheitsberater

79268 Bötzingen

Telefon: 07663 – 605588

E-Mail: [robert@leucht.de](mailto:robert@leucht.de)

GesuPro Inhaber: Oliver Leucht



[www.gesupro.de](http://www.gesupro.de)

Premium Trinkwasser - Premium Raumklima ... und mehr

## biogenial – Starker Partner für mehr Lebensqualität.

Optimierung der Gesundheit und Vitalität führen unmittelbar zur Verbesserung der Lebensqualität. Um diese Ziele bestmöglich zu erreichen, suchen wir in der Schatzkammer der Natur gezielt nach Substanzen, deren Eigenschaften von besonderem und nachhaltigem Nutzen für die Gesundheit sind – gewonnen und verarbeitet nach speziell entwickelten Verfahren, welche

- den höchstmöglichen Erhalt des Wirkpotentials garantieren
- die bestmögliche Bioverfügbarkeit gewährleisten
- sowie eine bequeme tägliche Anwendung ermöglichen.



Seit 1982 schöpfen wir hierzu aus den weltweit besten Quellen, um unser Ernährungskonzept auf der Basis der neuesten Erkenntnisse stets weiter zu entwickeln und zu optimieren.

Die Premium-Produkte unserer Partnerfirma **SoriaNatural** ergänzen die **biogenial-Linie** perfekt im Sinne eines ganzheitlichen Gesamtkonzepts.

Das spanische Unternehmen SoriaNatural entwickelt und produziert seit über 30 Jahren Gesundheitsprodukte auf der Basis von Nutz- und Heilpflanzen, welche in Qualität und Wirksamkeit weltweit führend und einmalig sind. Diese Einzigartigkeit basiert auf der Vereinigung der Bereiche Pflanzenanbau und -verarbeitung, Forschung, Entwicklung und Produktion – alles in einer Hand und an einem Ort – Voraussetzungen, die SoriaNatural seit Jahren eine Spitzenposition am Weltmarkt garantieren.

**biogenial** und **SoriaNatural** bieten Ihnen ganzheitliche, natürliche Nährstoffkomplexe, echte Lebens-Mittel, die Sie dabei unterstützen eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise zu optimieren – **für eine bessere Lebensqualität!**

Auszug aus unserem Angebot: **Spirulina** und **Chlorella** - Premium-Mikroalgen von einzigartiger Nährstoffdichte • **Acerola Premium Plus** - der komplette, hochkonzentrierte Frucht-Vitamin-C-Complex • **Omega-3-NKO®** - regenerative Omega-3-Membranlipide aus dem Krill • **Fost Print Plus, Sport und Classic** - natürliche, alkoholfreie Sofort-Energetika auf der Basis von Bienen und Pflanzenprodukten • **Cyrasil** - konzentrierte Pflanzenkraft aus Schwarzwertich, Artischocke, Mariendistel • **Fosfoserina Complex** - Brain Power • **Inmuneo beta-G** • Colostrum und Heilpilze für gesunde Abwehrkräfte • u.v.m.

Hier die Schätze der Natur entdecken:

**biogenial**  
naturprodukte

Belchenstr. 2 • DE-79258 Hartheim  
Fon: 07633-2525 • Fax: 07633-3112  
[www.biogenial.de](http://www.biogenial.de)

**SoriaNatural®**

## Der Prißnitz-Wickel



**Vinzenz Prißnitz** lebte von 1799-1851 in Gräfenberg, Schlesien. Er wird auch als „Vater“ der Natur- und Wasserheilkunde bezeichnet. Prißnitz verletzte sich lebensgefährlich durch einen Sturz und heilte sich selbst mit Wasser. Danach behandelte er bis zu 45.000 Menschen mit seinen Wasseranwendungen. Er erkannte, dass durch die Anwendungen der Feuchtpackungen bei den Patienten, Ausschläge entstanden und durch das Schwitzen der Körper entgiftet wurde. Die Patienten fühlten sich nach der Behandlung besser, besonders die, die von Rheuma und Gicht geplagt waren. Noch heute werden seine Prißnitz-Wickel angewendet.

Zeichnung aus: Quellen der Naturheilkunde  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



**Buchtip!**  
 Richtig kneippen!  
[www.Bassermann-verlag.de](http://www.Bassermann-verlag.de)



**Sebastian Kneipp** ( 1821-1897) entwickelte Prißnitz's Arbeit weiter. Seine alten Wassertherapien sind immer noch beliebt und nützlich.

Sebastian Kneipp hat im 19. Jahrhundert die Naturheilkunde revolutioniert. Nachdem er seine schwere, damals noch als unheilbar geltende, Tuberkulose durch kurze Bäder in der kalten Donau selbst kurierte, begann er, sich intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers und der heilenden Wirkung ausgesuchter Pflanzen zu beschäftigen.

Das Ergebnis seiner langjährigen Studien und praktischen Anwendungserfolge ist ein visionäres Lebenskonzept von zeitloser Aktualität. Angesichts zunehmender Umweltbelastungen und stressbedingten Zivilisationskrankheiten haben Menschen heute ein intensiveres Bedürfnis nach wirksamen Heilmethoden und aktiver Gesundheitsvorsorge. Für Sebastian Kneipp gehörten dazu auch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und geistig-seelischer Ausgleich. Er war damit ein Pionier des ganzheitlichen Denkens. Mit seinem Namen verbindet sich die Kompetenz eines seit vielen Generationen bewährten naturheilkundlichen und pharmazeutischen Erfahrungswissens.  
 aus: [www.kneipp.de](http://www.kneipp.de)



## Der Bader - Mittelalterliche Zuberanwendungen

„Bader“ ist eine alte Berufsbezeichnung für den Betreiber einer Badestube. Der Beruf ist seit dem Mittelalter bekannt. Einerseits waren die „Bader“ die „Ärzte der kleinen Leute“, die sich keinen Rat bei den meist klerikalen, studierten Ärzten leisten konnten. Andererseits waren sie aber bis ins 18. Jahrh. wichtige Gehilfen der akademisch gebildeten Ärzteschaft, da diese die Behandlung von Verletzungen und offenen Wunden sowie chirurgische Eingriffe scheuten. Der Bader übte einen hochgeachteten, obgleich nicht wissenschaftlich akkreditierten Heilberuf aus. Er umfasste das Badewesen, Körperpflege und Kosmetik, Teilgebiete der Chirurgie, der Zahn- und Augenheilkunde.

