

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 1
Januar 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 1

Was ist Stress?

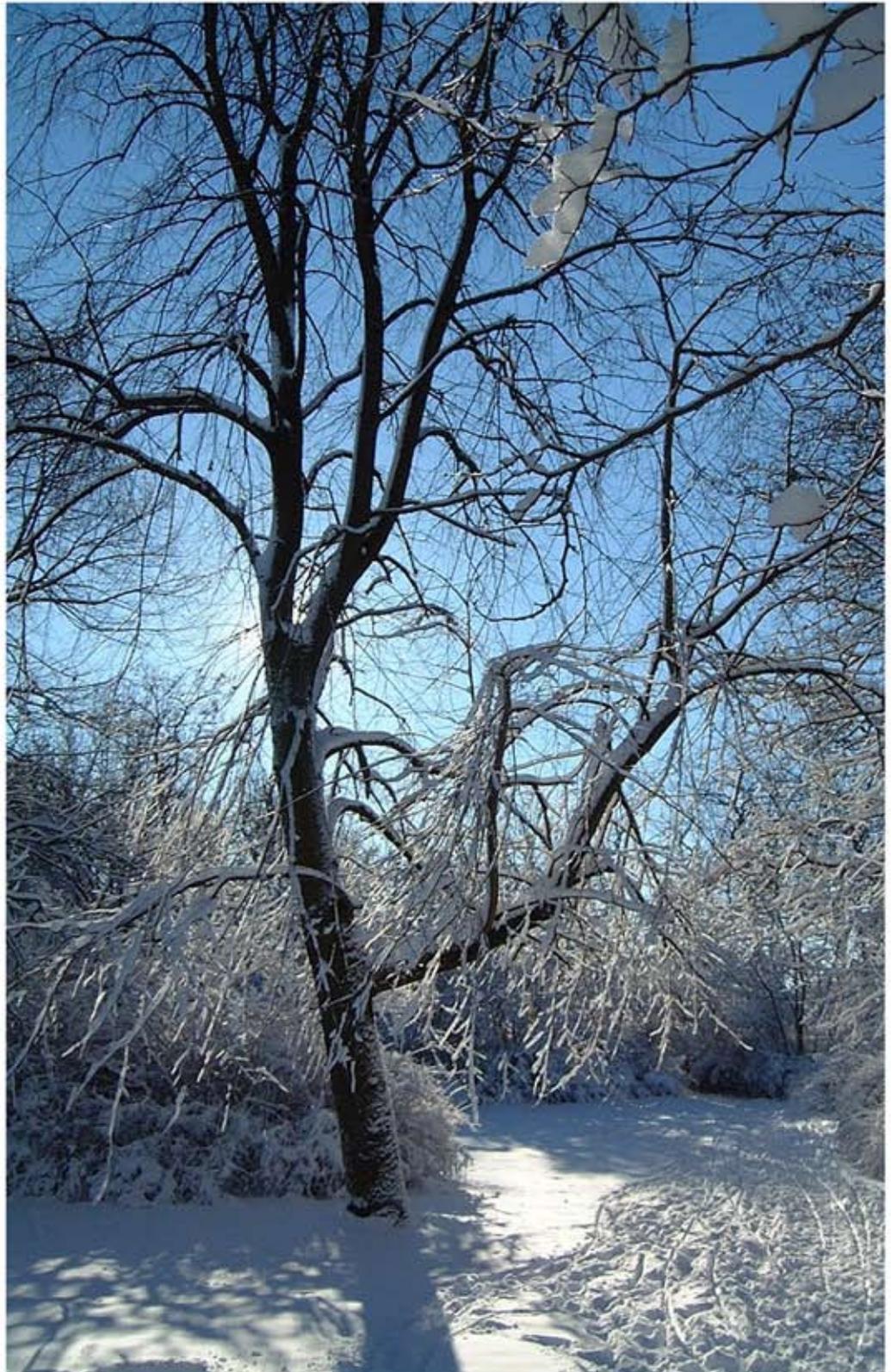
Rezepte

Übungsabend

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Januar-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

**„Dunkelheit und Licht sind einer Natur,
nur scheinbar verschieden,
denn beide entsprangen der Quelle von allem.“**

Auszug aus den Smaragdtafeln von Toth

Aktuelles

Bauchgeflüster aus GESUNDHEIT 01/09



Foto: PhotoAlto

Bis zu 40 Prozent der Bevölkerung leiden an Magen-Darm-Beschwerden ohne organische Ursache. Vor diesem Hintergrund beginnt man derzeit, das komplexe Zusammenspiel von Ernährung, Psyche und Verdauung zu erforschen.

Anna liegt ihr Problem mit dem reizbaren Chef schwer im Magen; Katja kommt es hoch, wenn sie ihren Ex nur am Telefon hört, und Elmar macht sich aus Angst vor seiner bevorstehenden Prüfung fast in die Hose: Unser Volksmund weiß mehr von den komplexen Zusammenhängen zwischen Ernährung, Psyche und Verdauung als wir uns noch bis vor kurzem träumen ließen. Erste Vermutungen über dieses Wechselspiel tauchten vor noch nicht allzu langer Zeit auf, als man begann, Magengeschwüre als klassische Managerkrankheit in Folge von zu viel Stress zu bezeichnen – eine Anschauung, die heute übrigens schon wieder obsolet ist. „Wir wissen heute, dass Magengeschwüre meist Folge einer Infektionskrankheit sind und mit Antibiotika gut behandelt werden können. Aber natürlich gibt es

Zusammenhänge zwischen Verdauungssystem und Psyche: Der Magen-Darm-Trakt wird vom vegetativen Nervensystem, das autonom arbeitet, gesteuert“, erklärt der Gastroenterologe, Dr. Thomas Haas von der Universitätsklinik für Innere Medizin, Salzburg. „Leidet man zum Beispiel unter Stress, wird der Verdauungstrakt schlechter durchblutet, weil das Blut verstärkt in die Muskulatur transportiert wird. Umgekehrt ist in Ruhe der Verdauungsapparat besonders gut mit Blut versorgt.“

Wenn das Bauchhirn lenkt...

Tatsächlich sind psychische Prozesse und die Verdauung weitaus enger miteinander verbunden als bisher angenommen. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Mensch nicht nur ein Kopfhirn, sondern auch ein Bauchhirn hat?

Steuerung & Impulse.

Das Bauchhirn – quasi ein Abbild des Kopfhirns, wie Neurowissenschaftler herausgefunden haben – fühlt mit und steuert autonom die Funktionen des Magen-Darm-Trakts. Dabei interagiert es zwar mit dem Kopfhirn, aber rund 90 Prozent der gesamten Informationen gehen in Form von Nervenimpulsen und Hormonen vom Bauch zum Gehirn und nur 10 Prozent umgekehrt! Als Mitverursacher funktioneller Magen-Darm-Störungen vermuten Experten daher eine gestörte Kommunikation zwischen Bauch- und Kopfhirn.

Kommunikation & Spuren. Was nun das Bauchhirn betrifft, so verständigt es sich mit hundert Millionen Nervenzellen und einer eigenen Hormonproduktion: So ist es in der Lage, selbständig Gefühle wahrzunehmen. Was seltsam klingen mag, kennt eigentlich jeder, denn die Rede ist etwa von den Schmetterlingen oder der Prüfungsangst im Bauch: Gefühle, die mit körperlichen Sensationen einhergehen, gespeichert und in ähnlichen Situationen wieder abgerufen werden. So hinterlassen etwa lang anhaltende Furcht oder Stress bleibende Spuren – nicht nur im Kopf-, sondern auch im Bauchhirn.

Von Ärger bis Freude

Aber auch Stimmungen wie Ärger oder Freude beeinflussen die Verdauung. Ursprünglich beruht dies auf einem Urinstinkt, der Stressreaktion, die den Körper in kürzester Zeit auf Kampf oder Flucht vorbereitet, indem Kreislauf- und Atemfunktion angeregt, die Verdauungstätigkeit dagegen gehemmt wird. Dieser Mechanismus ist auch heute noch dafür verantwortlich, dass bei Stress der Weitertransport der Nahrung und ihre Aufspaltung vermindert werden. Die Verdauung kommt quasi zum Erliegen – unangenehme Begleiterscheinungen wie Blähungen, Völlegefühl oder Druckschmerzen sind oft die Folge.

Auch Ernährung ist maßgebend

Neben der Seelenlage können auch die Nahrung und ihre Zubereitung Auslöser für Magen-Darm-Beschwerden sein. Magenübersäuerung und Sodbrennen werden gefördert durch Übergewicht, eine ständig erhöhte Kalorienzufuhr und die falschen Lebensmittel, wissen die ErnährungswissenschaftlerInnen. So mindern zu fette oder zu zuckerhaltige Speisen die Schließkraft des Muskels zwischen Magen und Speiseröhre um bis zu 30 Prozent. Eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Fleisch regen die Säureproduktion an, vor allem wenn gleichzeitig zu wenig kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel verzehrt werden. Und kohlensäurehaltige Getränke fördern das Aufstoßen und den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre.

Blähungen & Druckschmerzen. Weit verbreitet sind auch Blähungen und damit verbundene Druckschmerzen. Sie entstehen durch Gase, die sich im Darm zu einem zähen Schaum anreichern, so dass sie den Körper nicht mehr auf natürlichem Weg verlassen können. Normalerweise bilden sich pro Mahlzeit etwa 1,5 Liter Darmgase, die bei der Aufspaltung der Nahrung entstehen. 1,3 Liter davon werden über die Darmschleimhaut ins Blut abgegeben, zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Nur ein kleiner Rest von etwa 0,2 Litern verlässt den Körper über den Darm als „Pups“. Schmerzhaftes Blähungen treten auf, wenn durch Stress die Darmpassage der Nahrung verlangsamt wird oder große Mengen unverdaulicher Nahrungsbestandteile in den Darm gelangen.

GEWÜRZE - Teil 1

KÜMMEL



Als Kümmel werden umgangssprachlich die Früchte des gewöhnlichen Kümmels (*Carum carvi*) bezeichnet. Ursprünglich ist der Kümmel in Asien beheimatet, mittlerweile ist er jedoch auch in Europa und Nordafrika verbreitet.

Kümmel ist das älteste bekannte Gewürz in Mitteleuropa. Kümmelreste wurden in den Herdstellen vorgeschichtlicher Pfahlbauten gefunden. Kümmel ist einheimisch und besonders auf Gebirgs- und Mittelgebirgswiesen verbreitet. Die Ägypter gaben ihren Toten Kümmel mit, in der Bibel wird Kümmel in Matthäus 23.23 erwähnt. Die Römer hielten Kümmel für so wertvoll, daß sie den Kümmel von Sklaven bewachen ließen. An den Rastplätzen der großen Seidenstraße fanden sich Kümmelreste. Im Mittelalter sollte ein um den Hals getragener Beutel mit Kümmel vor Hexen und bösen Geistern schützen.

Auch die Griechen des Altertums wussten Kümmel zu schätzen. So ist ein Gericht mit dem Namen „Myama“ als eine Köstlichkeit mit Kümmel gerühmt. Im antiken Rom bevorzugte man den Schwarzkümmel, eine der zahlreichen Abarten unserer dunkelbraunen Kümmelkörner, wie auch Feldkümmel, Mattenkümmel, Wiesenkümmel, die nach den Vorkommen benannt sind und sich durch entsprechende Geschmacksnuancen auszeichnen. Ein weiterer Verwandter ist der Kreuzkümmel. Kreuzkümmel war schon im Altertum bekannt und wurde ähnlich verwendet wie unser einheimischer Kümmel. Er wird heute in Nord- und Südamerika, Indien, in der Türkei, auf Sizilien und in Spanien und Nordafrika angebaut. Als eine Delikatesse im alten Rom galten grüne Erbsenschoten und grüne Bohnen, die man roh mit Salz, Kümmel und Öl zu Wein verspeiste.

Ein großer Kümmelfreund war Karl der Große. Er ließ nicht nur für seinen Hof Kümmel anbauen, er gab auch Anweisung, dass man sich dieses Gewürzes besonders bedienen solle, da es das Essen nicht nur verfeinere, sondern auch verträglicher mache.

Der Kümmel wird heute vorzugsweise in Mitteleuropa, Skandinavien, auf dem Balkan und in den USA angebaut. Der beste Kümmel aber kommt zweifellos aus Holland, dessen "Amsterdamer Qualität" berühmt ist.

Wirkung und Inhaltsstoffe

Kümmel enthält ein ätherisches Öl, das zum größten Teil aus der geruchsbestimmenden Komponente Carvon und verschiedenen Terpenen wie Limonen besteht. Diesen werden die Hauptwirkungen des Kümmels zugeschrieben. Weiterhin sind fettes Öl, Polysaccharide, Proteine, Cumarine und Flavonoide enthalten.

Das ätherische Öl wirkt krampflösend im Magen-Darm-Trakt und verdauungsfördernd. Außerdem bewirkt Kümmel eine vermehrte Freisetzung von Gallensäuren, regt die Magensaftproduktion an und fördert den Appetit. Carvon hat zudem eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien und Pilze.

Anwendungsgebiete

Kümmel wird zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich sowie bei Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Besonders häufig werden Kümmelpräparate dabei in der Kinderheilkunde eingesetzt. Andere Anwendungen des Kümmels erfolgen als Gurgelmittel oder äußerlich als Einreibungen zur Durchblutungsförderung. Außerdem wird Kümmel traditionell als Gewürz und bei der Zubereitung von schwer verdaulichen oder blähungsfördernden Lebensmitteln, wie beispielsweise bei verschiedenen Kohlsorten und frischem Brot, verwendet.

Was ist Stress?

Der Begriff „Stress“ wurde Jahrhunderte lang im Bereich der Physik für Belastung, Druck oder Zerrkräfte auf Metall verwendet. Erst um das Jahr 1940 wurde der Begriff auf den Körper für unspezifische Reaktionen auf äußere Veränderungen übertragen. Innerhalb kürzester Zeit fand er einen generellen Einzug in die Umgangssprache. So wird der Begriff heute häufig benutzt, um eine Situation zu beschreiben, in der man unter Druck – insbesondere – Zeitdruck ist. Die Aussage „Keine Zeit – ich bin im Stress“ gehört bei den meisten Menschen inzwischen zur Tagesordnung.

Dabei ist Stress vielmehr die individuelle Reaktion eines Einzelnen auf Situationen, die er persönlich als belastend empfindet. Das können ungelöste Partner- oder Familienprobleme, Konflikte mit dem Chef oder Kollegen, eine hohe Arbeitsbelastung, finanzielle Probleme, beengte Verhältnisse oder auch Lärm und andere Reizüberflutungen sein. Und so vielfältig wie die Stressauslöser sind, so vielfältig sind die individuellen Reaktionen darauf. Was den einen stresst, wird von einem anderen ausgesprochen positiv erlebt. So braucht der eine Stress, um überhaupt Antrieb zu erhalten, während sich der andere schon unter geringem Druck komplett gelähmt fühlt. Stress ist folglich nicht immer negativ, denn er kann auch beflügeln und zu höherer Leistung anspornen. Negativ wird er jedoch dann, wenn der Druck zu einem Dauerzustand wird und das Wohlbefinden deutlich darunter leidet.

Wie reagiert der Körper auf Stress?

Unabhängig von den Stressauslösern sind die physiologischen Abläufe jedoch im Wesentlichen die gleichen. Denn der Körper unterscheidet nicht zwischen positivem und negativem Stress. Begründet liegt dieses Muster in der Frühzeit unserer Entwicklungsgeschichte, in der es notwendig war auf drohende Gefahren blitzschnell zu reagieren, sei es in Form von Flucht oder Angriff. Dafür hat unser Körper ein hochleistungsfähiges System entwickelt, das in kürzester Zeit ein hohes Maß an Energie zur Verfügung stellt und das Reaktionsvermögen erhöht. Doch anders als in der Frühzeit lassen die heutigen Stressauslöser nur selten eine Reaktion wie Flucht oder Angriff zu. In der Folge werden die physischen Stressreaktionen nur langsam abgebaut und der Organismus benötigt lange Zeit, um sein physiologisches Gleichgewicht wieder herzustellen.

Wie jeder Organismus setzt sich der menschliche Körper aus Trillionen von Zellen zusammen, von denen jede eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen hat. Zellen mit gleichen Aufgaben schließen sich zusammen und bilden so ein Gewebe oder ein Organ. Gemeinsam sorgen sie für die Atmung, die Verdauung oder die Bewegung, um nur einige Aufgaben zu nennen. Damit diese Abläufe koordiniert erfolgen, verfügt unser Körper über zwei komplexe Nachrichtensysteme, die die einzelnen Funktionen aufeinander abstimmen. Das eine System ist das Nervensystem, das andere das Hormonsystem. Beide Systeme sind eng miteinander verbunden und werden unter Stress gleichermaßen aktiviert.

Die Folgen von Dauerstress

Unter Stress werden dem Körper folglich alle für die Flucht oder den Angriff notwendigen Energien zur Verfügung gestellt, zugleich werden jedoch auf Schutz und Wachstum gerichtete Zellprozesse unterbunden und entsprechend die Entstehung von weiterer Lebensenergie. Das Immunsystem hat weniger Energie zur Verfügung. Solange der Körper damit beschäftigt ist auf vermeintliche oder reale Bedrohungen von außen zu reagieren. Entsprechend macht sich unter Dauerstress eine Abwehrschwäche gegen Krankheitserreger bemerkbar.

Und ebenso werden Hirnbereiche, die für die Verarbeitung komplexer Informationen zuständig sind, weitgehend unterbunden und „klares Denken“ ist kaum mehr möglich. Unter dem Dauerbeschuss von Glukokortikoiden stellt das Gehirn die Produktion neuer Neuronen sogar weitgehend ein. Das Gehirn schrumpft im wahrsten Sinne des Wortes. Davon abgesehen zeigt sich das Ungleichgewicht in Form von Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Stoffwechselstörungen oder Kopf- und Magenschmerzen – um nur einige der bekanntesten Folgeerkrankungen zu nennen.

Der Einfluss des Unterbewusstseins

Welche Situationen auf einen Menschen Stress auslösend wirken, hängt jedoch maßgeblich von seiner frühkindlichen Programmierung ab. Denn das Verhalten unserer Zellen hängt in erster Linie von der Wahrnehmung der Umwelt ab. So sind unsere Zellen über einen komplizierten Mechanismus in der Zellmembran in der Lage, auf jede Gegebenheit in der Umwelt mit einem entsprechenden Verhalten zu reagieren.

Das Programm, in dem sich Input (Umwelt-Stimulus) und Output (Verhaltensreaktion) verbinden, wird im Unterbewusstsein als angelernte Wahrnehmung abgespeichert. Taucht der Stimulus erneut auf, wird sofort das durch die unterbewusste Wahrnehmung codierte, programmierte Verhalten aufgerufen.

Das Nervensystem, zu dem auch das Gehirn gehört, hat nun die Fähigkeit eine umfangreiche Datenbank angelernter Wahrnehmungen anzulegen. Diese ist vergleichbar mit der Festplatte eines Computers. Diese „Festplatte“ wird im Wesentlichen in unseren ersten Lebensjahren angelegt, in denen wir Denk- und Verhaltensweisen unserer Eltern adaptieren. Haben wir nun in der Kindheit eine bestimmte Situation als Stress auslösend erlebt, werden unsere Zellen das Stressprogramm immer dann aktivieren, wenn wir einer ähnlichen Situation begegnen.

Das Bewusstsein kann nun versuchen, durch schiere Willenskraft und Absicht der Programmierung entgegen zu wirken. Solche Bemühungen treffen jedoch regelmäßig auf mehr oder weniger Widerstand, da die Zellen verpflichtet sind, dem unbewussten Programm zu folgen. In einigen Fällen können die Konflikte zwischen bewusster Willenskraft und unterbewusster Programmierung weitere Stressreaktionen auslösen und somit zu ernsthaften Störungen im Nervensystem führen. Wer lernen will, kompetent mit Stressauslösern umzugehen, muss folglich sein Unterbewusstsein neu programmieren..

Rezepte

ZWIEBELKUCHEN

Zutaten:

190 g Mehl
20 g Hefe
1/2 TL Zucker
5 EL Milch
2 EL Öl
Salz
500 g Zwiebel
80 g Speck
1 EL Öl
Pfeffer, Salz
Paprikapulver
Kümmel
1 Ei
150 g Saure Sahne

Für den Badischen Zwiebelkuchen Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Frische Hefe mit Zucker in lauwarmen Milch auflösen. Milch in die Mulde gießen. Mit wenig Mehl vom Rand her zu einem Vorteig rühren. Abgedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen. Öl und Salz zufügen. Den Vorteig mit dem restlichen Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gemüsezwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Durchwachsenen Speck würfeln. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln mit den Speckwürfeln darin glasig dünsten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Kümmel würzen. Zwiebelmischung auf den Teig geben. Ei mit saurer Sahne verquirlen, würzen und darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200-220° ca. 35 Minuten backen. Heiß servieren.



SIVAVAVDA – KEKSE (Yogi Kekse)

Mit diesen besonders nahrhaften Keksen werden die Schüler in einigen Yogi Zentren regelmäßig nach den Yoga Stunden verwöhnt.

Zutaten:

250 g Haferflocken
110 g reines Vollweizenmehl
50g Rosinen
50 g rohe ungesalzene Erdnüsse
150 g braunen Zucker
1 ½ Teelöffel Zimt
1 ½ Teelöffel Muskatnuß
1 ½ Teelöffel gemahlene Ingwer
½ Teelöffel Weinsteinbackpulver
1 Messerspitze Salz
200 ml Sonnenblumenöl
200 ml Milch oder Wasser

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, das Öl hinzufügen und gut umrühren. Genügend Milch oder Wasser zugießen um eine feste Mischung zu erhalten. Den Teig mit dem Löffel häufchenweise auf ein gefettetes Backblech geben und in 10 cm große Kekse drücken. 10-15 Minuten backen, bis sie am Rand goldbraun sind.

(Es gibt 12 Kekse)

ZIMT:

Zimt hilft gegen Müdigkeit, Energiemangel nach langer Krankheit, verbessert die Sehfähigkeit und gegen Bauchschmerzen sowie Menstruationsbeschwerden. Zimt aktiviert mangelndes Nieren-Yang und hilft gegen innere Kälte im Bauch und auch gegen kalte Füße. Aus Sicht des Ayurveda wirkt sich Zimt günstig auf alle rhythmischen Abläufe im Körper aus.

Dazu gehören nicht nur der Herzschlag und der Kreislauf, sondern auch die Atmung. Da das ätherische Öl auch eine antibiotische Wirkung hat, ist Zimt ein Heilmittel für kalte Tage und Atemwegserkrankungen. Dafür wird Zimt primär als Tee genützt. Zubereitung: 2 bis 5g mit ¼ l Wasser kurz kochen lassen.

Als Gewürz ist Zimt auch innerlich erwärmend, aber primär verdauungsanregend, da der gesamte Verdauungstrakt besser durchblutet wird. Während der Schwangerschaft sollte Zimtrinde nicht als Heilmittel verwendet werden und als Gewürz nur in geringen Dosen.

INGWER:

Frisch und getrocknet

Frischer Ingwer hilft durch seine wärmende Wirkung bei Husten, Schnupfen, Erkältungen mit feuchtem Auswurf und ganz besonders bei Grippe mit Schüttelfrost.

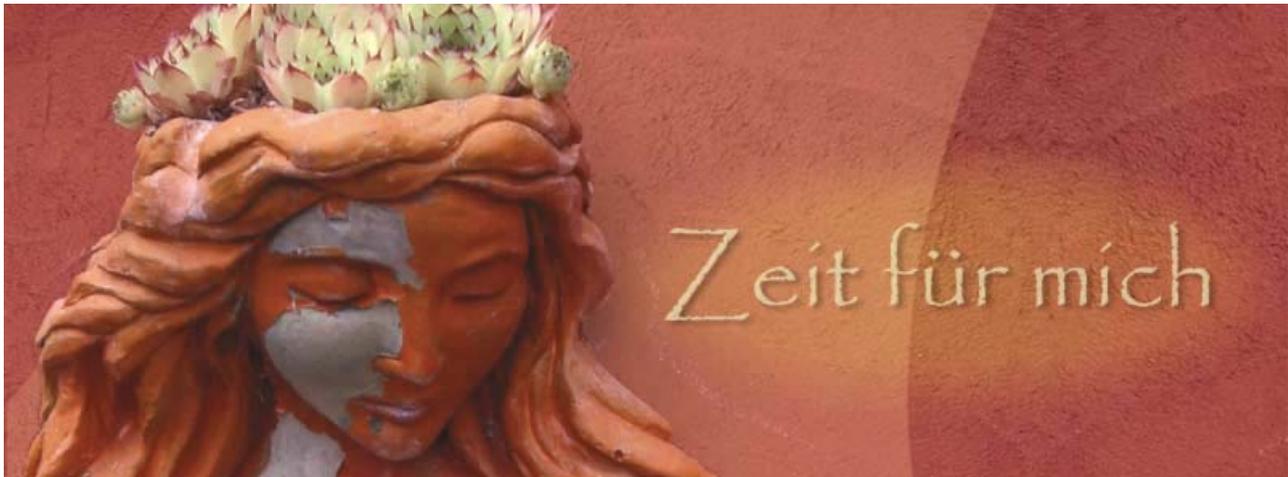
Getrockneter Ingwer wärmt innerlich, wirkt magen- und verdauungsstärkend und hilft bei rheumatischen Erkrankungen. Er regt das Nieren-Yang an, weshalb er gegen kalte Füße und bei körperlicher Schwäche wirkt und angeblich soll er anregend wirken, wenn "die Männer auskühlen".

MUSKATNUSS:

Muskatnuß hilft als Stärkung der Nerven und für die Förderung der Verdauung.



ÜBUNGSABEND MEDITATION – SELBSTERFAHRUNG – BEWUSSTSEIN



Wer kennt das nicht, man weiß wie es geht, weiß auch das es einen gut tun würde, doch irgendwie findet man nicht die Zeit, oder besser gesagt man nimmt sich keine Zeit. Man findet immer Dinge die einem wichtiger erscheinen. (Geschichte mit den Golfbällen, Kieselsteinen und den Sand) Wie dort bereits beschrieben verbringt man viel mehr Zeit mit nebensächlichen Sachen. Man vergisst dass der eigene Körper eigentlich das hauptsächliche ist. Ohne ihn gibt es nichts anderes.

Beobachten sie einmal in ihrem Leben wie ordentlich sie mit ihren Wertsachen umgehen, z.B. mit ihrem Auto, oder mit ihren Klamotten oder sonstigem.

Das Auto wird zum Service gebracht, geputzt, die Klamotten werden mit dem richtigen Waschmittel gewaschen ordentlich gebügelt und zusammengelegt, die Schuhe gepflegt, unsere Sportausrüstung wird immer wieder auf Vordermann gebracht.

Wie steht es im vergleich dazu mit ihrem Körper, nicht nur äußerlich sondern innerlich. Wie viel Zeit opfern sie für ihn, ohne den es das oben genannte gar nicht geben würde?

Sie werden jetzt sagen, viel, denn ich mache ja Sport – ich gehe Laufen, Fitnesscenter, Skifahren usw., außerdem habe ich genügend Zusatzprodukte die mein Immunsystem stärken wie Magnesium, Vitamin C und sonstige Zusatzprodukte.

Ja, dass ist gut wenn sie sich viel an der frische Luft bewegen, doch wie schaut es mit ihrem Geist aus, wie schaut es mit ihrem Inneren aus. Wann hat das die nötige Ruhe. Wie oft am Tag hat ihr Geist Pause, in der Arbeit, beim Sport, Zuhause mit der Familie oder auch ohne? Seien sie mal ganz ehrlich wann grübeln sie oder denken sie nicht über sämtliche Lösungen nach?

Falls sie sich hierbei angesprochen fühlen, haben sie die Möglichkeit einen Abend für 1-2 Stunden eine geführte Meditation zu versuchen. Einmal seinen eigenen Körper zu beobachten, selbst zu erfahren wie man reagiert, bewusst wahrzunehmen wie es sich anfühlt.

Lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen!

good life

House of Energy - Newsletter

Keine Angst es handelt sich hier nicht darum 1 Stunde bewegungslos zu sitzen und zu meditieren. Sie werden bewegte Meditationen kennenlernen, die sich für unseren westlichen Kulturkreis besonders eignen. Vielleicht haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass es schwer ist, von einem Moment auf den anderen auf Entspannung umzuschalten. Um diese Umstellung zu beschleunigen, hilft es, wenn wir von der inneren Aktivität in die äußere übergehen, also uns zunächst einmal bewegen, bevor wir zur Ruhe kommen können.

Termin: Dienstag, 24. Februar 2009 / 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: € 20.-

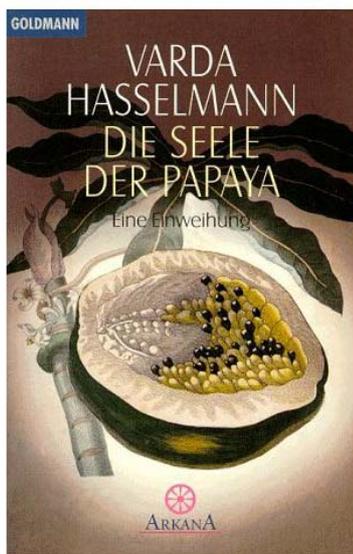
Ort: in unserer Praxis

Bitte bequeme Kleidung. (Abendesse bitte auf nachher verschieben 2 Stunden vorher nichts essen wäre super!)

Bitte um Voranmeldung da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist !!!!

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Die Seele der Papaya: Eine Einweihung

von Varda Hasselmann

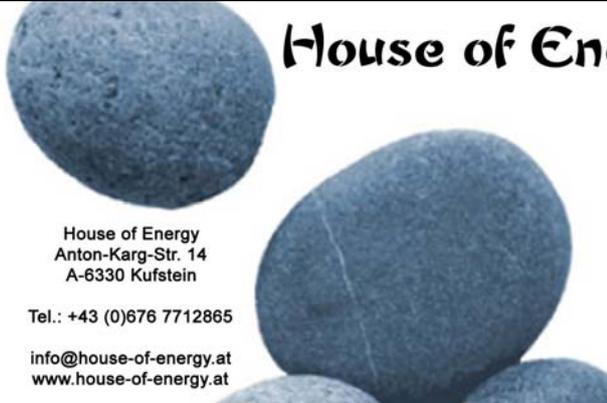
In Südindien findet die Münchner Ärztin Doris auf abenteuerliche Weise ihre wahre Bestimmung. Sie gelangt zu einem Stamm von Ureinwohnern, dessen Sitten und Gebräuche unverändert erhalten geblieben sind. Sie lernt viel über das Weltbild der Stammesleute und nimmt Einblick in deren Spiritualität. Nach und nach muß sie ihre alten Denk- und Verhaltensmuster in Frage stellen. Doch ist dies nur die Vorbereitung auf eine noch größere Prüfung. Bevor sich für Doris das Tor zu ihrem wahren Selbst öffnet, muß sie die Initiation der Papaya-Gottheit bestehen.

ISBN: 978-3442215225

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 2
Februar 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 2

Rezepte

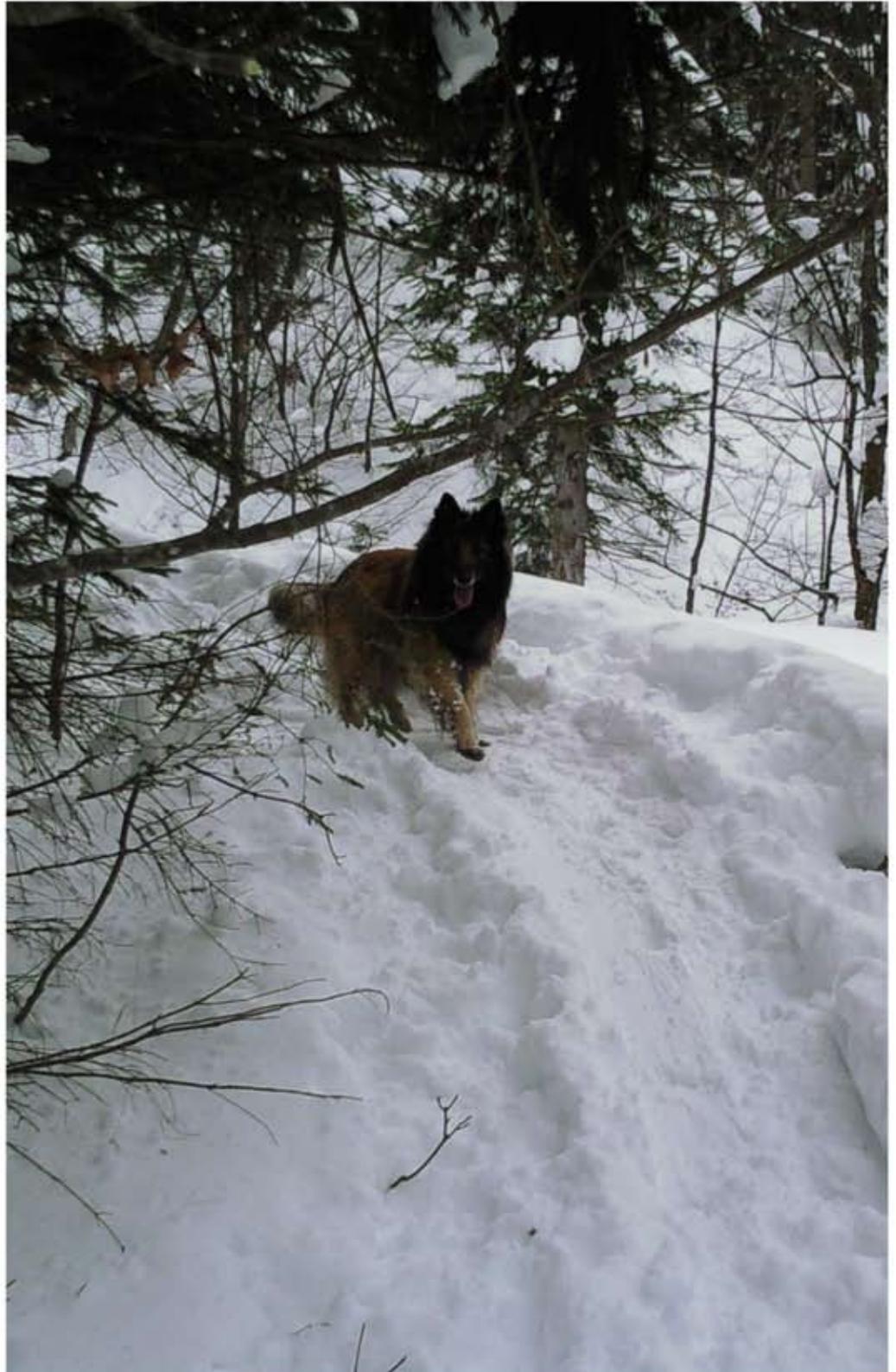
Übungen

Geschichte

Buch & CD Tip

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Februar-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Wenn du denkst, dann fühlst du. Und wenn du fühlst, strahlst du etwas aus. Und von deiner Ausstrahlung wird Alles- Was – Ist beeinflusst, auf materieller wie auf geistiger Ebene. So groß ist dein Einfluss.

Wenn du denkst, dann fühlst du. Und wenn du fühlst, strahlst du etwas aus. Und von deiner Ausstrahlung wird Alles – Was – Ist beeinflusst, auf materieller wie auf geistiger Ebene. So groß ist dein Einfluss.

Aktuelles

Energy Drinks - Kaffee der jungen Generation

Eine Dose Red Bull enthält soviel Koffein wie eine Tasse Kaffee!



Die Jugend putscht sich mit Dosen statt mit Tassen auf.

Als "Kaffee einer neuen Generation" bezeichnet die Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Cote von der Universität Montreal <http://www.umontreal.ca> Energy-Drinks, die in den 15 vergangenen Jahren besonders bei Jugendlichen große Beliebtheit erlangt haben. Beide Produkte enthielten Zucker und Koffein und hätten negativen Einfluss auf die Gesundheit, so Cote. Während in der Schweiz und anderswo um ein Verbot der energispendenden In-Getränke an Schulen diskutiert wird, schaffte Red Bull als größter Branchenvertreter in den vergangenen Jahren jeweils zweistellige Zuwächse und verkaufte im Vorjahr weltweit vier Mrd. Dosen.

Vergleiche zwischen den beiden Getränken sind nicht aus der Luft gegriffen. "Bei entsprechender Dosis versetzen Energy-Drinks wie auch Kaffee den Körper in einen Zustand, der nicht den eigenen Energiereserven entspricht", sagt Ulla Klein, Ernährungsphysiologin an der TU München <http://www.wzw.tum.de>, im presstext-Interview. Dabei sei der erhoffte Aufputscheffekt kurzfristig und würde bloß den Eindruck vermitteln, mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Das Koffein einer Viertelliterdosis entspricht mit 80 Gramm etwa dem einer Kaffeetasse. Beide Getränke könnten laut Klein als Droge und Gift eingestuft werden, vorausgesetzt der Genuss erfolge regelmäßig. Bei den Energy-Drinks sei allerdings kaum vom Genießen die Rede. "Der Zweck des Aufputschens steht im Vordergrund. Den Vergleich mit einer gemütlichen Tasse Kaffee können Energy-Drinks in dieser Hinsicht also nicht aufnehmen", so Klein.

