

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 01  
Januar 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Wissenswertes

Rezepte

Übung

Buch & DVD Tipp

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*Die Welt wird nicht bedroht von den Menschen, die böse sind,  
sondern von denen, die das Böse zulassen.*

*Einstein*

### AKTUELLES

#### MACA



Maca stammt aus den Höhenlagen der peruanischen Anden. Dort wird sie seit ungefähr 2000 Jahren angebaut. Die Pflanze wird etwa 20 cm hoch, hat eine Hauptwurzel sowie sekundäre Knollenwurzeln. Der oberirdische Teil der Pflanze wird als Gemüse verzehrt, die Wurzelknollen können entweder frisch verzehrt oder durch Trocknung haltbar gemacht und als Pulver gerieben eingenommen werden. In der Natur ist Maca extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Starke Temperaturschwankungen, kontinuierlich kräftige Winde und intensive UV-Strahlung durch die Höhenlage. Insgesamt handelt es sich bei Maca um eine robuste Pflanze mit hoher Widerstandskraft

Bereits zur Zeit des Inkareichs und wohl auch davor wurde Maca in den peruanischen Hochanden kultiviert. Von der Bevölkerung wurde Maca als kraftspendendes Nahrungsmittel und als Aphrodisiakum geschätzt. Maca stand frisch oder getrocknet in großen Mengen und in vielfältiger Verwendung auf dem Speiseplan und wurde zu Getränken, Suppen oder Mehlspeisen verarbeitet. Die Indios kannten die Qualitäten als Nahrungsergänzungsmittel und Medizin. Ihre ansonsten karge Ernährung und auch die ihrer Nutztiere im Hochgebirge wurde durch diese nährstoffreiche Pflanze aufgewertet. Die Förderung der Leistungsfähigkeit, Vitalität und Fruchtbarkeit durch die Macawurzel blieb auch den spanischen Eroberern nicht verborgen. Sie fanden die aphrodisierenden, tonisierenden Kräfte bei sich selbst und ihren Viehherden bestätigt. Zunächst exportierten sie Maca an den spanischen Königshof. Doch die Plünderung der indianischen Hochkultur, insbesondere des großen Goldschatzes der Inkas, gingen auch mit Missionierung und dem Brechen der indianischen Lebensweise einher. Sprache, Kultur und traditionelle Nahrungsmittel wie Maca wurden verboten.

Die Maca-Wurzel enthält Eiweiße, viel Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Kohlenhydrate, Phosphor, Zucker, Stärkestoffe, wichtige Mineralstoffe und nahezu alle Vitamine. In der Knolle sind bestimmte Substanzen vorhanden, die den menschlichen Hormonen stark ähneln. Unter anderem sind darunter auch Hormone, die die Produktion und Ausschüttung der Geschlechtshormone erhöhen können. Ein großer Unterschied zu den zuvor erwähnten Potenzmitteln ist hier schon einmal der, dass beide Geschlechter davon profitieren können.

Bei Männern wird durch die Einnahme von Maca die Produktion von Testosteron verstärkt. Das führt unter anderem dazu, dass der Mann, nicht nur sexuell, sondern auch im Alltag, aktiver, selbstbewusster und dynamischer wird. Bei Frauen übernehmen die Stoffe, die in der Maca Wurzel enthalten sind, Aufgaben der weiblichen Geschlechtshormone. So können körperliche wie seelische Ungleichgewichte, die durch den Hormonspiegel verursacht sind, der bei Frauen stärkeren Schwankungen unterworfen ist als der der Männer, effektiv ausgeglichen werden.

So kann die Zufuhr von **Maca** bei Frauen einen regulierten Menstruationszyklus, eine Linderung der Probleme, die die Menopause verursacht, sogar eine Steigerung der Fruchtbarkeit bewirken. Und somit auch die Lust. Durch den stabilen Hormonhaushalt wird auch das Gemüt der Anwender und Anwenderinnen gefestigt.

Außerdem werden der Maca-Wurzel positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit zugeschrieben.

Das immer größer werdende Interesse, welches der **Leistungssport** der Maca-Wurzel zuwendet, gilt vor allem dem Gehalt an Steroidsaponinen und deren Einfluss auf den Hormonstoffwechsel (Testosteron).



### WISSENSWERTES

#### INGWERKOMPRESSEN

Zur Anregung des Blutkreislaufes und des Lymphflusses und zur Beseitigung von Stauungen. Sehr gut für die Unterstützung der Nieren.

Wir können den Hauptzweck einer Ingwerkomresse dadurch charakterisieren, dass sie in stagnierte Bereiche eine starke Anregung des Kreislaufes von Blut und Körperflüssigkeit erzeugt.

#### Bestandteile:

- Frische Ingwerwurzel + eine Reibe
- Topf der mindestens 4,5 Liter Flüssigkeit fassen kann, er sollte auch Inhalt gut heiß halten können.
- 4 Liter Wasser
- Ein großes Badetuch
- Ein kleineres Tuch in das man den Ingwer gibt. Es kann auch ein Baumwollbeutel sein, der mit eingenähtem Faden fest verschlossen werden kann.

#### Zubereitung des Ingwerwassers:

Bringen sie viereinhalb Liter Wasser in einem bedeckten Topf zum kochen. In der Zwischenzeit waschen sie die frische Ingwerwurzel und reiben sie. Sie brauchen ca. 100 – 140 g geriebenen Ingwer. Als nächstes wickeln sie den geriebenen Ingwer in das Tuch oder in den Beutel und verschließen ihn. (ein Geschirrtuch eignet sich auch gut) Schlagen sie das Tuch nicht zu eng um den Ingwer. Es sollte genug Platz darin sein, damit das Wasser durch den Inhalt zirkulieren kann.

Sobald sie das Tuch in das Wasser geben soll das Wasser nicht mehr kochen, nur noch leicht köcheln. Deckel wieder zu. Lassen sie nun das Wasser fünf Minuten lang köcheln. Die Flüssigkeit sollte sich nun gelb einfärben und einen starken Ingwergeruch abgeben. Wenn dies nicht geschieht, drücken sie den Beutel ein oder zweimal mit einem Paar Essstäbchen oder mit einer Holzgabel gegen den Topf.

(Beim Siedepunkt werden die aktiven Bestandteile des Ingwerwassers schnell zerstört.)

Nehmen sie nun dem Topf vom Herd, falls das Wasser wahren sie die Kompressen anwenden zu kalt wird, kann es notwendig sein dieses Wasser wieder kurz aufzuheizen. (Um wirkungsvoll zu sein muss das Ingwerwasser recht heiß sein.)

#### Anwendung einer Ingwerkomresse:

Die Person die eine Ingwerkomresse erhält sollte bequem auf den Boden liegen und die Nierengegend sollte entblößt sein.

Falten sie nun ein Baumwolltuch und tunken den mittleren Teil des Tuches in das Ingwerwasser – während sie die beiden Enden halten. Drücken sie nun das überschüssige Wasser zurück in den Topf. (Auswringen können sie auch mit einem Stäbchen) Falten sie das Tuch für einen Moment auseinander. Es sollte dampfen. Falten sie es nun in die gewünschte Größe (abhängig von dem zu behandelten Bereich) und legen es direkt auf die Haut. Es sollte so heiß sein wie es der Patient aushalten kann. Um die Hitze so lange wie mögliche in der Komresse zu halten, müssen sie nun ein oder mehrere Handtücher auf die Komresse legen. (Auf keinen Fall mit Plastik abdecken) Man kann auch die Wirkung noch verstärken indem man beide Hände noch darauf legt und leicht andrückt. Sobald dann der Patient die Komresse nicht mehr spürt, müssen die die nächste auflegen.

**Behandlungsdauer:**

Sie sollten neue Kompressen auflegen bis die Haut eine dauerhafte tiefrote Färbung aufweist. Gewöhnlich dauert das 20-30 Minuten, und bedeutet dass die Kompressen 5-10 Mal gewechselt werden. In manchen Fällen ist es notwendig, die Behandlung viel länger fortzusetzen. Zur Behandlung eines chronischen Zustandes können 20-30 Minuten ausreichen, um aber akute Situationen, wie eine Asthmakrise oder die Ausscheidung eines Nierensteins zu erleichtern, kann oder muss die Behandlung viel länger fortgesetzt werden.

## Rezepte

### Quinoa-Risotto mit Tomaten, Spinat und Käse

#### Zutaten:

- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Quinoa
- 0,2 l Weißwein (z.B. Pinot Grigio)
- 0,6 l Klare Suppe
- 250 g Spinat (frisch oder tiefgefroren)
- 50 g Pasta Käse oder Parmesan gerieben
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Greyezer)
- Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen
- Italienische Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin)

#### Zubereitung:

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln. Quinoa im Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Klare Suppe anrühren und erhitzen.

Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Olivenöl andünsten. Quinoa zugeben und kurz mit dünsten. Weißwein zugießen und bei kleiner Hitze köcheln, bis das Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat. Die heiße Klare Suppe nach und nach zugeben und im offenen Topf ca. 15 Minuten garen. Dann Spinat und Tomatenwürfel unter das Quinoa rühren und nochmals 10 Minuten bei niedriger Hitze garen. Topf vom Herd nehmen und fünf Minuten ziehen lassen.

Käse unterheben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig abschmecken und servieren.

### Linsenbratlinge

#### Zutaten:

- 300 g Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl, nativ extra
- 1 EL Aceto Balsamico Rustico
- 2 Eier
- 100 g Weizengrieß
- Kokosfett
- Kräutersalz
- Petersilie, Pfeffer, Majoran

#### Zubereitung:

Linsen nach Möglichkeit 1-2 Std. einweichen. Linsen im Einweichwasser 30 Min. weichkochen, abseihen und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln und mit dem durchgepressten Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. 2/3 der gekochten Linsen pürieren. Linsen und Zwiebeln mit dem Weizengrieß und den Eiern mischen. Mit dem Essig und den Gewürzen abschmecken, Bratlinge formen und beidseitig braten. Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln und eine kalte Joghurt-Kräuter Sauce.



### Übung

#### Kapalabhati - die Schnellatmung

Bei dieser Übung werden das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur gestärkt. Die Lungen werden gereinigt, Herz, Leber und Magen werden massiert. Kreislauf und Herzfähigkeit werden verbessert, Bronchien, Luftröhre und Nasendurchgänge werden gereinigt. Der Sauerstoffgehalt im Blut wird erhöht. Die Lungenspitzen werden gründlich mit Sauerstoff versorgt. Bei dieser Übung werden ebenfalls geistige und emotionale Spannungen beseitigt, Müdigkeit und Depressionen abgebaut und die innere Kraft und Freude gestärkt.

#### **Übungsablauf:**

Setze dich gerade hin (im Yogasitz) halte die Hände auf den Knien und die Augen geschlossen.

3-4 Sekunden lang durch die Nase einatmen, (Bauch hinaus)  
Dann 3-4 Sekunden lang durch die Nase ausatmen (Bauch hinein)  
Atme so 3-8 Atemzüge lang

Dann beginne mit der eigentlichen Schnellatmung. Atme sehr schnell aus und 2Mal so langsam entspannt ein. Wiederhole es 20-100 Mal.

Anschließend atme 1-2 Mal normal ein und aus.

Dann atme bequem ein, und fülle die Lungen. Halte nun die Luft an. Konzentriere dich auf den Bauch, die Wirbelsäule, den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Schädeldecke. Halte die Luft so lange an, wie es dir angenehm ist.

Dann atme 2-4 Mal normal ein und aus und fahre dann fort mit der nächsten Runde. Übe 1-5 Runden .

#### **Typische Fehler:**

Man sitzt nicht gerade, der Rücken ist gebogen.

Falsche Atmung, der Bauch geht beim Ausatmen hinaus anstatt hinein.

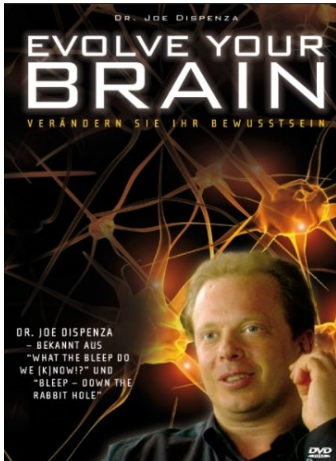
Man hebt die Schulter, spannt das Gesicht und die Schultern während des Schnell Atmens an.

Man atmet durch den Mund anstatt durch die Nase.

Man hält die Luft zu lange an.

### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Evolve your Brain - Verändern Sie Ihr BewusstSein

Evolve your brain Ein 2-stündiges Seminar mit Dr. Joe Dispenza (weltbekannt geworden durch den Erfolgsfilm "What the bleep do we (k)now!?" ) Wie kommt es dazu, dass wir trotz der unendlichen Möglichkeiten, die sich uns bieten, immer wieder dieselben Realitäten erschaffen? In dem inspirierenden, zweistündigen Seminar "Evolve Your Brain - Von der Wissenschaft, seinen Geist zu verändern" erläutert Dr. Joe Dispenza ([www.bleepkongress.de](http://www.bleepkongress.de)) wie sich das Gehirn entwickelt, wie es neue Fähigkeiten erlernt, wie wir darauf Einfluss nehmen können und wie unsere Gedanken chemische Reaktionen in Gang setzen können, die uns von Verhaltensmustern und Gefühlen abhängig machen - auch solchen, die uns schaden! Wenn wir verstehen, wie diese Muster entstehen, können wir sie nicht nur durchbrechen sondern wir können unser Gehirn auch umprogrammieren, so dass wir neue, positive Verhaltensmuster entwickeln, die uns im täglichen Leben von Nutzen sind. Dr. Joe Dispenza wurde bekannt durch seine Forschungen in der Neurologie und Neurophysik. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem menschlichen Gehirn - wie es funktioniert, wie es Informationen speichert und warum es dazu neigt, dieselben Verhaltensmuster immer wieder zu wiederholen.

**ASIN:** B003JG93K0

### Kleine Geschichte

#### Der König und seine zwei Söhne

Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloß bis zum Abend füllen. Womit ist eure Sache." - Die Weisen sagten: "Das ist eine gute Aufgabe."

Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepreßte Zuckerrohr lag nutzlos umher. - Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger." - Der Vater antwortet: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten."

Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.

Der Vater sagte: "Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie **mit Licht erfüllt**. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen."

## 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 02  
Februar 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

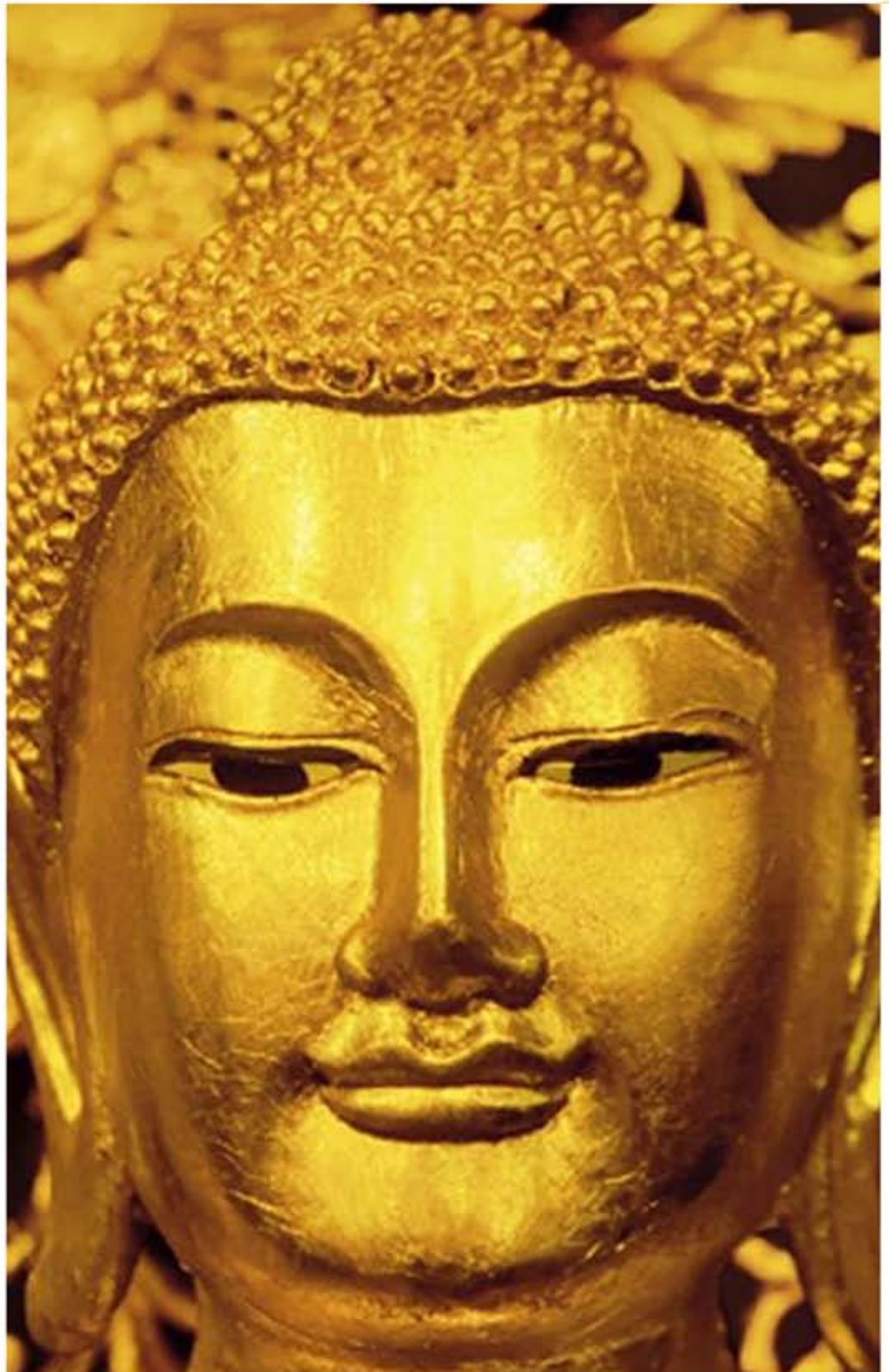
Rezepte

Übung

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*Es gibt keine Probleme außer in uns Selbst.*

*Wir sind es, die sich selbst diese Probleme bereiten.  
Deshalb können sie auch nur in uns selbst gelöst werden.*

### AKTUELLES

#### Rooibos - Der Tee vom Kap der guten Hoffnung



Rooibos zu Deutsch Rotbusch kommt nördlich von Kapstadt. Dort erstreckt sich ein etwa 100 km langer Gebirgszug der den Namen Cedarberg trägt. Der Rooibos blüht im Südafrikanischen Frühling von Juli bis Oktober mit gelben leuchtenden Blüten.

Der Tee wird aus den nadelartigen Blättern des Busches hergestellt, und dies bereits seit mehreren hundert Jahren, lange bevor der Rotbusch gezielt kultiviert wurde.

#### **Herstellung:**

Die Blätter werden einmal im Jahr geerntet. Die Blätter werden abgetrennt und danach in kleine 3 mm große Stücke geschnitten.

Durch die freiwerdenden Säfte beginnt sofort die Fermentation, welchen den Geschmack und die rötliche Farbe bewirkt.

Danach wird der Rooibos in der starken südafrikanischen Sonne getrocknet. Der Rotbuschtee wird für seinen einzigartigen Geschmack geschätzt, der dezent vanillige oder karamellähnliche Noten aufweist und ansonsten schwer zu vergleichen ist.

Der Rotbusch hat einen hohen Gehalt an Eisen, Zink Kalzium, Kupfer Magnesium, Fluorid sowie weiteren Mineralien und Spurenelementen, aber auch Stoffe wie Karotinoide und Flavonide sowie das krampflösende, beruhigende und bei Allergien hilfreiche Quercetin, das außerdem die Serotonin – Produktion stimuliert.

In seiner Heimat gilt der Tee als sogenannte Universalmedizin. Unter anderem wird er dort den Säuglingen mit großem Erfolg bei Dreimonatskoliken verabreicht. Auch für Erwachsene hat er sich bei Magen Darm Beschwerden bewährt. Ferner wird er zur Linderung von Schlafstörungen, Allergien, Juckreiz, Heuschnupfen, Asthma und Rheuma getrunken. Bei Hautproblemen kann er auch auf die Haut aufgetupft werden. Zink und der hohe Antioxidantiengehalt verleihen dem Tee nebenbei Anti Aging Eigenschaften. Deshalb wird Rooibos inzwischen auch schon bei Anti Falten Cremes verwendet.

Aufgrund seiner günstigen Mineralstoffzusammensetzung ist der Rooibos übrigens ein isotonischer Durstlöcher der auch bei körperlicher Anstrengung und Flüssigkeitsverlust geeignet ist, den Elektrolythaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Da der Rooibos koffeinfrei ist wirkt er nicht blutdrucksteigernd. Eher kann er sich wegen seiner gefäßerweiterten Eigenschaften blutdrucksenkend auswirken.

Zurzeit führt das South African Medical Research Center Untersuchungen zu den volksmedizinisch überlieferten Heilwirkungen des Rooibos durch. Seine ersten Studien scheinen eine krebsvorbeugende Wirkung zu belegen.

Auch anderorts wird zu Rooibos geforscht. In Japan etwa haben Wissenschaftler wohltuende Effekte bei Arteriosklerose, Hautkrankheiten, Allergien, hohem Blutdruck und Diabetes nachgewiesen.

Schwedische Forscher belegen, dass Rooibos die Bildung eines Enzyms hemmt, das unter Verdacht steht, für die Entstehung von Herzkrankheiten mitverantwortlich zu sein. Auch die positive Wirkung bei Magen- Darm Koliken, bei Diabetes und bei asthmatischen Beschwerden konnten bereits wissenschaftlich untermauert werden.

**Zubereitung** wird Rooibos wie jeder andere Tee auch. Wasser aufkochen, darüber gießen und je nach Geschmack 5-10 Minuten ziehen lassen.

Entweder wird er pur genossen, oder mit etwas Milch oder einem Schuss Zitrone.



## Rezepte

### Ayurvedische Dalsuppe

#### **Zutaten:**

175 g rote Linsen  
2 mittelgroße Tomaten  
2 EL Kokosfett oder Geh  
½ TI Kurkuma  
½ TI Senfsamen  
½ TI Kreuzkümmel  
1 Schalotte  
1 Stk. Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 Chillischote  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 TI Steinsalz  
1 Bund frischer Koriander

#### **Zubereitung:**

Linsen waschen, Schalotten und Knoblauch klein hacken. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Ein wallnussgroßes Stück kleingehackten Ingwer in Würfel schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Senfsamen und Kreuzkümmel dazugeben solange erhitzen bis die Senfsamen zerspringen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Salz dazugeben. Die Linsen, Tomaten und die Chillischoten hinzufügen und mit der dreifachen Menge Wasser aufgießen. Nicht umrühren, sondern 20 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Mit frisch gehacktem Koriander evtl. auf einem Schuss Sojasahne servieren.

Zum Winterende braucht der Organismus mehr Feuer und Bewegung, um gegen die Trägheit anzukommen. Leichte, erwärmte und gut gewürzte Speisen unterstützen den Organismus dabei, überschüssige Pfunde wieder loszuwerden.

## Karottencremesuppe

### **Zutaten:**

500 g Karotten  
1 EL Ghee oder Kokosfett  
1/2 l Wasser  
30 - 40 g frischen Ingwer  
1/2 TL Bockshornkleesamen  
Salz/ Pfeffer  
2 EL Crème fraiche  
2 EL Sesamkörner  
2 EL gehackte Petersilie oder Thymian

### **Zubereitung:**

Zunächst erhitzen Sie das Ghee in der Pfanne und rösten die Bockshornkleesamen an. Dem fügen Sie die geschälten und klein geschnittenen Karotten bei und dünsten sie an. Nun wird das **Wasser** hinzugegeben, die **Suppe** lässt man nun etwa 15 min bei kleiner Flamme köcheln. Währenddessen wird der Ingwer geschält und fein gerieben. Ist die Kochzeit beendet, die Karotten pürieren und die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und Crème fraiche abschmecken. Zum Schluss die Sesamsamen kurz anrösten und mit den gehackten Kräutern über die fertige **Suppe** geben.

## Übung

### Biokinetische Übungen für den Adductor longus

Der Musculus adductor longus beugt das Hüftgelenk und adduziert den Oberschenkel, zieht ihn also zur Körpermitte hin. Funktion: Adduktion; kann beugen und etwas außenrotieren



#### Übung:

- 1) Stellen sie sich aufrecht hin und stellen sie den linken Fuß auf die rechte Seite des rechten Fußes, die Beine sind gestreckt, und die Füße zeigen nach vorne.
- 2) Beugen sie sich in den Hüften nach vorne und links, halten sie den Oberkörper gerade. Verweilen sie in dieser Haltung (ca. 60 sec.)
- 3) Es ist oft hilfreich die äußere Rückseite des linken Knies zu umfassen und es in Richtung der rechten Hüfte zu ziehen.

### Übung für Adductor brevis

Der Musculus adductor brevis (kurzer /kleiner Adduktor) ist ein Muskel im Bereich des Oberschenkels. Er beugt und zieht den Oberschenkel Richtung Körper.



#### Übung:

Sie liegen auf dem Rücken und führen das linke Knie aufwärts in Richtung der rechten Schulter. Fassen sie hinter den linken Oberschenkel und ziehen sie ihn an ihren Bauch. Verweilen sie in dieser Haltung. (ca.60 sec.)

### Übung für Adductor magnus

Der Musculus adductor magnus (lat.: *großer Adduktor*) ist der größte der Adduktoren des Oberschenkels. Der Musculus adductor magnus beugt und adduziert (Adduktion: Heranziehen zur Körpermitte) den Oberschenkel im Hüftgelenk. Der dorsale Anteil des Musculus adductor magnus streckt den Oberschenkel im Hüftgelenk, da dieser Teil dem Sitzbeinhöcker entspringt.



### Übung:

- 1) Stellen sie sich hin, mit circa 60 cm Abstand zwischen ihren Füßen.
- 2) Drehen sie die Füße 60 Grad nach außen und beugen sie sich zur Außenseite des linken Fußes.
- 3) Beugen sie sich in den Hüften, mit geradem Oberkörper.

### Kleine Geschichte

#### Die Insel der Gefühle

Vor langer Zeit gab es einmal eine schöne kleine Insel. Hier lebten alle Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten der Menschen einträchtig zusammen: Der Humor und die gute Laune, der Stolz und der Reichtum, die Traurigkeit und die Einsamkeit, das Glück und die Intuition, das Wissen und all die vielen anderen Gefühle, Eigenschaften und Qualitäten, die einen Menschen eben so ausmachen. Natürlich war auch die Liebe dort zu Hause.

Eines Tages machte ganz überraschend die Nachricht die Runde, dass die Insel vom Untergang bedroht sei und schon in kurzer Zeit im Ozean versinken würde. Also machten alle ihre Schiffe seeklar, um die Insel zu verlassen. Nur die Liebe, deren Schiff gerade nicht seetauglich war, wollte bis zum letzten Augenblick warten. Sie hing sehr an der Insel.

Als das Eiland schon am Sinken war, bat die Liebe die anderen um Hilfe. Der Reichtum schickte sich gerade an, auf einem sehr luxuriösen Schiff in See zu stechen, da fragte ihn die Liebe: „Reichtum, kannst du mich mitnehmen?“

„Nein, das geht nicht. Auf meinem Schiff habe ich sehr viel Gold, Silber und Edelsteine. Da ist kein Platz mehr für dich.“

Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem großen und schön gestalteten Schiff vorbeikam. „Stolz, bitte, kannst du mich mitnehmen?“

„Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen“, antwortete der Stolz, „hier ist alles perfekt und du könntest mein schönes Schiff beschädigen.“

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit: „Traurigkeit, bitte nimm du mich mit.“

„Oh Liebe“, entgegnete die Traurigkeit, „ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss.“

Als die gute Laune losfuhr, war sie so zufrieden und ausgelassen, dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich aber rief eine Stimme: „Komm Liebe, du kannst mit mir mitfahren.“

Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie völlig vergaß, ihren Retter nach seinem Namen zu fragen.

Später fragte die Liebe das Wissen: „Wissen, kannst du mir vielleicht sagen, wer es war, der mir geholfen hat?“

„Ja sicher“, antwortete das Wissen, „das war die Zeit.“

„Die Zeit?“ fragte die Liebe erstaunt, „Warum hat mir denn ausgerechnet die Zeit geholfen?“

Und das Wissen antwortete: „Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.“

## 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 03  
März 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

Übung

Buch & DVD Tipp

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*Alles, was uns wiederfährt,  
ist nur ein Echo oder eine Antwort auf das,  
was wir sind.*

*Jean Gebser*



### AKTUELLES

#### Goldlösung

Der berühmteste chinesische Alchimist Ko Hung (281-361) verkündete als erster, dass gelöstes Gold als Lebenselixier verjüngende, lebensverlängernde Wirkung hat. Von den Chinesen gelangte es zu den arabischen Alchimisten, durch deren Vermittlung es nach Europa kam.

Paracelsus (1493-1541), der Begründer der ärztlichen Chemie, der Iatrochemie, stellte mehrere Medikamente aus metallischen Mineralen her, unter anderem auch aus Gold. Er verabreichte seinen für unheilbar gehaltenen Patienten Metallsalze mit großem Erfolg.

Im mittelalterlichen Europa waren goldüberzogene Tabletten und „Goldwasser“ außerordentlich populär. Die Alchimisten mischten aus Goldstaub Getränke um Gliederschmerzen zu lindern, was wir heute als Gelenkentzündung bezeichnen. Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Arthritis heilende Kraft des Goldes immer mehr bekannt und auch heute wird überwiegend Gold zu ihrer Behandlung verwendet.

Michael Faraday, der berühmte Chemiker, stellte als erster um 1857 durch Elektrolyse eine außerordentlich stabile Goldkolloid Lösung her.

Der weltberühmte deutsche Bakteriologe und Nobelpreisträger Dr. Robert Koch entdeckte, dass die TBC verursachende Bakterien bei Anwesenheit von Gold nicht lebensfähig sind. Für seine Arbeit erhielt er 1905 den Medizin- Nobelpreis.