Aus: Wikipedia



### Der Bader Reinhard Bosch

Seine Erfahrung ist groß. Bei den Mönchen im Kloster Wat Po erfuhr er viel über die asiatische Heilkunst, deren ganzheitliche Betrachtung sowie über Wege, nicht nur einzelne Symptome zu behandeln, sondern die körperlichen oder seelischen Beschwerde-Ursachen zu finden, sie zu beseitigen oder zu lindern. Ob in seinem berühmten Schwarzwälder-Badehaus in Freudenstadt, im Hotel Lamm in Baiersbronn, oder in einer einsamen Almhütte in Oppenau, ein

Badezuber-Ritual ist etwas ganz Außergewöhnliches. Im Zuber wird gebadet, wie vor 200 Jahren mit erlesenen Blüten, Kräutern, Ölen, Essenzen, Schlämmen und Salzen. Die Bottiche werden mit heißem Wasser und einer Geheimrezeptur aus Kräutern und ätherischen Ölen gefüllt. Die Gäste bekommen mittelalterliche Badekleidung aus Leinen an. In dieser Atmosphäre fühlt man hautnah, wie unsere Vorfahren vor 200 Jahren die Badekultur erlebt haben.

[www.schwarzwaelder-badehaus.de](http://www.schwarzwaelder-badehaus.de)

[www.bader-almhuette.de](http://www.bader-almhuette.de)

Auch im Hotel Lamm in Baiersbronn ist Zuberbaden möglich, z.B. baden in erlesenen asiatischen Kräutern nach Lehren der Mönche aus dem Kloster Wat Po in Thailand.

Mit heißen Kräuterstempeln wird der Rücken abgetupft. Das Baden im Schwarzwälder Heublumenbad ist anregend für Stoffwechsel und Kreislauf, lindernd bei Bandscheibenbeschwerden und Rheuma, schweißtreibend und kräftigend.

Fotos (c) [www.lamm-mittelalt.de](http://www.lamm-mittelalt.de)

Der Bader-Tipp: nach dem Duschen, den Körper mit Meersalz einreiben, wieder abduschen und dann mit Orangenöl einreiben!

## Das Bio- und Wellnesshotel Alpenblick im Naturpark Südschwarzwald setzt auf Gesundheit und Wellness

Alpenblick: der Name verspricht nicht zu viel. Denn die Fernsicht auf die Alpenkette ist von Deutschlands höchstgelegenen Kurort Höchenschwand aus bezaubernd. Ebenso ideal präsentiert sich die Lage unweit der Schweiz – und das Haus selbst verbindet originales Schwarzwaldflair mit modernem Spa-Design. Der Schweizer Wellness-Profi Ferdinand Thoma bietet hier einen gesunden Urlaub, der Spaß macht.

Weil das Bio- und Wellnesshotel Alpenblick Bio-zertifiziert ist, wird nur mit frischen und saisongerechten Zutaten aus überwiegend biologischem Anbau regionaler Zulieferer gekocht. Das Schönste dabei: Auch wer von einer Laktose-, Milcheiweiß- und Glutenintoleranz betroffen ist, kann hier einen unbeschwerten Urlaub genießen. Denn das Haus hat sich nicht nur der gesunden basischen Küche

verschrieben, sondern bereitet die Speisen auf Wunsch auch zuverlässig tiermilcheiweiß-, laktose- und glutenfrei zu. Und das auf einem Niveau, das jeden Gourmet frohlocken lässt und sogar die Schwarzwälder Kirschtorte erlaubt! Zudem schaffen gesunde Luft und 1848 durchschnittliche Sonnenstunden im Jahr den passenden Rahmen für einen gesunden, aktiven Wellness-Urlaub mit Wandern, Nordic Walken oder Langlaufen. Im Alpenblick-Spa spielt Salz die Hauptrolle: Die weltgrößte Salzsteinlampe verströmt im Ruheraum ihr sanftes Licht und hinterleuchtete Bausteine aus Himalaya-Salz setzen orangerot-glühende Akzente. Wie im Salarium, dem Raum aus Salz, Licht und plätscherndem Wasser, in dem jeder Atemzug positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wirkt.  
[www.alpenblick-hotel.de](http://www.alpenblick-hotel.de)






Die gesunde Luft und die vielen Sonnenstunden schaffen den perfekten Rahmen für einen gesunden und aktiven Wellness-Urlaub. Die freie Lage auf einem südlich geneigten Hochplateau, umrahmt von Wiesen und Wäldern, für's Wandern, Nordic Walking und Biken perfekt geeignet.

### WELLNESS-VITAL-KÜCHE

Unsere Wellness-Küche im Hotel Alpenblick ist **Bio-zertifiziert** mit möglichst vielen Produkten aus der Region Schwarzwald. Das Fleisch ist aus artgerechter Haltung und pflanzliche Lebensmittel sind nicht genmanipuliert und aus fairem Handel. Um auch Nahrungsmittel-Allergikern eine zuverlässig verträgliche Kost bieten zu können, werden **keine versteckten Milchprodukte** verwendet und gern alle Speisen **glutenfrei** zubereitet.

**ARRANGEMENT „FRÜHLINGSERWACHEN“**  
 (buchbar ab 21. März 2012 bis 21. Juni 2012)

**Frühling – die beste Zeit, frische Energien zu tanken!**  
 3, 5 oder 7 Übernachtungen mit „Alpenblick-Inklusiv“: ganztägige Verwöhnspension (inklusive Wasser, Tee und Kaffee vom Buffet), Alpenblick-SPA mit Solebecken & Saunalandchaft, Fitnessraum & Wellness-Aktivprogramm, Wellnesstasche mit Bademantel, Badetuch und Frotteeslipper während Ihrem Aufenthalt  
 - Frühlings-Kochkurs, einmal wöchentlich  
 - 2 begleitete Wanderungen (2,5 bis 4 Stunden)

**Ihr Vorteil:** 7 Nächte bleiben und nur 6 zahlen und 1 Holunderblütenbad ist im Paket Alpenblick-MAXI inbegriffen.

<b>Frühlingserwachen-MINI</b> (4 Tage/3 Nächte)	Anreise MI bis SA (nicht buchbar über Feiertage) Anreise SO bis DI	<b>345 Euro</b> <b>330 Euro</b>
<b>Frühlingserwachen-MIDI</b> (6 Tage/5 Nächte)	Anreise MO bis SA Anreise SO	<b>550 Euro</b> <b>460 Euro</b>
<b>Frühlingserwachen-MAXI</b> (8 Tage/7 Nächte)	Anreise frei wählbar	<b>690 Euro</b>



D-79862 Höchenschwand  
 St. Georg-Strasse 9  
 Tel. +49 (0) 7672-418-0 . Fax DW-444  
 hotel@alpenblick-hotel.de  
 www.alpenblick-hotel.de

© www.birge.at



Es gibt keinen Zweifel, dass wir rechnerisch immer älter werden, **ABER WIE SIE ÄLTER WERDEN, BESTIMMEN SIE!** Die geniale Zukunft des Anti-Aging - jetzt bei uns.

