

氣

*good life*

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 01  
Januar 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

Finden Sie Ihre Mitte

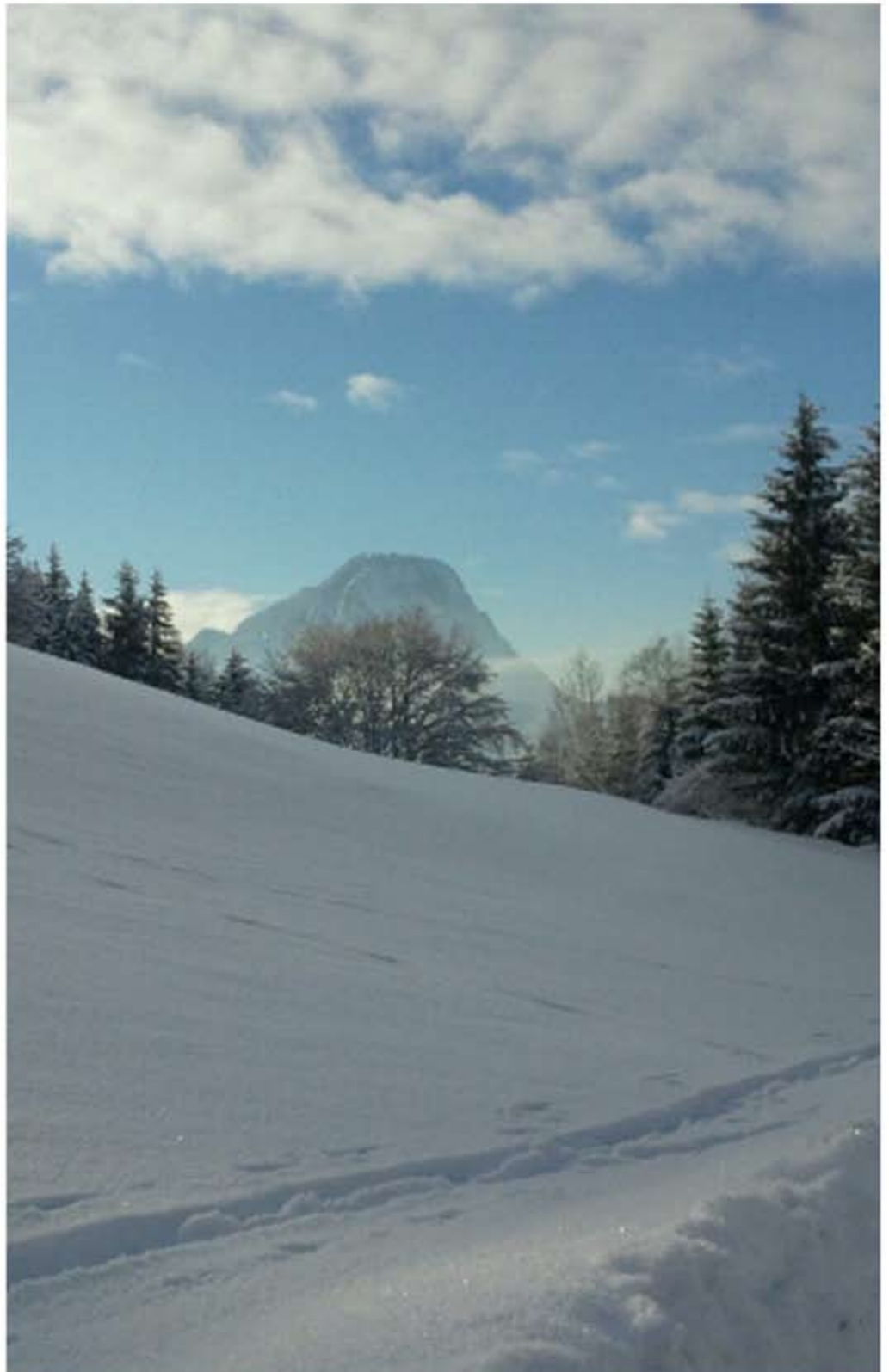
Übungen

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

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

## AKTUELLES

### Die große Yoga Frage, Gut oder schlecht?

In letzter Zeit sind einige bemerkenswerte Artikel erschienen die den großen Yoga Trend in Frage stellen. Manche schreiben es ist schlecht für die Gelenke für den Rücken usw., die anderen wiederum Yoga aber sicher, natürlich ist es gut.

Also wie soll man nun wissen, ob man sich mit Yoga etwas Gutes tut oder nicht?

Ganz einfach, spüren sie selbst hinein, wie immer ist es die Selbstverantwortung die gefragt ist. Yoga ist sowohl gut als auch schlecht, das hängt ganz davon ab wie man es praktiziert. Wie bei allen anderen Dingen gibt es nicht nur eine Seite.

Der für mich lustigste Artikel stand am Wochenende in einer Zeitung. Eine Befürwortung für Yoga, aber was machen sie, eine Übungsreihe in einer Zeitung natürlich mit allen Erklärungen.

Es gibt sicherlich einige Menschen die sich sehr gut spüren und das machen können. Sie wissen wie weit sie gehen können und haben ein ausgezeichnetes Körpergefühl. Diese Menschen werden aber auch nicht zu denen gehören für die Yoga schlecht sein könnte.

Yoga kann schlecht sein für Menschen die schon ein Problem mit ihrem Rücken oder anderen Körperteilen haben. Wenn sie es jedoch richtig machen ist es auch für jene kein Problem sonder sicherlich gut.

Was heißt richtig?

Man muss sich das so vorstellen, Menschen mit z. B. Rückenproblemen haben diese ja aus einem gewissen Grund.

Sie beanspruchen die Muskulatur bereits zu viel, zu einseitig und sind noch dazu nicht sehr beweglich. Meistens haben sie dann noch den Ehrgeiz gerade im Sport alles zugeben. Das heißt sie werden wahrscheinlich versuchen die abgebildeten Übungen so gut wie möglich hinzubekommen und an allen Ecken und Enden kompensieren.

Kann gut sein dass dann noch ein bisschen Frust hinzukommt, dass man das nicht so hinbekommt wie auf dem Bild, also plagt man sich noch mehr. Kaum verwunderlich dass denjenigen Personen nach einiger Zeit üben, mehr weh tut als vorher.

Es ist für mich absolut wichtig dass man einen Trainer hat, der sagt wie und wie weit, der einen dauernd darauf hinweist nicht in den Schmerz hineinzugehen sondern nur so weit es angenehm ist. Auch wenn die Übung dann anders aussieht als beim Lehrer oder auf dem Bild. Selbstverständlich ist man dann wieder bei der Eigenverantwortung, den spüren kann es jeder nur selber. Aber ein Kämpfer wird es immer wieder probieren weiter zu gehen, denn er will es ja schaffen mit aller Gewalt, und genau deshalb ist es gut einen Trainer zu haben, denn er sagt es immer wieder und wieder, und kann oft schon im Gesicht ablesen, dass die Übung so auf keinen Fall mehr angenehm ist.

Keine Sorge jedoch für alle die glauben, ja dann ist das ja nur so ein Entspannungstrip. Yoga baut auch die Kraft auf, aber auf eine andere Weise. Normalerweise sehr Körperbewusst. Man lernt effektiv gewisse Muskeln einzusetzen und kann somit seinen Rücken eine Pause gönnen.

Auch für jeden Sportler, der ein gewisses Training absolviert, wäre Yoga der ideale Ausgleich um die Bewegungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Eines ist nämlich sicher, Muskeln die nicht schon vor der Bewegung in Spannung sind können wesentlich mehr leisten.

Körper die in einer ewigen Spannung sind haben wesentlich weniger Energie zur Verfügung, als jene die die Spannung erst aufbauen wenn sie sie brauchen.

Jeder Muskel der angespannt ist braucht Energie. Das sagt eigentlich schon alles.

Also wie man sieht gibt es auch hier zwei Seiten. Yoga ist gut und schlecht es hängt immer davon ab wie man etwas benützt und mit welcher Einstellung man es macht.

Liebe Grüße  
House – of - Energy



## REZEPTE

### Wirsingauflauf

**Zutaten:**

600 g Wirsing  
Salz  
800 g Kartoffel gekocht  
200 g Feta Käse  
2 Knoblauchzehen  
20 g natives Kokosöl  
350 ml Joghurt  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Thymian  
4 Essl. Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

Den Wirsing putzen und waschen.

Die Blätter in breite Streifen schneiden, dabei die groben Mittelrippen entfernen.

Das Gemüse 3 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Den Käse fein zerkrümeln.

Die Knoblauchzehen häuten, in feine Scheiben schneiden und in Kokosöl kurz goldgelb schmoren.

Das Gemüse und die Kartoffeln vorsichtig mit dem Käse und dem Knoblauch mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Joghurt herzhaft mit den Gewürzen abschmecken und verquirlen, über den Auflauf gießen, obenauf die Sonnenblumenkerne verteile.

Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen und den Wirsingauflauf ca. 30 Minuten bei 200 Grad überbacken.

## Nussbraten

### **Zutaten:**

100 g natives Kokosöl  
2 große Zwiebeln  
1 Essl. Thymian  
1 Essl. Dinkelvollkornmehl  
100 g Cashewnüsse  
100 g Haselnüsse  
100 g Dinkelbrösel  
1 Essl. Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

50 g Kokosöl in einem Topf schmelzen. Die Zwiebel häuten, klein würfeln und 10 Minuten bei milder Hitze im Kokosöl weich dünsten.

Thymian und Mehl hinzufügen, 1 Minute lang rühren, mit 1/8 l Wasser ablöschen, unter Rühren eindicken lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.

Cashew- und Haselnüsse fein mahlen und mit den Bröseln, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu den übrigen Zutaten geben.

Alles gut vermengen, einen länglichen Laib formen und diesen in Brösel wenden.

Im Backofen einen kleinen Bräter mit dem restlichen Kokosöl erwärmen, den Nussbraten hineinlegen und mit dem flüssigen Fett bepinseln.

45 – 40 Minuten bei 200 Grad backen.

Den Nussbraten in dicke Scheiben schneiden und heiß oder kalt mit frischer Preiselbeer Sauce servieren. Kalter Nussbraten schmeckt auch mit Joghurt Kräuter Dressing, mit Mango Chutney oder Joghurt- Mayonnaise mit grünen Pfefferkörnern.

Gutes Gelingen!

### Finden Sie Ihre Mitte - Teil 1

#### Ausgewogener Ernährungs- und Lebensstil im Element Erde

##### Finden Sie Ihre Mitte!



Die Erde ist das Zentrum unserer Ernährung. Sie begünstigt alle Wandlungsphasen und darf in keiner Jahreszeit fehlen.

Das Element Erde steht für die Organe Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen, und ist aktiv in den Übergangszeiten (DoJo) in die jeweils nachkommende Jahreszeit. Von 18.1.- 4.2., 18.4.-5.5., 20.7.-6.8. und von 21.10.-7.11.2012

Unterstützen Sie Ihre Mitte in diesen Zeiten besonders durch erwärmende, harmonisierende, kräftigende und entspannende Speisen.

##### Beispiele für harmonisierende Nahrungsmittel im Erdelement :

Getreide:	Hirse, Polenta, Reis, Buchweizen, Dinkel, Amaranth
Gemüse:	Fenchel, Hokkaidokürbis, Karotte, Pastinake, Champignons, Austernpilze, Lauch, Maiskolben, Süßkartoffel, Sellerieknolle, Weißkohl, Wirsing, Kastanie
Obst:	süße Apfelsorten, Aprikose frisch und getrocknet, Feige frisch und getrocknet, Rosine, Sultanine, Süßkirsche, Dattel und Mirabelle
Hülsenfrüchte:	Linsen alle Sorten, Saubohne, Adukibohne, Kichererbse, Bohnen schwarz und weiß
Fleisch und Eier:	Huhn, Hühnerei, Lamm, Kalb, Ziege,
Fisch:	Barsch, Forelle, Saibling, Hering, Makrele und Sardine
Gewürze:	Kardamom, Koriander, Kümmel, Majoran, Oregano, Petersilie, Muskat, Nelke
Öle/Fette:	Butter und Olivenöl
Nüsse:	Cashewkerne, Erdnuss, Kürbiskern, Mandel, Walnuß
Süßmittel:	Ahornsirup, Gersten- und Reismalz, Vollrohrzucker
Getränk:	abgekochtes, heißes Wasser

##### Was passiert wenn unsere Erde im Ungleichgewicht ist?

###### Auf der körperlichen Ebene:

Müdigkeit, kalte Hände und Füße, Verdauungsstörungen, Blähungen, Heißhunger auf Süßes, aber auch Appetitlosigkeit, Bindegewebsschwäche, Cellulite, allgemeine Gewichtsthemen sind nur einige Symptome die sich durch eine schwache Mitte zeigen.

Gerne berate ich Sie umfassend mit einer 5 Elemente Beratung über Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse!

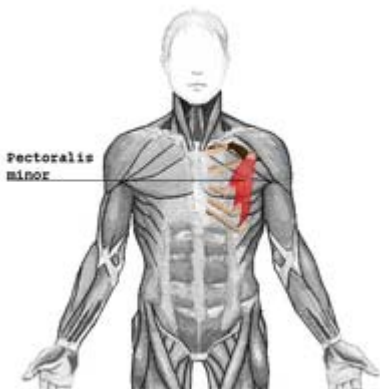
Kerstin Wiesinger Tel.: 0664/ 193 9866



## ÜBUNGEN

### Biokinetische Übung

#### *Pectoralis minor*



**Funktion:** rotiert das Schultergelenk vorwärts.

#### **Übung:**

- 1) Setzen sie sich auf eine Stuhlkante, bringen sie den rechten Fuß nach oben in die Nähe des linken Knies und umfassen sie ihn mit der linken Hand.
- 2) Ziehen sie den rechten Fuß nach unten und rechts, halten sie mit der linken Hand, während sie die linke Schulter nach rechts unten beugen.
- 3) Lassen sie den Kopf nach vorne sinken. Halten sie inne, während sie tief einatmen.