Dr. Guy E. Abraham und Peter B. Himmel stellen in ihren Studien von 1997 fest, dass mit kolloidalem Gold die rheumatoide Arthritis wirksam behandelt werden kann; ebenso, dass die in metallischem Zustand befindlichen Goldpartikelchen des Goldkolloids keinerlei Nebenwirkung haben im Gegensatz zu Goldverbindungen. In einer anderen Studie bewies man, dass kolloidales Gold die Gehirnleistung verbessert: 3-4 Wochen hindurch täglich genommen kann das Goldkolloid den IQ sogar um 20 % erhöhen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und schärft den Verstand. Man nimmt an, dass das kolloidale Gold die Leitfähigkeit der Nervenden im Körper und im zentralen Nervensystem steigert, dadurch die physische und geistige Leistung verbessert. Das stimmt mit der Meinung von Edgar Cayce überein, wonach das Gold bei der Regeneration des Nervensystems hilft. Cayce beschreibt, dass „...das Gold und Silber entsprechend dosiert die Lebenserwartung fast auf das doppelte steigern kann.“

Laut Literatur ist Gold auch für die chronischen, systemischen kortikostereotidabhängigen Asthmakranken ein wirksames Medikament. Bei andauernder Einnahme lindern sich die Beschwerden, die Hyperaktivität der Bronchien und die Dosierung der Glykokortituiden kann verringert werden.

2002 haben australische und neuseeländische Forscher unter Verwendung von Gold und Silber solche Antikrebsmedikamente hergestellt, welche in der Gebärmutter von Mäusen die Krebszellen wirksam vernichteten ohne die gesunden Zellen angegriffen zu haben!

Die Goldlösung von guter Qualität ist eine gänzlich natürliche mineralische Nahrungsergänzung. Laut einschlägiger Literatur bei Gelenkentzündungen kann sie wirksam die Schmerzen lindern, die Schwellung vermindern und die Gelenkbeweglichkeit verbessern. Sie kann die

Gehirnfunktionen verbessern, das Nervensystem stärken und auch die schädlichen Auswirkungen von Stress vermindern. Bei regelmäßiger Goldlösungeinnahme können sich Depressionen, Trauer, Niedergeschlagenheit, Beklemmungen lösen. Die Angst und das Allgemeinbefinden verbessern sich.

Diese euphorisierende Wirkung ist nicht nur bei psychischen Problemen günstig, sondern hat bei jeder Krankheit und auch im normalen Alltag eine wohltuende Wirkung. Der Verstand wird geschärft, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistungen werden verbessert. Das Energieniveau und das Libido werden erhöht. Der Herzrhythmus wird reguliert, der Kreislauf angeregt, die Körpertemperatur optimiert.

## Rezepte

### Miri Khiri Rassa Gurken Zucchini Suppe

#### **Zutaten:**

je eine mittelgroße Gurke und Zucchini  
500 ml Wasser  
1 Chili  
½ Tl. Zitronensaft  
½ Knoblauchzehe  
1Tl. Zucker  
2 EL rote Linsen  
50 ml Sahne  
1 Tl ungeschälten Sesam  
Gehackte Petersilie, Salz

#### **Zubereitung:**

Die Gurken und die Zucchini waschen und grob schneiden. Das Wasser aufkochen und das Gemüse zusammen mit Chili, Zitronensaft, Knoblauch und Zucker dazugeben. Zugedeckt 10 min kochen. Die Linsen einrühren und nochmals ca. 20min. kochen. Alles mit dem Mixstab pürieren. Zum Schluss die Sahne , Sesam und die Petersilie dazugeben und mit Salz abschmecken.

### **Bhakri** **Ayurvedische Pizza**

#### **Zutaten:**

Kokosfett  
500 ml Milch  
250 g Polentagrieß  
1 TI Herbes de Provence  
¼ TI Kurkuma  
½ TI Korma Masala  
1TI Zucker  
Salz

1Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten  
3 Tomaten in dünne Scheiben  
1 Chili  
1 EL Maiskörner  
100 g geräucherter Tofu klein gehackt  
50 g Rucola  
1 Karotte gerieben

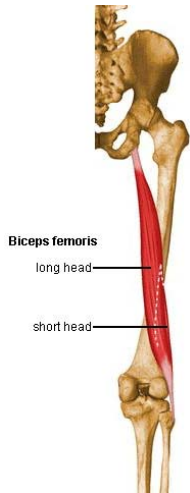
#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Fett bestreichen.  
Die Milch aufkochen. Polentagrieß, Kräuter, Gewürze, Zucker und Salz unter ständigem Rühren dazugeben und weiterrühren bis die Polenta fester wird. Abschmecken und sofort auf dem Backblech ausstreichen. 5 min. abkühlen lassen. Anschließend mit Gemüse und Tofu belegen und 15 min. im vorgeheizten Backrohr backen. Mit Rucola und geriebener Karotte garniert servieren.



## Übung

### Biokinetische Übungen für den Biceps femoris



Der lange Kopf wirkt sowohl auf das Hüftgelenk (Streckung und Außenrotation) als auch auf das Kniegelenk, der kurze Kopf nur auf das Kniegelenk. Im Kniegelenk ist die Wirkung der beiden Anteile identisch: Beide beugen das Kniegelenk und können bei gebeugtem Kniegelenk den Unterschenkel nach außen drehen.

### **Biokinetische Übung**

Auf der rechten Seite:

Langer Kopf: Sie knien, wobei das rechte Knie 20 cm nach hinten versetzt ist, und ziehen den rechten Unterschenkel mit der rechten Hand um 20 Grad nach oben und außen. Das Gewicht liegt auf dem rechten Knie. Schieben sie die linke Hüfte in Richtung der rechten.

Kurzer Kopf:

Sie knien, wobei das rechte Knie 20 cm nach hinten versetzt ist, und ziehen den rechten Unterschenkel mit der rechten Hand um 20 Grad nach oben und außen das Gewicht liegt auf dem rechten Knie.

## Biokinetische Übung für den Glutaeus Maximus



Der *Musculus glut(a)eus maximus* (lat. für „größter Gesäßmuskel“) ist ein Skelettmuskel der unteren Extremität, genauer der hinteren (*dorsalen*) Schicht der hinteren Hüftmuskulatur. Er ist der dem Volumen nach größte Muskel des Menschen und nach dem Kaumuskel (*Musculus masseter*) der zweitkräftigste. Der große Gesäßmuskel bedeckt den mittleren Gesäßmuskel (*Musculus gluteus medius*) und den kleinen Gesäßmuskel (*Musculus gluteus minimus*).

### **Biokinetische Übung**

- 1) Sie knien sich hin und drehen das rechte Bein 60 Grad nach außen. Halten sie dabei ihre Knie zusammen.
- 2) Machen Sie ein Hohlkreuz und drehen sie sich zur linken Seite. Fassen sie dabei mit der linken Hand nach hinten und umgreifen sie die rechte Ferse. Verweilen sie so, während sie tief atmen. Bewegen sie sich langsam

### Spannungen lösen

Spannungen im Denken setzen sich im Körper fort. Jeder Gedanke an Kummer, Angst oder sonstiger Sorge setzt sich im Körper ab.

Wir tragen also jeglichen Gedankenmüll mit uns umher.

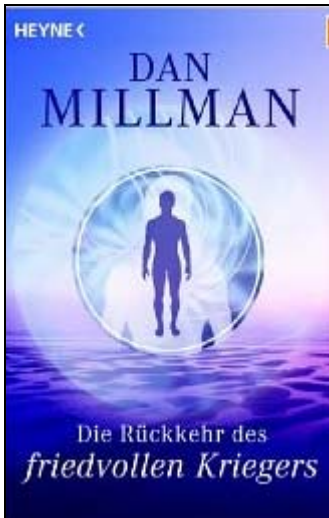
Sicherlich unbewusst, denn der Gedanke der diese oder jene Verspannung ausgelöst hat, ist schon lange vorbei, doch die Spannung ist geblieben und so bauen wir Stück für Stück mit jedem Kummer oder Sorge unsere Spannungen der Muskulatur auf. Dieser Gedankenmüll verursacht also Blockierungen und Knoten. Spannungen in unserer Muskulatur, und verspannte Muskeln verbrauchen mehr Energie als entspannte. Energie die uns dann nicht mehr zur Verfügung steht. Deshalb ist es wichtig aufgestaute innere Spannungen loszuwerden.

Nehmen sie sich die Zeit einmal in der Woche Ihre Beine mit einem gutem Öl sorgfältig zu massieren. Von den Zehen bis nach oben. Stellen sie sich vor sie massieren ihre Knochen und graben sie sich tief in die Muskulatur. Es sollte wie ein Gelee sein, es sollte sie nichts schmerzen.



### 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](http://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 erklimmen und dabei auf allen Ebenen seiner selbst Ordnung geschaffen hat, glückt der Sprung in den Ozean der Liebe und Glückseligkeit.

**ISBN:** 978-3453700000



### Kleine Geschichte

Es war einmal ein König, der lebte in seinem Schloß auf einem hohen Berg, von wo er sein ganzes Land überblickte. Der König war sehr beliebt bei seinem Volk. Jeden Tag brachten ihm die Leute aus der Stadt schöne Geschenke, und der Geburtstag des Königs wurde im Land gefeiert.

Die Leute liebten den König, denn er war weise und gerecht.

Eines Tages geschah ein Unglück. Alle Brunnen im Land wurden vergiftet, und alle Mann, Frau und Kind – wurden verrückt. Nur der König, der auf seinem Berg einen eigenen Brunnen besaß, blieb verschont.

Bald danach fingen die verrückten Leute im ganzen Land an zu tuscheln: „Wie seltsam ist doch unser König. Er ist überhaupt nicht mehr weise, er ist gar nicht mehr gerecht.“

Manche behaupteten sogar, der König sei verrückt geworden. Vorbei war es mit seiner Beliebtheit, und niemand brachte ihm mehr Geschenke.

Natürlich feierte auch niemand mehr seinen Geburtstag.

Der einsame König, hoch droben auf seinem Berg, blieb ganz allein.

Er langweilte sich, darum beschloß er eines Tages, von seinem Berg herabzusteigen und in die Stadt zu gehen. Es war furchtbar heiß an diesem Tag, darum trank der König einen tüchtigen Schluck aus dem Brunnen am Marktplatz.

An diesem Abend feierte die ganze Stadt ein großes Fest. „Unser geliebter König hat endlich seinen Verstand wiedergefunden“ jubelten die Leute.



### 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 04  
April 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Tausendgüldenkraut

Übung

Buch & DVD Tipp

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

***Das Wichtigste ist: Wir müssen jederzeit bereit sein, das was wir sind, aufzugeben für das, was wir vielleicht werden könnten.***

***Charles Dubois***

### AKTUELLES

#### KUPFERLÖSUNG

Kupfer wird seit mehreren Jahrtausenden in der Medizin und Schönheitspflege verwendet. Die Legende berichtet, dass die Königin von Saba geriebenes Kupfer von König Salomon erhielt, was sie weiter verfeinert hat und als Salbe in ihr Gesicht und auf ihren Körper gestrichen hat, um ihre Schönheit zu bewahren bzw. zu erhöhen. Eigenartigerweise wird das Gleiche von Kleopatra und Nofretete berichtet, die nach der Sage ebenfalls berühmte Schönheiten des alten Ägypten waren.

Jahrhundertlang trug man Kupferschmuck direkt auf der Haut als Gegenmittel für verschiedene Krankheiten, einschließlich Arthritis. Außer dem Tragen von Kupfer verwendete man mehrere andere Methoden der Kupfertherapie, sogar mit geriebenem Kupfer. Aber die gänzlich sichere Kupfer-Therapie wurde erst heute möglich, als das elektronisch hergestellte kolloidale Kupfer entwickelt worden war.

Die mit der Kolloid-Technik hergestellten Teilchen sind kleiner als die Porenmembrane, so können sie frei im ganzen Organismus strömen, jene speziellen Notwendigkeiten ausführend, die man lediglich mit elementarem Kupfer ohne toxische Konzentration ergänzen kann.

Warum brauchen wir Kupfer?

Kupfer ist ein essenzielles Spurenelement. Es ist notwendig für die Bildung der roten Blutkörperchen, für den Eiweiß-Stoffwechsel, für die Synthese des RNS (das RNS ist ein von den DNS geschriebenes Molekül, auf dessen Basis für den Organismus notwendige Eiweiße in den Zellen entstehen) für die Aktivität des Enzyms, für die Farbe der Haare und der Haut und für die gesunden Nerven. Eine wichtige Rolle spielt Kupfer auch bei der Unterstützung der Knochenbildung (Kupfer ermöglicht den Einbau des Kalciums und Phosphors in die Knochen!), ist unentbehrlich bei Heilungsprozessen, bei der Energieproduktion der Zellen und für die Geschmackswahrnehmung. Kupfer steigert die Eisen-Aufnahmefähigkeit des Organismus, hilft bei der Instandhaltung der Bindegewebe im Herz und der Adern, wirkt günstig bei der Regeneration der Knorpel und Sehnen und spielt eine wichtige Rolle für das Funktionieren des Immunsystems. Beim Konsum von größeren C-Vitamin Mengen braucht unser Organismus mehr Kupfer. Kupfer spielt, gemeinsam mit Zink und C-Vitamin, eine wichtige Rolle bei der Produktion von Elastin, das für die Elastizität der Haut verantwortlich ist.

Was geschieht bei Kupfermangel?

Eine der frühen Zeichen ist die Osteoporose (Knochenschwund). Nach der vor 15 Jahren publizierten Entdeckung von Dr. Robert O.Becker hält die elektromagnetische Bindekraft des Kupfers die Knochen bildenden Apatit Kristalle und die kollagenen Fasern zusammen. So könnte der in den Knochen und den kollagenen Gebieten auftretende Kupfermangel das fehlende Glied sein, das die Osteoporose verursacht.



Eine der grundlegenden Aufbau-Eiweiße für die Knochen, Haut und Bindegewebe ist das Kollagen, für dessen Herstellung Kupfer unerlässlich ist. Bei Kupfermangel entsteht eine Störung in der Synthese des Kollagens und Elastins.

Sonstige Symptome des Kupfermangels: Durchfall, Hautentzündung, Haarausfall, allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Gereiztheit, Probleme des Atmungsorgans, Blutarmut, Blutdruckprobleme.

Kupfer hilft beim Einbau des Eisens in das Hämoglobin. Bei Kupfermangel bessert sich das Krankheitsbild auch durch Eisenzufuhr nicht.

Kupfermangel führt zu schädlicher Zunahme des Cholesterinspiegels im Blut, ist damit einer der Faktoren, der für die Entstehung der Erkrankungen der Herzkranzgefäße und der Hirnblutung verantwortlich ist. Kupfer hilft bei der Instandhaltung der Bindegewebe von Herz und Adern.

Kupfer ist das Grundelement für zahlreiche lebenswichtige Enzyme. Kupfer und Zink gemeinsam katalysieren die Funktion des Enzyms Superoxid-Dismutase, welches bewirkt, dass die im Organismus entstandenen freien Radikale unwirksam gemacht werden. Dieser Vorgang führt unter anderem auch zur Linderung rheumatischer Gelenkschmerzen. Das Eisen und Kupfer enthaltende Enzym Citrochrom-c-Oxidase katalysiert das letzte Glied der Atmungs-Reaktion. Wenn die enzymatische Funktion gehemmt ist, erfolgt die Stilllegung der Zellfunktionen in kürzester Zeit.

Beim Genbestand der Albinos fehlt das Tyrosinase genannte Gen, das die Herstellung des kupferhaltigen Enzyms lenkt. Dieses Enzym wandelt die Tyrosin genannte Aminosäure in Dopakinon um, was das Ausgangsmaterial für die braune Farbe der Haut ist. Ohne Tyrosinase-Enzym entsteht im Organismus kein Melanin, welches das für die Bräunung, Haarfarbe und Augenfarbe verantwortliche Pigment ist.

Für die gesunde Entwicklung des menschlichen Organismus wichtige kupferhaltige Enzyme sind noch: Dopamin-b-Hydroxylase, Lysin-Oxidase und Amin-Oxidase.

Kupfer spielt eine wichtige Rolle in der Behandlung spezieller Hautkrankheiten und bakterieller (auch Pilz) Infektionen. Die Möglichkeit der Entstehung einer Candida-Infektion wird eingeschränkt.

Es ist verantwortlich für die Produktion und Funktion des Myelin, das die Nerven- und Hirnzellen umgibt und schützt, außerdem spielt es eine wichtige Rolle beim Informationsfluss zwischen den Nervenzellen.

Kupfer ist ideal bei der Behandlung der Falten und für die Steigerung der Elastizität der Haut.

Heutzutage verwendet man schon für teure Marken-Gesichtscrems das kolloidale Kupfer als aktive Substanz. Der Zustand der Beine mit Krampfadern wird verbessert, wenn man es unmittelbar auf die Haut aufträgt.

Innerlich verwendet, erwies es sich wirksam für die Stärkung des Blutes, für die Reinigung der Arterien und Venen und für die Kreislaufbelebung.



Das Kupfer schafft allerdings auch ein geeignetes Milieu, um das Ergrauen rückgängig zu machen. Dies dank der chemischen Veränderungen in den Haarwurzeln.

Der tägliche Kupferbedarf des Organismus ist 1-2 mg Kupfer. Wird durch die Lebensmittel aufgenommen, kann aber auch durch die Haut resorbiert werden. Im Alter soll man auf die Aufrechterhaltung des entsprechenden Kupferniveaus im Organismus achten, da die Ursache zahlreicher, altersbedingter Volkskrankheiten, der Kupfermangel ist.

Beobachtungen zeigten auch, dass das Kupferkolloid, unter der Zunge platziert, das Denken ausdrücklich klar macht, es beschleunigt die Synapsen im Gehirn.

Kupfer ist also eine ausgezeichnete Hilfe für Gesundheit und Schönheit, stimuliert das Gehirn, reinigt die Arterien und Venen, ist ein Antioxidant und erhöht die Elastizität der Haut.

**So viele Wirkungsweisen berechtigen zu der Bezeichnung, „Jungbrunnen“.**

Das Produkt ist zur Gänze eine natürliche mineralische Nahrungsergänzung, die 99,99 %ig reines Kupfer in kolloidaler Form enthält, in destilliertem Wasser verteilt. Enthält keine Farb- und Konservierungsstoffe!

Quelle:kolloide.at

### Tausendgüldenkraut



Das Tausendgüldenkraut ist eine zweijährige Pflanze, die in ganz Europa heimisch ist. Sie wird bis zu 50 cm hoch und hat rosa bis rote Blüten, manchmal auch weiße Blüten. Eine medizinische Verwendung findet das schnell getrocknete, blühende Kraut.

Das ein- bis zweijährige Tausendgüldenkraut erblüht im Juni und im Juli. Die Sammelzeit ist von Juni bis August.

#### Heilwirkung:

Die Pflanze wirkt auflösend, stärkend, blutreinigend, heilend, kräftigend und vor allem den Gallenfluss regulierend und normalisierend. Es dient zur Behandlung von Leber und Milz. Gallenleiden, Gelbsucht, von verschiedenen Steinbeschwerden und üblen Mundgeruch, von Hämorrhoiden, chronischen Ausschlägen, Flechten und zur Verbesserung der Hautsekretion und zu hohem Cholesterinspiegel.

In der Volksmedizin gilt das Tausendgüldenkraut als altbewährtes Blutreinigungsmittel, das auf die Ausscheidungen der Harn- und Verdauungsorgane und auf die Haut wirkt, insbesondere aber auf Leber, Magen und Darm.

Tausendgüldenkraut Tee: 1 Essl. Mit  $\frac{1}{4}$  l kaltem Wasser aufgießen und zum Sieden bringen. Dann sofort von der Platte wegnehmen, 10 min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen und 3 Tassen täglich, langsam und schluckweise trinken. Nicht länger als 10 Tage. Hernach 2 bis 3 Tage aussetzen, um dies ein zweites Mal, wieder für 10 Tage zu wiederholen.

#### ***In der Küche:***

Mischt man frisches Tausendgüldenkraut mit Spinatblätter im Verhältnis 1:6 (man kocht dies und bereitet nach üblicher Art den Spinat zu) so erhält man ein gesundes schmackhaftes Gemüse. Obendrein hat es noch den Vorteil, dass die Harnwege gereinigt werden.



### ***Pflanzencharakter und Menschentyp:***

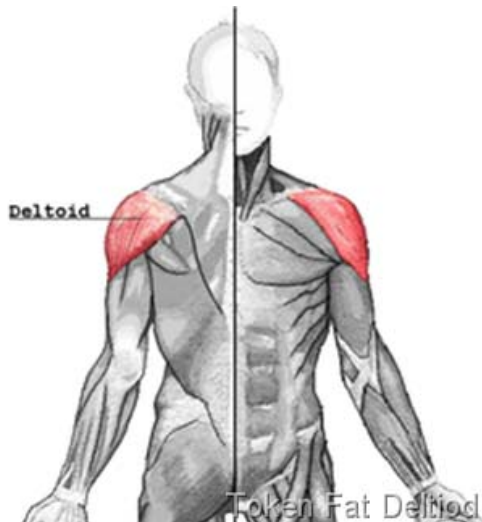
*Pflanzencharakter:* Tausendgüldenkraut ringt mit der Bodenschwere. Wird vom Boden angezogen. Das Luftige durchgliedert das Wässrige, kann es aber nicht gänzlich entschweren. Das Astralische der Pflanze ist stark in das Physische eingepresst. Im Stofflichen widerspiegelt sich der Lebensrhythmus.

*Menschtyp:* Menschen die das Verlangen nach starken geistigen Erlebnissen in sich tragen, denen eine innere Bewegung zuerst vorausgehen muss. Die Korpulenz hassen, weil jede Fettleibigkeit mit Bodenschwere identisch ist. Die eine hagere Gestalt anstreben, weil diese freier macht von der Leiblichkeit, die von der Materie zum Geist führt. Menschen die sich Sorgen machen, um andere Menschen. Um ihren Beruf, den sie ganz erfüllen wollen. Und dadurch Leber und Galle leicht überfordern.

Das luftig blütige Tausendgüldenkraut fördert die Ausscheidung von allem Giftigen, irdischen durch die Stoffwechselorgane und ermöglicht das Eingreifen des Geistigen.

## Übung

### Biokinetische Übungen für den Deltoideus posterior



*Funktion:*

Abduktion ( seitlich Wegführung und Abspreizung), sowie Beteiligung an allen Bewegungen im Schultergelenk.

*Übung:*

- 1) Setzen sie sich auf den Boden.
- 2) Platzieren sie die nach hinten weisenden Hände hinter sich, wobei der Abstand zwischen den Händen und von den Händen zum Körper etwa 90 cm betragen soll.
- 3) Lehnen sie sich zurück.
- 4) Bleiben sie 30 Sek. In dieser Haltung

### Deltoideus medius

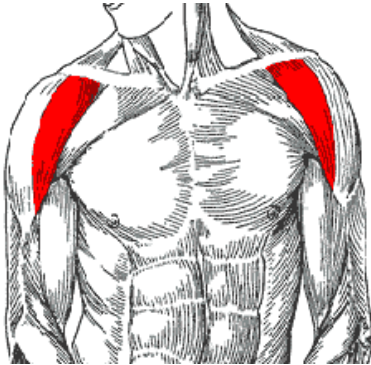
*Funktion:*

Hauptabduktor und Horizontalextensor.

*Übung:*

- 1) Leben sie die linke Handfläche auf den oberen Rücken.
- 2) Greifen sie mit der rechten Hand hinter dem Kopf zu linken Ellenbogen und umgreifen sie ihn.
- 3) Drücken sie den Ellenbogen in Richtung der linken Schulter.
- 4) Machen sie ein Hohlkreuz. Verweilen sie in dieser Haltung. (30-60 Sek.)

## Deltoideus anterior



### *Funktion:*

Hilft bei der Innenrotation und Abduktion.

### *Übung:*

- 1) Bringen sie ihren linken Ellenbogen in Richtung Stirn und den Rücken der linken Hand an den Brustkorb.
- 2) Umfassen sie den Ellenbogen mit der rechten Hand und drücken sie ihn in Richtung der linken Schulter.
- 3) Machen sie ein Hohlkreuz, soweit wie möglich. Verweilen sie in dieser Haltung ca. 30-60 Sek.

### **Bitterstoffe**

Als Bitterstoffe werden alle chemischen Verbindungen bezeichnet, die einen bitteren Geschmack aufweisen. Sie steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken damit appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie eignen sich für den Einsatz bei Magenträgheit, mangelnder Magensaftsekretion, Störung der Magenentleerung und bei Blähungen.

Wenn etwas bitter schmeckt, dann werden die Bitter- Rezeptoren in den Geschmacksknospen am Zungengrund angesprochen. Das regt nicht nur direkt die Speicheldrüsen an, sondern fördert reflektorisch über Nervenbahnen auch die Magensaft und Gallensekretion. Die Nahrung wird besser verdaut, Fäulnis und Gärungsvorgänge werden vermieden.

Das sorgt dafür, dass ein üppiges Essen kein unerwünschtes Nachspiel hat. Bitterstoffe wirken positiv auf die Verdauung, und diese beginnt schon im Mund. Deswegen ist es wichtig, den bitteren Geschmack zu schmecken. Man gewöhnt sich aber schnell daran. Viele Bitterstoffe lenken das Fett unserer Nahrung dorthin, wo es hin soll – zur Fettverbrennung und nicht zu Einlagerung als Hüftspeck.

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist die beste Voraussetzung für ein intaktes Abwehrsystem.

Bitterstoffe wirken lindernd Erschöpfungs – und Schwächezuständen entgegen und eben neuen Mut. Um aber in den Genuss ihrer Wirkung zu kommen ist nur eines unerlässlich. Bitterstoffe müssen circa eine halbe Stunde vor dem Essen wirken.

Eine stark bitterstoffhaltige Pflanze ist die Artischocke. Bitterstoffe sollte man nicht gleich schlucken sondern einen Augenblick im Mund behalten, da ein Großteil ihrer Wirkung auf die Anregung der Geschmacksnerven zurückgeht.

Natürliche Bitterstoffe kommen in zahlreichen Pflanzen vor, auch in solchen, die als Heilpflanzen verwendet werden. Wie z.B. Löwenzahn, Tausendgüldenkräut, Enzian, Schafgarbe, Wermut, Olivenblatt, Gänseblümchen, Hopfen, Artischocke.

Mit den Bitterstoffen versuchen die Pflanzen sich vor Fressfeinden zu schützen. Denn ein bitterer Geschmack gilt als Warnsignal vor giftigen und unverträglichen Nahrungsbestandteilen. Einige Bitterstoffe sind in entsprechender Dosierung jedoch verträglich und nützlich, denn sie lösen über die Geschmacksrezeptoren des Zungengrundes eine erhöhte Sekretion von Speichel und von Verdauungssäften der Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse aus.

Schon die Römer kannten und nutzen diese Wirkung zum Beispiel beim Tausendgüldenkräut. Auch die Schafgarbe hat sich ihren Platz im Gewürzregal bei der Zubereitung von fetten Speisen erobert.

Durch die Aufnahme von Bitterstoffen wird das Insulin im Blut gesenkt. Weniger Insulin bremst Heißhungerattacken und fördert die Fettverdauung.

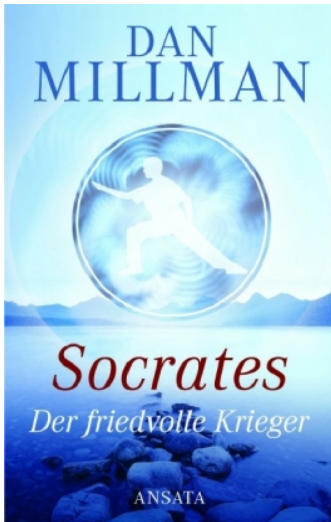
Bitterstoffe bremsen zusätzlich noch die Einlagerung von Fettdepots. Bitterstoffe können Cholesterinwerte sinken lassen.

Bitterstoffe regen die Basenbildung an, der Körper wird vor Übersäuerung und somit auch vor anderen Erkrankungen geschützt, die durch die Umwelt und eine ungesunde Lebensweise verursacht werden

Bitterstoffe verringern also die Lust auf Süßes und Heißhungerattacken. Sie bremsen den Appetit auf natürliche Weise, und so wird einfach weniger gegessen. Bitterstoffe unterstützen die Leber auch bei Entgiftungstätigkeiten. Sie unterstützen die Bildung von Verdauungssäften und halten die Galle flüssig. Dadurch entspannt sich die Gallenblase und der produzierte Gallensaft kann ungehindert abfließen. Was auch für eine gesunde Darmflora förderlich 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Socrates: Der friedvolle Krieger** von Dan Millman

Die unglaubliche, aber wahre Geschichte von Socrates, dem friedvollen Krieger Jeder, der den "Pfad des friedvollen Kriegers" gelesen hat, fragt sich: Wer war Socrates, der friedvolle Krieger? Ein Schamane, ein Erleuchteter? Oder einfach nur ein wunderlicher alter Mann, der Dan Millman ein paar Zaubertricks zeigte? Endlich wird das Rätsel um den friedvollen Krieger gelöst: Ja, es gab Socrates wirklich! Seine Lebensgeschichte wird jetzt von Dan Millman erzählt - spannend wie ein rassischer Roman, in dem eine Fülle spiritueller Erkenntnisse und Weisheit verwoben ist. Wer dieses Buch liest, wird zum Zeugen eines höchst erstaunlichen Lebensweges, der Socrates zum Ziel einer neuen faszinierenden Bewusstheit führte. Socrates wird für immer einzigartig bleiben - doch sein Weg bleibt ein leuchtendes Beispiel für alle Menschen, die mitten im Leben stehen und den Pfad zu einer modernen, offenen Spiritualität suchen.