G. Spannagel-Schön,  
zert. Anti-Aging-Coach

## Zeitlose jugendliche Ausstrahlung und Vitalität NACH DEN NEUESTEN WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

Schon immer träumen die Menschen von Schönheit, Vitalität, einem langen, gesunden, glücklichen Leben. Der Ursprung der Schönheit wurde evolutionär erforscht. „Schönheit ist kein bloßer Luxus, sondern ein fundamentales Überlebensprinzip, mehr noch - Erfolgsprinzip“. Wahre Schönheit kommt von innen, basiert auf optimalen Nähr- und Abwehrstoffen, Lebensfreude, einem wohltuenden sozialem Gefüge, reiner Natur, Sicherheit, Nachhaltigkeit. Die Summe dieser Werte ergibt die „Hitparade der Lebensverbesserung“, eine der größten Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft. G.Spannagel-Schön und Team bieten mit UNVERGLEICHLICHEN, WISSENSCHAFTLICHEN Produkten auf Pflanzenbasis sowie NATURHEILKUNDLICH orientierter Technologie EINE GANZ NEUE ÄRA IN ANTI AGING UND LEBENSVERBESSERUNG, eingebettet in eine fürsorgliche, wunderbare Atmosphäre.



Stellen Sie sich vor - Sie blicken in die ZUKUNFT und sehen ein JÜNGERES ICH! Ihr Teint sieht glatter und strahlender aus, Ihr Körper fühlt sich gesünder und lebendiger an, ist schlanker und voller Energie, Ihre geistige und mentale Fitness sind beeindruckend. Wir möchten Ihnen helfen, DIESES „ICH“ ZU VERWIRKLICHEN. Mit unseren bahnbrechenden Produkten können Sie DER ULTIMATIVEN QUELLE DES ALTERUNGSPROZESSES INNERLICH WIE ÄUSSERLICH

ENTGEGENTRETEN.. MINDERN.. TRANSFORMIEREN.. SICHTBARE SPÜRBARE NACHWEISBARE ERGEBNISSE werden Sie BEGEISTERN..

Gönnen Sie sich IHR JÜNGERES, GESÜNDERES, SCHÖNERES ICH! Unsere Produkte erhalten Sie auch u.a. bei Fitnessoase/ Bad im Augustinum, Metabolic Concept Freiburg, Naturheilpraxis Jochen Henke u.a.. Nutzen Sie unsere sorgfältige Beratung, Vorträge, Workshops, Seminare, Probeanwendungen. Gönnen Sie sich IHR JÜNGERES, GESÜNDERES ICH.

Infoveranstaltungen immer Montags und Donnerstags um 19.30 Uhr nach vorheriger Anmeldung.



Munzingerstr. 1, 79111 Freiburg,  
Tel. 0761-4569851 \* 0174 3400 977  
Email: [info@intercoco.com](mailto:info@intercoco.com)  
[www.faltenfrei-schön.de](http://www.faltenfrei-schön.de)

Anzeige



# Gesund durch Bewegung

von Greta Hessel Phil. M.A.

Vor nicht langer Zeit kam Vera P. völlig überfordert in die Hände ihres Hausarztes. Das Ergebnis: hoher Blutdruck, Puls und Cholesterinwerte erhöht. Um jegliches Risiko abzuwenden, bekam sie vorerst Blutdrucktabletten und Betablocker, aber auch ein ausführliches Gespräch über Sport, Bewegung und Ernährung.

Sie begab sich auf die Suche nach dem optimalen Studio. Ihre Prioritäten: Frauensaua, eine angenehme Atmosphäre zum Relaxen, Fernseher am Fitnessgerät, Freiluft-Terrasse mit Sonnenliegen, keine Extrakosten wegen Parkgebühren und möglichst in der Nähe.

Das alles bot EASY SPORTS Freiburg 3 und sie hatte Glück, so konnte sie noch zum supergünstigen Sparpaket einsteigen. Ergebnis: nach einem Monat Training waren die Werte völlig normal, die Kleidergröße eine Nummer kleiner und sie konnte alle Medikamente absetzen. Dadurch fühlte sie sich fitter und gesünder.

Das machte uns neugierig. Die Redaktion Grünes Leben besuchte Jens Bayer, Clubmanager von EASY SPORTS Freiburg 2 für ein Interview.

Das Studio liegt im 5. Stock mit großen Fenstern und gigantischem Rundum-Ausblick auf Freiburg in zentraler Lage, direkt im Hauptbahnhof.

**G.H.: Was macht EASY SPORTS so einzigartig?**



Jens Bayer: „Easy sports bietet Fitness, Kurse, Sauna, kontinuierliche Trainingsbetreuung, eine Wasserflat alles inklusive zum fairen Preis. Und das 5x in und um Freiburg. Zu uns kommen viele Pendler von außerhalb, die noch trainieren möchten, bevor sie nach Hause fahren. Sie fühlen sich anschließend richtig gut, haben den Alltagsstress hinter sich gelassen und können sich Zuhause entspannt der Familie widmen. Wir bieten auch Tagesspinde an für den Fall, dass jemand die Trainingskleidung nicht zur Arbeit mitnehmen möchte. Zudem gibt es gefiltertes Wasser. Für die Entgiftung ist es außerordentlich wichtig, viel zu trinken.

Wir haben an 365 Tagen im Jahr i.d.R. von 8-22 Uhr geöffnet. So verteilen sich die Mitglieder angenehm und es gibt keine Wartezeiten an den Geräten.“

**G.H.: Welche Leute kommen hierher?**

Jens Bayer: „ In erster Linie Menschen, die Fitness und Spaß haben möchten und präventiv ihre Gesundheit erhalten wollen. Menschen, die Verletzungen haben oder hatten z.B. Kreuzbandriss, Bandscheibenoperation, oder nach der Reha weitere



Bewegung brauchen. Aber auch Sportler, die hier ihren Trainingsplan erweitern. Wir haben Kooperationen mit der 2. Bundesliga für Hand- und Volleyball.