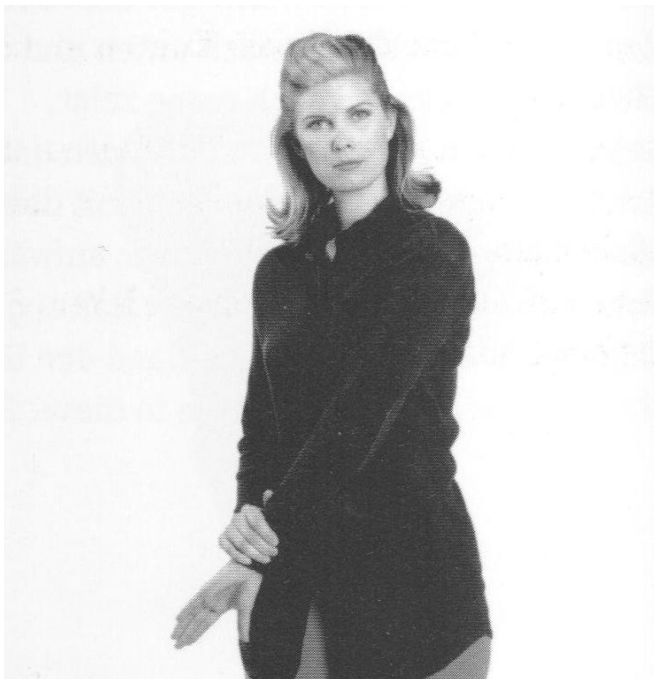
## *Pectoralis major sternalis*



**Funktion:** ein Hauptextensor (Streckung) und Adduktor (Hinführer, hinziehen).

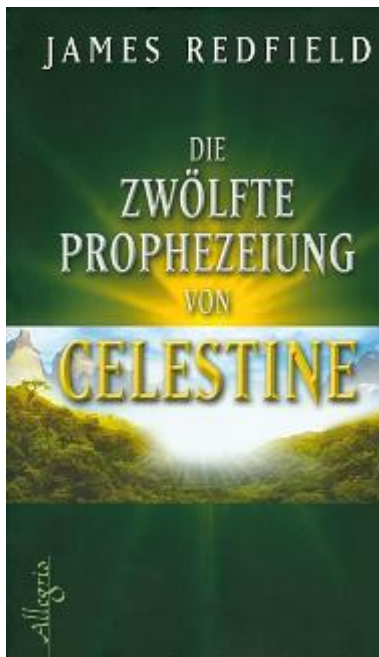
### **Übung:**

- 1) Führen sie den linken Arm vor ihrem Körper zur rechten Seite, wenden sie die Handfläche nach unten und drehen sie so weit, bis sie nach vorne zeigt.
- 2) Fassen sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen sie es hinunter nach rechts, quer über die unteren Rippen. Verweilen sie in dieser Haltung. (30-60 Sekunden)



## 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... Eine rasante Abenteuergeschichte und eine Parabel auf unsere Zeit.

**ISBN:** 978-3793422051

### GESCHICHTE

#### Ein Hund im Himmel

Ein alter Mann und sein Hund spazierten einen schmutzigen Weg entlang, der auf beiden Seiten eingezäunt war. Sie kamen zu einer Türe im Zaun und betrachteten das Grundstück dahinter. Dort gab es schöne Wiesen und Waldflecken, ein Paradies für einen Jagdhund mit Jäger. Auf dem Schild stand zu lesen "Durchgang verboten". Daher setzten Hund und Herr ihren Weg fort.

Sie kamen an ein schönes Tor, unter dem ein Wesen in weißer Robe stand.

"Willkommen im Himmel", sagte es.

Der alte Mann war glücklich und wollte geradewegs mit seinem Hund eintreten, doch der Türwächter hielt ihn auf.

"Hunde sind hier nicht erlaubt. Leider darf Ihr Hund nicht herein".

""Was für ein Himmel, in dem Hunde keinen Zutritt haben? Wenn er ausgeschlossen wird, bleibe ich mit ihm draußen. Er war sein ganzes Leben lang mein treuer Begleiter, deshalb werde ich ihn jetzt nicht einfach zurücklassen".

"Sie müssen wissen, was sie tun. Ich warne Sie vor dem Teufel. Er ist auf diesem Weg und wird versuchen Sie zu überreden, bei ihm einzukehren. Er wird Ihnen allerhand versprechen, doch auch bei ihm sind Hunde nicht willkommen. Wenn Sie Ihren Hund nicht zurücklassen wollen, bleiben Sie bis in alle Ewigkeit auf dem steinigen Weg"

Der alte Mann ging weiter mit seinem Hund.

Sie kamen an einen ramponierten Zaun ohne Tor, es gab lediglich ein Loch im Zaun. Ein alter Mann stand dahinter.

"Entschuldigen Sie, mein Hund und ich sind sehr müde. Macht es Ihnen etwas aus, wenn wir zu Ihnen reinkommen und uns etwas in den Schatten setzen"?

"Aber nein, kommen Sie ruhig herein. Dort unter dem Baum ist auch etwas Wasser. Machen Sie es sich ruhig bequem!"

"Macht es Ihnen wirklich nichts aus, wenn ich meinen Hund mitbringe? Ein Wesen weiter unten an der Straße hat mir gesagt, dass Hunde hier nirgends erlaubt sind."

"Würden Sie denn hereinkommen, wenn Ihr Hund draußen bleiben müsste?"

"Nein, mein Herr, deshalb bin ich auch nicht in den Himmel gekommen. Als ich erfuhr, dass dort Hunde nicht willkommen sind, beschloss ich, dass wir lieber bis in alle Ewigkeit auf dem Weg bleiben. Mit etwas Wasser und Schatten sind wir schon zufrieden. Ich trete hier auf keinen Fall ein, wenn mein geliebtes Tier draußen bleiben muss."

Der Mann lächelte und sagte:

"Willkommen im Himmel."

"Sind Sie sicher, dass hier der Himmel ist und Hunde erlaubt sind? Wie kommt dann, dass der andere Torwächter sagte, dass Hunde nirgends erlaubt sind?"

"Das da unten war der Teufel, der alle Leute zu sich holt, die ein komfortables Leben haben möchten und bereit sind, den Begleiter ihres Lebens dafür aufzugeben. Später finden sie zwar heraus, dass sie einen Fehler begingen. Die Hunde kommen hierher, und die schlechten Menschen bleiben dort. Gott erlaubt nicht, dass Hunde aus dem Himmel verbannt werden. Er erschuf sie, um die Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Es ist Unsinn, Mensch und Tier im Jenseits zu trennen?"

## 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





Wir sind 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 02  
Februar 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

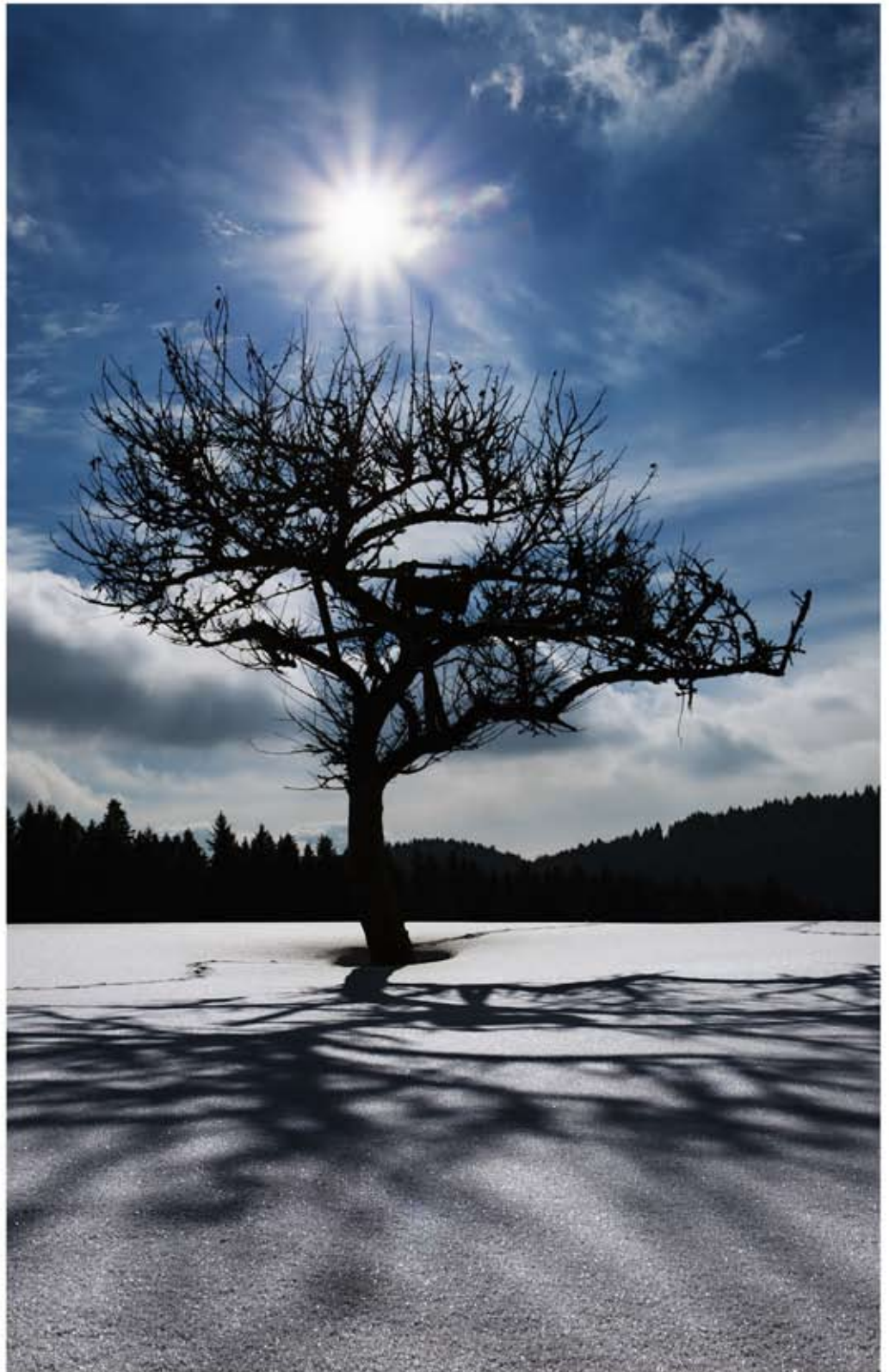
Holzelement

Übungen

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

***Wer seinen Wert kennt, ist nicht darauf angewiesen,  
den Erwartungen anderer zu entsprechen.***

### AKTUELLES

Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk. Der aufrechte Gang und die damit einhergehende Möglichkeit zu Aufrichtigkeit sind etwas zutiefst Menschliches, wir sollten beides bewusst auch immer und um fast jeden Preis verteidigen.

Das Fußgewölbe gibt uns Standfestigkeit, und die Zehen geben uns Halt. Beider Themen sind Verwurzelung und Fortschritt. Die Füße werden im Alter ehrlicher und in ihrer und damit unserer persönlichen Eigenart ausgeprägter.

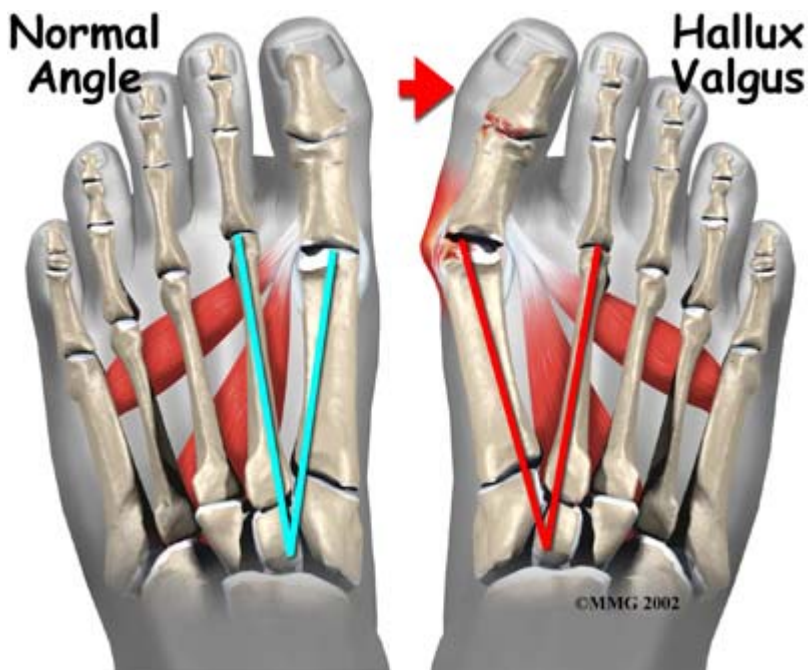
Sie zeigen wie flexibel und dynamisch oder plump und träge wir auf den den Boden bringen, was unser Kopf – unterstützt durch die Sinnensfunktion – erdacht hat.

Die Füße verraten weiter, wie zart und gut den Umständen angepasst oder auch wie unangemessen wir die Mutter Erde berühren.

Erkenntnisse über die Füße sind ausgesprochen hilfreich, weil wir über sie lernen können, immer mehr zu uns zu stehen. In der Regel haben wir viel Verstecktes und Unterdrücktes, über das was wir **hinweggehen**, das wir **übergehen** und manchmal sogar **niedertreten**.

So wie wir Spuren auf der Erde hinterlassen, so hinterlässt das Leben seine in den Füßen.

Hallux Valgus





### Psychologische Sichtweise

Beim Hallux Valgus gerät die große Zehe über Kreuz mit den anderen. Übersetzt in die Symbolsprache der Füße, sind die Betroffenen über Kreuz mit ihren Lebensthemen. Entweder unbewältigter Kummer (links) oder und ihre ungelebte Freude (rechts) durchkreuzen den Rest des Lebens. Zusätzlich ist dabei das vordere Fußgewölbe zwingend durchgetreten. Es kommt zu übermäßiger Ballenbildung und zur Behinderung der Abrollbewegung beim gehen.

Die Betroffenen legen sich selbst krumm oder lassen sich verbiegen, in dem sie sich zum Beispiel über Gebühr zurücknehmen. Nicht selten sind Hausfrauen mit einer Art Aschenputtel Dasein betroffen, aber auch Businessfrauen, die sich krummlegen, um allen Anforderungen von Karriere und Familie zu genügen.

Vordergründige Ursache sind in der Regel zu enge und zu spitz auslaufende Schuhe, die dann Ausdruck der Anpassung an einen Lebensstil sind, der nicht wirklich zu ihnen passt.

Aber auch Männer, die sich für Dinge querlegen, die sie von ihrem Weg abbringen, und das Schuhproblem nicht kennen, sind von der Thematik betroffen.

Muskuläre Tiefenmassagen können zu Zusätzlichen Behandlung helfen den Zeh wieder in seine Normalposition zu bringen.

Der Menschliche Fuß verfügt idealerweise über ein Doppelgewölbe. Das Körpergewicht wird auf drei Punkten mit Hilfe von zwei Verbindungsbögen sicher getragen. Die meisten Menschen haben jedoch das vordere Gewölbe, das der oberen Körperhälfte zugeordnet wird, durchgetreten. Überlastung hat das Gewölbe niedergedrückt.



## Zeolith

### Natur-Klinoptilolith-Zeolith

Unser Zeolith ist ein ausgesuchtes, feinst gemahlenes und speziell getrocknetes Siliziummineral aus Vulkangestein und sollte in jedem Haushalt für Mensch und Tier zur Verfügung stehen.

Zeolith ist sehr stark negativ geladen. Dadurch wirkt es auf Schadstoffe, Gifte, Viren, Bakterien, Pilze, Schwermetalle, radioaktive Partikel und Krankheitskeime, die positiv geladen sind wie ein Magnet. Diese werden angezogen, dann gebunden und können so ausgeschieden werden. Gleichzeitig reinigt Zeolith den Darm, indem es überschüssigen Schleim, verschiedene Ablagerungen und Kotreste beseitigt, damit Vitamine, Mineralien, Vitalstoffe wieder besser aufgenommen werden können.

Durch die Harmonisierung des Darmmilieus wird der Aufbau einer gesunden Darmflora gefördert und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden enorm verbessert. Zeolith hat die Fähigkeit besonders gut Säuren zu binden und wird von uns daher auch bei den verschiedensten Gesundheitsprogrammen als Basismittel eingesetzt. So entlastet Zeolith auch Leber und Niere, die diese Stoffe ansonsten ausfiltern müssten.