**ISBN: 978-3453700710**

### Inspirierende Geschichte

Milarepa hatte überall nach Erleuchtung gesucht, aber nirgends eine Antwort gefunden, bis er eines Tages einen alten Mann langsam einen Bergpfad herabsteigen sah, der einen schweren Sack auf der Schulter trug. Milarepa wußte augenblicklich, daß dieser alte Mann das Geheimnis kannte, nach dem er so viele Jahre verzweifelt gesucht hatte. »Alter, sage mir bitte, was du weißt. Was ist Erleuchtung?« Der alte Mann sah ihn lächelnd an, dann ließ er seine schwere Last von der Schulter gleiten und richtete sich auf. »Ja, ich sehe!« rief Milarepa. Meinen ewigen Dank! Aber bitte erlaube mir noch eine Frage: Was kommt nach der Erleuchtung? Abermals lächelte der Mann, bückte sich und hob seinen schweren Sack wieder auf. Er legte ihn sich auf die Schulter, rückte die Last zurecht und ging seines Weges.



## 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 05  
Mai 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Pfefferminze

Rezepte

Übung

Buch & DVD Tipp

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*Das Gras wächst nicht schneller,  
wenn man daran zieht.*

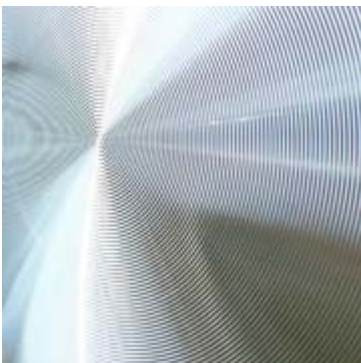
### AKTUELLES

#### SILBERLÖSUNG

Eine gewisse Menge Silberlösung verhält sich in unserem Organismus wie ein **zweites Immunsystem**. Bei regelmäßiger Einnahme aktiviert es in Wechselwirkung mit den weißen Blutkörperchen und den großen Fresszellen das Immunsystem, vernichtet alle bekannten Mikroorganismen, die mit ihr in unmittelbare Berührung kommen. Kein einziger bekannter Krankheitserreger ist fähig zu überleben, wenn Silberlösung in entsprechender Menge im Organismus vorhanden ist. Neben seiner desinfizierenden und krankheitsvorbeugenden Wirkung kann es dazu beitragen, akute Krankheiten zu heilen bzw. die Heilung zu fördern.

Dieses Produkt ist eine aus winzigen Silber-Partikeln bestehende homogene Lösung, in der Silber in reinstem destilliertem Wasser verteilt ist. Es enthält keine Stabilisatoren, Farbe, Bindemittel oder irgendwelche andere Zusätze. Es ist oral oder lokal gleichermaßen anwendbar.

Die alten Griechen und Römer verwendeten bereits die wohltätige Wirkung des Silbers: sie hielten ihre Getränke in Silbergefäßen, um sie länger frisch zu halten. Die amerikanischen Siedler beobachteten, dass die Milch länger nicht sauer wird, wenn man einen Silberdollar hineingibt. Silber ist ein essenzielles Spurenelement sowohl für Pflanzen, Tiere wie auch für die Menschen.



Die medizinische Forschung klärte die engen Zusammenhänge zwischen Silber und dem unseren Organismus schützenden Immunsystem. Nach Dr. Gary Smith ist das kolloidale Silber unentbehrlich im Abwehrsystem der Organismen. Eine reduzierte Arbeit unseres Immunsystems ist mit dem Silbermangel des Körpers in Zusammenhang zu bringen.

Nach Dr. Robert O. Beckers Untersuchungen ist das Silber auch ein sehr wirksamer Knochenregenerierer, verkürzt beim Bruch um 50% die Dauer der Knochenheilung, Weiteres hilft es bei der Neubildung der Haut und anderer Feingewebe; zusätzlich hält es sie steril. Wegen dieser günstigen Wirkungen hat man bereits 1930 dünne, antibakterielle Silberfolien als Wundverband empfohlen und erfolgreich angewendet. Heutzutage verwendet man in 70% der chirurgischen und Brandwunden behandelnden Kliniken der USA Silber. Dr. Björn Nordenström berichtete über die Heilung der Krebskranken, die im schwedischen Karolinska Institut mit Silberkolloid behandelt worden sind. Er behauptet schnelle Heilerfolge bei jenen Fällen gehabt zu haben, die andere Ärzte für hoffnungslos hielten. Mit den Namen von Prof. Nordenström und dem österreichischen Rudolf Pekar ist das ECT (Elektro-Cancer Treatment) verbunden, eine sehr wirksame Krebsterapie (ca.85%-iger Erfolg)

### **Alle brauchen Silberergänzung**

Durch die großbetriebliche Landwirtschaft auf Kunstdüngerbasis, kann sich der Nährboden nicht fortwährend regenerieren und sein Gehalt an Mineralstoffen erschöpft sich.

Laut Earth Summit Report aus dem Jahre 1992, wurde in der USA der Gehalt des Bodens an mineralischen Stoffen in 100 Jahren um 85% reduziert. Daraus resultierend wurde in den letzten Jahrzehnten der Spurelement- und Vitamingehalt der Pflanzen beträchtlich geringer. Laut Messungen von R. A. Kehoe betrug 1940 der durchschnittliche Silbergehalt der Gemüse noch 50-100 Mikrogramm, während gegenwärtig lediglich ein Bruchteil dessen vorhanden ist. Der Spurelementmangel meldet sich durch die Ernährungskette auch beim Menschen, was ohne entsprechende Ergänzung zur Entstehung von Krankheiten führt.

### **Silberlösung von guter Qualität**

Das privat mit Gleichstrom hergestellte Silber-Kolloid ist durchsichtig oder fahlgelbfärbig und man kann es nur mit Wohlwollen Silberkolloid nennen, da es 85-90% positiv geladene Silberionen enthält. Nur der Rest sind Metallpartikel. Echtes Silberkolloid von guter Qualität kann man nur in Laboratorien, mit speziellen Methoden und elektrischen Einrichtungen von hochfrequentem Wechselstrom erzeugen. Die Farbe von so einem Präparat kann - von der Silberkonzentration abhängig - zwischen gelb und dunkelbraun wechseln und enthält überwiegend Silberpartikel metallischer Eigenschaft zwischen 1-10 Nanometer (millionster Teil von 1 Millimeter!), Silberionen sind nicht oder kaum enthalten. Die biologische Aktivität von solch letztgenanntem Erzeugnis ist wesentlich größer als die privat hergestellten Lösungen. Da es keine Silber+ Ionen enthält, verursacht es auch keine unerwünschten Nebenwirkungen.

### **Wirkung**



Laut Mitteilung des Science Digest Magazin (März 1978) hat Silberkolloid von den ca. 650 verschiedenen Mikroorganismen im Reagenzglas in sechs Minuten alle Krankheits-erreger vernichtet. Silber bewirkt die Vernichtung der Krankheitserreger so, dass es in die Bakterien, Pilze, Parasiten gelangt und das Funktionieren der Tiolenzyme unterbindet. Der Konsum von Silberkolloid hat keine Nebenwirkungen. Die nützlichen Bakterien des Dickdarms werden nicht geschädigt, da die Silberlösung spätestens im Dünndarm resorbiert wird.

### **Anwendung laut Literatur**

Wir können es praktisch bei allen auf der Körperoberfläche bzw. im Körper befindlichen infektiösen Krankheiten und Entzündungen anwenden. Auch zur Behandlung von Halsentzündung, Mundschleimhaut- und Zahnfleischbeschwerden, Infektionen der Atmungsorgane und Nasenhöhlen, Lungenentzündung, Ohrenentzündung, Augenentzündung, Bindehautentzündung, Gastritis, Darmbeschwerden und Candida Infektion. Bei regelmäßiger Anwendung kann man unter anderem Pilzbildung von Nägeln, Füßen, Ohren, Achselhöhle und sonstigen Körperteilen vorbeugen. In die Kopfhaut massiert, hilft es Schuppenbildung und Juckreiz zu stoppen. Geeignet für die Behandlung bei Ausschlägen, Wimmerln, Geschwüren, Warzen, Grind, Scharlach, Ekzemen, Herpes, Hautkrebs und noch zahlreichen sonstigen Hautkrankheiten. Wirksam erwies es sich auch bei AIDS, Zecken, Lyme-Krankheit, Meningitis, Syphilis, Gonorrhoe, Cholera, Malaria, Lepra, Beulenpest, Blutparasiten, Milzbrand, Krebs, Leukämie, Lymphbahnentzündung, Gelenkentzündungen. Bei Allergien und Heuschnupfen werden die Symptome rasch gestoppt, Augenjucken umgehend beendet. Heilt Brandwunden ohne Oberflächeninfektion, Schnittwunden, Abschürfungen. Fantastisch bei Sonnenbrand!

### PFEFFERMINZE



#### **Namenserklärung:**

Die Pfefferminze ist ein Bastard aus anderen Minzen. Das Wort Minze geht auf das Westgermanische zurück. Das althochdeutsche minza wurde im Mittelhochdeutschen zu minze und blieb so bis heute im Gebrauch. Es ist vom lateinischen mentha entlehnt, das vom griechischen minthe kommt. So soll der Sage nach ein schönes junges Mädchen geheißen haben, das die Geliebte des Gottes Hades war. Dessen Gemahlin Persephone zerriss Minthe in ihrer Eifersucht, und der Leib des Mädchens wurde zum duftenden Kraut Minthe.

#### **Für den Hausbedarf**

Die Pfefferminze, ein so bewährtes Heilkraut, verdient es, in jedem Hausgarten gezogen zu werden. Stress, Ärger, Aufregung, Hektik und Reizüberflutung durch den modernen Alltag sind jedem bekannt. Bei all diesen Zivilisationskrankheiten kann niemand bessere Abhilfe schaffen als die Pfefferminze, wenn sie richtig verwendet und eingesetzt wird.

#### **Heilwirkung**

Die Pfefferminze wirkt krampflösend bei Magen und Darmstörungen, vor allem wenn diese nervös bedingt sind. Gallen – und Leberanregend, blähungswidrig, schleimlösend, allgemein schmerzlindernd, nervenberuhigend, kräftigend nach Erkältungskrankheiten, nervenstärkend und keimtötend. Manche Heilkräuterkundige sagen der Pfefferminze auch eine aphrodisierende Wirkung nach.

Tee: 15 g getrocknete Pfefferminzblätter werden mit ¼ l siedendem Wasser übergossen und zugedeckt 10 min. ziehen gelassen. Bis zu 3 Tassen täglich ungesüßt trinken.

Pfefferminztee wird auch gerne verwendet bei Kopfschmerzen, Darm und Magenproblemen und Periodenschmerzen. Auch bei Erkältung oder Schnupfen hilft er. Vorsicht zu oft getrunken kann der Gliederzittern und Nervosität verursachen

Pfefferminzöl auf die Stirn geträufelt hilft bei Migräne und auch bei Hautjucken.

#### **Für die Körperpflege**

Für ein stärkendes und erfrischendes Bad werden 500 g getrocknete Pfefferminzblätter mit 3 l kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen gelassen, abgeseiht und dem Badewasser zugefügt.

### **Wichtig**

Da der Pfefferminze eine gewisse Beeinflussung der Herzfähigkeit nachgesagt wird, ist darauf zu achten, dass Pfefferminztee nicht über einen zu langen Zeitraum hinweg getrunken und als Frühstückstee möglichst mit anderen Kräutern gemischt wird. Dauerender Gebrauch von reiner Pfefferminze kann die an sich so günstigen Heilwirkungen sonst ins Gegenteil umschlagen lassen. Gezielt und richtig dosiert eingesetzt, ist die Pfefferminze jedoch sehr zu empfehlen. Der Aufguss aus Pfefferminze regt die Arbeit der Leber an, fördert die Gallenproduktion, mindert die Gasbildung im Darm und hält Gärungsvorgänge im Magen und im Zwölffingerdarm hintan.

### REZEPTE

#### **Sinnesfrohe Liebessäftekur**

Etwas für die Sinne, das obendrein dazu verhilft, den Lieblingsrock oder die Lieblingshose wieder anzuziehen. Jeder Saft kann ein Abendessen oder ein Mittagessen ersetzen.

2 Orangen, 1 Zitrone, 1 Banane, 2 frische Feien, 1 Prise frischen Pfeffer, - 1 l Wasser

oder

1 Zitrone, 1 Banane, 2 Kiwis, 2 Datteln, 1 Feige, - 1 l Wasser

Oder

1 Banane, 1 Zitrone, 3 Physalis, 2 Datteln, 1 cm Ingwerwurzel, 1 l Wasser

Die Zutaten mixen und mit dem Wasser und eventuell Eiswürfel vermischen. Kühl, langsam und mit Genuss getrunken stellen diese Säfte das Hormongleichgewicht wieder her.

#### **Scharfe Erdnussbanane ( für 4 Personen)**

Das ist ein afrikanisches Rezept und dient ein wenig der Liebesmagie. Hier vereinen sich Schärfe und Süße auf das Feinste.

200 g Erdnüsse gemahlen

¼ l Ananas

Kokosfett

1 gehackte Zwiebel

Curry

Zucker (Xylitol)

1 Tasse Ananassaft

3 Bananen

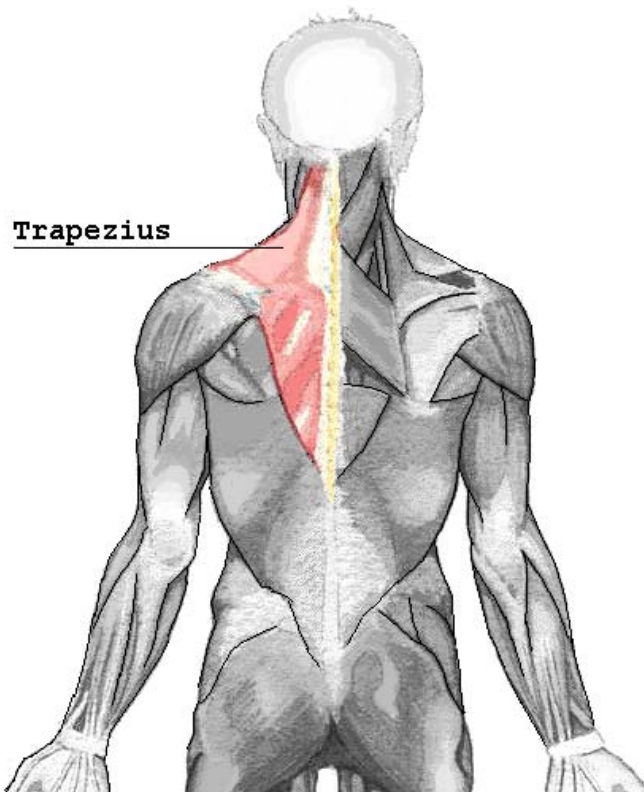
2 Eigelb

Die Ananas klein schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Erdnüsse und Ananas beifügen. Mit Curry, Zucker, Zitronensaft und Pfeffer evtl. etwas Chayenne Pfeffer würzen. Bei starker Hitze drei Minuten braten. Mit Ananassaft ablöschen und unter Rühren 20 Minuten köcheln. Die Bananen in große Stücke schneiden und in Öl Goldgelb braten. Die Eigelb verschlagen, die Bananen darin wenden und in Öl ausbraten, bis sie knusprig sind. Vor dem servieren mit der Sauce übergießen.



## ÜBUNG

### Biokinetische Übungen für den Trapezius, Pars Superior



#### **Funktion:**

Hebt die Scapula wie bei Achselzucken. Rotiert die Scapula nach oben, so dass die Gelenkhöhle nach oben weist. Scapula (Schulterblatt).

#### **Übung:**

- 1) Legen sie die linke Handfläche über die Schulter auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Halten Sie den Ellenbogen hoch in die Luft.
- 2) Umfassen Sie den linken Ellenbogen mit der rechten Hand, indem Sie hinter dem Kopf vorbeigreifen.
- 3) Wenden sie das Gesicht 20 Grad nach rechts und neigen Sie den Kopf 45 Grad nach links. Machen sie ein Hohlkreuz und halten sie diese Position.

## Trapezius, pars medialis

### **Funktion:**

Zieht die Spina Scapula in Richtung Wirbelsäule.

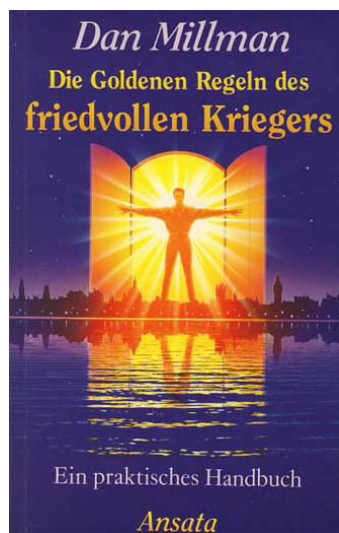
### **Übung:**

Legen sie die linke Handfläche an die untere Rippe und strecken sie den Ellenbogen nach hinten. Umfassen Sie den linken Ellenbogen mit der rechten Hand, ziehen Sie ihn zurück und nach rechts. Machen sie ein Hohlkreuz. Bleiben Sie in dieser Haltung, während sie tief atmen.



## 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



### **Die goldenen Regeln des friedvollen Kriegers** von Dan Millman

Dan Millman hat aus dem reichen Erfahrungsschatz seines abenteuerlichen Schulungsweges ein praktisches Handbuch für den friedvollen Krieger geschaffen.

Mit wertvollen Informationen und präzisen Ratschlägen zeigt er, wie echte Veränderungen im Leben zu bewirken sind, wie trockenes Wissen in befreiendes Tun, wie tägliche Herausforderungen in innere Stärke und wie Lebenserfahrungen in Weisheit zu verwandeln sind.

Dieses Buch vermittelt nicht nur die Essenz tausendjähriger Weisheitslehren, sondern es geht auch intensiv auf Themen wie Atmung, Meditation, Ernährung und Bewegung ein. Es bringt einfache und doch wirksame Übungen, die helfen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, lähmende Energieblockaden zu überwinden, Selbstwertprobleme zu bewältigen, Gefühle ungehindert zu äußern, das Denken zu befreien und das Herz weit zu öffnen.

Bewegende Geschichten aus seinem Leben und zahlreiche neue Episoden mit Sokrates, dem "Tankstellenkrieger", lassen uns erkennen, wie gut sich Spiritualität, Humor und Lebenslust vertragen.

**ISBN: 978-3778770917**

## Kleine Geschichte

### Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über die Maße kraftvoll sind!

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns selbst, wer bin ich – von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Du bist ein Kind Gottes.

Dein Kleinmachen dient nicht der Welt.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um Dich herum nicht verunsichert fühlen.

Wir wurden geboren um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf diese Welt zu bringen. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in JEDEM.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis das gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch andere.

(Nelson Mandela 1994 – Antrittsrede)

### 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 06  
Juni 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Lavendel

Rezepte

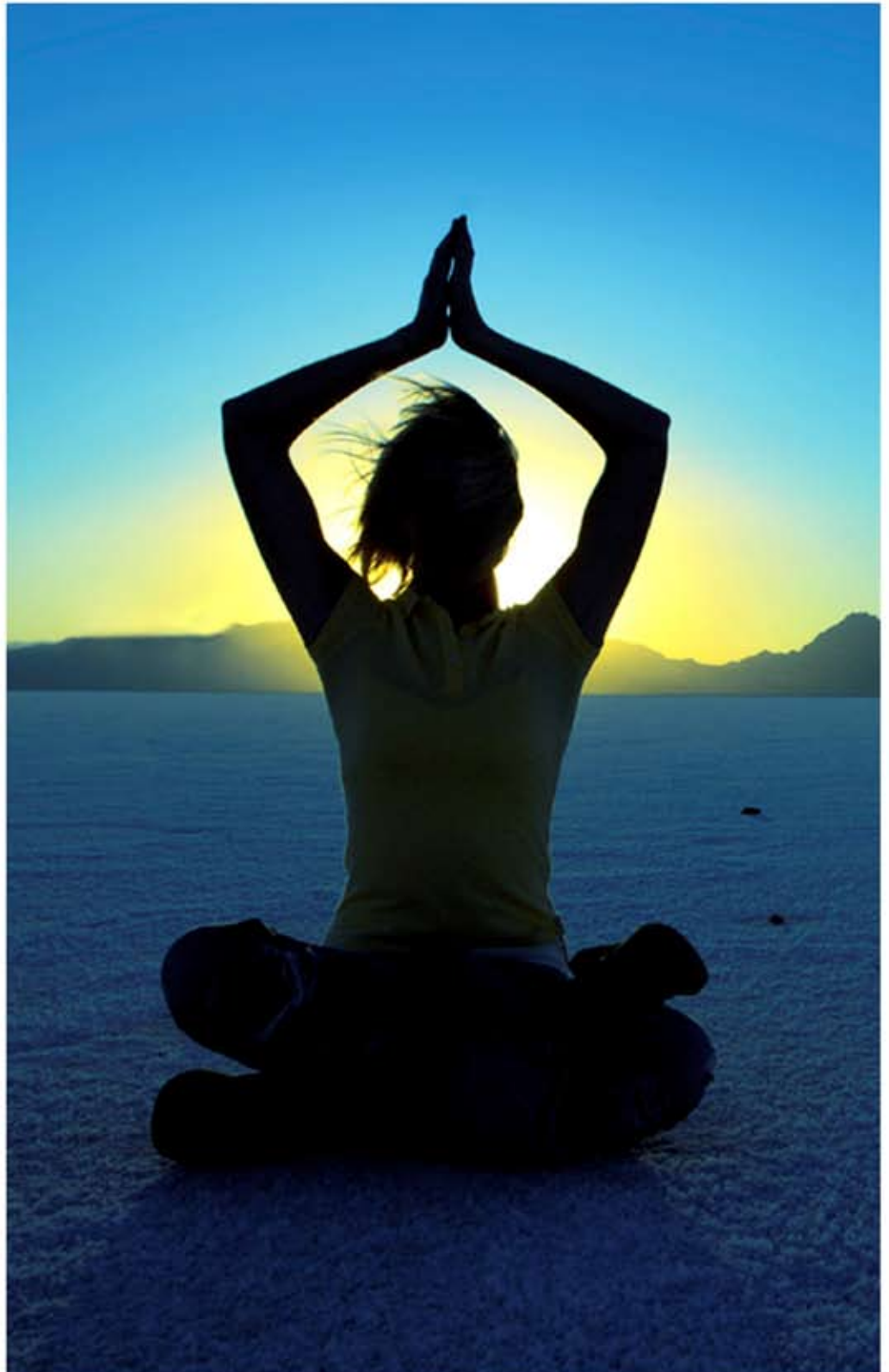
Übungen

Buch & DVD Tipp

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

*Nur wer von Augenblick zu Augenblick lebt,  
kann ein ganzes Leben lang glücklich sein.*

*Margaret Bonnano*

### AKTUELLES

#### AstaXanthin

Was ist Astaxanthin?

Haben Sie im Sommer schon mal ein ausgetrocknetes Vogel-Bad angeschaut? Manchmal sehen Sie dort, wo das Wasser verdunstet ist, einen rötlichen Farbrückstand. Das Rote, was Sie dort sehen, ist Astaxanthin. Dazu kommt es, weil eine grüne Alge unter Stress geraten ist. Stress für eine Alge entsteht bei der Verkettung von folgenden Umständen: Mangel an Nahrung, Wassermangel, intensives Sonnenlicht und Hitze oder sogar bittere Kälte.

Als Endresultat dieses Stresszustandes haben die Zellen der Alge einen hohen Gehalt an rotem Astaxanthin angesammelt und gespeichert. Dieses Verhalten ist eine Art von Überlebensstrategie, bei der das Astaxanthin wie ein Schutzschild funktioniert, um die Alge vor Folgen eines Nahrungsmangels oder von intensivem Sonnenlicht zu schützen. Dieses absolut verblüffende Phänomen ermöglicht der Alge, dank der Schutzfunktionen des Astaxanthins, sich ohne Nahrung und Wasser für einen Zeitraum von mehr als 40 Jahren in einen Tiefschlaf zu versetzen und dabei Sommerhitze oder eisige Kälte zu ertragen.

Erst wenn die Lebensbedingungen geeignet sind, also Nahrung und Wasser zur Verfügung stehen und keine extremen Wetterbedingungen herrschen, erwacht sie wieder zum Leben und geht zurück in ihren grünen, aktiven Zustand.

Astaxanthin wird in Pflanzen und Tieren auf der ganzen Welt angetroffen. Am meisten findet man es in Algen und Phytoplankton, es kommt aber auch in einer beschränkten Anzahl von Pilzen und Bakterien vor. Weil astaxanthinhaltige Organismen wie Algen und Plankton ganz am Anfang der Nahrungskette stehen, findet man Astaxanthin auch in vielen Tierarten. Jedes Meereslebewesen mit rötlicher oder blassrosa Farbe enthält Astaxanthin. Lachse haben eine sehr hohe Konzentration an Astaxanthin und das macht sie deshalb zu Ausdauer Champions der Tierwelt. Es konzentriert sich in ihren Muskeln, und deshalb sind sie in der Lage tagelang stromaufwärts zu schwimmen. Ohne Astaxanthin wären sie blass und erschöpft.

#### Das ultimative Antioxidans der Natur: Astaxanthin

Viele Studien erbrachten den Nachweis, dass Astaxanthin das stärkste natürliche Antioxidans ist, welches die Wissenschaft bis dahin kannte. Bei verschiedenen Experimenten erreichte Astaxanthin eine antioxidative Wirkung bei der Neutralisierung von Singulett-Sauerstoff, die 550-Mal stärker ist als jene von Vitamin E. Vitamin E wurde immer eine starke antioxidative Wirkung zugesprochen sowohl für die innerliche als auch bei äußerlicher Anwendung als Kosmetika, jedoch Astaxanthin stellt mit seiner antioxidativen Stärke das Vitamin E gänzlich in den Schatten.

Von Bedeutung ist ebenso die verwandtschaftliche Beziehung von Astaxanthin zum nahe stehenden Karotinoid Beta Karotin. Beta Karotin ist das bisher am intensivsten erforschte Karotinoid und ist mit Sicherheit eine großartige Substanz mit vielen Vorteilen für unsere Gesundheit. Es ist ein Karotinoid mit Vitamin A-Aktivität – d.h. es wird im Körper nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt. Astaxanthin ähnelt im molekularen Aufbau sehr dem Beta Karotin. Trotzdem ist Astaxanthin 11-Mal stärker als Beta Karotin beim Neutralisieren von singulett – Sauerstoff.



### **Natürliches kontra synthetisches Astaxanthin**

Sehr spannend und beachtlich ist die Leistung von natürlichem Astaxanthin gegenüber synthetischem Astaxanthin in dem Test zum antioxidativen Potential. Synthetisches Astaxanthin wird in den Labors von wenigen großen Chemiekonzernen aus Rohölrstoffen produziert. Obwohl es die gleiche chemische Formel wie natürliches Astaxanthin hat, ist es in der Wirklichkeit ein andersartiges Molekül, denn die Gestalt des Moleküls ist verschieden. Hinzu kommt, dass Astaxanthin in seiner natürlichen Form an beiden Enden seiner Molekülketten immer mit Fettsäuren verbunden ist. Dadurch ergibt sich verestertes Molekül und dieser Unterschied verleiht dem natürlichen astaxanthin als Antioxidans und in anderen Eigenschaften eine Überlegenheit gegenüber dem synthetischen Astaxanthin.

Ein anderer bedeutsamer Unterschied besteht darin, dass das in den Tests verwendete natürliche Astaxanthin aus der Mikroalge *Haemaococcus luvialis* extrahiert wird. Wenn diese Mikroalge anfängt als Überlebensmechanismus, aufgrund von Umweltstress, in starkem Maße Astaxanthin zu produzieren und zu speichern, bildet sie auch noch kleinere Mengen an anderen unterstützenden Karotinoiden.

Viele Antioxidantien und sogar Karotinoide, die dem natürlichen Astaxanthin nahe stehen, können die Blut-Hirn Schranke nicht überwinden und in das Gehirn, in den Augenbereich und in das zentrale Nervensystem eindringen. Noch nicht einmal Beta-Karotin, das bekannteste aller Karotinoide, besitzt diese Fähigkeit. Auch keines der anderen sehr bekannten Karotinoide wie Lycopin kann es. Aber Astaxanthin kann es!

### **Das renommierte Karolinska Institut/Schweden hat folgende Studie gemacht:**

Eine Gruppe männlicher gesunder Probanden bekam über 6 Monate täglich 4 mg Astaxanthin, eine andere nicht. Beide Gruppen trainierten über diesen Zeitraum Kniebeugen. Nach sechs Monate hatte die Gruppe der Astaxanthin-Schlucker Ihre Leistungsfähigkeit gegenüber der Gruppe die kein Astaxanthin genommen hatte um fast das Doppelte gesteigert.

An der Universität Kyoto (Japan) wurde im Tierversuch nachgewiesen, dass die regelmäßige Einnahme von Astaxanthin trotz erhöhter körperlicher Belastung Schädigungen der Zellmembran, des Muskelgewebes und die Entstehung von Muskelentzündungen deutlich senkt.

Wenn Menschen die Einnahme von Astaxanthin beginnen, berichten sie von körperlichen Veränderungen in ihrem Befinden – weniger Schmerzen bei Arthritis, mehr Leistungsfähigkeit zusätzliche Energie, weniger Erkältungen und grippale Infekte und der Fähigkeit, sich länger in der Sonne aufzuhalten, ohne sich einen Sonnenbrand zuzuziehen

Quelle [www.astaxanthin.de](http://www.astaxanthin.de).

### LAVENDEL



Lavendel ist eine der ungewöhnlichsten Arzneipflanzen überhaupt. Nicht nur als bewährtes Mottenmittel sondern als Allheilmittel sind seine Heilkräfte in aller Munde.

Die Verwendung der Lavendelblüten war schon im Altertum bekannt. Kräutermönche haben die Pflanze im 11. Jahrhundert über die Alpen zu uns gebracht. Neuzeitliche Untersuchungen haben in der Blüte des Lavendels folgende Wirkstoffe nachgewiesen- 2 Prozent ätherisches Öl aus Linalool, Linylacetat, Borneol, Cineol, Campher und Cumarinverbindungen, ferner Gerbstoffe und Saponin mit beruhigender, krampflösender, keimtötender, entspannender, schmerzstillender Wirkung.