Viele Menschen kommen, weil sie ungesunde Abhängigkeiten aufgeben und etwas für die Gesundheit tun wollen. Wir sind keine Mucki-Bude, sondern betrachten Fitness auch zur Gesundheitsvorsorge, deswegen gehört für uns auch eine Ernährungsberatung dazu. Viele kommen kurz in der Mittagspause trainieren, weil sie den ganzen Tag sitzen müssen, einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, Diabetes oder Bluthochdruck haben.

Manche treffen sich einfach nur mit Freunden und pflegen soziale Kontakte, Singles haben hier schnell Anschluss. Die Menschen bauen Stress ab, stärken dadurch ihr Immunsystem und erreichen dabei zudem noch ganz leicht ihr Wohl-

fühlgewicht. Angebote wie Aerobic, Cycling, Easy Move, Fatburner, Ironfit, Pilates, Power Workout, T-Bo und Yoga sind für uns selbstverständlich. Im Frühling bieten wir auch Outdoorurse wie Nordic - Walking und Jogging an.

Wir haben auch ein besonderes Angebot für Firmen. Die Kosten sind je nach Modell für den Arbeitgeber sozialversicherungsfrei steuerlich absetzbar und die Mitarbeiter sind weniger krank. Außerdem steht ein Solarium zur Verfügung, das hilft im Winter gegen Depressionen und Hautprobleme.

Wir beschäftigen IST und BA Studenten, IHK Azubis, sowie ausgebildete Gesundheitstrainer. Deutschlandweit können unsere Mitglieder in 40 Studios trainieren und beim NTV - Test „Bestes Fitness-Studio 2012“ haben wir den zweiten Platz belegt.“



Grünes Leben ist kostenlos erhältlich in den easy sports Studios in unserem Einzugsgebiet: 3 x in Freiburg, in Emmendingen, Lahr, Lörrach, Offenburg, Weil am Rhein und Bad Krozingen. Die Mitglieder des Naturheilvereins Baden e.V. erhalten ein besonders vergünstigtes Angebot.



## PHILOSOPHISCHE PRAXIS

Krisenbewältigung durch neue Denkmuster. Neue Lebensperspektiven, Lebensgestaltung durch nachhaltige Veränderungsprozesse. Konfliktlösung bei Trennung, Scheidung, Alltagsorgen, Unsicherheiten und Burn out. Loslassen von Verletzungen und negativen Programmierungen. Neue Denkansätze für private und berufliche Lebensstrategien. Hilfe bei existentiellen Entscheidungen. Förderung eines selbstbestimmten Lebens.

Tel.: 0761-55 77 40 80 [www.philo-praxis.com](http://www.philo-praxis.com)



Cornelia Häusler – Einzel-Coaching,  
Entspannungstraining, Stress-Reduktion

Tel. 07633 / 9235433

[info@entspannung-neu-erleben.de](mailto:info@entspannung-neu-erleben.de)

[www.entspannung-neu-erleben.de](http://www.entspannung-neu-erleben.de)

# ALEGRIA DA VIDA



Zentrum für  
Bewegung & Gestaltung

Kurse  
Seminare  
Weiterbildung  
Veranstaltungen  
Raumvermietung

Marion Christ

Büro-Telefon 07660 - 94 16 07

Jakob-Saur-Str. 9 • 79199 Kirchzarten

[www.alegria-da-vida.de](http://www.alegria-da-vida.de)

## Tiefe Entspannung und Regeneration

Sind Sie gestresst und können oft gar nicht mehr abschalten? Wird Ihnen alles zuviel?

Cornelia Häusler, Bad Krozingen: „Mein Anspruch ist es, Ihnen auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude neue Türen zu öffnen. Mit der 2-Punkt-Quantenfeld-Methode nach Kinslow kommen die Gedanken zur Ruhe und wohltuende Stille breitet sich aus. Ein tiefes Loslassen geschieht, es findet tiefe Regeneration auf allen Ebenen statt.

Zudem biete ich Tiefenentspannung nach Erickson an und bringe wahlweise verschiedene NLP-Coaching-Tools ein.

Ich begleite Sie einfühlsam in geschütztem Rahmen und angenehmer Atmosphäre. Ihr Anliegen wird respektvoll anerkannt und liebevoll behandelt.“



## Heiraten im Einklang mit der Natur

Die Naturhochzeit ist eine natürliche und schlichte Hochzeit, die in der Ehrung der Naturkräfte im Schutze von Mutter Erde und der Natur geschlossen wird. So sind die wunderschönsten Kraftorte in der Natur Schauplätze für diese Trauungen.

Ideal geeignet für alle, die nicht kirchlich heiraten möchten, aber viele Gäste und Verwandte mit unterschiedlicher konfessioneller Herkunft einladen wollen.

Alle Bestandteile einer Hochzeit sind aus Naturmaterialien. Die Ehrung der vier Elemente sind fester Bestandteil dieser Zeremonie.

### **Cornelia Wetzel, eine Frau, die verbindet.**

Sie wurde von Kind an spirituell und nicht kirchlich erzogen. In ihrer Familie wurde bereits über Generationen hinweg ein uraltes, spirituelles Wissen von Mutter zur Tochter weiter gegeben und die Geheimnisse der Natur, der Energie und Frequenzmagie gelehrt. Aus diesen beiden Erfahrungen heraus entstand die Idee interessierten Menschen durch ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu helfen und zu unterstützen. Ein Stück Lebenskraft und Natürlichkeit in jedes Leben zurück zu holen.

Weitere Infos unter [www.sonnenzeremonie.com](http://www.sonnenzeremonie.com)



Naturhochzeiten

Wir beraten Sie gern:

[info@sonnezeremonie.com](mailto:info@sonnezeremonie.com)

0176/ 701 724 79

07644/ 92 91 60

[www.sonnenzeremonie.com](http://www.sonnenzeremonie.com)

# Die Eule Leila

Es war schon späte Nacht, als die kleine Eule endlich erwachte. Verschlafen reckte sie ihre Flügel. Als sie endlich die Augen aufbekam, sah sie, dass die anderen Eulen den Schlafplatz verlassen hatten, um sich ihr Abendbrot zu suchen. Hell und rund stand der Mond am Himmel.

An solchen Tagen flog Leila gern zur alten Ruine. Hier trafen sich im hellen Licht des Mondes alle Mäuschen des Waldes zum Geschichten erzählen. Als sie daran dachte, vergaß sie sogar ihren Hunger. Lautlos rauschte Leila davon.