Aluminium gilt nicht gerade als gesunder Stoff. Das Metall wurde in ungewöhnlich grosser Menge in den Gehirnen von verstorbenen Alzheimer-Patienten gefunden und ist seitdem im Gespräch, an der Entstehung mancher Demenzerkrankungen beteiligt zu sein. Folglich meiden gesundheitsbewusste Menschen aluminiumhaltige Produkte, wo immer das möglich ist. Silizium kann das Gehirn vor Aluminiumeinlagerungen schützen. Es hatte sich offenbar bereits im Tierversuch gezeigt, dass sogar eine bereits bestehende Aluminiumbelastung des Gehirns mit einer siliziumreichen Ernährung wieder rückgängig gemacht werden konnte.

Es gibt Studien die eine Verbesserung der Gesundheit bei der Behandlung von Tumoren aufzeigt. Es ist bekannt, dass siliziumhaltiges Wasser krebsverhindernd sein kann.

Es gibt Laboruntersuchungen bei Patienten mit Lebererkrankungen und Hepatitis, die mit Zeolith erfolgreich behandelt worden sind.

Silizium kann bis zum 40-fachen seines eigenen Gewichts Wasser an sich binden und sorgt auch dafür, dass das Bindegewebe nicht überwässert wird.

Silizium vermag das biologische Altern zu verzögern, die Faltenbildung der Haut zu verhindern und wird auch als „Verjüngungssalz“ bezeichnet.

Zeolith wird in der Therapie bei Hauterkrankungen verwendet, bei Akne, Ekzemen, Neurodermitis, Schuppenflechte, usw.

### Übersicht über die wichtigsten Wirkungen von Silizium im menschlichen Körper:

- Aktivierung des Zellaufbaus und des Zellstoffwechsels.
- Aufbau des Eiweißstoffwechsels, vor allem in der extrazellulären Matrix.
- Aufbau und Festigung des Bindegewebes, der Haut, des Respirations- und Verdauungstrakts, der Blutgefäßwände sowie die Erhaltung der Elastizität dieser Gewebe.
- Verzögerung und Hemmung des biologischen Alterungsprozesses.
- **Entlastung von Leber und Nieren durch Bindung von Giften.**
- Regulierung der Funktionen im Verdauungstrakt. Bindung und Ausleitung von Schwermetallen und Radioaktivität
- Zeolith kann das Hormon Histamin binden, das für die Frühjahrspollen-Allergien verantwortlich ist.
- Es sind schon wesentliche Verbesserungen der Gedächtnisleistung erfolgt.
- Baustein des Knochens und der Knorpelgewebe, sowie der Haut und Haare.
- Steuerung des Magnesium- und Kalziumstoffwechsels.
- Gewährleistung der elektrischen Leitfähigkeit des Gewebes.
- **Wichtig: Bitte viel Wasser trinken!!!**
- Diese Informationen sind ein Auszug aus dem Buch von Professor Karl Hecht, Siliziummineralien und Gesundheit. Es ist allen zu empfehlen, die eine Verbesserung der Gesundheit wünschen.

Nähere Informationen bei uns in der Praxis!



Die jährliche Erneuerung im Frühling gibt uns die körperliche und emotionale Flexibilität, auf welche die Holzorgane Leber und Gallenblase bei ihrer Entgiftungs- und Verdauungsfunktion angewiesen sind.

Nach der Kälte und dem Schlaf im Winter strebt alles nach oben und außen, wie die jungen Triebe der Pflanzen. So wie sich das Grün seinen Platz in der Welt erkämpfen muss, hilft uns dieses Element bei der Selbstbehauptung in unserer Umwelt.

Die Leber wird auch als „der General“ bezeichnet, da sie für die langfristigen Entscheidungen in unserem Leben zuständig ist. Ihr Partner, die Gallenblase beeinflusst kurzfristige Entscheidungen, die im Alltag wichtig sind.

Das Element Holz steht für Anfang, Geburt und Kindheit, Wachstum, Entwicklung, Kreativität, Planung und Start in neue Projekte.

Alle Lebensmittel mit saurem Geschmack werden dem Holzelement zugeordnet. Fast alle sauren Lebensmittel haben erfrischende Energie, was für die Holzorgane besonders günstig ist. Die essentielle Wirkung der Lebensmittel besteht darin, die Säfte des Körpers zu bewahren, Qi und Blut zu versorgen und die Substanz zu festigen.

### Was passiert, wenn das Holzelement im Ungleichgewicht ist?

- ☹ Blutmangel, prämenstruelle Syndrome
- ☹ Bewegungseinschränkung und Steifheit
- ☹ eingeschränkte Funktion der Augen und Sehkraft
- ☹ Probleme mit Hand -und Fußnägeln
- ☹ innere Anspannung, Gereiztheit
- ☹ Fettunverträglichkeit, Gallensteine, Ischias, Migräne, Gallenfalten

### Welche Nahrungsmittel unterstützen unsere Organe im Holzelement?

#### Getreide

**sehr empfehlenswert**      Amaranth , Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hirse, Polenta, **Reis alle Sorten**

### Gemüse und Salat

**sehr empfehlenswert** Brokkoli, **Champignon gekocht**, Chicoree gedünstet, Fenchelknolle, Frühlingszwiebel, Grüne Bohnen, Grünkohl, Hokkaidokürbis, Karotten, Kohlrabi, Lauch, **Radicchio** gedünstet, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Shiitakepilze getrocknet und frisch, **Sellerieknolle** und Grün, **Stangensellerie** gekocht, Weißkohl

### Obst und Früchte

**empfehlenswert in kleinen Mengen** Oliven in Salzlake, **Grapefruit**, Kumquat

### Hülsenfrüchte

**sehr empfehlenswert in kleinen Mengen** Adukibohnen, Erbsen, Linsen, Saubohnen

### Fleisch und Eier

**erlaubt in kleinen Mengen** Huhn und Leber, Hühnerei, Kalb und Leber, Lamm und Leber, Rind und Leber, Ente, Rotwild, Truthahn, Pute, Ziege

### Fisch / Meeresfrüchte

**sehr empfehlenswert** Barsch, Forelle, Hering, Karpfen, Lengfisch, Rotbarsch, Thunfisch

### Gewürze und Kräuter

**sehr empfehlenswert in kleinen Mengen** **Basilikum**, Bohnenkraut, Cumin, Dill, Estragon, Ingwer frisch, Kardamom, Koriandersamen, Kümmel, **Kurkuma**, Majoran, Paprikapulver süß, Petersilie, Safran, Szechuanpfeffer, **Zitrusschalen** von Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone

### Fette und Öle

**sehr empfehlenswert in kleinen Mengen** **Essig (Q): Genmai Su** (jap. Reisessig), Hatomugi Su (jap. Essig aus Perlgerste), Rotweinessig, Obstessig

**Öl und Fett (bio):** Butter, **Butterschmalz**, Kürbiskernöl, Leinöl, Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Walnuss, Nüsse und Samen

### Milchprodukte

**erlaubt in kleinen Mengen** Frischkäse, Dickmilch, Kuhmilchkäse, Schafskäse, Sahne, Sauerrahm, Ziegenkäse (H)

### Süßmittel

**erlaubt in kleinen Mengen** Gerstenmalz, Reismalz, Vollrohrzucker, Honig, Dicksaft, schwarze Zuckerrohrmelasse, Sirup

### Getränke & Kräutertee

**sehr empfehlenswert** heißes Wasser

**empfehlenswert** Getreidekaffee (bei Feuchtigkeit)

### Stagnation vermeiden und lösen:

- ☉ frische Kräuter: Petersilie, Koriander, Estragon, Majoran, Basilikum, Dill
- ☉ bittere Blattsalate: Chicoree, Endivien, Löwenzahn, Radicchio, Rucola, Trevisano (roh und gedünstet)
- ☉ Chlorophyllreiche Nahrungsmittel (Blattgrün)
- ☉ Rettich, Radieschen, Stangensellerie, roh oder als Saft; Selleriesaft, Grapefruitsaft
- ☉ Sprossen (roh oder blanchiert): Alfa Alfa, Bockshornklee, Kresse, Radieschen, Rettich, Senfsamen, Soja
- ☉ Orangen-, Mandarinen- und Zitronenschale mitkochen, insbesondere in Fleischsuppen und Fleischspeisen
- ☉ Oliven in Salzlake (bio)
- ☉ Meeresalgen mitkochen (nicht bei Yang-Mangel)
- ☉ hochwertiges Meer- und Steinsalz
- ☉ Essentielle Fettsäuren steigern die Leberfunktion: Leinöl, Nachtkerzenöl, Fischöl, Nüsse u. Samen

### Fettverdauung

- Bitterstoffe: Artischocke (Präparat), Artischockensaft, Grüner Tee (K), Schwarzer Tee
- nicht pasteurisierter Essig (nicht kochen) – Reisessig (Genmai Su), Perlgerstenessig (Hatomugi Su), Obstessig, Rotwein- oder Balsamessig
- wenig Schwedenbitter, Underberg
- Senf, Senfkörner

### Leberreinigung mit Olivenöl, Zitronensaft und Chlorella-Algen:

Die Leberreinigung kostet nicht viel Zeit und ist ausgesprochen wirkungsvoll. Dafür morgens vor dem Frühstück einfach eine halbe Zitrone auspressen und mit 1 EL gutem Olivenöl vermischt trinken. Nach dem Frühstück dann noch 3-6 Chlorella-Algen Pastillen mit Wasser einnehmen. (Chlorella-Algen gibt es in jedem gut sortierten Reformhaus oder Bioladen). Das Ganze einmal im Jahr (am besten im Frühling) für zwei Wochen machen.

### **Für eine "verbitterte" Galle/ Tigerübung (taoistisch):**

Stelle Dich entspannt in den Reiterstand und schließe die Augen. Stelle Dir vor Deinem inneren Auge die Situation vor, die Dich wütend oder bitter gemacht hat. Schärfe Deine Krallen und zerkratze damit das imaginäre Wutbild - wenn Du dabei fauchst wie ein Tiger, kannst Du noch besser Dampf ablassen. Das Ganze 3 – 4 Mal wiederholt, zum Abschluss einen letzten lauten Schrei und Ärger und Frust lösen sich garantiert in Luft auf.

### **Rezepte für den Frühling:**

#### **Grünkernsuppe mit Walnüssen:**

F in einem heißen Topf  
E 80 g geschroteten Grünkern durch stetiges Rühren anrösten,  
M etwas Koriander dazu  
W mit 1 L heißem Wasser aufgießen, salzen und 10 Minuten köcheln lassen  
H kleiner Schuss Zitronensaft  
F Bockshornkleesamen (Suppengewürz) dazu  
E geriebene Walnüsse dazugeben

#### **Zusätzliche Fleißaufgabe:**

F in einem heißen Topf  
E Butterschmalz oder Kokosfett zerlassen und geschnittenes Gemüse nach Wahl und grob zerbrochene Walnuskerne rasch abrösten.  
M Frühlingszwiebelröllchen und etwas  
W Salz dazugeben und zur Suppe servieren.

#### **Stangensellerie mit Shiitake:**

##### Zutaten

400 g Stangensellerie 50 g Shiitake-Pilze getrocknet Salz Etwas Speisestärke (Kuzu oder Pfeilwurzelmehl) 1 Schuss Essig 1-2 El Pflanzenöl

##### Zubereitung

Stangensellerie waschen, putzen und grobe Fäden entfernen. Die Stangen halbieren und in 1 cm lange Stifte schneiden. Die eingeweichten Pilze in Streifen schneiden. Den Essig mit der Stärke verrühren und evtl. noch etwas Wasser zugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Sellerie darin 2-3 Minuten anbraten, mit Salz abschmecken. Die Pilze zugeben und dann mit der Stärkemischung andicken.

Tipp: dazu passt gekochtes Getreide nach Belieben

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung!

Kerstin Wiesinger, Tel.: 0664/ 1939866, E-Mail: kerstin.wiesinger@kufnet.at

## 5 Elemente Ernährung nach der Traditionell Chinesischen Medizin

„Die richtige Ernährung“ ganz allgemein für alle und für jedes gesundheitliche Ungleichgewicht und in jeder Lebensphase gleichermaßen gibt es nicht!

Die Empfindsamkeit für das, was uns gut tut, ist oftmals verschüttet. Bei einer Umstellung der Ernährung wird sie langsam wieder spürbar – ganz natürlich.

In einer individuellen Ernährungsberatung lernen Sie viel über sich, Ihren energetischen Zustand und die Konstitution Ihrer einzelnen Organe. Jeder Mensch ist anders und die Stärke der Ernährung nach den Fünf Elementen kann sich dann voll entfalten, wenn wir ganz genau hinschauen.

### Eine Ernährungsberatung umfasst zwei Termine:

**Beim ersten Termin** wird im Gespräch die individuelle Einordnung Ihres energetischen Zustandes mittels Befragung und Zungendiagnose abgeklärt.

Dauer ca. 1-1,5 Stunden

**Beim zweiten Termin** werden Sie darüber aufgeklärt, welche Lebensmittel Sie stärken und kräftigen und welche sie vorübergehend vermeiden sollten. Sie bekommen Ihre individuell abgestimmten Unterlagen und Rezeptvorschläge sowie persönliche Empfehlungen auf Ihre Bedürfnisse und Konstitution. Diese können Sie im Alltag sofort integrieren und umsetzen!

Dauer ca. 1 Stunde

Als **persönliches Service** biete ich nach 3 Wochen einen kostenlosen telefonischen Termin an, indem ich Ihre bisherigen Erfahrungen in der Umstellungsphase erfahren möchte.

**Paketpreis: Euro 180,-- inkl. Unterlagen**

Sollten umfangreichere Fragen auftauchen, stehe ich gerne in einem weiteren Gespräch zur Verfügung!

Folgetermine: 30 min/ 60 min. Euro 31,--/ 55,--

### Für alle „Metabolic-Balance“ - Kunden:

Sie sind interessiert an einer Feineinstellung Ihrer bisherigen Empfehlungen? Ich berate Sie gerne über die optimale Kombination Ihres Stoffwechsellyps und der 5 Elemente Ernährung! Bitte nehmen Sie Ihre Metabolic – Unterlagen zum Termin mit!

Dauer ca. 2 Stunden

Euro 120,--

**Terminvereinbarung im Studio Balance, Kerstin Wiesinger**





### ÜBUNGEN

Heben Sie mit den Zehen verschiedene Gegenstände (zum Beispiel einen Bleistift) auf. Links und rechts abwechselnd, zwischen den Übungen die Zehen lockern.

Versuchen Sie abwechselnd, den Fußinnenrand und den Fuß Außenrand hochzuziehen. Stellung jeweils einige Sekunden halten.

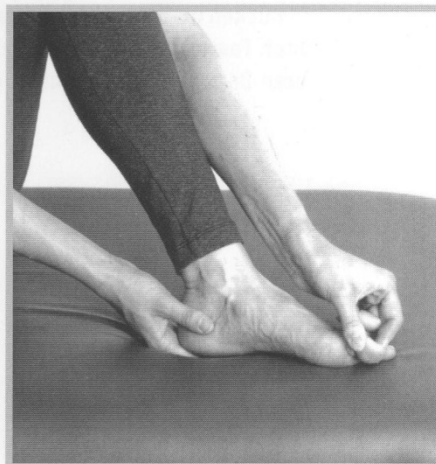


Versuchen Sie ein Handtuch mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.