Von der Beliebtheit der Energy-Drinks schließt die Münchner Ernährungsphysiologin auf ein Gesellschaftsproblem. "Der Zwang zu ständiger Leistung steigt, und auch in der Schule wird immer mehr verlangt. Das führt dazu, dass sogar schon Kinder anfangen, Energy-Drinks als Mittel gegen Müdigkeit zu sehen." Für die kindliche Entwicklung sei dies bedenklich, betont Klein. "Da Energy-Drinks das vegetative Nervensystem ankurbeln, verstärken sie Hyperaktivität und machen

Kinder zappelig und nervös. Bis Körper und Nervensystem in der Pubertät voll ausreifen, sollte man davon die Finger lassen." Seitens der Getränkehersteller stimmt man dieser Ansicht zu. "Red Bull kann ab jenem Alter getrunken werden, ab dem Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke konsumiert werden", sagt Claudia Memminger, Pressesprecherin von Red Bull Deutschland <http://www.redbull.de>, gegenüber presstext. Kindern und Koffein-empfindlichen Personen sei Red Bull nicht zu empfehlen, zudem solle die täglich zu sich genommene Menge höchstens dem üblichen Koffeinkonsum entsprechen.

Statt regelmäßigem Aufputschen empfiehlt Klein, sich auszuschlafen. "Sich einmal ein paar Nachtstunden mit Energy-Drinks wach zu halten, ist unbedenklich. Auf Dauer wird es jedoch kritisch, denn der übertriebene Zustand durch ständiges Pseudo-Wachhalten führt dazu, dass der Körper irgendwann einmal viel tiefer stürzt." So eindringlich die Warnungen auch sind, so wenig werden sie die steigende Nachfrage beeinträchtigen. "Besonders in bürgerlichen Gesellschaften will der Mensch immer wieder etwas Neues haben", deutet Hasso Spode, Kulturhistoriker an der Freien Universität Berlin <http://www.fu-berlin.de>, im presstext-Interview die Beliebtheit der Energy-Drinks. Taurin als mythischer Inhaltsstoff hätte einen derartigen neuen Akzent gesetzt, der zu einer baldigen Etablierung am Getränkemarkt verhelfen würde.

Quelle: *presstext.deutschland*

GEWÜRZE - Teil 2

KARDAMOM

Kardamom ist ein Gewürz, das schon Tausende Jahren bekannt ist. Manche Forscher vermuten sogar, dass er in den legendären Hängenden Gärten der Semiramis wuchs. Arabische Kaufmänner brachten Kardamom nach Griechenland und Rom, so findet man seine Beschreibungen bei Dioskorides und Plinius, die behaupteten, dass dieses feinste und sehr teure Gewürz unglaubliche Heilkräfte besitzt

Die Samenkerne des mit der Ingwerfamilie verwandten Strauchs haben ein leicht-brennendes Aroma, das Lebkuchen, Marzipan, Punsch oder Gewürzbrote verfeinert. Kardamom wirkt beruhigend auf Magen und Darm, verbessert die Verdauung, sorgt für frischen Atem, regt den Kreislauf an und soll sogar die Stimmung aufhellen und die Liebeslust anregen. Rezept: Einige Kapseln mit heißem Wasser überbrühen und nach Geschmack weitere Kräuter hinzugeben (z. B. Süßholz, Ringelblume, Pfefferminze). Tipp: Eine Prise Kardamompulver in den Kaffee geben - das macht ihn bekömmlicher. Manchmal verfeinert man mit feinem Kardamompulver den schwarzen Kaffee.



Im Osten gehört Kardamom zu den beliebtesten Gewürzen überhaupt. Besonders populär ist er in der Küche Nordindiens in Kaschmir, wo man ihn „Elaitschi“ nennt und in fast allen traditionellen Gewürzmischungen (Masalas) verwendet wird und mit Mandeln und Safran zu den Pflichtzutaten von festlichen Reisgerichten gehört. In Indien liebt man auch mit Kardamom gewürzte Getränke, vor allem Lassi – ein Schaumgetränk aus Joghurt, das sowohl pikant mit Salz, Kümmel und Pfeffer, als auch süß mit Minze, Kardamom, Honig und Früchten serviert wird. In Asien wird Kardamom meist in Kombination mit Obst und Nüssen oder in Gerichten aus Fleisch und Reis. Frischgemahlene Kardamomsamen gehören unbedingt zum arabischen Kaffee dazu. Kardamom gibt dem Kaffee einen pikanten Beigeschmack, gleicht Koffeinwirkung aus und beugt damit Tachykardie und Bluthochdruck vor. In China und in Indien trinkt man Tee mit Kardamom, der „weise macht“.

In antikem Griechenland, Rom und in mittelalterlichem Europa verwendeten Ärzte Kardamom als Mittel, das die Verdauung fördert, Migräne lindert, für Nieren gut ist und gegen Husten wirkt. Heutzutage wird Kardamom in der Naturheilkunde bei Asthma und Migräne empfohlen. In der Ayurveda-Medizin glaubt man, dass der Kardamom das "Brennen im Herz", das vom Knoblauch und Zwiebel hervorgerufen wird, lindern kann, damit heilt man Kopfschmerzen und sogar Impotenz. Kardamom stimuliert Gedankenklarheit und gibt das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit.

Rezepte

Honig – Kardamom – Tee



Zubereitung

Kardamomkapseln in einem Mörser fein zerstoßen. Mit 1 l Wasser aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze leise kochen. Kardamomwasser durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Honig, Ingwerscheiben, Sternanis und Zimtstangen zugeben und weitere 10 Min. leise kochen. Tee in Gläser füllen und heiß servieren.

Zutaten

Für 2 Personen

2 EI Kardamomkapseln
60 g frischer Ingwer
2-3 EI Honig
2 Sternanis
2 Zimtstangen

Hähnchenfilet mit Fenchel und Kardamom

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
2-3 EL Currypulver
8-9 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
3-4 Schalotten
1 rote Chili, mittelscharf
5 Kardamomkapseln
Salz
1 TL Fenchelsamen
200 g Sahne
nach Geschmack Koriandergrün

Zubereitung:

Hähnchenfilets der Länge nach in circa 1 cm breite Streifen schneiden, mit dem Curry und 2-3 Esslöffeln Öl vermischen und etwa 2 Stunden ziehen lassen. Knoblauch und Schalotten pellen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kardamomkapseln aufbrechen und die Körner herausnehmen. In der Pfanne 2-3 Esslöffel Öl erhitzen und die leicht gesalzene Hähnchenstreifen unter Rühren circa 10 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Fenchelsamen und Kardamom im Mörser fein zerdrücken. In der selben Pfanne wieder 2-3 Esslöffel Öl erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten anschwitzen. Fenchel und Kardamom dazugeben, kurz mitrösten, mit der Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Das Hähnchenfleisch in die Sauce legen und für weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und die Chilistreifen untermengen. Nach Geschmack mit gehacktem Koriandergrün servieren. Dazu passt Reis oder Baguettebrot.

ÜBUNGEN

Tägliche Übungen – Morgenübungen

Der Morgen ist der Beginn des neuen Lebens. Die Qualität des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, hängt sehr stark von unserer Verfassung am Morgen ab, besonders von der Zeit, zu der wir das Bett verlassen, um unsere Tätigkeiten aufzunehmen. Es ist von großer Wichtigkeit unsere körperliches und geistiges Befinden durch die Auslösung aller Stagnationen, die vielleicht während des Schlafes und während des vorangegangenen Tages entstanden sind, vollständig auszufrischen.

Die Ausführung dieser Übungen ist nicht unbedingt auf den Morgen beschränkt, sie können ebenfalls vor dem Mittagessen gemacht werden. Wir sollten es jedoch vermeiden, sie unmittelbar nach den Mahlzeiten auszuführen.

Die Übung besteht aus zehn fortlaufenden Schritten, welche den gesamten körperlichen und geistigen Zustand einschließlich des Qi Flusses durch die Meridiane und die Zirkulation des Blutes und der anderen Körperflüssigkeiten – in einen einheitlichen, energievollen Zustand bringen. Sie bewirkt, ebenfalls die Befreiung von Verspannung in den Gelenken und Muskeln.

Massage der Füße und Zehen

Zweck: Die Durchblutung in den Füßen und Beinen wird aktiviert. Magen, Gedärme, Leber und Milz natürlich auch Blase und Nieren werden durch die elektromagnetischen Ströme, die durch die in den Füßen und Zehen befindlichen Meridiane verlaufen, gestärkt.

Wir legen uns völlig entspannt nieder, die Arme sind zu Seite gelegt, Handfläche nach oben. Die vier Finger über den Daumen legen der in der Mitte der Handinnenfläche liegt. Die Knie sind angewinkelt und werden ungefähr 90 cm breit auseinandergehalten. Heben sie nun die Füße und reiben Sie sie kräftig aneinander. So lange bis sich beide Füße warm anfühlen. Benutzen sie auch die Erste und Zweite Zehe um die Massage auszuführen. Mindestens Hundertmal sollte man reiben.

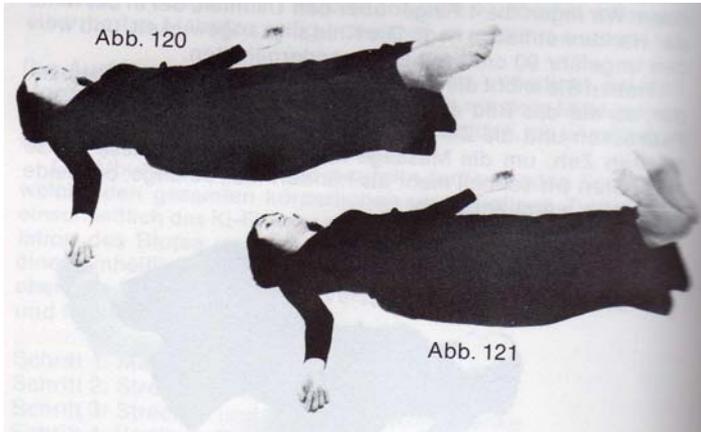


Strecken und Biegen der Knöchel

Zweck: Knöchel flexibel halten, Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln.

Wir bleiben weiterhin entspannt liegen. Wir legen den linken Fuß auf den rechten Fuß und während wir den linken Fuß ausstrecken, reiben wir den rechten Fuß sehr kräftig vier oder fünfmal. Dann wechseln wir die Füße, der rechte Fuß reibt jetzt den linken. Als nächstes heben wir die

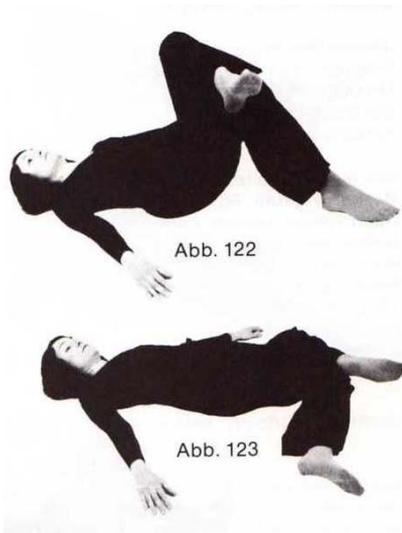
Beine einige Zentimeter über den Boden, und strecken dann die Knöchel aus, 10 – 15-mal wiederholen.



Strecken und Biegen der Kniegelenke

Zweck: Größere Aktivität in der Darmverdauung.

Wir bleiben in liegender Position, die Arme sind ausgestreckt und liegen ca. 60 cm vom Körper entfernt. Wir winkeln das rechte Knie ungefähr 90 Grad an. Beugen sie das linke Knie so, dass die Außenfläche des Knöchels auf der Außenseite des rechten Knies ruht. Mit geöffnetem Mund atmen wir aus, wobei das linke Bein das rechte Bein zu Boden drückt. Wiederholen sie dies dreimal. Dann mit dem anderen Bein.



KLEINE GESCHICHTE

Die nachfolgende Geschichte ist nicht ganz ernst gemeint und soll Dir nur deutlich machen, wie Überzeugungen entstehen.

Prüfe doch einmal, ob es nicht auch in Deiner Vergangenheit solche überzeugungsprägenden Momente gegeben hat.

Die schwere Last des Mann-Seins. :-))))

Männer sind, wenn man der Werbung und Filmindustrie vertrauen darf, starke Persönlichkeiten, die sich durch Kraft, Mut, cooler Gelassenheit, Schlagkraft und lässigem Humor auszeichnen. Hinzu kommt, dass Männer erst im Alter beginnen wirklich interessant zu werden. Sie bekommen graue Haare, die Ausdruck der Lebenserfahrung sind.

Ganz wichtig, Männer weinen nie. Eine Ausnahme wird jedoch anerkannt, dann nämlich, wenn es um Zärtlichkeit und Liebe geht. Gefühle zu einer Frau dürfen mit Tränen in den Augen, mehr bitte nicht, Ausdruck verliehen werden.

Soweit die Medienvorstellung eines Mannes.

Nun zur Realität.

Allein aus den Vorstellungen darüber wie ein Mann sein sollte, ergeben sich Probleme für dieses arme Geschöpf. Es beginnt in der frühen Kindheit.

Junior fällt mit dem Fahrrad auf die Backen und fängt an zu plärren. Papa und Mama kommen, schauen sich den Schaden an. Papa sieht nur einen kleinen Kratzer auf dem Knie und meint. „Junge, das Leben ist hart und das gehört dazu, sei wie ein Mann und beiße die Zähne zusammen“. Mama nickt, kurz über den Kopf gestreichelt, Eis versprochen, ok.

Junior merkt sich, **das Leben ist hart und Zähne zusammenbeißen**, denn ich will sein wie der Papa, ein Mann. Mama hat auch genickt.

Junior kommt in die Schule, ist kaum in der Klasse, da bekommt er auch schon eine aufs Maul. Papa meint „Junge, das Leben ist ein Kampf, da heißt es hart sein und durch. Behaupte Dich, sonst wirst Du ein Schlappschwanz“. Papa berichtet sogleich, wie er einmal eine gewischt bekommen hat und er dann aber, wie eine Dampfwalze, Klarheit geschaffen hat. Papa ist ein starker Mann, denkt sich Junior. Mama nickt. Junior merkt sich, **das Leben ist ein Kampf**.

Nebenher gleicht sein Kinderzimmer einem intergalaktischem Schlachtfeld à la Star Trek und Raumschiff Enterprise. Fußballerbilder hängen an der Wand und Fußball gucken mit Papa ist so ziemlich das Geilste was man sich vorstellen kann. Papa brüllt dann immer über den Lothar den Schlappschwanz. Mama hat von Fußball keine Ahnung und bügelt im Nebenzimmer. Mama ist ja auch ein Mädchen sagt Papa immer.

Apropos Schlappschwanz. Junior wird Erwachsen. Er merkt, dass es da ja noch Jungs gibt, die sich aber anders verhalten. Papa meint, das sind Mädchen. Das ist jetzt maßlos übertrieben, denn über Mädchen wusste Junior schon so einiges. Eigentlich weiß er schon sehr viel über Mädchen um nicht zu sagen alles. Wenn er Papa über Mädchen fragt, wird der seltsam still. Mama dagegen berichtet, wie das mit Mädchen so ist und dass die sehr albern sein können und eben total anders sind. Insgesamt stellt Junior fest, dass man über Mädchen mit den Eltern nicht so reden kann wie über Fußball. Da ist irgendetwas, was nicht ausgesprochen wird. So entwickelt Junior komische **Gefühle, über die man nicht spricht, denn Gefühle sind kein Thema für Männer.** Doch was er sein will ist klar, kein Schlappschwanz. Mädchen, mittlerweile ein Hauptthema für Junior, muss man beeindrucken, sagt auch sein Freund. Der muss das wissen, denn der hat schon eines geküsst. Das tut man, indem man(n) zeigt, was für ein toller Hecht man ist. Er entscheidet sich für Marlboro, die Filterlosen, und kauft sich ein Motorrad. Motorrad fahren ist so ziemlich das Geilste, was man sich vorstellen kann. Es ist Ausdruck von Schnelligkeit, Mut, Kraft und wilder Entschlossenheit, eben ungezähmt. Junior hat damit Erfolg und sagt sich, so muss man das machen, das überwältigt jede Braut. Von Schlappschwanz keine Spur. Mädels sind so ziemlich das Schärfste was man sich vorstellen kann (zeitweise jedenfalls) und wenn er dann mit seinen nicht weniger coolen, Marlboro rauchenden Kumpels unterwegs ist, lässt es sich trefflich auf den Putz hauen. Und vertragen tut er auch eine Menge. Einen richtig trinken muss man auch können und da er kein Schlappschwanz ist, säuft er sie fast alle unter den Tisch. Junior ist jetzt ein richtiger Mann. Papa dagegen scheint etwas abzubauen und redet anders als früher. Nun der ist ja auch schon alt. **Alt sein und nicht mehr so zu können ist nicht so toll.**

Im Laufe der Zeit merkt Junior, dass ihm der Nacken weh tut, und dass er immer mehr Schmerzen im Rücken und im Kopf hat. Was mag das bloß sein. Er entschließt sich körperlich fit zu bleiben und geht in einen Fitness-Club. So entwickelt sich Junior zu einem Mann, der alles daran setzt, auf keinen Fall ein Schlappschwanz zu sein. Im Hinterkopf steckt permanent die Befürchtung, dass man leicht dazu werden kann, wenn man den Kampf im Leben nicht immer wieder neu aufnimmt und gewinnt.

Bald tut ihm der Nacken mehr weh und er fühlt sich total erschöpft. „Das Leben ist wirklich hart“ denkt er sich. Reden mag er darüber mit keinem, denn erstens könnte jemand daraus schlussfolgern, dass er doch nicht so hart und cool ist und zweitens, über Gefühle reden ist Sache von weinerlichen, weibischen Schlappschwänzen.

Nicht, dass man ihm seine Müdigkeit ansehen könnte so direkt. Er versteckt sie prima vor den anderen, sogar seine Frau, er ist mittlerweile verheiratet, weiß nichts von seinen inneren Gefühlsregungen. Wenn er mal einen gepichelt hat, dann wird er melancholisch. Redet von der harten Welt und das Geld nicht auf der Straße liegt, dass die Politiker alles Schlappschwänze sind und der Nachbar mit seinem alten Golf (nur 55 Ps), es nie zu etwas bringen wird.

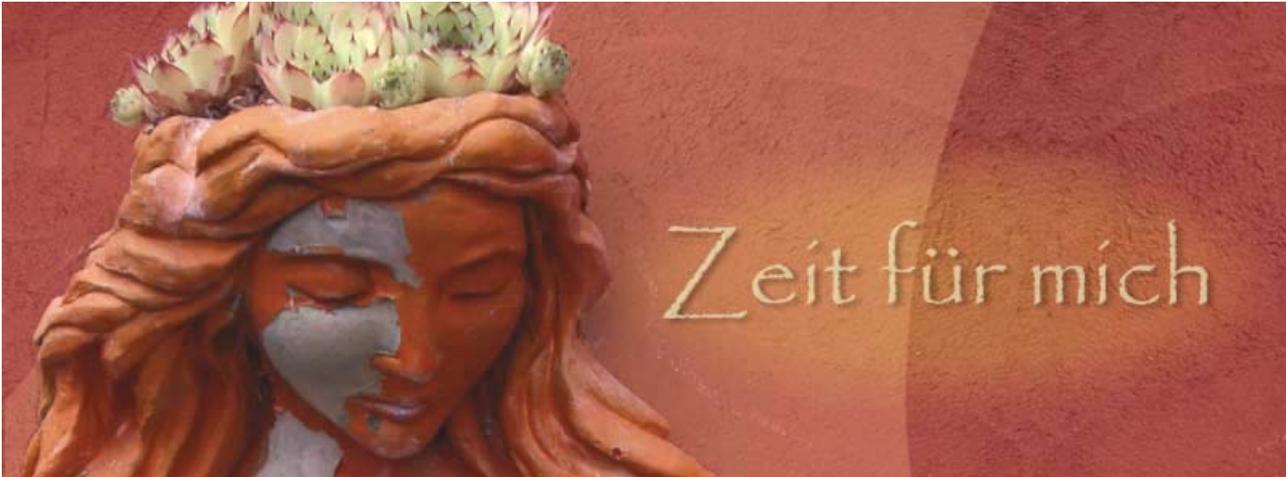
Eine Tochter und ein Sohn hat er auch. Der Sohn ist wie er, ein richtiger Steher. Weiß worauf es im Leben ankommt, denn er hat ihm alles beigebracht. Die Tochter, ist eine wunderschöne Frau geworden, doch sie ist eben ein Mädchen. Mit der kann er nichts anfangen, die ist so... gefühlsbetont. Kommt nach der Mutter. Obwohl sich seine Tochter sehr um ihn bemüht und sich kümmert, kommt er mit ihr nicht klar. Irgendwie scheint ihm, dass sie eine unbewusste Seite seiner selbst ist. So weich und eben gefühlsoffen. Sie weint und lacht, so ganz ungeniert. Dann ist sie zickig und wieder einfühlsam. Also mit Frauen kommt er nicht mehr zurecht. „Wann werde ich die Frauen nur verstehen“ sagt er manchmal, wenn er sich geärgert fühlt. Er versteht sie nicht, denn er ist vollkommen anders. Eben ein Mann!

Die Geschichte mit Junior könnte noch weiter gehen. Es gibt 2 Möglichkeiten.

A) Er stirbt mit ca. 65 als Mann.

B) Er stirbt mit ca. 85 als ein Mann, der begriffen hat, dass Papa nicht in allem recht hatte und er voll von Überzeugungen seiner Mitmenschen war/ist.

ÜBUNGSABEND MEDITATION – SELBSTERFAHRUNG – BEWUSSTSEIN



Wer kennt das nicht, man weiß wie es geht, weiß auch das es einen gut tun würde, doch irgendwie findet man nicht die Zeit, oder besser gesagt man nimmt sich keine Zeit. Man findet immer Dinge die einem wichtiger erscheinen. (Geschichte mit den Golfbällen, Kieselsteinen und den Sand) Wie dort bereits beschrieben verbringt man viel mehr Zeit mit nebensächlichen Sachen. Man vergisst dass der eigene Körper eigentlich das hauptsächliche ist. Ohne ihn gibt es nichts anderes.

Beobachten sie einmal in ihrem Leben wie ordentlich sie mit ihren Wertsachen umgehen, z.B. mit ihrem Auto, oder mit ihren Klamotten oder sonstigem.

Das Auto wird zum Service gebracht, geputzt, die Klamotten werden mit dem richtigen Waschmittel gewaschen ordentlich gebügelt und zusammengelegt, die Schuhe gepflegt, unsere Sportausrüstung wird immer wieder auf Vordermann gebracht.

Wie steht es im vergleich dazu mit ihrem Körper, nicht nur äußerlich sondern innerlich. Wie viel Zeit opfern sie für ihn, ohne den es das oben genannte gar nicht geben würde?

Sie werden jetzt sagen, viel, denn ich mache ja Sport – ich gehe Laufen, Fitnesscenter, Skifahren usw., außerdem habe ich genügend Zusatzprodukte die mein Immunsystem stärken wie Magnesium, Vitamin C und sonstige Zusatzprodukte.

Ja, dass ist gut wenn sie sich viel an der frische Luft bewegen, doch wie schaut es mit ihrem Geist aus, wie schaut es mit ihrem Inneren aus. Wann hat das die nötige Ruhe. Wie oft am Tag hat ihr Geist Pause, in der Arbeit, beim Sport, Zuhause mit der Familie oder auch ohne? Seien sie mal ganz ehrlich wann grübeln sie oder denken sie nicht über sämtliche Lösungen nach?

Falls sie sich hierbei angesprochen fühlen, haben sie die Möglichkeit einen Abend für 1-2 Stunden eine geführte Meditation zu versuchen. Einmal seinen eigenen Körper zu beobachten, selbst zu erfahren wie man reagiert, bewusst wahrzunehmen wie es sich anfühlt.

Lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen!

good life

House of Energy - Newsletter

Keine Angst es handelt sich hier nicht darum 1 Stunde bewegungslos zu sitzen und zu meditieren. Sie werden bewegte Meditationen kennenlernen, die sich für unseren westlichen Kulturkreis besonders eignen. Vielleicht haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass es schwer ist, von einem Moment auf den anderen auf Entspannung umzuschalten. Um diese Umstellung zu beschleunigen, hilft es, wenn wir von der inneren Aktivität in die äußere übergehen, also uns zunächst einmal bewegen, bevor wir zur Ruhe kommen können.

Termin: Donnerstag, 26. März 2009 / 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: € 20.-

Ort: in unserer Praxis

Bitte bequeme Kleidung. (Abendesse bitte auf nachher verschieben 2 Stunden vorher nichts essen wäre super!)

Bitte um Voranmeldung da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist !!!!

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.

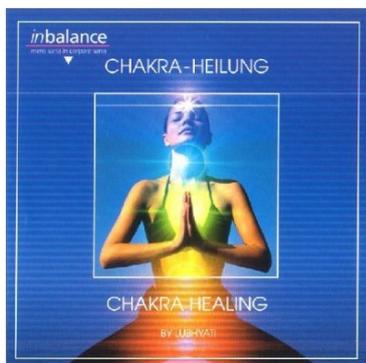


Über den Rand der Welt

von Ulli Olvedi

Nora ist 68, als der Krebs sie wieder einholt. Voller Angst, aber mit festem Willen, dem Tod offen und mit wachem Geist zu begegnen, macht sie sich auf die letzte große Reise ihres Lebens. Äußerlich nach Kathmandu innerlich auf die Suche nach Hilfe im Prozess der Verbindung von Leben und Tod. Ein eindrücklicher, ein spiritueller Roman über das Sterben, das uns unweigerlich und mitunter schmerzlich vor die Frage stellt, welchen Sinn wir unserem Leben geben.

ISBN: 978-3866121829



Chakra Heilung

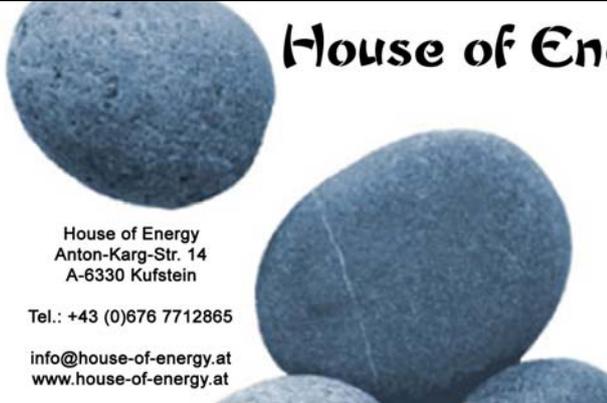
von Lubhyati

ASIN: B00006F10H

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 3
März 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 3

Rezepte

Übungen

Buch & CD Tip

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die März-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Wenn du denkst, dann fühlst du. Und wenn du fühlst, strahlst du etwas aus. Und von deiner Ausstrahlung wird Alles- Was – Ist beeinflusst, auf materieller wie auf geistiger Ebene. So groß ist dein Einfluss.

Der Mensch ist so glücklich, wie er sich zu sein entschließt.

Abraham Lincoln

Aktuelles

Mineralwasser mit Hormonen belastet

Die Goethe-Universität in Frankfurt am Main hat in einer Studie nachgewiesen, dass Mineralwasser aus Plastikflaschen hormonell belastet ist. Die Werte liegen deutlich höher als bei Wasser aus Glasflaschen, wie die Forscher mitteilen. Noch sei jedoch nicht klar, ob davon eine Gesundheitsgefährdung ausgehe. Andere Experten warnen vor möglichen Schäden für die Gesundheit. Besonders gefährdet seien Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder.

Die leichten, widerstandsfähigen Plastikflaschen (PET-Flaschen) dominieren heute große Teile des Getränkemarktes. Nicht einmal ein Drittel des deutschen Mineralwassers wird noch in Glasflaschen verkauft. Der Anteil der Plastikflaschen liegt bei rund 60 Prozent.

Frankfurter Forscher haben die Belastung von Mineralwasser, das in diesen Flaschen verkauft wird, mit Hormonen nachgewiesen, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln. In 12 der 20 untersuchten Mineralwassermarken wiesen die Wissenschaftler eine erhöhte Hormonaktivität nach. Ein Sprecher des Forschungsteams sagte, die Wissenschaftler hätten feststellen müssen, dass Mineralwasser hormonell betrachtet in etwa die Qualität von Kläranlagenabwasser aufweise.

Gesundheitliche Bedenken gegenüber PET-Flaschen gibt es schon länger. Die Produzenten und die Nahrungsmittelkonzerne wehren sich seit Jahren gegen kritische Stimmen und berufen sich auf gesetzliche Grenzwerte. Weder das Bundesamt für Risikobewertung noch das Bundesverbraucherministerium sahen bislang Handlungsbedarf.

veröffentlicht: 14.03.2009

Zuckerwasser statt Gesundheits-Booster

Was in den Getränke-Regalen des Supermarktes als Wellness-Wunder, Fitness-Sensation oder Energie-Bombe angepriesen wird, ist die neueste Errungenschaft der Getränkeindustrie: Near-Water-Getränke. Die geschmackvollen Wasser-Mischgetränke können - laut Hersteller - so ziemlich alles: Sie sollen erfrischen, beleben, gesund sein und dazu noch kalorienarm.

Doch was ist dran an den Versprechen? Lohnt es sich wirklich, für die angeblichen Wunder-Wässerchen ein paar Euro mehr hinzulegen? Die Techniker Krankenkasse hat sich für euch schlau gemacht.

Viele Zusätze stammen aus dem Chemielabor

Die Hersteller preisen ihre Produkte häufig als Wellness-, Fitness- oder Sportdrinks mit geschmacklichem oder gesundheitlichem Zusatznutzen. Einige Near-Water-Produkte sollen belebend wirken, andere gegen Stress helfen. Ob Minze, Grüner Tee, Salbei, Fenchel, Vitamine, Apfel, Birne, Traube, Lychee, Guave, Zitrone, Koffein oder gar Milchsäure, Apfelessig und Fettsäure – der Kreativität der Lebensmittelchemiker sind keine Grenzen gesetzt.

Tatsächlich, so der "Gourmet-Report" der Verbraucherschutzzentrale Hessen, seien den Getränken geringfügige Mengen exotischer Frucht- und Pflanzenextrakte, Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Das sei allerdings zu wenig, um mit einer gesundheitsfördernden Wirkung prahlen zu können. Auf vielen Labels prangten Früchte, auch wenn der tatsächliche Fruchtsaftgehalt bei null bis fünf Prozent liege. Den Fruchtgeschmack erzeugten hingegen oft künstliche Aromen.

Hinzu komme, dass den Durstlöschern hauptsächlich B-Vitamine wie Vitamin B6, Folsäure, Biotin oder Vitamin B12 als Nährstoffe zugesetzt würden. Dieser Vitamin-Gruppe wird zwar eine positive Wirkung auf Nerven und Schönheit nachgesagt, aus ernährungsphysiologischer Sicht erhält der Körper bei einer ausgewogenen Ernährung jedoch ohnehin ausreichend davon.

Mit allen Wassern gewaschen

Während Mineralwasser den Körper mit wertvollen Mineralien wie Kalzium oder Magnesium versorgt, sind Near-Water-Produkte meist aus Quell-, Tafel- oder einfachem Trinkwasser hergestellt. Ihre zartgrüne oder rosa Färbung soll an die gesunden Inhaltsstoffe erinnern, fällt aber fast immer in die Rubrik "Wunder der Chemie". Viele von den als gesundheitsfördernd angepriesenen Wässerchen kämen noch nicht einmal ohne Konservierungs- oder Antioxidationsmittel aus, so die Verbraucherschützer.

Umstrittener Fruchtzucker

Auch sonst bekommt man laut Verbraucherschutzzentrale Hessen vor allem jede Menge Zusatzstoffe wie Säuerungsmittel, Süß- und Konservierungsstoffe.

Viele der Near-Water-Getränke seien für die Süße mit Fruktose angereichert, sodass ihre Hersteller sie als Diätgetränk für Diabetiker anbieten dürfen. Zwar sorgt Fruktose dafür, dass der Blutzucker des Konsumenten langsamer ansteigt als bei Rohr- oder Rübenzucker. Doch er ist als Süßungsmittel stark umstritten, da er unter Verdacht steht, Übergewicht stärker zu fördern als andere Zucker. Genau so viele Kalorien wie Haushaltszucker hat er sowieso.

Generell halten viele der Near-Water-Produkte den Behauptungen, besonders kalorienarm zu sein, nicht stand: So beträgt ihr Kaloriengehalt durchschnittlich zwischen 130 und 250 Kilokalorien (kcal) pro Liter. Als kalorienarm gelten per Gesetz jedoch nur Getränke mit bis zu 200 kcal pro Liter.

Hausgemachte Alternativen

Seid ihr des puren Wassers müde, könnt ihr immer noch selbst eure Fantasie spielen lassen. Ohne großen Aufwand kann man sich durch Eigenkreationen Abwechslung verschaffen. Mischt man beispielsweise stilles oder mit Kohlensäure versetztes Mineralwasser mit frischem Zitronensaft oder einem Schuss Fruchtsaft, ergibt das eine gesunde Mischung ganz ohne Süßstoff und Konservierungsmittel.

Eine leckere Alternative zum Saft sind hausgemachte Eistees - nicht nur im Sommer. Die klassische Variante, Schwarztee mit Zitronensaft, kann beispielsweise mit Apfel-, Aprikosen- oder Pfirsichsaft variiert werden. Zu grünem Tee passen Zitrusfrüchte. Hausgemachte Varianten sind nicht nur eindeutig gesünder, sie sparen auch Geld. Die Near-Water-Schöpfungen befinden sich mit bis zu zwei Euro pro Liter nämlich weit entfernt vom Preis für Wasser.

GEWÜRZE - Teil 3

SESAM

Der kleine "Schatz"

Ihren "Schatz", kleine Samen, gibt die ca. ein bis drei Meter hoch wachsende Sesampflanze mit grünen, länglich spitz zulaufenden Blättern in der Reifezeit frei. Dann springen die Kapseln auf, die Sesamkörner fallen heraus und verstreuen sich in der Gegend. Diesem Umstand ist der Spruch zu verdanken: Sesam, öffne Dich. Damals schon wussten die arabischen Märchenerzähler vom Reichtum an Wirkstoffen, die in den kleinen Samen enthalten sind, denn sie versorgen die 70 Billionen Zellen des menschlichen Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen. Sicherlich konnten diese seinerzeit noch nicht, wie die heutigen Naturwissenschaftler, die einzelnen Stoffe benennen und quantifizieren. Sesam ist wohl die älteste, vom Menschen angebaute Ölsaat. Papyrus-Dokumente aus der Zeit 1150 vor Chr. berichten bereits von Sesam als Heilpflanze. Sesamöl wird in Indien für die Herstellung von Körpersalben, Seifen und Kosmetika verwendet und spielt natürlich in der Ayurveda eine Hauptrolle. Sesam wird aber nicht nur äußerlich verwendet. Es ist in arabischen Ländern, in China und Asien aus der täglichen Küche nicht wegzudenken.

Die winzigen Samen sind je nach Art und Sorte weiß bis hellbraun oder schwarz - so kennen wir sie vom Brötchen oder Gebäck. Der braune und der schwarze Sesam sind hierzulande kaum bekannt. Letzterer ist die Urform des Sesams. Hauptanbaugebiete, insbesondere für die hellen Sorten, sind China, Indien und Vietnam sowie einige afrikanische Länder.



Sesam hat die Fähigkeit die Leberzellen vor den schädlichen Einfluss von Alkohol zu bewahren. Sesam passt sowohl zum Müsli als auch zum Salat.

SCHWARZER SESAM



Der schwarze Sesam birgt eine wahre Schatzkammer an Nähr- und Aufbaustoffen.

Unerhitztes pflanzliches Eiweiß, wertvolle Aminosäuren, Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Selen, Vitamine A und B-Komplex sowie Lezithin sind nur einige Inhaltsstoffe des schwarzen Sesams.

Schwarzer Sesam-Ursamen ist wegen des hohen Gehaltes an hochwertigem Eiweiß wichtig für Kinder und Jugendliche, Sportler, Vegetarier und für Personen mit Milchunverträglichkeit, für Schwangere, für Menschen in den Wechseljahren und für Rekonvaleszente.

Für starke Nerven und eine gute Durchblutung

Lezithin – eine weitere Kostbarkeit im schwarzen Sesammehl – ist Bestandteil jeder Zellmembran und regelt den Durchtritt von fettlöslichen Substanzen, die in die Zelle hinein müssen. Als Bestandteil des Blutes sorgt Lezithin dafür, dass das Blut fließfähig bleibt. Lezithin und Calcium sind zudem zwei wichtige Baustoffe für die Isolierschicht der Nervenzellen, die sogenannte Myelinscheide, das "Isolierkabel" zur Verhinderung von "Kurzschlüssen" im Nervensystem.