Der Tee oder die Tinktur wird zur Beruhigung, bei Kopfweh, Migräne, Schwindel, Nervosität, Blähungen, Herzklopfen und Gliederschmerzen empfohlen.

Die Tinktur zum Einreiben wird verwendet bei Rheuma, Gicht, Neuralgien, Ischias, Hautjucken, Verrenkungen, Gliederschmerzen, Kopfweh und Migräne, sowie zur Anregung der Hautdurchblutung.

Bad:

Das Lavendelblütenbad ( 1 Handvoll frische oder getrocknete Lavendelblüten in einem Liter Wasser aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser begeben) wird zur Erfrischung, Entspannung und Beruhigung durchgeführt.

Wenn sie am Abend vor lauter Hitze nicht schlafen können probieren sie doch einen kühlenden Lavendelcocktail:

In der Früh 1 frisches Brombeerblatt, 5 Lavendelblüten mit ¼ l Siedendem Wasser übergießen 10 Min. ziehen lassen und kalt stellen. Abends den Aufguss mit 1/8 l schwarzem Johannisbeersaft mischen und mit 1 Zitronenscheibe garnieren.

## REZEPTE

### Sunitra

#### Avocado Koriander Aufstrich

2 sehr reife Avocados  
1 TI Zitronensaft  
½ frische Chillischote, fein gehackt  
2 kleine Tomate gewürfelt  
1 EL Creme fraiche  
1 TI Sesamöl  
1 TI frischer Koriander, fein gehackt  
Salz

Die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten außer dem Koriander hinzufügen und gut vermischen. Mit Korianderblättern garnieren.

### Entschlackendes Zitronengetränk

#### Limbupani

4EL Zitronensaft  
¼ TI Steinsalz  
1 EL kaltgeschleuderter Honig  
500 ml abgekochtes Wasser auf Zimmertemperatur abgekühlt.

Alle Zutaten im Wasser verrühren und trinken.

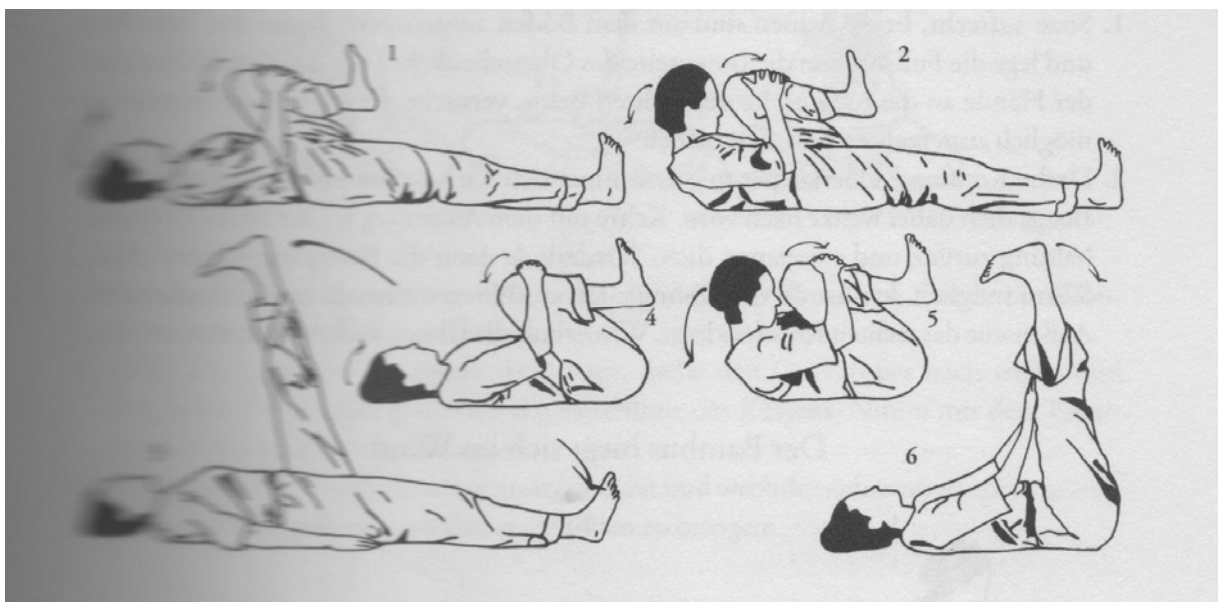
### ÜBUNGEN

#### Übungen (1. Teil Dehnungsübungen)

Wie ein Schmetterling die Flügel öffnen

Jeder der diese Übungen täglich wiederholt, wird schon nach kürzester Zeit einen enormen Zuwachs an Beweglichkeit bemerken. Die Übungen verhelfen einer sehr entspannten Haltung und beugen allen Arten von Verspannungen vor. Der Körper bleibt den ganzen Tag beweglich und geschmeidig.

- 1) Liege flach auf dem Rücken, beuge das linke Knie und ziehe es mit dem Einatmen zur Brust. Die Zehen sind dabei angezogen. Verschränke die Finger und ziehe das Bein mit dem Ausatmen näher zum Körper.
- 2) Hebe mit dem Einatmen langsam den Kopf vom Boden und versuche damit, das Knie zu berühren. Senke mit dem Ausatmen langsam den Kopf wieder und entspanne dich. Wiederhole das Heben und Senken des Kopfes mehrere Male.
- 3) Strecke das Bein mit dem Einatmen senkrecht nach oben. Lege das gestreckte Bein mit dem Ausatmen langsam auf den Boden. Wiederhole dann die Bewegung 1 bis 3 mit dem anderen Bein.
- 4) Ziehe mit dem Einatmen beide Beine zur Brust. Umfasse beide Beine mit den verschränkten Händen und ziehe sie mit dem Ausatmen näher ran.
- 5) Hebe mit dem Einatmen den Kopf an und versuche, die Knie zu berühren. Lege den Kopf mit dem Ausatmen langsam wieder zu Boden und wiederhole die Bewegung mehrere Male.
- 6) Lass die Hände auf den Knien und strecke die Beine mit dem Einatmen senkrecht nach oben. Lege die Beine zum Schluss mit dem Ausatmen langsam wieder auf den Boden.



### **Meditative Übung.**

Setze dich mit geschlossenen Augen bequem hin, (Rücken sollte gerade sein, Atmung durch die Nase, Zunge am Gaumen) lasse deine Gedanken einige Zeit wandern.

Nun beobachte deine Gedanken ganz unbefangen, wie eine Katze ein Mausloch beobachtet.

Du wirst merken dass deine Gedanken nach und nach ruhiger werden oder langsamer und schließlich ganz versiegen.

Beobachte ganz ruhig was auch immer sich zeigt.

Schon bald wird sich ein gutes Gefühl einstellen. Beobachte nun diese Gefühl, ganz klar und unbefangen. Oft kann es sich verstärken oder sich in ein anderes Gefühl verwandeln oder es werden sogar wieder Gedanken auftauchen.

Beobachte was auch immer passiert, als würdest du einen Film ansehen.

Nach einiger Zeit ca. 15 Minuten öffnest du langsam wieder deine Augen.

Bleibe noch einige Zeit sitzen und versuche mit geöffneten Augen unbefangen weiter zu Beobachten.

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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



### **Schlampen Yoga oder Wo geht's hier zur Erleuchtung?** von Milena Moser

Milena Moser ist bekennender Couch-Potato, bis sich eines Tages ihr Rücken mit einem lauten Knacken meldet. Nun muss wohl doch irgendeine Form der Bewegung her. Bedingung: Gut für den Rücken, aber garantiert nicht anstrengend! Sie entscheidet sich für Yoga. Schön und gut, aber welches? »Power-Yoga«, »Power-Flow«, »Flow-Flow« oder doch lieber »Yoga für dich und deinen Hund«? Wissbegierig begibt sich Milena Moser auf die Suche nach der klassischen Form und erlebt dabei wunderbar witzige und oft auch skurrile Geschichten aus der exaltierten Lifestyle-Welt.

Ein unverzichtbarer und zugleich höchst amüsanter Wegweiser durch den jahrtausendealten Yoga-Dschungel.

**ISBN:** 978-3453600416

### Kleine Geschichte

#### Inspirierende Geschichten

«Der Hauptgrund, warum so viele Menschen leiden, liegt darin, dass sie eine Befriedigung aus ihrem Leiden ziehen», sagte der Meister und machte dies an einem Beispiel deutlich: Neulich fuhr ich in einem Schlafwagen. Unter mir lag ein Mann, der die ganze Zeit stöhnte: «Mein Gott, bin ich durstig; ich bin ja so durstig ...» So ging das die ganze Zeit. Schließlich stand ich auf, holte im Speisewagen ein Glas Wasser und brachte es dem Mann, der es dankbar annahm und in einem Zug leerte. Kaum lag ich wieder im Bett, da hörte ich wieder seine Stimme: «Mein Gott, war ich durstig, ach, wie war ich durstig ...»

Joshu fragte Nansen: «Was ist der Pfad?»

Nansen sagte: «Das tägliche Leben ist der Pfad.»

Joshu fragte: «Kann man das studieren?»

Nansen sagte: «Wenn du versuchst, es zu studieren, so bist du fern davon.»

Joshu fragte: «Wenn ich es nicht studiere, wie kann ich dann wissen, ob es der Pfad ist?»

Nansen sagte: «Der Pfad gehört nicht der Welt der Wahrnehmung an, noch gehört er der Welt der Nicht-Wahrnehmung an. Erkenntnis ist eine Täuschung und Nicht-Erkentnis ist sinnlos. Wenn du den wahren Pfad jenseits aller Zweifel erreichen willst, so versetze dich in dieselbe Freiheit, wie der Himmel sie hat. Du wirst sie weder gut noch nicht-gut nennen.»

Bei diesen Worten wurde Joshu erleuchtet.

## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)



氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 07  
Juli 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Ringelblume

Rezepte

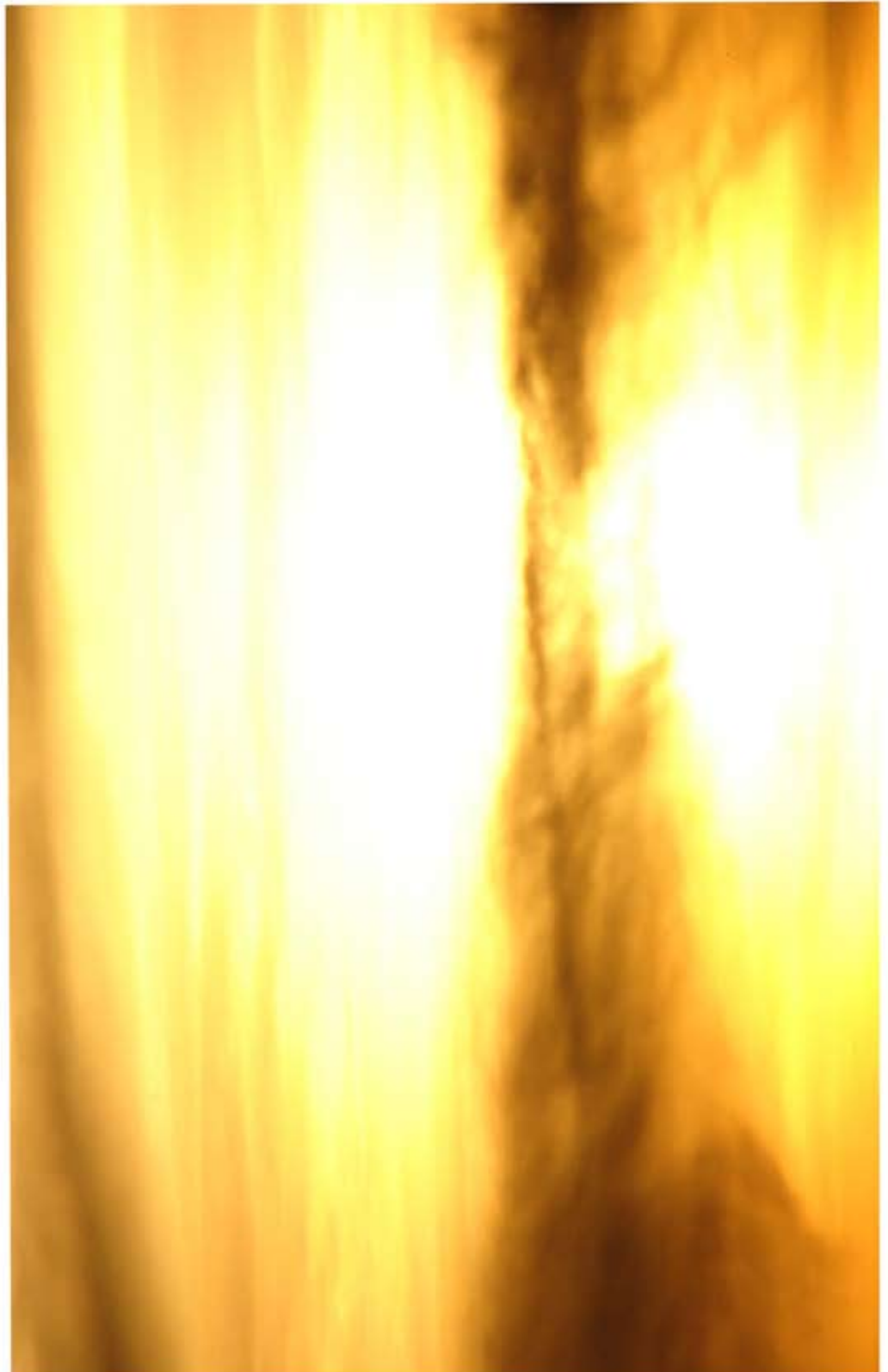
Übungen

Buch & DVD Tipp

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*Das Leben ist wie zeichnen – nur ohne Radiergummi.*

*Anonymus*

## AKTUELLES

### Moringa Oleifera – Der Baum des Lebens



***Der Moringabaum ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen, die es auf dieser Erde gibt.***

Aufgrund seines hohen Vitamin-, Mineralstoff- und Proteingehalts, ist der Moringabaum eine unglaublich reiche Nährstoffquelle. Biochemiker bestätigen, dass dieser Baum eine so enorme Dichte an Proteinen besitzt wie keine andere Pflanze. So liefern z.B. die Moringablätter pro Gramm so viel Protein wie Eier, den Kalziumgehalt von vier Gläsern Milch und gleich viel Vitamin C wie Orangen. Zudem beinhalten diese Blätter ebenso viel Potassium wie drei Bananen und dreimal so viel Eisen wie Spinat und enthalten viermal mehr (Pro-) Vitamin A als Karotten.

Der Saft des Moringabaumes gehört seit je her zur klassischen asiatischen Naturheilkunst. Er stammt original aus dem nördlichen Himalaja-Gebirge. Moringa wird in der alten Heilkunst als der Baum Sahijan bezeichnet und seine Früchte nennen die arabischen Inder auf der Gewürzinsel Snasibar Singu-Frucht. Moringa oleifera ist in allen seinen Teilen (Blätter, Blüten, junge Wurzeln, Schoten und Kerne) essbar. Die Samenkerne enthalten das bisher stabilste Pflanzenöl überhaupt. Es ist in seiner Stabilität besser als Olivenöl und war schon den alten Ägyptern bekannt, wo es für die Einbalsamierung der Mumien der Pharaonen Verwendung fand. Die schotenähnlichen Singu-Früchte enthalten alle wichtigen Mineralien, Enzyme, Vitamine und Aminosäuren. Sie werden in der modernen Welt als Drumsticks weltweit gehandelt.

Der Saft aus den Blättern des Moringa-Baumes wird in der tibetischen und indischen Heilkunst als ein Lebensspendendes Getränk der Götter bezeichnet. So predigen es auch heute noch die Priester in Tibet, Indien, Sri Lanka und auf der sonnigen Gewürzinsel Sansibar in Tansania. Ganz allgemein gehört der Moringa-Baum zu den wichtigsten Pflanzen der alten klassischen Ayurveda Asiens.

In Indien wird der Moringa-Baum und seine Hybriden seit über 70 Jahren plantagenmässig angebaut und sogar von Universitäten (z.B. Bangalore) wissenschaftlich untersucht. Derzeit ist Indien der größte Produzent von Moringa-Schoten und hat vor Tansania und den USA die größten Plantagen in Betrieb. Indien behielt das Geheimnis um den Moringa-Baum lange Zeit für sich. So hielt es auch die indische Minderheit in Tansania, Kenia, Uganda oder Malawi. Irgendwann aber kommt jedes Geheimnis ans Licht. Inzwischen gibt es weit über 700 wissenschaftliche Forschungsarbeiten zum Thema. Es dauerte nicht lange, bis man herausfand, wie nutzbringend der Baum in der Bekämpfung der Unterernährung der sog. Dritten Welt ist. Als Musterbeispiel für eine zielgerichtete Bekämpfung der Unterernährung von Kindern unter 5 Lebensjahren muss das von Dr. Lowell Fugli im Senegal gegründete Moringa- Projekt angesehen werden. In seinem Buch *The Miracle Tree* berichtete Fugli beeindruckend über seine Erkenntnisse: Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist der Moringa-Baum, ganz speziell seine schotenähnlichen Früchte (auf Sansibar Singh-Frucht), gut für die menschliche Ernährung und auch der Juice aus den weichen Moringa-Blättern ist von guter und sicherer Wirkung um den Ernährungsstatus von Menschen spürbar anzuheben bzw. zu stabilisieren. Es gibt kein anderes grünes Gemüse, welches mehr Vitamin A in Form von Karotinen enthält als die frischen Blätter des Moringa-Baumes.

### **Eine der besten natürlichen Quellen von Antioxidantien**

Freie Radikale sind für den Körper sehr schädlich und werden mit der Entstehung vieler Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Die vermehrte Bildung von freien Radikalen erfolgt durch Stress, Ozon, UV-Strahlung, einseitige Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum.

Antioxidativ wirksame Substanzen wirken im Organismus als Radikalfänger und helfen u. a. bei der Infektionsabwehr. Zum Beispiel sind Vitamin C und Vitamin E die wichtigsten Antioxidantien, die die Zellen und das Zellgewebe bei körperlicher Anstrengung schützen und somit den Körper in der Leistung unterstützen. Solche entzündungshemmenden Stoffe wirken am besten, wenn sie mit anderen ähnlichen natürlichen bioaktiven Stoffen kombiniert werden. Dadurch wird eine weitaus höhere Wirkung erreicht, als nur durch einen dieser Stoffe.

Moringa enthält 46 antioxidative Stoffe und ist damit eine der wichtigsten natürlichen Quellen von Antioxidantien. Die Antioxidantien in Moringa: Vitamin A, C, E, K, Magnesium, Zink, Selenium, Leucin, Choline, Zeatin, Chlorophyll, Beta-Sitosterol, Kampferol, Quercetin, Rutin, Caffeoylquinic Säure, Lutein, Zeaxanthin, Glutathione, Beta Carotin, Alpha Carotin andere Carotine und Stigmasterol.

### **Hohe ORAC-Werte der Moringablätter**

ORAC-Werte (oxygen radical absorbance capacity) geben den Grad an, in dem ein biologischer Stoff ein freies Radikal hemmt. Mit der Messung des ORAC-Wertes kann man feststellen, welche Lebens-/Nahrungsmittel besonders gute antioxidative Eigenschaften haben. Moringa glänzt hier mit einem Wert von ca. 46.000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm. Das amerikanische Landwirtschaftsministerium empfiehlt, täglich 3000 bis 5000 ORAC-Einheiten einzunehmen. Tatsächlich nehmen achtzig Prozent der Bevölkerung weniger als 1000 Einheiten pro Tag zu sich.

Prof. Dr. Klaus Becker von der Universität Stuttgart-Hohenheim ist seit mehr als 15 Jahren in Moringa-Forschungsprojekten tätig. Er trinkt seit Jahren mit Vorliebe Moringatee und ist der Überzeugung, dass in Moringa noch ein großes Potential liegt.

Was die große Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe angeht, gebe es noch viele Vorgänge in dieser Pflanze gibt, die noch nicht erklärt werden konnten. Viele Untersuchungen stehen also noch bevor. Wichtiger Hinweis noch zu dem Vertrieb von Moringa-Produkten: Ein Verkauf von Moringa-Pulver würde nach aktuellen Informationen unter der Novel-Food-Verordnung fallen. Bevor es auf den Markt darf, muss es somit als "neuartiges Lebensmittel" zugelassen werden.

### Ringelblume



Die Ringelblume ist eine einjährige krautige Pflanze, seltener wächst sie einjährig überwinternd oder zweijährig. Die Wurzel ist spindelförmig und faserreich. Der Stängel erreicht meist Höhen von 30 bis 50 cm, selten bis 70 cm. Er ist kantig und kurzflaumig behaart, wächst aufrecht und ist wenig oder lediglich im oberen Bereich verzweigt.

Die Laubblätter sind behaart, ganzrandig, ungestielt und von länglich lanzettlicher bis verkehrt-eiförmiger Form. Ihre Farbe ist mittel- bis hellgrün, sie sind 3

bis 12 (selten bis 18) cm lang und 1 bis 3 (selten bis 6) cm breit.

Die Blütenkörbe stehen einzeln an beblätterten, langen Blütenstands stielen und haben einen Durchmesser von bis zu 4 cm. Im Inneren der Körbe stehen 30 bis 50 (bis selten über 100) zwittrige Röhrenblüten, außen (30 bis) 60 bis über 150 weibliche, fruchtbare Zungenblüten von dottergelber bis orangegelber Farbe. Die 12 bis über 40 Hüllblätter sind 10 bis 12 mm lang. Die Blütezeit dauert von Juni bis Oktober, ein Einzelköpfchen blüht meist vier bis fünf Tage lang.

Die Ringelblume ist nicht nur hübsch anzusehen sondern auch eine äußerst nützliche Heilpflanze. Ihre antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften lassen sich vielfältig einsetzen.

Als Lotion oder Salbe beschleunigt sie die Heilung und verhindert Entzündungen bei kleineren Verletzungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen, Hautunreinheiten, Hämorrhoiden und Krampfadern.

Als Tee oder Tinktur hilft sie gegen Magenbeschwerden und Geschwüre, aber auch bei ungewöhnlich schmerzhafter Menstruation. Verwendet werden übrigens nur die voll aufgeblühten Blütenköpfe.

## Ringelblumensalbe

Etwa 30 Ringelblumenköpfe

150 g Sonnenblumenöl

15 g zerbröckeltes Bienenwachs

ca. 15 Tropfen Teebaumöl

### **Zubereitung:**

Die Blüten abzupfen. Die Blüten, das Öl und das Bienenwachs in eine Schale geben und über einem Wasserbad langsam erwärmen bis das Wachs geschmolzen ist. Nun bei kleiner Temperatur noch ca. 30 Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Nun das Ganze abseihen und in Gläser abfüllen.



## REZEPTE

### Couscous mit süßem Blattspinat

#### Zutaten:

- 2 Orangen
- Salz
- 1 TL Butter
- 100 g Couscous
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Curry
- 1 Portion Blattspinat (450 g)
- Pfeffer
- 1-2 TL Honig
- 150 g Vollmilchjoghurt

#### Zubereitung:

Orangen schälen, dabei weiße Innenhaut mit entfernen. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen.

125 ml Wasser mit etwas Salz und Butter aufkochen, Couscous zufügen und auf ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf ca. 20 Min. quellen lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Dann zusammen im heißen Olivenöl glasig schwitzen. Rosinen, Zimt und Curry zufügen und kurz mit braten.

Spinat zugeben und ca. 8 Min. ohne Deckel dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, Honig, Joghurt und aufgefangenen Orangensaft untermischen. Mit Couscous anrichten und mit Orangenfilets garnieren.



## Getränk bei Anspannung

### Heiße Schokolade mit Baldrian

3 EL. Frische Baldrianwurzel  
3EL. Frische Zitronenmelisse blätter  
3TL frische Lavendelblüten  
6Blätter und 3 frische Blüten einer Passionsblume  
Schale von 1,5 unbehandelter Orange  
900 ml Vollmilch  
50 g dunkle Schokolade  
½ TL. Vanillezucker

Beide Enden der Baldrianwurzel abschneiden, Baldrian, Zitronenmelisse, Lavendel, Blätter und Blüten der Passionsblume, Orangenschale und Milch in einem Topf geben und 5- 10 Minuten behutsam erhitzen. Abseihen.

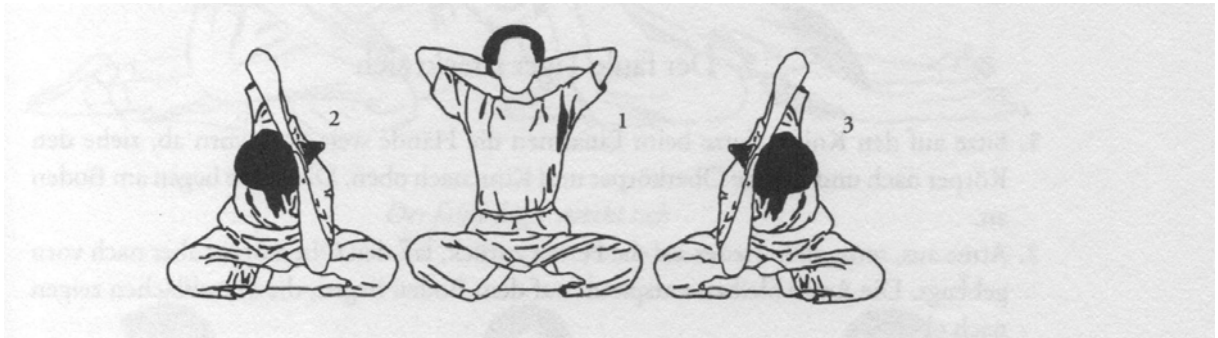
Die abgeseihte Milch in den Topf zurückschütten, Schokolade und Vanillezucker dazugeben und unter Rühren auflösen.  
Sofort trinken.

## ÜBUNGEN

### Übungen (2. Teil Dehnungsübungen)

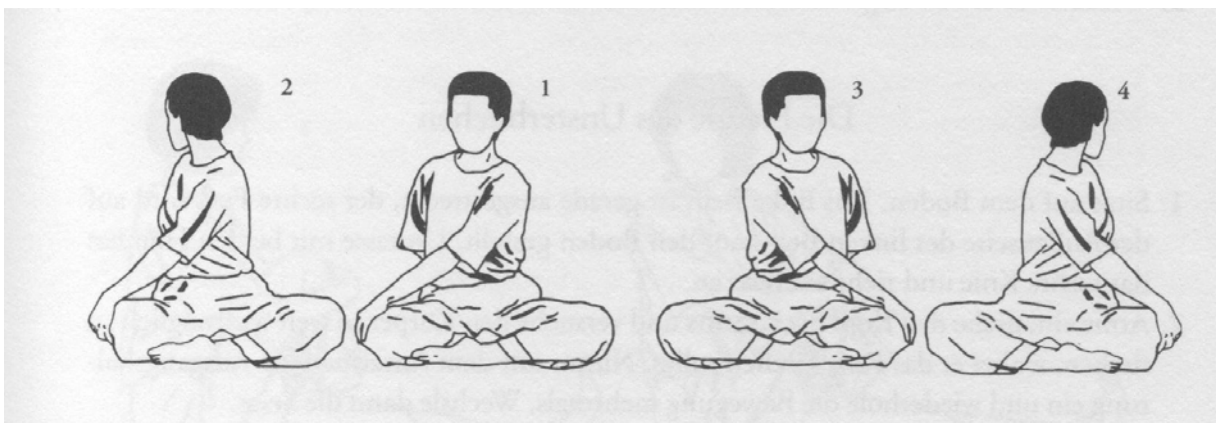
#### ***Die Eidechse schaut nach einer Libelle***

- 1) Sitze im Schneidersitz und verschränke die Hände hinter dem Kopf. Strecke die Ellbogen so weit wie möglich nach außen.
- 2) Beuge dich mit dem Ausatmen nach vorn, drehe den Oberkörper nach rechts und bringe den Oberkörper genau vor die Mittellinie des Körpers. Nimm mit dem Einatmen wieder die Ausgangsposition ein.
- 3) Wiederhole die Übung dann zur anderen Seite und wechsele mehrmals die Seiten. Versuche die Ellbogen immer näher zum Boden zu bringen.



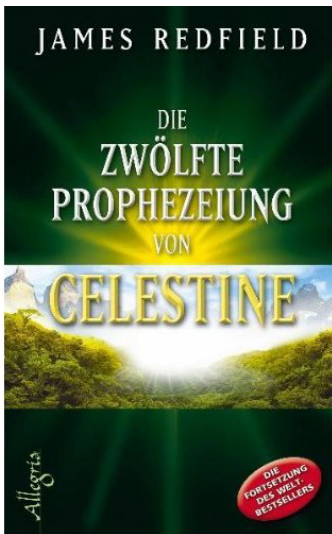
#### ***Der Unsterbliche schaut zum Mond***

- 1) Sitze im Schneidersitz. Lege die linke Hand auf die Außenseite des rechten Knies und den rechten Handrücken auf den Rücken, so das die Fingerspitzen die linke Seite berühren.
- 2) Drehe den Kopf und Körper mit dem Einatmen nach rechts und drücke mit der linken Hand dabei gegen das rechte Knie. Kehre mit dem Ausatmen zur Ausgangsposition zurück.
- 3) Lege dann die rechte Hand auf das linke Knie und den linken Handrücken auf den Rücken.
- 4) Drehe mit dem Einatmen den Körper und Kopf nach links und gehe mit dem Ausatmen zur Ausgangshaltung zurück. Wiederhole die Übung mehrere Male abwechselnd zu beiden Seiten.



### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Die zwölfte Prophezeiung von Celestine: Jenseits von 2012** von James Redfield

Das Vermächtnis von Celestine birgt eine neue Einsicht, mit der die Welt verändert werden kann. Die Suche nach der Zwölften Prophezeiung entwickelt sich zum Kampf für eine freie, selbstbestimmte Spiritualität, die der Menschheit das Überleben sichern soll.