Nach der Übung das Handtuch mit den Zehen wieder zusammenfalten  
Ziehen Sie alle Zehen an, bis der Fuß eine Brücke bildet. Halten Sie diese Position einige Sekunden und entlasten Sie dann. Mehrmals hintereinander wiederholen.

#### Biokinetische Übung

1. Umfassen Sie die linke Großzehe und ziehen Sie sie nach rechts hinaus, während Sie sie gleichzeitig etwas rechtsherum drehen.
2. Drücken Sie sie in Richtung der Ferseninnenseite und ziehen Sie die Innenseite der Ferse gleichzeitig nach vorne. Halten Sie dabei die Großzehe gerade.



### Biokinetische Übung

Halten Sie im Sitzen die Füße in neutraler Position. Legen Sie die Arme an die Außenseiten der Knie und ziehen Sie die Großzehen nach oben in Richtung der äußeren Knöchel.



### Biokinetische Übung

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie den Fuß flach auf den Boden.
2. Schieben Sie den Fuß so weit nach hinten unter den Stuhl, wie das möglich ist, wenn die Ferse dabei am Boden bleiben soll.
3. Ziehen Sie die Großzehe soweit wie möglich nach oben, ohne den Fuß anzuheben. Verweilen Sie in dieser Haltung. (30-60 Sekunden)



## GESCHICHTE

### Es geschehe dir nach deinem Glauben

Einst fragte ein Schüler den arabischen Weisen Abd es Salam:

Was meinst du, wird aus mir werden?

Dieser antwortete ihm:

Alles, woran du glaubst, wird in Erfüllung gehen.

Der Schüler zog leichten Herzens von dannen, erlaubte sich einige Husarenstücken. Leider hat er viele falsche Entscheidungen getroffen, so dass er schließlich zum Tode verurteilt wurde.

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

Du hast mich falsch beraten!,

rief der Verurteilte.

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

Der Weise fragte:

Hast du wirklich daran geglaubt?

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

Aber erst recht nicht habe ich geglaubt,  
dass ich auf dem Schafott enden würde, rief er.

Abd es Salam antwortete:

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

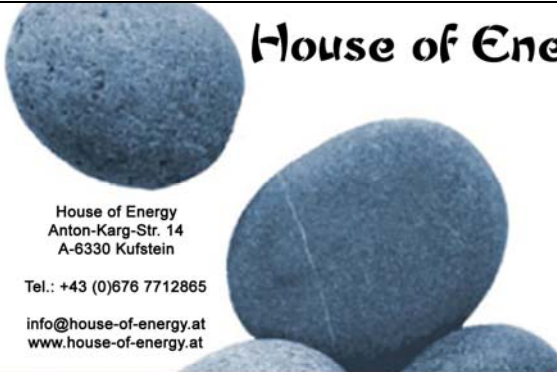
Die Moral von der Geschichte':  
Nicht, was der Mensch sich wünscht, trifft eines Tages ein,  
sondern das, was er im Innersten glaubt.

## House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für 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

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

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



### House of Energy - Kufstein



## yoga - GUTSCHEIN


für \_\_\_\_ Yoga

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

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





Wir sind 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 03  
März 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Amino20

Rezepte

Übungen

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

***Wenn du denkst, dann fühlst du.  
Und wenn du fühlst, dann sendest du etwas aus.  
Und wenn du etwas aussendest,  
dann beeinflusst du.***

## AKTUELLES

### Füße Teil 2

Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk. Der aufrechte Gang und die damit einhergehende Möglichkeit zu **Aufrichtigkeit** sind etwas zutiefst Menschliches, wir sollten beides bewusst auch immer und um fast jeden Preis verteidigen.

#### Die Zehen

Der Finger ist in der Sprache eindeutig männlich, aber der Zeh kann auch die Zehe genannt werden und kann deshalb unsere weibliche und männliche Seite widerspiegeln.

Die Zehen des linken Fußes stehen grundsätzlich für unsere weibliche Version und die des rechten Fußes stehen eher für unsere männliche Seite.

Die Zehenform bekommen wir mitgegeben aber der Stand oder besser die Ausrichtung der Zehen entsteht erst, je nachdem, wie wir mit äußeren und inneren Einflüssen umzugehen lernen. Die Zehenform kann sich allerdings wandeln, wenn wir uns mit einem Thema erfolgreich auseinandergesetzt haben.

#### Der Zehenbogen

Idealerweise ergeben die zehn Zehen beider nebeneinander gestellten Füße eine schön geschwungene Reihe, in der jeder Zeh seinen Platz einnimmt und sich weder vordrängt noch zurückzieht. Hier ist der große Zeh perfekt eingepasst und im Einklang mit dem Ganzen. Bei Menschen mit diesem Vorzug eines harmonisch eingepassten großen Zehs bilden die beiden Füße zusammen einen schönen Bogen mit der Betonung der Spitze.

Der große Zeh demonstriert über seine eindrucksvolle Größe viel über das Zusammenspiel mit den anderen.

Das Geschenk eines harmonischen Zehenbogens ist mitgebracht, aber es kann auch **verspielt** werden. Wenn Zehen sich z.B. verkrampfen und zurückziehen oder sich unter den anderen schieben.

Ist der große Zeh eher zurückgenommen und gar nicht so groß oder so weit vorn, wie es ihm eigentlich zukommen würde, spricht dies für einen Besitzer, der sich ebenfalls zurücknimmt, und anderen mehr dient als sich.

Der große Zeh zeigt also wie viel Lebensraum man sich gibt und nimmt.

Falls die große Zehe weiter vorsteht als die anderen und über die Gebühr hinausragt will sein Besitzer hoch und oft immer höher hinaus. Der Wunsch zu den Herausragenden zu gehören kann oft auch eine gewisse Rücksichtslosigkeit mit sich bringen.

#### Zehenmaße

Jeder Zeh hat wie der Mensch eine Figur, die wir nur oft übersehen. Unsere Zehenfigur zeigt die Veranlagung sogar ehrlicher und deutlicher als die Körperform, die wir so oft im Spiegel betrachten, denn unser Körper kann trainiert oder überfüttert, abgespeckt oder chirurgisch bearbeitet werden. Dies bleibt den Zehen alles erspart.

Das heißt, es gibt lange, schlanke Zehen an dicken Menschen, aber auch kurze, dicke Zehen an relativ schlanken und durchtrainierten Menschen. Der Blick nach unten kann die Wahrheit ziemlich deutlich darstellen. Vielleicht weiß man das unbewusst und will deshalb seine Füße nur ungern zeigen, und lieber in Socken und Schuhe verbergen.

Lange Zehen sind eher typisch für intellektuelle Vor- und Vieldenker die in der Theorie aufgehen und es dafür nicht so mit der praktischen Umsetzung haben.

Kurze Zehenglieder prägen praktisch veranlagte Menschen, die zupacken können. Mittellange Zehen können idealerweise Theorie und Praxis verbinden. Es sind autarke Menschen, die selbstbewusst ihre Frau beziehungsweise ihren Mann stehen.

Flexible Zehen unterscheiden sich von beweglichen, die ausschließlich positiv zu bewerten sind, dadurch, dass lediglich ihr Endzehenglied häufig nach oben ausweicht. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass ihre Besitzer sie anziehen können, wobei sich das erste Zehenglied hebt und die Zehenspitze leicht zurückkommt. Es ist ein Zeichen, dass der Betreffende bei den jeweiligen Zehenthema sich weder festgelegt hat noch sattelfest ist. Er sollte es sich zur Aufgabe machen, sich um diese Bereiche verstärkt zu kümmern.

Bei auffälliger Gewebeansammlung unter dem Zehenglied spricht man von Tröpfchenbildung. Sie ist ein Hinweis auf viel Wissen bezüglich des jeweiligen Zehenthemas, aber es bekommt noch zu wenig Beachtung.

### **Zehen und ihre Zuordnung:**

#### **Links**

1. Großer Zeh – Kummer
2. Zeh – Gefühl
3. Zeh – Kreativität
4. Zeh- Liebe
5. Zeh – Ur Vertrauen - Sexualität

#### **Rechts**

1. Großer Zeh- Freude
2. Zeh – Wunsch Verlangen
3. Zeh – Aggression-Tatendrang
4. Zeh – Zuneigung
5. Zeh – Angst Respekt





## AMINO20

# Amino20

### 20 hochwertige Aminosäuren in der für den Menschen idealen Zusammensetzung.

Zellaufbau bedeutet schlicht "leben" und er spielt eine große, wenn nicht die maßgebliche Rolle beim gesunden Leben. Das wirkt sich in vielen Bereichen aus:

- **Beim Muskelaufbau:** verbessert oder bringt Muskelkraft zurück und erhöht Ausdauer und Muskelvolumen. Im Gegensatz zu den durch Steroide aufgebauten Muskeln bleibt ein „Amino-Säuren-Muskel“ mit wenig Nachsorge, lang erhalten. Es ist die gesunde Lösung.
- **Bei der Regeneration des Immunsystems und aller unserer Organe**
- **Bei der Erneuerung der Haut und dem Vermeiden von Hautsäckchen bei starkem Abnahmen**
- **Stärkung des Bindegewebes**
- **Bei Übergewicht, oder Bulimie**
- **Bei der heutigen Unter-oder Überernährung durch die entleerte Industriekost**
- **Bei degenerativen, chronischen Schäden**
- **Bessere Heilungsprozesse nach Brüchen, Unfällen oder Operationen**
- **Zurückgewinnen von Muskeln bei Muskelverlust durch Ms, durch Krebs oder Aids**

Das sind nur einige Anwendungsmöglichkeiten für Verbesserungen auf dem zellulären Level. Im Ursprung entstehen alle unserer Zivilisationskrankheiten durch eine Degeneration der Zelle. Wir haben viele dieser Krankheiten erst in den letzten 150 Jahren entwickelt. Es ist heute nicht mehr nur im Alter ein Dilemma, sich trotz Überfluss, ausreichen zu ernähren. Es beginnt schon beim Neugeborenen, oft durch die totale Unkenntnis vieler Mütter.

Wir schieben immer noch viele Krankheiten dem „normalen“ Alterungsprozeß zu. Das ist ein Irrtum. Es ist nicht der Alterungsprozeß an sich, es ist die Unterversorgung unserer Zellen, die durch Mangel an Vitalstoffen das Altern und Krankheitsprobleme auslösen. Gut versorgte Zellen, die in einem optimalen Zellwasser leben, sind unsterblich.

**Eine Ernährung, die unsere Zellen gesund erhält, ist heute ein fast unlösbares Problem geworden.**

Alte Menschen haben oft einzelne stark verringerte Organfunktionen. Ist es die Niere die hinkt, wird auch eine normale Eiweißaufnahme problematisch, weil dabei die Stickstoffrückstände hoch sind. Auch die Übersäuerung nimmt bei hohem Eiweißkonsum stark zu. Aber ohne Eiweiß können wir nicht leben, weil dann kein Zellaufbau stattfindet. Viele dieser Probleme können mit Amino20 gelöst werden. Mit den essentiellen Aminosäuren, dem Vorläufer zur Eiweiß-Synthese, bringt sie eine Proteinversorgung feinsten Art.

**Amino20** enthält keinerlei Fett, Salz, Zucker, Glucose, Hefe, Soja, Körnerbestandteile, Gluten, Milchanteile, oder irgendwelche Konservierungsmittel.

**Amino20 versorgt den Menschen mit dem absolut niedrigsten Kalorienwert**

im Vergleich zu jedem anderen Eiweiß, das wir essen. 8 Presslinge produzieren nur eine halbe Kalorie. Sie bringen dem Körper statt dessen einen Gegenwert, vergleichbar mit 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel, die uns 500 bis 900 Kalorien eintragen. Amino20 ist eine rückstandsfreie Nahrungsverbesserung. Es kann vom Säugling bis zum Greis als optimale Eiweißversorgung genützt werden.

**Amino20 ist in schnell im Blut und wird sofort zum Zellaufbau eingesetzt**

Normales Eiweiß braucht eine Verdauungszeit von 3 bis 5 Stunden. Und wenn man zu viel durcheinander gegessen hat, kann sich diese Verarbeitung auf mehr als 12 Stunden ausdehnen.

**Amino20 versorgt den Menschen mit dem höchsten Nahrungswert**

im Vergleich zu Eiweiß, egal ob in Fisch, Fleisch, Eier, Käse oder einem dieser hoch beworbenen Eiweiß-Shakes. Diese Aminosäuren sind die Rohsubstanz aus der wir zu maßgeblichen Teilen bestehen. Sie produzieren das Körpereiwweiß für alle unsere Zellgewebe (Eiweiß-Synthese). Sie können als Baustein für den Zellaufbau verwendet werden.

Wer den Verstand benützt, der versorgt seine kleinen Arbeitssklaven, die Zellen, erstklassig. Denn nur sie bringen das Wohlergehen zustande.

**Nähere Information bei uns in der Praxis!**

## REZEPTE

### Misch-Dal aus bunten Linsen

**Zutaten:**

200 g gemischte getrocknete Linsen, z.B. rote, grüne und schwarze Linsen  
(50 g getr. Mungobohnen)  
1 große Aubergine  
3 Tomaten  
2 Eßl. Ghee bzw. Olivenöl  
circa 1 cm frische Ingwerwurzel, geschält und gepresst  
2 Tl. brauner Rohrzucker  
1 Tl. schwarze Senfkörner  
1 Tl. Kreuzkümmel  
1/2 Tl. gem. Gelbwurz  
1 L. heißes Wasser  
Koriander frisch oder getrocknet  
Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Aubergine in feine Streifen schneiden, die Tomaten würfeln, den frischen Ingwer pressen, Ghee erhitzen Kreuzkümmel und Senfkörner hinzufügen und den Topf sofort verschließen, wenn der Senf hörbar springt, den Topf vom Herd nehmen und warten, bis sie sich beruhigt haben. Den Ingwer und den braunen Zucker in das heiße Fett geben und kurz anbraten, die anderen Gewürze, Hülsenfrüchte und Gemüse hinzufügen. Mit dem heißen Wasser auffüllen und circa 90 Minuten garköcheln lassen. Das Korianderkraut grob hacken, es zum Dal geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## **Ayurvedische Aprikosencreme**

### **Zutaten:**

200 gr. getrocknete Aprikosen  
300 ml Reismilch  
250 ml Sahne  
1/2 Päckchen Frischkäse  
brauner Zucker nach Geschmack  
1 Prise Salz  
1 Tl. Kardamom  
1 Päckchen Vanillezucker  
unbehandelte geriebene Zitronenschale nach Geschmack  
evtl. 1 Becher Magerjoghurt

### **Zubereitung:**

Die Aprikosen in der Reismilch einweichen und kurz aufkochen und ausquellen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker mit Hilfe eines Mixgeräts steifschlagen. Die Aprikosen pürieren, den Frischkäse, die Gewürze und die Zitronenschale unterheben, abschließend die Sahne dazugeben. Wem die Creme zu mächtig erscheint, kann sie mit Magerjoghurt verlängern

### ÜBUNGEN

#### Tägliche Grundübung

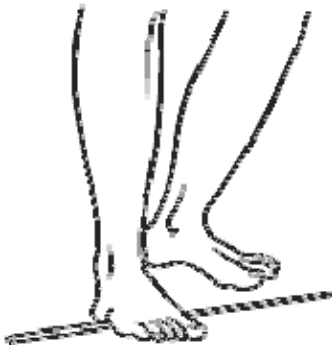
(nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben,- nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Regelmäßig mehrmals am Tag,- am günstigsten beim Zähneputzen empfiehlt sich, auf die Zehenspitzen zu stehen und die Füße 10x nach links und 10x nach rechts kreisen zu lassen, ohne das die Fersen dabei aufgesetzt werden

Wenn Sie die folgenden Übungen 1-2-mal wöchentlich ausführen werden Sie feststellen, wie sie schnell Sie Fortschritte erreichen. Die ersten Male ist es sicherlich etwas anstrengend, aber Sie tun ihren Füßen und sich selbst einen großen Gefallen!