Rezepte

Bratnudeln mit Sesam

300 g Asiatische Nudeln, Eiernudeln oder Wok Nudeln.

1 EL Ingwer, fein gewürfelt

1 TL Knoblauch fein gewürfelt

4 EL Sojasauce

2 EL Reiswein, (Mirin)

2 EL Sesam, schwarz und weiß

½ EL Chilischote(n), fein gewürfelt

Salz und Pfeffer

Öl, (Erdnussöl)

Öl, (Sesamöl aus gerösteter Sesamsaat)

Zubereitung:

Die Nudeln kochen, bis sie bissfest sind, dann abseihen und gut abtropfen.

Den Wok mit ca. 4 EL Öl (1:1 Sesam- und Erdnussöl) erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und etwas anrösten. Die gut abgetropften Nudeln hinzugeben und durchschwenken.

Sojasauce, Mirin und Chili hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Nudeln schön kross braten. Die Sesamkörner hinzufügen, nochmals durchschwenken und servieren.



Ayran – Brot

400 g Mehl
250 ml Buttermilch
1 TL, gehäuft Salz
1 Prise Zucker
Sesam, schwarzer, zum Bestreuen
1 Pck. Trockenhefe (Trockengerem)

Das Mehl mit Trockenhefe, Zucker und Salz vermischen. Danach die Buttermilch zugeben und so lange untermengen, bis ein guter Hefeteig entstanden ist. Den Teig zu einem Brotlaib formen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Auf ein vorbereitetes Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen.

ÜBUNGEN

Tägliche Übungen – Morgenübungen

Wie schon gesagt ist der Morgen der Beginn des neuen Lebens. Die Qualität des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, hängt sehr stark von unserer Verfassung am Morgen ab, besonders von der Zeit, zu der wir das Bett verlassen, um unsere Tätigkeiten aufzunehmen. Hier ist deshalb der zweite Teil der Übungen.

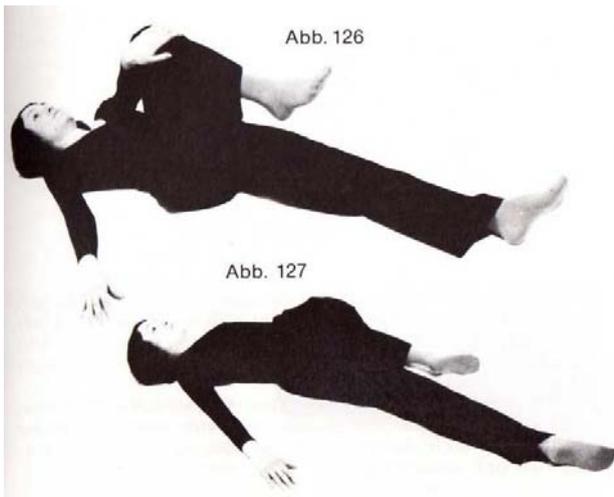
Vertikale Bewegung der Beingelenke (rechts dreimal, links dreimal)

Wir bleiben liegen. Mit ausgestreckten Fuß ziehen wir das rechte Knie bis über den Bauch an und halten es leicht mit den Händen. Wir atmen kräftig durch den geöffneten Mund aus, und ziehen das Bein mit den Händen so weit, dass es fast die Brust berührt. Währenddessen strecken wir das ausgestreckte linke Bein so weit wie möglich. Wiederholen Sie dies dreimal, dann wechseln Sie die Beine und wiederholen es mit dem anderen Bein. Dann entspannen sie vollständig.

Horizontale Bewegung der Beingelenke

Zweck: Beschleunigung der Darmverdauung, Befreiung von Stagnationen im Unterleibsbereich durch die Streckung der Muskeln im Bereich des Gesäßes und des Unterleibes wie auch der Seitenflächen des Körpers. Die Atmungsfunktionen werden ebenfalls durch die Meridiane gekräftigt.

Wir bleiben liegen. Legen sie die rechte Hand auf den Boden ungefähr 60 cm vom Körper entfernt, mit der Handfläche nach unten. Heben Sie das rechte Bein. Mit der linken Hand halten wir die Außenfläche des rechten Knies. Während des Ausatmens bei geöffnetem Mund benutzen wir die linke Hand, um das rechte Knie auf den Boden zu ziehen. Wiederholen Sie das 3mal, dann mit dem anderen Bein. Strecken sie zum Schluss die Beine und entspannen sie sich.



Strecken der Oberschenkel (dreimal rechts,dreimal links)

Zweck: Verhinderung von Arthritis und Verhärtungen der Arterien durch Aufrechterhaltung der Flexibilität in den Muskeln und dem Blutkreislauf durch die Streckung von Muskeln an den Oberschenkeln, den Seitenbereichen des Körpers und der Rippen.

Wir bleiben weiterhin in entspannter Haltung auf dem Rücken liegen. Wir biegen das rechte Bein ein und strecken den rechten Arm entspannt nach oben. Die linke Hand liegt ausgestreckt ungefähr 60 cm vom Körper entfernt mit den Handflächen nach außen. In dieser Haltung tendiert das rechte Bein dazu, sich leicht vom Boden abzuheben. Dann atmen Sie aus und drücken das rechte Knie nach unten, so dass es wenn möglich, den Boden berührt. Der rechte Arm streckt sich soweit wie möglich nach oben, gleichzeitig den linken Arm nach unten. Wiederholen Sie dies dreimal. Dann wechseln die die Seiten.

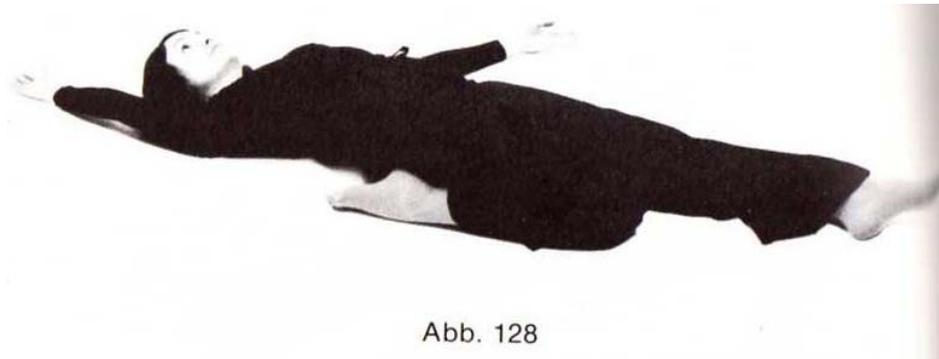


Abb. 128

Unbewusste Überzeugungen

Man hat festgestellt dass sich unser Gehirn bis zum Alter von sieben Jahren in einem hypnagogischen oder traumähnlichen Zustand befindet, in dem es alles über unsere Welt aufnimmt, was es kann.

Dazu gehören auch Informationen, die wir später als gut, schlecht oder hässlich einzuordnen lernen, mit all den Urteilen, Vorurteilen, Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensmustern der Menschen um uns herum, vor allem jener Menschen die uns am meisten umsorgen.

Bis zu einem gewissen Alter sind wir einfach den Erfahrungen der anderen ausgeliefert und übernehmen sie, ohne zu filtern oder zu unterscheiden. Da überrascht es nicht, dass die Überzeugungen der anderen die Grundlage dessen bilden, was wir im Leben für wahr halten.

An jener Stelle unseres Geistes wo wir unsere Überzeugungen entwickeln haben wir jeden Standpunkt gespeichert, dem wir in unseren früheren Lebensjahren ausgesetzt waren, von jedem Moment in dem uns gesagt wurde, dass wir alles erreichen können, was wir uns vornehmen, bis zu jedem Moment, in dem uns unter die Nase gerieben wird, dass wir es nie zu etwas bringen werden. So werden die Ansichten anderer Menschen zur Basis unserer Überzeugungen.

Das Gedächtnis ist eine merkwürdige Sache, wir erinnern uns an kleine Ausschnitte des Lebens, aber wir erinnern uns meistens nicht bewusst daran wie die Menschen um uns herum auf das reagierten, was damals geschah. Doch weil wir anwesend waren, erinnern wir uns unbewusst, und diese unbewussten Erinnerungen werden zum Muster dafür, wie wir mit unseren Beziehungen und unserem Leben umgehen.

Manche Überzeugungen (man kann auch Glaubenssätze sagen) unserer Kindheit bleiben uns unser gesamtes Leben lang erhalten.

Es handelt sich ja meist um unbewusste Erinnerungen, wir bemerken meist gar nicht wie wir sie ausagieren, auch wenn es für andere auch noch so offensichtlich sein mag. Doch selbst wenn wir dies nicht gleich bemerken, haben wir die Möglichkeiten diese Überzeugungen und ihre Wirkung auf unser Leben aufzuspüren. Sie werden uns in unseren engsten Beziehungen, sowie in unseren Freundschaften, Arbeitssituationen und selbst in unserer Gesundheit gespiegelt.

Die Welt ist nicht mehr und nicht weniger ein Spiegel dessen wovon wir sowohl bewusst als auch unbewusst überzeugt sind.

Mehr als 90 Prozent unseres täglichen Tuns und Lassens beruht auf den Informationen, die wir in den ersten sieben Jahren unseres Lebens gesammelt haben.

Beispiele von eingeschränkten Glaubenssätzen:

Ich bin alleine. Ich muss es alleine schaffen.

Ich bin schwach.

Ich bin hässlich.

Ich bin nicht genug.

Ich bin fehl am Platz.

Es ist nicht in Ordnung meine Gefühle zu zeigen.

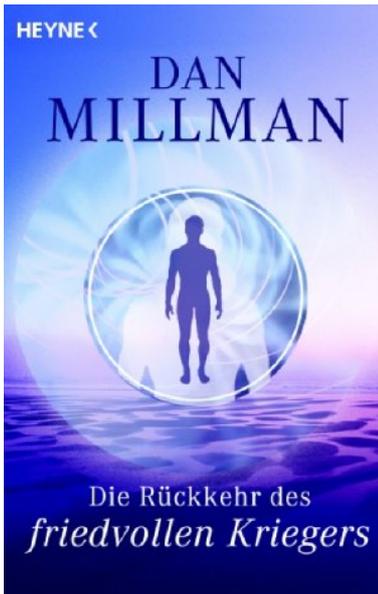
Es ist nicht in Ordnung meinen Körper zu mögen.

Ich darf keinen Ärger zeigen.

Es ist nicht in Ordnung Spaß zu haben, oder es ist gefährlich, Spaß zu haben.

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Die Rückkehr des friedvollen Kriegers

von Dan Millman

Dan Millmans neue Abenteuer beginnen dort, wo sein erstes Buch aufhört. Geheimnisvollen Andeutungen seines früheren Lehrers «Socrates» folgend, findet er auf Hawaii nach langem Suchen eine weibliche Lehrerin. Sie ist eine erfahrene Kahuna-Schamanin und Heilerin und zugleich eine warmherzige und liebevolle, mütterliche Frau, die ihn diszipliniert zu schulen versteht. Sie führt ihn auf eine abgelegene Insel in die Einsamkeit des Regenwaldes und setzt dort die Unterweisung fort.

Am Anfang noch unfähig, die Kluft zwischen Wissen und Handeln zu überbrücken, brechen im Verlauf der Schulung seine sorgfältig aufgebauten inneren Verteidigungsstellungen zusammen und er geht mit ihr willig durch all die körperlichen, seelischen und geistigen Herausforderungen hindurch. Dabei läßt ihn seine erfinderische und phantasievolle Lehrerin in tiefen Visionen und aufregenden Initiationen erfahren, daß er erst die dunklen Seiten seines Wesens durchdringen muß, bevor er das Licht des allumfassenden Geistes erschauen kann. Wie ein Baum muß er fest in der Erde wurzeln, bevor er in den Himmel reichen kann. Und erst wenn er die sieben Stufen zur Seele erklommen und dabei auf allen Ebenen seiner selbst Ordnung geschaffen hat, glückt der Sprung in den Ozean der Liebe und Glückseligkeit.

ISBN: 978-3453700000



氣 House of Energy - Kufstein 

SPEZIALSEMINAR

Säulen der Gesundheit

Leitung:

Prof. Baldur Preiml
Erhard Kellner
Ingrid Wehrl

Inhalt:

Die Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist eine Übereinstimmung von einem Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene.

Prof. Baldur Preiml ist es mit Einsatz des Wissens um die Säulen der Gesundheit gelungen aus seiner Schulkasse die Weltspitze im Skispringen zu formen. Darunter 2 goldene Olympia Medaillen von Karl Schnabl und Toni Innauer.

Mit vielen Übungen und Vermittlung von seinem Wissen wird Prof. Baldur Preiml die Grundlagen von vernünftiger Lebensführung vermitteln.

Erhard Kellner ist ebenfalls erfolgreicher Trainer. Er stellt im Bereich des Karate zahlreiche Staatsmeister und Europameister.

Ingrid Wehrl ist Diplomierte Shiatsulehrerin, anerkannt vom Österreichischen Dachverband für Shiatsu und Leiterin der Shiatuschule Wiener Neustadt.

Dieses Seminar ist für jeden der sich mit seiner Gesundheit und dem körperlichen Wohlbefinden auseinandersetzen möchte, die beste Gelegenheit unter der Anleitung eines erfahrenen Teams sich weiterzubilden neues zu lernen und Ratschläge zu holen.

Für Körperarbeiter, Energetiker und Therapeuten ist es eine wunderbare Erweiterung des Horizontes dieses Wissen einzusetzen und auch weiter zu geben.

Datum: 22. - 24 Mai 2009

Zeitplan: 09 – 18 uhr

Kosten: 299,00

Teilnehmerzahl begrenzt!

氣 House of Energy - Kufstein

Zur Person: Prof. Baldur Preiml, geb. am 08.07.1939 in Bruggen (Kärnten)

Skispringer, Trainer und Sportpädagoge.

Bronzemedallengewinner bei den Olympischen Spielen 1968 in Grenoble

1970-76 Professor am Skigymnasium in Stams

entwickelte moderne Trainingsmethoden unter besonderer Beachtung mentaler und ernährungswissenschaftlicher Aspekte, führte als Trainer 1974-80 die österreichische Nationalmannschaft an die Weltspitze.

1987-91 Leiter der Sportabteilung im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Sport.

Zur Person: Erhard Kellner, geb. am 09.12.1947 in St. Pölten / NÖ

1978 - Lehramt für BEWEGUNG UND SPORT (Univ. Wien)

1980 - Dipl. Seminarleiter für Autogenes Training (Klein-Institut/D)

1978- 1986 - Seminare bei Thorwald Dethlefsen (München)

1998 - Diplom-Trainer für Karate" nach EU-Norm (Sportakademie Wien)

2004 - Persönlichkeitsentwicklung" (Humboldt-Institut)

2006,2007 - Seminare bei Kerstin Dethlefsen" (München)

1981 - 1989- Betreuer des Wasserspringer-Nationalteams und mit diesem bei 5 Europameisterschaften,

2 Weltmeisterschaften sowie 1988 bei den Olympischen Spielen in Seoul/Korea.

1993 - 2008 - Betreuer des Österreichischen Karatenationalteams/Kata

Zur Person: Ingrid Wehrl, geb. am 18.09.1956 in der Steiermark

1983 - Studium Sportwissenschaft und Anglistik in Wien

1982/83 - Ausbildung Reiki 1. bis 3. Grad

1985/86 - Ausbildung Astrologie bei Dr. Dr. Hendrich nach der Münchner

1996-2000 - Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Diplom

1998 - Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts

2004 - Abschluss zum Advanced Instructor 2004

2002 - KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht

2002 - Shiatsu Unterricht

2004 - Eröffnung Shiatsu Schule in Wr.Neustadt

2006 - Eröffnung Seminarzentrum Nagytevel (Ungarn)

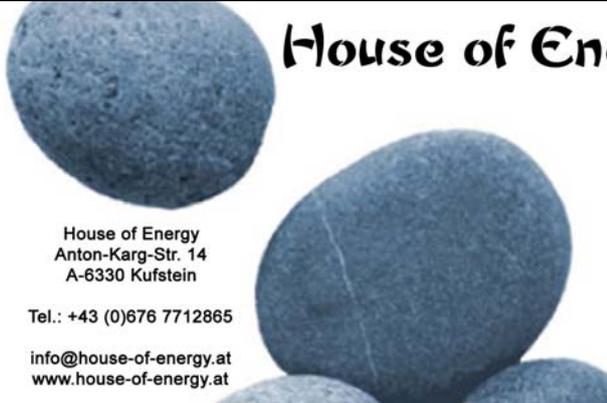
2006 - Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.Nr. +43 676 7712863
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 4
April 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 4

Rezepte

Übungen

Kleine Geschichte

Buch & CD Tip

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die April-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***Was du heute erlebst, ist das Ergebnis deiner vergangenen Gedanken und Gefühle.
Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute denkst und fühlst.***

Aktuelles

Kurkuma: Studie offenbart Jahrhunderte altes Geheimnis des heiligen Pulvers Indiens

Ann Arbor/ USA - Wissenschaftlern in Michigan ist es erstmals gelungen aufzuzeigen, wie Kurkuma, das indische "heilige Pulver" im Körper gegen die zahlreichen Leiden und medizinischen Probleme wirkt, gegen die es seit Jahrhunderten in der traditionellen indischen Medizin eingesetzt werden.



Illustration der Kurkuma-Pflanze aus Koehler's Medicinal-Plants, 1887 | Copyright: Public Domain

Obwohl gerade in den vergangenen Jahren das wissenschaftliche und medizinische Interesse an dem Gewürz aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae), das auch als Gelber Ingwer oder Gelbwurz bekannt ist, gestiegen ist, war bislang noch nicht eindeutig belegt, wie Kurkuma im Innern des Körpers wirkt.

Die Ergebnisse ihrer Untersuchungen haben Ayyalusamy Ramamoorthy und Kollegen an der University of Michigan in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins "Journal of the American Chemical Society" veröffentlicht.

Gerade zur Prävention und Behandlung von Infektionen und Wunden, aber auch bei Erkrankungen der Atemwege wird Kurkuma (*Curcuma longa*) in der traditionellen indischen und indonesischen Medizin (zur Herstellung so genannter Jamus) verwendet.

Mittels Kernspinresonanzspektroskopie haben die Wissenschaftler nun nachgewiesen, dass sich die Moleküle des in der Gelbwurz befindlichen Farbstoffes Curcumin in die Zellmembrane einbauen, diese kräftigen und damit die Widerstandsfähigkeit der Zellen gegen Infektionen durch krankheitsverursachende Mikroben erhöhen.

GEWÜRZE - Teil 3

Kerbel



Der Kerbel ist im Kaukasus, in Südrussland und im östlichen Mittelmeergebiet beheimatet. Möglicherweise kam er auch erst durch die Römer, die den Kerbel schätzten, ins Mittelmeergebiet. Von dort aus gelangte er im frühen Mittelalter nach Mitteleuropa, wo er stärker genutzt wurde als heute.

Kerbel ist ein Küchenkraut, das gerne in Gärten angebaut wird. Er gehört zur Familie der Doldenblütler. Seine feinfiedrigen Blätter schmecken wie eine Mischung aus Petersilie und Anis.

Außer seinem feinen Aroma hat der Kerbel auch eine gewisse Heilwirkung.

Verwendung und Heilwirkung:

Kerbel findet heutzutage vielerlei Anwendung. In der Küche leistet die Pflanze in Soßen, Suppen, Gemüse, Eintopf, Fleisch, Geflügel, Salaten, Fisch, Kräuterbutter, Eierspeisen, Omeletts und Quarkspeisen ihren Dienst. Ein besonderer Tipp von uns: Am Besten schmeckt Kerbel mit Sellerieblättern auf Butterbrot oder aber als Beilage zu Tomaten und Käse. Sein anderes Anwendungsgebiet findet Kerbel in der Volksheilkunde. Er wirkt magenstärkend, blutreinigend und entwässernd. Zudem sagt man ihm auch eine Wirkung gegen Hautentzündungen und Hautgeschwülste nach. In der Kosmetik wird Kerbel für Kompressen, Dampfbäder oder als Aufguss aus Kerbelblättern verwendet. Dies wirkt besonders bei fettiger und unreiner Haut wahre Wunder.

In der Volksmedizin wird der Kerbel im Frühjahr eingesetzt, um den Körper zu entschlacken und den Stoffwechsel anzuregen. Durch seine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane und die Nieren wirkt er auch Blut reinigend. Wie alle Doldenblütler enthält die gesamte Pflanze viel ätherisches Öl, die Blätter enthalten zusätzlich Vitamin A und C sowie Magnesium und Eisen. Er kann Erkältungen lindern und man kann ihn gegen Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen verwenden.

Am besten verwendet man ihn frisch in Salaten oder Kräuterquarks, denn getrocknet verliert er an Aroma und Wirkung.

Anbau:

Wer Kerbel sät, kann bald die Früchte sehen. Das Küchenkraut wächst sehr schnell und kann schon 6 bis 8 Wochen nach der Aussaat geerntet werden. Dann muss es allerdings schnell gehen, denn wenn er blüht, schmeckt er nicht mehr.

Rezepte

Ingwer-Kresse-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen: 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm lang), 1 kleine Karotte, etwas Gartenkresse, 100g Doppelrahm -Frischkäse, 150g körniger Frischkäse, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Den Ingwer und die Karotten schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Die Kresse von Wurzeln und Erde befreien.

Beide Frischkäsesorten miteinander verrühren. Ingwer, Karotten und Kresse untermischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Auf Sonnenblumenkernbrot oder Sesamfladen aufstreichen und genießen.

Spargel Tarte

Zutaten:

75 g Spargel
75 g Grüner Spargel
Salz
10g Butter
10 g Zucker
5 Platten Blätterteig
0,25 l Sauce Hollandaise
1 Eigelb
Pfeffer
50 g Schinken
50 g Käse
Kerbel

Spargel Tarte lässt sich sehr gut mit Spargelresten zubereiten. Weißen, nicht zu dicken Spargel und grünen Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ausreichend Wasser mit Salz, Butter und Zucker zum Kochen bringen. Spargelstücke in das Wasser geben und in knapp 15 Minuten bissfest kochen. Spargel gut abtropfen lassen. Blätterteigplatten nebeneinander legen und bei Raumtemperatur auftauen lassen. Wenn man eine große Spargel Tarte backen möchte, Blätterteigplatten leicht einmehlen und übereinander legen. Blätterteig zu einer großen Teigplatte ausrollen. Eine mit kaltem Wasser ausgespülte Tarteform oder ein Pizzablech (24 cm) mit dem Teig auskleiden. Den überstehenden Rand abschneiden. Man kann auch in fünf kleinen Tortelette-Formen Spargel Tarte backen. Ofen auf 220° vorheizen. Sauce Hollandaise in eine Schüssel geben, mit Eigelb verrühren und mit weißem Pfeffer würzen. Salz ist nicht notwendig, da die Sauce

Hollandaise bereits würzig genug ist. Gekochten Schinken in feine Streifen schneiden, Butterkäse fein reiben und Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten unter die Sauce mischen und auf dem Blätterteig verteilen. Spargelstücke über die Spargel Tarte verteilen. Spargel Tarte im vorgeheizten Ofen bei 220° ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb backen und möglichst heiß servieren.



ÜBUNGEN

Tägliche Übungen – Morgenübungen

Wie schon gesagt ist der Morgen ist der Beginn des neuen Lebens. Die Qualität des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, hängt sehr stark von unserer Verfassung am Morgen ab, besonders von der Zeit, zu der wir das Bett verlassen, um unsere Tätigkeiten aufzunehmen. Hier ist deshalb der dritte Teil der Übungen.

Unterleibsmassage (dreimal bis sechzehnmal)

Zweck: Zur Lockerung der Unterleibsmuskeln und der Erhöhung der Funktionen aller Organe im Unterleibsbereich. Sie dient auch der Verbesserung der Verdauungs- und Ausscheidungsfunktionen. Zum Zwecke der Langlebigkeit ist es wichtig den Unterleibsbereich weich und flexibel zu halten.

Wir bleiben in liegender Stellung, die Knie gebeugt, und halten die Unterleibsmuskeln so entspannt wie möglich. Dann halten wir mit der linken Hand das rechte Handgelenk. Wir benutzen die vier Finger der rechten Hand und drücken langsam aber tief in jeden Teil des Unterleibsbereiches und zwar in der folgenden Reihenfolge:

- A) Den rechten Bereich, von unten nach oben entlang des aufsteigenden Darms.
- B) Der obere Bereich des Unterleibs, von rechts nach links entlang des querverlaufenden Darms.
- C) Den linken Bereich des Unterleibs von oben nach unten entlang des absteigenden Darms.
- D) Der untere Unterleibsbereich von links nach rechts.
- E) Der mittlere Unterleibsbereich von oben nach unten, um die Gegend des Nabels herum. (ca. 5 cm um den Nabel herum)

Jede dieser Druckbewegungen sollte zusammen mit der Ausatmung stattfinden und bei Beendigung jedes Druckes sollte die Hand plötzlich und sehr schnell weggenommen werden. Wiederholen sie alle diese

Massagegriffe von Schritt A bis E dreimal. Dann halten sie die rechte Hand über die linke Hand im Unterleibsbereich. Massieren sie nun langsam und tief um den Nabel herum, indem sie kreisförmige Bewegungen mit der gesamten Handinnenfläche der rechten Hand ausführen. Wiederholen sie dies ungefähr sechzehnmal. Dann entspannen sie sich vollständig.

Strecken und Biegen des Hüftbereichs

Zweck: lockert die Muskeln des Rückens und des Hüftbereichs.

- A) Bewegung nach vorne und hinten (dreimal). Halten sie den oberen Bereich des Körpers ganz gerade, die Beine nach vorne ausgestreckt. Die Füße in einem Winkel von 90 Grad. Halten sie ihre Finger an der Rückseite des Kopfes und des Halsbereichs, während der Ausatmung mit dem Mund biegen wir uns so weit vor, dass die beiden Ellbogen den Boden berühren. Falls das am Anfang nicht klappt, keine Sorge es wird mit der Zeit möglich sein.
- B) Bewegung von links nach rechts (abwechselnd links und rechts dreimal) Wir bleiben in der gleichen Stellung wie in Schritt A. Während wir durch den Mund ausatmen, drehen und biegen wir unseren Körper nach links, beugen den rechten Ellbogen so weit, dass er den Bogen an der rechten Seite des rechten Knies berührt. Dann kehren wir in die aufrechte Haltung zurück. Danach wechseln wir die Seiten. Wiederholen sie diese Übung dreimal, abwechselnd links und rechts.

Yoga – Nasenatmung Die wechselseitige Nasenatmung

Die wechselseitige Nasenatmung (Surya Bhedana Pranayama) hat eine unvergleichlich beruhigende Wirkung. Sie entspannt und hilft bei vielen psychischen Problemen. So atmen Sie sich gesund:

1. Setzen Sie sich bequem auf den Boden. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken ganz gerade ist. Nasenatmung
2. Führen Sie die rechte Hand zur Nase, und verschließen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
3. Nehmen Sie einen langen Atemzug durch das rechte Nasenloch. Zählen Sie während des Einatmens im Geiste vier Sekunden.
4. Verschließen Sie das andere Nasenloch mit dem Daumen, halten Sie den Atem an. Zählen Sie im Geiste wieder vier Sekunden.
5. Nehmen Sie den Finger vom linken Nasenloch und atmen Sie ganz langsam aus. Zählen Sie während des Ausatmens im Geiste acht Sekunden. Versuchen Sie, Ihre Lunge vollständig zu entleeren. Verschluss der Nase
6. Verschließen Sie nun mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie jetzt vier Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein.
7. Verschließen Sie das andere Nasenloch und halten Sie den Atem wieder für vier Sekunden.
8. Dann öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen wieder vollständig aus, während Sie wieder bis acht zählen.
9. Wiederholen Sie diesen wechselseitigen Atemvorgang zehnmal.



Die Heilwirkung der wechselseitigen Nasenatmung

- Damit beruhigen Sie Ihr Nervensystem und entspannen Ihren Körper.
- Sie kommen zur Ruhe und können besser abschalten.
- Sie fördern Ihren Schlaf.
- Sie lindern Ihre Kopfschmerzen.
- Sie fördern Ihre Verdauung.
- Sie mindern Ängste und Depressionen und beruhigen Ihren Geist.

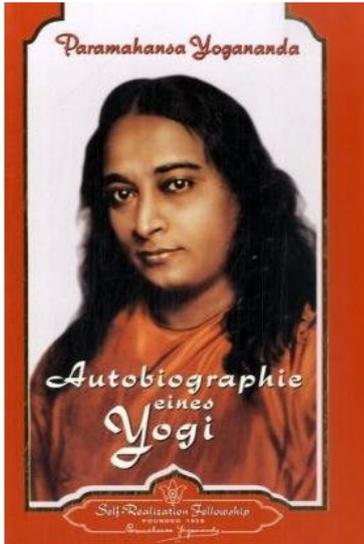
KLEINE GESCHICHTE

Ein alter Zen-Meister, bei dem nur noch ein Mönch lebte, züchtete Pferde. Eines Tages lief sein wertvollster Hengst davon. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wisst ihr, dass dies ein Unglück ist?" Am nächsten Tag kam der Hengst, begleitet von einigen Wildpferden zurück, und die Nachbarn kamen wieder, um zu dem Glücksfall zu gratulieren, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wisst ihr, dass dies ein Glücksfall ist?" Am nächsten Tag wurde der Mönch beim Versuch, eines der Tiere zuzureiten, abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn, um ihr Mitleid zu bekunden, doch der Zen-Meister sagte nur: "Woher wisst ihr, dass dies ein Unglück ist?" Kurz darauf kam es zu kriegerischen Auseinandersetzungen, doch da der Mönch verletzt war, wurde er nicht als Soldat einberufen. Doch wer weiß schon, ob es...



Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Autobiographie eines Yogi von Paramahansa Yogananda

In sehr lebendigen Bildern schildert Yogananda seine von geheimnisvollen Wundern erfüllte Jugend, seine Begegnung mit Weisen, die über ungewöhnliche Kräfte verfügen, und sein Zusammentreffen mit seinem gestrengen Meister, dem ehrwürdigen Sri Yukteswar. Seine universale religiöse Erfahrung ließ ihn die Wahrheit der Lehre Christi ebenso erfassen wie die Essenz der großen spirituellen Traditionen Indiens. So schlägt seine Lehre nicht nur Brücken zwischen östlicher Weisheit und westlich-rationalem Weltverständnis. Sie zeigt auch die innere Übereinstimmung der wesentlichen Lehren der Weltreligionen auf und weist einen Weg zu ihrer Verwirklichung in der modernen Gesellschaft, und zwar jenseit aller kulturellen, religiösen und weltanschaulichen Prägungen.

ISBN: 978-0876120903



氣 House of Energy - Kufstein 

SPEZIALSEMINAR

Säulen der Gesundheit

Leitung:

Prof. Baldur Preiml
Erhard Kellner
Ingrid Wehrl

Inhalt:

Die Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist eine Übereinstimmung von einem Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene.

Prof. Baldur Preiml ist es mit Einsatz des Wissens um die Säulen der Gesundheit gelungen aus seiner Schulkasse die Weltspitze im Skispringen zu formen. Darunter 2 goldene Olympia Medaillen von Karl Schnabl und Toni Innauer.

Mit vielen Übungen und Vermittlung von seinem Wissen wird Prof. Baldur Preiml die Grundlagen von vernünftiger Lebensführung vermitteln.

Erhard Kellner ist ebenfalls erfolgreicher Trainer. Er stellt im Bereich des Karate zahlreiche Staatsmeister und Europameister.

Ingrid Wehrl ist Diplomierte Shiatsulehrerin, anerkannt vom Österreichischen Dachverband für Shiatsu und Leiterin der Shiatuschule Wiener Neustadt.

Dieses Seminar ist für jeden der sich mit seiner Gesundheit und dem körperlichen Wohlbefinden auseinandersetzen möchte, die beste Gelegenheit unter der Anleitung eines erfahrenen Teams sich weiterzubilden neues zu lernen und Ratschläge zu holen.

Für Körperarbeiter, Energetiker und Therapeuten ist es eine wunderbare Erweiterung des Horizontes dieses Wissen einzusetzen und auch weiter zu geben.

Datum: 22. - 24 Mai 2009

Zeitplan: 09 – 18 uhr

Kosten: 299,00

Teilnehmerzahl begrenzt!

氣 House of Energy - Kufstein

Zur Person: Prof. Baldur Preiml, geb. am 08.07.1939 in Bruggen (Kärnten)

Skispringer, Trainer und Sportpädagoge.

Bronzemedallengewinner bei den Olympischen Spielen 1968 in Grenoble

1970-76 Professor am Skigymnasium in Stams

entwickelte moderne Trainingsmethoden unter besonderer Beachtung mentaler und ernährungswissenschaftlicher Aspekte, führte als Trainer 1974-80 die österreichische Nationalmannschaft an die Weltspitze.

1987-91 Leiter der Sportabteilung im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Sport.

Zur Person: Erhard Kellner, geb. am 09.12.1947 in St. Pölten / NÖ

1978 - Lehramt für BEWEGUNG UND SPORT (Univ. Wien)

1980 - Dipl. Seminarleiter für Autogenes Training (Klein-Institut/D)

1978- 1986 - Seminare bei Thorwald Dethlefsen (München)

1998 - Diplom-Trainer für Karate" nach EU-Norm (Sportakademie Wien)

2004 - Persönlichkeitsentwicklung" (Humboldt-Institut)

2006,2007 - Seminare bei Kerstin Dethlefsen" (München)

1981 - 1989- Betreuer des Wasserspringer-Nationalteams und mit diesem bei 5 Europameisterschaften, 2 Weltmeisterschaften sowie 1988 bei den Olympischen Spielen in Seoul/Korea.

1993 - 2008 - Betreuer des Österreichischen Karatenationalteams/Kata

Zur Person: Ingrid Wehrl, geb. am 18.09.1956 in der Steiermark

1983 - Studium Sportwissenschaft und Anglistik in Wien

1982/83 - Ausbildung Reiki 1. bis 3. Grad

1985/86 - Ausbildung Astrologie bei Dr. Dr. Hendrich nach der Münchner

1996-2000 - Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Diplom

1998 - Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts

2004 - Abschluss zum Advanced Instructor 2004

2002 - KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht

2002 - Shiatsu Unterricht

2004 - Eröffnung Shiatsu Schule in Wr.Neustadt

2006 - Eröffnung Seminarzentrum Nagytevel (Ungarn)

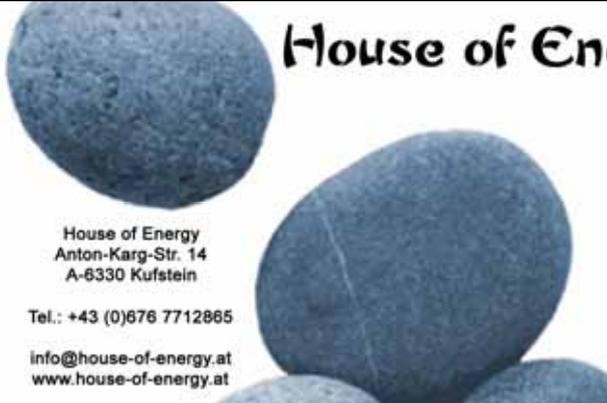
2006 - Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.Nr. +43 676 7712863
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 5
Mai 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 5

Rezepte

Übungen

Kleine Geschichte

Buch & CD Tip

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Mai-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***Je intensiver man lebt, desto deutlicher sieht man,
daß die einfachen Dinge, die wahrhaft Größten sind.***

Mahatma Gandhi

Aktuelles

Freude bei der Arbeit

Ursprünglich soll einem Menschen seine Arbeit Freude machen, ob die Freude nun daraus entsteht, dass er sich freut, seine geliebte Familie davon zu ernähren oder ihm seine Arbeit Freude macht, weil sie von Herzen kommt. Jeder Mensch kommt mit einer Begabung auf die Welt, die, wenn er die Chance bekäme, sie auszubauen, ihm immer dazu dienen würde, damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Jeder Mensch *kann* etwas Spezielles. Doch der Mensch hat vergessen, dies zu fördern. Er hat vergessen, wie wichtig es ist, das eigene Potential zum Erlblühen zu bringen. Da es in der Erziehung anfängt, und es irgendwann „normal“ war, Kinder dazu zu zwingen, einen „ordentlichen Beruf“ zu erlernen, um abgesichert zu sein, wurde es für den Menschen von heute normal, zu vergessen, dass es eigentlich sein Geburtsrecht ist, sich zu entfalten. Der Mensch von heute hat vergessen, was es heißt, etwas zu tun, was ihm von Herzen Freude macht. So ist das *Hobby* entstanden. Anstatt im Beruf etwas zu tun, was mit den eigenen Fähigkeiten übereinstimmt, wurde diese Begabung auf den Feierabend verlegt. Die eigentliche Produktivität, die ja nur in einer Tätigkeit entstehen kann, die man gerne tut, wurde also zunehmend auf einige wenige Stunden verlegt, bei denen Kreativität und Freude – aber natürlich ohne Bezahlung – ausgelebt werden konnten. Die Bezahlung erfolgt gegen den Preis der Unzufriedenheit im Job, den man mit innerlichem Murren macht. Irgendwann schaltet jeder Mensch innerlich ab, der acht Stunden täglich mit etwas zubringen muss, was er eigentlich gar nicht will. Das Ergebnis dieser langen Entwicklung: Der Mensch zwingt sich die meiste Zeit seines Tages zu etwas, was er nicht will, tut aber so, als ob es ihm Spaß macht, um seinen Vorgesetzten zu zeigen, dass er motiviert ist, weil er Angst hat, seinen Job zu verlieren und dadurch seine Familie. Der überwiegende Teil des Tages besteht also aus Unzufriedenheit, Verleugnung, Fremdbestimmung und Angst. Ein Gutachten aus dem Jahr 2002 hat festgestellt, dass in Deutschland 85% aller Berufstätigen in Unfrieden mit ihrem beruflichen Tun sind. Nebenbei errechnet sich daraus ein Schaden, der dem Bruttosozialprodukt durch Fehlzeiten und schlechter Produktion entsteht, auf 220 Milliarden Euro. Dieser Betrag erreicht fast die Höhe des deutschen Staatshaushaltsetats für 2003 in Höhe von ca. 243 Milliarden Euro.