Wer die Zwölfte Prophezeiung erfüllt, kann die Menschheit vernichten oder in eine neue Zukunft führen. In der Wüste Saudi-Arabiens beginnt ein tödlicher Kampf zwischen den Fundamentalisten der alten Weltreligionen und einem kleinen Kreis von Menschen, die die wahre Botschaft von Celestine verstanden haben...

**ISBN:** 978-3793422051

## Inspirierende Geschichten

### *HIMMEL UND HÖLLE*



Ein großer, harter Samurai ging einmal einen kleinen Mönch besuchen.

„Mönch“, sagte er in einem Ton, der sofortigen Gehorsam gewohnt ist, „lehre mich etwas über Himmel und Hölle!“.

Der Mönch sah zu dem mächtigen Krieger auf und entgegnete voller Verachtung: „Dich etwas über Himmel und Hölle zu lehren? Überhaupt nichts kann ich Dich lehren. Du bist schmutzig. Du stinkst. Deine Klinge ist rostig. Du bist eine Scham und Schande für die Klasse der Samurais. Geh mir aus den Augen. Ich kann dich nicht ertragen.“

Der Samurai war wütend. Er zitterte, wurde ganz rot im Gesicht, war sprachlos vor Wut. Er zog sein Schwert und hob es in die Höhe, um den Mönch damit zu erschlagen. „Das ist die Hölle“, sagte der Mönch sanft.

Der Samurai war überwältigt. Das Mitgefühl und die Ergebenheit dieses kleinen Mannes, der sein Leben hergab, um ihm diese Lehre zu geben und ihm die Hölle zu zeigen!

Langsam senkte er sein Schwert, erfüllt von Dankbarkeit und plötzlichem Frieden. „und das ist der Himmel“, sagte der Mönch sanft.

## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 08  
August 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Eigene Gedanken

Rezepte

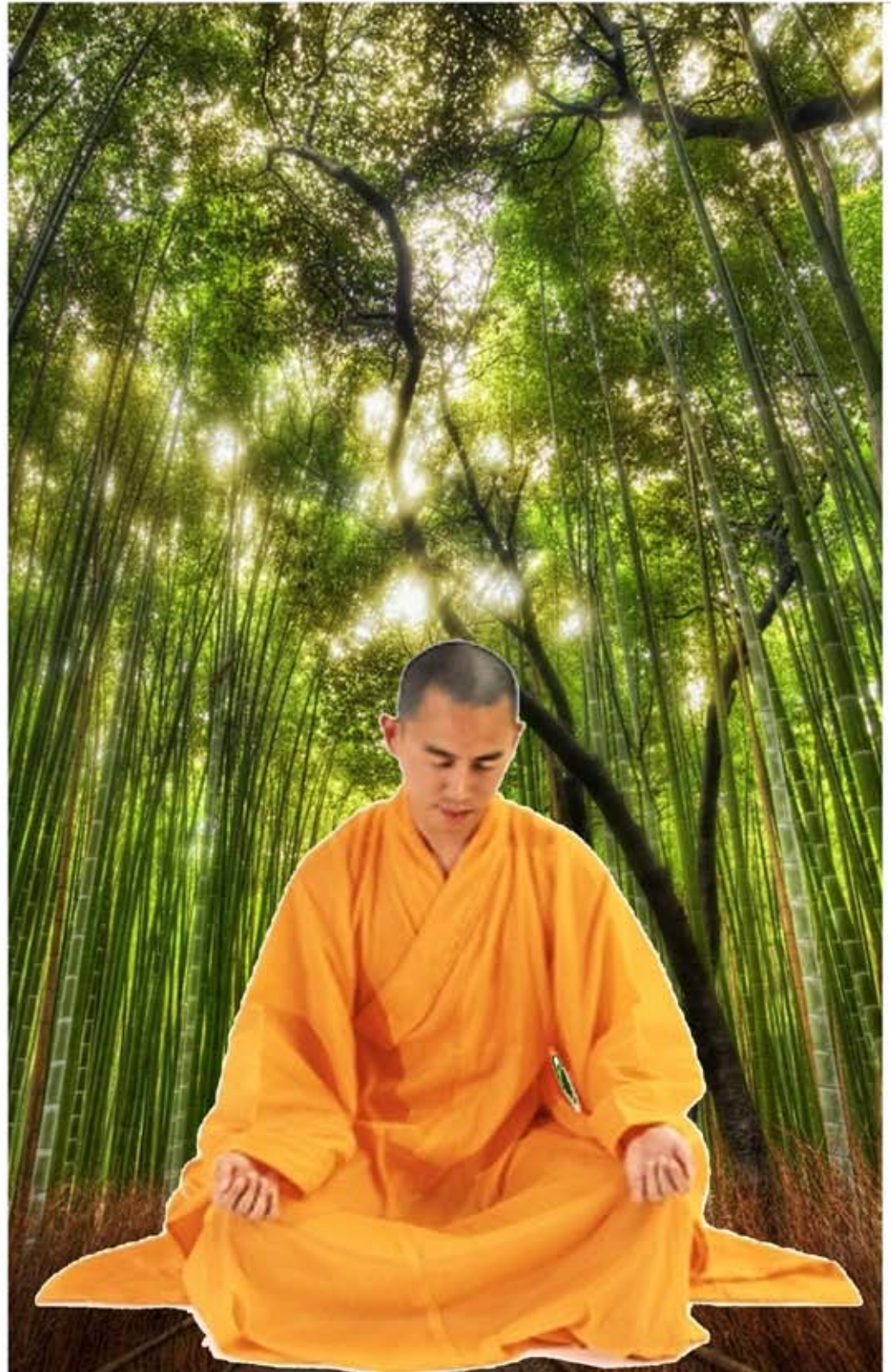
Übungen

Buch & DVD Tipp

Geschichte

Sonstiges

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



### 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

*So lange du nicht weißt, was du tust,  
kannst du auch nicht tun, was du willst.*

### AKTUELLES

#### **STROPHANTHIN - Eine pflanzliche Substanz ohne ernste Nebenwirkungen**

Was ist Strophanthin?

Strophanthin wird gewonnen aus den Samen von verschiedenen Arten des afrikanischen Kletterstrauchs Strophanthus.

Strophanthin wird chemisch eingeordnet in die Substanzgruppe der Herzglykoside.

Andere Herzglykoside sind z.B. als bekanntester Vertreter Digitalis aus dem heimischen Fingerhut und Convallatoxin aus dem Maiglöckchen.

Als hauptsächliche Wirkung der Herzglykoside gilt die Verstärkung des Herzschlags, und somit werden Herzglykoside bei Herzinsuffizienz verabreicht, aber auch bei Herzrhythmus-Störungen, besonders bei den tachykarden Formen (= mit zu schnellem Herzschlag).

Strophanthin, das stärkste Pfeilgift Afrikas, war intravenös bis ca. 1960 anerkannt und führend in der Herzmedizin und gilt als neuentdecktes Hormon. Es zeigt auch bei oraler Einnahme in der Vorbeugung und Akutbehandlung von Angina pectoris und Herzinfarkt eine überragend positive Wirkung ohne ernste Nebenwirkungen. Dies ist durch viele (z.T. Doppelblind-) Studien und Berichte aus Klinik, Praxis und Labor von 1950 bis heute dokumentiert. Die heutigen (profitableren) Medikamente erreichen diese Leistungen bei weitem nicht. Z.B. hatte ein deutsches öffentliches Krankenhaus bei über 1000 Patienten mit Strophanthin die mit Abstand weltbesten Herzinfarkt Überlebensraten (1975-1987), und 99% der Patienten mit instabiler Angina pectoris waren nach 2 Wochen beschwerdefrei. Ein deutsches Bergwerk hatte zehn Jahre lang mit oralem Strophanthin unter Tage keinen einzigen Herzinfarkt Toten, obwohl es vorher jährlich drei waren. Mit Strophanthin, dem Insulin der Herzkranken kann jeder Patient mit beginnendem Herzinfarkt die wichtigste Notfallmaßnahme noch vor Eintreffen des Notarztes selbst vornehmen. Die allermeisten der Herzinfarkte und Todesfälle hieran könnten vermieden werden. Über 1000 Ärzte wenden das rezeptpflichtige Strophanthin, die Schnittstelle von Alternativ- und Schulmedizin, mit bestem Erfolg an.

Auch homöopathisches Strophanthin (rezeptfrei) wirkt sehr gut, durch Studie ist dies belegt bei Strophactiv (D4).

Strophanthin verbessert das EKG und die Durchblutung des Herzmuskels und des Gehirns, steigert die Nutzung des Sauerstoffs und die Verformbarkeit und Kapillargängigkeit der roten Blutkörperchen, beseitigt die Übersäuerung im Herzmuskel innerhalb kurzer Zeit, stärkt den Parasympathikus, den entspannenden Teil des vegetativen Nervensystems, vermindert die Bildung von Stresshormonen, wirkt ACE- Hemmend, senkt den zu hohen Blutdruck, wirkt leistungssteigernd, verhindert die Herzhypertrophie und das Sterben auch von Nieren und Nervenzellen unter Gifteinwirkung.

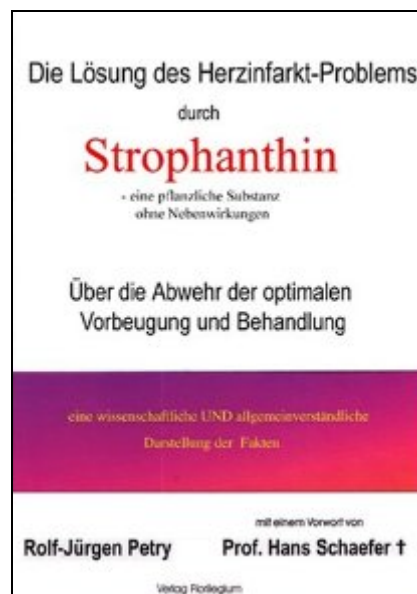
Strophanthin wirkt sensationell auch bei arteriellen Durchblutungsstörungen und Demenz, und wurde auch angewendet bei Glaukom, Asthma bronchiale, endogener Depression.

Die existierenden Studien zu Strophanthin genügen formal nicht den in letzter Zeit immens gestiegenen Ansprüchen an große und teure Studien, die nur noch für Mittel mit Patentrechten bezahlt werden, jedoch sind sie inhaltlich für jeden unvoreingenommenen Prüfenden erdrückend überzeugend.



Strophanthin wirkt auf Herzmuskelzellen, Arterien, Nerven, rote Blutkörperchen und zeigt in sich vereint die Qualitäten der meisten heute üblichen Einzel- Medikamente, die es mehr oder weniger ersetzen könnte, und es würden auch viele Bypass- oder Stent- OPs und Katheter- Untersuchungen unnötig, ein Milliarden Verlust für den medizinisch-industriellen Komplex. Ist dies der Grund dafür, dass Strophanthin von der orthodoxen Medizin eindeutig fehlbeurteilt und abgelehnt wird? Da es keine medizinischen Gründe hierfür gibt, ist diese Frage naheliegend. Die stereotype Behauptung einer angeblich schlechten oralen Resorption lässt sich leicht widerlegen. Auch ist neuerdings eine andere Wirkung gerade von geringen Strophanthin – Konzentrationen auf die Zellen vielfach nachgewiesen. Die hohen Wellen des jahrzehntelangen Strophanthin-Streits und die unhaltbaren, polemischen Angriffe durch einige hochrangige Mediziner werden in aller Offenheit, doch streng sachlich und detailliert dargestellt.

Sowohl die offizielle als auch die alternative bzw. komplementäre Herzinfarkt-Theorie mit weitgehend unbekanntem Aspekten werden kritisch untersucht, z.B. existiert eine definitiv (schulmedizinisch) nachgewiesene andere Herzkranzgefäß – Anatomie im Herzmuskel selbst (Arterien-Netz) die dennoch ignoriert wird, und viele Forschungsergebnisse, die nahelegen, dass die (nicht so häufig wie angenommen auftretende) Thrombose nicht die Ursache, sondern die Folge eines Herzinfarktes ist. Es wird eine andere, plausible Entstehungsweise eines Herzinfarktes dargestellt.



### Eigene Gedanken

#### Heilmittel und Medikamente

Für alle, die den Bericht von Strophanthin gelesen haben.

Es ist wunderbar welche Mittel und Möglichkeiten uns die Natur bietet um unsere Gesundheit wieder herzustellen und Schäden die wir uns durch jahrelangen Raubbau unserer Kräfte und Energien zugezogen haben wieder zu heilen. So stellen wir uns das zumindest vor. Wir geben nun unsere Verantwortung ab an dieses oder jenes Heilmittel und glauben das wird schon alles richten. Wenn ich das nehme wird es mir wieder gut gehen. Ich kann also gleich weiterleben wie vorher ohne etwas zu ändern. Nein im Gegenteil, vielleicht kann ich sogar noch mehr leisten. Wie viele wahrscheinlich bei Strophanthin auch herausgelesen haben, es wirkt leistungssteigernd.

Nicht das sie mich falsch verstehen, natürlich ist es gut dass es natürliche Heilmittel und auch rezeptpflichtige Medikamente gibt. Sie geben uns die Chance noch einmal alles zu überdenken und mit weniger Schmerz zu leben. Doch das ist nicht der Sinn der Sache.

Sehen sie wenn sie wirklich Schmerzen hätten, müssten sie wohl oder übel kürzer treten und hätten somit auch einiges mehr an Zeit über das Leben nachzudenken dass sie zurzeit führen. Das Leben sagt ihnen STOP – so nicht.

Gott sei Dank haben wir heute viele verschiedene Mittel um keine oder weniger Schmerzen zu erleiden. Man muss auch keine Schmerzen haben um zu merken dass der jetzige Weg wohl der falsch war, oder ich mich zu sehr verausgabt habe, oder ich zu viele alte Glaubensmuster in mir rumschleppe. Wir Menschen haben nur nicht verstanden dass unser Körper mit uns kommuniziert. Er will uns nicht ärgern, er will uns nur was sagen.

Und was tun wir, wir hören nicht hin, wir ignorieren ihn, so wie wir vieles nicht sehen, nicht hören und nicht fühlen. Es ist wichtig das er funktioniert, so wie alles und jeder funktionieren soll.

Wir haben den wesentlichen Blick dafür verloren genauer zu schauen, zu hören und zu fühlen. Tiefer zu sehen, an der Oberfläche zu kratzen. Sachen und Dinge zu hinterfragen.

Das **Warum** ist uns nach unserer Kindheit abhanden gekommen.

Sehen sie nur mal das Herz. So viele Menschen leiden an den verschiedensten Herzproblemen. Warum ist das so?

Das Herz ist der Kaiser in der Chinesischen Medizin. Das Herz beherbergt den Geist Shen der im Herzen wohnt. Mit dem Shen werden alle mentalen-intellektuellen, spirituellen und emotionalen Aspekte des Herzens beschrieben, und die schöpferische Kraft welche den Menschen einzigartig macht. Es vermittelt die Verbindung zu dem großen Einen, dem Dao.

Es ist zu erschließen das das Bewusstsein des Herzens einen hohen Stellenwert im Zusammenspiel des menschlichen Organismus hat.

### **Kleine Geschichte**

#### *Der Kaiser im Mikrokosmos*

*Die zwölf Beamten (Magen-Milz, Leber-Galle, Lunge-Dickdarm, Herz-Dünndarm, Niere-Blase, Herzkreislauf-Dreifacherwärmer) bilden ein zusammen hängendes Ganzes und dulden keine Fehler.*

*Wenn der Herrscher (Shen) erleuchtet ist, werden seine Untertanen in Frieden leben können.*

*Wer sein Leben nach diesen Prinzipien ausrichtet, wird ein hohes Alter erreichen, und der wird niemals gefährdet sein. Wer sein Reich nach diesen Prinzipien regiert, wird ein goldenes Zeitalter haben. Wenn der Herrscher jedoch nicht erleuchtet ist, geraten die zwölf Beamten in Verwirrung, die Transportwege werden blockiert, und schließlich ist die Verbindung zwischen ihnen unterbrochen. Der Körper wird großen Schaden erleiden. Wer so lebt, wird ins Verderben sinken. Wer so sein Reich regiert, wird so seinen ganzen Clan gefährden. Seid vorsichtig, ich wiederhole, seid sehr vorsichtig! (Su Wen)*

Nun wie steht es mit unserem Herz. Wie oft hören, fühlen und sehen wir mit dem Herzen. Wie viel Beachtung schenken wir ihm. Nicht nur wenn es nicht so funktioniert wie es soll. Wie sehr fordern wir es. Überfordern wir es vielleicht?

Wie sieht es denn mit ihren Herzenswünschen aus? Lebt man diese oder glaubt man das gehört sich nicht, oder das kann ich nicht?

Kinder können fühlen was sie aussenden (Herzressonanzfeld) Tiere ebenfalls, auch wenn sie sich noch so bemühen sich einzureden sie seien glücklich, glauben sie mir, kleine Kinder und Tiere werden das spüren das wirklich in ihrem Herzen ist. Da nützt ihnen das noch so gekonnte gekünstelte Lächeln auf ihren Lippen nicht, wenn es nicht vom Herzen kommt.

Herzenswünsche sind Wünsche die keine anderen Menschen verletzen. Das sollte jedem bewusst sein. Das Herz steht auch für Liebe und Mitgefühl. Jeder muss für sich entscheiden und spüren ob es Ego – Wünsche oder Herzenswünsche sind.

Da kommt dann das Strophanthin (oder sonstige Medikamente) ins Spiel. Jetzt gibt uns doch die Natur noch mal eine Chance, also das große Ganze hilft mal wieder und meint es gut mit uns. Es gibt Hilfe für unser krankes leidendes Herz.

Jetzt ist es an der Zeit sich zu fragen, wie sehr jeder einzelne die Chance nützt.

Bin ich froh etwas bekommen zu haben was mir hilft, und ich mache gleich weiter, also ich habe den Wink mit dem Zaunpfahl nicht verstanden.

Oder nütze ich die Situation um mich selber besser kennenzulernen und besser auf mich zu hören, lernen mich zu beobachten. (Ich nutze das Denken nicht der Denker mich)

Dies ist nur ein kleiner Ratschlag und gilt natürlich für alle „Problemchen“ die der Mensch so hat. Und falls sie sich entscheiden an der Oberfläche zu kratzen, seien sie nicht enttäuscht wenn das nicht so schnell funktioniert wie die Kopfwehtablette.

Es wird zwar nicht so schnell funktionieren, doch dauerhafter wird es sein, dieses ist sicher.



Liebe Grüße aus dem  
House-of-Energy

## REZEPTE

**Mit Suppen kann man sich und seinen Körper bestens auf die kühlere Jahreszeit vorbereiten.**

### Kartoffelsuppe

#### Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Kästchen Kresse
- 80 g Frischkäse
- 100 ml süße Sahne
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer

#### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken und mit den Kartoffeln in der heißen Butter anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Einige Sträußchen Kräuter als Verzierung beiseitelegen. Übrige Kräuter fein hacken und 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Käse und Sahne zufügen und alles pürieren.

Suppe mit den Gewürzen kräftig abschmecken und mit den Kräutern verzieren.

## Linsensuppe

### Zutaten

- 1 l Klare Suppe
- 250 g rote Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz

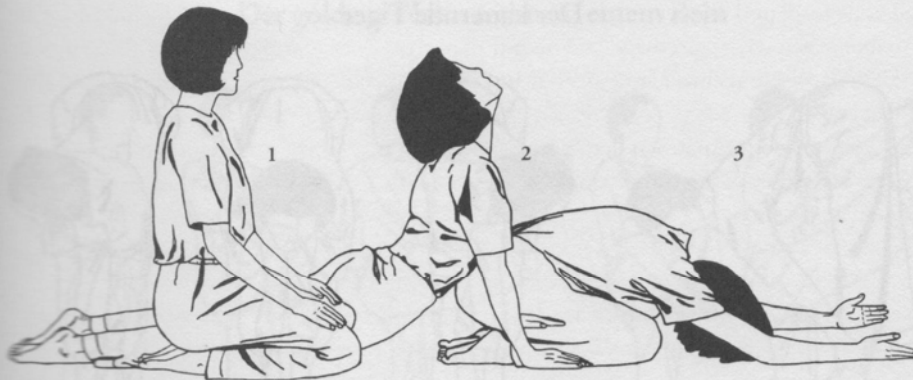
### Zubereitung

Das Fett zerlassen, zerkleinerte Zwiebeln goldgelb andünsten. Nach und nach mit der kalten Brühe auffüllen. Die Linsen, das Salz und die kleingeschnittene Möhre hinzufügen und ca. 25 Min. kochen lassen. Mit Zitronen servieren.

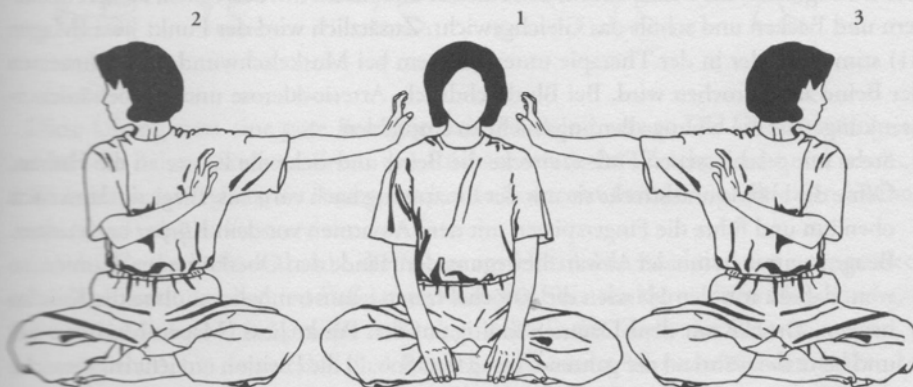


## ÜBUNGEN

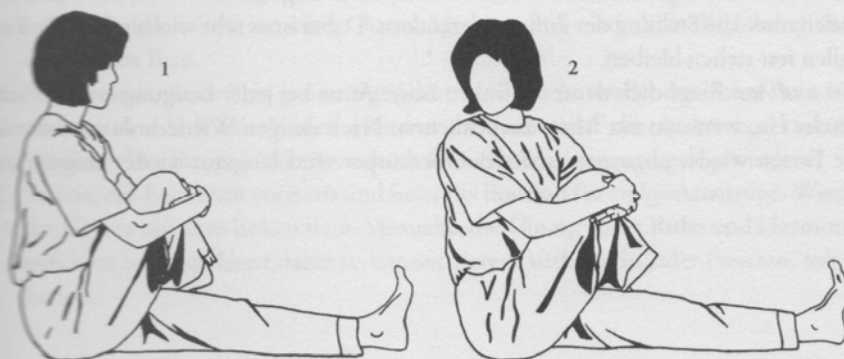
### Übungen (3. Teil Dehnungsübungen)



*Der faule Tiger streckt sich*



*Der Drache streckt seine Krallen*



*Die Freude des Unsterblichen*

### **Der faule Tiger streckt sich**

1. Sitze auf den Knien. Setze beim Einatmen die Hände weit nach vorn ab, ziehe den Körper nach und strecke Oberkörper und Kinn nach oben, die Beine liegen am Boden.
2. Atme aus, setze dich wieder auf die Fersen zurück, lass den Oberkörper aber nach vorn gebeugt. Die Arme bleiben entspannt auf dem Boden liegen, die Handflächen zeigen nach oben.

Wiederhole die Übung mehrmals.

### **Der Drache streckt seine Krallen**

1. Sitze im Schneidersitz, die Hände sind entspannt.
2. Atme ein, drehe den Kopf nach rechts und strecke beide Hände nach links. Die Hände sind als Drachenkrallen geformt. Der linke Arm ist ganz gestreckt die Hand ist in Schulterhöhe. Die rechte Hand ist vor der linken Schulter. Drücke nun beim Einatmen dreimal nach links. Nimm bei der Ausatmung die Ausgangshaltung wieder ein.
3. Wiederhole die Übung zur anderen Seite und dann nochmals im Wechsel.

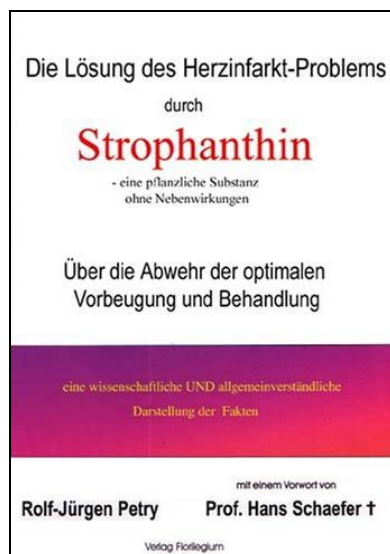
### **Die Freude des Unsterblichen**

1. Sitze auf dem Boden. Das linke Bein ist gerade ausgestreckt, der rechte Fuß wird auf der Außenseite des linken Beins auf den Boden gestellt. Umfasse mit beiden Händen das rechte Knie und ziehe es etwas an.
2. Atme ein, drehe den Kopf nach rechts und versuche den Körper so weit wie möglich zu drehen, wobei er das Knie streifen sollte. Nimm mit dem Ausatmen die Ausgangshaltung ein und wiederhole die Bewegung mehrmals. Wechsle dann die Seiten.



### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Die Lösung des Herzinfarkt Problems durch Strophanthin** von Rolf-Jürgen Petry

Unglaublich? Die Lösung für das Problem Herzinfarkt ist längst da! Die optimale Vorbeugung und Behandlung des Herzinfarkts wird schon seit Jahrzehnten totgeschwiegen und abgewehrt: Die pflanzliche Substanz Strophanthin aus einem afrikanischen Kletterstrauch verhindert bei oraler Gabe im Gegensatz zur Schwestersubstanz Digitalis den Herzinfarkt und die Angina pectoris-Attacken sehr nebenwirkungsarm und kostengünstig in einem von allen anderen Medikamenten mit Abstand unerreichten Maß, indem es eine ganze Reihe von Wirkungen dieser Einzel-Medikamente in sich vereint. Die hervorragenden Therapie-Erfolge und dynamischen Wirkungen des oralen Strophanthins sind mit einer beeindruckenden Fülle von (z.T. Doppelblind-) Studien und Berichten aus Klinik, Praxis und Labor von 1950 bis heute dokumentiert. Ca. 1000 Ärzte in Deutschland wenden orales Strophanthin mit bestem Erfolg an. Strophanthin, das in intravenöser Form bis ca. 1960 in der deutschen Herzmedizin führend war und von jeder Klinik und jedem Arzt angewendet wurde (bei akuten Herzinsuffizienz-Notfällen sogar bis 1992 vom Lehrbuch empfohlen), ist seit wenigen Jahren als körpereigene Substanz identifiziert, die bei Sauerstoffmangel auch vom Herzmuskel gebildet wird.

**ISBN:** 978-3000195877

## Geschichte

### Inspirierende Geschichten

*Japan in der ersten Hälfte des 14. Jahrhunderts unter dem Shogunat von Askikagaka. Ein in den Bergen verstecktes Kloster. Vier Zen-Mönche haben beschlossen, ein Sesshin in absoluter Stille abzuhalten. Sie haben ihre Zazen-Haltung eingenommen. Es ist Nacht, und es herrscht eine beißende Kälte.*



„Die Kerze ist ausgegangen!“ ruft der jüngste Mönch.

„Du darfst nicht sprechen! Wir sind im Sesshin, und da herrscht absolutes Schweigen“, fährt ihn ein älterer Mönch an.

„Und Du? Warum sprichst du, statt zu schweigen, wie wir vereinbart haben?“ bemerkte der dritte Mönch spitz.

„Ich bin der Einzige, der nicht gesprochen hat!“ sagte zufrieden der vierte Mönch.

## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 09  
September 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Gedanken

Rezepte

Übung

Buch-Vorstellung

Geschichte

Sonstiges

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



### VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle 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

*Über Vergangenes mache dir keine Sorge,  
dem Kommenden wende dich zu.*

### AKTUELLES

#### Chlorella

##### **Wirkungsweise**

##### **Entgiftung**

Chlorella soll eine entgiftende Wirkung haben. An Mäusen wurde der Effekt von Chlorella auf die Ausscheidung von Dioxinen untersucht. Dazu wurde in die tägliche Nahrung 10% Chlorella-Pulver gemischt. Die Ausscheidung des Dioxins im Kot konnte in der ersten Woche um den Faktor 9 gesteigert werden. Bei chronischer Verabreichung über 5 Wochen war die Ausscheidungsrate immerhin noch 3,2-fach höher als in der Vergleichsgruppe.

Bei Entgiftungsversuchen mit dem Insektizid Chlordecon an Ratten wurde ermittelt, dass die Substanz offensichtlich an die Zellwände bindet und danach über den Darm ausgeschieden wird. Auch das isolierte Chlorophyll zeigte eine entgiftende Wirkung (mit polychlorierten Dioxinen und Dibenzofuranen). Chlorella ist außerdem in der Lage, Metalle wie Cadmium, Nickel, Thallium, Blei und Zinn zu binden.

##### **Krebs**

Chlorella wirkte im Tierversuch gegen *Krebs*: Mit chemischen Substanzen wurde bei Ratten die Entwicklung von Leberkrebs ausgelöst. Einem Teil der Ratten wurde Chlorella-Pulver in der Nahrung zugesetzt (1/10-tel der Futtermenge). Darauf wurde die Anzahl der entarteten Stellen im Lebergewebe ermittelt: Sie waren in der Chlorella-Gruppe um ca. 68% vermindert, die Ausdehnung der Bereiche war um ca. 74% kleiner.

In einem Versuch an Mäusen, denen Brustkrebszellen injiziert worden waren, verstarb die unbehandelte Kontrollgruppe innerhalb von 20 Tagen; von den mit Chlorella-Extrakt behandelten Mäusen überlebte ein Großteil (73-80%) mehr als 60 Tage. Der Extrakt schien auch gegen die streuende Eigenschaft von Krebszellen zu wirken. Für die beschriebene Wirkung war jedoch ein intaktes Immunsystem nötig.