#### Übung 1:

Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.



#### Übung 2:

Versuchen Sie den Stab mit den Zehen zu greifen. Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand. Sie können diese Übung zum Beispiel mit jedem Stift versuchen. Es ist gar nicht so leicht.



### Übung 3:

Legen Sie sich einen kleinen Ball unter die Füße. Beginnen Sie vorn mit den Zehen den Ball nach hinten durch zu schieben. Rollen Sie nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball. Versuchen Sie aktiv den Ball nach hinten zu befördern. Von hinten rollen Sie den Ball wieder nach vorn. Beide Füße ein paar Mal.

### Übung 4:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie die Füße vom Boden hoch. Nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne das er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus.



### Übung 5:

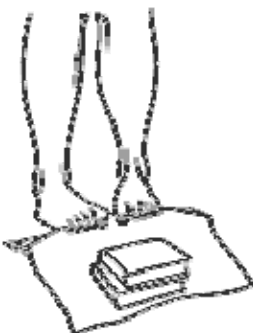
Setzen Sie sich auf den Fußboden und nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Rollen Sie den Ball kräftig hin und her, ohne das er herunterfällt.

### Übung 6:

Versuchen Sie ein Handtuch (zu Anfang ist ein dünnes Geschirrhandtuch einfacher) mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.

### Übung 7:

Wenn Ihnen die Sache zu einfach erscheint legen Sie sich ein paar dicke Bücher auf das Handtuch und versuchen Sie die ganze Sache nochmal. Bei regelmäßigem Training werden Sie schnell Fortschritte erkennen.

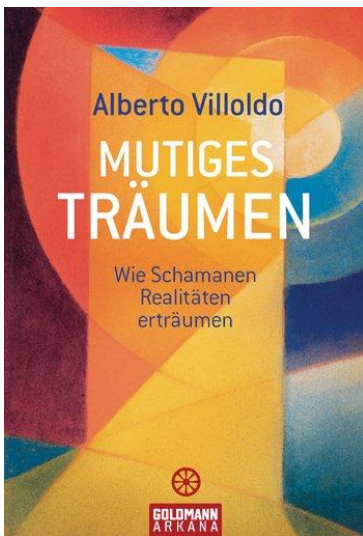


### Übung 8:

Nehmen Sie zum Abschluss das Handtuch mit den Füßen hoch. Schütteln Sie Ihre Beine aus und massieren Sie ihre Füße ein wenig mit den Händen.

### 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.



#### **Mutiges Träumen: Wie Schamanen Realitäten erträumen**

von Alberto Villoldo

Unser Leben ist nichts als ein Traum, und die Welt ist, was wir durch unsere Gedanken und Vorstellungen ins Dasein hinein träumen. Schamanen traditioneller Naturvölker wussten dies, und sie erfanden Techniken, um ihre Realität zu verändern.

Bestseller-Autor Alberto Villoldo studierte 25 Jahre lang die spirituellen Praktiken der Schamanen im Amazonas- und Andengebiet. Seine Forschungsergebnisse trug er in diesem wahrhaft „traumhaften“ Arbeitsbuch zusammen, das seine Leser zu inspirieren vermag wie kaum ein anderes.

**ISBN:** 978-3442218578

## GESCHICHTE

### Auf der Suche nach dem Meer

Ein junger Fisch schwamm irgendwo im Meer. Als er einem anderen Fisch begegnete, fragte er ihn:

"Entschuldige bitte, du bist so viel älter und erfahrener als ich, vielleicht kannst du mir weiterhelfen. Sag mir doch, wo ich die Sache finden kann, die man Meer nennt? Ich habe bisher überall vergeblich danach gesucht."

"Das Meer", sagte der ältere Fisch, "ist das, worin du jetzt gerade schwimmst."

"Das? Aber das ist doch nur Wasser. Ich suche doch das Meer!"

rief der junge Fisch enttäuscht und schwamm davon, um anderswo weiterzusuchen.





## 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



facebook®

Wir sind 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 04  
April 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Vita Biosa

Rezepte

Übungen

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

*Geduld ist ein Baum, dessen Wurzel bitter,  
dessen Frucht aber sehr süß ist.*

*(chinesisches Sprichwort)*

## AKTUELLES

### Füße Teil 3

Während wir jedem Finger der Hand einen Namen zugestehen, gehen die Zehen der Füße diesbezüglich leer aus. Daß sich im Laufe der Evolution die Hände an den Füßen vorbeientwickelten, spiegelt sich auch darin wie gut wir jeden Finger für sich bewegen gelernt haben, aber längst nicht alle Zehen. Die Hände zeigen demnach die Art des Zugriffs aufs Leben - wie wir es in Angriff nehmen und was wir von uns zeigen. Die Füße drücken aus, wo wir herkommen und wo wir hingegen sollen.

Obwohl vieles an der Gestalt unserer Füße angeboren ist, verändern sie sich ein Leben lang und legen Zeugnis davon ab, wie es ihrem Besitzer im jeweiligen Lebensabschnitt geht. Wachsen die Füße bei Erwachsenen weiter, bedeutet es, daß etwas im eigenen Wurzelbereich wachsen will.

Füße werden im Allgemeinen nicht schrumpfen, es kann sich lediglich so anfühlen oder so aussehen. Kurz nach dem Fasten sind sie etwas kleiner, wegen des entwässernden Effektes.

Auch wenn sich Zehen zusammenkrallen, mag manchmal eine Schuhgröße auf der Strecke bleiben. In Wahrheit entspricht dem ein seelisches Kleinwerden, sich Kleinmachen (lassen). Diesen Phänomen trifft Menschen, die auf Rückzug ins Private geschaltet haben oder die Außenkontakte in einer neuen Umgebung scheuen, und sich freiwillig kleinmachen um weniger aufzufallen, oder die sich zurückstutzen ließen oder sich zurückzogen, weil ihnen ständig jemand auf die Zehen trat. Manche machen sich auch kleiner um weniger Gegenwind zu bekommen, so haben sie auch weniger Verantwortung.

Beim Kleinwerden der Füße kann es sich aber auch nur um ein vorübergehendes Festkrallen handeln, das heißt, die Betroffenen ziehen sich zurück, um zu regenerieren um später neu durchzustarten. Eingezogene Zehen können in diesem Zusammenhang zu einer chronischen Haltung werden- wie eine permanent angespannte und schließlich steif werdende Nackenmuskulatur zur Vorstufe von Hartnäckigkeit. So können sich Krallenzehen entwickeln, die sich im schlimmsten Fall sogar zu Hammerzehen entwickeln.

Babys haben oft ausgesprochene fleischige Füßchen, die sich beim Aufstehen und Laufen lernen erst an die neuen Gegebenheiten und wachsenden Freiheiten anpassen müssen. Im Allgemeinen strecken und recken sie sich mit ihren wachsenden Aufgaben. Bei sehr eingeengten Kindern, die in der Regel zaghaft laufen lernen, bleiben die Füße oft tollpatschig. Sehr negativ wirkt es sich aus, wenn schon kleinste Kinder in zu kleinen Schuhen gemartert und in ihren Entwicklungschancen behindert werden. Teenagern, denen zu viele Schranken gesetzt werden und die mit sehr autoritären Eltern geschlagen sind, können sich die Zehen zu krallen entwickeln. Sie versuchen, sich festzuhalten und gegen den Anpassungsdruck zur Wehr zu setzen.

Im Alter werden die Füße immer ehrlicher, aber nicht unbedingt schöner, wobei auch dies Möglich ist. Reife, alte Menschen, die das Leben genutzt haben, um sich aus vorgegebenen Zwängen zu befreien und über Barrieren hinauszuwachsen, haben schöne, Würde ausstrahlende Füße, die diese Entwicklung widerspiegeln.

Ähnlich wie würdevolle alte Gesichter heute seltener werden, trifft es auch die Wurzeln in modernen Zeiten eher hart. Viele Menschen müssen sich ein Leben lang krummlegen, und ihre Füße bezeugen es.

Meist verkrümmt sich zuerst die vierte Zehe (Liebeszehe), was zeigt, wie schwer wir uns mit Liebe und Zuneigung tun. Oft treffen auch die ersten Arthroseschübe gerade diese Zehen und ihr Thema.

### **Zehennägel und Krallen**

Wie die Fingernägel sind auch unsere Zehennägel Überreste unserer Krallen, in diesem Fall der ehemaligen Hinterläufe. Durch unsere Aufrichtung auf die Hinterbeine haben auch die hinteren Krallen ihre Funktion als Aggressionswerkzeug weitgehend verloren und müssen nun bewusst gestützt werden.

### **Eingewachsene Nägel**

Und die entsprechende Nagelbettentzündung zeigen einen Konflikt im Krallenbereich, der entweder in einem akuten Stadium ist, oder das Nagelbett zu einem chronischen Kriegsschauplatz macht. Die Vordergründige Ursache kann vielfältig sein: vom falschen Schneiden bis zu Verletzungen und Krankheitsbilder wie Arthritis, bei der sich die Nägel oft nach innen und unten krümmen. Auch schlecht sitzende Sportschuhe können im Zusammenhang mit zu langen Krallen bereits blaue und eingewachsene Nägel hervorrufen.

Das Nagelbett ist die Basis und der Ort der Regeneration für die Krallen und damit auch für die Aggression. Ähnlich wie Zahnfleischentzündungen, die die Basis der Zähne unserer Waffen im Mund bedrohen, haben Nagelbettentzündungen mit Urvertrauensproblemen zu tun. Nur gestützt auf gesundes Urvertrauen kann man es wagen offen, offensiv und aggressiv zu leben. Die Aufgabe bei Nagelbettentzündung besteht darin, sich mutig und offensiv mit dem Thema des betroffenen Nagels auseinanderzusetzen und den anstehenden Kampf zu wagen.



## Vita Biosa

Vita Biosa ist eine Mischung aus Mikroorganismen und Zuckerrohrmelasse fermentiert mit aromatischen Kräutern wie z.B. Pfefferminze, Petersilie, Hagebutte und viele weitere. Die Mikroorganismen gehören überwiegend zu der Gruppe der Milchsäure-, Photosynthese- und Hefebakterien, die unter normalen Umständen in einem gut funktionierenden Darm vorhanden sein sollten. Alle Kräuter sind aus der Volksmedizin bekannt. Die vielen Wirkstoffe der Heilkräuter (Sekundäre Pflanzen-Stoffe SPS, bioaktive Substanzen, Mineralien...) sind in Vita Biosa enthalten. Durch die Milchsäure entsteht während des Fermentierungsvorganges, ein niedriger pH-Wert von etwa 3,5. Vita Biosa ist entsprechend der EU-Richtlinien vom dänischen Ministerium für Nahrung, Landwirtschaft und Fischerei unter der Aut.-Nr. 4437 als Nahrungsmittel zugelassen. Alle Bestandteile stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Fermentierung ist ein altbewährter natürlicher Prozess zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, aber auch zur Herstellung von Silage im Futtermittelsektor. Man bezeichnet damit die Umsetzung von organischen Materialien mit Hilfe von Bakterienkulturen, Pilzen oder auch durch Enzyme. Neben der alkoholischen Gärung gibt es die Milchsäuregärung, bei der unter Einsatz von Milchsäurebakterien Zucker in Milchsäure verwandelt wird. Angewandt wird dieses Verfahren zum Beispiel bei der Herstellung von Sauerkraut oder Joghurt. Die Biosa -Produkte werden durch das Verfahren der Milchsäuregärung hergestellt. Dabei wird kontrolliert ökologische Zuckerrohrmelasse in Wasser eingerührt, eine besondere ökologische Kräutermischung dazugegeben und der Fermentationsprozess mit einer speziellen Auswahl von Mikroorganismen in Gang gesetzt. Drei Wochen dauert das Verfahren, bei dem der Zuckergehalt in Milchsäure umgewandelt wird und der Kräuterauszug mit einem pH-Wert von 3,5 schließlich zur Ruhe kommt.

Milchfreies fermentiertes Lebensmittel für den Menschen. Der kontrolliert ökologische Kräuterauszug Vita Biosa für die Balance der Darmflora ist im Moment das Zugpferd unter den Biosa-Produkten, dessen Bekanntheitsgrad täglich zunimmt. Mit Vita Biosa liegt im Lebensmittelbereich ein milchfreies Produkt vor, das auch Veganern und Menschen mit Milchallergie ermöglicht, Produkte mit Milchsäurebakterien zu sich zu nehmen. Milchsäurebakterien werden nämlich nicht, wie viele Verbraucher meinen, aus der Milch gewonnen, sondern kommen überall vor und haben ihren Namen daher, weil sie die Säuerung der Milch verursachen.

Die Bedeutung der milchsäuren Fermentprodukte liegt primär in ihrer Bedeutung für die Darmflora. Lange Zeit hat man den Magen-Darmtrakt als ein Organ betrachtet, das nur der Nahrungsaufnahme und deren Verdauung dient. Inzwischen weiß man, dass der Darm 70-80% der Abwehrleistung des menschlichen Immunsystems übernimmt und daher für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung ist. Garant für die immunologische Leistung des Darmes ist die ausgewogene Zusammensetzung der Darmflora im Zusammenspiel mit einer intakten Darmwand. Hier setzt die Wirkung von Vita Biosa ein. Während des Verdauungsprozesses versorgen die Mikroorganismen die Darmschleimhaut mit Energie und lösen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme aus der Nahrung. Sie bilden Milchsäure, die den pH-Wert im Verdauungstrakt reguliert und damit die Entwicklung pathogener Erreger hemmt. Eine weitere wichtige Aufgabe der Darmflora ist die Entgiftung des Darms. Sie baut Gifte ab, die durch Gär- und Fäulnisprozesse der Verdauung entstehen. Schließlich regt eine gesunde Darmflora die Peristaltik des Darmes an und unterstützt so den notwendigen Ausscheidungsvorgang.

Zitat des berühmten dänischen Radio- und Fernsehartztes Carsten Vagn Hansen: "Für mich gibt es keinen Zweifel, dass die Verdauung bei den meisten Menschen nicht in Ordnung ist. Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, werden nicht genügend Nährstoffe aufgenommen. Es können sich auch Giftstoffe im Darm bilden, die durch kleinste Öffnungen in einem ungesunden durchlässigen Darm drängen, in die Blutbahnen gelangen und von dort aus weiter in den ganzen Körper transportiert werden. Daraufhin bilden sich Antikörper gegen diese Stoffe, was wiederum Allergien als auch andere ernste Krankheiten hervorrufen können."