Viele Menschen haben sich von der Konsumhaltung, die im letzten Jahrhundert in Mode gekommen ist, so einlullen lassen, dass sie nicht nur abhängig vom Geld geworden sind, um ihren Freizeitspaß bezahlen zu können, sondern dass sie auch noch nicht mal mehr in der Lage sind, ein „Hobby“ zu finden, weil sie sich viel zu sehr an den Prämissen orientieren, die ihnen die Gesellschaft an Idealbildern und Erwartungen auferlegt. Die daraus entstandene Fremdbestimmung bringt den Menschen von heute noch stärker weg von seinem in ihm schlummernden unentdeckten Potential. Kein Wunder also, dass daraus Menschen entstehen, die sich nicht finden, die nicht wissen, wer sie eigentlich sind und die nicht wissen, was ihnen ihr Herz sagen will. Und umso mehr sie sich am Außen orientieren, sich von sich selbst entfernen und nicht der Stimme ihres Herzens folgen, umso größer wird die Gefahr, dass sie sich noch mehr fremdsteuern lassen, Berufe ergreifen, die ihnen nicht liegen und Dinge tun, die sie nicht wollen. Dass dann eine große Unzufriedenheit – nicht nur im Beruf, sondern im Leben überhaupt – auftritt, ist verständlich.

good life

House of Energy - Newsletter

Wie sollen bei solch einem Leben noch Freude, Zufriedenheit, Entspantheit und Liebe entstehen? Und so geht es noch immer den meisten Menschen auf der Erde. Bei so viel Unzufriedenheit wundert es natürlich nicht, dass die Wirtschaft einbricht und die Zahl der Arbeitslosen ständig steigt. Das System, in dem wir leben, hat sich ja längst überholt. Es geht ja schon lange nicht mehr um Produktivität um des Profits wegen. Immer mehr Menschen wachen ja auf und spüren, dass sie sich von den Fesseln befreien wollen, in denen sie leben und in die sie hinein erzogen wurden. Der erwachte Mensch sehnt sich wieder nach dem, was er ursprünglich einmal hatte: Freude und Erfüllung bei seiner Arbeit, die er wirklich gerne macht.

Auszug aus der Zeitschrift Lichtsprache

GEWÜRZE - Teil 5

Sauerampfer



Anbau

Der Sauerampfer ist eine recht anspruchslose Pflanze, gedeiht jedoch am besten in einem nährstoffreichen, feuchten Boden. Am günstigsten ist ein schattiger bis halbschattiger Platz. Sie gedeiht aber auch an sonnigen Plätzen.

Ausgesät wird von Ende März bis Ende Mai. Für die Ernte im folgenden Jahr sät man von Anfang bis Ende August. Bewährt hat sich ein Reihenabstand von 35 cm und eine Aussaatmenge von 50 Korn pro laufenden Meter, empfohlene Aussattiefe 0,5 cm. Die Keimzeit beträgt je nach Witterungsverlauf zwischen 7 und 21 Tagen. Nach dem Auflaufen wird auf 35 cm in der Reihe vereinzelt. Sollen hohe Erträge erzielt werden, muss alle 4 Wochen ein stickstoffhaltiger Dünger gegeben werden. Die frischen Blätter erntet man laufend. Nur die Herzblätter bleiben bei der Ernte stehen. Blütenstiele sollten, sobald ersichtlich, entfernt werden, denn sie kosten die Pflanzen unnötig viel Kraft. Sauerampfer ist eine winterharte Staude, die jedoch spätestens nach 4 Jahren neu gesät werden sollte.

Verwendung in der Küche

Frische junge Sauerampferblätter können zu Salaten verwendet werden. Feingehackt und kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ist Sauerampfer ein sehr schmackhaftes Gemüse. Man kann ihn auch mit Spinat oder Mangold kochen. Besonders gut schmeckt dieses Gemüse zu Fisch, Eiern, Omelette sowie zu Kalb- und Schweinefleisch.

Gerne nimmt man Sauerampfer auch als säuerliche Würze zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, Linsen, Tomaten, Gurken, Milch und Hühnerbrühen. Wichtig! Sauerampfer darf nicht in einem Eisentopf gekocht werden, das Kraut erhält dann einen unangenehmen metallischen Geschmack.

Verwendung in der Volksheilkunde

Sehr beliebt ist Sauerampfer aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehaltes. Roh enthält er fast so viel Vitamin C wie die Zitrone. Hauptsächlich wird Sauerampfer zu Frühjahrskuren verwandt, die 2 - 3 Wochen dauern sollten. Dabei spielt es keine Rolle, ob das frische Kraut einige rohe Blätter täglich kauen oder zu Salat zubereitet, als Frischsaft, täglich 2 Teelöffel pur oder in Tee einnehmen oder als Teeaufguß täglich eine Tasse über den Tag verteilt einnehmen, hergestellt aus einem Teelöffel getrockneter Blätter genommen wird.

Nicht nur, dass Sauerampfer durch den hohen Vitamin C-Gehalt die körperlichen Abwehrkräfte aufbaut, außerdem wirkt er blutreinigend und entschlackend.

Zur Zubereitung eines blutreinigenden und harntreibenden Tees überbrüht man 2 g des frischen Krautes mit kochendem Wasser, lässt es 5 Minuten ziehen und filtriert den Sud. Der Tee wird schluckweise getrunken. Die gleiche Wirkung erzielt man mit dem Aufkochen von 10 g getrockneter Wurzeln in 1/2 Liter Wasser. Nach dem Aufkochen lässt man es 10 Minuten ziehen und filtriert das Ganze. Hiervon werden 3 Tassen über den Tag verteilt getrunken.

Kosmetik

Eine Kompresse mit Sauerampfer hilft bei fettiger und unreiner Haut. Lassen Sie eine Handvoll Sauerampfer Blätter in einem Viertelliter Wasser (es muss kein Wein sein) fünf Minuten lang kochen! Nach dem Abkühlen seihen Sie ab und tränken mit der Flüssigkeit ein Tuch, das aufs gut gesäuberte Gesicht gelegt wird.

Rezepte

Sauerampfer Omelette

Zutaten für 4 Personen

4 Eier

1 Bund Sauerampfer

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Etwas Curry

Die Eier mit einer Gabel verrühren, bis eine gleichförmige Masse entsteht. Würze nach Belieben, Pfeffer, Curry, Estragon. evtl. Sojasauce statt Salz. Den gewaschenen und kleingeschnittenen Sauerampfer da zumischen und alle in eine heiße Pfanne (mit Olivenöl) geben.

Variationen mit Oliven, Peperone oder mit ein wenig Schafskäse. Vielleicht auch mal im Steinguttopf im Ofen ausprobieren.

Sauerampfer – Risotto

Zutaten für 4 Personen

300 g Risotto Reis

100g Sauerampfer

1 Zwiebel

2 Eßl. Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe

200 ml Weißwein trocken

Safran

150 g Parmesan

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl leicht anschwitzen. Den Risottoreis zufügen und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein aufgießen und unter ständigem Rühren so lange bei geringer Hitze einkochen, bis fast die ganze Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt wurde. Die Safranfäden zugeben. Mit der Brühe schöpflöffelweise immer wieder aufgießen und einkochen lassen, bis der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat. Das dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Den Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Den Parmesan und den Sauerampfer (evtl. je 1 EL für Deo übriglassen) erst ganz zum Schluss unterheben.

Mit restlichem Sauerampfer streifen und Parmesan bestreuen. Risotto sofort servieren, damit die feinen Sauerampfer Blätter nicht zu sehr zusammenfallen und ihren Geschmack verlieren.

Dazu passt z.B. gebratener Lachs oder in Parmesan panierte Hähnchenbrustschnitzel.

ÜBUNGEN

Tägliche Übungen – Morgenübungen

Wie schon gesagt ist der Morgen ist der Beginn des neuen Lebens. Die Qualität des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, hängt sehr stark von unserer Verfassung am Morgen ab, besonders von der Zeit, zu der wir das Bett verlassen, um unsere Tätigkeiten aufzunehmen. Hier ist deshalb der vierte Teil der Übungen.

Strecken der Arme (Zentrum dreimal, dreimal rechts, dreimal links)

Zweck: Zur Lockerung verschiedener Muskeln der Arme, der Schultern und des Rückens durch Auflösungen von Stauungen in den Bereichen der Schultern, des Rückens und der Ellbogen.

Wir sitzen gerade wie in der vorhergehenden Übung mit ausgestreckten Beinen und senkrecht aufgerichteten Füßen. Wir halten die Hände vor unseren Körper, die Handflächen zusammen und beugen beide Ellbogen um ungefähr 90 Grad. Dann atmen wir durch den Mund aus, wir beugen unseren Körper nach vorne und strecken beide Arme so weit wie möglich aus. Unsere Hände sollten die Füße erreichen. Falls das noch nicht der Fall ist, keine Sorge mit Übung wird das.

Während der Einatmung kehren wir mit unserem Körper in die aufrechte Haltung zurück. (dreimal wiederholen) Dann halten wir unsere rechte Handinnenfläche nach oben und greifen diese von unten mit der linken Hand. Während wir durch den Mund ausatmen beugen wir unseren Körper nach vorne und strecken beide Arme zum rechten Fuß aus. Währenddessen dreht die linke Hand die rechte Handfläche soweit, dass sie sich nach rechts wendet. Bei der Einatmung kehren wir wieder zu unserer aufrechten Haltung zurück. Wir wechseln dann die Hände und machen das auch auf der anderen Seite. (jeweils dreimal)

Strecken des Halsbereichs

Zweck: Zur Aktivierung der Funktionen der Nebenschilddrüse und der Schilddrüse als auch der Atmung. Diese Übung dient auch der Lockerung des Halsbereichs und der Erhöhung des Energieflusses und der Blutzirkulation in dem Bereich der Schultern, des Nackens und des Kopfes.

Wir nehmen eine Sitzhaltung ein. (Sitzen auf den Fersen, mit geradem Rücken) Wir legen die linke Handfläche an den unteren Bereich des Gesichts und die rechte Handfläche an die obere linke Kopfseite. Bei der Ausatmung durch den Mund zieht die rechte Hand den Kopf nach rechts unten, während die linke Hand das Kinn nach links oben drückt. Dann kehrt der Kopf in seine normale Haltung zurück. (dreimal wiederholen) Danach wechseln und in die entgegengesetzt Richtung drücken.

Das waren nun alle Morgenübungen, ich wünsche euch viel Vergnügen beim ausüben.

KLEINE GESCHICHTE

Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als der Professor ihn gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung. 'Möchten Sie Tee?' fragte der Mönch. Ja, gern, sagte der Professor. Der alte Mönch schenkte Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee überfloss und über den Tisch auf den Boden tropfte. 'Genug! rief der Professor'. Sehen Sie nicht, dass die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein. Der Mönch antwortete: Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.

Allen Recht getan – eine Kunst, die niemand kann

Die Geschichte vom Vater, seinem Sohn und dem Esel

Eines Tages wollten ein Vater und sein Sohn ihren Esel zum Markt bringen.
Der Vater ritt auf dem Esel, den der Sohn führte.

Sie waren noch nicht weit gekommen, als ihnen ein Bauer begegnete
und dem Vater zurief:

Der arme Junge! Wie kannst du als Erwachsener dieses Kind mit seinen kurzen Beinen
so quälen! Hast du kein Herz, du Egoist!,
Eigentlich hat er recht,
dachte der Vater, stieg ab und ließ den Jungen auf dem Tier sitzen.

Nun schritt der Vater voran und führte den Esel.

Nach kurzer Zeit trafen sie ein altes Mütterchen, das seine Stimme erhob:
So eine Unverfrorenheit!

Da sitzt der junge Bengel auf dem Esel und lässt seinen alten Vater nebenher laufen!
Der Junge nahm sich den Vorwurf sehr zu Herzen und bat seinen Vater,
ebenfalls auf den Esel zu steigen.

So ritten sie eine Weile gemeinsam auf dem Tier, bis ein Fußgänger zu kreischen begann:
Was für eine Tierquälerei! Da reiten zwei Nichtsnutze dem armen Tier den Rücken durch!
Der Esel wird bald eingehen, wenn ihr ihn nicht schont!
Nun war guter Rat teuer!

Vater und Sohn beschlossen, den Esel zu tragen,
damit er sich nach der großen Anstrengung wieder erholen konnte.

Nachdem sie ihn einige Meilen weit getragen hatten, gelangten sie endlich zum Markt.
Dort brach ein lautes Gelächter aus.

So etwas Dummes haben wir noch nicht gesehen!

Wozu tragt ihr den Esel spazieren, wenn er nichts leistet und keinen von euch trägt?,
wollten die Leute wissen.

Führt den Esel doch am Halfter hinter euch!,
rieten die Einen,

Sie können doch auch beide darauf reiten!,
riefen die Anderen.

Nein, das hält der Esel nicht durch,
aber den Vater allein wird er wohl tragen können.
Und das arme Kind soll sich wohl die Beine aus dem Leib laufen?
Nein, das Kind muss reiten, der Vater ist doch viel kräftiger.

Das lautstarke Debattieren auf dem Marktplatz nahm kein Ende
und führte zu keinem brauchbaren Ergebnis.
Viele glaubten zu wissen, wie dieses Dilemma am Besten zu lösen sei.

Schließlich blickte der Vater nachdenklich auf seinen Sohn und sprach:
Es ist offensichtlich belanglos, wie wir es anstellen.
Es wird wohl immer jemanden geben, dem es nicht gefällt
und der deswegen Anstoß daran nimmt.

**Wir machen ab nun genau das, was wir aus tiefstem Herzen
und bestem Wissen und Gewissen für angemessen halten.**

Autor unbekannt

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



DVD: Bulletproof Monk – Der kugelsichere Mönch

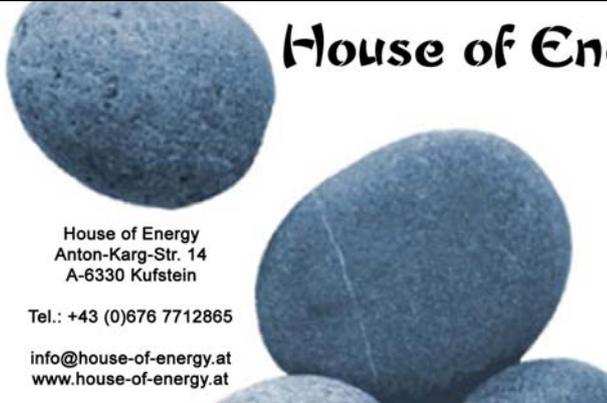
Seit Jahrhunderten wird in einem tibetischen Kloster eine geheimnisvolle Schriftrolle, die ihrem Besitzer übermenschliche Kräfte und unendliche Macht verleiht, aufbewahrt und von einem auserwählten Mönch beschützt. Die Tradition will, dass die Rolle alle sechzig Jahre weitergegeben wird. Nachdem drei Prophezeiungen wahr geworden sind, wird die Rolle in einer geheimnisvollen Zeremonie an den besten Schüler übergeben. Als die Rolle vor ziemlich genau sechzig Jahren das letzte Mal weitergereicht wurde, überfiel eine Horde Nazis unter der Führung des üblen General Strucker das Kloster - schon immer interessierten sich böse Mächte für die geheimnisvollen Kräfte, die von dieser Schriftrolle ausgehen. Alle Mönche fallen der brutalen Attacke zum Opfer, scheinbar sogar der namenlose Mönch, dessen Aufgabe seit wenigen Minuten darin besteht, die Rolle auch unter Einsatz seines Lebens zu beschützen. Angeschossen stürzt er von einer Klippe und reißt die Geheimnisse der Rolle mit sich in die Tiefe... Sechzig Jahre nach diesem fürchterlichen Ereignis lebt der namenlose Mönch, der in all den Jahren nicht gealtert ist, in einer amerikanischen Großstadt. Noch immer wird er wegen der ihm anvertrauten Rolle gejagt, doch seine Mission nähert sich dem Ende und so muss ein geeigneter Nachfolger gefunden werden. Die Prophezeiungen führen ihn zu Kar, der auf den ersten Blick denkbar ungeeignet erscheint, diese komplizierte Aufgabe zu übernehmen. Kar "arbeitet" als Taschendieb und interessiert sich eher für hübsche Mädchen als buddhistische Weisheiten. So ist es auch nicht weiter erstaunlich, dass Kar zunächst alles andere als kooperativ ist und die Geschichte des Mönchs nicht glauben will...

ASIN: B00018GWLM

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 6
Juni 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 6

Rezepte

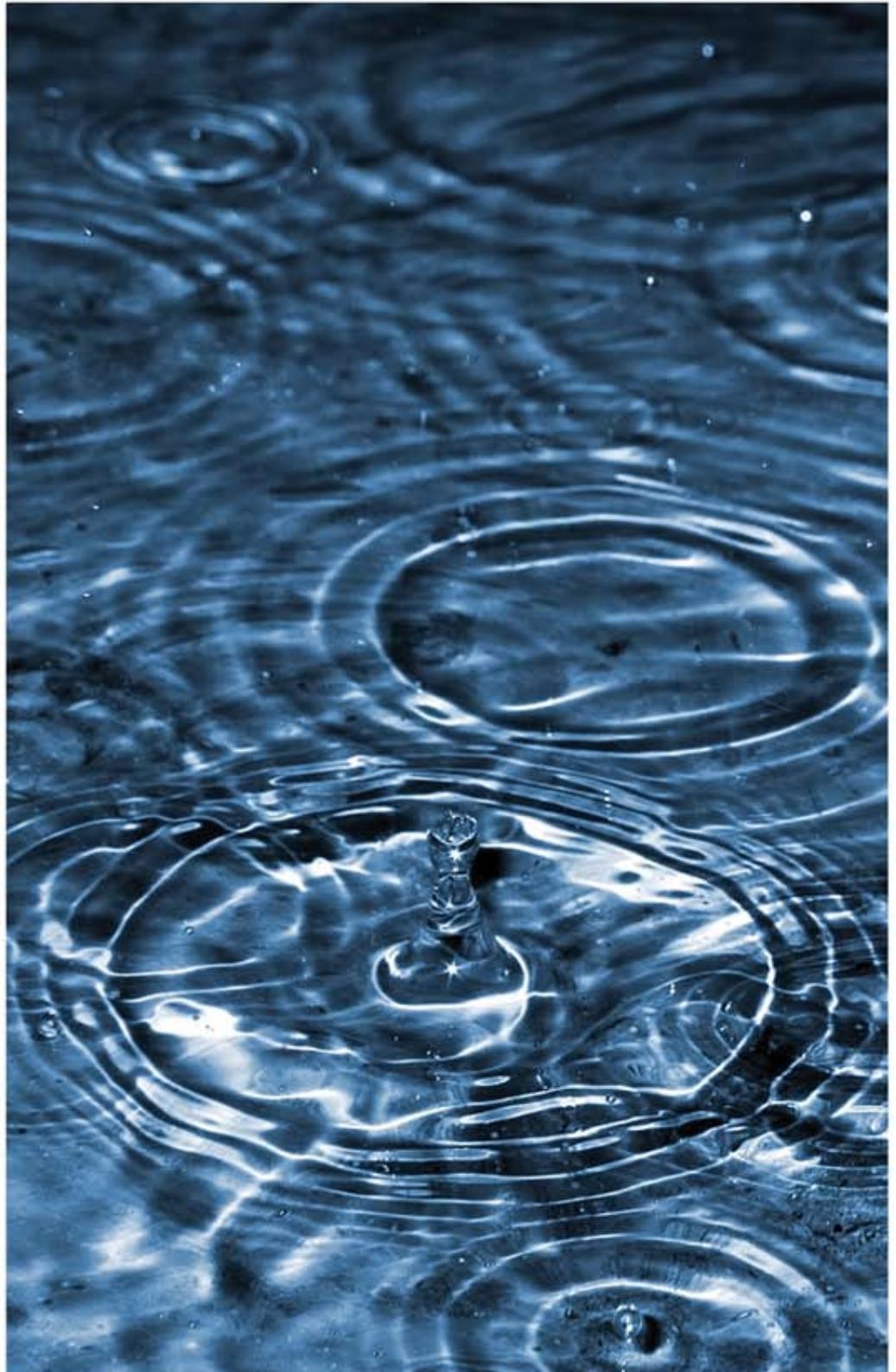
Makrobiotik

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Juni-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

„Schau dir diesen Tag an, denn er ist Leben, das wirkliche Leben des Lebens. In seinem kurzen Dasein liegen alle Wahrheiten und Wirklichkeiten deiner Existenz; der Segen des Wachstums; die Pracht und Herrlichkeit der Handlungen; der Glanz von Schönheit; der gestrige Tag ist nur ein Traum, und der morgige Tag nur eine Vision: aber der heutige Tag, gut gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum von Fröhlichkeit und jedes Morgen zu einer Vision der Hoffnung. Kümmere dich deshalb gut um diesen heutigen Tag!“

Aus dem Sanskrit

Aktuelles

Ökologische Aspekte von inländischen und ausländischen Tomaten



Durchschnittlich 2,4 Kilo Tomaten isst jeder Österreicher pro Jahr, womit die Tomate zu den beliebtesten Gemüsesorten in Österreich zählt. Michaela Theurl erforschte deshalb in ihrer Diplomarbeit (CO₂-Bilanz der Tomatenproduktion: Analyse acht verschiedener Produktionssysteme in Österreich, Spanien und Italien. Socialecology Working Paper 110, Dezember 2008) den ökologischen Aspekt von Tomaten in Hinblick auf Anbau, Verpackung und Transport. Dazu untersuchte sie sechs gängige Produktionssysteme von Freiland über Folientunnel und Glashaus in Österreich, Italien und Spanien.

Konventionelle, aber auch biologisch gezogene Tomaten aus Folientunneln im Burgenland, so Theurls Berechnungen, bedeuten pro Kilo Tomaten 0,1 Kilo Kohlendioxid, in Almería (Spanien) 0,4 Kilo, Dosentomaten aus Süditalien 0,7 Kilo, Tomaten aus modernen Venlo-Glashäusern im Raum Wien 1,1 Kilo und aus üblichen Glashäusern 1,4 Kilo Kohlendioxid.

Der Heizbedarf macht dabei den größten Anteil (bis zu 80 %) an freigesetztem Kohlendioxid aus: 0,6 Kilo bei Tomaten aus hackschnitzelbeheizten Glashäusern im Burgenland und 1,5 Kilo bei mit Propangas geheizten aus Almería. Eine in Wien-Simmering gezogene Tomate bedeutet deshalb, weil sie aus einem beheizten Glashaus stammt, eine 2,5 bis drei Mal so hohe Emission von Kohlendioxid als eine aus Almería. Den geringsten Ausstoß von Kohlendioxid allerdings verursachen allerdings unbeheizt gezogene Tomaten aus Folientunnel im Burgenland. Außerhalb der wärmeren Monate Ende Juli bis Ende Oktober ist ? aus ökologischer Sicht ? der Konsum von Tomaten aber nicht zu empfehlen, denn regionale Produkte bieten nur dann einen Vorteil, wenn es sich um Saisongemüse handelt: Außerhalb der Saison ist importierte Ware ökologisch günstiger als heimische aus Intensivanbau.

Den zweitstärksten Anteil an der Kohlendioxid-Emission machen die Konservenherstellung und die Verarbeitung der Tomaten aus, gefolgt von der Zulieferung, wobei der Transport regionaler Ware mit Kleintransportern in die Supermärkte größere Auswirkungen hat als der LKW-Transport von Spanien nach Österreich. Theurls Berechnungen zufolge könnte die Kohlendioxid-Emission für den weiten Transport von Spanien nach Österreich (ca. 2700 km) bei einer Verlagerung auf die Schiene um ca. 50 Prozent auf 0,2 Kilogramm Kohlendioxid verringert werden. Und auch bei den Dosentomaten aus Süditalien brächte der Bahntransport ab Fabrik eine Einsparung um ca. 16 Prozent auf 0,6 Kilo Kohlendioxid pro Kilo Tomaten.

Quellen: Michaela C. Theurl: CO₂-Bilanz der Tomatenproduktion: Analyse acht verschiedener Produktionssysteme in Österreich, Spanien und Italien. Socialecology Working Paper 110, ISSN 1726-3816, Dezember 2008, <http://www.uni-klu.ac.at/socec/inhalt/1818.htm> (Der Standard, 20./21. Mai 2008)

GEWÜRZE - Teil 6

Kapuzinerkresse



Die Kapuzinerkresse stammt aus Südamerika, wo fast 80 verschiedene Arten dieser Pflanze wachsen. In ihren Heimatländern werden die frischen Blätter zur Wundbehandlung genommen.

Bei uns zieht man die rot oder gelb blühende Kletterpflanze als Zierpflanze, sie wird aber auch als Küchenkraut verwendet.

Die Blüten und die jungen Samen eignen sich als Gewürz in Salaten, am besten in Verbindung mit Meerrettich. Sie haben einen würzigen, scharfen Geschmack und lassen sich auch gut mal nebenbei essen. Achten Sie aber bitte darauf, nicht zuviel zu essen, sonst kann es zu Reizungen von Magen und Darm kommen. Die schönen Blüten eignen sich übrigens gut als Dekoration für Käse- oder Wurstplatten.

Die Samenhüllen werden auch in Essig eingelegt und als Kapernersatz genommen. Kapuzinerkresse, wie auch die Gartenkresse, wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Somit hat die Kapuzinerkresse die angenehme Eigenschaft nicht nur ein gutes Gewürz zu sein, sondern sie ist gleichzeitig auch ein pflanzliches Antibiotikum. Ferner nutzt man die Pflanze gegen Infektionskrankheiten, insbesondere im Nierenbereich. Kapuzinerkresse soll auch die körpereigene Abwehr aktivieren.

In der Volksheilkunde verwendete man die Pflanze als Hautdesinfektionsmittel sowie als blutreinigenden Salat.

Weitere Bezeichnungen waren Salatblume, Kapuzinerli und Gelbes Vögerl.

Rezepte

Kapuzinerkresse – Essig

250 g Kresse (Kapuzinerkresse) und 4 Blüten
Essig (heller Branntweinessig)

Zubereitung:

Die kleingeschnittenen Blätter in eine Literflasche füllen, die ganzen Blüten dazugeben. Essig auffüllen. An warmem Ort, nicht in der Sonne, 4-5 Wochen stehen lassen.

Abseihen, z.B. durch eine alte Windel. Das ist ein herrlicher Essig für Salate oder zum Kochen. Er hat eine unvergleichliche Schärfe. Wichtig ist, dass die Blüten mit hineinkommen. Dunkel aufbewahren.

Linsen - Aprikosen - Curry

Zutaten für 4 Personen

250 g Linsen
100 g Weizen - Körner
1 Bund Lauchzwiebel klein geschnitten
2 Schalotten fein gewürfelt
2 Zehen Knoblauch fein geschnitten
1 EL Ingwer,
fein gewürfelt
750 ml Gemüsebrühe
100 g Pinienkerne
200 g Aprikose(n), klein geschnitten
3 EL Öl (Kokosöl)
1 EL Butter
2 EL Curry, Madras scharf
1 Msp. Cayennepfeffer Meersalz Kresse (Kapuzinerkresse)

Zubereitung:

Weizenkörner über Nacht in Wasser einweichen. Vor der Zubereitung in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen, Walnussöl dazu geben und Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Weizen und Linsen dazu und mit 500 ml Brühe ablöschen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch Brühe dazu geben, wenn die Linsen zu trocken köcheln sollten. Das kann variieren und liegt am Alter oder der Linsensorte die man verwendet.

Klein geschnittene Aprikosen und die Pinienkerne dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Curry, Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Kapuzinerkresse, Blättern und Blüten, dekorieren. Beides kann mitgegessen werden, es hat einen leicht pfefferigen Geschmack.

Natürliche Anwendungen aus der Makrobiotik

Tamari – Banchatee

Dieser neutralisiert übersäuertes Blut, fördert den Kreislauf und hilft bei Erschöpfungszuständen. Eine Tasse heißer Banchatee wird über einen bis zwei Esslöffel Tamarisojasoße gegossen. Diese Mischung ist dann umzurühren und heiß zu trinken.

Anhang:

Tamari stammt aus Japan und ist eine Sojasoße. Tamari unterscheidet sich von der herkömmlichen Sojasauce, auch Shoyu genannt, in der Zusammensetzung. Während die herkömmliche Sojasauce noch Weizen beinhaltet, ist Tamari eine reine Sojasauce. Tamari kann durch seinen intensiven Geschmack auch als Salzersatz verwendet werden.

Müsste in jedem Reformhaus zu bekommen sein.

Kuzu - Trank

Dieser fördert die Verdauung, beseitigt allgemeine Erschöpfungszustände und erhöht die Vitalität. Ein gehäufter Teelöffel Kuzupulver wird in eine Tasse kaltem Wasser aufgelöst. Die Lösung wird zum Kochen gebracht und unter ständigem Rühren auf Siedetemperatur gehalten. Sobald eine gallertartige, durchsichtige Masse entsteht, rührt man einen Teelöffel Tamarisojasoße ein und trinkt den Trank noch heiß.

Ranshio

Zur Stärkung des Herzens, Stimulation des Herzschlags und des Kreislaufs. Ein rohes Ei wird aufgeschlagen und mit einem Esslöffel Tamarisoße vermischt. Diese Mischung ist langsam zu trinken. Die Behandlung sollte einmal pro Tag, nicht länger als 3 Tage lang durchgeführt werden.



Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



DVD: 2012 - Die Prophezeiungen der Maya. Reise zum Anfang der Neuen Zeit

Die Welt ist im Umbruch, und die Veränderungen, die wir erleben, erfüllen die alten Prophezeiungen der Inka, Hopi und Maya, die bei den Jahren bis 2012 von einer Erneuerung der Erde sprechen. Sie sprechen aber auch von einer "Seelenernte" unter den Menschen, die nicht den Sprung in jene Spezies mitmachen wollen, zu der wir werden. Filmemacherin Sharron Rose hat sich auf Spurensuche begeben und dokumentiert, dass auch Alchemisten, Freimaurer und frühe Christen dieses ereignisreiche Datum kannten. Sie hinterließen ihr Wissen darüber in kodierte Schriften und in der Architektur. Was ist wirklich gemeint mit dem "Jüngsten Gericht" und dem "Ende aller Zeiten", von dem die großen Kulturen sprechen? Steuern wir auf eine Katastrophe zu oder auf ein neues Zeitalter der Hoffnung? Alles verweist auf den 21. Dezember 2012 - auf ein kosmisches Ereignis, das nur einmal alle 26.000 Jahre stattfindet. Wie kann sich jeder Einzelne von uns darauf vorbereiten?

ASIN: 3939373249

Kleine Geschichte



Die Geschichte der Rose

Vor langer, langer Zeit gab es noch kaum Rosen, denn sie waren aufgrund ihrer stechenden Dornen nicht gerade beliebt. Deshalb kümmerten sich die Menschen auch nicht um sie, sondern ließen sie eingehen.

Zu dieser Zeit in einem großen Garten vor einem Königsschloss pflanzte ein alter Gärtner heimlich eine Rose an. Er wartete sehnsüchtig auf den Tag, an dem sie zu blühen begann. Und der Tag kam: die Rose öffnete ihre Knospen.

Die anderen Blumen im Garten tuschelten über sie und lachten sie aus. Ein Vergissmeinnicht sagte laut: "Schaut euch doch mal die hässlichen Dornen an!" Die Rose guckte traurig an sich herunter und senkte den Kopf. Jetzt lachten ihre Artgenossen noch mehr.

Sie sagten: "Du bist ein Schandfleck für unseren schönen Königsgarten. Mit uns kannst du es doch gar nicht aufnehmen." Eitel streckten sie ihre Hälse noch höher. Eine hübsche weiße Lilie warf dazwischen: "Wenn der hartherzige König dich sieht, lebst du nicht mehr lange."

Danach verschloss sich die Rose immer mehr. Sie wagte nicht mehr zu blühen aus lauter Angst. Der Gärtner kam, um seine Rose zu bewundern, doch er erschrak, als er sie sah. Er fragte sie leise: "Was ist los mit dir? Warum lässt du dich so hängen?"

Die Rose wagte sich bei der freundlichen Stimme ein bisschen heraus. Sie zitterte: "Ich habe Angst. Die Nachbarblumen meinen, der König ist böse und wird mich nicht mögen." Der Gärtner seufzte: "Es stimmt, das der König hartherzig und gefühllos ist. Doch ich kann mir nicht vorstellen, dass er so was Schönes wie dich kaputt machen will." Dann flüsterte er noch leiser: "Du bist die schönste Blume in diesem Garten. Die Anderen platzen vor Neid, deswegen spotten sie über dich."

Das munterte die Rose auf. Der Gärtner sorgte sich liebevoll um sie, und so fing sie wieder an zu blühen. Die anderen Blumen waren empört. "Du eitle Hässlichkeit verunstaltest alles. Was bildest du dir eigentlich ein?" Die Rose fühlte sich von diesen Worten immer noch verletzt, doch sie vergaß ihren Kummer, sobald der nette Gärtner kam, um nach ihr zu sehen. Ihn wollte sie auf gar keinen Fall enttäuschen. Eines Tages kam der König vorbei, um sich seinen Garten anzusehen. Die Rose fragte sich, was er wohl sagen würde und ob er wohl schimpfen würde. Als er sie entdeckte, blieb er wie angewurzelt stehen und rief den Gärtner. Als dieser den König vor seiner geliebten Rose stehen sah, wurde es ihm schwer ums Herz. Der König, der noch sehr jung war, zeigte auf die Rose und fragte grimmig: "Was ist das?"

Der Gärtner schaute zärtlich seine Lieblingsblume an und entgegnete: "Eine Rose. Gefällt Sie Ihnen, Majestät?" Der junge König schaute ihn böse an. "Habe ich dir befohlen, so etwas zu pflanzen?" "Nein", erwiderte der Gärtner kläglich. "Vernichte sie!" befahl der König und ging hohen Hauptes zurück in sein Schlossgemach. Die anderen Blumen lachten schadenfroh, doch dem Gärtner standen Tränen in den Augen.

Er sagte zur Rose: "Du hast es gehört." Die Rose erwiderte leise: "Ja, du musst es tun. Die anderen Blumen hatten wohl recht. Ich bin hässlich." Der Gärtner meinte daraufhin: "Du bist nicht hässlich, du bist zu schön. Das kann "seine Majestät" wahrscheinlich nicht ertragen."

Er ging fort und kam eine Weile später mit einer Gartenschere zurück. Die Rose sagte zum Gärtner: "Ich danke dir, was du für mich getan hast." Der Gärtner schluchzte: "Ich bring's nicht über mein Herz, dich zu töten. Er steckte die Schere ein und ging.

Die anderen Blumen tuschelten: "Er übt den Befehl des Königs nicht aus. Das kann schlimme Folgen haben." In dieser Nacht schlich sich der König in den Garten und blieb vor der Rose stehen. Er flüsterte ihr zu: "Röslein, liebes, bist du wach?" Die Rose schaute verwundert auf. War das wirklich der hartherzige König, der befohlen hatte, sie zu töten? Er war es, aber seine Stimme klang freundlicher und sanfter.

Der König sprach weiter: "Es tut mir leid, was ich heute gesagt habe. In Wirklichkeit bist du die schönste Blume, die ich je gesehen habe. Deine Dornen haben mich etwas abgeschreckt. Ich hoffe, du bist mir nicht böse. Ich glaube, du bist etwas ganz Besonderes. Was wünschst du dir, damit ich mich entschuldigen kann? Ich möchte dir deinen Wunsch erfüllen."