##### **Stimulierung des Immunsystems**

In einem Versuch wurde das Immunsystem von Mäusen geschädigt. Sie konnten den Krankheitserregers *Listeria monocytogenes* nicht mehr bekämpfen. Dieser Erreger wird von Immunzellen (Makrophagen) gefressen, aber er überlebt in diesen Zellen. Durch die Stimulation mit Chlorella konnte der Krankheitserreger wieder effektiv eliminiert werden.

##### **Allergische Reaktionen**

Chlorella-Präparate regten im Reagenzglas das Immunsystem an. Dabei blieb aber der Teil des Immunsystems unbeeinflusst, der an der Entstehung von Allergien beteiligt ist.

1. Typisch für Allergien ist eine hohe Konzentration an Immunzellen in den Luftwegen (Eosinophile und Neutrophile). Sie waren deutlich vermindert.
2. IL-4, der Botenstoff, welcher die IgE Produktion anregt, wurde durch Chlorella-Extrakte nicht erhöht.
3. Somit wurde die Produktion von IgE, der Antikörpertyp in der Lunge und den Schleimhäuten, unterdrückt.

4. Zellen des Immunsystems (die Mastzellen) produzierten weniger 'Allergie-typische' Botenstoffe (IL-5, IgE abhängiges GM-CSF, Histamin).

Diese Befunde konnten im Tierversuch bestätigt werden: In Mäusen wurde experimentell eine Abwehrreaktion gegen ein Protein hervorgerufen. Wenn die Tiere mit einem Isolat aus Chlorella-Extrakt behandelt wurden, war die allergische Reaktion wesentlich geringer.

### **Wechseljahrsbeschwerden**

In einem Tierversuch mit weiblichen Ratten wurde die Situation der Wechseljahre simuliert. Durch die Gabe von Chlorella konnte die Gewichtszunahme der Tiere vermindert werden. In den unbehandelten Ratten nahm außerdem die Dichte der Beinknochen um 19% ab. Mit Chlorella im Futter dagegen konnte keine Verminderung festgestellt werden.

### **Blutarmut**

Ratten, die durch eine Eisenmangeldiät an Blutarmut litten, erholten sich schnell mit einer Diät, die 5-10% Chlorella enthielt. Mit nur 1% Chlorella in der Diät dauerte die Erholungsphase etwas länger.

### **Herz-Kreislauf**

Ratten und Hamster wurden in einem Laborversuch mit einer fettreichen Diät gefüttert. Zusätzlich erhielt ein Teil der Tiere 8 Wochen lang Chlorella. Die Cholesterinwerte waren niedriger und das Cholesterin / HDL-Verhältnis - als Indikator für die Anfälligkeit für Herz-Kreislaufkrankungen - war deutlich besser als bei den Kontroll-Tieren. Auch die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung war bei Ratten durch einen speziellen fettlöslichen Chlorella-Extrakt vermindert. In einer klinischen Studie mit 33 Blut-Hochdruckpatienten wurde eine Verminderung des Blutdrucks beschrieben.

### **Diabetes**

In einem Versuch bei Mäusen konnte Chlorella die Blutzuckerwerte zwar nicht erniedrigen, doch wurde bei gemeinsamer Gabe von *Insulin* und Chlorella die Erniedrigung des Zuckerspiegels um mehr als 60 Minuten verlängert. Es scheint, als ob Chlorella die Sensitivität gegenüber *Insulin* fördern würde.

### **Antioxidative Wirkungen**

Chlorella-Arten enthalten verschiedene phenolische Substanzen (in Abhängigkeit von den Kultivierungsbedingungen). In Fütterungsexperimenten konnte gezeigt werden, dass der oxidative Stress (Lipidperoxidation) in zuckerkranken Ratten durch Chlorella vermindert werden konnte.

Chlorella ist wohl das gesündeste Lebewesen der Welt, denn sonst sind kaum Wesen bekannt, deren Stoffwechsel nicht in dem eigenen Organismus zumindest schädliche Substanzen frei werden lassen kann.

Die Chlorella kann zur Stärkung des Immunsystems oder zur Reinigung des Blutes verwendet werden. Umso reiner das Blut, dass durch jede unserer Adern und Venen fließt und jede einzelne Zelle erreicht, nährt und versorgt, umso strahlender unsere Schönheit, umso fundierter unser guter Gesundheitszustand! Chlorella enthält derart viele gute Substanzen, dass die Erläuterung eines jeden Effektes, der durch die Einnahme der Süßwasseralge in Form von diätischen Lebensmitteln beinahe unbeschreiblich wäre, so viele sind es. Chlorella kann zumindest den Menschen ein wenig an ihrer eigenen Gesundheit teilhaben lassen, kann sie doch auch die Stoffwechselprodukte und sogar Spuren von Schwermetallen, die den Organismus stark belasten können, aus dem Blut

verschwinden lassen und somit bei einer Entgiftung helfen. Bei jeglichem Mangel kann die Mikroalge Chlorella also die Speicher wieder auffüllen.

Bei der Behandlung diverser Beschwerden mit dieser Alge, die als erste Form von pflanzlichen Leben die Erde besiedelte und wahrscheinlich als hochwertiges Nahrungsmittel für die sich entwickelnde Tierwelt die Welt zu dem machte, was sie heute ist, können aber auch sogenannte Heilungskrisen auftreten. Es kann passieren, dass es bei der Einnahme von **Chlorella** vorübergehend zu verstärkten Symptomen von Krankheiten kommen kann, was aber nur bedeutet, dass Chlorella ihre Wirkung im Körper entfaltet.

Da Chlorella stark entgiftend wirkt, werden plötzlich Gifte, selbst solche, die im Gewebe und den Knorpeln stecken, gelöst und bewegt. Das ist für den Körper ein ungewohnter Zustand, daher kann es zu leichtem Schwindel, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit und schmerzenden Gliedern kommen. Allerdings kann man somit die Wirkung der **Chlorella** am eigenen Körper spüren, und wenn man weiß, dass diese Symptome ein Zeichen der effektiven Entgiftung darstellen, kann man dieses Unwohlsein mit gutem Gewissen in Kauf nehmen. Umso stärker die Beschwerden, umso mehr war der Körper wohl von Giften und Schwermetallen belastet, aber umso besser wird der Mensch, der Chlorella einnimmt, sich nach diesem Prozess fühlen.

Chlorella ist außerdem bekannt für die Fähigkeit, die DNA zu reparieren, das kann sich besonders auf die Zellen, die den Körper aufbauen, positiv auswirken. Die Zellvermehrung wird angeregt und durch Chlorella können die neu produzierten Zellen auch gleich intakt und gesund sein. Das ist wohl das Ideal vieler Menschen, dass man aus vollkommen frischen, giftfreien und neuen Zellen zu einem neuen Menschen wird. Innerhalb von spätestens sieben Jahren sind alle Zellen, aus denen ein Mensch besteht, erneuert.

### **Basenpulver mit Chlorella**

Häufig besteht die Einnahme von Basenpulver aus Bicarbonaten (z.B. Natrium- und Calciumbicarbonat), die ebenfalls wie Mittel gegen Magenbeschwerden (Magnesium- oder Aluminiumhydroxid) auch im Darm basisch wirken. Das hat den Nachteil, dass ein basisches Darmmilieu entsteht, das gekennzeichnet ist durch eine krankmachende Darmflora, die Eiweiße in schädliche Fäulnisprodukte umwandelt. Auch ein hoher Eiweißkonsum, insbesondere mit Fleisch, führt im Darm zu Fäulnisprozessen und zur Produktion von hochalkalischem Ammoniak, der ein schädliches basisches Darmmilieu noch mehr fördert.

Ammoniak wirkt so als starkes Stoffwechselfgift und hemmt die Energieerzeugung. Ein erstes Zeichen sind oft Müdigkeit und Energiemangel trotz ausreichender Nahrungszufuhr. Da die aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette aber nicht verbrannt werden können, führt dies zu einer Gewichtszunahme. Wenn Basenpulver gegeben werden, sollten deren Mineralstoffzusammensetzungen auf Grundlage von Citraten beruhen. Citrate machen den Darm nicht basisch. Sie regen den Energiestoffwechsel in den Mitochondrien an.



### GEDANKEN

#### Sex – stärkt die Gesundheit

Vor einiger Zeit habe ich einen netten Artikel gelesen den ich euch nicht vorenthalten möchte.

Der Mann in Weiß studiert das Papier auf seinem Klemmbrett. „Also die Testergebnisse zeigen keine Auffälligkeiten,“ sagt er und setzt sich seine Brille auf. „Alles im normalen Bereich. Sie sind gesund.“ Puh. „Hm, allerdings. Die Symptome. Ich muss sagen, die sind schon ein bisserl bedenklich.“ Oje. „Hoher Blutdruck, Schlafstörungen, Kopf- und Rücken- und Gelenksschmerzen, blasser Teint, schlechte Kondition und die Psyche macht auch nicht unbedingt Luftsprünge. Husten und Schnupfen deuten auf ein schwaches Immunsystem hin.“ Aha. „Was mach ich bloß mit ihnen?“ Keine Ahnung. „Haben sie eigentlich ein erfülltes Sexualleben?“ Wie bitte? „Na ja, ich mein ja nur. Das könnte helfen.“ Ach ja? Und wie?

Doktor Alexander Lowen vom International Institute for Bioenergetic Analysis in New York sagt dass ein entscheidender Faktor für Herzinfarkt ein Mangel von Liebe ist. Studien haben gezeigt dass zwei Drittel der Herzinfarktpatienten sexuell frustriert waren, oder sprichwörtlich gesagt ein gebrochenes Herz hatten.

Man stelle sich nur vor dass der Blutdruck schon bei den ersten Streicheleinheiten sinkt, und dass kann natürlich auch langfristig das Herzinfarkt und Schlaganfall Risiko verringern. Bei drei bis vier Geschlechtsakten pro Woche halbiert er sich sogar, wie eine Studie aus Bristol zeigt. Auch noch was, die Ausrede ich habe Kopfweg heute ist nicht besonders klug. Denn Sex lindert nämlich Schmerzen und Übelkeit bei Migräne Anfällen.

Bei Frauen fand man in Yale heraus, werden auch Regelschmerzen mit der Zeit schwächer. Bei Männern spielt Stickstoffmonoxid eine entscheidende Rolle bei der Erektion, weil es die Blutgefäße öffnet. Damit wirkt es auch vorbeugend gegen Herzkreislauf Erkrankungen. Und je öfter die Herren ejakulieren desto unwahrscheinlicher ist es, dass sich Prostatakrebs entwickelt. Die Erklärung je öfter die Leitungen durchgespült werden umso seltener bleibt darin etwas hängen das die Zellen schädigen könnte.

Auch für die Figur ist Sex super. Rund 350 Kalorien verbraucht man ungefähr bei einem halbstündigen Liebesspiel. Damit ist es wohl die schönste und angenehmste Fitnessübung.

Noch eins Sex hebt auch die Stimmung. Die Endorphine die durch den Körper strömen erhellen unser Gemüt. Hat man regelmäßig Sex kann das langfristig sogar Angststörungen und Depressionen entgegenwirken. Außerdem steigert man das Selbstbewusstsein weil man das Gefühl bekommt, dass der eigene Körper als anziehend und erotisch wahrgenommen wird.

Die Universität von Edinburgh in Schottland hat bewiesen das Sex auch jung hält. Paare die regelmäßig Sex haben, sehen im Durchschnitt sieben Jahre jünger aus. Das liegt daran dass Stresshormone reduziert werden und das Herz beim Liebesakt mehr Blut durch den Körper pumpt. Der wird dadurch bis in die Zehenspitzen mit Sauerstoff und Mineralstoffen und Vitaminen versorgt. Die Haut wird Straff, der Teint strahlt. Besonders für Frauen ist das Liebesspiel ein wahrer Jungbrunnen.

Wie ihr also seht, kann man auch was sehr schönes für seine Gesundheit tun.

Dieser Artikel soll nicht heißen, also gut dann hab ich jetzt öfter Sex und dann werde ich schneller gesund. Es ist sehr wichtig wie der Sex ist. Man sollte ihn nicht nur mit dem Hintergedanken der Gesundheit haben.

Setzen sie all ihre Sinne ein, fühlen sie wie sich der Körper anfühlt wenn sie berührt werden und wenn sie berühren. Versuchen sie die Aufmerksamkeit auf ihre Gefühle zu leiten. Wie, und was empfinden sie.

Falls in ihr Sexalleben schon etwas Langeweile oder Routine gekommen ist, oder es fast nicht mehr stattfindet, gibt es wunderschöne Rituale wie man seine Sinne wiederfinden kann. Wie man wieder lernen kann zu fühlen. Auch wenn es am Anfang etwas holprig ist, weil man schon aus der Übung ist den anderen zu verführen, die Sache ist es wert. Man muss sich nur etwas Zeit geben, damit der Körper wieder lernt Lust zu empfinden.

Wie wäre es wenn man wieder die Lust verspürt die man am Anfang seiner Liebesbeziehung gespürt hat, wo man lieber mit seinem Partner im Bett geblieben ist, als das ganze Freizeitprogramm wegen der Gesundheit zu starten. Man kann auch nach dem Sex noch etwas unternehmen.

Falls das Gefühl nicht mehr da ist, suchen sie es wieder es gibt es noch. Sie haben nur verlernt darauf zu hören. Sie haben es nur nach hinten geschoben, und allem anderen Vorrang gegeben.

Sie werden jetzt wahrscheinlich denken, ja das ist nicht so leicht wir haben nicht so viel Zeit, und am Abend sind wir müde. Na ja, was ist dagegen einzuwenden wenn man müde ist, man muss ja keine Akrobatik machen, auch langsamer Sex kann zur Erfüllung führen und nachher fühlt man sich bestimmt besser.

Auch am Wochenende gibt es sicher Zeiten wo man sich einander zuwenden kann, man muss er nur probieren, gehen sie es spielerisch an. Lernen sie auch wieder über sich zu lachen und vor allem probieren Sie es mal mit Kommunikation. Sie werden staunen was so ein Gespräch alles auslösen kann. Versuchen Sie nur ehrlich miteinander zu sein und nehmen Sie kein Blatt vor den Mund.

Gönnen sie sich und ihren Partner einmal eine erotische Massage bei Kerzenschein und schauen sie was passiert.

Liebe Grüße  
House of Energy

### REZEPTE

Kalte Speisen im Übermaß gegessen, frieren die Verdauungsaktivität regelrecht ein, so dass das Ziel, nämlich das Yin zu nähren, gar nicht erreicht wird. Menschen mit einer Kälteproblematik haben es noch relativ einfach. Sie spüren deutlich, wie gut ihnen gekochte Mahlzeiten bekommen. Für einen Menschen mit Hitzegefühlen ist es dagegen schwer einzusehen, dass ihm gekochte Speisen aus thermisch kühlenden Zutaten, wie etwa Gemüsesuppe, auf Dauer besser bekommen als rohe Speisen wie Salat und Obst.

Meeresalgen sind die ideale Zutat beim Yin-Aufbau, weil sie eine sehr große Bandbreite kühlender Mineralien enthalten, die ebenfalls den Stoffwechsel aktivieren.

Das die natürliche Abneigung gegen eisgekühlte Getränke und Speiseeis in der kalten Jahreszeit heutzutage bei vielen Menschen nicht mehr vorhanden ist, spricht eine deutliche Sprache. Ohne innere Hitze, die beispielsweise durch Stress und emotionale Konflikte ausgelöst wird, wäre der Mensch normalerweise nicht dazu bereit, im Winter Eiskaltes in sich hineinzuschütten.

Leider erzielt man eine direkt spürbare Abkühlung lediglich mit sehr kalten Speisen wie Wassermelone und Ananas oder durch eiskalte Getränke. Die Gewohnheit, sich auf diese Weise Kühlung zu verschaffen, führt jedoch auf Dauer unweigerlich zu einer Schwäche des Qi der Milz, das heißt zu einer Verdauungs- und Stoffwechselschwäche. Bei Männern mit einer Yang Konstitution kann man diesen Prozess zuweilen deutlich beobachten, wenn sie ab der Lebensmitte mehr oder weniger plötzlich stark zunehmen. Die Hitzegefühle haben sie dazu verleitet, immer wieder mit eiskalten Getränken, beispielsweise Bier oder Mineralwasser ihr Gemüt zu kühlen. Nun ist die Verdauungskraft so schwach geworden, dass Fett nicht mehr richtig verbrannt wird.

Diese Entwicklung lässt sich vermeiden bzw. umkehren, indem man regelmäßig kurz gekochte, erfrischende Gemüse oder Obst isst, die wirksam und nachhaltig Yin aufbauen und dadurch Hitze kühlen. Des weiteren indem man heißes Wasser trinkt und sein Pils nicht in den Kühlschrank stellt. Menschen die in diesem rauen Klima leben, für die ist es wichtig die eigene Körperwärme zu bewahren.

#### **Dinkel mit Obst und Nüssen**

##### **Zutaten:**

Dinkel, Süße Äpfel, Zimt, Kardamom und oder Koriander, Salz, Sojamilch, Kakao, Nüsse

##### **Zubereitung:**

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

Äpfel kleinschneiden mit etwas Zimt kurz andünsten, Kardamom oder Koriander, ein Prise Salz dazugeben.

Eventuell ein bisschen Wasser dazugeben.

Als letztes den Brei dazu mischen und etwas Sojamilch darüber gießen.

Das Ganze mit ein wenig Kakao und Nüssen bestreuen.

Dieses ist eine geeignete Abendmahlzeit.

## Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten

### **Zutaten:**

Olivenöl, Zwiebel, Zucchini, Oregano, Basilikum, Pfeffer, Salz, Tomaten

### **Zubereitung:**

In einer heißen Pfanne die fein geschnittene Zwiebel mit Olivenöl anbraten. Zucchini (ebenfalls fein geschnitten) dazugeben bis sie halb gar sind. Das Ganze nun mit reichlich Oregano würzen. Ebenfalls Pfeffer, und Salz dazugeben.

Die kleingeschnittenen Tomaten werden zum Schluss noch einige Minuten mit gedünstet. Als Abschluss kommt noch Basilikum darauf.

### **Variante:**

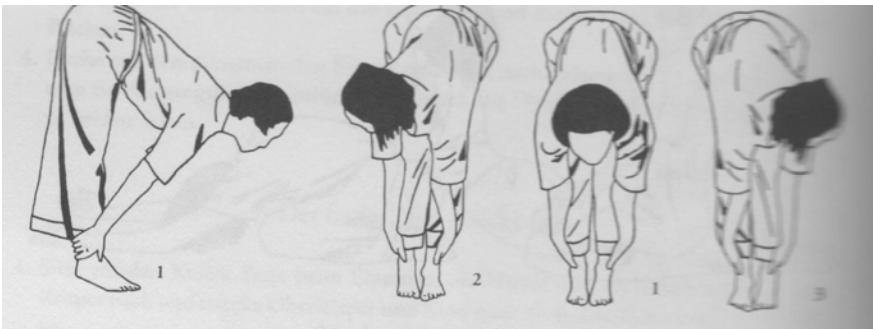
Über die Tomaten etwas Schafskäse geben und bei geschlossenem Deckel zu Ende garen.

Dazu kann man Reis, Hirse oder Ofenkartoffel servieren.

## ÜBUNGEN

### Übungen (4. Teil Dehnungsübungen)

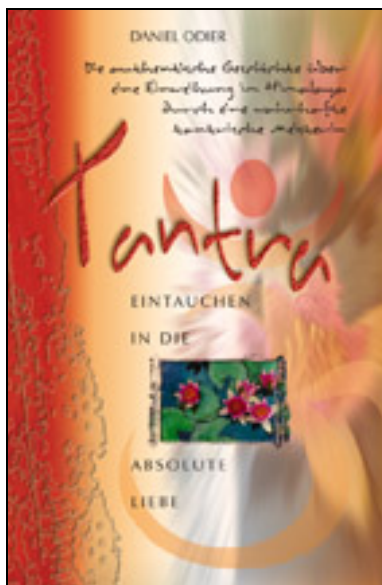
Die Übung dehnt die Beine, streckt den Rücken und macht ihn beweglich, lockert Schultern und Becken und schult das Gleichgewicht. Zusätzlich wird der Punkt (Magen) stimuliert, der in der Therapie unter anderem bei Muskelschwund und Schmerzen der Beine angesprochen wird.



- 1) Stehe mit geschlossenen Füßen, strecke die Beine und ziehe die Fäuste an die Hüften. Öffne die Hände und strecke sie mit der Einatmung nach vorn aus. Biege sie dann nach oben um und führe die Fingerspitzen mit dem Ausatmen vor dem Körper nach unten. Beuge zusammen mit der Abwärtsbewegung der Hände den Oberkörper nach unten, so weit, dass du mit den Händen die Knöchel fassen kannst, möglichst ohne die Knie zu beugen. Drücke den Daumen während der Übung fest auf den Magen Punkt. (Kuhle bei Übergang Unterschenkel und Fußrücken) Sobald du die Position erreicht hast, versuche das Kinn zu haben und so weit wie möglich nach vorne zu schauen. Hebe dann vorsichtig die Fersen vom Boden ab. Der Rücken sollte eine gerade Linie sein.
- 2) Ein und Aus. Sobald du sicher und im Gleichgewicht stehst, beginne den Oberkörper nach rechts zu biegen. Knicke die rechte Seite und beuge Schultern und Hüften zueinander, ohne die Stellung der Füße zu verändern. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Fußballen fest stehen bleiben.
- 3) Ein und Aus. Biege dich dann zur linken Seite. Atme bei jeder Beugung aus und atme wieder ein, wenn du zur Mitte zurückkehrst. Nach einigen Wiederholungen werden die Fersen wieder abgesetzt und der Oberkörper wird langsam aufgerichtet.

### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Tantra - Eintauchen in die absolute Liebe** von Daniel Odier

Wie viele an östlicher Spiritualität interessierte Abendländer bricht Daniel Odier zu einer Reise nach Indien auf, um die Geheimnisse der Weisen des Himalaya zu erkunden.

Odier war kein Anfänger, sondern durch frühere Studienreisen bereits mit der indischen Philosophie vertraut. Doch diesmal sollte seine Reise mehr sein als nur eine "Studienreise". Der Tantrismus von Kaschmir hatte schon immer eine besondere Faszination auf ihn ausgeübt, und so wollte er versuchen, mehr über diese uralte Tradition zu erfahren.

Auf seinen Wanderungen kommt er in ein Bergdorf, wo er von Einheimischen vor dem Besuch einer bestimmten Einsiedelei gewarnt wird. Dort lebt eine Tantrika, die als "gefährlich" gilt. Odiers Neugier ist geweckt - und sein Schicksal kann sich erfüllen. Er wird Schritt für Schritt zum Schüler dieser außergewöhnlichen Lehrerin und beginnt so allmählich zu begreifen, dass ihn sein Karma in die Gegenwart einer erleuchteten Meisterin geführt hat. Daniel Odier schildert in diesem bewegenden Buch seinen dramatischen Bewusstwerdungsprozess, der ihn über seine Ängste, Vorurteile und Begrenzungen hinausführt und zu einem erwachten Menschen werden lässt.

Mit Sicherheit eines der besten und vor allem authentischsten Werke, das je von einem Abendländer über Tantra geschrieben wurde.

Ein Buch, das wahrhaft den Weg zur absoluten Liebe aufzeigt!

**ISBN: 978-3894272463**

### GESCHICHTE

#### Die Flucht vor dem Bösen

Durch ständiges Bemühen kann ein Sünder zum Heiligen werden. Aber, sei gewarnt, wenn du von dem Bösen fliehst, klammert es sich umso stärker an dich. In einem gewissen Hochland, in dem das Stehlen von Schafen aufs tiefste verabscheut wurde und als Verbrechen galt, wurden zwei Brüder bei dieser frevelhaften Tat ertappt. Um die Strafe auf immer für alle sichtbar zu machen, brandmarkten die Dorfältesten die Stirn der beiden Brüder mit den Buchstaben SD. Das bedeutete 'Schafsdieb'.

Danach wurden sie frei gelassen. Die beiden Brüder waren äußerst unglücklich, da das ganze Dorf die Geschichte erfuhr; wo auch immer sie in der Öffentlichkeit auftraten, verhöhnten die Leute sie und die Kinder folgten ihnen spottend. „Da gehen die SD! Passt auf die Schafsdiebe kommen!“ riefen sie. Der ältere Bruder nahm sich die Schande so sehr zu Herzen dass er dachte: „Ich lauf vor dem Ganzen davon.“ Er verließ daher das Dorf und wanderte durch die Hügel und Täler, aber, oh weh! nirgends fand er Frieden. Das Brandzeichen auf seiner Stirn sorgte überall für Aufmerksamkeit und er wurde mit vielen Fragen gequält. „Was bedeuten die Buchstaben? Wer hat diese Buchstaben in deine Stirn gebrannt?“ Eine Zeitlang versuchte er diesen unvermeidlichen Fragen auszuweichen. Aber wie lange konnte er das aushalten? Immer wieder musste er an einen anderen Ort gehen. Tag für Tag wurde er ruheloser und schließlich starb er an Verbitterung und Enttäuschung. Er wurde einsam in der Erde beerdigt, weit entfernt von der Wärme seiner Heimat. Der jüngere Bruder jedoch entschloss sich zu bleiben, wo er war. „Ich kann von meinem Verbrechen nicht davonlaufen“, dachte er und unerschrocken trug er die öffentliche Schmähung.

Er beschloss die Vergangenheit zu vergessen und ein neues Kapitel in seinem Leben aufzuschlagen. Mit unverzagtem Eifer baute er sich über Monate und Jahre einen sehr guten Ruf von Ehrlichkeit und Redlichkeit auf. Seinen Nachbarn war er Flucht vor dem Bösen das Sinnbild von Güte und Tugend. Seine Wunde heilte der kosmische Heiler – die Zeit – und die Leute vergaßen im Laufe der Zeit seine Vergangenheit. Viele Jahre später kam ein Fremder ins Dorf und sah den alten Mann mit den Buchstaben „SD“ auf der Stirn eingebrannt. Er fragte einen Nachbarn, was sie bedeuteten. „Es ist eine sehr alte Geschichte“, sagte der Nachbar. „Ich erinnere mich nicht mehr an die Einzelheiten, aber es muss eine Abkürzung für 'Sankt' – Heiliger – sein.“ Und die Moral der Geschichte ist, dass ein Sünder durch beharrliches Bemühen durchaus ein Heiliger werden kann. Niemand kann wirklich vor dem Übel und Unrecht seiner Taten entfliehen. Sie folgen ihm wie ein Schatten. Je mehr man an seine Vergangenheit denkt, umso stärker verfolgt einen sein Gewissen. Sein Verstand und seine Erinnerung verfolgen ihn, wo immer er auch hin gehen mag. Wenige werden als Heilige geboren.

Die Geschichte zeigt auf, dass der Sünder von heute der Heilige von morgen ist. Durch ernstes Bemühen und der Entschlossenheit erfolgreich zu sein, kann selbst die schlechteste Natur zu einer der eines Heiligen werden. Die Wandlung des Verbrechers Ratnakar zum Heiligen Valmiki (Verfasser des Ramayana) ist ein dichterisches Beispiel für diese Wahrheit. Daher, Oh Ram! sei nicht mutlos wegen deiner Unzulänglichkeiten. Wie schändlich deine Vergangenheit auch sein mag, mit einem unbeirraren Willen kannst du deine Fehler ohne jeden Zweifel überwinden und zu einem leuchtenden Beispiel an Tugend und Sittlichkeit für die Menschen in deiner Umgebung werden. Kopf hoch! Beginne jetzt sofort mit deinem Sadhana.

## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)



氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10  
Oktober 2011

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

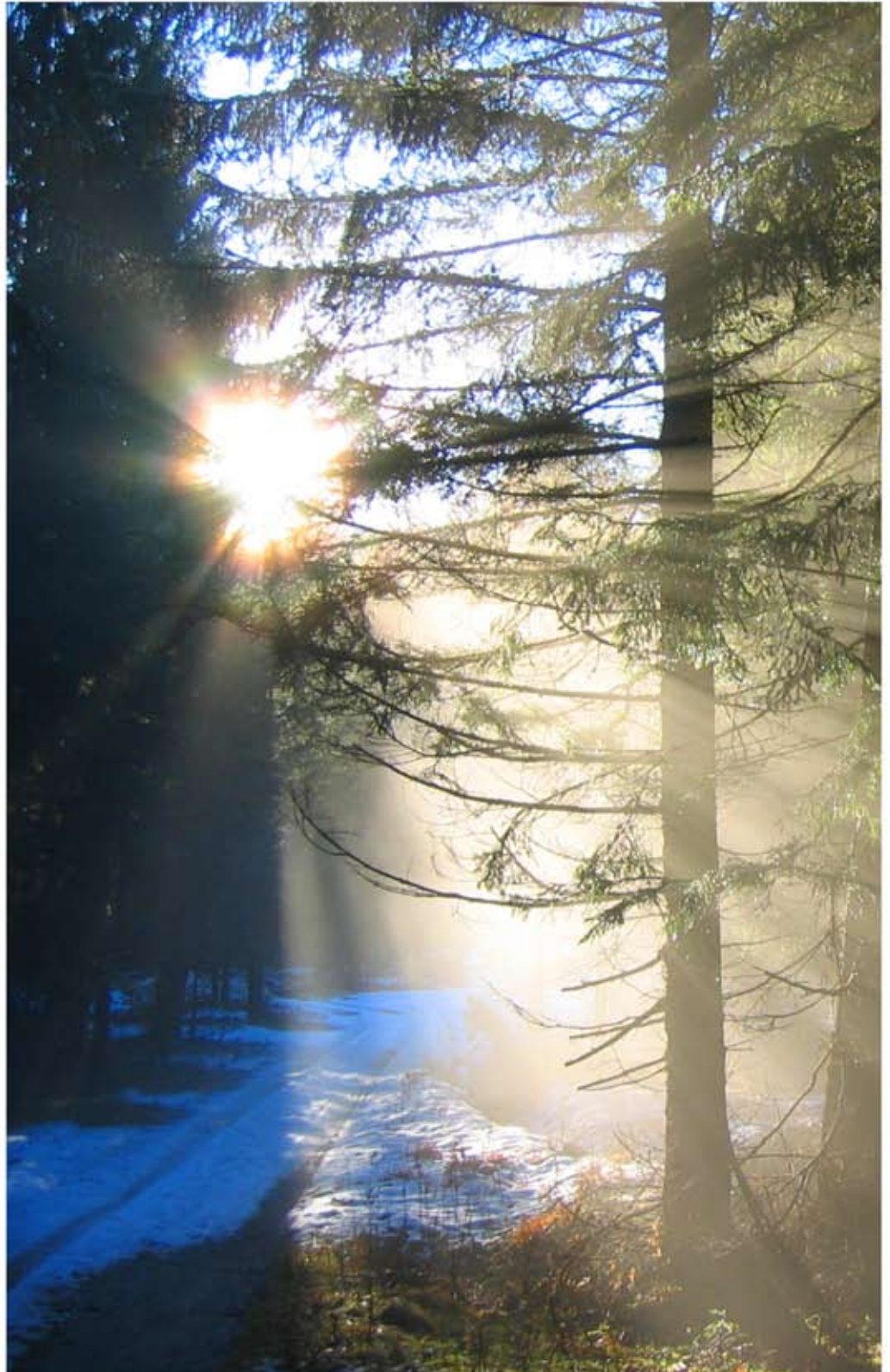
Übung

Buch-Vorstellung

Geschichte

Sonstiges

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



### VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle 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

*Ja zum Leben sagen heißt ja zu allem zu sagen,  
auch zu Sehnsucht, Angst und Schmerz.*

### AKTUELLES

#### Eigene Gedanken

#### Spiegel – Schatten

Was ist eigentlich mit Schatten gemeint? Der Schatten ist das dunkle unbekannte auch oftmals angstmachende. So dunkel er auch oft gemalt wird, birgt er doch Zugang zu allem Licht in einem selbst, das jede Form von Bewusstwerdung und erst recht Erleuchtung braucht. Der Schatten ist damit der eigentliche Schlüssel zu leben, obwohl er meist als das Finster, Böse diffamiert wird. Grundsätzlich sind alle Symptome – ob körperlich, seelisch oder geistig oder aus dem Sozialbereich – Ausdruck von Schatten.