### **Gründe für ein gestörtes Darm-Milieu**

Ein gesunder Darm ist basisch. Dieses basische Milieu kann - beispielsweise durch falsche Ernährung - übersäuert werden. Dadurch wird die Darmflora beschädigt, was zur Folge hat, dass das Immunsystem geschwächt wird und die Nahrung nicht mehr optimal ausgewertet und aufgenommen werden kann (Malabsorptionssyndrom). Hier eine kurze Auflistung von nur einigen der Gründe, die für eine nicht ausreichende Bildung von Abwehrstoffen und wichtigen Antioxidantien verantwortlich zeichnen:

- Vitalstoffverarmte Nahrung, z.B. verursacht durch Kunstdünger
- Rückstände von Spritzmittel und chemischen Zusätzen in der Nahrung
- Konsum von zu viel Zucker, Kaffee, Nikotin, Alkohol, Medikamenten, Zahnpasta etc.
- Schlechte Essgewohnheiten! Die Nahrung wird meistens zu wenig gekaut und durch gespeichert, dies behindert den weiteren Verdauungsprozess, falsche Zusammenstellung der Nahrung, falsche Esszeiten...
- Einatmen verschmutzter, schadstoffbelasteter Luft
- Schadstoffbelastete Leitungs- und Flaschenwässer
- Körperlicher Betätigungs- und Bewegungsmangel, besonders bei Übergewichtigen
- Stress im Körper auf körperlicher, emotionaler oder geistiger Ebene

Die Folge sind Stoffwechselstörungen, die in der Regel zu einem Ungleichgewicht der Verdauungssäfte führen (z.B. Schwächen der Galle oder des Pankreas). Das Verdauungssystem hat eine herausragende Stellung. Es verfügt über die größte Fläche des Körpers. Die Oberfläche der Haut umfasst ca. 2 qm. Die Lungen etwa 80 qm. Die Oberfläche des Verdauungssystems

### **Ein gesunder Darm ist die Wurzel...**

Der Körper ist ständig den Angriffen fremder Mikroorganismen ausgesetzt. Es ist wichtig, dass sich der Körper selbst gegen schädliche Mikroorganismen schützen kann. Teil des Abwehrsystems ist die Haut, die schädliche Mikroorganismen abhält und auch die Schleimhäute, die verhindern, dass Mikroorganismen ins Innere des Körpers gelangen. Die Schleimhäute und die Drüsen produzieren Antikörper, die schädliche Bakterien abwehren. Abgesehen von diesen Vorgängen besteht im körperlichen Abwehrsystem eine Zusammenarbeit zwischen dem Immunsystem und den nützlichen Mikroorganismen. Die Haut ist mit verschiedenen Typen von Milchsäurebakterien bedeckt, die uns schützen und die Haut gesund, geschmeidig und abwehrfähig halten. Die Schleimhaut an der Innenseite der Darmwände schützt uns vor Bakterien, die über die Nahrung, die Luft und das Wasser in unseren Körper gelangen. Es ist bekannt, dass die Darmflora für die Abwehrfähigkeit der Schleimhäute von großer Bedeutung ist. Die Milchsäurebakterien bilden Substanzen, die die Schleimhäute anregen und gleichzeitig schädliche Bakterien abhalten. Die menschliche Verdauung Die Fähigkeit des Darmes, die Nahrung aufzuspalten und zu assimilieren,

ist in erster Linie eine Frage der Wechselbeziehung der verschiedenen Mikroorganismen. Millionen von Bakterien sind im Darm vorhanden und sie sollten in einer ausgewogenen Wechselbeziehung stehen, so dass der Darm optimal arbeiten kann.

Bisher sind ca. 1% aller Mikroorganismen bekannt. Dementsprechend ist auch der Wissensstand über die verschiedenen Wechselbeziehungen im menschlichen Körper. Es ist lange bekannt, dass die Milchsäurebakterien eine gesunde Darmflora schaffen können. Heute wissen wir, dass dies mit einer vermehrten Produktion bestimmter B-Vitamine zu tun hat, die entstehen, wenn genügend Milchsäurebakterien anwesend sind. Viele der Sekrete im Darm sind noch nicht bekannt. Jüngste Forschungen haben ergeben, dass im Dünndarm und Dickdarm ebenso viele Hormone produziert werden, wie in den Hormondrüsen im Gehirn. Viele Menschen betrachten den Darm nur als Durchgangskanal im Körper. Das ist ein großer folgenschwerer Irrtum. Einige Gründe die ein Ungleichgewicht in der Darmflora haben wir vorher bereits angesprochen. Das zieht dann weitere Unregelmäßigkeiten in den Essgewohnheiten nach sich. Alles dies vermindert die Funktionsfähigkeit des Darmes. Es zeigen sich die üblichen Symptome wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen bis hin zu den ernstzunehmenden Symptomen wie Entzündungen, Blutungen oder Darmkrebs. Die körperliche Konstitution entscheidet, wie lange es dauert, bis sich Krankheitssymptome zeigen. Im menschlichen Darm wird die Nahrung aufgespalten, um sie durch die Darmwand ins Blut und in die Lymphbahnen zu transportieren, damit sie zu den verschiedenen Zellen gelangen. Häufen sich Abfallstoffe im Darm, werden sie in den Kreislauf resorbiert. Durch die aktive Arbeit eines gesunden Immunsystems wird der Körper wieder von diesen unerwünschten Stoffen befreit. Andererseits ist das Immunsystem aber davon abhängig, dass der Darm und der Zellstoffwechsel gut funktionieren. Auf diese Weise ist die Gesundheit mit dem Darm und seiner geregelten Funktion auf das Engste verbunden.

### **Nahezu bei allen Krankheiten hilfreich**

Deshalb kann das Gärprodukt bei nahezu allen Krankheiten, wie Krebs, AIDS, Diabetes, Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt, Hirndurchblutungsstörungen, Herzarrhythmien, Morbus Crohn, Colitis, chronische Entzündungskrankheiten, Magengeschwüre, Leberkrankheiten, Ekzeme, Neurodermitis, Allergien, Rheuma, Bindegewebkrankheiten, Asthma, grauer Star, Padre Willie Syndrom usw. den vom Arzt gelenkten Heilungsprozess sehr fördern. Wenn das Gärprodukt die "Freien Radikalen" einfängt und unschädlich macht, entsteht keine Akkumulation von Giften, d.h. von oxidierten Substanzen im Körper, deren Folge so genannte Nebenwirkungen sind. Beachtenswert ist, dass chemische Medikamente Nebenwirkungen haben, weil sie Oxidationsprozesse bewirken.

Die Begutachtungen von Blutveränderungen im "Dunkelfeld" Mikroskop bestätigen schon wenige Minuten nach der Einnahme von Vita Biosa, die deutliche Steigerung der Vitalität. Vita Biosa bewährt sich immer zur Pflege und Aktivierung der menschlichen Gesundheit. Menschen, die regelmäßig Vita Biosa zu sich nehmen - die Menge reicht dabei von einigen Tropfen bis zu drei vollen Schnapsgläsern täglich - erleben eine deutliche Zunahme an Frische, Lebenswillen und Durchstehvermögen.



**Ursachen der Wirkung  
Woher entspringt diese Wirkung?**

Es ist die besondere Zusammenstellung von Kräutern, die mit Zuckerrohrmelasse milchsauer vergoren werden und Zusatz verschiedener Mikroben-Kulturen, welche die Darmflora in ihrer Tätigkeit unterstützen, die Vita Biosa seine Kraft geben. Vita Biosa ist ein hochwirksames Nahrungsmittel zur Gesunderhaltung und Stärkung der Gesundheit. Es enthält Antioxidantien von höchster Wirksamkeit. Aus der festen Überzeugung heraus, dass die Natur uns das Beste und Sinnvollste anbietet, werden bei der Herstellung von Vita Biosa keine künstlichen Vitamine und keine mineralischen Zusätze verwendet. Vita Biosa enthält nur einen enormen Reichtum von Antioxidantien (u.a. Vitamine), dazu sehr viele verschiedene lebenswichtige Mineralien und bioaktive Substanzen. Es hat die Kraft, Kettenreaktionen im Körper zu stoppen, die von aktiviertem Sauerstoff (Freien Radikalen) in Gang gesetzt werden. Zu Beginn der Einnahme können bei manchen Menschen Symptome wie Durchfall auftreten, die als Erstreaktion auf das Verschwinden der freien Radikalen zu verstehen sind. Das Symptom ist keine Nebenwirkung. Es ist ein kurzes akutes Aufflackern und ein Ausleitungsphänomen für Körpergifte. Sie treten nur vorübergehend auf, sind keine Krankheit, sondern ein notwendiger Schritt auf dem Wege der Pflege zur Gesundheit. Sie müssen deshalb akzeptiert werden. Eine Erkältung zum Beispiel ist ein Prozess, durch den Gifte (oxidierte Substanzen), die sich im Körper angesammelt haben, wieder ausgeschieden werden. Erkältung ist nicht Krankheit, sondern Teil der Gesundheit, die sich ihr Recht verschafft. Diese Ausscheidung geschieht in Form von Schleim bei Husten und Schnupfen, durch Schweiß bei Fieber und mit Durchfall und Erbrechen bei Reinigungen des Verdauungs-Systems aber über 300 qm!

***Dieses Produkt ist auch bei uns erhältlich!***

### REZEPTE

#### **Pfannkuchen gefüllt mit Ricotta und Auberginengemüse**

##### Zutaten:

- 500 g Ricotta oder Trockener Mager-Quark
- 1 Eigelb
- 2 El gehackte Gartenkräuter
- Auberginengemüse
- Kräutersalz
- 1 Glas Tomatensauce
- 100 g Reibkäse

##### Zubereitung:

Ricotta mit dem Ei und den Kräutern glatt rühren. Die Hälfte des Auberginengemüse untermischen. Mit Kräutersalz abschmecken. Die Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und in eine gebutterte Form legen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei 160°C im Ofen backen. Deckel entfernen, mit dem Reibkäse bestreuen, 1 Glas RAPUNZEL Tomatensauce Toskana und den Rest des Auberginengemüse darüber gießen und in weiteren 20 Minuten fertig backen. TIPP: Dazu passt eine Schüssel mit knackigem grünem Salat.

#### **Vanille Mandel-Creme mit Mangosauce**

##### Zutaten:

- 500 ml Soja-Drink
- 1 Vanilleschote
- 20g Rohrzucker oder Xylitol
- 1 Prise Meersalz
- 30g Maisstärke
- 3-4 TL Mandelmus
- geriebene Schale von einer Zitrone
- 1 Mango
- 1 Pfirsich

##### Zubereitung:

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. Die Stärke mit etwas Soja-Drink kalt anrühren. Die restliche Menge Soja-Drink mit Vanilleschote, geriebener Zitronenschale, Rohrzucker und Salz erhitzen. Die angerührte Stärke einrühren, einmal aufkochen und quellen lassen.

Vanilleschote entfernen, Mandelmus unterheben. Die Creme mit dem Schneebesen durchschlagen und in Schälchen füllen. Mango und Pfirsich schälen, vom Kern befreien und mit dem Mixer pürieren, ggf. etwas süßen. Durch ein Sieb streichen und über die Creme geben.

## ÜBUNGEN

### Yoga

#### Einheit von Körper Geist und Seele

Eine regelmäßige Yoga Praxis hat viele Wirkungen. Sie wirkt Verspannungen und Streß entgegen, kräftigt die gesamte rumpfaufrichtende Muskulatur und führt damit zu einer besseren Haltung und kann Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates verringern. Damit ist Yoga für all diejenigen sinnvoll, die sich mehr mit ihrem Körper beschäftigen wollen, die Beschwerden (z.B. in Rücken, Schulter, Nacken) entgegenwirken möchten oder die sich eine gewisse Kräftigung oder Beweglichkeit und Flexibilität (zurück-)wünschen.

Die Yogapraxis schärft aber auch die Wahrnehmung für den eigenen Körper und Atem und trägt dazu bei, sich dessen bewußter zu sein. Ganz allgemein führt sie damit zu einem verbesserten Körpergefühl und zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Die Konzentration mit der Yoga geübt wird, läßt den Alltag zurückweichen und Ruhe in den Gedanken einkehren. So lernen sie ihren Körper besser kennen und entdecken so manche eingeschränkte Systeme.

Ihr Körper spiegelt ihr inneres, ein eingeschränkter Körper weist ebenfalls auf einen eingeschränkten Geist hin. Mit Hilfe von einem guten Körperbewußtsein und ein genaues Hinsehen können sich ebenfalls einschränkende Muster erkennen lassen, vorausgesetzt man will es sehen.

Yoga ist kein Sport um sich vor anderen zu beweisen, es ist eine Körperarbeit um sein Selbst kennenzulernen und sein Ego hinten anzustellen. Es heißt seine Grenzen zu finden und nach und nach zu verschieben.

Egal wie weit andere kommen und wie gut sie sind oder wie fit, hier zähle nur ich und mein Körper und ich lerne mich mit ihm anzufreunden und ihn so zu lieben wie er gerade ist. Meine Aufmerksamkeit und meine Achtsamkeit mit ihm werden mir helfen auch im Tagesgeschehen achtsamer und liebevoller mit mir umzugehen. Es wird mir vielleicht auch helfen zu verstehen warum ich so bin wie ich bin. Das Ganze hängt jedoch nur von mir und meiner eigenen Ehrlichkeit ab, wenn ich Yoga nur als Sport sehe, werde ich wahrscheinlich keine solchen Erfahrungen machen. Wenn ich Yoga tiefgründiger sehe und auch meine Gefühle dabei wahrnehme werde ich schon wesentlich mehr erkennen was auf meinen weiteren Weg hilfreich ist.

Yoga ist für alle Altersklassen hilfreich, egal wie beweglich man ist, es wird immer so gemacht dass es für die jetzige Situation passt, und sie werden sehen nach und nach wird sich ihr Körper verändern und die Übungen die sie machen werden anders aussehen als am Anfang.

LG Margit & Peter

### 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.



#### **Tiefe Wahrheiten**

von Gregg Braden

Direkt vor unseren Augen entsteht eine neue Welt. Gleichzeitig kämpft die Welt der Vergangenheit, die nicht mehr überleben kann, dennoch um ihr Überleben. Beide Welten spiegeln die ihnen zugrunde liegenden Überzeugungen wider. Und beide Welten existieren - noch. Der Bestseller-Autor und visionäre Wissenschaftler Gregg Braden führt die heißesten Streitthemen unserer Zeit - scheinbar Unzusammenhängendes wie Krieg, Terror, Abtreibung, Selbstmord, Völkermord, Todesstrafe, Armut, Wirtschaftskrise und Atomkrieg - auf einen gemeinsamen Ursprung zurück: Alle beruhen auf den Fehlannahmen einer überholten Wissenschaft - Annahmen, die uns an die Schwelle des katastrophalen Verlusts all dessen gebracht haben, was uns an unserer Zivilisation lieb und teuer ist. Dieses Buch stellt wissenschaftliche Erkenntnisse und Entdeckungen vor, die zwingend nachweisen, daß \* die Evolution allein nicht als Erklärung unserer Existenz ausreicht \* wir schon sehr viel länger auf der Erde sind, als die konventionelle Geschichtsschreibung uns glauben machen will \* wir an einem entscheidenden Wendepunkt unserer Existenz stehen. Diese Entdeckungen enthüllen uns die tiefen Wahrheiten der menschlichen Existenz und zwingen uns zu einem Umdenken. Dadurch werden die Lösungen offensichtlich und die notwendigen Entscheidungen klar! Gregg Braden verbindet hier die inspirierenden Botschaften all seiner früheren visionären Werke zu einer zusammenhängenden Vision für die Zukunft der Menschheit.