Die Rose dachte nach. Sie wünschte sich Einiges. Sie wünschte sich, bewundert zu werden, und zwar auch von den anwesenden Blumen. Sie wünschte sich andere Rosen als Freunde, und sie wünschte, stolz auf sich sein zu können. Sie schaute sich den jungen, gutaussehenden König an und dachte an seine Hartherzigkeit.

Sie sagte: "Ich wünsche mir, dass du wieder lieben kannst." Der König war erstaunt und bedankte sich: "Wenn du dir das wünschst, so hoffe ich, dass es in Erfüllung geht." Die Rose wurde wieder fröhlich und blühte auf in ihrer Schönheit. Der Gärtner freute sich, und als er hörte, dass auch der König die Rose bewunderte, war er erleichtert.

Als die Nachbarblumen davon erfuhren, entschuldigten sie sich bei der Rose und ernannten sie zur "edlen Schönheit". Der König kam jetzt jeden Tag in seinen Garten und sprach mit allen Blumen. Er war viel freundlicher als früher, doch so richtig glücklich wirkte er nicht. Er erzählte der Rose: "Du hast daran geglaubt, dass ich wieder lieben kann. Ich habe mich tatsächlich in eine Prinzessin verliebt, doch ich weiß nicht, wie ich es ihr zeigen kann."

Die Rose hatte die Antwort schon parat, doch sie fragte ihn: "Wodurch hast du die ersten Gefühle gespürt, wodurch bist du auf den Weg der Liebe gekommen?" "Durch dich", sagte der König sofort und bat: "Darf ich?" Die Rose nickte. Er durfte sie pflücken und seiner geliebten Prinzessin zum Geschenk machen. Das war das schönste Glück, was der Rose widerfahren konnte. Sie war sehr stolz auf sich.

Als die Prinzessin die rote Rose und in die Augen des Königs sah, verstand sie es sofort. Der König hielt um ihre Hand an, und sie antwortete mit strahlenden Augen mit "Ja".

Die Rose kam in eine wunderschöne Vase und erlebte auch noch die Hochzeit der beiden Verliebten im Königsschloss. Als sie verwelkte, trocknete der König sie und hing sie zur Erinnerung in ein Bild auf.

good life

House of Energy - Newsletter

In seinem Garten wuchsen von Jahr zu Jahr mehr Rosen, und es wurden so viele, dass das Schloss das Rosenschloss genannt wurde. Der König aber erklärte die rote Rose zum Symbol der Liebe.

Und das ist so geblieben bis heute.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



The image shows a gift certificate for House of Energy in Kufstein. It features a background of blue stones. The text includes the company name, address, phone number, and email. The certificate is for a certain number of treatments. Below the main text is a row of five small images: stones, fire, water, sky, and wood.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 7
Juli 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Getreidesorten

Rezepte

Übungen

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Juli-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Pflege deinen Geist mit großartigen Gedanken,
der Glaube an das Heldenhafte erschafft Helden.*

(Disraeli)

Aktuelles

Thailand: Der mit den Tigern lebt



Phra Acharn ist ein Mann der Extreme: Mit 26 besiegte er seine Leukämie mittels Meditation. Dann wurde er als „Tigermönch“ berühmt. Ein Schlüsselerlebnis war für Phra Acharn die Geburt des ersten Tigers im Kloster.

Mit 26 Jahren bereitete sich Phra Acharn auf das Sterben vor. Diagnose: Leukämie. Prognose: sechs Monate. Die einzige Behandlung gab es im Ausland – und das war damals ein Ding der Unmöglichkeit. Also ging Phra Acharn in den Wald, um den Rest seines Lebens als Mönch zu verbringen. Als Erstes erklärte ihm sein Lehrmeister, wie man beim Sterben atmen muss. Als Zweites, was beim Sterben aus buddhistischer Sicht im Körper vor sich geht. Als er das verstanden hatte, begann Phra Acharn zu meditieren.

Das ist mehr als 30 Jahre her. Heute ist Phra Acharn eine Berühmtheit. Weltweit haben Medien über ihn und sein besonderes Kloster berichtet – das Kloster, in dem die Tiger leben. Aus aller Welt kommen Touristen, bis zu 200 am Tag.

Selbst hat Phra Acharn sein Land noch nie verlassen. Doch jetzt ist er da, in Wien, um von Thailands Wissen und Kultur zu erzählen.

Ein Zweig zum Zähneputzen. Um elf Uhr vormittags sitzt er im Schneidersitz auf Bastmatten auf der Wiese des Campus im Alten AKH und isst Rambutan, eine thailändische Frucht, rot mit grünen Haaren. Vor ihm steht noch der Topf, mit dem er, ganz wie im thailändischen Klosteralltag, um Gaben für die einzige tägliche Mahlzeit gebeten hat. Nach dem Essen reinigt er seine Zähne mit einem Zweig, dann ist er bereit fürs Gespräch.

Als Kind wollte er immer der Beste sein, erzählt Phra Acharn. Aufgewachsen in einer armen Familie in Samut Prakan, südöstlich von Bangkok, blieb für das mittlere von neun Geschwistern aber wenig Aufmerksamkeit. Mit neun Jahren nahm ihn sein Onkel auf, ein kluger Mann, der ihn zur Schule schickte. Phra Acharn war ehrgeizig, Jahr um Jahr errang er Stipendien. Später ging er zur Uni, schloss in Politikwissenschaft ab. Dann kam die Leukämie.

Und mit ihr die Meditation. Er meditierte im Sitzen, im Gehen und im Stehen, er perfektionierte seine Konzentration. In der Meditation, sagt er, habe er verstanden, dass Körper und Seele zusammenarbeiten müssen. Wer sich zu sehr auf den Körper konzentriert und seine Seele vernachlässigt, der habe ein Problem. Wie er. Ab da habe er gewusst, dass er nicht an Leukämie sterben würde. Zum Arzt ging er nie wieder.

Heilung durch Meditation? Diese Möglichkeit habe jeder, sagt Phra Acharn. „Jeder hat das Recht zu wählen. Man kann entweder nichts tun oder seine Krankheit überwinden.“ Eigentlich sei es ganz einfach. „Solange man atmet, ist man nicht tot. Man muss nur einatmen.“ Dass das alles dann doch nicht ganz so leicht ist, gesteht freilich auch er ein.

„Natürlich kann man es den Menschen erklären. Viele hören auch zu, aber nicht alle verstehen es wirklich. Und noch weniger können es umsetzen.“

Einen Versuch sei es dennoch wert, meint Phra Acharn mit gelassener Heiterkeit: „Wer sich mit der Lehre Buddhas beschäftigt und trotzdem stirbt, geht glücklicher und zufriedener.“

Schwach, krank, den Tod vor Augen: In diesem Zustand war auch der erste Tiger, der zu ihm gebracht wurde. Schon zuvor hatten Tiere bei ihm Zuflucht gefunden. 1994 gründete Phra Acharn ein thailändisches Waldkloster, in dem die Mönche in der Abgeschiedenheit der Natur ihren Geist trainieren. Irgendwann brachten ihm die Dorfbewohner ein verletztes Huhn. Dann folgten Pfaue, später eine Wildschweinfamilie. Bald war das Kloster eine heilige Menagerie.

Das Tigerbaby und die Gifteinjektion. Vor zehn Jahren kam dann das Tigerbaby. „Es war krank, wie ich“, sagt der Mann, der heute selbst „Tigermönch“ genannt wird. Wilderer hatten die Mutter des Tieres erschossen, das Kleine sollte getötet und ausgestopft werden, doch es überlebte die Gifteinjektion und landete im Kloster. Die anderen Tiger kamen dann ganz wie von selbst.

Ein Schlüsselerlebnis war für Phra Acharn die Geburt des ersten Tigers im Kloster. Eines Morgens erschien ihm bei der Meditation ein Mann, der um Aufnahme bat. Als der Mönch ins Dorf ging, erfuhr er, dass derselbe Mann bei einem Autounfall gestorben war. Am selben Tag wurde der Tiger geboren. Phra Acharn ist überzeugt, dass er die Reinkarnation des Toten ist.

Heute leben 42 Tiger im Waldkloster. Längst hat der Mönch die Tiger gebeten, „mitzuhelfen, um ihr Futter zu verdienen“. Und er hat gelernt, mit ihnen zu kommunizieren. Angst hat er keine vor den Tigern – höchstens um sie. Deshalb baut Phra Acharn gerade ein großes Tigerrefugium. Um die Raubkatzen vor dem Aussterben zu bewahren.

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 07.06.2009)

Verschiedene Getreidesorten und ihre Wirkung

Mais

Mais kräftigt Herz und Dünndarm. Es ist ein eher kühlendes Nahrungsmittel und wird daher am besten in den Sommermonaten und in wärmerem Klima gegessen. Er gilt als besonders günstig für die Blutbildung. Bei Nierenproblemen und Wasseransammlungen in den Beinen kann es von Nutzen sein, eine Zeitlang regelmäßig Polenta zu essen.

Hirse

Stärkt den Magen, die Bauchspeicheldrüse und die Milz. Sie hat eine fördernde Wirkung auf die Bildung von Blut, Knochen, Haaren, Nägeln und Haut. (Z.B. auch gut für Diabetiker)

Buchweizen

Buchweizen stärkt die Nieren und das Blut. Buchweizengrütze ist ein nützliches Mittel gegen Schwäche und Bluthochdruck. Buchweizencreme ist sehr hilfreich in vielen Fällen von Verstopfung.

Buchweizengrütze:

Buchweizen stammt aus Mittelasien. Die auf sandigem Boden angebaute Buchweizenpflanze gehört nicht zu den Gräsern sondern zur Familie der Knöterichgewächse. Buchweizen enthält eine Fülle von Mineralien, besonders Eisen, Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Fluor, Kieselsäure, Vitamin B1, B2, B6 und viel Lysin, eine für uns wichtige Aminosäure. Da man die dreieckigen Samenkörner wie Getreide sehr gut zum Kochen oder Backen verwenden kann, wird Buchweizen in der Vollkornernährung in die Reihe der echten Getreidearten mit einbezogen. Der ganze Buchweizen kann grob geschrotet oder zu feinem Mehl gemahlen und dann der Verwendung zugeführt werden.

Reis

Reis kräftigt die Lunge und den Dickdarm. Er ist eine der am leichtesten verdaulichen Getreidesorten und kann daher Kranken und jenen, die noch nicht an den Verzehr von Vollkorngetreide gewöhnt sind, empfohlen werden. Tee aus geröstetem Reis ist nützlich bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Durchfall.

Roggen

Roggen stärkt die Leber und die Gallenblase und verbessert die Blutbeschaffenheit. Er ist besonders kräftigend, macht ausdauernd und wärmt.

Weizen

Weizen stärkt auch Leber und Gallenblase und verleiht den Muskeln Spannkraft. Gekochte ganze Weizenkörner sind besonders empfehlenswert bei Verstopfungen.

Gerste

Die Gerste stärkt die Leber und die Gallenblase. Regelmäßig verwendet, unterstützt sie die Auflösung von Schleim und Fettablagerungen, die sich im Zuge einer modernen Ernährungsweise im Körper angesammelt haben (besonders reinigend ist die Perlgerste, die jedoch nicht zu verwechseln ist mit Gerstenraupe) Gerste schont den gesamten Verdauungsapparat und entspannt das Nervensystem.

Rezepte

Linsen-Reis mit gegrilltem Ziegenkäse - Für 4 Personen

Zutaten:

- 100 g Reis
- je 1 Knoblauchzehe und Zwiebel
- 2 Nelken
- 1 EL Kokosfett
- 100 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL weißer Balsamico Essig
- 1 EL Senf
- 4 EL Sherry
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 1 kleines Bd. Rucola
- 1 kleiner heller Eichblattsalat
- 4 kleine runde Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung gar kochen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebel abziehen und mit Nelken bespicken. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Linsen darin andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei geschlossenem Topf, unter gelegentlichem Umrühren und geringer Wärme ca. 5 Min. garen.

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Inzwischen für die Marinade Essig, Senf, Sherry, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen, Schalotten abziehen und beides fein schneiden. Olivenöl, Schnittlauch und Schalotten zur Marinade hinzufügen. Zwiebel mit Nelken aus den Linsen entfernen. Reis und Linsen noch heiß mit Marinade vermischen und abkühlen lassen.

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Reis, Linsen und Salat miteinander vermengen. Ziegenkäse nebeneinander auf eine feuerfeste Platte legen, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und so lange backen, bis die Oberfläche zu "kochen" beginnt. Salat noch einmal abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit Käse darauf angerichtet servieren.

Zitronenreis - Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Basmati Reis natur
- 20 g Cashewkerne
- 3 g frische Kurkuma (oder Kurkumapulver)
- 500 ml Wasser
- RAPUNZEL Meersalz
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL RAPUNZEL Erdnussöl
- ¼ TL Senfkörner
- 8 frische Curryblätter
- Saft von ½ Zitrone (unbehandelt)

Zubereitung:

Cashewkerne in kaltem Wasser einweichen. Wasser zum Kochen bringen, Reis mit Kurkuma ca. 50 Min. bei geringer Temperatur kochen. Den Reis salzen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Chilischote von Stielansatz und Samen befreien und in Ringe schneiden. Erdnussöl im Wok erhitzen, Chiliringe kurz anbraten. Senfkörner, abgetropfte Cashewnüsse, Curryblätter untermischen und ½ Min. mit braten. Den Zitronensaft einrühren, den Reis im gewürzten Öl kurz erwärmen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Übungen

Muskelentspannung

Eine Übung, um den ganzen Körper von einer Welle der Entspannung durchziehen zu lassen. Die Wirkung dieser Übung beruht auf einem der physiologischen Entspannungsgesetze: Ein Muskel, der mindestens 5 Sekunden lang angespannt wird, kommt anschließend zu einer tiefen Entspannung.

Setze Dich bequem hin. Spanne die Waden an, 5 Sekunden halten. Loslassen, bewusst nachspüren. Die Oberschenkel 5 Sekunden anspannen. Loslassen, bewusst nachspüren. Die Gesäßmuskeln 5 Sekunden anspannen. Loslassen, bewusst nachspüren. Das gleiche mit den Bauchmuskeln ... Brustmuskeln ... Rückenmuskeln (Schulterblätter zusammenziehen) ... Unterarmmuskeln (Fäuste machen) ... Armmuskeln (Ellbogen strecken) ... Schultermuskeln (Schultern hochziehen) ... Gesicht (Gesicht zur Nase hin zusammen ziehen).

Anschließend ein paar Momente ruhig sitzen bleiben, und das wohlige Gefühl der Entspannung genießen.

Du kannst diese Übung mehrmals täglich machen, immer dann, wenn Du Dich entspannen willst. Du kannst sie auch vor dem Einschlafen im Liegen machen, oder auch wenn Du von der Arbeit nach Hause kommst.

Auflade Übung im Gehen

Yoga Atemübungen (Pranayama) können im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen geübt werden und helfen, neue Energie zu bekommen, die Lungen zu trainieren, Erkältungen und Allergien vorzubeugen, und Gleichmut des Geists zu entwickeln. Hier eine einfache Übung im Gehen:

Atme 3 Schritte lang ein. Atme dabei mit dem Bauch (der Bauch geht hinaus). Halte 3 Schritte lang die Luft an. Atme drei Schritte lang aus, der Bauch geht dabei hinein. Halte 3 Schritte lang die Luft an. Das ist eine Runde. Mache so etwa 5-10 Runden bzw. so lange es angenehm ist.

Du kannst beim Einatmen vorstellen oder innerlich wiederholen:

Ich nehme neue Energie und Positivität auf. Beim Anhalten stelle Dir vor oder wiederhole geistig: Ich bin erfüllt von Kraft und Energie. Beim Ausatmen stelle Dir vor oder wiederhole geistig: Ich entspanne, ich lasse ganz los. Beim Anhalten nach dem Ausatmen stelle Dir vor oder wiederhole geistig: Ich bin ganz entspannt.

Probiere es aus: Das kannst Du sogar jetzt in Deinem Zimmer/Büro machen, indem Du auf und ab gehst. Am wirksamsten ist die Übung natürlich im Freien... Aber auch in langen Gebäuden kann sie Wunder bewirken... Und falls Du über verschiedene Dinge nachdenken musst, kannst Du auch die Atemtechnik ohne die Affirmationen ausführen.

Agni Sari Übung für die Verdauung



Eine Übung zur Aktivierung des Verdauungsfeuers.

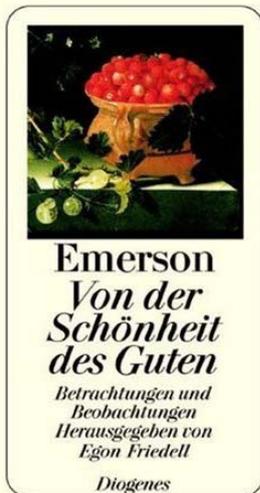
Stelle Dich aufrecht hin. Die Beine etwa hüftbreit auseinander. Atme durch den Mund vollständig aus. Gehe dabei leicht in die Knie und stütze die Hände auf den Knien ab. Die Schultern bleiben dabei höher als das Becken. Ohne zu atmen, mit leeren Lungen, ziehe den Bauch ein und lass den Bauch wieder nach vorne schnellen. Mache dies ein paar Mal hintereinander. Wenn Du wieder einatmen musst, lass erst den Bauch nach vorne gehen, richte Dich auf und atme dann wieder ein. Dies ist eine Runde. Mache etwa 3-5 Runden.

Diese Übung ist besonders gut morgens zum Aufwachen. Sie aktiviert das innere Feuer, die Sonne im Bauch, hilft richtig wach zu werden, regt die Ausscheidungen an und ist gut für gegen alle Arten von Verdauungsproblemen.

Du kannst sie aber auch tagsüber machen, um Dein Sonnengeflecht wieder zu aktivieren, neue Kraft zu bekommen und mit frischem Enthusiasmus an eine neue Aufgabe zu gehen. Die Übung eignet sich vorzüglich, wenn Du Dich irgendwie innerlich blockiert fühlst und wieder frei werden willst.

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Von der Schönheit des Guten

von Ralph Waldo Emerson

Emerson schöpft aus zwei Quellen, die immer frisch bleiben: aus der Natur und aus seinem Herzen. Daher hat er allen Menschen und allen Zeiten etwas zu sagen.

1803 in Boston geboren, beendete Ralph Waldo Emerson nach drei Jahren seine Berufstätigkeit als Prediger. Wer ein Mensch sein will, der muß Nonkonformist sein - so die Überzeugung, der er folgte. Er selbst nannte seine Gedanken Kinder des Waldes, seine an Montaigne geschulten Essays galten als die intellektuelle Unabhängigkeitserklärung Amerikas. Schon zu Lebzeiten wurde er als Prophet verehrt, sein Tod 1882 von ganz Amerika betrauert.

ISBN: 978-3257224405

Kleine Geschichte

Zum Leben erwacht

Eine Legende erzählt, dass Buddha nach seiner Erleuchtung einen Spaziergang über die Felder machte und unterwegs einem Bauer begegnete. Dieser war beeindruckt vom Licht, das vom Meister ausging.

"Mein Freund, wer seid Ihr?" fragte er. "Ich habe nämlich das Gefühl, vor einem Engel oder einem Gott zu stehen". "Ich bin nichts dergleichen", entgegnete Buddha. "Was aber macht, dass Ihr so anders als die anderen seid, dass sogar ein einfacher Bauer wie ich imstande ist, dieses Licht zu bemerken?" "Ich bin nur jemand, der zum Leben erwacht ist, während die anderen schlafen. Nichts weiter. Dies sage ich allen, aber niemand glaubt mir."

"Was bedeutet 'zum Leben erwachen'?"

"Es bedeutet, jedem einzelnen Augenblick Beachtung zu schenken, nicht mehr und nicht weniger. Nichts gibt dem Menschen mehr Freude. Der Tag ist in Millionen von Augenblicken aufgeteilt, und wer sich auf die Gegenwart konzentriert, wird am Ende das gleiche Licht ausstrahlen wie ich."

"Ein Bauer wird das nicht können."

"Den heiligen Männern gelingt es, und sie sind Menschen wie du. Bemühe dich ein wenig, und du wirst wie diese heiligen Männer und Meister sein, die im Himalaya leben." Der Bauer fuhr fort: "Ich bemühe mich, die Götter zu achten, aber in meiner Familie gibt es immer irgendein Problem, das mich davon abhält, mich zu konzentrieren."

Buddha trat zu ihm und gab ihm, ohne dass es einen Grund dafür gab, eine Ohrfeige. Der Bauer erschrak. "Hast du diese Ohrfeige verdient?", fragte der Erleuchtete. "Selbstverständlich nicht. Seit Ihr hier seid, habe ich mich demütig verhalten und sogar das Licht erkannt, das Ihr ausstrahlt."

"Warum aber hast du nichts getan, um sie zu verhindern?" "Weil ich nicht schnell genug reagiert habe."

"Die Probleme, die wir in unseren Familien oder bei unserer Arbeit haben, sind nur dazu da, uns beizubringen, schnell zu reagieren. Wer diese einfache Lektion nicht lernt, den beherrscht das Leid, und er wird die Götter niemals so ehren können, wie sie es verdienen."

"Ich versuche immer auf die bestmögliche Art zu reagieren, aber das Leben eines gemeinen Mannes ist anders, und ich glaube, Ihr versteht mich nicht richtig. Ich werde Euch ein Beispiel geben: Jedes Mal, wenn ich auf den Markt gehe, um zu verkaufen, was ich geerntet habe, treffe ich dort auf einen Händler der versucht, mich zu beleidigen. Neulich konnte ich es nicht mehr ertragen und habe ihm den Regenschirm auf den Kopf gehauen. Doch ich schäme mich, dass mein Herz so voller Hass ist."

"Du hast falsch gehandelt, indem du ihn gehasst hast", sagte Buddha lächelnd. "Wenn er dich das nächste Mal beleidigt, versuche dein Herz mit Güte zu füllen. Und schlage ihm wieder mit dem Regenschirm auf den Kopf, denn das scheint die einzige Sprache zu sein, die er versteht."

Buddha wollte daraufhin weitergehen. Doch der Bauer bat ihn, noch einen Augenblick zu bleiben: "Seht diese Bäume an. Seht diese Vögel am Himmel an. Immer, wenn ich auf dem Feld arbeite, sehe ich, wie sie in vollkommenem Einklang mit der Natur sind. Sie haben ihren Platz im göttlichen Plan gefunden. Ich aber muss mein Brot sauer verdienen. Warum behandeln die Götter die Vögel und die Bäume so viel großzügiger?"

"Weil ein guter Vater von seinem Lieblingssohn immer mehr fordert."

"Könntet Ihr nicht wenigstens eine Nacht in meinem Haus verbringen, damit Ihr mich ein wenig besser versteht?"

Was würde geschehen, wenn ein Bauer die Erde immer stärker düngt?", fragte der Erleuchtete.

Der Bauer erklärte, dass die Ernte im ersten Jahr ausgezeichnet sein würde. Im zweiten Jahr würde sie sogar noch reichlicher ausfallen, aber das Getreide seinen Glanz verlieren.

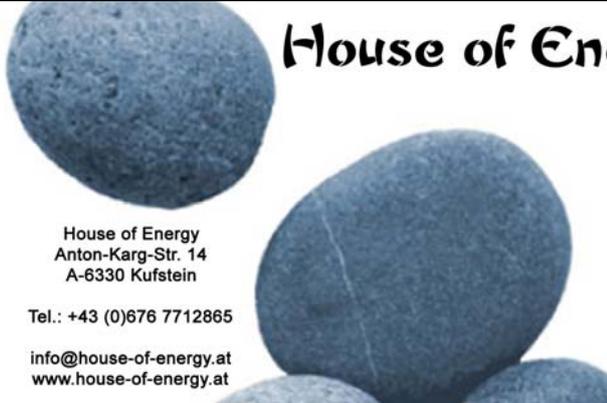
"Und wenn du im Jahr darauf noch mehr Dünger verwenden würdest, dann könntest du im dritten Jahr nichts Rechtes mehr ernten, nicht wahr?"

"Unsere Unterhaltung war lang und hat wichtige Themen berührt. Versuche, dich an sie zu erinnern, das reicht. Wenn du jemandem ein wenig hilfst, stärkst du ihn. Aber hilfst du ihm zu viel, schwächst du ihn."

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 8
August 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

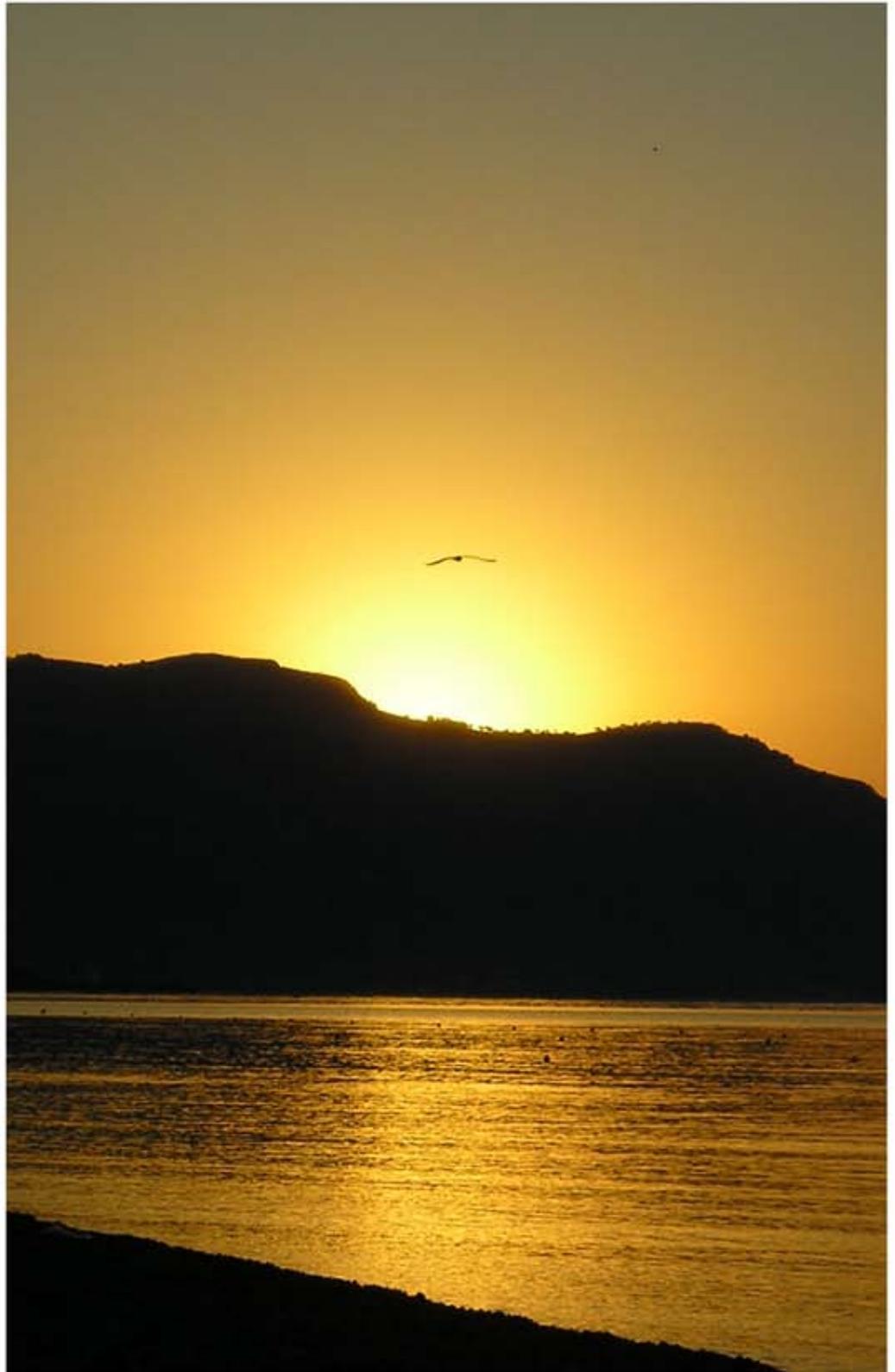
Übungen

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die August-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***Die Logik bringt dich von A nach B,
Deine Vorstellungskraft bringt dich überall hin!***

(Albert Einstein)

Aktuelles

Umeboshi-Pflaume und ihre Wirkung



Das Wort Umeboshi bedeutet wörtlich „Getrocknete Ume“. Ume wurde üblicherweise als Pflaume übersetzt. Diese Pflaume, *Prunus mume*, ist tatsächlich eine Aprikosenart. Ume reifen am Baum nie gut aus. Als unreife, grüne Früchte fallen sie Ende Mai oder Anfang Juni von den Bäumen, und als solche sind sie nicht als Frucht zum Verzehr geeignet. Sie sind sogar giftig. Diese ungenießbaren Pflaumen waren in den asiatischen Ländern jedoch nicht ohne Verwendungszweck.

Ganz im Gegenteil wurde eine Vielzahl von Produkten daraus hergestellt, von denen viele bemerkenswerte und starke medizinische Wirkungen haben. Die Umeboshi ist die am meisten Gebräuchliche davon. Sie wurde in China, Korea und Japan als Nahrungsmittel, wie auch als Medizin verwendet.

Herstellung von Umeboshi:

Gegen Ende Mai werden die grünen Früchte gesammelt, gerade bevor sie leicht gelb werden. Von einem Baum können einige Tausend Früchte gesammelt werden. Zu dieser Zeit schmecken die Pflaumen extrem sauer.

Die frisch gepflückten Pflaumen werden zuerst gewaschen und dann auf Reismatten getrocknet, indem sie dem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Die Pflaumen werden auch während der Nacht draußen gelassen. Dann bildet sich Tau und macht die Pflaumen weich. Am nächsten Tag trocknet sie wiederum der Sonnenschein und in der Nacht macht der Tau sie wieder weich. Dieser Vorgang wird mehrere Tage lang wiederholt. Als Ergebnis werden die Pflaumen immer kleiner und bekommen viele Falten. Nach dieser Phase werden die Pflaumen in Fässer gefüllt, zusammen mit weißem grobem Meersalz und durch ein Gewicht bedeckt. Durch das Salz und den Druck fangen die Pflaumen an zu schrumpeln, und ihr Saft sammelt sich auf dem Boden des Behälters. Da die Pflaumen gut getrocknet wurden, bedeckt dieser Saft nicht die Pflaumenfüllung. Bei der Einfüllung in die Fässer werden den Pflaumen auch purpurne Blätter des Büffelgrases, sogenannte Shisoblätter, zugesetzt. Frisch gepflückte Blätter werden zuerst von Hand gerieben und gerollt, um die pflanzliche Zellstruktur aufzubrechen. Auf diese Art wird, nach ihrer Mischung mit den Pflaumen in dem Fass, schnell ihre Farbe freigesetzt, um diese tiefrot, zu färben. Diese Färbung ist für die Umiboshifarbe verantwortlich, und sie trägt auch zu dem besonderen Geschmack der Umeboshi bei.

Nachdem die Pflaumen, das Salz und das Shiso in dem Fass sind und das Gewicht aufgelegt wurde, wird das Fass zugedeckt und mindestens sechs Monate stehen gelassen. Umeboshi können aber viel länger eingepökelt werden, und sie werden mit der Zeit tatsächlich besser.

Umeboshi, die sechs oder sieben Jahre alt sind, haben einen großen Wert: Eine von ihnen kann Durchfall stoppen.

Zweck der Umeboshiherstellung:

In den letzten 30 Jahren haben wissenschaftliche Forscher großes Interesse an der Umeboshi gezeigt, da an ihren Vorzügen nicht gezweifelt werden kann und sie sogar wissenschaftlich belegt werden können. Einige biochemische Erklärungen für ihre medizinische Wirkung wurden entdeckt, eine ganze Anzahl von Verwendungsmöglichkeiten der Umeboshi blieb aber immer noch wissenschaftlich unerklärlich.

Ohne die Kenntnis der Biochemie oder der chemischen Zusammensetzung der Ume hatten die traditionellen Menschen eine ungenießbare Frucht- durch den Reichtum der Natur erzeugt – erfolgreich in eine delikate Nahrungsmittelzutat mit sehr starken medizinischen Wirkungen verwandelt.

Traditionell wurden die Umeboshi bei Nahrungsmittelvergiftung, Wasseransammlung, Herzanfall, Durchfall oder Verstopfung empfohlen, sowie bei Problemen der Magensäfte (zu viel oder zu wenig Magensäure), Kopfschmerzen usw.

Die Umeboshi befähigt uns, Yangfaktoren wie Salz zu konsumieren, ohne dass wir viel Wasser aufnehmen müssen. Diese aufgenommenen Yangfaktoren können stark yinnige Faktoren wie Blut, so wie Zucker, Alkohol, Gifte, usw. neutralisieren.

Wegen seiner großen Yinqualitäten, kann Umeboshi auch starke Yangsymptome mildern. Ein chinesisches und japanisches Sprichwort sagt: Wenn du Wasser trinken willst, nimm Umeboshi. Dann wird dein Durst aufhören. Wegen seiner starken Yinbeschaffenheit kann Umeboshi den Durst stoppen.

Bestandteile der Umeboshi:

- Pikrinsäure: Diese Säure unterstützt und regt die Leberfunktion an. Zweitens hilft Umeboshi der Leber künstliche Chemikalien aus unserem Körper zu waschen.
- Katechinsäure: Diese Säure beschleunigt die peristaltische Bewegung der Därme. Sie hat auch ein antiseptisches Effekt und unterstützt die Proteinverdauung.
- Pektinsäure: Diese Säure ist in der Umeboshihaut vorhanden. Sie hat eine abführende Wirkung.

Umeboshi enthält auch noch eine hohe Menge von alkalinen Mineralien wie Eisen, Kalzium, Mangan, Kalium usw.

Allgemeine physiologische Wirkung der Umeboshi:

Vorbeugung von Müdigkeit
Vorbeugung von Alterserscheinungen
Anregung der Entgiftung
Übersäuerung des Magens
Darmprobleme
Kopfweg

Sie können Umeboshi einfach so essen oder sie in heißem Wasser oder Banchartee einweichen und dann verzehren. Oder Sie können Umeboshi Stücke in Reisbälle einlegen. Verwenden sie Umeboshi in irgendeiner dieser Arten bei Fällen von Übersäuerung des Magens, Darmproblemen, Müdigkeit oder nach dem Verzehr eines schädlichen Nahrungsmittels wie Zucker.

Ume-Sho Ban

Zermahlen sie das Fleisch einer Umeboshi. Fügen sie 0,5 Tel. Tamari Sojasoße zu. Gießen sie kochenden Banachtee zu. Rühren sie gut um und trinken sie.

Dieses Getränk ist hilfreich bei:

Kopfweg, Magenprobleme, Müdigkeit, schwachem Kreislauf,

Umeboshi Kuzu und Ume Sho Kuzu

Diese Zubereitungen unterscheiden sich nur dadurch dass Ume sho Kuzu Tamari Sojasoße enthält. Lösen sie einen großen Teelöffel voll Kuzupulver in zwei Esslöffel kaltem Wasser an. Zerstoßen sie das Fleisch einer Umeboshi. Mischen sie 1-2 Tassen Wasser mit diesen Bestandteilen und bringen das Ganze zum Kochen. Fügen sie 5-6 Tropfen Ingwersaft oder etwas Ingwerpulver hinzu. Kochen sie diese Zubereitung langsam, solange bis sie mehr oder weniger transparent ist. Fügen Sie 1-3 Tel. Tamari Sojasoße (wahlweise) und lassen alles noch ein wenig weiterkochen.

Dieses Getränk ist hilfreich bei:

Schwäche, Vitalitätsmangel, Erkältungen, Magen oder Darmprobleme, Besonders bei Durchfall 1 Tasse 2-3 mal pro Tag, bis der Durchfall aufhört.

Rezepte

Tomaten - Laibchen

Zutaten:

Tomaten
Mehl
Eier
Schafkäse
Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer
Eventuell etwas Lauch

Zubereitung:

Tomaten fein reiben oder mit Küchenmaschine klein schneiden. In einer Schüssel Tomaten, Mehl, Eier, Schafkäse (gerieben) und Gewürze zusammenmischen. (Lauch auch geschnitten dazugeben). Nun in einer Pfanne Kokosöl oder Olivenöl erhitzen und kleine Laibchen heraus braten. Am besten eignet sich dazu ein grüner Salat. Man kann diese Laibchen auch wunderbar kalt essen.

Miri Khiri Rassa (Gurken – Zucchini – Suppe)

Zutaten:

Je 1 mittelgroße Gurke und Zucchini
1 l Wasser
1 grüne chili
Zitronensaft
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Tl. Zucker
2 El. Grieße
50 ml Sahne
Gehackte Petersilie
Salz

Zubereitung

Die Gurke und die Zucchini waschen und grob schneiden. Das Wasser aufkochen, das Gemüse zusammen mit Chili, Zitronensaft, Knoblauch und Zucker dazugeben und zugedeckt 10 Minuten kochen. Den Grieß einrühren, alles mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren und quellen lassen. Die Sahne dazugeben, abschmecken und nochmals aufkochen.