Dazu sollte man noch erwähnen das immer zwei Seien existieren, auf allen Ebenen, hell – dunkel, reich- arm, gut – böse, usw. Also ist eine Seite an der Oberfläche und die andere die auch ihre Existenzberechtigung hat, ist in ihrem Unbewussten.

In der Konfrontation mit dem Schatten offenbart unser Atem das Problem, aber auch schon die Lösung. Wir werten den Aus- und dem Einatem nicht, das heißt, beide Pole sind uns gleich lieb und wichtig. Es wird kein Pol bevorzugt, und der Rhythmus des Atems trägt uns gleichmäßig und sicher durch unser Leben.

Das Leben entfaltet sich in der Welt der Gegensätze durch das rhythmische Wechselspiel zwischen den Polen, wie nicht nur der Atem zeigt. Bringen wir dabei aber Wertung ins Spiel (des Lebens), entstehen sofort Probleme. Ist uns etwa das Nehmen beim Einatmen lieber als das Geben beim Ausatmen entsteht sofort ein lebensbedrohliches Problem. Durch die Bevorzugung des Einatmens sinkt das Ausatmen gleichsam in den Schattenbereich - die Situation des Asthma bronchiale.

Sobald wir etwas aus unserem Bewusstsein verbannen, weil es uns Angst macht, wird es unbewusst und sinkt in den Schatten. Wo immer wir das Licht des Bewusstseins entziehen, schaffen wir Schatten.

Doch das Verbannte fügt sich nicht kampflos. Die amerikanische Schattenspezialisten Drebbie Ford erklärt dazu: „ Die Gefühle, die wir unterdrückt haben, drängen darauf anerkannt und integriert zu werden. Sie sind nur dann schädlich, wenn sie verdrängt werden, denn sie drohen hervorzubrechen, wenn es völlig unangemessen ist. Ihre hinterhältigen Attacken werden sie gerade in den Bereichen ihres Lebens behindern, die für sie am wichtigsten sind.“

Wir können nun die Wirklichkeit grundsätzlich annehmen oder sie bekämpfen. Änderungen durch Forderungen an die Umgebung durchzusetzen erscheint als der leichtere Weg und wird deshalb von den meisten bevorzugt. Das Ergebnis ist jedoch meistens deprimierend. Die Jammerer, und Beschwerdeführer erreichen meist nur, dass sie selbst kaum mehr ertragen werden. Der bessere Weg, jedoch anspruchsvollere Weg und vor allem ungewohnte Weg, besteht darin die vorgefundene Wirklichkeit erst einmal anzunehmen und sich selbst zu ändern.

Sich an der eigenen Nase zu fassen ist bei uns eher unbeliebt, wenn auch sehr wirksam. Die meisten haben sich stattdessen auf die Projektion, das Abschieben auf andere, verlegt und daraus eine Art Breitensport gemacht. Nichts ist auf den ersten Blick leichter, als alle Verantwortung von sich zu weisen und sie anderen in die Schuhe zu schieben. Auch ständige Selbstverteidigung und

die Taktik der Gegenangriffe (nach dem Motte, Du bist auch nicht besser) lassen den Schatten unberührt und verhindern Entwicklung.

Im Außen lässt sich wenig ändern. Wer hätte schon jemals einen Gesichtspickel im Spiegel ausgedrückt? Aber natürlich sehen wir ihn nur im Spiegel, was diesen ausgesprochen notwendig macht. In solchem Fall wissen wir um die Projektion und dass der Pickel in Wirklichkeit nicht dort im Spiegel ist. Aber sobald der morgendliche Badezimmerbesuch hinter uns liegt, beginnt weltweit das gleiche beeindruckende Projektionsspiel.

Wenn wir in anderen etwas erkennen, feststellen oder uns etwas an ihnen ärgert, ist das in uns, das ist unser Schatten. Wir könnten es nicht sehen oder hören wenn es nicht in uns wäre.

Kleines Spiel dazu:

Es ist eine Tatsache dass hinter Vorwürfen und Beschuldigungen gegen andere Menschen immer der eigene Schatten steckt. Mit diesem Spiel haben wir eine wundervolle Chance äußerst wirksam mit diesen Angriffen umzugehen. Die Methode ist auf den ersten Blick sehr einfach. Sie verlangt nur guten Willen und die Bereitschaft, sich positiv überraschen zu lassen. Letztlich geht es dabei um die einfache Umkehrung der Verantwortung im Sinne der Rücknahme derselben. Damit werden andere automatisch entlastet, und unser Leben verändert sich in die Richtung Wachstum.

Außerdem bekommen wir dadurch Handlungsmöglichkeiten die uns vorher nicht zur Verfügung standen. Vor allem wird der Krieg der Schatten zwischen Menschen durchleuchtet und wenn wir bei unserer Selbstverantwortung bleiben – langfristig und nachhaltig verschwinden.

Die Frage ist nur ob ich mein Elend einem scheinbar so einfachen Spiel opfere.

Durch das in seiner Einfachheit verblüffende Spiel mit Fürwörtern gelingt es, ursprünglich anklagende und beschuldigende Aussagen in psychologisch entwicklungsförderliche Hinweise für einen selbst zu verwandeln.

Statt einer Aussage wie,

Er betrügt mich (a) lassen sich zusätzlich noch drei weitere Betrachtungsebenen wählen, die den eigenen Schatten direkt enthüllen, nämlich:

Ich betrüge ihn (b)

Ich betrüge mich (c)

Er betrügt sich (d)

Wenn man diese Umkehrung zustande bringt und Fündig wird kann man sofort anfangen etwas an sich zu ändern. Das heißt auch Volkstümlich „über seinen Schatten springen“. Nach einiger Zeit werden sie merken dass auch das Verhalten des anderen sich ändert.

Falls sie jetzt aber sagen, aber ich bin im Recht, noch ein Sprichwort, „der Klügere gibt nach“.

Die Wirklichkeit zu bekämpfen ist so unsinnig wie hoffnungslos. Hier hilft nur eines akzeptiere was ist und liebe was ist. Ändern kannst du dich nur selber und alles andere wird sich dazu anpassen.

Falls sie noch einige Fragen haben zu diesem Spiel, oder zu ihren Schatten, stehen wir ihnen gerne zur Verfügung, im House of Energy.

## REZEPTE

### Gefüllte Bratäpfel

Eine schmackhafte, nahrhafte winterliche Naschspeise, die man zusammen mit dem Hauptgericht im Ofen backen kann.

**Zutaten:**

50 g Rosinen oder kleingehackte Datteln  
50 g kleingehackte Walnüsse oder Sesamsamen  
60 ml Apfelsaft  
Joghurt zum Servieren (nach Wunsch)  
6 große Äpfel

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Äpfel entkernen, aber nicht schälen und auf ein Backblech legen. Die Rosinen oder Datteln, die Walnüsse bzw. Sesamsamen und den Apfelsaft vermischen. Jeden entkernten Apfel damit füllen, bis die Masse verbraucht ist. Die Äpfel etwa 50 Min. backen. Heiß servieren, nach Wunsch auch mit Joghurt.

### Rosinen – Kleie – Muffins

**Zutaten:**

600 g reines Vollkornmehl  
100 g Kleie  
150 g Rosinen  
¼ Tel. Salz  
2 Tel. Backpulver  
6 Essl. Brauner Zucker  
½ L Wasser  
6 Essl. Öl

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Muffinsform einfetten. Das Vollkornmehl, die Kleie, die Rosinen, das Salz, das Backpulver und den braunen Zucker in einer großen Schüssel vermischen. In einer anderen großen Schüssel das Wasser und Öl vermischen. Die trockene Mischung in die Wasser Öl Mischung geben und schnell unterheben, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt und leicht feucht ist. Nicht zu sehr mischen, sonst werden die Muffins zu schwer. Die Mischung in die Form geben und 20-30 Minuten backen. Ergibt 12 Muffins.

## ÜBUNGEN

### Übungen (5.Teil Dehnungsübungen)

#### Die Wirbelsäule dehnen

Die Übung entspannt, kühlt innere Hitze und stärkt das Nervensystem. Sie lockert die Wirbelsäule und macht sie geschmeidig. Während der Übung liegt die Konzentration auf dem Atem.

- 1) Stehe in einer tiefen Vorwärtsstellung, der rechte Fuß zeigt genau nach vorn, der linke ist 45 Grad nach außen gedreht. Drehe die Hüfte nach rechts ein und beuge das rechte Knie stark, während das linke Bein gestreckt bleibt. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Verschränke die Finger und stütze dich auf den rechten Oberkörper ab.
- 2) Versuche den Rücken zu strecken, beuge den Kopf nach hinten und halte diese Stellung, während du tief in den Bauch atmest. Schau nach einigen Atemzügen wieder nach vorn.
- 3) Drehe den Kopf über die rechte Schulter und schaue auf die hintere Ferse. Halte auch diese Stellung für einige Atemzüge. Wechsle dann die Seite und wiederhole die Übung.



### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### DVD - Der Film deines Lebens

Von den Geheimnissen des Lebens und der Magie des Glücks mitten in der Wüste wird Blank wie durch Geisterhand seines bürgerlichen Lebens beraubt. Als er später im Krankenhaus aus einem Koma erwacht, muss er feststellen, dass ihm auch seine Erinnerung abhanden gekommen ist. Ohne zu wissen, wer er ist, macht er sich auf die Suche nach sich selbst. Stationsschwester Maria, die seit Jahren ohne Mann ihren Sohn Gaspar alleine aufzieht, wird zur unfreiwilligen Fluchthelferin Blanks aus dem Krankenhaus und Komplizin bei einer abenteuerlichen Suche nach den sieben grundlegenden Spielregeln des Lebens. Blank ist nicht allein auf dieser Odyssee durchs verlorene Leben. Während seines Komats hat er den intuitiven Zugang zu einer geheimnisvollen inneren Stimme entwickelt, die ihn auf seiner Suche zu sich selbst führt. Blank trifft auf seinem Roadtrip zu sich selbst auf Menschen, die in beruflichen, familiären, partnerschaftlichen, finanziellen oder gesundheitlichen Krisen und Problemen stecken, die sie für unüberwindlich halten.

**ASIN:** 3793422208

### GESCHICHTE

#### Inspirierende Geschichten

#### Übung in vollkommener Geduld

Es ist etwa ein Jahrhundert her, dass der Dzogchenmeister Patrul Rinpoche in seinem zerfliederten alten Schafsfellmantel durch die Lande streifte, allein und von den wenigsten erkannt. Auf seinen Wanderungen hörte er einmal von einem Einsiedler, der schon jahrzehntelang in einer dunklen Höhle meditiert hatte und dabei besondere spirituelle Kräfte entwickelt haben sollte.

Patrul machte sich auf und stattete dem Yogi einen Besuch ab, um zu sehen, ob er ihm in irgendeiner Weise behilflich sein konnte, wie es seine Art war. Unangekündigt trat er in die Höhle des Yogi ein, setzte sich vor den Meditierenden und lächelte ihn wohlwollend an.

„Wer bist du denn?“ fragte der Einsiedler. „Wo kommst du her, und wohin gehst du in dieser Einöde?“

„Ich komme von hinter meinem Rücken und gehe stets nach vorn,“ antwortete Patrul.

Der Einsiedler schüttelte den Kopf. „und wo bist du geboren worden?“

„Auf der Erde.“

Jetzt wurde es dem Yogi langsam zu viel. „Sag mir deinen Namen,“ brummte er.

„Verschmolzenheit Jenseits Allen Tuns“, antwortete Patrul. Nachdem er dem Yogi diesen Hinweis gegeben hatte, erkundigte Patrul sich wie beiläufig, warum der Einsiedler sich in eine so unwirtliche Gegend zurückgezogen hatte.

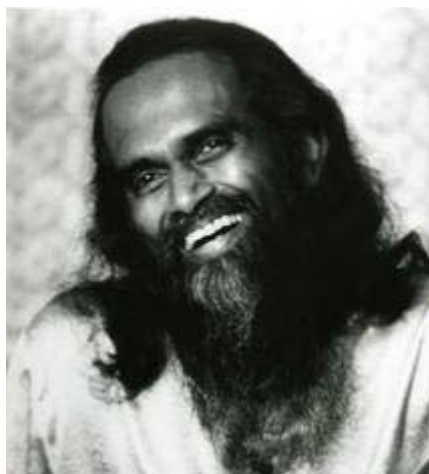
Auf diese Frage hatte der Mann gewartet. Stolz sagte er: „Ich sitze seit zwanzig Jahren hier und meditiere auf die transzendente Perfektion der Geduld.“

„Sehr beachtlich“, sprach der ungeladene Gast und schnalzte anerkennend mit der Zunge. Dann beugte er sich vor, brachte seine furchigen Lippen an das Ohr des Yogis und raunte. „Aber zwei alte Schlitzohren wie wir wissen natürlich genau, dass das nie hinhaut, nicht?“

Erzürnt sprang der Yogi aus seinem Lotussitz auf.

„Was fällt dir ein, meinen Frieden hier auf so unverschämte Weise zu unterbrechen?“ rief er. „Für wen hältst du dich, dass du mir so wenig Respekt entgegenbringst?“

„Tja, wer oder was sind wir, du und ich“, entgegnete Patrul ungerührt, „...und wo ist die transzendente Perfektion deiner Geduld geblieben?“





## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11  
November 2011

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

5 Elemente  
Ernährung

Übung

Buch-Vorstellung

Geschichte

Sonstiges

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



### VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle 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

***Du befindest dich in einem Prozess ständigen Wachstums und der Ort, an dem du dich zur Zeit befindest, bietet dir die perfekten Bedingungen.***

### AKTUELLES

#### **Wie entsteht unsere Maske und warum haben wir so viele Schatten?**

Unsere Persönlichkeitsentwicklung, das heißt die Herausbildung des bewussten Ich, beruht auf Bewertungen. Es entsteht die Persona als Maske und Fassade.

Dieser Prozess lässt sich folgendermaßen veranschaulichen.

Wir werden mit einer umfassenden geistig-seelischen Grundausstattung ins Leben geschickt und erleben schon als Säugling, welche unserer Anlagen bei den Eltern und besonders beider Mutter gut ankommen. Diese Eigenschaften werden verstärkt, während anderes keinen Zuspruch erfährt und als weniger gut Gelittenes sich nicht weiterentwickeln darf. So rutscht es in die Unsichtbarkeit und letztlich in den Schatten.

Wenn ein Kleinkind erlebt, wie aggressive Durchsetzungsversuche seines eigenen Willens wiederholt heftigen Unmut der Eltern auslösen oder sogar bestraft werden, wird es diese unbewusst abwerten und allmählich aufgeben. Demgegenüber wird liebenswürdiger Gehorsam aufgewertet und verstärkt. So entscheiden wir von Anfang an ständig zwischen Gegensatzpaaren und entwickeln das, was wir Persönlichkeit nennen, im Laufe dessen, was Eltern Erziehung nennen. Mit der Zeit lernen Kinder über den Spiegel der Umwelt, unerwünschte Eigenschaften durch ihr Gegenteil zu ersetzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie für unerwünschte Eigenschaften geschlagen, getadelt oder indirekt herabgesetzt werden, etwa durch die Mahnung, der Liebe Gott ist traurig, wenn du das machst. Eltern die dagegen das Kind ermutigen, zu sich zu stehen, für seine Interessen einzutreten und zur Not auch für sie zu kämpfen, führen naturgemäß bei Kind zu geringerer Schattenbildung einerseits und zu mehr Selbstbewusstsein andererseits.

An dieser Stelle ist es wichtig, sich wieder klarzumachen, wie sehr abgelehnte Dinge, die wir nicht mehr zeigen, trotzdem vorhanden bleiben und keineswegs aus der Welt sind, sondern nur tief in den Schatten gesunken. Wir können sie lediglich verbergen.

Das Schattenreich wird so zum Versteck für alles von Eltern, Umwelt und schließlich einem selbst Ungeliebte und ungelittene. Die Naturwissenschaft kennt den Energieerhaltungssatz, der besagt, dass Energie niemals verschwindet, sondern lediglich in andere Erscheinungsformen umgewandelt werden kann.

Wenn Wasser zu Eis gefriert oder zu Gas verdampft, verschwindet kein einziges seiner Moleküle. Bei geistig-seelischen Energien gilt das Entsprechende: Vom Bewusstsein ins Unbewusste beziehungsweise vom Ich ins Schattenreich lässt sich seelische Energie leicht verschieben. Energien verschwinden in keinem Fall es ändert sich nur unser Bewusstsein für sie.

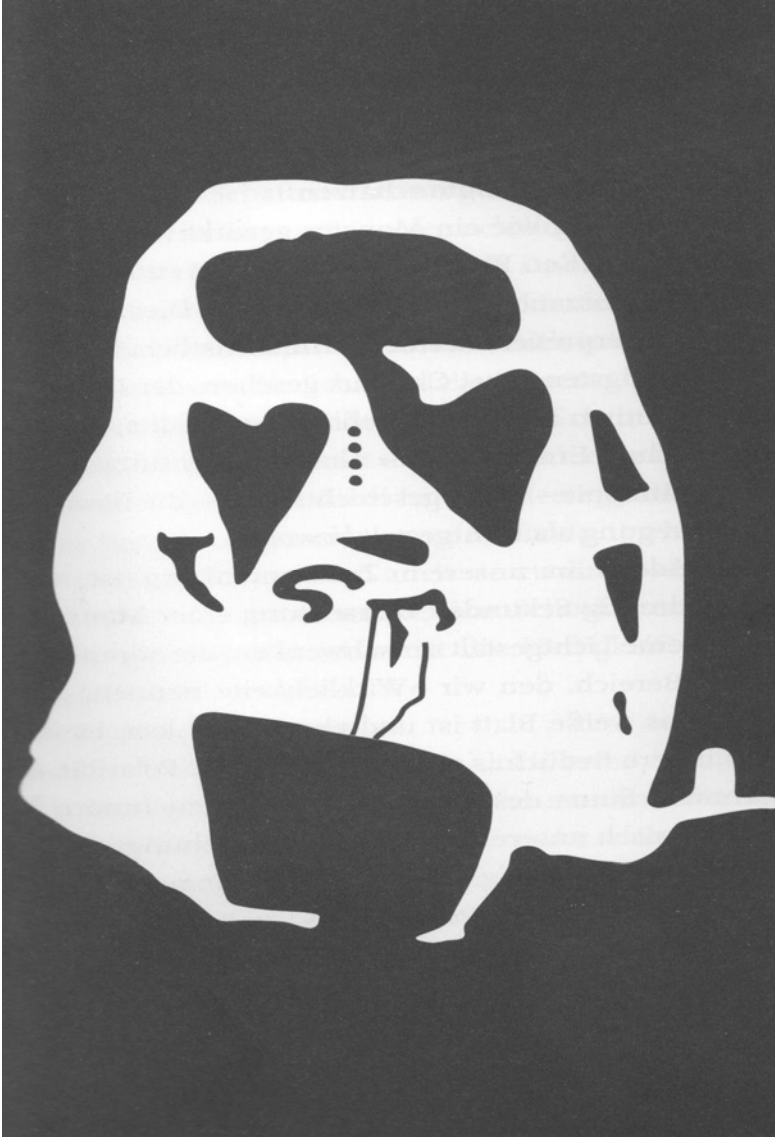
Mit fortschreitender Entwicklung wird das Spektrum von Eigenschaften, die Kinder zeigen immer kleiner. Was die Beurteilung durch die Eltern überstanden hat, wird als Nächstes dem Urteil der erweiterten Familie ausgesetzt und von diesem größeren Kreis wiederum bewertet. Dabei wird neuerlich einiges ausgesondert und in den Schatten abgeschoben. Anschließend kommt die Gruppe der Gleichaltrigen, und trifft wiederum eine bewertende Auswahl, was in und out ist.

Auf diese Weise stellen wir praktisch ein Leben lang unsere geistig seelischen Mitbringsel und auch später erworbene Fähigkeiten in das Schaufenster unseres Lebens.

Was nicht gut ankommt und vom Publikum nicht angenommen wird, verschwindet wieder im hinteren, unteren Bereich und letztlich im Schatten.

Je mehr wir in Kindheit und Jugend ausmustern, desto weniger haben wir in der Auslage noch zu bieten, und desto größer ist das Schattenarsenal. Leider bleibt durchaus nicht das Beste und Wertvollste, Nützlichste oder Sinnvollste übrig, sondern eher das Konforme und Mehrheitsfähige. Es ist die große Entscheidung des Lebens, ob wir uns auf das reduzierte, sozusagen nach all den Ausmusterungsprozessen übrig gebliebenen Leben beschränken lassen oder anfangen, die Vergangenheit zu heilen und den Schatten zu integrieren, damit er sich nicht körperlich zeigen muss. Das heißt er der Körper zeigt ihnen über eine Krankheit oder über Schmerzen, dass der Mensch in seinem Bewusstsein nicht mehr in Ordnung ist oder nicht mehr in Harmonie ist.

## Übung - Polaritäts und Resonanzbeispiel



Legen sie die düstere Maske gut ausgeleuchtet vor sich hin und nehmen sie ein dickes weißes Papier in die rechte Hand.

Ihr Blick fixiert die schwarze Maske und bleibt – möglichst ohne zu blinzeln oder sich gar abzuwenden -30 Sekunden stur auf dieses Schattenbild fixiert. Es mag sein, dass dabei ein paar Tränen fließen, was kein Problem ist, solange sie konzentriert bei der Sache beziehungsweise Maske bleiben.

Nach einer halben Minute schieben sie einfach das weiße Papier über die Maske und starren weiter auf dieselbe Stelle, jetzt also auf die leere weiße Fläche und erleben was sich dort zeigt.

Das Ergebnis dazu im nächsten Newsletter

### 5 Elemente Ernährung in der Winterzeit – Element Wasser



Der Winter, in der Traditionell Chinesischen Medizin dem Element Wasser zugeordnet, (Zeitraum 16. November bis 27. Jänner) ist die Zeit, um Reserven aufzubauen. Die Atmosphäre dieser Jahreszeit bietet Rückzugszeiten zum Auftanken, Ordnen und Besinnen auf das Wesentliche. Wer in dieser Jahreszeit lernt, unnütze Anstrengungen zu vermeiden, erfährt in anderen Phasen, die Aktivität bedürfen, seine volle Kraft entfalten zu können. Dies stärkt zudem die dem Element Wasser zugeordneten Funktionskreise der Organe Niere und Blase. Vorausschauend für den Frühling, mit seiner Dynamik, ein nützlicher Hinweis!

Die Lebenskraft zu erhöhen durch ein vernünftiges Maß an Unvernunft, Risikobereitschaft, Mut und Willensstärke fördert die Kraft der Nieren, unsere Essenz oder Jing. Diese spiegelt sich zudem in den Knochen, Zähnen, Mark, Gehirn und

Kopfhaar wieder.

Der salzige Geschmack wird dem Element Wasser zugeordnet. Häufiger Konsum von minderwertigem Käse, Wurst und Fertigprodukten schwächen das Yin der Niere. Das Übermaß an Salz wirkt dann verhärtend und entmineralisierend, weil es den Körper austrocknet.

#### Besondere Empfehlungen für eine kraftvolle Nierenenergie im Winter:

- ☉ Qualitativ hochwertiges Salz in Maßen genossen, weicht Blockaden auf und leitet das Qi (Lebensenergie) nach unten. Nahrungsmittel die nach Meer riechen, also Meeresfrüchte, Fisch und Meeresalgen enthalten reichlich Mineralien und stärken die Knochen gleich mit.
- ☉ Zusätzlich empfehlenswert sind Hülsenfrüchte, also jede Art von Linsen und Bohnen.
- ☉ Nüsse (besonders Walnüsse) und Kerne gelten als Nierenfutter. Regelmäßig in kleinen Mengen gegessen wirken sie besonders stärkend. (Bitte vorher immer im Backofen auf Blech bei 100-120 Grad für 15-20 Minuten rösten, dies erhöht die Bekömmlichkeit).
- ☉ Vor dem Schlafengehen, ein heißes Fußbad (ein Stück Ingwer mit heißem Wasser überbrühen und ins Bad geben), Wärmeflasche oder Heizkissen an die Füße oder Lendenregion legen. Sich warm genug anziehen, vor allem warme Socken und für warme Schuhe sorgen.
- ☉ Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke und Speisen, besonders Südfrüchte! Verwerten Sie saisonale Nahrungsmittel und achten Sie dabei auf gute Qualität.
- ☉ Frisch gekochtes Essen ist viel hochwertiger und bekömmlicher als Tiefkühlkost oder Mikrowellengerichte!
- ☉ Trinken Sie unterstützend viel heißes Wasser (idealerweise 10 Minuten geköchelt) oder für alle Schnellen auch notfalls mithilfe des Wasserkochers. Dies wirkt unterstützen beim Abnehmen, wärmt den Verdauungstrakt und regt die Entwässerung an.

### Linsengericht für 4 Personen:

Rezept aus Roswitha Fehrer, 5 Elemente Kochen

400g Linsen über Nacht einweichen und in  
500ml Gemüsebrühe ca. 20-30 Minuten kochen  
2 EL Butterschmalz oder Kokosfett  
1 Zwiebel fein gehackt  
2 Karotten klein würfeln  
1 Stange Lauch in Ringe schneiden  
2 EL Tomatenmark, Prise Paprika  
1 Tasse Weißwein, Saft von einer Zitrone  
2 EL Vollmehl, Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen  
2 EL Honig und  
4 EL Balsamicoessig

#### **Zubereitung:**

F heißer Topf, E Butterschmalz oder Kokosfett erhitzen, Karotten andünsten, M Zwiebel und Lauch andünsten, W Linsen dazu, H Weißwein, Tomatenmark und Zitronensaft unterrühren, F Prise Paprika dazu und so lange dünsten, bis alles Gemüse weich ist, E mit Honig abschmecken M pfeffern, W salzen H mit Mehl stauben und nochmals kurz aufkochen und mit Balsamicoessig abschmecken.

F=Feuer ,E=Erde ,M=Metall ,W=Wasser ,H=Holz ,

### Gewürzbirne

E 1 Zimtstange, 1 EL Honig, 2 kleine Birnen  
M 125 ml Traubensaft, 4 Kardamomkapseln, 4 Nelken, 1 Sternanis, 1 Scheibe Ingwer  
W 100 ml Wasser  
H 1 TL Zitronensaft  
F 1 TL geriebene Zitronenschale

#### **Zubereitung**

Traubensaft mit Wasser, Zimt, Honig, Kardamom, Nelken, Sternanis, Ingwer und Zitronenschale in einem kleinen Topf erhitzen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.  
In der Zwischenzeit Birnen schälen und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Die Birnen mit dem Stängel nach oben in den Sud stellen und zugedeckt 10-15 Minuten sieden, bis die Birnen weich sind. Birnen herausnehmen und je eine in ein Schälchen geben. Den Sud bei starker Hitze einige Minuten kochen, bis er etwa auf die Hälfte reduziert ist. Sud über die Birnen gießen und im Kühlschrank am besten über Nacht gut durchziehen



## Nierenfutter:

Zu gleichen Teilen gerösteten weißen Sesam und geröstete Walnüsse vermengen. Mit Honig zu einer Paste verrühren! 3 mal täglich einen Teelöffel essen

Ich wünsche Ihnen eine genussvolle Zeit und Freude beim Essen!