**ISBN:** 978-3867281690

### GESCHICHTE

#### Die Geburt eines Schmetterlings



Ein Wissenschaftler beobachtete einen Schmetterling und sah, wie sehr sich dieser abmühte, durch das enge Loch aus dem Kokon zu schlüpfen. Stundenlang kämpfte der Schmetterling, um sich daraus zu befreien. Da bekam der Wissenschaftler Mitleid mit dem Schmetterling, ging in die Küche, holte ein kleines Messer und weitete vorsichtig das Loch im Kokon damit sich der Schmetterling leichter befreien konnte.

Der Schmetterling entschlüpfte sehr schnell und sehr leicht. Doch was der Mann dann sah, erschreckte ihn doch sehr.

Der Schmetterling der da entschlüpfte, war ein Krüppel.

Die Flügel waren ganz kurz und er konnte nur flattern aber nicht richtig fliegen. Da ging der Wissenschaftler zu einem Freund, einem Biologen, und fragte diesen:

"Warum sind die Flügel so kurz und warum kann dieser Schmetterling nicht richtig fliegen?"  
Der Biologe fragte ihn, was er denn gemacht hätte.

Da erzählte der Wissenschaftler daß er dem Schmetterling geholfen hatte, leichter aus dem Kokon zu schlüpfen.

"Das war das Schlimmste was du tun konntest. Denn durch die enge Öffnung, ist der Schmetterling gezwungen, sich hin durchzuquetschen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper herausgequetscht und wenn er dann ganz ausgeschlüpft ist, kann er fliegen.

Weil du ihm geholfen hast und den Schmerz ersparen wolltest, hast du ihm zwar kurzfristig geholfen, aber langfristig zum Krüppel gemacht."

Wir brauchen manchmal den Schmerz um uns entfalten zu können - um der oder die zu sein, die wir sein können.

Deshalb ist die Not oft notwendig - die Entwicklungschance die wir nutzen können.

Für alle die Familie und Kinder haben und glauben ihnen überall und immer helfen zu müssen, ihnen alle unangenehmen Erfahrungen abzunehmen. Es ist zwar liebevoll gemeint, jedoch führt es nicht zu dem gewünschten Erfolg.

Nicht nur daß sie ihrem Kind keine Erfahrungen machen lassen, nein sie wollen daß ihr Kind nur die Erfahrungen macht, die nach ihrem Blickwinkel gut für das Kind sind. Sie schränken sozusagen den Blickwinkel des Kindes ein und zwingen ihm ihren eigenen auf. Außerdem lernen sie dem Kind es wird immer alles gerichtet und die Selbstverantwortung kommt zu kurz.

In dieser Welt wo wir heute leben gibt es ohnehin schon viele Menschen die die Verantwortung für alles und jedes abgeben. Sie erwarten dann das andere dass wieder herstellen was sie selber verloren haben.

Auch bei der Gesundheit ist es so. Man kann sich furchtbar ärgern wenn ein Arzt nicht gleich erkennt was einem fehlt und es nicht hinbekommt, oder man von einem zum anderen geschickt wird. Aber erkennt man selber was einem fehlt oder wie es einem geht, wie schaut es mit dem emotionalen Gleichgewicht aus, wie sieht es innen drinnen aus, wie fühlt man sich wenn man ehrlich ist? Ich höre schon wie viele sagen, ich bin ja kein Arzt! Nein, das brauchen sie auch nicht zu sein, und es ist auch gut so daß es sie gibt und sie uns helfen, doch man sollte nie vergessen, daß nicht sie alleine für unsere Gesundheit zuständig sind. Wir selber manövrieren uns in Lagen oder Schieflagen des Lebens und wir selber müssen das erkennen und es ändern. Wir müssen lernen ehrlich zu uns zu sein und Verantwortung für unsere Taten und Worte übernehmen. Ärzte oder auch sonstige Helfer können uns bei Seite stehen und uns auf unseren Weg helfen, sie sind nicht für uns verantwortlich, nein verantwortlich sind wir für uns selber.

Also wie sieht es nun aus, was glauben sie wie gut es für unsere Kinder, den zukünftigen Erwachsenen ist wenn wir ihnen weiterhin lernen Mami und Papi wird's schon richten.

Wenn wir ihnen eine Welt bieten möchten die aus Watte besteht und ihnen alle Härten vorenthalten?

Es gibt nun einmal beide Pole, weich und hart, und sie werden es auch trotz ihres Bemühens erfahren früher oder später. Es ist nur immer sehr unangenehm wenn man nicht gelernt hat damit angemessen umzugehen. Es würde unseren Kindern viel mehr geholfen werden wenn man ihnen lernen würde Emotionen zu fühlen, zu lernen das beide Pole o.k. sind und immer da sein werden ob wir es wollen oder nicht, und ihnen dann zu lernen wie man angemessen mit diesen Situationen umgehen kann.

Natürlich ist es für uns Erwachsene einfacher unsere Regeln aufzustellen und negative Emotionen einfach wegzuschieben, so als ob es sie nicht gäbe. Um bei unseren Kindern ein emotionales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, bedarf es nämlich Lernbereitschaft, Zeit, und den Willen genau zuzuhören. Lernbereitschaft deswegen weil wir selber noch eine Menge lernen müssen, die Zeit fürs zuhören ist auch so eine Sache, lieber kauft man doch was Neues und hat dann seine Ruhe.

Also wie man sieht, ist die dauernde Hilfe weder für uns Erwachsene gut doch vor allem geben sie ihren Kindern nicht das mit was sie ihnen eigentlich geben möchten.

Lernen sie doch beide voneinander.

LG  
Margit und Peter



## 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

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

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



### House of Energy - Kufstein



## yoga - GUTSCHEIN

für \_\_\_\_ Yoga

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

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





Wir sind 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 05  
Mai 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Vita Biosa

Rezepte

Übungen

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

*Es ist schwieriger eine vorgefaßte  
Meinung zu zertrümmern als ein Atom.*

*(Einstein)*

## AKTUELLES

### Füße Teil 4

#### Verdickte Fußnägel:

Sind oft ein ästhetisches Problem im Wurzelbereich. Dicke Nägel, die verstärkte Schutzschilder für die Zehen darstellen, fordern mehr Schutz für deren Spitzen und damit auch für die im jeweiligen Zeh zum Ausdruck kommende Thematik. Dieser Schutz wäre natürlich besser im übertragenen Sinn sicherzustellen.

#### Gespaltene Nägel:

Können oft ein Hinweis auf innere Gespaltenheit in Bezug auf das jeweilige Zehenthema sein. Die darin zum Ausdruck kommende Aufforderung besteht darin, den (geistig-seelischen) Schutzschild um dieses Thema zu zerbrechen und das dann offene zutage tretende und sich im Bewusstsein ausbreitende Thema vorbehaltlos anzugehen.

Am Pflegezustand der Füße lässt sich einiges ablesen. Jede Vernachlässigung spricht von Missachtung der eigenen Wurzeln. In einer Kultur, die zunehmend weniger Wert auf die Verwurzelung der Menschen legt, bleiben Füße fast immer verpackt.

Risse zwischen den Zehen lassen spüren, wo die Verbindung zwischen Themen, die die jeweiligen Zehen repräsentieren, schmerzhaft ist und zu einer Art Zerreißprobe zu werden droht.

Hornhaut bis hin zu verdickten Druckstellen im Sinne von Hühneraugen zeigen mit Hilfe der Reflexzonenlehre, in welchen Regionen die Betroffenen unter Druck stehen und angefangen haben, sich zu panzern oder abzuschotten. Wer nicht auf seine Füße schaut, dessen Füße entwickeln selbst Augen, um sich zu schützen. Die unteren oder Hühneraugen können zwar nicht sehen wie die oberen, aber fühlen und spüren lassen. Sie signalisieren recht schmerzhaft wo einen der Schuh drückt, und das Leben wehtut.

Fußballenschwielen oder Verhärtungen des Vorderfußes dokumentieren Probleme mit dem Auftritt. Sie entstehen aus der Absicht des Fußes, sich vor unerträglichen Härten zu schützen. So baut er sich selbst eine harte Rüstung und panzert sich gegen die äußere Härte, die in der modernen Welt meist durch den Schuh vermittelt wird, die bei ursprünglichen Lebensweisen aber durchaus noch von den Härten des Erdbodens stammte. Die Aufgabe liegt darin, sich lieber im übertragenen Sinn vor solchen Härten zu schützen und sich auf der geistig-seelischen Ebene bezüglich der Härten des Lebens zu rüsten.

Besonders auffällig werden Schwielen, wenn gar kein Druck durch Schuhe besteht und sie trotzdem auftreten wie häufig an der linken mittleren Kreativzehe. In diesem Fall zeigt sich oft, dass die Betroffenen nicht offenbaren wollen, womit sie sich kreativ beschäftigen.

Blasen zeigen an wo einen der Schuh drückt und was einem aufgerieben hat. Je geringer die Reibung ist desto besser kommen wir voran. Reibung ist Widerstand und verursacht Blasen. Deshalb sind Blasen ein Maß für den Grad an Empfindlichkeit und Widerstand, den man einer Aktion oder Sache entgegenbringt.

Blasen entstehen an Stellen, wo die eigene Grenze und Abgrenzung gegenüber äußeren Attacken und Offensiven zu schwach oder zu empfindlich war. Wer viel unter Blasen leidet, will also sanfter und einfühlsamer angefasst werden. Der Betreffende wehrt sich über die Blasen gegen die zu harte Konfrontation mit einer für ihn zu rauen Wirklichkeit, die ihm nicht behagt und gegen die er Widerstand leistet. Vor diesem Hintergrund kann die Neigung zu Blasen auch einen unbewussten, aber grundsätzlichen Widerstand gegen Sport bedeuten.

Fersenbeinsporn kann auf ein chronisches Unwohlsein mit der eigenen Basis und den Wurzeln schließen. Da die Ferse auch für den Körper steht, könnte sich dahinter genereller Widerstand gegen ihn verbergen.

Leberflecke und Muttermale an bestimmten Zehen machen den jeweiligen Themen entsprechende Aufgabe, Ideen und Potentiale deutlich. An der linken kleinen Angstzehe könnte es sie dazu auffordern, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen.

Dornwarzen sind ein spezieller Fall und ein regelrechter Stachel im eigenen Fleisch, der erheblich schmerzen kann, vor allem im Fersen und Ballenbereich, auf die das Körpergewicht bei jedem Schritt drückt. Dornwarzen können folglich den Fortschritt schmerzhaft behindern und bewegungsfaul und fortschrittfeindlich machen. Sie fordern auf, spitz und direkt zu erforschen, wo der Stachel im Übertragenen Sinn sitzt, der so verletzt.



## NEUES IM HOUSE OF ENERGY

### **RESET - Balanciert Kiefer und Körper**

**Ein System das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.**

Der Australier Philip Rafferty entwickelte 1995 die Techniken (Rafferty-Energie-System zur Entlastung des Temporo-Mandibular-Gelenks).

Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal und dem Becken verbunden. So beeinflusst es natürlich das Skelett, die Muskeln und auch das Nervensystem sowie das Meridiansystem. So können sich Verspannungen im Kiefergelenksystem im ganzen Körper auswirken. Die Kiefermuskeln speichern Spannungen und Stress.

#### **Ein ausgeglichener Kiefermuskel kann helfen bei:**

- Blockaden durch Zahnfehlstellungen
- chronischer Müdigkeit
- Verdauungsprobleme
- Schluckbeschwerden
- Bettnässen
- angespannten Muskeln
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lernstörungen
- Lösen alter, unbewusster Emotionen
- Problemen nach Zahnbehandlungen (Extraktionen, Kieferorthopädischen Behandlungen, ...)
- Zähneknirschen
- verschiedenen Schmerzen im Bereich von Kopf, Gesicht, Nacken, Rücken, Becken, Knie-, Fußknöchel- u. Fußbereich.

RESET löst nicht nur Muskelspannung im Kiefergelenk, sondern bewirkt auch oft, dass gleichzeitig lange festgehaltene, unbewusste Emotionen gelöst werden. Die Meridiane von Magen, Dünndarm, Dreifach Erwärmer, Gallenblase und Dickdarm verlaufen über den Muskel rund um das Kiefergelenk. Es können also nicht nur Muskeln entspannt werden sondern es werden auch Energieblockaden in den Meridianen gelöst die mit den Muskeln in Verbindung stehen. Es verbessert auch die Verwertung von Wasser im Körper, was den gesamten Stoffwechsel positiv beeinflusst.

Ein ausgeglichenes Kiefergelenk wirkt sich entspannend auf den gesamten Körper aus.

Falls sie Interesse an einer Behandlung haben, bitte einfach anrufen.

Eine Behandlung dauert ca 60min.

Für eine nachhaltige Wirkungsentfaltung werden 3 Sitzungen im Abstand von einer Woche empfohlen.

## COENZYM Q 10

Coenzym Q 10 ist notwendig für die Energiegewinnung in den Zellen und ist wesentlich für den Energiestoffwechsel und die Umwandlung von Nahrung in Energie.

Es unterstützt die Herzgesundheit und trägt zu einem normalen Blutdruck bei.

Es hilft den Körper in gesundem Zustand zu erhalten und schützt vor freien Radikalen, die hauptsächlich für die Zellalterung verantwortlich sind. Coenzym Q 10 leistet einen Beitrag zum Schutz der DNA vor oxidativen Schäden.

### **Was ist Coenzym Q10**

Es handelt sich um einen vitaminähnlichen Stoff, den der Körper grundsätzlich selber herstellen kann, wenn er genügend Folsäure, Niacin und die Vitamine B5, B6, B12 sowie die Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin hat. Die Fähigkeit dazu läßt bereits mit dem zwanzigsten Lebensjahr nach. Im mittleren Alter ist die Produktion schon um 30-40% zurückgegangen, bei 80 Jährigen um 60 Prozent. Funktionsstörungen treten ab einem Mangel von 25% auf, ein Abfall von 75% aufwärts gilt als lebensbedrohlich. Als Gründe für die starke Abnahme gelten neben einer verminderten Eigenproduktion auch eine geringere Aufnahme und ein erhöhter Bedarf durch freie Radikale (oxidativer Stress). Die körpereigene Herstellung wird insbesondere durch cholesterinsenkende Mittel vermindert.

Ein erhöhter Bedarf besteht bei Stress, starker Muskelarbeit, Sport, hohem Alkoholkonsum, Infektionen, Herzmuskelschwäche, Muskelschwund, Schilddrüsen Überfunktion, Diabetes, Alzheimer und Parkinson.

### **Was passiert bei Coenzym Q10 Mangel**

Wenn der Q10 Gehalt im Blut 25 Prozent unterhalb des Sättigungswertes liegt, wird das Gewebe geschädigt. Man kann nachweisen, dass sich die Mitochondrien verändern und ihre Funktion zunehmend eingeschränkt wird. Die Zelle können in der Folge nicht mehr genügend Energie herstellen und werden anfälliger für oxidativen Stress durch freie Radikale. Das vermindert die Leistungsfähigkeit und schwächt das Immunsystem des Körpers.

### **Welche Nahrung enthält Q10**

Lebensmittel die Coenzym Q10 in kleinen Mengen enthalten: Fetter Fisch wie Makrelen und Sardinen, Fleisch, Vollgetreide, Eier, Gemüse, Sojabohnen, Nüsse.