PS: Auf unserer Homepage www.house-of-energy.at unter Download findet Ihr eine Broschüre über Kokosfett. Das Kokosfett ist bei uns erhältlich.

Übungen

Das Becken kreisen

Vorbereitung:

Stellen Sie sich in die Grundhaltung des Qigong mit leicht geöffneten, parallel stehenden Füßen, lockeren Gelenken, entspannter Wirbelsäule, die Hände übereinander auf dem Bauch liegend. Sammeln Sie eine Zeit lang Ihre Aufmerksamkeit im Dantien (Zentrum Ihres Bauches).

Übung:

Beginnen Sie nun mit dem langsamen und behutsamen Kreisen des Beckens. Lassen Sie die Initiative des Kreisens aus dem Dantien kommen.

Legen Sie nun während des Kreisens Ihres Beckens Ihr Gewahrsein zu den Füßen und bemerken Sie, wie Ihre Füße auf dieses Kreisen reagieren und sich bewegen ohne eigenes Zutun

So lenken Sie Schritt für Schritt Ihre Aufmerksamkeit zu

den Unterschenkeln

den Knien

den Oberschenkeln

dem Becken

der Wirbelsäule in den Abschnitten: Steiß-, Kreuzbein, Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule,

den Schultern, den Armen und den Händen

zum Schluss nehmen Sie die locker mitschwingenden Bewegungen Ihres Kopfes wahr.

Werden Sie kleiner in Ihren Bewegungen, bis Sie zur Ruhe kommen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit über die Halswirbelsäule bis zum Ende des Steißbeins, um danach wieder im Zentrum Ihres Bauches anzukommen.

Beenden Sie diese Übung und bemerken Sie Ihr Körpergefühl.



Armschwingen - In drei Minuten zu besserer Gesundheit nach einer Übungsanleitung von Kenneth Cohen, "Qigong"

Das Armschwingen bewirkt eine schnelle Aufladung und ist ein hervorragender Weg, die Blut- und Qi-Zirkulation zu verbessern und jede andere Übung einzuleiten. Es eignet sich besonders für ältere Menschen, ist aber auch als vorbereitende Übung zum Qigong oder Taijiquan geeignet.

Stand:

Stellen (oder setzen) Sie sich mit parallelgerichteten, schulterbreit auseinanderstehenden Füßen hin, den ganzen Körper in entspannter Qigong – Haltung. Die Arme liegen entspannt an den Seiten. Atmen Sie natürlich und konzentrieren Sie sich nicht allzu sehr auf den Atem.

Die Zehen sind leicht nach innen, als wollten sie sich in den Boden krallen. Stellen Sie sich zugleich vor, die Fersen wühlten sich in die Erde. Sie werden dann das Gefühl haben, daß sich der Punkt „Sprudelnde Quelle“ (Ni 1) nach oben wölbt und eine Art Sog verursacht, der Qi in den Körper zieht. So ist die Verbindung zur Erde hergestellt.

Die Aufmerksamkeit im höchsten Punkt des Kopfes (Bai Hui) öffnet die Verbindung zum Himmel. Lassen Sie Ruhe in sich aufkommen und empfinden Sie sich als Bindeglied zwischen Himmel und Erde.

Durchführung:

Lassen Sie nun die Arme wie ein Pendel leicht vor- und zurückschwingen. Keine zu großen Bewegungen, vielleicht 30 bis 60 Zentimeter vor und zurück, und noch weniger, falls Sie an Schulterbeschwerden leiden.

Pendeln Sie sich auf einen bequemen, fließenden Rhythmus ein.

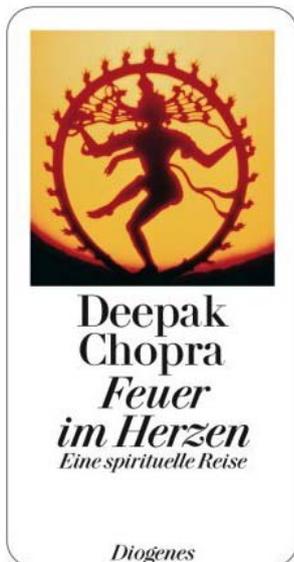
Sie werden feststellen, dass die Bewegung, sobald Sie einmal angefangen haben, wie von selbst, zwanglos weiterzugehen scheint.

Machen Sie das drei bis fünf Minuten lang. Verlangsamen Sie dann die Geschwindigkeit und lassen Sie die Arme sich auspendeln. Entspannen Sie die Füße und spüren Sie nach.

Wenn Sie die Wirkung dieser Übung verstärken wollen, so ziehen Sie gedanklich das Qi der Erde durch die Fußsohlen und Fingerspitzen bis zum Scheitel mit dem Einatmen, lenken Sie verbrauchtes Qi durch den Körper abwärts bis tief in die Erde. Wiederholen Sie das 3 – 9 Mal und sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit abschließend im Dantien.

Buch- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Feuer im Herzen: Eine spirituelle Reise

von Deepak Chopra

Ein fünfzehnjähriger Junge macht auf dem Weg zur Schule eine außerordentliche Erfahrung. Im dichten Nebel vernimmt er eine Stimme, die ihm zuruft: „Komm her, wir müssen miteinander reden.“ Und so lernt der Junge Baba kennen, einen weisen alten Mann, der ihn die wichtigen Dinge des Lebens lehren möchte und deshalb mit ihm ein viertägiges „Seelentraining“ durchführt. Diese vier Tage sind geprägt von Magie, Rätseln, neuen Einsichten und der friedliebenden Weisheit des Buddhismus. Am Ende dieses Reifungsprozesses wird der Junge nicht mehr der Gleiche sein. Baba unterweist ihn in den Dingen, die für seine Menschwerdung wichtig sind und die ihm zeigen, dass es viel mehr gibt, als wir mit unserem Auge sehen können.

ISBN: 978-3257237627

Kleine Geschichte

Hier eine wunderbare Sufi Geschichte, wie der Spiegeleffekt sich auf unser Leben auswirkt.

Ein Mann betrat ein Dorf und suchte dort den Sufi Meister auf, einen alten Weisen. Der Besucher sagte: "Ich versuche eine Entscheidung zu treffen, ob ich hierher ziehen soll oder nicht. Ich frage mich, wie wohl die Nachbarn sind. Kannst du mir etwas über die Leute hier erzählen?"

Der Sufi Meister verlangte: "Sag mir erst, wie die Leute dort sind, wo du herkommst."

Der Besucher antwortete: "Ach, sie sind allesamt Wegelagerer, Betrüger und Lügner."

Und da sagte der Sufi Meister: "Weißt du was, die Menschen hier sind vom gleichen Schlag."

Der Besucher verließ das Dorf und kehrte nie mehr zurück. Eine halbe Stunde später betrat ein anderer Fremder das Dorf. Er machte den Sufi-Meister ausfindig und sagte: "Ich trage mich mit dem Gedanken, ob ich hierher in dieses Dorf, ziehen soll. Kannst du mir etwas über die Menschen sagen, die hier leben?" Wieder bat der Sufi Meister: "Erzähle mir erst, welcher Art die Menschen sind, unter denen du bislang gelebt hast."

Der Fremde entgegnete: "Ach, sie sind die freundlichsten, sanftesten, mitfühlendsten und liebsten Menschen. Sie werden mir entsetzlich fehlen."

Und der Sufi Meister sagte: "Von dieser Art sind auch die Menschen in unserem Dorf."

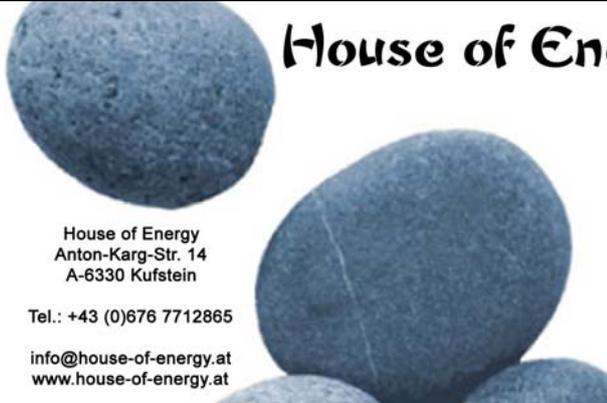
Diese Geschichte erinnert uns daran, dass die Eigenschaften, die wir in anderen am deutlichsten sehen, auch in uns selber am ausgeprägtesten vorhanden sind.

Wenn wir uns den Spiegel der Beziehungen vor Augen halten und ihn nutzen, dann bekommen wir von uns selbst schon bald ein vollständiges Bild. Damit uns das gelingt müssen wir mit unserer Vielschichtigkeit Frieden schließen und alle Aspekte unseres Selbst annehmen. Wir müssen auf einer tieferen Ebene einsehen, dass wir nicht deshalb fehlerhaft sind, weil wir negative Eigenschaften haben. Es gibt keinen einzigen Menschen, der allein und ausschließlich positive Seiten hat. Unsere negativen Qualitäten anzuerkennen bedeutet einfach, vollständig zu sein. Und auf der Basis dieser Vollständigkeit erlangen wir leichter Zugang zu unserem universellen Selbst.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 9
September 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 7

Rezepte

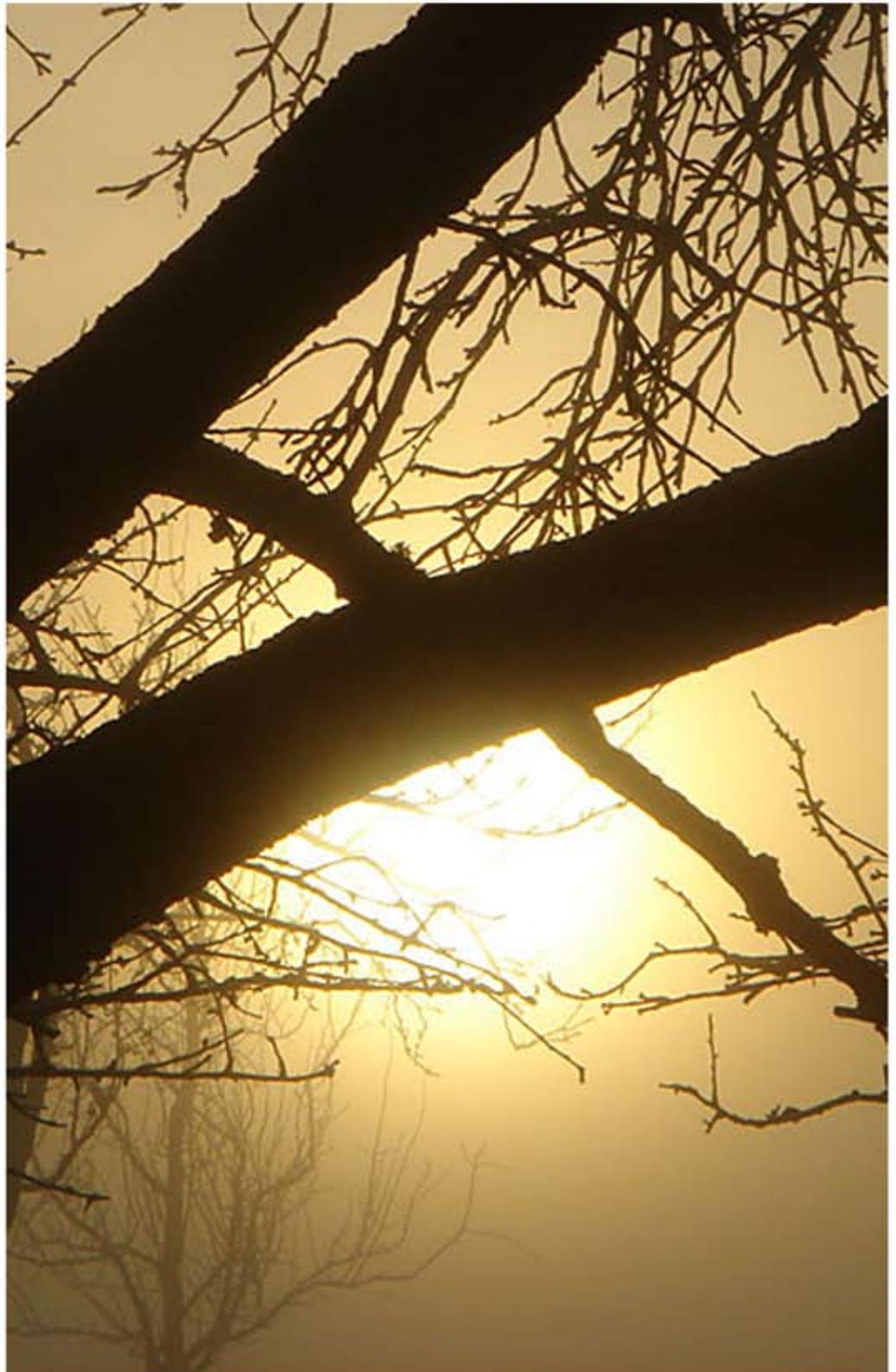
Übungen

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die September-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***Seien Sie die Veränderung,
die Sie in der Welt sehen wollen!***

Mahatma Gandhi

Aktuelles

Faszien und Nervensystem

Faszien – welch ein faszinierendes Organ! Dieses Netzwerk aus derben Bindegewebs-Hüllen, -Strängen und –Schichten bildet ein fast alles durchdringendes und umhüllendes Netzwerk im Körper. Mitunter hauchdünn kann eine Faszie auch mehrere Zentimeter dick werden, wie dies etwa bei der Lumbodorsal-Faszie im oberen Sakrum-Bereich der Fall ist. Der Tonus der Faszien trägt wesentlich zur Regulation von Körperstruktur und Bewegung bei. Einige Autoren sprechen daher auch von den Faszien als dem *Organ der Form*.

Faszien sind zähe **Bindegewebshäute**, die flächig weite Teile des Körpers verbinden. Sie bilden das Organ unseres Körpers, das die anatomische Trennung der Knochen am eindrucksvollsten aufhebt, denn sie sorgen dafür, daß sich die Teile des Körpers zu einem verbundenen Ganzen fügen. Sie werden aus dieser Sicht als **formgebendes Organ** eingestuft.

Wenn wir an Muskeln, Bänder oder Sehnen denken, dann werden wir geistig zu einer Vorstellung verleitet, die sich am Zweidimensionalen orientiert. Zwei Punkte - die Ansatzpunkte der Muskeln, Sehnen oder Bänder - werden entlang einer Linie miteinander verbunden. Anders wenn wir an Faszien denken. Hier müssen wir einfache Vorstellungen aufgeben und uns mit **flächigen zweidimensionalen gewölbten einander durchdringenden Schichten** beschäftigen, die unseren Körper in drei Dimensionen gestalten.

Schauen wir uns die Eigenschaften des Bindegewebes einmal genauer an:

Flächen "Es verbindet einzelne Zellen zu Geweben, Gewebe zu Organen, Organe zu Systemen, heftet Muskeln an Knochen und Knochen an Gelenke, umhüllt jeden Nerv und jedes Blutgefäß, verankert alle inneren Strukturen fest an ihrem Platz und umschließt den Körper als Ganzes."

In der klassischen Anatomie wird der Körper nach seinen Teilen, die sich mit dem Messer oder Skalpell durchschneiden lassen, eingeteilt. Von diesem Vorgang wird auch der Name Anatomie aus dem Griechischen abgeleitet. Betrachten wir den Körper mit dem Mikroskop können wir Zellen erkennen und den Körper als Summe von Zellanhäufungen auffassen. Würden wir nun die Zellen aus dem Körper entfernen, wird unser Blick frei für die Bestandteile des Körpers, die nicht in Zellen gebunden sind, dazu gehört das Bindegewebe, Ligamente und die Faszien. Schauen wir uns das genauer an, dann werden wir erkennen, dass die sogenannte **Extrazelluläre Grundsubstanz oder -matrix den Raum zwischen den Zellen anfüllt** und damit das Bindegewebe darstellt, das eine kontinuierliche Verbundenheit durch alle Körperbereiche hindurch gewährleistet.

Einteilungen, die auf der klassischen anatomischen Ebene getroffen werden, führen für das Bindegewebe zu **willkürlichen Grenzziehungen**. Diese durchsichtige, flüssige Grundsubstanz ist in ihrer Erscheinung und Beschaffenheit rohem Eiweiß ähnlich und ist zu unterscheiden von anderer Zwischenzellflüssigkeit wie Plasma, Nährstoffe, Hormone, die aus Kapillaren und anderen Gewebezellen sickert. Sie besteht in erster Linie aus fibrösem kollagenem Material und Polysacchariden, das von den Zellen ausgeschieden wird und in unterschiedlichen Winkeln zusammengebunden wird.

Die Rezeptoren an der Oberfläche von Körperzellen reagieren auf die Anwesenheit und spezifischen Eigenschaften der sie umgebenden Extrazellulären Grundmatrix. So beeinflusst die Grundsubstanz den Zellstoffwechsel und das Zellwachstum. Wir sehen hier einen "**morphocyclischen**" (**gestaltgebenden**) **Regelkreis** zwischen einer kontinuierlichen Struktur des gesamten Körpers, dem Bindegewebe, und einer lokalen Struktur, der Zelle. Die Anwesenheit und die spezifischen Eigenschaften des Bindegewebes können so in großem Ausmaße die Differenzierung der Körperzellen beeinflussen und umgekehrt.

Bindegewebszellen gibt es natürlich auch und sie heißen **Fibroblasten**. Sie sind die einzigen Körperzellen, die lebenslang die einzigartige Fähigkeit bewahren, an jeden Punkt des Körpers zu wandern. "Keine andere Zelle ist in so vielfältiger Weise regenerativ tätig.

Faszien können leicht verkleben oder verhärten und damit bestimmte Bewegungsrichtungen erschweren und hemmen. Faszien hüllen die Muskeln ein und schränken die Bewegungsamplitude durch eine passive Dehnspannung ein.

Weiter tragen sie dazu bei, welche Gelenkstellung wir als richtig und "normal" empfinden. Eine "**normale**" und **uns vertraute Körperhaltung** - wie zum Beispiel im aufrechten Stehen - wird anders erlebt als eine "gehaltene" aufrechte Stellung wie im Tadasana, in welchem zusätzlich Muskelgruppen korrigierend eingreifen, um diese bestimmte Anordnung der Körperteile zu ermöglichen. Dies ist notwendig, um der passiven Spannungen des Bindegewebes und der Faszien entgegen zu wirken. Stellen wir uns als Ideal einen "integrierten" Körper vor, dann wird eine aufrechte balancierte Haltung die normale Körperhaltung sein. Hier brauchen die Muskeln die Knochen nicht korrigierend zu bewegen, um zur gewünschten Körperhaltung zu kommen, sondern die Muskeln unterstützen die Faszien in ihrer Funktion.

Unsere normalen gewöhnlichen Körperhaltungen gehen mit einem Gefühl der Richtigkeit einher, auch wenn sie nicht effizient sind und die Gesundheit des ganzen Systems untergraben. Auch bewusst wahrgenommene Fehlstellungen und Schmerzen genügen in der Regel nicht, um unser Verhalten und unsere Körperhaltung zu ändern. Die "ideale" und objektiv bessere Körperhaltung wird oft als unnormal, unnatürlich, schief und gezwungen wahrgenommen. Erst mit der Zeit stellt sich diese Empfindung um.

Ein Trick diese subjektive Barriere zu überwinden, ist die direkte Arbeit am Bindegewebe - wir wenden uns quasi gleich an die **maßgebliche Instanz**. Veränderungen, die auf dieser Ebene an der Körperstruktur entstehen, werden unmittelbar in unser Empfinden integriert und bleiben einem ungeschulten Gespür oft verborgen. Um Körperhaltungen zu beurteilen, ist es hilfreich den Unterschied zwischen **Verkürzung** und **Verspannung** einzuführen.

In den anschließenden Ausführungen verwende ich Begriffe, die von dem Schweizer Arzt und Rolfer **Dr. med. Hans Flury** entwickelt wurden. Dort wo der geometrische Abstand zwischen Körperabschnitten kleiner bzw. kürzer ist als in einer balancierten Haltung, sprechen wir von einer (**primären**) **Verkürzung** oder primary shortness. Diese geht oft einher mit einer Verspannung der Faszien und der Muskeln in diesem Bereich. Verspannungen finden wir aber auch in anderen Körperbereichen, in denen keine Verkürzung vorliegt, sondern im geometrischen Sinne sogar eine Überdehnung. Diese Verspannungen entstehen dann deshalb, um zu verhindern, dass der Körper von der Schwerkraft noch stärker aus dem Lot gebracht wird. Sie haben also eine kompensatorische Wirkung und werden deshalb **sekundäre Verspannung** bzw. Verkürzung oder secondary shortness genannt.

Diese Unterscheidung hilft uns leichter zu erkennen, **wo Dehnen im Asana einen integrierenden Effekt hat**, nämlich an Stellen mit primärer Verkürzung - und nicht einfach dort, wo Verspannungen und entsprechend die Schmerzen am größten sind. Und wir werden langfristig vermeiden dehnend dort zu arbeiten, wo eine sekundäre Verspannung vorliegt, da wir sonst desintegrierend auf die Körperstruktur wirken.



Als Beispiel sind links Regionen mit **primärer Verkürzung rot** eingezeichnet und Regionen mit **sekundärer Verspannung grün** eingezeichnet.

Noch eine Daumenregel für die Praxis: Oft liegen primäre und sekundäre Verkürzungen auf gegenüber liegenden Körperseiten. Und oft alternieren sie über die großen Gelenke hinweg.

Wir erkennen, dass die Körperstruktur bei einer schlechten Körperhaltung sowohl vorne als auch hinten beeinträchtigt ist. Der beidseitige Zug führt zu einer erhöhten Kompression und Unbeweglichkeit der Gelenke.

Spannungen existieren nicht lokal, sondern sind in ein umfassendes **Spannungsmuster** eingewoben. Dies schließt nicht aus, dass es Orte gibt, in denen Spannungen verstärkt auftreten und uns damit ein lokales Bild vermitteln. Diese Stellen, in denen wir die Verspannungen verstärkt wahrnehmen, führen gewöhnlich dazu, dass wir im Yoga gewisse Asanas meiden werden. Andererseits werden wir Asanas, die uns liegen, häufiger üben und damit ein schon bestehendes Ungleichgewicht verstärken. Dies ist bei geringer Übungsfrequenz nicht so schlimm, denn im Allgemeinen sind die Asanas ausgewogen in ihrer Wirkung. Doch wer ausdauernd übt und einen tatsächlichen Einfluss auf seine Körperstruktur anstrebt, sollte um diesen Umstand wissen und dem bewusst entgegenwirken.

Zur physiologischen Aufgabe der Faszien gehört es, Infektionen daran zu hindern von einem Körperbereich in andere Bereiche zu wandern und so den gesamten Körper zu befallen. Hier haben sie eine trennende Funktion.

Gewürze Teil 7

Zimt – Das duftende Juwel aus 1001 Nacht



Als Zimt wird die abgeschälte und getrocknete Rinde dünner Zweige des in den Tropen heimischen immergrünen Echten Zimtbaumes bezeichnet. In der Gattung der Zimtbäume gibt es 275 Arten, von denen mindestens fünf ebenfalls zur Zimtgewinnung herangezogen werden. Der beste Zimt ist allerdings der Ceylon-Zimt, der vom Echten Zimtbaum stammt. Ebenfalls häufig verwendet wird in Asien Cassia-Zimt oder chinesischer Zimt, der vom Chinesischen Zimtbaum (*C. aromaticum* = *C. cassia*), der in Südchina beheimatet ist, gewonnen wird. Zimt wird in China seit mindestens 4400 Jahren verwendet, möglicherweise auch schon seit 6000 Jahren. Die Ägypter kannten und verwendeten den Zimt schon 1600 vor Christus als Gewürz und Heilmittel.

Zur Zimtgewinnung werden Zimtbäume in Kulturen gehalten, den so genannten Zimtgärten, die den hier bekannten Korbweidenkulturen ähnlich sind. Den Zimtbäumen werden nach 1-2 Jahren die bis zwei Meter langen Schösslinge abgeschnitten. Ihnen wird die Rinde abgezogen und diese gebündelt unter Matten für 1-2 Tage fermentiert. Anschließend werden die äußere und innere Rindenschicht entfernt und die verbleibende, gereinigte Rinde an der Sonne getrocknet. Dabei entsteht die charakteristische Form. Mehrere dieser Stücke werden ineinander geschoben und bilden nun die Zimtstange. Die beste Qualität sieht hell aus und macht den Eindruck von aufgerolltem, trockenem Papier, denn je dünner die Rindenstücke, desto feiner ist der Geschmack. Der Cassia-Zimt ist rötlich und die Rindenstücke sind sehr dick im Gegensatz zu den papierdünnen des Ceylonziments.

Ein Hauch von Exotik ist mit dem Zimt verbunden, eine Exotik, die sich heutzutage fast jeder leisten kann. Früher war Zimt fast unerschwinglich teuer.

Relativ unbekannt ist jedoch, dass der Zimt ein ausgesprochen vielfältiges Heilmittel ist. Es gibt kaum ein Leiden, das man nicht mit dem Zimt lindern kann.

Besondere Aufmerksamkeit hat in den letzten Jahren die Blutzucker senkende Wirkung des Zimtes erfahren, denn nicht viele Heilpflanzen können die Behandlung bei Diabetes so gut unterstützen wie der Zimt.

Anwendung

Am häufigsten wird Zimt in Süßspeisen und Gebäck verwendet.

Aber auch in Tees wird er gerne zur Geschmacksverbesserung eingesetzt. Bekannt ist der Zimt vom Chai der Inder und wenn man sich die oben stehende Liste der Heilwirkungen ansieht, dann kommt man zu dem Schluss, dass die Inder schon wissen, warum sie täglich Tee mit Zimt trinken.

Vielerlei Wirkungen

Zimttee stärkt nicht nur und wirkt antibakteriell, er wirkt auch gegen die meisten Erkältungssymptome. Außerdem stärkt er die Verdauung und fördert die Durchblutung. Frauen können mithilfe von Zimt Probleme bei der Menstruation und bei den Wechseljahren lindern.

Äußerliche Wirkung

Äußerlich angewandt reizt Zimt die Haut, insbesondere das ätherische Zimtöl. Die Durchblutung wird an der Stelle der Anwendung gefördert und Schmerzen können bei vorsichtiger Dosierung gelindert werden.

Durch die Entkrampfende Wirkung kann man Zimt äußerlich gegen Verspannungen einsetzen.

Zimt senkt Blutzucker

Besonders spektakulär ist jedoch die Blutzucker senkende Wirkung des Zimtes, die noch gar nicht so lange bekannt ist.

Zusammen mit einer geeigneten Diät, Bewegung und dem Abbau von Übergewicht kann der regelmäßige Genuss von etwa einem halben Teelöffel Zimt pro Tag den Blutzuckerspiegel deutlich senken.

In leichten Diabetesfällen kann man auf diese Weise manchmal sogar auf chemische Blutzuckersenkern verzichten. Bei insulinpflichtiger Diabetes kann Zimt dazu führen, dass man mit weniger Insulin auskommt.

Die Zimtbehandlung gegen Diabetes soll unbedingt von einem erfahrenen Arzt überwacht werden und durch regelmäßige Überprüfung der Blutzuckerwerte kontrolliert werden. Denn mit Diabetes ist nicht zu spaßen, weil sie erhebliche Folgekrankheiten haben kann.

Wenn man nicht unter zu hohem Blutzuckerspiegel leidet, sollte man die blutzuckersenkende Wirkung des Zimtes berücksichtigen, wenn man Zimt auf nüchternen Magen zu sich nimmt. Eventuell kann es dadurch zu leichten Unterzucker-Zuständen mit Schwindel kommen. Wenn man den morgendlichen Zimttee mit Zucker oder Honig süßt, entfällt dieses Problem.

Zimt- wärmend, stimmungshhebend, belebend- mehr als ein Gewürz:

Bei unseren Vorfahren galt Zimt zum Beispiel auch als Aphrodisiakum. Sein süßer Duft und der brennend-warm-würziger Geschmack sollen die Sinnlichkeit anregen.

Wärmende Zimt- Abreibung

Braunen Zucker mit Zimt gemischt sollten sie nicht nur auf dem Griesbrei genießen. Reiben sie doch an einem kalten Tag damit die Füße ein. Die grobkörnige Mixtur massiert die Reflexzonen und heizt ordentlich ein.

Bitte unbedingt beachten!!!

Menschen, die an Geschwüren in Magen, Darm oder zu hohem Blutdruck leiden, sowie Schwangere dürfen nicht mit größeren Mengen des ätherischem Zimtöls in Berührung kommen. In diesen Fällen wäre die stimulierende, durchblutungsfördernde Wirkung eher schädlich.

Rezepte

Apfel Haferflocken Kekse

Zutaten

3 Tasse/n Haferflocken
1 Tasse Mehl
1 TL Backpulver
2 TL Zimt
½ Tasse Zucker braun
1Stk. Apfel, gerieben
¾ Tasse Apfelsaft
½ Tasse Joghurt natur
¾ Tasse Rosinen
½ Tasse Cornflakes (Vollkorn), zerbrösel

Zubereitung

Zwei Tassen Haferflocken zusammen mit dem Zucker und dem Zimt in einen Mixer geben und solange mixen, bis die Haferflocken zu Staub gemahlen sind. Danach das Gemisch in eine Schüssel geben. Die restlichen Haferflocken sowie das mit Backpulver vermischte Mehl hinzugeben und gleichmäßig untermischen.

Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Apfelsaft und dem Joghurt unter die trockenen Zutaten rühren. Der Teig soll nun klebrig sein. Sollte die Flüssigkeit dazu nicht ausreichen, einfach wahlweise etwas Apfelsaft oder Joghurt hinzugeben, bis der Teig die gewünschte Konsistenz erreicht.

Zum Schluss die Rosinen und die zerbröselten Cornflakes (am Besten in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Nudelholzes zerkleinern) gleichmäßig unter den Teig heben.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Kekse hellbraun sind. Anschließend auf einem Backblech auskühlen lassen.

Ayurvedische Zimt-Birnen-Polenta (warmes Frühstück)

Für 4 Personen

Zutaten:

- 30 g Butter oder Ghee
- nach Belieben gemahlene Zimt, ca. 1/2 TL
- 2 Birnen
- 200 g RAPUNZEL Polenta
- ca. 250 ml Milch
- 3 EL RAPUNZEL Ahornsirup
- 1 Pr. RAPUNZEL Meersalz

Zubereitung:

Butter oder Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze zergehen lassen. Die Hitze reduzieren und den Zimt kurz dünsten bis er duftet. Birnen klein schneiden, mit der Polenta zufügen und kurz dünsten. Mit Milch aufgießen. Mit Ahornsirup nach Belieben süßen und mit Salz abrunden. Ca. 5-7 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Latte Macchiato Classico, Zimt oder Caramell

Für 2 Personen

Zutaten:

- 300 ml Milch 1,5 % Fett
- 2 Tassen frisch zubereiteter *Gusto* café Espresso *all'italiana*

Für Zimt:

- zusätzlich eine Prise Zimt

Für Caramell:

- zusätzlich etwas Karamellsirup oder Likör

Zubereitung:

Milch erwärmen, aufschäumen und in die Gläser gießen.

Frisch zubereiteten Espresso gefühlvoll über einen Kaffeelöffel in den Milchschaum gießen, so dass sich eine marmorierte Struktur abzeichnet.

Schon optisch ist Latte Macchiato ein Genuss. Nach Geschmack mit RAPADURA® Vollrohrzucker süßen.

Variante Zimt: Vor dem Servieren etwas Zimt auf den Milchschaum streuen.

Variante Caramell: Vor dem Servieren etwas Karamellikör oder Karamellsirup dazugeben.

Übungen

Haraübung (gut für Bauch, Beine und ist sehr kräftigend)

Stehe schulterbreit. Nun gehe in die Hocke, achte jedoch darauf dass deine Knie nicht über deine Zehen hinausragen. Die Knie sollten mit den Zehen eine Linie bilden, ansonsten ist die Belastung für die Knie nicht gut.

Beuge deinen Oberkörper nach vorne und mache deinen Rücken so gerade dass man ein Tablett abstellen könnte, nun gib noch deine Arme angewinkelt nach vorne und falte die Hände zusammen. Atme bewusst in deinen Bauch. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Versuche deinen Geist zu leeren und achte nur auf die Atmung.

Bleibe solange stehen wie es für dich möglich ist.

Hals und Schultern ausrichten

Diese Übung wirkt entspannend auf den gesamten Körper. Setze dich im Schneidersitz auf den Boden.

Ziehe beim Einatmen die Schultern langsam so hoch es geht. Sobald du beginnst auszuatmen, lassen die Schultern plötzlich fallen. So lösen sich Verspannungen im Nacken und im Schulterbereich. Wiederhole die Übung 3-mal.

Hebe dann abwechselnd die rechte und linke Schulter hoch bis zum Ohr. Entspanne den Hals und lasse den Kopf auf die hochgezogene Schulter sinken. Finde heraus welche Seite dir leichter fällt. Führe hier die Bewegung öfters aus. Wichtig ist das man jedesmal beim Ausatmen die Schulter zurückfallen lässt. Auf jeder Seite dreimal.

Danach schaue abwechselnd über die linke und rechte Schulter nach hinten, wobei du die jeweilige Schulter so anhebst, dass sie das Kinn berührt. Die Arme bleiben dabei locker, und sobald du mit dem Ausatmen beginnst lasse die Schulter wieder fallen. Wiederhole diese Übung etwa fünfmal auf der leichten und achtmal auf der schwereren Seite.

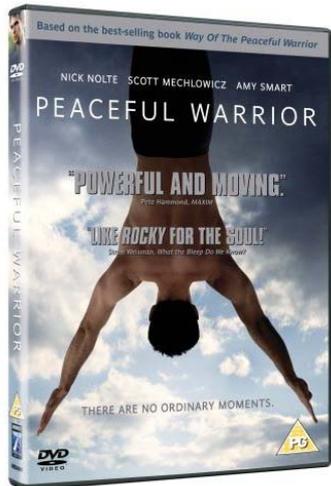
Führe die gleiche Bewegung noch einmal aus, ziehe diesmal aber, sobald die Schulter dein Kinn berührt, die andere Schulter ebenfalls hoch und nach hinten. Sobald du ausatmest, entspanne gleichzeitig Schultern und Nacken. Wiederhole diese Übung ebenfalls wie die vorherige.

Für den letzten Teil der Übung atme aus, während du den Kopf erst rechts und dann linksherum kreisen lässt. Entscheide dich welche Richtung dir leichter fällt und lasse dann den Kopf in dieser Richtung kreisen. Anschließend entspanne den Hals und atme langsam aus, während der Kopf wieder in derselben Richtung über deine Schulter rollt. Das Kopffrollen kannst du bis zu viermal und in der schwierigen Richtung bis zu dreimal wiederholen.

Viel Vergnügen.

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Peaceful Warrior - Der Pfad des friedvollen Kriegers von Nick Nolte

Der junge Turner Dan Millman hadert trotz seiner sportlichen und schulischen Erfolge mit dem Leben. Eines Nachts lernt er an einer Tankstelle einen mysteriösen Tankwart kennen, der beginnt, ihm mitunter rätselhafte Ratschläge zu erteilen, und über außergewöhnliche Fähigkeiten zu verfügen scheint. Als Dan mit seinem Motorrad verunglückt, scheint es, als ob es mit dem Turnen für immer vorbei ist. Doch dank des Tankwarts fasst er wieder Mut und arbeitet hart an sich, bis er erfolgreich auf die Turnmatte zurückkehren kann.

ASIN: B002B4GFUW

MEDITATIONSABEND

Im inneren eines jeden Menschen existiert ein unbegrenztes Energiereservoir, ein unermesslicher Vorrat an Intelligenz und Glück.
(Maharsi Mahesh Yogi)

Ihr Geist ist ein Gedanken erzeugendes Organ. Unterschiedliche Gedanken entstehen fortlaufend. Ihre Gehirnaktivität wird an jede Zelle in Ihrem Körper weitergegeben. Wenn also ihr Geist unruhig ist, kommunizieren die Botenstoffe in Ihrem Körper diese Unruhe an ihre Zellen, Gewebe und Organe. Wenn es ihnen gelingt, ihren Geist zu beruhigen, können sie Nachricht von Frieden und Harmonie an jede Zelle des Körpers senden.

Im innersten Kern deines Wesens bist du stets friedlich, ausgeglichen und frei von Problemen. Geistige Verwirrung und emotionale Unruhe spielen sich nur in den oberflächlichen Schichten deines Bewusstseins ab.

Verlauf des Meditationsabends:

Sie werden, wenn ihr Geist sich im Laufe ihrer Meditation beruhigt hat, Augenblicke erleben, in denen Sie ohne Gedanken, aber mit vollem Bewusstsein sind. Diese Erfahrung nennt man Lücke. Der Geist hat sich vorübergehend von seiner Gebundenheit an Raum und Zeit gelöst und ist in die ewige und unendliche Domäne des reinen Bewusstseins eingetaucht. Das erweiterte Bewusstsein, das sie während der Meditation erfahren, durchdringt mit der Zeit bei regelmäßiger Übung ihr Leben auch außerhalb der Meditation.