Sie flog zu einer kleinen verborgenen Nische in der Ruine und setzte sich dort leise nieder. Lange musste sie nicht warten, bis die Strahlen des Mondes die ersten Mäuschen aus ihren Löchern lockten. Heute war unter ihnen auch ein alter Mäuserich. Die jungen Mäuseknaben und Mädchen baten und bettelten solange, bis er versprach ihnen eine Geschichte zu erzählen. Als alle ihre Ohren spitzten, begann er zu sprechen.

Vor vielen, vielen Jahren, als in diesen Mauern noch die Menschen lebten, gab es für uns Mäuse keine Not. Rund um die Burg war ein breiter Graben. Er war mit Wasser gefüllt. Dort lebten unsere Vettern ungestört in Saus und Braus. Die Speisekammern waren gefüllt mit feinen Speisen. So erzählte mir mein Großvater. Es lebte auch ein kleines Mäusemädchen dort, welches so wunderschön war, dass alle jungen Mäuseriche in sie verliebt waren.

Dies ärgerte die anderen Mäusedamen sehr. Lange überlegten sie sich eine List, wie sie das Mäusemädchen ärgern konnten, bis sie auf eine Idee kamen.

Als Mia, so hieß das Mäuschen, eines Abends eingeschlafen war, schlichen sich die anderen Mäusedamen heran und bestrichen Mias Fell mit einer grünen, leuchtenden Farbe.

Von nun an schaute niemand mehr Mia an. Wer wollte schon eine Frau mit grünen, leuchtenden Haaren?

Traurig verkroch sich Mia in ihr Loch und kam erst dann heraus, wenn die Anderen schliefen.

Es kam eine Zeit, da ging es den Mäusen nicht sehr gut. Denn die Menschen hatten eine Katze. Nacht für Nacht ging sie auf Mäusejagd. Viele hatte sie schon gefressen.

Eines Abends fand die Katze ein paar Mäusericher, die noch auf dem Hof spielten. Als diese die Katze wahrnahmen, bekamen sie einen so großen Schrecken, dass sie kein Glied mehr rühren konnten. Sie weinten und riefen laut nach Hilfe, doch keine Maus getraute sich aus ihrem Loch zu kommen. Diese Rufe hörte auch Mia.

Sie überlegte nicht lange, suchte sich eine Stopfnadel und stellte sich der Katze zum Kampf.

Diese hatte aber noch nie eine so hässliche grüne Maus gesehen.

Hilfe, ein Gespenst – Hilfeeee. Es sträubte sich das Fell der Katze, ihre Augen wurden groß und weit. So schnell sie konnte, drehte sie sich um und lief fort – weit, weit fort. Auf der Burg ließ sie sich nie mehr sehen.

So hatte Mia mit ihrem Mut und ihrer grünen Farbe die Katze verjagt und viele kleine Freunde gewonnen.

Als der Mäuserich geendet hatte und sich zum Schlafen legte, wollte Leila sich ein junges Mäuschen zum Abendbrot fangen.

Doch als sie aus ihrer Nische fliegen wollte, fiel ein Steinchen herunter und alle Mäuschen waren blitzschnell verschwunden.

Leila flog hungrig zum Schlafplatz zurück.

Eine Fortsetzungsgeschichte von der Schriftstellerin Heike Fried.  
friedheike@web.de





„Ernährung ist wie ein gut sitzendes Kleid“

Seit 22 Jahren ist Sonja Mannhardt als qualifizierte Ernährungstherapeutin tätig. In dieser Zeit beriet sie Tausende von Menschen und brachte sie in Sachen Ernährung auf ihren eigenen Weg – für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Verena Wehrle: **Seit zehn Jahren sind Sie bereits als Ernährungsexpertin in Schliengen tätig. Um welche Probleme in der Ernährung haben Sie sich in dieser Zeit gekümmert?**

**Sonja Mannhardt:** Als ich mich vor zehn Jahren in Schliengen niedergelassen habe, spezialisierte ich mich auf Adipositas (Übergewicht), Essstörungen, Allergien und Unverträglichkeiten. Meine Hauptklientel sind Kinder, Jugendliche, Frauen und Manager, die unter Reizdarmsyndrom, Bluthochdruck oder Burnout leiden.

Verena Wehrle: **Und wie läuft eine solche Ernährungsberatung ab?**

**Sonja Mannhardt:** Eine qualifizierte Ernährungsberatung geht von einer genauen Analyse aus, diese dauert etwa eine Stunde. Erst dann wissen mein Klient und ich wo das Problem sitzt. Danach ist Beratung „Hilfe zur Selbsthilfe“. Hier steht nicht das Wissen im Vordergrund, sondern das Erkennen und Verstehen der eigenen Verhaltensweisen, der eigenen Widerstände. Es geht dabei nicht nur um das banale „Was soll gegessen werden“, sondern auch um das Wie viel, das Wo,



Wann, mit Wem, wie oft und natürlich das wozu gegessen wird, also die ganzheitliche Betrachtung von Essen als körperlich, emotionales und soziales Phänomen.

Verena Wehrle: **„5 mal am Tag Gemüse essen“, „Auf Süßes verzichten“ usw. Es gibt unzählige Regeln für eine gesunde Ernährung. Sie sind jedoch keine Expertin, die mit erhobenem Zeigefinger strenge Regeln aufstellt. Wie gelingt es Ihnen dennoch immer wieder Menschen zu einer gesünderen Ernährung zu verhelfen?**

**Sonja Mannhardt:** Die EINE gesunde Ernährung gibt es nicht. Essen ist mehr als die Auswahl von Lebensmitteln. Der Mensch muss zu einer Ernährung finden, die ihm gut tut, die er dauerhaft beibehalten kann, die zu ihm passt, so wie ein gut sitzendes Kleid. Und ich gehe mit meinem Klienten auf die Suche nach einer solchen Ess- und Ernährungsweise, denn Essen ist mehr als sich ernähren.

Lesen Sie weiter unter:  
[www.sonja-mannhardt.de](http://www.sonja-mannhardt.de)

# GOURMET GUIDE

## von Restaurant Tester und ehem. Spitzenkoch: Horst Laue

Horst Laue, einst Chefkoch diverser Sternerestaurants testet und schreibt über die feine südbadische, elsässische Küche. Seine Auszeichnungen und Erfahrungen sammelte er in exklusivsten Gourmet-Restaurants weltweit. Dazu gehören Vier Jahreszeiten München, Grand Hotel Wengen, Golfclub Montego Bay Jamaika, und das Kempinski Berlin. Großveranstaltungen wie die Kongresshalle Berlin oder das Olympiastadion waren eine Selbstverständlichkeit für den renommierten Koch. Prominente wie Schleier, Kennedy und von Weizäcker schätzten seine Küche.