## **5 Elemente Ernährungsberatung**

**Kerstin Wiesinger**

Tel. privat: 0664/ 193 98 66

Terminvereinbarungen:

Studio Balance

Pienzenauerstraße 4

6330 Kufstein

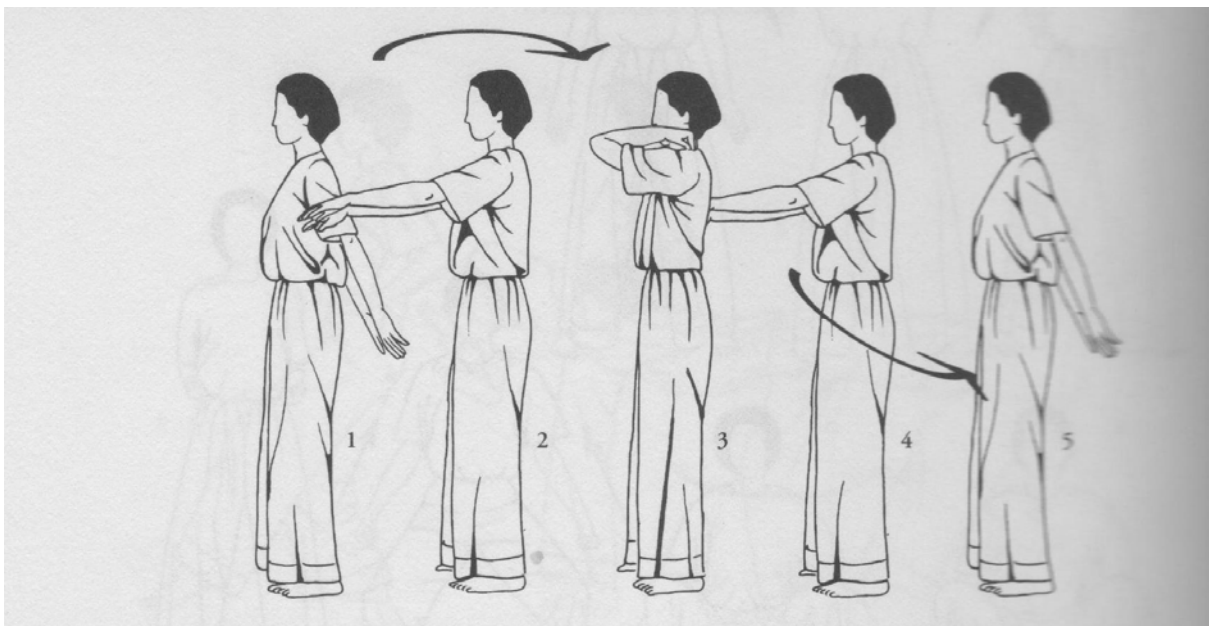
Tel.: 05372/ 63 823

## ÜBUNGEN

### Die Hände zu den Schultern schwingen

Die Übung lockert Ellbogen und Handgelenke. Sie lockert die Schultermuskulatur und hilft bei Nackensteifheit und Rückenschmerzen.

- 1) Stehe in schulterbreiter Stellung, Schwinge die Arme locker nachhinten.
- 2) Schwinge die Arme im Halbkreis nach vorn.
- 3) Klappe sie in Ellbogen und Handgelenk nach innen ein und triff mit den Fingerspitzen den Punkt auf der Mitte der Schuler.
- 4) Lass nun die Arme wieder nach vorne fallen.
- 5) Schwinge die Arme wieder nach hinten. Die Bewegung ist sehr schwungvoll und leicht und sollte ohne Unterbrechung wiederholt werden. Versuche dabei den Schwung der Bewegung auszunutzen und keine Kraft zu verwenden.
- 6) Die Aufmerksamkeit liegt auf den Schultern, die dadurch gelockert werden.

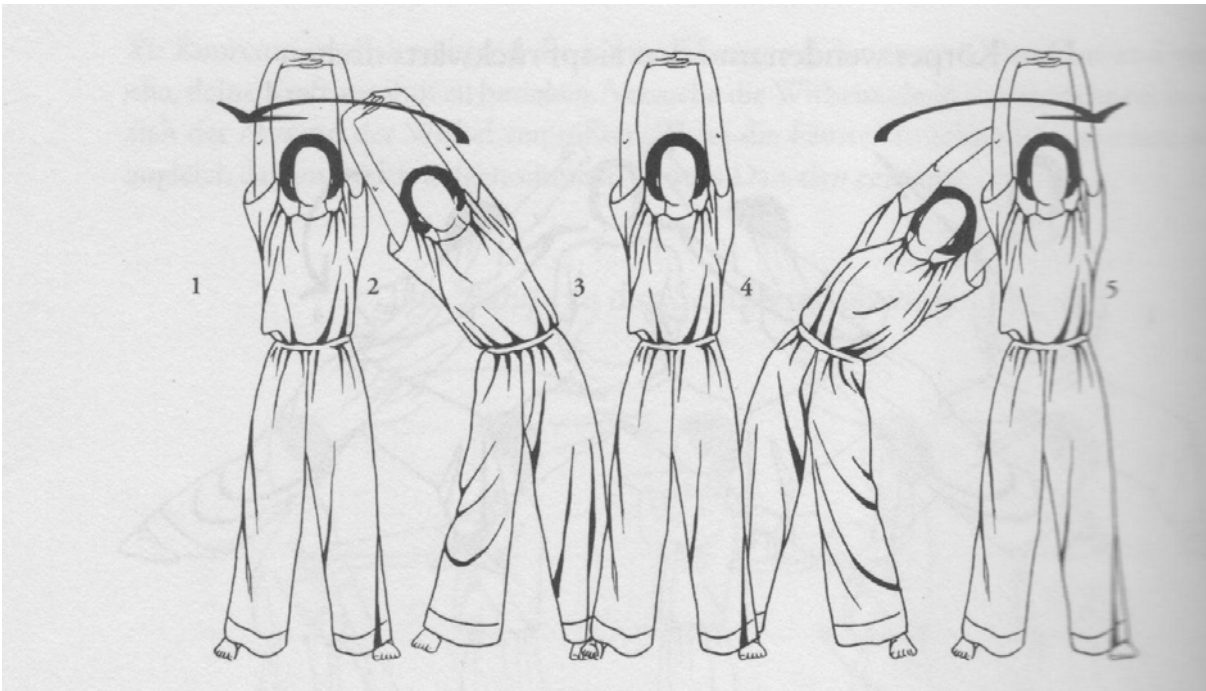


### Mit beiden Händen den Himmel tragen

Die Übung wirkt bei Kreuzschmerzen, Nierenfunktionsstörungen, Asthma und Bronchitis.

- 1) Ein/Aus. Stehe in der schulterbreiten Grundhaltung, verschränke die Finger und strecke die Handflächen noch oben über den Kopf.
- 2) Ein/Aus. Beuge dich zur rechten Seite ab und strecke mit der Ausatmung die Hände weiter nach oben.
- 3) Ein/Aus. Gehe in die Ausgangsposition zurück, strecke den Körper mit dem Ausatmen.
- 4) Ein/Aus. Beuge dich zur linken Seite und strecke den Körper.
- 5) Ein/Aus. Gehe in die Ausgangsposition zurück.
- 6) Strecke dich nach oben. Achte darauf, dass du immer tief atmest und dich ganz streckst.

Konzentriere dich auf das Strecken der Wirbelsäule.



### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Das Schattenprinzip** von Rüdiger Dahlke

Eine faszinierende Reise in das Schattenreich der Seele

Nach C.G. Jung ist der Schatten das gesamte Unbewusste. Er ist das Wesen, das wir lieber nicht wären, letztendlich aber doch werden müssen, um zur Ganzheit zu gelangen. Insofern empfinden wir den Schatten, bzw. unsere »dunkle Seite«, äußerst zwiespältig: Er stößt uns ab und fasziniert zugleich. Arbeit mit dem Schatten dient der Bewusstwerdung und ist im wahren Sinn des Wortes Lichtarbeit.

Ruediger Dahlke zeigt in seinem aktuellen Buch, wie wir den eigenen Schatten aufspüren und konfrontieren, um ihn schließlich annehmen und integrieren zu können. Wer sich auf die hier vorgestellte Schattenarbeit einlässt, wird offener, freundlicher und toleranter – sich selbst und anderen gegenüber.

**ISBN:** 978-3442338818

### **GESCHICHTE**

#### **Der Esel im Brunnen**

Eines Tages fiel der Esel eines armen Bauern in einen alten, ausgetrockneten Brunnen. Der Esel schrie fürchterlich, aber dem Bauern und seinen Nachbarn gelang es nicht, das Tier aus dem tiefen Schacht herauszuziehen, so ausdauernd sie es auch versuchten. Schließlich beschloss der Bauer schweren Herzens, den Esel sterben zu lassen.

Da der Schacht ohnehin zugeschüttet werden sollte, schaufelten die Männer Sand und Schutt in den Brunnen, um den alten Esel gleich im Schacht zu begraben. Als der Esel spürte, was mit ihm geschehen sollte, schrie er noch lauter als zuvor. Nach einiger Zeit wurde es jedoch still im Brunnenschacht. Die Männer schaufelten still weiter. Schließlich wagte es der Bauer, in das zukünftige Grab des armen Esels hinabzusehen.

Er staunte nicht schlecht, denn der Esel hatte etwas Erstaunliches getan. Jede Schaufel voll Dreck, die auf seinem Fell landete, hatte er abgeschüttelt, festgetrampelt und war auf diese Weise langsam immer höher gekommen. Als die Männer weiterschaufelten, war der Boden im Brunnen nach kurzer Zeit hoch genug, dass der Esel aus eigener Kraft aus dem Loch heraussteigen und davon trotten konnte.

## 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.



facebook®

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 12  
Dezember 2011

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Würze des Winters

Übung

Buch-Vorstellung

Geschichte

Sonstiges

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

**Wir wünschen einen guten Rutsch  
in ein gesundes und erfolgreiches  
Jahr 2012!**



### VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle 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

*Glücklich sein bedeutet,  
das anzunehmen, was ist.*



### AKTUELLES

#### Würze des Winters

In der Winterzeit duftet es überall herrlich nach Gewürzen. Sie verbreiten ihren Wohlgeruch in unseren Räumen und auch auf der Straße.

Kulinarisch sind Gewürze das I-Tüpfelchen auf Speisen und Getränken, denn sie geben ihnen oft erst die richtige Würze oder kitzeln ihren besonderen Geschmack hervor. Gewürze haben eine lange Tradition.

Buchtip: Alfons Schuhbeck – Meine Reise in die Welt der Gewürze/Sandmann Verlag

#### Gewürze in Bio-Qualität

Ich empfehle alle Gewürze in Bio-Qualität zu kaufen. Sie sind besonders geschmacksintensiv und im Gegensatz zu konventionellen Gewürzen nicht mit Rückständen von Pflanzengiften und Schwermetallen belastet.

Bio-Gewürze werden nach den strengen Regeln des ökologischen Landbaus produziert. Chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel sowie Gentechnik werden abgelehnt. Die Gewürzpflanzen wachsen in Mischkulturen, ähnlich wie in der Natur – der Boden ist nährstoffreicher und die Pflanzen sind widerstandsfähiger. Nach der Ernte werden die Gewürze im Herkunftsland schonend getrocknet. Ihr Aroma bleibt dabei weitgehend erhalten und muss nicht nachgebessert werden. Eine Bestrahlung oder Begasung, die bei konventionellen Gewürzen zur Schädlingsbekämpfung und Konservierung angewandt wird, ist bei Bio-Gewürzen tabu. Sie werden ganz natürlich und sorgfältig von Hand auf Schädlinge kontrolliert und notfalls aussortiert.

Tipp: Informiere Dich auf der Seite: [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

#### Nelken – herb und feurig



Nelken sind ein uraltes Gewürz und eines der ältesten Handelsgüter. Die „negellin“ (Nägelchen) - wie die Gewürznelken im Mittelalter genannt wurden - beschreiben das Aussehen treffend. Botanisch sind Nelken getrocknete Blütenknospen. Ihr herb-würziges Aroma stammt vom Inhaltsstoff Eugenol, das auch antiseptisch und betäubend wirkt und vor allem in der

Zahnheilkunde eingesetzt wird.

Die Chinesen wandten die Nelken bei Zahnschmerzen an, kauten sie aber auch, um einen guten Atem zu bekommen. Ein Nelkentea vertreibt Parasiten im Darm, hilft bei Übelkeit mit Erbrechen und wird auch bei Magenverstimmung empfohlen. Müde (Ehe)Männer sollen von gesüßter Milch mit 3 g Nelken wieder munter werden!!!!

In der Küche werden Nelken vor allem für Kompotte, Rotkraut, Weihnachtsgebäck, Glühwein und süßsauer eingelegtes wie Kürbis verwendet

### **Zimt – wärmend und appetitanregend**



Ceylon-Zimt, der edelste Zimt, stammt ursprünglich aus Ceylon (Sri Lanka). Er schmeckt sehr fein und ist milder als der scharfe und billige Cassia-Zimt aus China. Ins Gerede gekommen ist Cassia-Zimt auch wegen eines höheren Gehalts an Cumarin. Cumarin, ein in zahlreichen Pflanzen vorkommender Stoff, ist in hohen Dosen leberschädigend.

Deshalb wird für Kinder vor übermäßigem Genuss von Zimtsternen gewarnt. Bei Verwendung in haushaltsüblichen Mengen ist normalerweise aber keine Belastung zu erwarten.

Als Heilmittel wird Zimt bei Verdauungsbeschwerden, rheumatischen und arthritischen Beschwerden verwendet. Aktuell wird Zimt auch im Hinblick auf eine günstige Wirkung bei Diabetes erforscht. In der TCM gilt Zimt als wärmend und die Nieren stärkend.

In der Küche ist Zimt für fast alles verwendbar: für Süßspeisen, Gebäck, Kompotte, Tees, Milchreis, Lebkuchen, aber auch für Gulasch, Geschnetzeltes oder Eintöpfe ist der süß-aromatische, leicht bittere Geschmack hervorragend

### **Kardamom – erfrischend und exotisch**



Nach Safran und Vanille ist Kardamom das teuerste Gewürz der Welt. Der kräftige, warme Duft der Kardamomsamen ist unverkennbar. Sie haben ein leicht zitronenartiges Aroma, das an Eukalyptus erinnert.

Kardamom regt den Stoffwechsel an, ist krampflösend, verdauungsfördernd, steigert die Gedächtnisleistung und hellt insgesamt die Stimmung auf. Bei Völlegefühl und Unwohlsein empfiehlt sich das Kauen einiger Kardamomsamen. Wirklich gute Qualität hat Kardamom, wenn die in den grünen Hülsen enthaltenen Samen schwarz sind. Diese Samen werden in der Küche entweder ganz, gemörsert oder gemahlen verwendet und sie passen sowohl zu süßen als auch zu pikanten Speisen.

### **Muskatnuss – intensiv und pfeffrig**



Botanisch gesehen ist die Muskatnuss keine Nuss, sondern der Kern einer pfirsichartigen Frucht. Die Muskatnuss kam im 11. Jahrhundert nach Europa und eroberte aufgrund ihres angenehmen Geschmacks sehr rasch die heimischen Küchen. Sie wurde vor allem zum Würzen von Getränken, wie Bier, Met oder den beliebten Würzweinen verwendet.

In der TCM wird Muskat bei Kältegefühlen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Die scharfe und heiße Wirkung belebt den Energiefluss und beseitigt Kälte-Feuchtigkeits-Stau. Muskatnuss fördert die Durchblutung, ist blutstillend, stimulierend und aphrodisierend. In der Küche wird Muskat am besten frisch gerieben verwendet. Bereits in kleinen Mengen bekommen Gemüse-, Kartoffel-, Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichte, Obst-Kompott und Weihnachtsleckereien die besondere Geschmacksnote.

Dabei gilt: Sparsam würzen, denn in hohen Dosen sind Muskatnüsse giftig. Für Kleinkinder kann eine ganze Muskatnuss lebensgefährlich werden.

### **Vanille – harmonisierend und betörend**



Vanille ist die Kapsel Frucht einer mexikanischen Kletterorchidee mit lianenhaften Ranken. Die Trocknung ist sehr aufwändig und trägt zum hohen Preis des Gewürzes bei. Echte Vanille hat einen intensiven Duft und ihr exotisches, warmes Aroma ist unvergleichlich. Ihr wichtigster Aromastoff ist Vanillin. Es kann auch künstlich aus

Abfallprodukten der Papierherstellung oder aus Eugenol, im ätherischen Nelkenöl, hergestellt werden. Am besten schmeckt aber natürliches Vanillemark. Dazu die Schote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herausschaben oder die Schoten einfach mitkochen. Die Wirkung von Vanille ist beruhigend, harmonisierend und wohltuend für die Verdauung.

Vanille darf in keinem Haushalt fehlen. Sie ist wichtiger Bestandteil von Süßspeisen, Saucen, Getränken, Puddings, aber sie passt auch hervorragend zu Fisch oder Huhn.

#### Noch ein Tipp:

Vanillezucker können Sie selbst zubereiten: Dazu eine ausgeschabte Vanilleschote in einem gut verschlossenen Glas mit Rohrzucker aufbewahren.

### **Anis - würzig und belebend**



Schon sein Duft weckt alle Lebensgeister. Das Gewürz sind die getrockneten Samen der Anispflanze. Die aus dem vorderen Orient stammende Pflanze wird heute in vielen Ländern angebaut und ist gelegentlich auch als Wildpflanze bei uns zu finden.

Anis schmeckt würzig-süß und erinnert an Lakritze. Das im ätherischen Öl vorkommende Anethol soll östrogene Wirkung haben, weshalb Anis als Hausmittel zur Anregung der Milchbildung und Förderung der Monatsblutung eingesetzt wird. Traditionell gilt Anis auch als Aphrodisiakum. In der Medizin hilft Anisöl bei Erkältungskrankheiten und bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Aufgrund seines leicht süßlichen Geschmacks eignet sich Anis ideal für Weihnachtsgebäck, Lebkuchen, süße Aufläufe, Obstkompotte und Brot. In der indischen Küche ist Anis gern gesehenes Gewürz in Currys und Gemüsegerichten. Besonders beliebt ist sein Aroma in Likören wie in türkischem Raki, griechischem Ouzo oder französischem Pastis, welche auch hervorragend zum Marinieren von z.B. Huhn geeignet sind.

Als Tee wirkt Anis verdauungsfördernd und beseitigt Spannungen im Magen- und Darmbereich. Dazu 1-2 TL Anis mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, nach Geschmack süßen und 2-3 mal täglich trinken.

### Ingwer - vitalisierend



Bei Ingwer (lateinisch Zingiberis, chinesisches Sheng Jiang) geht meist der erste Gedanke in die indische Küche: scharf und aromatisch mit Curry und Sternanis, Cumin und anderen geheimnisvollen und fremdartigen Gewürzen. Überall in Ländern mit feuchtem und heißem Klima wird viel Ingwer für die Speisen verwendet. Die indische Küche hat den Ruf, aphrodisierend zu wirken - kein Wunder also, wenn Ingwer als Aphrodisiakum gilt.

Inzwischen gibt es Ingwer nicht nur im Bioladen und im Asiamarkt, sondern auch in den meisten Gemüseläden.

Ingwer wird in der chinesischen Kräuterküche relativ häufig verwendet. Ingwer fördert die Aufnahme der Nährstoffe; so wird er bewusst anderen Kräutern zugefügt, um deren Aufnahme und Wirkung zu erleichtern.

Ingwer reduziert die Toxizität anderer Substanzen und wirkt antibakteriell. Wahrscheinlich wird Ingwer daher zu Sushi gereicht: Wenn roher Fisch nicht ganz frisch ist, bilden sich schnell Giftstoffe; manchmal reichen wenige Minuten in einem warmen Raumklima dazu aus.

TCM-Wirkungen: Ingwer ist scharf und wärmend. Er zerstreut Kälte und wärmt Magen, Milz und Lungen, stärkt das Wei-Qi (die Abwehrenergie) und das Lungen-Qi; er wirkt als Herztonikum, stimuliert und liefert Energie.

Ingwer löst Schleim und soll Husten stoppen; er ist verdauungsfördernd und regt Magensaft, Speichel und Gallenflüssigkeit an. Daher wird er bei Erkältungen, Blähungen, Magendrücken und Reisekrankheit verwendet.

Frischer Ingwer wird geschält. Kocht man die Haut mit, wirkt er schweißtreibend, was bei Erkältungen erwünscht ist.

Bei akuten Erkältungsanzeichen: Ingwertee, 20 min gekocht, trinken - nur bei allerersten Anzeichen!!

### Anwendungsmöglichkeiten bei Kälteanzeichen:

Für einen wärmenden Ingwertee wird ein haselnuss- bis walnussgroßes Stück (ca. 10g) geschält, in Scheiben oder besser kleine Würfelchen geschnitten und mit heißem Wasser überbrüht. Nach sechs Minuten kann der Tee getrunken werden.

### **Wichtig!!**

Ingwer sollten Sie **nicht** bei starker innerer Hitze anwenden und auch am Abend nur vorsichtig ausprobiert werden. Da Ingwer aktiviert und belebt, kann es sein, dass empfindsame Menschen danach nicht einschlafen können.

Morgens genossen kann Ingwertee hingegen richtig Schwung geben!

Viel Freude beim Experimentieren und Genießen!

Gerne stehe ich für Fragen zu Gewürzen, abgestimmt auf die persönliche Konstitution und Bedürfnisse zur Verfügung!

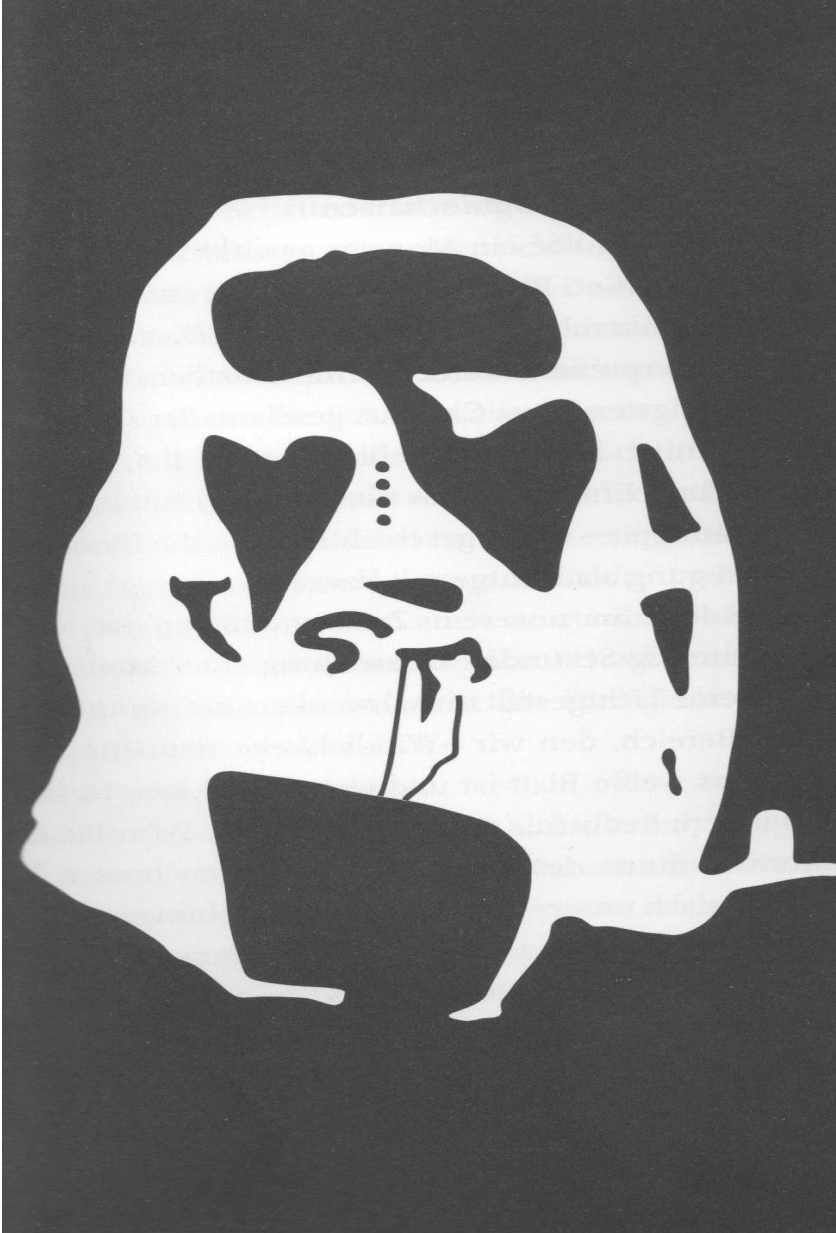
**Kerstin Wiesinger** – 5 Elemente Ernährungsberatung

Terminvereinbarung:  
Studio Balance  
Pienzenauerstr.4, 6330 Kufstein

Tel.: 05372/ 63823  
Tel. privat: 0664/ 193 98 66



## Übung - Polaritäts und Resonanzbeispiel - Auflösung



Wenn sie diesen Satz lesen ohne die Übung gemacht zu haben, sind sie jedenfalls selbst verantwortlich für das Bein, dass sie sich nun stellen. Solange sie das akzeptieren, ist es völlig in Ordnung. Statt selbst zu erleben, werden sie weiter glauben müssen oder eben zweifeln und die nachgeholte Übung wird – nach Lüftung des Geheimnisses nicht mehr funktionieren beziehungsweise denselben Effekt bei ihnen haben können. Wenn sie das nicht glauben können, werden sie gleich dran glauben müssen. Machen sie dann wenigstens eine Lernerfahrung daraus und schauen einmal, wo sie sich auch an anderen Stellen ihres Lebens durch Misstrauen um die Früchte ihrer Bemühungen bringen.

In diesem Sinne: Nach dem Gesetz der Polarität wird sich dort, wo eben noch eine düstere Maske war, nun der Gegenpol gezeigt haben in Form einer Lichtgestalt. Diese wird je nach ihrer Resonanz ausfallen. Christen und Menschen unserer Kultur erkennen darin in der Regel Jesus Christus, den Erlöser und Heiland. Buddhisten aber haben sich Buddha ausgemacht. Jeder eben nach seiner Resonanz.

Entscheidend ist die Erkenntnis, dass an der Stelle, wo für einen kurzen Augenblick eine Lichtgestalt aufgetaucht war, in Wirklichkeit gar nichts ist, dort existiert nichts als weiße Leere. Das Gegenbild der Monstermaske, die Lichtgestalt, entsteht in uns, weil wir uns vorher auf das dunkle Pendant eingelassen haben. Das Gleiche gilt leider auch umgekehrt. Wer sich lange genug mit Licht, Glück oder Reichtum beschäftigt, sollte nicht überrascht sein, im Gegenteil zu landen. Das ist der Grund, warum es um Lichtarbeiter nicht heller wird, sondern eher dunkler und oft richtig düster, warum positives Denken auf die Dauer gefährlich ist und unkritisch angewandte Affirmationen so oft auf ihre Benutzer zurückschlagen. Schon im Faust legte Goethe dem Mephisto die zeitlosen Worte in den Mund: "Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft."

Das Polaritätsgesetz gilt aber natürlich auch umgekehrt und erklärt so, warum all der Idealismus und gute Wille – etwa in der spirituellen Szene so oft im Gegenteil endet.

### ÜBUNGEN

#### Mudras

Es ist spannend zu entdecken was wir mit den Händen alles für unseren Denkapparat, unser Gehirn tun können.

Je geschickter und beweglicher die Hände sind, umso differenzierter ist zumeist auch das Denken (es gibt natürlich auch Ausnahmen).

Kleine Blitzmassage (90 Sekunden)

Diese Übung kann man auch mal im Büro machen, wenn sie geistig fit sein müssen.

Fingermassage für geistige Frische

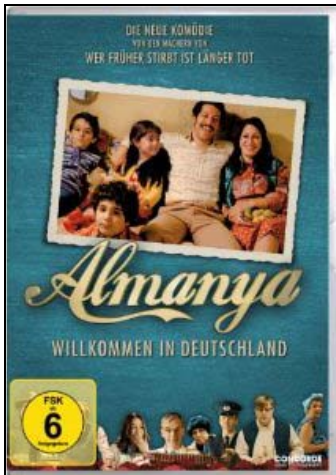
- 1) Umfassen sie den Daumen mit den Fingern der jeweils anderen Hand und machen sie eine Drehbewegung, als wollten sie den Zapfen aus einer Flasche ziehen. Dasselbe machen sie mit den anderen Fingern.
- 2) Nun massieren sie mit dem Daumen in 6 Kreisbewegungen die Wurzelglieder der Zeige, Mittel-, Ring- und kleinen Finger beider Hände.
- 3) Massieren sie nun den unteren Teil beider Zeigefinger (je ca. 6 Sekunden), danach den oberen Teil und die Spitze.
- 4) Zum Abschluss massieren sie den oberen Teil der beiden kleinen Finger.





### 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](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### DVD: Almanya - Willkommen in Deutschland

Mitte der Sechzigerjahre kamen Hüseyin Yilmaz und seine Familie aus der Türkei nach Deutschland: Zur ersten Welle der Gastarbeiter zählend, wird es ihnen nicht immer leicht gemacht. 40 Jahre später ist das einstmals fremde Land jedenfalls für die Kinder und Enkel zur Heimat geworden. Nachdem der Patriarch bei einem Essen seine Lieben mit der Nachricht überrascht, ein Haus in der Türkei gekauft zu haben, muss die Sippe mit zum Umbau in die Pampa fahren. Die Reise voller Streitereien und Versöhnung nimmt eine tragische Wendung.

**ASIN:** B004UJ3FP4

### GESCHICHTE

#### Der Fischer und der Banker

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen. Der Banker gratulierte dem Fischer zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hätte.

Der Fischer antwortete: "Ein paar Stunden nur. Nicht lange."

Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen.

Der Fischer sagte, die Fische, reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker wiederum fragte: "Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?"

Der Fischer erklärte: "Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben."

Der Banker erklärte: "Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten."

Der Fischer fragte: "Und wie lange wird dies alles dauern?"

Der Banker antwortete: "So etwa 15 bis 20 Jahre."

Der Fischer fragte: "Und was dann?"

Der Banker lachte und sagte: "Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten sie mit ihrem Unternehmen an die Börse gehen; ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen."

Der Fischer sagte: "Millionen. Und dann?"

Der Banker erwiderte: "Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit ihren Kindern spielen, eine Siesta mit ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit ihren Freunden Gitarre spielen."

( nach Heinrich Böll)

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

Ab sofort sind wir auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

[www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein](http://www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein)

### 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



## House of Energy - Kufstein

# yoga - GUTSCHEIN

für \_\_\_\_ Yoga

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