Um uns etwas leichter zu tun beginnen wir mit Atemübungen.

Atem ist Leben. Der Atem ist beim Yoga eng verbunden mit Prana (übersetzt Ur Instinkt). Prana ist Lebensenergie die alle Gehirn und Körperfunktionen steuert.

Als nächstes widmen wir uns, unserem Körper mit Gesundheits-Übungen (Basis Yoga). Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, dies ist die Praktik von Yoga. Unser Hauptziel ist es das Körperbewusstsein zu stärken.

Dies ist eine höchst wirksame Methode sich zu entspannen, bewusst loszulassen, den Geist zu leeren und Stress abzubauen. Der Menschliche Körper ist für Bewegung vorgesehen. Wenn sie in der Lage sind, sich unbehindert, mühelos und im Einklang mit Ihrer Umwelt zu bewegen, fühlen sie sich glücklich und vital, vor allem aber auch flexibel denn der Geist ist so flexibel wie ihre Körper.

Als letzte Einheit des Abends findet die Meditation statt.

Zeitpunkt.

08. Oktober 2009

18.00 Uhr im House-of-Energy, Anton-Kargstr. 14 6330 Kufstein

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Abendesse bitte nachher, oder mind. 2 Std. vorher.

Bitte um frühzeitige Anmeldung da wir eine begrenzte Teilnehmerzahl haben.

Telefon 0676/7712865

Preis: Euro 20,00

Bei mindestens 4 Teilnehmern können wir jederzeit individuell einen Termin vereinbaren.

Kleine Geschichte

Ein Meisterhandwerker im alten China wurde vom Kaiser beauftragt, einen Schrank für des Kaisers Schlafzimmer im Kaiserlichen Palast herzustellen. Der Handwerker, ein Zen-Mönch, sagte dem Kaiser, dass er während fünf Tagen nicht in der Lage sein werde, zu arbeiten. Die Spione des Kaisers sahen, wie der Mönch die ganze Zeit dasaß und anscheinend nichts tat. Dann, als die fünf Tage vorbei waren, stand der Mönch auf. Innerhalb dreier Tage fertigte er den außergewöhnlichsten Schrank, den je jemand gesehen hatte. Der Kaiser war so zufrieden und neugierig, dass er den Mönch zu sich kommen ließ und ihn fragte, was er während den fünf Tagen vor dem Beginn seiner Arbeit gemacht hatte.

Der Mönch antwortete: „Den ganzen ersten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Versagen, an Furcht, an Bestrafung, falls meine Arbeit dem Kaiser missfallen sollte, loszulassen. Den ganzen zweiten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Unangemessenheit und jeden Glauben, dass mir die Fertigkeiten fehlen würden, einen dem Kaiser würdigen Schrank zu fertigen, loszulassen.

Den ganzen dritten Tag verbrachte ich damit, jede Hoffnung und jedes Verlangen nach Ruhm, Glanz und Belohnung, falls ich einen Schrank fertigen sollte, der dem Kaiser gefallen würde, loszulassen.

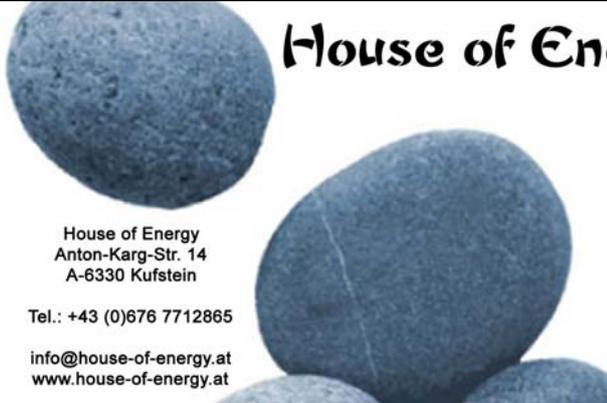
Den ganzen vierten Tag verbrachte ich damit, den Stolz, der in mir wachsen könnte, falls ich in meiner Arbeit erfolgreich sein sollte und das Lob des Kaisers empfangen würde, loszulassen. Und den ganzen fünften Tag verbrachte ich damit, im Geist die klare Vorstellung dieses Schrankes zu betrachten, in der Gewissheit, dass sogar ein Kaiser ihn sich wünschte, so wie er jetzt vor Ihnen steht.“



House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10
Oktober 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Licht - Die Medizin der
Zukunft

Rezepte

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Oktober-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Dein wahres Wesen kommt zum Vorschein,
wenn es dir gelingt, ruheloses Handeln zu unterbinden.*

Lao Tse

Aktuelles

Umweltbundesamt warnt: Nano-Technologie ist gefährlich

Sie sind in Kleidungsstücken, Kosmetika oder Farben – der Einsatz von Nano-Partikeln wird immer beliebter. Jetzt warnt das Umweltbundesamt vor Gesundheits-Gefahren durch die winzigen Zutaten, die mit dem bloßen Auge gar nicht sichtbar sind.

Nano-Partikel sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Dennoch spielen sie eine wichtige Rolle in der Industrie, Technik und Medizin, denn die winzigen Teilchen, die gerade mal ein Millionstel-Millimeter groß sind, sind vielseitig einsetzbar. Trotzdem gibt es ein Problem: Nano-Partikel stehen im Verdacht, die Gesundheit zu gefährden!

Die Nano-Technologie gilt als Technologie der Zukunft, sie wird jetzt schon z. B. in Handys, Computern und Sonnencremes eingesetzt.

Nano-Partikel sind gerade mal ein Millionstel-Millimeter groß. Dennoch spielen sie eine wichtige Rolle in verschiedensten Bereichen. Ihr Vorteil: Sie sind vielseitig verwendbar. So werden Nano-Partikel beispielsweise eingesetzt, um in Textilien das Wachstum von Bakterien zu hemmen und damit den lästigen Schweißgeruch zu verhindern oder in Sonnencremes um die UV-Strahlen abzuhalten.

Aufgrund einer aktuellen US-Studie warnt das Umweltbundesamt (UBA) jetzt vor möglichen Gesundheits-Gefahren durch Produkte, die mit Nano-Technologie hergestellt werden.

Die Gefahr: In Tierversuchen fanden die Forscher heraus, dass die Teilchen bis in den Kern von Körperzellen wandern und dort die Erbinformation DNA schädigen können. Zudem können die kleinsten Partikel bis tief in die Lunge vordringen und dort Entzündungen auslösen. Eine weitere Gefahr: Sie sind von der Form und Funktion den ebenfalls krank machenden Asbestfasern sehr ähnlich.

Wolfgang Dubbert vom Umweltbundesamt (UBA) in Dessau: „Die Verwendung von Produkten, die Nano-Materialien enthalten und freisetzen können, sollte – so lange ihre Wirkung auf Mensch und Umwelt weitgehend unbekannt ist – möglichst vermieden werden.“

Verbraucher können Produkten mit Nano-Partikeln aber nur schwer aus dem Weg gehen. Deshalb fordert die Behörde ein Melderegister und eine Kennzeichnungspflicht für Nano-Produkte. Allein in Deutschland beschäftigen sich über 800 Unternehmen mit Nano-Technologie.

Einzig in Sonnencreme können Verbraucher selbst feststellen, ob Nano-Partikel enthalten sind, so Rolf Buschmann von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf. Denn Inhaltsstoffe wie „Titandioxid“ oder das englische „Zincoxid“, sind Bezeichnungen für Nano-Partikel.

Übrigens: Auch ältere Studien haben bereits eine Gesundheits-Gefahr durch Nano-Partikel nachgewiesen. So können die winzigen Teilchen dem Immunsystem schaden und Zellen zerstören, in lebende Zellen eindringen, die Blut-Hirn-Schranke passieren und sogar bis ins zentrale Nervensystem vordringen, wie Tierversuche gezeigt haben.

Eine weitere Gefahr: Nano-Partikel können in lebende Zellen eindringen, die Blut-Hirn-Schranke passieren und sogar bis ins zentrale Nervensystem vordringen.

Bedenklich: Bisher können Forscher die Gefahr für den Menschen noch nicht einschätzen. Sicher ist, dass die Partikel über die Haut oder die Atemwege in den Körper eindringen können, und dass sie von der Form und Funktion Asbest sehr ähnlich sind

Licht - die Medizin der Zukunft

Licht und Farbe als Energiemedizin rückt in unserer Zeit immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses.

Die Ergebnisse vieler hochangesehener Wissenschaftler und Ärzte deuten darauf hin, dass der menschliche Körper im Grunde eine lebende Fotozelle ist, die von Sonnenlicht energetisiert wird – offenbar sind die Augen nicht nur zum sehen bestimmt.



Wie tiefgehend Licht und Farbe auf das Leben einwirken, erkannte der Mensch wahrscheinlich ursprünglich anhand der Tatsache, dass alle Lebewesen bei den strahlenden Rot-, Orange- und Gelbtönen des Tages vitalisiert werden, um dann wieder vom Blau, Indigo und Violett der Nacht beruhigt und verjüngt zu werden.

Pythagoras empfahl bereits 500 vor Christus eine Farbtherapie. Ende des 19. Jahrhunderts wurde von zwei Männern die heutige Wissenschaft der Fototherapie begründet: Dinshah und Spitler. Dr. Riley Spitler, Arzt und Augenarzt mit vier Dokortiteln und Forscher, begann 1927 mit der Arbeit an den ersten Geräten zur Bestrahlung der Augen mit farbigem Licht und gründete ein Forschungs- und Ausbildungszentrum (*College of Syntonic Optometrie*) für *Syntonics*, die Wissenschaft, die sich mit ausgewählten Bereichen des sichtbaren Lichtspektrums und deren Wirkung befasst.

Wie schafft es unser Organismus, aus Licht lebensspendende Energie zu gewinnen?

Um das verstehen zu können, müssen wir die **Wirkung des Licht-Energiespektrums** auf den Menschen kennen sowie den **Weg**, den das **Licht über die Augen zum Hypothalamus** und dem **autonomen Nervensystem** nimmt und somit sämtliche Funktionen des Organismus beeinflusst.

Die Wirkung von Vollspektrumlicht auf den Menschen

Das Sonnenlicht besteht aus einer Vielzahl von Energien, die als elektromagnetische Wellen zur Erde übertragen werden. Nur ein kleiner Teil dieses Spektrums wird vom Auge wahrgenommen und er enthält alle Regenbogenfarben von Ultraviolett (mit der kürzesten Wellenlänge) bis zum Infrarot (mit der längsten Wellenlänge).

Die Bekämpfung von Luft- und Wasserverschmutzung ebenso wie Fehlernährung gehört mittlerweile zu zentralen Themen unserer Gesellschaft, was aber ist mit „Fehlbeleuchtung“ und Lichtmangel? In neuester Zeit wird in den skandinavischen Ländern intensiv in diesem Bereich geforscht (Bright Light Therapie), denn infolge des Fehlens von Tageslicht in der „Polarnacht“ leiden viele Menschen unter Depressionen und werden krank.

Um den Einfluss des Lichts auf unsere Gesundheit begreifen zu können, vergleichen wir die Bestandteile des Sonnenlichts mit künstlichem Licht. Das Sonnenlicht umfasst alle unterschiedlichen Wellenlängen und liefert das gesamte elektromagnetische Spektrum, in dem sich alles Leben entwickelt hat. Seit der Erfindung der Glühbirne aber nahm die Zeitspanne, in der wir vom natürlichen Vollspektrumlicht bestrahlt werden, drastisch ab.

- Verbringt man zuviel Zeit unter künstlichem Licht, in dem die notwendigen Wellenlängen fehlen, werden bestimmte Körpersensoren gar nicht erst angeregt und verlieren einen Teil ihrer Funktion.
- Häufiges Tragen von Sonnenbrillen verhindert, dass gewisse Anteile des Lichtspektrums zu den Augen gelangen
- Ein emotionales oder körperliches Trauma führt zum Verschließen einiger Sensoren des Seh -Nervs, sodass sie bestimmte Wellenlängen des Lichts nicht mehr empfangen, selbst wenn diese Wellenlängen in der verwendeten Lichtquelle vorhanden sind.

Die Entwicklung einer künstlichen Beleuchtung mit vollem Lichtspektrum war ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Licht als Nahrung für den Körper

Die Sehfähigkeit ist das eigentliche Navigationsinstrument des Menschen. Über die Augen nehmen wir mehr Informationen der Welt auf, als mit jedem anderen unserer Sinne.

Wenn das Licht auf die Retina trifft, wird es in Nervenimpulse umgewandelt, die das Gehirn lesen kann. Das Licht gelangt von der Retina des Auges direkt in den **Hypothalamus** (biologischen Rhythmen), zum **cerebralen Kortex** (Eindrücke von Form und Farbe der Welt, Abgleich mit früheren Eindrücken, Bedeutung, Denken, Organisieren, Erinnern, übergeordnetes Verstehen der Welt) und zum **limbischen System** (primäres Gefühls-Zentrum, Geruchswahrnehmung, Lernen, Erinnerungsfähigkeit, sexuelles Verhalten). Der Hypothalamus ist ein Gehirn im Gehirn. Er kontrolliert 75 % unserer Lebensprozesse, eingeschlossen die Kontrolle des **autonomen Nervensystems und der Hypophyse**.

Die Systeme, die den Körper im Gleichgewicht halten

Aus der Kenntnis der anatomischen Verbindungen zwischen Licht, Augen, Hypothalamus und autonomem Nervensystem versteht sich die Effizienz der Lichttherapie.

Das **Zentralnervensystem** reguliert rasch wechselnde Aktivitäten wie Skelettbewegungen, Kontraktionen der glatten Muskulatur und viele Drüsensekretionen. Den Teil des Zentralnervensystems, der die inneren Funktionen des Körpers kontrolliert und reguliert, nennt man **autonomes (oder vegetatives) Nervensystem**. Es stimuliert die gesamte glatte Muskulatur, das Herz und die Drüsen, es reguliert die inneren Funktionen des Körpers, sodass das Gleichgewicht erhalten bzw. nach Störungen rasch wiederhergestellt wird. Das geschieht über zwei Subsysteme, das **sympathische und das parasympathische Nervensystem**. Das sympathische Nervensystem unterstützt den Körper in Bewegung und Aktion, während das parasympathische bei Wiederaufbau und Regeneration hilft. Der Parasympathikus fungiert sozusagen als Motor des Organismus, während der Sympathikus je nach Bedarf als Gaspedal oder Bremse wirkt.

Auf diese Weise wirken Sympathikus und Parasympathikus zusammen wie ein übergreifendes System von **Kontrollen und Ausgleichsfunktionen**. Wenn das Herz zum Beispiel sympathische Impulse empfängt, wie etwa intensive sportliche Betätigung oder aufregende Erlebnisse, dann beschleunigt sich der Puls, während ständige parasympathische Impulse, wie Meditation oder Ausruhen, den Pulsschlag eher verlangsamen. In Phasen übermäßiger Erregung oder körperlicher Verausgabung überrollt der Sympathikus den Parasympathikus. Der Parasympathikus aber gewinnt die Oberhand in Zeiten von Ruhe, Zufriedenheit und Entspannung. Er ist es, der die Rückkehr zum Normalzustand bewerkstelligt, wenn eine Stresssituation vorbei ist. Das autonome Nervensystem führt die Befehle aus, die es vom **Hypothalamus bekommt**.

Der Hypothalamus empfängt über die Augen Lichtenergie, koordiniert und reguliert die meisten lebenserhaltenden Funktionen und steuert außerdem unsere Reaktionen und Anpassungsmechanismen gegenüber Stress.

Die Wahrnehmung des Raumes als Ganzes

Das **Sehfeld** eines Menschen ist dadurch bestimmt, wie weit er beim geradeaus Schauen auch Dinge am Rande wahrnimmt.

Der Gesamtumfang dieses visuellen Bereichs - links, rechts, oben, unten und geradeaus - wird als Sehfeld oder Gesichtsfeld bezeichnet. Grundsätzlich dient das periphere Sehfeld eher der Wahrnehmung von Bewegungen als von Details. Außerdem ermittelt es ständig Daten darüber, wieweit sich das Auge bewegen muss, um vom aktuellen Objekt seines Interesses auf den nächsten Gegenstand überzuwechseln.

Unser Sehfeld entscheidet darüber, wie viel von der Welt der visuellen Wahrnehmung dem Gehirn zugänglich wird.

Es lässt sich mit den Wurzeln eines Baumes vergleichen. So wie Länge und Zahl der Wurzeln eines Baumes direkt mit dessen Stabilität zusammenhängen, so hängt unsere emotionale und physiologische Stabilität vom Umfang des Sehfeldes ab. Beschneidet man die Ausläufer der Wurzeln eines Baumes, wird seine Stabilität mehr und mehr reduziert, und schließlich kippt er um.

Ganz ähnlich funktionieren auch wir Menschen. Wird unser Sehfeld als Folge von körperlichem oder emotionalem Stress enger, so nehmen wir immer weniger wahr und betrachten die Welt schließlich wie **durch ein Loch**, anstatt sie in ihrer Ganzheit wahrzunehmen.

Schulisches Lernen im Allgemeinen und Lesen im Besonderen scheinen die höchsten Anforderungen an unsere visuellen Fähigkeiten zu stellen und gleichzeitig mit dem stärksten Stress verbunden zu sein.

Der Sehfeld – Test

Mit einem spezifischen Messinstrument macht man die Sehfeld-Messung für beide Augen getrennt.

Der Test wird zu Beginn der Lichtsitzungen und dann wieder nach einigen Sitzungen durchgeführt. Im Allgemeinen erweitert sich das Sehfeld durch Lichtstimulation sehr deutlich.

Das Sehfeld kann aus folgenden Gründen eingeschränkt sein:

- Erhöhter Druck auf den Augennerv
- Traumatische Gehirnverletzungen (TBI)
- Hohes Fieber
- Schleudertrauma
- Rindenhemmung und Synapsenblockierung
- Emotionales Trauma (PTBS)
- Schlechte Umgebungsbeleuchtung
- Stress

Lernblockaden

Folgende Effekte von Lichttherapie auf Lernstörungen lassen sich feststellen

- Eine deutliche Beruhigung des Sympathicus mit positiver Auswirkung auf ADS, Hyperaktivität und Legasthenie
- Mehr Alpha Wellen (Wellen von 8 bis 13 Herz pro Sekunde), was aktive aber ausgeglichene Aufmerksamkeit ermöglicht
- Weniger Beta Wellen (Wellen von 13 bis 24 Herz), in welchem Bereich die hyperaktiven Kinder sich meistens befinden
- Das soziale Verhalten der Kinder wird sichtlich positiver, sie haben in kurzer Zeit eine bessere Beziehung zu anderen Menschen
- Deutliche Verbesserung bei Legasthenie und Dyscalculie
- Das Selbstwertgefühl verbessert sich, die Eltern und die Umgebung erkennen das Kind kaum wieder

Da die Kinder nicht mehr so frustriert sind, verschwinden dadurch bedingte Aggressionen oder auch Depressionen allmählich. Wichtig ist nun, dass sich das soziale Umfeld den neuen Gegebenheiten anpasst, weshalb es sinnvoll ist, auch die Bezugspersonen in die Lichttherapie einzubeziehen.

Neue Impulse

Die Entdeckungen von Brombach, Eames und anderen sollten die Entwicklung der Lichttherapie entscheidend beeinflussen.

Eine Gruppe von Optometrie-Fachleuten begann, die Sehfeldgröße als wesentlichen diagnostischen und prognostischen Indikator zu nutzen, um den Behandlungserfolg bei mit Lern- und Leistungsschwächen kombinierten funktionellen Sehproblemen zu messen. Mit wachsender klinischer Erfahrung stellten sie fest, dass die Größe des Sehfelds durch Farb-Lichttherapie ganz erheblich zunimmt, dass sich damit funktionelle Sehstörungen sehr wirksam behandeln ließen und dass ganz nebenbei oft auch andere, nicht direkt behandelte, pathologische Symptome gelindert wurden.

In den siebziger Jahren wuchs eine neue Generation von Praktikern heran, die sehr intuitiv arbeiten.

Sie sind in erster Linie (Seh-) Therapeuten und erst in zweiter Linie Ärzte, Augenärzte oder Optiker.

Dr. Robert Michael Kaplan trat 2001 mit einem Buch an die Öffentlichkeit, in dem er seine revolutionäre Methode der sanften, natürlichen Augenmedizin vorstellt. Auch er stellt erneut dar, wie sich die Sehfeldgröße lernbehinderter Kinder durch Farb-Lichttherapie erheblich erweitern ließ.

Dr. Kaplan lebt in Wien und kommt regelmäßig nach Deutschland, um Seh-Lehrerinnen zu unterrichten und integrative Iris-Interpretation zu lehren.

Fritz Hollwich war einer der ersten Forscher, die den Einfluss von Licht und deren Stoffwechsel auf Menschen und Tiere untersucht hat.

Dr. Dietrich Klinghardt, ein in USA lebender deutscher Arzt und Begründer der Neurobiologie (Regulationsdiagnostik und Psycho-Kinesiologie) hat die Lichtstimulation auf vielfältige Weise in seine Methode integriert. Über den kinesiologischen Test, der auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert und der es ermöglicht, den Körper als Bio-Feedback- Instrument zu nutzen, tritt man in Dialog mit dem Unterbewusstsein des Patienten. Auf diese Weise wird eine ganz individuelle Auswahl der Farben, der Art der Lichtwelle, der Flickerfrequenz und der Stimulationsdauer möglich, indem man diese austestet.

Klinghardt entdeckte die umfassende Bedeutung des Photon wave für alle Arten der Heilung und entwickelte u.a. die **Lichtmodulation nach Klinghardt**, wo Substanzen über den Lichtstrahl eingeschungen werden.

Dr. Steven Vazquez, med. Psychotherapeut, Ehe-/Familientherapeut und Begründer des *ganzheitlichen Instituts für Forschung und Therapie* in Texas, arbeitet seit 20 Jahren mit dem Lumatron – Photon wave und entwickelte die „**Emotional Transformations- Therapie**“, die er in Seminaren in aller Welt unterrichtet. Hier nutzt er die Möglichkeit der Lichtstimulation, emotionalen Stress mit Hilfe des Lichts zu transformieren und psychotherapeutisch einzusetzen.

Leona Vermeire, 1943 in Belgien geboren ist seit 1986 Pionierin im Bereich der Lichttherapie. Als Schülerin fast aller namhaften Licht- und Farbtherapeuten, wie Dr. Jacob Liberman, Dr. John Downing und Dr. Steven Vazquez brachte sie die Farb-Lichttherapie nach Europa und hält regelmäßig Seminare ab. Sie entwickelte ein **Computerprogramm**, das auf vielen Jahren klinischer Erfahrung mit Licht und Farbe basiert, und mit dem man Lichttherapie durchführen kann und den **Photon wave** Lichtstimulator, eine Weiterentwicklung des Lumatron.

Die Praxis

Der Photon Wave Lichtstimulator, die neueste Entwicklung auf dem Gebiet der Farb-Lichttherapie Geräte ist der **PhotonWave Lichtstimulator®** (Leona Vermeire). Er ist das Ergebnis vieler Verbesserungen am Lumatron und das höchst entwickelte Gerät zur Lichtstimulation, das es zurzeit gibt. Klare, reine, monochromatische Farben werden erzeugt durch Schmalbandfilter aus hochwertigem optischen Glas und sie behalten auch als Mischfarben ihre ursprüngliche Information für die Körperzellen (Insgesamt 40 Farben, 32 Mischfarben). Verschiedene Wellenarten sind wählbar ebenso wie die Frequenzen des gepulsten Lichtes (1 bis 34 Herz), sowie die Dauer der Stimulation.

Mit der Lichttherapie haben wir ein zutiefst wirksames, nichtinvasives, machtvolleres Werkzeug in der Hand, Lernprobleme auf einer tiefen Ebene zu bessern und zu heilen.

good life

House of Energy - Newsletter

Ein weiterer Schritt auf dem Weg, Kindern die größtmögliche Unterstützung zur Entfaltung ihrer Intelligenz zu gewähren.

Ab Oktober steht ein PhotonWave Lichtstimulator bei uns im House-of-Energy zum Einsatz bereit.

Genauere Informationen folgen noch.

Rezepte

Linsen-Ingwer-Suppe

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1/2-1 Chilischote je nach gewünschter Schärfe
- 2TL Kreuzkümmelsamen (oder gemahlener Kreuzkümmel)
- 2EI Olivenöl nativ
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 200g Rote Linsen
- 1Stück frischer Ingwer (ca.2cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1TL Kurkuma gemahlen
- 1 Dose Kichererbsen
- Meersalz
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und Chilischote fein hacken (danach die Hände waschen). Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin kurz anbraten, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und kurz mit braten. Dann die Kokosmilch und 3/4 l Wasser aufgießen und die Linsen einrühren. Ingwer und Knoblauch fein hacken, zusammen mit dem Kurkuma in die Suppe rühren. Die Suppe etwa 15 Min. garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Asiatische Linsen-Reis Pfanne

Für 4 Personen

- 200 g Grüne Linsen
- 100 g Roter Camargue Reis
- 30 g Kokosfett
- 250 g Zwiebelwürfel
- 30 g Kokosfett
- 100 g Mandelstifte
- 500 g frische Ananas
- 1 TL Crema di Aglio (Knoblauch-Würzpaste)
- 1 TL Ingwer, Shoyu
- Meersalz
- Curry

Zubereitung:

Linsen waschen und 1-2 Std. einweichen.

Die Zwiebelwürfel in 30 g Kokosfett andünsten, Reis und abgossene Linsen zugeben, mit Salz und Curry würzen, 800 ml Wasser zugeben und 50 Min. garen.

Die Mandelstifte im Kokosfett hellbraun rösten und mit den gewürfelten Ananas zu den Linsen geben. Mit Knoblauchpaste und Ingwer würzen, einmal kurz aufkochen lassen und mit Shoyu abschmecken.

Zubereitungszeit:

1 Stunde (+ 1-2 Stunden Einweichzeit)

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

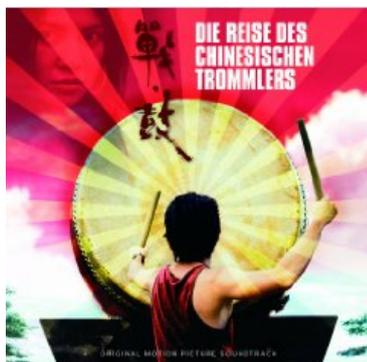
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



DVD: Die Reise des Chinesischen Trommlers

Sid ist junger, wilder Sprössling des Triadenführers Kwan und lässt sich ausgerechnet auf eine Affäre mit der jungen Geliebten des Oberbosses Ma ein. Der fordert die Hände des Schlagzeug spielenden Jungen als Sühne. Vater Kwan schickt Sid mit seinem besten Mann ins ländliche Taiwan, um ihn vor Mas Zorn zu bewahren. Dort fasziniert ihn die Kunst einer traditionellen Zen-Trommler-Gruppe, der er sich prompt anschließen will. Wie ein junger Mönch im Shaolin-Kloster lernt er bei ihnen allmählich Geduld, Respekt und Spiritualität.

ASIN: B001LPDJNI



CD: Die Reise des Chinesischen Trommlers [Soundtrack]

Der Soundtrack zu Kenneth Bis Film stammt größtenteils von Andre Matthias und wurde auf den 27. Hong Kong Film Awards für die Kategorie „Beste Filmmusik“ nominiert. Der deutsche Filmkomponist schuf einen „kammermusikalischen Soundtrack mit trauernden Cello-Soli und subtilen Streicherarrangements“, schrieb Variety. Drei Stücke der im Film agierenden chinesischen Trommlertruppe U-Theatre runden den Score ab.

ASIN: B001LPDJNI

Kleine Geschichte

Ein Schüler fragte seinen Meister, wie er meditieren solle.

Schließlich antwortete der Meister:

"Es ist so: Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da nicht eine Lücke?"

"Ja", sagte der Schüler.

"Nun gut, verlängere sie! Das ist Meditation."

Geschichte über die Angst

Einst saß ein alter, weiser Mann unter einem Baum und sah den Seuchengott des Weges kommen. Der Weise fragte ihn:

Wohin gehst Du?

Der Seuchengott antwortete ihm:

Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten.

Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sprach zu ihm:

Du sagtest mir, dass Du hundert Menschen töten wolltest. Reisende haben mir allerdings berichtet, dass zehntausend gestorben wären.

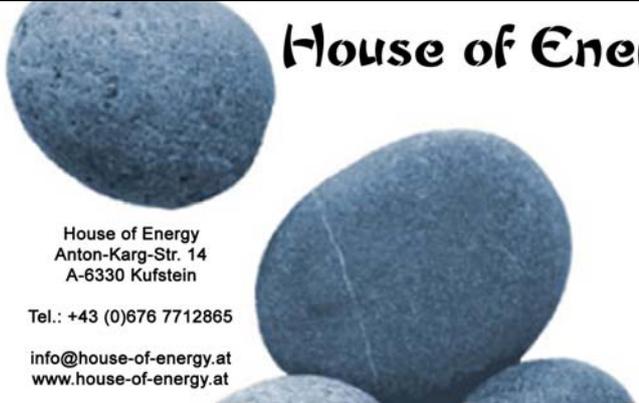
Der Seuchengott erwiderte:

Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11
November 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 8

Rezepte

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

Neue Homepage

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die November-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***„Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben.
Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen.“***

Thomas Alva Ediston
(1847-1931 amerik. Erfinder in den Bereichen elektrisches Licht und Telekommunikation)

AKTUELLES

"Die Liebesfalle" - Hans-Joachim Maaz im Gespräch

Das aktuelle Buch des Psychoanalytikers Hans-Joachim Maaz geht den Ursachen von scheiternden Beziehungen auf den Grund. In der Diskurs-Sendung stellte er seine Thesen vor.

Nach dem Verliebt sein kommt die feste Beziehung oder vielleicht die Ehe. Und nach einigen Jahren stellt sich möglicherweise heraus: Der Partner ist doch nicht der ideale. Das ist die Liebesfalle. So heißt auch das neue Buch des Hallenser Psychoanalytikers Hans-Joachim Maaz, erschienen bei C.H. Beck. In seiner langjährigen Erfahrung konnte er oft den Fall erleben, dass sich das erhoffte Glück aufgrund erhöhter Erwartungen nicht erfüllt. Um diese Katastrophe zu vermeiden, stellt Maaz in dem Buch drastische Fälle und Spielregeln vor.

Ein Motiv des Buches ist auch, bewusst zu machen, wie wichtig es ist, Kindern mit Liebe zu begegnen, denn die ersten prägenden Erfahrungen sind für das gesamte Leben entscheidend: "Wer in der Kindheit keine Liebe erfährt, der hasst diese später wie die Pest", heißt es in dem Vorwort. Dabei geht es ihm nicht um Erziehung, sondern um das Aufbauen von Beziehungen. Maaz sprach sich diesbezüglich in der Sendung sogar für eine Art Elternschule mit Elternführerschein aus.

Darüberhinaus haben die individuellen frühkindlichen Erfahrungen auch gesellschaftliche Auswirkungen. Aufgrund von einseitigen Erziehungsnormen, die sich an Stärke und Pflichtbewusstsein orientieren, kann es zum "Gefühlsstau" kommen. Was macht man in so einer Gesellschaft aber mit Gefühlen von Schwäche - jenseits des Konkurrenzdenkens? Menschliche Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Solidarität kommen dann zu kurz. Was aber macht man, wenn man eine bittere Kindheit erlebt hat? Wie geht man mit seiner Verantwortung um? Welche Rolle spielt die Mutter, welche der Vater im einzelnen? Erste Antworten erhalten Sie im Mitschnitt der Sendung oder ganz ausführlich in seinem neuen Buch "Die Liebesfalle - Spielregeln für eine neue Beziehungskultur".

"Wer in seiner Kindheit keine Liebe erfahren hat, der wird sie im weiteren Leben fürchten wie die Pest."

Aus: "Die Liebesfalle" von Hans-Joachim Maaz

Über den Autor

Hans-Joachim Maaz ist Psychiater, Psychoanalytiker und Chefarzt der Psychotherapeutischen Klinik im Evangelischen Diakoniekrankenhaus Halle. Zu DDR-Zeiten kämpfte er für psychoanalytische und tiefenpsychologische Therapieformen, die im SED-Staat tabuisiert waren. Bekannt wurde Maaz nach der Wende vor allem durch sein Buch "Der Gefühlsstau. Ein Psychogramm der DDR" (1990) und "Der Lilith-Komplex. Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit" (2005).

"Man kann sich Idealvorstellungen immer geben. Aber die Realität sieht anders aus, sie hat immer mit Schwächen und Begrenzungen zu tun. Wenn Eltern mit ihren Fehlern und Begrenzungen umgehen können, und das ihren Kindern deutlich machen, ist das für das Kind in aller Regel nicht schlimm. (...) Ein Kind muss auch damit Erfahrungen machen können."

Gewürze Teil 8: Korianderblätter oder Korianderkraut

Diese Seite behandelt Korianderblätter als Gewürz. Koriandersamen und Korianderblätter enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen.

Echter Koriander (lat.: *Coriandrum sativum*) ist auch unter vielen weiteren Namen wie Arabische Petersilie, Asiatische Petersilie, Chinesische Petersilie, Gartenkoriander, Gebauter Koriander, Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel bekannt. Im Deutschen Sprachraum wird das Korianderkraut auch mit dem aus dem Spanischen stammenden Namen Cilantro bezeichnet.

Koriander ist ein einjähriges Kraut, dessen Name leitet sich vom griechischen *coris* = Wanze und *amon* = Anis ableitet. Der Grund liegt im Aroma der Blätter und Samen des Koriander - seine Blätter riechen etwas nach Wanzen, während die Beeren des Koriander nach Anis duften. Vom Koriander werden sowohl die Früchte (Samen) als auch die Blätter als Gewürz verwendet.

In Mitteleuropa verwendet man hauptsächlich den Samen der Korianderpflanze. Demgegenüber wird in der südamerikanischen und asiatischen Küche, sowie auch im südlichen Portugal (Alentejo und Algarve), vor allem das Koriander-Kraut verwendet. Frisches Korianderkraut (gelegentlich wegen des an Wanzen erinnernden Aromas der Blätter auch als „Wanzenkraut“ bezeichnet) sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie.

Das kräftige, moschusartige, zitronenähnliche Aroma gibt dem Korianderkraut einen unverwechselbaren Charakter. An den scharfbitteren Geschmack müssen sich viele Menschen erst gewöhnen. Die fedrigen Blätter von älteren Pflanzen können auch als Garnierung verwendet werden.



Koriander: Ein Gewürz mit hervorragender Heilwirkung

Koriander (*Coriandrum sativum* L.) ist eines der ältesten Würz und Heilmittel mit Magen- und nervenstärkenden, krampflindernden sowie entzündungshemmenden Eigenschaften. Seine Samen entdeckte man sogar in den Grabstätten der Pharaonen und auch die römischen Legionen führten sie auf ihrem Feldzug durch Europa mit, um ihr Brot damit zu würzen. Der Koriander, auch als Chinesische Petersilie bzw. Wanzenkraut bekannt, gehört wie auch Möhren, Petersilie, Anis, Fenchel und Kümmel zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Die schlanke Pflanze, die ca. 50 cm hoch wird und hellgrüne, gefiederte Blätter und kleine weißrosa Blüten aufweist, ist im Mittelmeerraum und im Mittleren Osten beheimatet. Koriander kann ab März/April im Garten oder im Blumentopf auf der Fensterbank gezogen werden.

Die Samen sollten nicht zu dicht liegen, dürfen nur mit wenig Erde bedeckt sein, und der Boden muss feucht gehalten werden. Fünf bis sechs Wochen nach Aussaat kann man frisches Koriandergrün ernten.

Kraut und Blätter werden vor allem in der mexikanischen und fernöstlichen Küche (Indien, Thailand, Vietnam) verwendet. Koriandergrün (sollte nicht mitgekocht werden) harmoniert gut mit Avocados und Roter Beete und verleiht gedünsteten Karotten, Kohl- und Kürbisgerichten sowie Eiersalat ein interessantes Aroma. In Folie eingeschlagen bleibt es im Gemüsefach des Kühlschranks 4 - 5 Tage frisch. Auch Einfrieren ist möglich. Korianderkraut wird in der naturheilkundlichen Therapie auch zur Unterstützung von Entgiftungs- und Reinigungskuren sowie zur Schwermetallausleitung eingesetzt. Der Japaner Yoshiaki Omura hat nämlich in einer Studie festgestellt, dass sich durch den Verzehr von 3 - 5 g frischem Korianderkraut Schwermetalle eliminieren lassen. Dafür sind bestimmte aromatische Inhaltsstoffe verantwortlich, die an Ionenkanälchen haftendes Quecksilber lösen. Dr. Dietrich Klinghardt ist der Meinung, dass nur frischer Koriander Gehirn und Nervengewebe von Quecksilber befreien kann, denn im Gegensatz zu allen anderen Präparaten, wie DMPS und Penicillamin, die bei Schwermetallvergiftungen verwendet werden, kann lediglich Coriandrum die Blut-Hirn-Schranke in ausreichendem Maße passieren. Leider unterstützt Korianderkraut die Passage von Quecksilber auch in die Gegenrichtung, d. h. in das Gehirn. Daher ist es ratsam Korianderkraut erst dann einzusetzen, wenn das restliche Körpergewebe weitgehend entgiftet ist.