Minderwertige Qualität entgeht seiner Nase nicht. Er ist Profi, gelernter Feinschmecker und sammelt Kochbücher. Er ist in der Spitzengastronomie zu Hause. Er versteht die Hohe Kunst des Kochens. Er zensiert, analysiert, präzisiert, probiert und ist sicher im Urteil. Unter hinter allem steckt die Liebe zur Küche und zur Gourmandise.

## Laue's Spitzenküche: Zwei Sterne Koch Martin Herrmann Konzentration aufs Wesentliche

Dass ich Martin Herrmann, seine Küche und das wunderschöne, ja Traumhotel Dollenberg noch nicht kannte, mag man mir, als „Berliner“ bitte verzeihen, hat sich gründlich geändert. Mag die Konstellation Dollenberg - Herrmann schon glücklich sein, Herrmann selbst ist positiv ungewöhnlich, wie auch seine Frau Ulrike, die zusammen mit ihrem Bruder Meinrad Schmiederer das Haus umsichtig und kompetent führt. Schon seine Laufbahn: im Dollenberg gelernt, geblieben, als Commis gearbeitet, Chef geworden, gewissermaßen ohne Laufbahn über Sterne-Restaurants, zum ersten Stern geschafft. Zehn Jahre den Stern gehalten, sich im Stillen weiter entwickelt, Richtungen ausgelotet, frankophiles Potential gefestigt, klug durch seine elsässische Souchefin Caroline Schenk unterstützt, zum zweiten Stern.

Symptomatisch ist seine klare Linie mit Bezug auf das Wesentliche. Eingehen auf Trends, Moden zum Beispiel der Verführung zu Crossover-, Fusions-, Molekular- und die Allenrechtmacherküche und andere Verwirrungen, widerstand er. Trotzdem möchte ich nicht missverstanden werden. Seine Küche ist enorm innovativ und doch irgendwie bodenständig. Kalbskopf, Blanc manger mit weißen Trüffeln, Steinbutt mit Ochsenmark, Auberginen Bayaldi und Ziegenkäse Pastilla mögen dafür stehen.

Seinen klugen, kleinen Fingerzeig auf der Speisekarte, Käse vor dem Dessert anzubieten, einfach Spitze. So gehört sich das, macht Sinn, nach dem Hauptgang den Gaumen fürs Dessert frei zu machen. In Frankreich eine Selbstverständlichkeit.

So hat man die gut sortierte Weinkarte nicht nur studierend und vom kenntnisreichen Chef Sommelier Christophe Meyer gut beratend die Gewissheit auch fast unmerklich umsortiert im zwei Sternehaus angekommen zu sein.

Zur Sterneverleihung selbst, Originalton Herrmann: „Letztendlich weiß man nicht weshalb.“ Ich schon.



In das, fürwahr wunderschöne Restaurant „Le Pavillon“ speisend, alles da, runde Tische, feines Porzellan, Tischwäsche, Silber-Bestecke, aufmerksam kontrollierend von Restaurant-Leiterin Marlen Oelsner. Top!

Wir nahmen ein Vier-Gang-Menü zu uns, was durch eine lange Reihe von Grüßen aus der Küche eingeleitet wurde. Alle waren deliziös. Einen muss ich erwähnen, es war der vermeintlich simpelste. Eine große Britannische Felsenauster (Tasakaya) gelöst mit Muskel in einem Hauch



Zitronensorbet schwimmend, vielleicht winzig mit Zitronenschale aromatisiert. So serviert die beste Auster meines Lebens, bis jetzt. Dazu Champagner aus der Magnumflasche, drei Sterne.

Die Vorspeise:

**Gänsestopfleber „Naturel“ mit Pfeffercroustillant und Sangriagelée.**

Die Gänsestopfleber als Parfait schön präsentiert mit exakt gewürfeltem Gelee von wunderbarer Konsistenz und Würze, das Parfait groß und viel.

Eine Riesenscheibe Brioche, getoastet. Dazu eine Spätburgunder Auslese.



Der Zwischengang:

**Steinbuttfilet auf Fenchelkoriander Fondue mit Nage au Vin Jaune.**

Der Steinbutt exzellent, natürlich nicht vom Baby, sondern von einem mindestens acht kg schweren Fisch, saftig glasig gegart in einem sehr würzigen Fenchelkoriandersud und Vin jaune.

Elegant, sehr französisch. Top!

Dazu ein klug ausgewählter Grauburgunder aus der Region.



Das Dessert:

**Apfel mit Vanillemousse, Vanille Crèmeux und Safran Crème Brulée.**

Apfel ist schwieriges Dessert, wenn man nicht gerade Eierkuchen oder Baignets auflegt.



Der Hauptgang:

**Filet vom Limousin Lamm in der Piment d'Espelette-Kruste mit Aubergine Bayaldi und gebackener Ziegenkäse Pastilla - ein Kunstwerk aufs Wesentliche konzentriert, dazu ein Bordeaux.**

Der Lammrücken fast nur fürs Foto und Film, exakt pariert, fest geformt, rosa, ohne Rand, würzig gekrönt, besser geht's nimmer. Dabei ein traumhafter Riegel provenziales Gemüse, technisch elegant dargeboten. Ziegenkäse Pastilla rundete den mediterranen Tatsch knackig und saftig ab.

Eine Augenweide, die schmeckte. Na ja, eben klasse, Herrmann.

Das sich Chef Herrmann auch dem widmet zeichnet ihn aus.

Nachdem ich vom Wagen noch einen ausgezeichneten Käse genossen hatte, beruhigte sich nach so vielen Highlights mein Magen, erfrischte sich beim ausgezeichneten Dessert und bewirkte großes Wohlbefinden.

Dankbar bin ich, hier gewesen zu sein.





## Feine Weine: Feigenwäldchen



Die an der Schnittstelle Rebland-Ortenau liegende Klimaschüssel ist von der Natur bevorzugt, schon immer. Seit 250 Jahren wird hier Wein angebaut. Nach Wirren der Geschichte urkundlich schon Anfang des 15. Jahrhunderts erwähnt, ist das Klostergut Fremersberg im Privatbesitz der Familie Wiendeck. Der poetische Weinbergname Feigenwäldchen leitet sich übrigens tatsächlich vom Feigenanbau ab, der von den Franziskanermönchen hier gepflegt wurde und auch heute noch in kleinem Maße existiert.

Dass eine mediterrane Frucht wie die Feige in dieser Lage kultiviert wurde, lässt die historisch belegte Güte dieses Rebstandorts bereits erahnen. Zur klimatischen Begünstigung trägt aber nicht nur der für die Ortenau absolut einmalige Buntsandsteinverwitterungsboden bei, der den Weinen hier seine feurige Mineralität schenkt, auch wird das Mikroklima von kühler Nachtluft ausgeglichen, die der umgebenden Bewaldung zu verdanken ist und für den Erhalt der zarten Aromen in den Trauben sorgt. Seit kurzer Zeit liegt die Bewirtschaftung des Weinbergs nun in den fürsorglichen wie gleichsam liebevollen Händen des in Sinzheim/Ebenung ansässigen Weinguts EWALD KOPP, das vielfach und überregional für seine hochkarätigen Spitzenqualitäten prämiert wurde und vor allem mit seinen Burgunder- und Rieslingweinen kontinuierlich, große Erfolge feiert.



# Feigenwäldchen zum feinen Essen



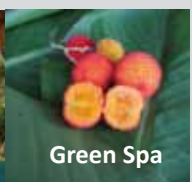
Rezept von Horst Laue

Filet vom Bachsaibling mit Rindermark, Petersilienwurzel, Weißwein-Butterschwenkkartoffeln und Herzen von Kopfsalat.

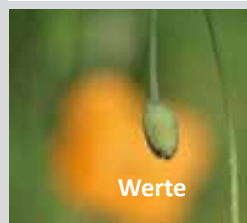
Dessert: Rahmkäse mit Feigen, Traubenkernöl und Chili

2 Bachsaibling Filets a 200 g mit Haut, frisch  
 Ca. 8 Scheiben Mark  
 4 Petersilienwurzeln  
 1 glatte Petersilie  
 2 Charlotten  
 1 Stk. Französische Rollenbutter, gesalzen  
 1 Flasche Feigenwäldchen  
 6 mittelgroße Kartoffeln  
 4 Herzen von Kopfsalat  
 100 g Rahmkäse  
 Traubenkernöl und Chili  
 3 reife Feigen vorzugsweise Blaue  
 Meersalz und Pfeffer

Petersilienwurzeln zu Püree verarbeiten.  
 ½ Fl. Wein mit Charlotten bis 1/8 reduzieren mit 100 g Butter aufmontieren, salzen und pfeffern. Kartoffeln kochen.  
 Die Filets in Weißwein pochieren.  
 Die Markscheiben eine Minute in Weißwein pochieren.  
 Anrichten: Große Teller  
 1. Weißweinsoucenspiegel  
 2. Petersilienpüree, Mitte  
 3. Bachsaiblingfilet  
 4. Markscheiben aufs Filet  
 5. Mark mit Glacedevande beträufeln.  
 Schwenkkartoffel a Part!



**WWW.SELFNES-PORTAL.DE**  
 Das Portal für Gesundheit und Nachhaltigkeit



## Sicherheit ist Lebensqualität - Wie sicher lebt der Mensch?

Greta Hessel Phil. M.A. führte ein Gespräch mit Prof. Dr. Dr. h.c. Albrecht

*Prof. Dr. Dr. h.c. Hans-Jörg Albrecht ist Direktor am Max-Planck-Institut für ausländisches und internationales Strafrecht in Freiburg i.Br. sowie Honorarprofessor und Mitglied der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Er ist Gastprofessor am Institut für Strafrecht der China-Universität für Politik und Recht, Beijing, und an den Juristischen Fakultäten der Universität Hainan, der Renmin-Universität, der Universität Wuhan und der Universität Beijing (Beijing Normal University) (VR China).*



G.H.: Wie gefährlich leben wir?

Prof. Albrecht: „Die Frage nach Gefährlichkeit beschäftigt nicht nur die deutsche Politik. Warum ist heute die Gesellschaft auf Gefährlichkeit und Sicherheit fixiert? Ein verständlicher Wunsch, weil Sicherheit zur Lebensqualität gehört, wie Essen und Trinken. Wir wollen uns sicher fühlen in der Umgebung, in der wir leben, in der Familie, mit Freunden und der Nachbarschaft.

Das Paradoxe daran ist: Je sicherer der Mensch ist, umso größer ist auch sein Wunsch nach Sicherheit. Unsere Lebenserwartung wird immer länger, Frauen werden ca. 100 Jahre alt. Der gewaltsame Tod ist da eher die Ausnahmeerscheinung. Wir haben ca. 700 Tötungsdelikte im Jahr bei 82 Millionen Menschen. Im Jahr 2010 gab es vergleichsweise in Columbien 15.000 Tötungsdelikte bei nur der Hälfte der Einwohner. Im Straßenverkehr ist die Anzahl der Opfer auf 4000 zurückgegangen und es gibt ca. 10.000 Menschen, die sich selbst umbringen, oder wo ein „erweiterter Selbstmord“ stattfindet, d.h. Menschen, die sich und ihre Familie umbringen. Das passiert häufiger als ein Amoklauf. Das deutet darauf hin, dass alle Menschen zu allem fähig sind und die Frage, die einen bewegt: hätte man das verhindern können? Wir können uns nicht erklären, warum das passiert ist, aber wir möchten es gerne verstehen. Es wird alle 6-7

Jahre einen Terroranschlag geben. Insgesamt gesehen wird in unserer Vorstellung Gefährlichkeit, Angst und Verunsicherung erzeugt. Wenn jemand in einer Badewanne ausrutscht ist das pressetechnisch nicht relevant, bei einem gewaltsamen Tod findet allerdings eine umfassende Berichterstattung statt. Wir überschätzen die Gewalt in unserer Gesellschaft. Die tödliche Gewalt im nahen Sozialbereich, d.h. Personen, die sich kennen, ist zurückgegangen. Der psychische Druck der auf den Einzelnen lastet, ist enorm. Ignaz Bubis sagt: Jeder kann töten, es gibt nichts, was uns hindern würde! Jeder Mensch ist in gewisser Weise gefährlich, wenn er fähig dazu ist.

Durch die Finanzkrise 2009 entstanden viele Schicksale, die mit einem Suizid endeten. In Ungarn ist verwunderlicher Weise der Suizid am höchsten. In Griechenland nicht so, obwohl gerade dort die Existenz des Menschen bedroht ist. Da sind die Zusammenhänge nicht so genau erklärbar. Es gibt viele präventive Ansätze, Sorgentelefone beispielsweise.