Korianderfrüchte (*Coriandri fructus*) bestehen u. a. aus ätherischen Ölen, Vitamin C, Eiweiß, fettem Öl, Flavonoiden und Gerbstoffen. Die kleinen hellbraunen, runden Früchte bzw. Samen sind etwas kleiner als Pfefferkörner. Sie werden ganz verwendet, im Mörser zerstoßen oder frisch gemahlen. Die ätherischen Öle entfalten sich besonders gut, wenn man die Körner ohne Fett, kurz und nicht zu heiß, in der Pfanne röstet. Koriander sollte man immer frisch mahlen, da sein Geschmack so am intensivsten ist. Gekauftes Korianderpulver büßt dagegen schnell an Aroma ein. Mit frisch gemahlenem Koriander würzt man Tomaten- und Bechamelsauce sowie Möhren-, Pastinaken-, Kürbissuppe und Brot. Koriandersamen sind außerdem in Lebkuchen-, Kräuterlikör-, Pasteten- und Wurstwürzmischungen enthalten. In Thailand sind sie Bestandteil von Currypasten. Bevor es Zahncreme gab, sorgte das Kauen von Korianderkörnern für frischen Atem. Aus gemahlene Körnern stellte man früher eine Paste her, mit der man Haut- und Mundgeschwüre behandelte. Das ätherische Öl stimuliert die Magensaftsekretion. Koriander hilft zudem bei Appetitlosigkeit, Durchfällen und leichten krampfartigen Magen-Darbeschwerden. Außerdem unterstützt er Kümmel und Fenchelfrüchte bei Blähungen und Völlegefühl. Eine Teezubereitung aus den frisch zerdrückten Früchten ist dann empfehlenswert.

Korianderöl wird in der Volksmedizin traditionell bei schlecht heilenden Wunden verwendet. Das Öl wirkt antibakteriell, antiseptisch, leicht entzündungshemmend und kann bei Koliken, Neuralgien und Rheuma hilfreich sein. Amerikanischen Labortests zufolge ist Koriander bei Salmonellen wirksamer als das Antibiotikum "Gentamicin". Das in den Blättern und Samen enthaltene Dodecenal schädigt die Zellwände der Bakterien und tötet sie dadurch ab. Das Öl hemmt zudem das Wachstum von Pilzen auf der Haut (Dermatomykosen). Klinisch bewährt hat sich der Gebrauch auch bei Windeldermatitis und "wunder Haut". Korianderöl ist gut hautverträglich und hat nur ein sehr geringes Kontakt- und Photosensibilisierungspotenzial. Außerdem lassen sich unangenehme Gerüche wie Zigarettenrauch mit dem Öl bekämpfen. In der Aromatherapie werden die per Wasserdampfdestillation gewonnen ätherischen Öle von Korianderblatt und -samen daher auch zur Raumbeduftung eingesetzt.

REZEPTE

Hühnersuppe mit Kokoscreme und Koriander

Zutaten:

1,5 Kg Huhn
1,5 l Wasser
350 g Suppengemüse
2 Stk. Knoblauchzehen
10 STk. Pfefferkörner
Salz
300 g Frühlingszwiebel
120 kg Karotten
1 frische rote Chilli
20g Zwiebel
30 g frischer Ingwer
1 Eßl. Öl
1 TL Curry
280 g Kokoscreme
1 Limette
1 Prise Zucker
1 Bund Koriander
250 g Zuckererbsen

Zubereitung:

Hähnchen waschen, trocken tupfen. Suppengemüse putzen, waschen, kleinschneiden. Knoblauchzehen abziehen. Hähnchen mit Wasser aufkochen. Entstandene Trübstoffe entfernen. Suppengemüse, eine Knoblauchzehe und Gewürzzutaten zufügen, alles ca. 70 Minuten köcheln lassen.

Zuckererbsen, Frühlingszwiebeln und Karotten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Huhn herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Brühe durchsieben.

Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Schote in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Restlichen Knoblauch hacken. Alles in heißem Öl andünsten. Curry zugeben, mitdünsten. Hühnerbrühe zugießen, aufkochen.

Zuckererbsen und Karotten zugeben, ca. 4 Minuten garen. Frühlingszwiebeln zufügen, weitere 4 Minuten garen. Kokoscreme und Hähnchenfleisch zugeben und erhitzen.

Hühnersuppe mit Limettenschale und -saft, Salz und Zucker abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken und in die Suppe geben. Nach Wunsch mit Koriander anrichten, servieren.

Putencurry India

Zutaten:

300 g Putenfilet
Salz, Pfeffer, Curry, Koriander
1 Eßl. Sojaöl
2 Paprika rot
1 Glas Bambussprossen
150 g Erbsen
1 Orange
30 g Erdnüsse frisch
150 g saure Sahne
Rote Linsen gemahlen
Basmati Reis

Zubereitung

Für das Putencurry India am besten Putenfilet in dünne Streifen schneiden. Mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen. In einer beschichteten Pfanne Sojaöl erhitzen und das Putenfilet kurz unter Rühren anbraten. Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen, abspülen, gut trocknen und grob würfeln. Zum Putenfilet in die Pfanne geben. Bambussprossen in ein Sieb füllen, kurz abspülen und gut trocknen. Dann in die Pfanne geben. Erbsen zufügen. Orange auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten. Inzwischen Erdnüsse schälen und zufügen. Saure Sahne unterrühren. Mit Curry, Koriander, Pfeffer und Salz würzen. Rote Linsen gemahlen in wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Zum Putencurry India Basmati Reis reichen.



ÜBUNGEN

Dieses Mal habe ich eine ganz andere Übung für euch. Gerade in der heutigen Zeit sollte man diesen Aspekt des Lebens nicht vergessen. Vor allem gilt dieser Bereich für alle Altersgruppen und sollte nie vergessen werden.

So geht die Zärtlichkeit nicht verloren:

Wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern können, wann jemand das letzte Mal mit offenen Armen auf Sie gewartet hat, schreiben Sie sich ein paar Tricks auf, mit denen sich die Verschlechterung der Paarbeziehung verhindern lässt.

Denken sie einmal über die letzte Woche nach: Wie oft haben Sie sich gewünscht, dass der Mensch, den Sie lieben Sie einfach in den Arm nimmt? Wie oft haben Sie sich durch einen Mangel an Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung bedrückt gefühlt? Haben Sie das Gefühl, dass die Leidenschaft der wunderbaren Zeit zu Anfang Ihrer Beziehung für immer verloren gegangen ist? Wie lange können Sie mangelhafte Erfüllung ertragen, bevor Sie um ein wenig Zuneigung betteln, weil in Ihrem Alltagsleben die Zärtlichkeit fehlt?

Sie brauchen ein paar Dinge, die jede Liebesbegegnung verbessern werden:
Keine Beschwerdeliste führen

Wenn Sie eine bessere Beziehung wünschen, sollten Sie Missverständnisse und ermüdende Streitigkeiten vermeiden.

Lachen

Die Fähigkeit über sich selbst lachen zu können und selbst an schwierigen Situationen das Positive zu sehen, sorgt für viel Zärtlichkeit.

Schweigen

Lernen Sie, den Wunsch des Partners nach Schweigen zu respektieren, wenn er Sie einfach nur spüren oder ansehen möchte. Dies sind Augenblicke besonderer Zärtlichkeit.

Überraschung

Routine ist der Zuneigung schlimmster Feind. Als Paar können Sie diesen Zustand der Trägheit nur überwinden, wenn sie lernen an jene kleinen, aber ewig wirksamen Einzelheiten zu denken, die Glück in Ihr gemeinsames Leben bringen. Zu entdecken, wie man Zärtlichkeit am Leben erhalten kann, ist ein unglaubliches Spiel mit Tausenden von kreativen Kombinationen. Schreiben Sie auf, womit Sie ihren Liebespartner überraschen wollen.

Großzügigkeit

Großzügig zu sein bedeutet, zu geben ohne vom Partner etwas als Gegenleistung zu erwarten.

Andere Ideen

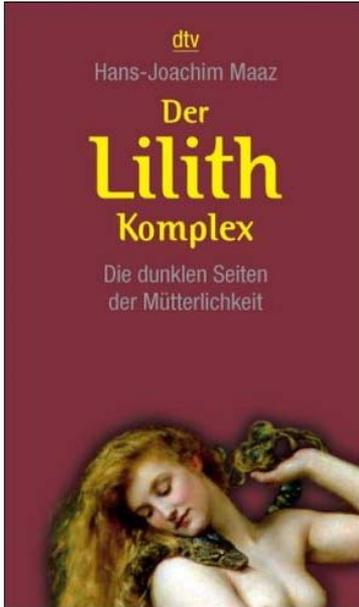
Neben diesen Dingen, die zärtliche Gefühle in einer Partnerschaft fördern, sind zu nennen: Respekt, Verständnis und in erster Linie der Wille, neue oder andere Ideen für eine positivere Beziehung einzubringen. Hören Sie sich an, was der andere Ihnen mitteilen will. Worte drücken Gefühle nicht immer richtig aus, und oft verbergen sich tief sitzende Gefühle geschickt hinter unseren Worten.

Die Bereitschaft zu lieben, loszulassen und sich dem Partner mit Körper und Seele hinzugeben ist keine Traumvorstellung oder altmodische Illusion. Dem anderen (und auch sich selbst) die Gelegenheit zum Genuss wahrer Zärtlichkeit zu geben, selbst wenn es nur für einen Augenblick ist, ist eine erfrischende Abwechslung im Alltagsleben.



Buch- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Der Lilith-Komplex: Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit

Lilith wurde von Adam verstoßen, Eva aus seiner Rippe geschaffen. Die beiden mythischen Frauenfiguren verkörpern Prinzipien des Weiblichen, die bis heute nicht versöhnt sind. Das ist die Ursache für ein verlogenes Bild von Mütterlichkeit mitsamt seinen negativen Auswirkungen auf unsere Gesellschaft: Lebensgemeinschaften zerbrechen immer häufiger, Frauen erleben sich in ihrer Rolle als Mutter um wesentliche Aspekte ihrer Weiblichkeit betrogen, Eltern stehen den Wünschen und Ansprüchen ihrer Kinder oft hilflos gegenüber.

In vielen Beziehungsstörungen Erwachsener spiegelt sich eine grundsätzliche Störung des Mutter-Kind-Verhältnisses wider, Resultat eines Bildes von Mütterlichkeit, das von der Gestalt der ihre eigenen Bedürfnisse unterordnenden und aufopferungsbereiten Eva geprägt ist und der Realität heute nicht mehr entspricht.

Der Lilith-Komplex, also die Tabuisierung dieses Aspekts und die daraus resultierende Schuld, ist kulturell tief verankert, wird in der frühen Mutter-Kind-Beziehung reaktiviert und damit weiter getragen.

ISBN: 978-3423342018

Kleine Geschichte

Es geschehe dir nach deinem Glauben

Einst fragte ein Schüler den arabischen Weisen Abd es Salam:

Was meinst du, wird aus mir werden?

Dieser antwortete ihm:

Alles, woran du glaubst, wird in Erfüllung gehen.

Der Schüler zog leichten Herzens von dannen, erlaubte sich einige Husarenstücke. Leider hat er so oft gefehlt, so dass er schließlich zum Tode verurteilt wurde.

Als er auf dem Schafott stand, kam Abd es Salam des Weges.

Du hast mich falsch beraten!

rief der Verurteilte.

**Ich glaubte, ich würde Kalif werden.
Das ist nicht in Erfüllung gegangen!**

Der Weise fragte:

Hast du wirklich daran geglaubt?

Der Verurteilte gab ungerne zu, dass er es nicht geglaubt, sondern es sich gewünscht hatte. Er habe es jedoch im Innersten gar nicht für möglich gehalten.

**Aber erst recht nicht habe ich geglaubt,
dass ich auf dem Schafott enden würde!,**

rief er.

Abd es Salam antwortete:

**Doch, du hast es geglaubt.
Nur hast du offenbar nicht bemerkt, dass du es geglaubt hast!**

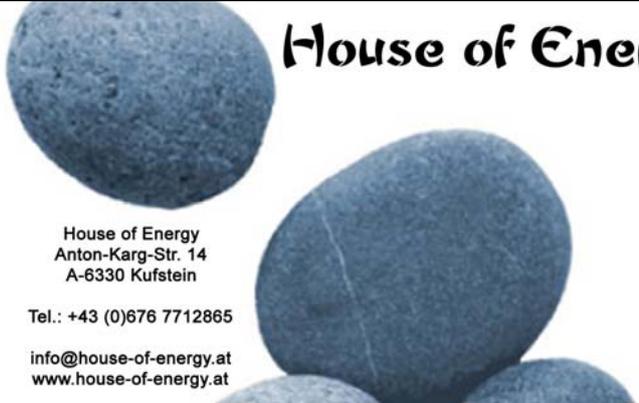
Die Moral von der Geschichte:

**Nicht, was der Mensch sich wünscht, trifft eines Tages ein,
sondern das, was er im Innersten glaubt.**

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

Neue Homepage

Wir haben eine neue Homepage, schaut doch mal vorbei!

氣 House of Energy

[Kontakt](#) [Impressum](#)



Shiatsu

Aktuelles

16.11.09 - Neuer Meditationstermin Donnerstag 26. November, 18:00 Uhr!

04.11.09 - Der Oktober Newsletter ist online!

28.09.09 - Der September Newsletter ist online!

Home

Herzlich Willkommen!

Diese Homepage soll Ihnen einige Informationen über unsere Shiatsu-Praxis geben und helfen, unsere Zusammenarbeit zum Wohle Ihrer Gesundheit zu verbessern.

Unser Ziel bei der Behandlung ist es, dem Klienten seine ihm zurzeit nicht zur Verfügung stehende Lebensenergie wieder zurückzugeben und in sein System wieder zu integrieren. Seine Flexibilität wieder zu erhalten. Somit hat das Körpersystem seine Lebensenergie wieder zurück und ist fähig sich selbst wieder zu regenerieren und zu heilen.

Unser sogenannter Schutzpanzer der aus traumatischen Situationen entstanden sein kann oder auch durch physische oder psychische Stressfaktoren kann uns in unserer Flexibilität und Freiheit einschränken. Wir können uns nicht frei bewegen (gewisse Körperteile sind eingeschränkt). Unsere Zellen können nicht frei schwingen. Das heißt Energie stagniert dort, teile der Lebensenergie werden dort festgehalten

Wir sind bemüht, Ihre Anwesenheit in unserer Praxis so angenehm wie möglich zu gestalten. Für diesbezügliche Verbesserungswünsche sind wir stets aufgeschlossen.

Margit Sevignani & Peter Stegmair
House of Energy Kufstein

Newsletter

Name:

Email:

Besucher

Heute:	8
Gestern:	6
Gesamt:	2856

Home

- Über uns

Behandlungsmethoden

- Shiatsu
- Quantum Bodywork
- Farblichttherapie
- Regulationsdiagnostik
- Klangschalentherapie
- Meditation

Do-In

- Preise

Sonstiges

- Newsletter
- Downloads
- Links

Aktualisiert am: 24.11.2009

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 12
Dezember 2009

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Melatonin - Hormon
mit Taktgefühl

Übungen

Kleine Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

**Wir wünschen einen guten Rutsch
ins Jahr 2010 !!!**



good life

House of Energy - Newsletter

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Dezember-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

PS: Wir wünschen allen Kunden und Freunden einen guten Rutsch ins Jahr 2010!

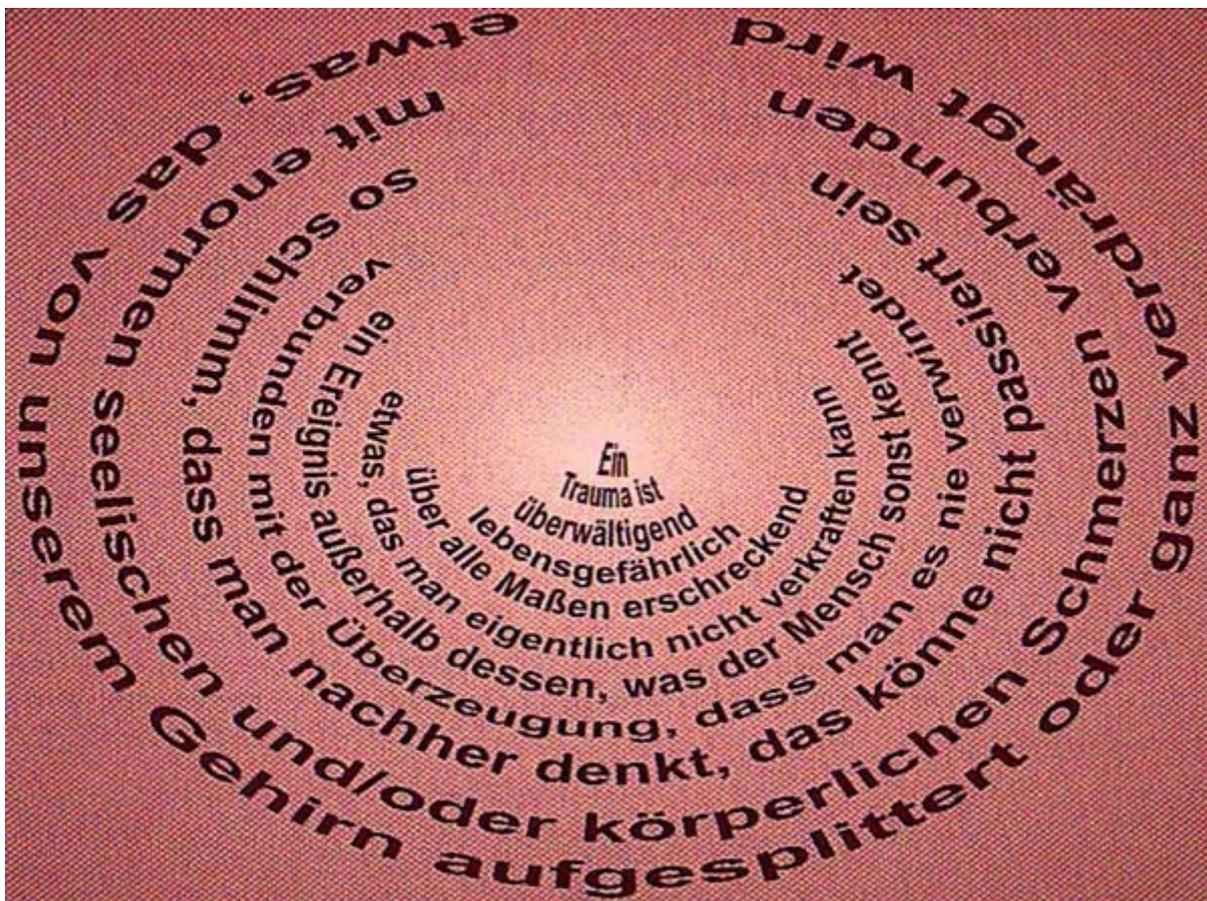
***Was die Augen sehen, ist Wissen.
Was das Herz weiß, ist Gewissheit.***

Dhun´nun

AKTUELLES

Regulationstherapie

Die Energetische Psychotherapie (Regulationstherapie) gehört heute zu den effektivsten Ansätzen für Posttraumatische Belastungsstörungen und Traumata und findet Anwendung in der Therapie von Ängsten, Phobien, Panikzuständen, Zwangskrankheiten, Depressionen, hartnäckigen Befindlichkeitsstörungen und im Coaching. Selbstblockaden und andere Probleme sowie deren körperliche Symptome und Schmerzen können behandelt und aufgelöst werden. Ihre Wirksamkeit in Sitzungen ist für Klienten und Beobachter beeindruckend



Aber nicht nur auf der körperlichen Ebene zeigt sich gefühlsmäßiger Stress, sondern auch auf energetischer Ebene. Dies hat die traditionelle chinesische Medizin (TCM) schon vor über 2.000 Jahren entdeckt. Die TCM geht davon aus, dass unser Körper über ein Energiesystem verfügt, das so genannte Meridiansystem. Fließt unsere Lebensenergie durch die Meridiane ungehindert, dann sind wir gesund und vital. Wird die Energie dagegen blockiert, werden wir früher oder später krank. Auf dieser Annahme bauen auch bekannte Verfahren wie Akupunktur und Akupressur auf.

Die Grundannahme der körperorientierten und energetischen Psychologie ist es, das mental-emotionale Ungleichgewichte, wie zum Beispiel Stress, Angst und Depressionen, zu blockierten Muskel-Energiekreisläufen führen. Werden diese ausgeglichen, so stellt sich durch eine Aktivierung der Selbstregulationsfähigkeit unseres Körpers und unserer Psyche, das mental-emotionale Gleichgewicht wieder her.

So wird also bei der Energetischen Psychologie davon ausgegangen, dass jedem Problem oder Symptom zusätzlich zu den ansonsten betrachteten Aspekten (emotionale, kognitive, auf das Verhalten bezogene und biochemische) auf einer anderen Ebene auch eine Störung des bioenergetischen Systems zugrunde liegt. Als psychosomatische Methode arbeitet sie mit dem von der Kinesiologie übernommenen Muskeltest und den Meridianen direkt mit dem Körper. Über den Muskeltest wird diese diagnostiziert und kann dann über das Meridiansystem behandelt werden.

Unbewusste bioenergetische Felder und Regulationsmechanismen können bei der Energetischen Psychologie stimuliert werden und über parallel verlaufende kognitive und emotionale Prozesse können mit einfachen Techniken erstaunliche Veränderungen bewirkt werden.

Die Einsatzbereiche der Energetischen Psychologie sind umfangreich und reichen von Therapie bis zur Anwendung in Leistungsbereichen des Sports und des Business. Themen, bei denen sie eingesetzt wird, sind beispielsweise:

- Veränderung von Glaubensmustern die Ihnen im Wege stehen
- Auffinden und Lösen emotionaler Probleme
- Auflösung von Selbstsabotage
- Ängste, Panikstörungen und Phobien
- Depressionen
- Ärger und Wut
- Traumata und schmerzliche Erinnerungen
- Berufliche und sportliche Leistungsblockaden
- Übergewicht
- Missbrauch von Alkohol, Nikotin etc.
- Beziehungsprobleme
- Zwanghaftigkeit
- Ziele stärken

Shiatsu Massagen können einen sehr positiven Beitrag leisten psychologische Ursachen mit physischer Manifestation zu Bearbeiten. Natürlich passieren dabei keine Wunder wie etwa, dass langjährige Erlebnisse in sekundenschnelle verschwinden, aber ganzheitliche Massagen können einen beträchtlichen Beitrag leisten, eine massive Erhöhung der Lebensqualität zu erreichen.

Als Trauma bezeichnet man in der Psychologie eine von außen einwirkende Verletzung der Psyche welche sowohl körperlicher wie auch seelischer Natur sein kann. Zu einer psychischen Traumatisierung kommt es jedoch in beiden Fällen erst dann, wenn das Ereignis die psychischen Belastungsgrenzen des Individuums übersteigt und nicht adäquat verarbeitet werden kann.

Beispiele für Erlebnisse, die Traumata auslösen können, sind Gewalt, Krieg, Folter, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, körperliche und seelische Misshandlung, aber auch Unfälle, Katastrophen oder Krankheiten.

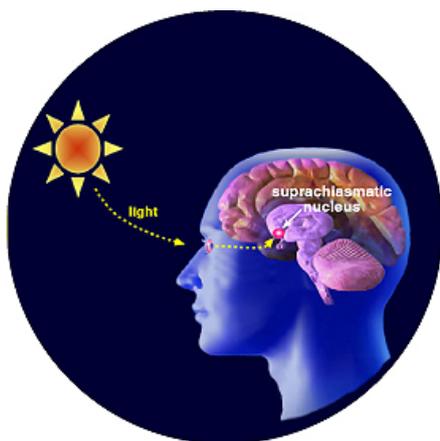
Auch emotionale Vernachlässigung, soziale Ausgrenzung oder Mobbing können zu einer Traumatisierung führen. Mitunter kann auch die bloße Zeugenschaft eines solchen Ereignisses traumatisierend Wirkungen auf den Beobachtenden entfalten, da sich diese ebenfalls im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit befinden.

Posttraumatische Belastungsstörung ist eine Volkskrankheit wie Diabetes oder Alkoholismus. Zu dieser Streßerkrankung führen traumatische Situationen, die im Alltag einer Großstadt täglich tausendfach passieren.

Muskuläre Verspannungen, welche in den meisten Fällen von Traumatisierung in starkem Umfang vorliegen und oft von den Betroffenen nicht mehr (als Schmerz) wahrgenommen werden, können gelöst werden und zu einer positiven Wahrnehmung des Körpers zurück führen. Schlafstörungen und gar Panikattacken können in vielen Fällen gelindert werden. Energieblockaden werden gelöst und die Energien können wieder frei fließen. Neue Energien verhelfen die Massierte Kraft zu schöpfen und neuen Mut zu fassen. Mitunter werden während Massagesitzungen unter Einbezug von energetischen Verfahren auch Erlebnisse wieder sichtbar, damit diese verarbeitet werden können.

MELATONIN - Hormon mit Taktgefühl

Melatonin bringt Geist und Körper in den richtigen Rhythmus: Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, man bedenkt dabei kaum, wie wichtig für unseren Körper der Schlaf ist. Im Schlaf laufen Reparaturvorgänge ab, der Körper entgiftet, baut Muskulatur auf und Fette ab, neue Nervenverbindungen werden geknüpft und Glutathion wird gebildet.



Wenn am Tag viel natürliches Licht (oder echtes Vollspektrumlicht – Photon Wave) aufgenommen wird, bildet sich daraus das gegen Depressionen wirkende Serotonin und aus diesem dann abends und nachts ausreichende Mengen des gesundheitsfördernden Melatonins im Gehirn.

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon und wird im Schlaf von der Zirbeldrüse (Epiphyse) bei Dunkelheit gebildet. Es regeneriert den Körper, schützt Glutathion und Nervenzellen, bindet Schwermetalle, senkt den Blutdruck und Blutzucker und verzögert das Altern. Melatonin ist also ein Peptidhormon das für den Wach – Schlafzustand zuständig ist.

Es steuert auch den Alterungsprozess, schützt wesentlich vor Krebs, fördert die Energie und Herztätigkeit, steigert die Immunaktivität und schützt das Gehirn vor Schäden durch Schwermetalle. Melatonin ist die wichtigste Entgiftungssubstanz für Gehirn und Nerven. Melatonin ist der wesentlich Gegenspieler zu Umweltgiften.

Durch zu wenig Sonnen- oder Vollspektrum Licht am Tag, durch Restlicht im Schlafzimmer oder zu wenig Vormitternachtsschlaf, aber auch durch Elektrosmog, insbesondere erzeugt durch hochfrequente gepulste Mikrowellenstrahlung (Z.B.Schnurlostelefone, Mobilfunksender, bis 10m entfernt von einem Handy treten Strahlungen auf – wichtig für die, die ihr Handy als Wecker verwenden) wird weniger Melatonin gebildet. Die Melatonin Bildung wird auch unterdrückt durch das Hormon Insulin. Es sollte deshalb darauf geachtet werden, dass abends keine Lebensmittel gegessen werden, die den Insulinspiegel steigern können. (z. B. Süßigkeiten – Zucker)

Dies ist eine fatale Kombination und laut einigen Forschungen der Hauptgrund für das massive Ansteigen der neurobiologischen Erkrankungen. Säuglinge zeigen die höchste Melatoninkonzentration, diese fallen mit zunehmendem Lebensalter.

Die meisten Menschen weisen wohl gegenüber früheren Generationen niedrigere Melatoninwerte auf, wodurch u.a. die durchschnittliche Schlafdauer in den letzten Jahren immer weiter zurückgegangen ist. Als Ursache werden die zunehmenden Belastungen mit künstlichen elektromagnetischen Feldern, abendliches Fernsehen und künstliche Lichtquellen genannt, aber auch ein späteres Zubettgehen und die damit verbundene verkürzte Vormitternachtsschlafdauer könnten zusätzliche Ursachen dafür sein.

Die höchsten Melatonin-und Wachstumshormonbildung wird erreicht, wenn der Naturschlaf (also der Schlaf vor Mitternacht) praktiziert wird und der Schlafplatz absolut dunkel ist. Das Auslassen der Abendmahlzeit oder das Essen von Speisen, die nicht zu einer Erhöhung des Insulinspiegels führen können eine bessere Produktion der Hormone bewirken.

ÜBUNGEN

2. Bioenergetische Übung (Der Feuervogel!)

Diese Übung hilft Verspannungen und Blockaden zu lösen, die sich in der zweiten Muskelschicht der körperlichen Ebene manifestieren.

Grundstellung, Beine schulterbreit, leicht angewinkelte Knie und einen Punkt fokussieren oder Augen schließen. Normal Atmen. Die Arme werden in Schulterhöhe seitlich gestreckt (wie ein T), wobei die rechte Handinnenfläche nach unten zeigt und die linke Handinnenfläche entgegengesetzt nach oben. (Links empfangen wir die Energie aus dem Universum und rechts leiten wir sie an die Erde ab). Diese Übung auch wieder am besten barfuß mit den Füßen leicht in den Boden gekrallt (nicht verkrampft!) - für gut geerdeten Kontakt. In dieser Stellung mind. 5 Minuten bleiben! Geübte halten dies 20 Minuten aus! Auch, wenn die Arme furchtbar schwer werden und sogar Schmerzen in den Armen und Schultern zu spüren sind, weiter durchhalten und Arme immer wieder hoch in Schulterhöhe halten! Durch das Hindurchgehen durch den Schmerz werden die Spannungen in der zweiten Muskelschicht gelöst, die durch den Alltag, Stress und Ärger dort aufgebaut werden. Es ist ganz wichtig, dass der Schmerz ausgehalten wird, sonst erreicht man hier gar nichts. Man sollte sich auch steigern, bis man zumindest 10 Minuten so aushält. Umso mehr man durch diese Schmerzen geht desto mehr Blockaden und Spannungen lösen sich! Diese Übung sollte man eigentlich täglich machen, gerade dann wenn man sehr verspannt ist.

Wer 5 Minuten in dieser Stellung (eben wie ein T) stehen bleibt und keine Schmerzen bekommt, der probiert mit 10 Minuten. Ich kann fast garantieren, dass der Schmerz kommen wird, denn jeder hat sein Päckchen zu tragen und hat sich einige Last auf die Schultern gelegt, die abgebaut werden

Der Bogen

Diese Übung ist der vorhergehenden sehr ähnlich. Zusätzlich wird der Körper aber belastet, um ihn für den Atem zu öffnen und mehr Spannung in die Beine zu bringen. Wenn diese Übung richtig gemacht wird, kann sie die Verspannungen lösen, die das Bäuchlein verursachen. Stehen Sie mit den Füßen ungefähr 50 cm auseinander, die Zehen leicht nach innen gedreht. Dann legen Sie beide Fäuste, die Knöchel nach oben gerichtet, auf Ihre Hüften. Beugen Sie beide Knie soweit es Ihnen möglich ist, ohne die Fersen vom Boden zu heben. Lehnen Sie sich über Ihre Fäuste nach hinten, und bleiben Sie mit Ihrem Gewicht auf den Fußballen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch.



- Fühlen Sie starke Spannungen im unteren Rücken? Wenn ja, ist das ein Zeichen erheblicher Verspannung in dieser Gegend.
- Spüren Sie Schmerzen oder eine Anspannung vorne in Ihren Schenkeln oder oberhalb Ihrer Knie? Wenn Sie entspannt sind, sollten Sie nur in den Knöcheln und Füßen angestrengt sein, da dort das Gewicht Ihres Körpers gehalten wird.
- Fangen Ihre Beine an zu vibrieren?
- Ist es Ihnen möglich, einen perfekten Bogen beizubehalten?
- Ist Ihr Hintern nach vorne oder hinten gestreckt? In beiden Fällen ist der Bogen unterbrochen und damit der Energiefluss in die Füße.

Diese Grundübung kann vor der Tiefenentspannung zur Auflockerung des Körpers eingesetzt werden.

Stehen Sie mit etwa 30 cm Fußabstand, die Zehen ein wenig nach innen gerichtet; dadurch werden einige Gesäßmuskeln gestreckt. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie mit den Fingern beider Hände den Fußboden, wie die Abb. 2 zeigt. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht ruht voll auf den Füßen und nicht auf den Händen. Lassen Sie den Kopf so weit wie möglich hängen. Atmen Sie leicht und tief durch den Mund. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig weiter atmen, und zwar im Moment nicht durch die Nase. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen, dabei können die Fersen leicht angehoben werden. Richten Sie die Knie langsam auf, bis die langen Oberschenkelmuskeln an der Rückseite der Beine gedehnt sind. Die Knie sollten jedoch nicht völlig gerade oder gar blockiert sein. Halten Sie diese Position ungefähr eine Minute lang

- Atmen Sie leicht oder halten Sie Ihren Atem an? Es wird keine Vibration aufkommen, wenn Sie den Atem anhalten.
- Spüren Sie ein Vibrieren in Ihren Beinern? Wenn nicht, versuchen sie, die Knie langsam ein wenig zu beugen, und dann in die Ausgangsposition zu strecken. Machen Sie das mehrere Male, um die Muskeln ein wenig zu entspannen.
- Sind es feine Vibrationen oder holperige, geschmeidige oder ruckartige? In einigen Fällen springen Leute buchstäblich vom Boden, weil sie die Erregung nicht mehr halten können. Erging es Ihnen ähnlich?



Nach vorn gebeugt vibrieren

Kleine Geschichte

Dieser Hund wurde am Weihnachtstag 2002 geboren. Er hatte nur 2 Hinterbeine. Er konnte nicht laufen. Auch seine Mutter wollte ihn nicht haben. Der erste Besitzer konnte sich nicht denken, dass dieser Hund überleben kann. Er war am überlegen, ihn "gehen" zu lassen.

Aber dann kam seine jetzige Besitzerin, Jude Stringfellow, sah ihn und nahm ihn mit. Sie nannte ihn 'Faith' (Zuversicht).



Sie setzte Faith auf ein Surfboard um ihm Bewegung zu zeigen. Später benutzte Sie Erdnussbutter auf einem Löffel als "Köder und Belohnung" um ihn zum aufstehen zu bewegen und umher zu springen. Auch andere Hunde zu Hause halfen dabei dieses zu fördern. Nach nur 6 Monaten, ein Wunder, lernte er auf seinen Hinterbeinen zu balancieren und zu springen um sich fortzubewegen. Nach weiterem Training im Schnee lernte er zu laufen wie ein Mensch.

good life

House of Energy - Newsletter



Faith liebt es umher zu laufen. Egal wohin er geht, er zieht die Blicke auf sich. Er wurde in der internationalen Szene bekannt und ist nun in diversen Zeitungen und TV-Shows zu sehen. Es gibt auch ein Buch über ihn: 'With a Little Faith'. Auch in einem "Harry Potter" Film war er zu sehen (also keine Animation).



Seine Besitzerin Jude Stringfellow hat ihr Lehramt aufgegeben und plant nun eine Weltreise um den Menschen zu zeigen, dass man auch mit einem nicht perfekten Körper eine perfekte Seele haben kann.

good life

House of Energy - Newsletter



good life

House of Energy - Newsletter



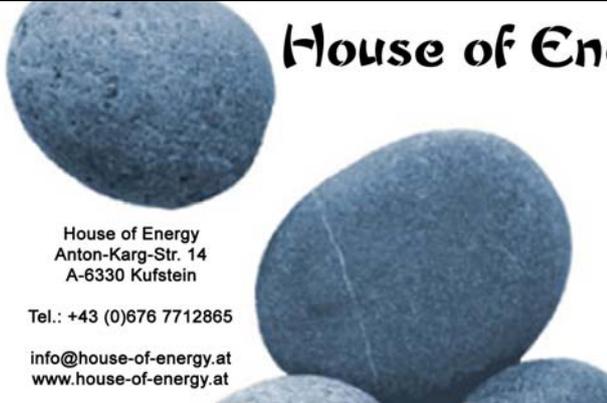
Im Leben gibt es immer unerwünschte Dinge, man kann vieles machen um sich besser zu fühlen. Sie müssen nur das Leben aus einer anderen Richtung betrachten. Ich hoffe, diese Nachricht wird frische neue Wege des Denkens für alle bringen und dass jeder zu schätzen weiß und dankbar ist für jeden schönen Tag. Der Glaube ist die ständige Demonstration der Stärke und Magie des Lebens.

Eine Bitte der Besitzern: Bitte verteilt diese Geschichte weiter.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.