Der Mensch lebt immer länger, bestimmte Ereignisse stehen im Fokus und werden mit Angst in Verbindung gebracht, erzeugen Unsicherheitsgefühle, die ernst genommen werden sollten.“

# Ulrike Bause

## Grafikdesign und Illustration

79106 Freiburg  
FON +49 (0)761-55 65 29 00  
Fax +49 (0)761-55 65 29 01  
Mobil 0176 29 929 541  
ulrike-bause@t-online.de  
www.io-home.org





Sonja M. Mannhardt

Eisenbahnstrasse 49  
79418 Schönenagen  
**+49 (0)7635 82 48 47**  
info@sonja-mannhardt.de  
www.sonja-mannhardt.de

### Institut für Führungskräfteentwicklung

...Für Menschliches und Zwischenmenschliches

Damit Sie mit starken, gesunden Führungspersönlichkeiten und loyalen Mitarbeitern in eine starke Zukunft gehen, diene ich Ihnen dort, wo die Ratio nicht weiterhilft und die Führungskunst beginnt

#### Führungspersformance

Führungskräfte Coaching  
Loyalitätsmanagement

#### Healthperformance

Burnout-Intervention  
Coaching für Ihr GleichGEWICHT

Vorträge / Webinare / Seminare

Mit Individualpsychologie, Deesemanalyse, Systemik und Philosophie kommen Sie weiter...



## A+S Flamm ihr Ansprechpartner für Wasser und Wärme



Alfred Flamm    Stephan Flamm

Das Unternehmen AS Flamm ist ein Meister- und Ausbildungsbetrieb der Gewerke Sanitär, Heizung, Lüftungs- und Umwelttechnik.

Bereits bei der Gründung des Unternehmens legten Alfred und Stephan Flamm auf Wissen und Kompetenz in dem, was sie tun, Qualitätsbewusstsein, menschlicher Umgang miteinander und der

ganzheitliche Umweltschutz für Mensch und Natur besonderen Wert.

Inzwischen fühlen sie sich, insbesondere im Bereich Umwelttechnik, in ihrer Ausrichtung bestätigt, auch da die offiziellen Klimaschutzberichte der vergangenen Jahre keinen Zweifel am notwendigen umweltbewussten Handeln mehr zulassen.

Ihre Ansprechpartner im Familienbetrieb:

Alfred Flamm Stephan Flamm  
Weitere Informationen unter:  
[www.as-flamm.de](http://www.as-flamm.de)



**A** | **S**  
**FLAMM**

BAD  
HEIZUNG  
SOLAR

**0761-130 75 10**

**[www.as-flamm.de](http://www.as-flamm.de)**

Besuchen Sie unser **Infozentrum**



für **regenerative Heizsysteme**



# Agentur für Medienberatung

Greta Hessel Phil. M.A.

Medienberatung für Unternehmen- und Existenzgründer: Erstellung von Texten – Werbetexte – Presstexte – Suchmaschinenoptimierte Texte – Reportagen - Fotos – Webdesign – Onlinemarketing - Flyer – Logo - Postcards – Anzeigen – Vereinsbrochüren - Kundenmagazine – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Marketing

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

## Themenorientiertes PC-Lernen

Unterstützung und Begleitung bei Ihren PC-Programmen.

Strategien und Lösungswege zu ihrer PC-Meisterschaft

an Ihrem Arbeitsplatz. 25 Jahre Berufserfahrung in IT

- Programmierung - Netzwerke/Internet - Anwenderschulungen- Reparatur/  
Fehlerbeseitigung bei Computern

Studium: Volkswirtschaftslehre, Erwachsenenpädagogik

Hobby und Beruf: Computertechnik und Anwendungen

Preise und Termine auf Anfrage - Einzel und Gruppentermine möglich. Schnupperpreise  
joditter@itspinnebe.de Tel. abends: 0178 982 000

### IMPRESSUM:

Grünes Leben – Presseorgan des Naturheilvereins Baden e.V.

Online Magazin: [www.gruenes-leben.com](http://www.gruenes-leben.com)

Chefredaktion: Greta Hessel Phil. M.A.,

Redaktion: Verena Wehrle, Heike Fried, Horst Laue,

Layout: Greta Hessel

Für den Inhalt, sowie die Fotos, die PR-Artikel und die Anzeigen zeichnen die Inserenten  
verantwortlich. Die Redaktion und der Herausgeber übernehmen keine  
Verantwortung und Haftung für die Veröffentlichungen.

Redaktionsanschrift: Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg Tel. 0761-55774080

Ausgestellen: Kostenlos erhältlich in Freiburg:

Engel-Apotheke, Herrenstr. 5, Haslach Apotheke, Carl Kistner Str. 33, easy-sports, in Cafés, Restaurants,  
Arztpraxen und Gesundheitseinrichtungen.

Abonnement: Portogebühren 8 Euro jährlich. Ausgaben: Frühjahr – Sommer – Herbst - Winter

Die Redaktion bedankt sich herzlich bei den Fotografen von [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)  
für die Bereitstellung der schönen Fotos.

[www.naturpark-suedschwarzwald.de](http://www.naturpark-suedschwarzwald.de)



[www.naturpark-kaeseroute.de](http://www.naturpark-kaeseroute.de)



[www.naturparkwirte.de](http://www.naturparkwirte.de)



VDN / T. Kaiser, Verein der Naturparkwirte  
Südschwarzwald, Naturpark Südschwarzwald



**Kochbuch  
der Naturparkwirte  
im Schwarzwald**

Klaus-Gürthler Wiesler (Hrsg.)  
Lothar Burghardt (Hrsg.)



# EARTHING

Die heilende Kraft der Erde



## Mit Earthing eine erholsame Nacht

z.B. mit dem Earthing Bed Pad  
Baumwolle mit Silberfäden 169,-€

Typische Effekte, die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt wurden sind unter anderem:

- Besserer Schlaf
- Stressabbau und Entspannung
- Reguliert Blutdruck und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes
- Verbessert oder beseitigt akute und chronische Schmerzen
- Harmonisiert die Körperrhythmen
- Bessert Menstruationsbeschwerden
- Schützt vor elektrischen und elektromagnetischen Feldern
- Verbessert und beschleunigt die Wundheilung
- Löst Verspannungen
- Hilft bei Kopfschmerz
- Verbessert oder beseitigt Entzündungen im Körper
- Erhöht das Energieniveau
- Reduziert Wundliegen
- Hilft bei Jetlag

Wiederverkäufer gesucht!

Earthing Produkte Import und Vertrieb in Europa



**Thomas Zimpfer** • Heilpraktiker  
Yburgstr. 116 • 76534 BAD-Steinbach

Tel.: 07223-800 68 42 • Fax: 07223-800 68 43

[www.tz-gesundheit.de](http://www.tz-gesundheit.de)