Um aus Lebensmitteln 100 g Q10 zu bekommen, müsste man jedoch selbst von den besonders ergiebigen Quellen wie fettem Fisch mindestens 1,6 kg Sardinen oder 2 kg Erdnüsse täglich verzehren.

### **Stress als Räuber von Coenzym Q10**

Jede negative Art von Stress, führt auf Zellebene zu oxidativem Stress, es bilden sich vermehrt freie Radikale. Berufliche und emotionale Belastungen, Schlafmangel und das Einwirken von Schadstoffen sowie ungesunde Lebensgewohnheiten wirken sich hier aus.

### **Coenzym Spiegel und Erkrankungen**

Bei vielen Krankheiten werden extrem niedrige Coenzym Q 10 Werte der Patienten festgestellt. Da diese Substanz eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel spielt und ohne Energiebereitstellung sozusagen nichts läuft, verwundert es nicht, dass sich eine Nahrungsergänzung mit Q10 auf den Heilungsvorgang bei vielen Krankheiten positiv auswirkt. Schauen wir uns das näher an Ausführlicher können sie die Ausführungen zu Q 10 in dem sehr empfehlenswerten Buch der Autorinnen Unger Göbel und Dr. Rauch Petz „Fit und gesund durch Coenzym Q10“ nachlesen.

### REZEPTE

#### **Bruschetta Olive-Chilli**

##### **Zutaten:**

- 4 Scheiben Ciabatta Brot
- 100 g -Oliven
- 1 mittelgroße Chili
- 1 TL RAPUNZEL Crema di Peperoncino, extra scharf
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl Kreta P.D.O., nativ extra
- 1 TL Meersalz
- frischer schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas L Citrolive
- 1/4 Bio-Zitrone

##### **Zubereitung:**

Oliven entsteinen (Oliven mit Stein haben wesentlich mehr Aroma) und mit einem Messer grob hacken. Die Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken.

Die Zitronenschale einer Viertel Zitrone abreiben. Oliven mit Chili, Petersilie, Crema di Peperoncino, Zitronenschale und Zwiebeln und Olivenöl vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Ciabatta-Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Olivenmischung auf dem Ciabatta verteilen und im Backofen bei 200 °C ca. 10 Min. backen. Nach dem Backen mit etwas Citrolive beträufeln und mit Petersilienblättern garnieren.



## **Pfannkuchen gefüllt mit Ricotta und Auberginengemüse**

### **Zutaten:**

- 500 g Ricotta oder Trockener Mager-Quark
- 1 Eigelb
- 2 El gehackte Gartenkräuter
- Auberginen Gemüse
- Kräutersalz
- 1 Glas Tomatensauce
- 100 g Reibkäse

### **Zubereitung:**

Ricotta mit dem Ei und den Kräutern glatt rühren. Die Hälfte des Auberginen Gemüse untermischen. Mit Kräutersalz abschmecken. Die Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und in eine gebutterte Form legen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei 160°C im Ofen backen. Deckel entfernen, mit dem Reibkäse bestreuen, 1 Glas RAPUNZEL Tomatensauce Toskana und den Rest des Auberginen Gemüse darüber gießen und in weiteren 20 Minuten fertig backen.

TIPP: Dazu passt eine Schüssel mit knackigem grünem Salat.



### ÜBUNGEN

#### **Blasebalgatemung (Bhastrika K.D)**

Diese Atemtechnik aktiviert die Energie. Sowohl das Einatmen als auch das Ausatmen geschehen intensiv, wobei die Ausatmung mit noch größerem Nachdruck erfolgt. Charakteristisch ist dabei die Bewegung des Bauchnabels beim Ausatmen in Richtung der Wirbelsäule. Der Bauch arbeitet dabei wie ein Blasebalg. Doch denken sie daran immer durch die Nase zu atmen.

#### **Übung zur Stärkung der Muskulatur an der Oberschenkelinnenseite:**

Setzen sie sich mit angewinkelten und etwas geöffneten Beinen hin. Schließen sie die Hände zur Faust und halten sie sie zwischen die Knie, sodass sie Widerstand geben können. Machen sie 10 Bhastrikas, wobei sie die Knie gegeneinander drücken, als ob sie die Fäuste zerdrücken wollten. Atmen sie zwischendurch zweimal und wiederholen sie die Übung zweimal.

#### **Muslemische Gebetshaltung:**

Setzen sie sich auf die Fersen.

Strecken sie die Arme nach vorn aus, und legen sie die Stirn auf den Boden.

Strecken sie das rechte Bein aus, und drücken sie dabei die Hüfte fest auf die linke Ferse. Das linke Knie sollte in der Mitte der Brust bleiben.

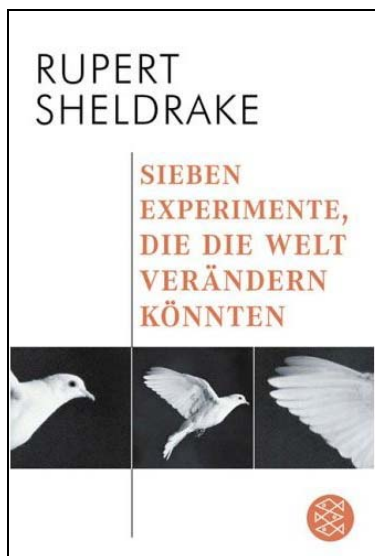
Machen sie in dieser Position 7 Bhastrikas.

Wiederholen sie die Übung, indem sie nun das rechte Bein angewinkelt halten.



### 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.



#### **Sieben Experimente, die die Welt verändern könnten**

von Rupert Sheldrake

Der heute in der Forschung arbeitende Biochemiker Rupert Sheldrake plädiert dafür, daß Wissenschaft nicht nur in den großen Labors betrieben wird, sondern, daß jeder interessierte Laie die Durchführung einfacher Experimente "erlernen" sollte und damit zu einer Bereicherung des wissenschaftlichen Spektrums beitragen könnte. Im vorliegenden Buch befaßt er sich mit interessanten, bisher unerklärbaren Phänomenen: u.a. mit der erstaunlichen "außersinnlichen" Wahrnehmungsfähigkeit unserer Haustiere, mit der Frage, warum und wie der Placebo-Effekt funktioniert, mit dem Auftreten der merkwürdigen Phantomempfindungen in amputierten Gliedmaßen.

**ISBN: 978-3596166695**

### GESCHICHTE

#### Zen Geschichte

In einer Meditationsgruppe war immer der interessanteste Teil das Lehrgespräch. Jeder durfte eine Frage an den Meditationsleiter stellen.

Jeder erhielt dann auch eine zuweilen klare aber oft auch eine Zen- typisch verschlüsselte Antwort.

Ein Teilnehmer fragte schlicht: „ Wer bin ich?“

Der Leiter antwortete ebenso schlicht: „ Colin“ (So war sein Name)

Er lieferte dann aber freundlicher Weise noch eine Erläuterung nach:“ Stell dir eine Flasche vor, auf der Colin steht. In die füllst du alles hinein, was dich ausmacht: deine Körper, dein Wissen, deine Charakterzüge, deine Meinungen, einfach alles. Dann schaust du in diese Flasche hinein und siehst dir das alles an.

Ja – und der, der da in die Flasche schaut, das bist du.“

Den meisten Menschen ist die Idee nicht vertraut, dass es einen Unterschied zwischen dem eigenen Bewusstsein und dem eigenen Denken gibt. Aber achten sie doch einmal sehr bewusst auf ihre Gedanken – dann werden sie feststellen, das sie tatsächlich in der Lage sind, sich selbst bei Denken zu beobachten. Und dann stellt sich die Frage. Wer beobachtet da?



## 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





Wir sind 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 06  
Juni 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Gua Sha

Touch for Health

Rezepte

Übungen

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

***Mach dich auf den Weg zum hier.  
Stelle deine Uhr auf Jetzt.  
Dann hör auf zu werden und sei.***

## AKTUELLES

### Füße Teil 5

#### Die Ausrichtung der Zehen

Idealerweise zeigen die Zehen ohne Abweichungen und Ausweichmanöver nach vorne. Sie gehören zu den Menschen, die zielstrebig vorwärtsgehen, ihre Lebensthemen und Aufgaben vertreten geradeheraus und optimistisch.

Eilzehen sind Zehen die seitwärts nach außen zeigen. Die haben meistens Menschen die durchs Leben hetzen und dabei die Vergangenheit verdrängen ohne das Erlebte zu integrieren. Sie deuten an wie sehr die Betreffenden vom Alten, Unbewältigten weg wollen. Unerledigtes gefährdet den Fortschritt, und Eilzehenbesitzer wären gut beraten sich etwa mittels Schattentherapie an die Aufarbeitung und Sanierung der Vergangenheit zu machen, sie also nicht zu verdrängen sondern anzunehmen, um für Gegenwart und Zukunft wirklich frei zu werden. Häufig richten sich die Zehen nach solchen Psychotherapien wieder mehr nach vorne.

Nach innen zeigende Zehen neigen dazu, alles mit der Vergangenheit zu vergleichen. Das führt zu einer Art ständiger innerer Buchhaltung, ob mit pessimistischer Note oder chronisch optimistisch. Oft reden sie sich eine unangenehme Vergangenheit schön. Wer jedoch ständig vergleichend zurückschaut, kommt nicht recht voran. Die Aufgabe besteht darin, loslassen zu lernen, das Jetzt zu akzeptieren um in den Augenblick einzutauchen und so auch die Zehen wieder auf eine Linie zu bringen.

Jubel oder Luftzehen nennt man Zehen die keinen Bodenkontakt mehr herstellen und folglich wie ihre Besitzer in Bezug auf das vom Zeh symbolisierte Thema abgehoben haben. Die spezielle Zehenthematik konnte dann bisher nicht umgesetzt und verwirklicht werden.

Krallenzehen schlagen im Gegenteil einen regelrechten Bogen zur Erde und sind meist zwischen dem ersten und zweiten Zehenglied verhärtet. Sie entstehen aus eingezogenen Zehen, wenn deren Besitzer gegenüber dem Druck der Außenwelt in die Opferhaltung gehen, alles ertragen, sich fügen, obwohl die Seele leidet und vor allen Dingen nichts ändern.

Sie ziehen sich meist ohne Gegenwehr in eine lethargische Haltung zurück und ziehen ihre Fühler ein. Dabei verbiegen sie ihre Zehen lieber konkret und machen sich selbst gleichsam im übertragenen Sinn krumm bevor sie sich weiter wehtun lassen und Abfuhren bekommen.

Die eigentliche Aufgabe läge darin, die Krallen zu zeigen, statt sie einzuziehen.

Hammerzehe: Körperliche Ursache sind Bänder und Sehnen im Fuß die sich extrem verhärten und dabei sehr schmerzen können. Menschen, deren Vorstellungen und Hoffnungen und manchmal sogar Gedanken buchstäblich niedergehämmt wurden, die sich um des lieben Friedens willen unterwarfen, intellektuell missbraucht wurden und dadurch in unerträgliche Spannung gerieten, können die mit dem Symptom der Hammerzehe ausdrücken. Auch wer bei kaum vorhandenen inneren Halt – regelmäßig in Grund und Boden geredet wurde und sich nur noch am Boden festkrallen konnte, um standzuhalten, kann mit solch einem Hammer reagieren, vor allem wenn er peinlich vermeiden will, jemanden zu kränken. Manchmal hat auch eine ursprüngliche Harmoniesucht – vielleicht sogar in einem Harmoniebogen der Zehen ausgedrückt – jede Gegenwehr verhindert.

Der große Zeh bricht dann aus der Harmonie aus und zerstört das ebenmäßige Bild, indem er sich zurückzieht und in den Dauerkampf der Hammerzehe verfällt und sich und seinem Thema wenigstens so Ausdruck verschafft.

Die Aufgabe wäre es den Hammer sozusagen im übertragenen Sinn auszupacken, sich und alle Betroffenen wach zu hämmern und ihnen das Problem ins Bewusstsein zu meißeln, statt den Körper zu nötigen. Es geht tatsächlich zuerst einen selbst und dann die Umgebung an, was gern verwechselt wird.

Hallux Valgus hier gerät der große Zeh über Kreuz mit den anderen. Übersetzt in die Symbolsprache der Füße, sind die Betroffenen über Kreuz mit ihren Lebensthemen. Ihr unbewältigter Kummer (links) oder ihre ungelebte Freude (rechts) durchkreuzen den Rest (der Zehen) des Lebens. Zusätzlich ist dabei das vordere Fußgewölbe zwingen durchgetreten. Es kommt zu einer übermäßigen Ballenbildung und zur Behinderung der Abrollbewegung beim Gehen. Die Betroffenen legen sich selbst krumm oder lassen sich verbiegen, indem sie sich zum Beispiel über Gebühr zurücknehmen.





## GUA SHA

Die spektakulären Ergebnisse von GUA SHA werden durch die stimulierende Wirkung auf Haut, Bindegewebe, Lymphsystem, Meridiane, Knochengewebe, Muskeln, Blutgefäße, Nerven, Gehirn und Immunsystem erreicht und beeinflussen dadurch verschiedene Funktionen, Systeme und Organe des gesamten Körpers.

Es überrascht nicht, dass die Liste von Störungen, Blockierungen und Krankheiten, die mit GUASHA behandelt werden können, ziemlich beeindruckend ist. Sie reicht von einer einfachen Revitalisierung bis zur Behandlung von Schmerzsyndromen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Ischias, PMS, Arthrose, Rheuma, wie auch von Migräne, Allergie, Angina pectoris, Bluthochdruck, bis zur Beeinflussung von chronischen Ermüdungszuständen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Candida und vieles mehr...

Als Schabetechnik wird „gestautes Blut“ (Sha) an der Körperoberfläche bewegt, so dass der Blutfluss zu Haut-, Muskel- und Bindegewebe sowie zu den inneren Organen gefördert wird. Die Wiederherstellung normaler Stoffwechselforgänge wird vom Patienten meist als wohltuende Entspannung empfunden. Muskuläre Steifheit und Schmerz werden somit reduziert.

Nach einer eingehenden Bindegewebsdiagnostik erfolgt die Hautstimulation in Form einer strichförmigen Druckanwendung mittels eines kleinen Handwerkzeuges. Durch diese sanfte Schabetechnik entstehen die gewünschten, meist großflächigen und in der Regel nicht schmerzhaften Hautrötungen. Es handelt sich dabei um punkt- oder strichförmige, harmlose Hautblutungen, die „Sha“ genannt werden. Diese bilden sich von selbst meist nach 2–3 Tagen zurück. Die Haut bleibt während der Behandlung intakt, d.h. es entstehen weder Wunden noch offene Abschürfungen.

Nach der Gua Sha- Behandlung sollte der behandelte Körperbereich bedeckt werden. Wind- und Sonnenexposition, aber auch plötzliche Temperaturwechsel und schwere körperliche Anstrengungen sind zu vermeiden. Lockernde Dehnübungen sind jedoch zu empfehlen, insbesondere bei leichten muskelkaterartigen Empfindungen.

Im klassischen chinesischen Gebrauch wird Gua Sha meist angewendet bei:

- Erkältung
- Fieber
- Husten und Atemnot: Bronchitis, Asthma, Emphysem
- Hitzeerschöpfung
- Muskel-, Bänderverletzungen und Steifheit
- Kreislaufschwäche
- Schmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Fibromyalgie
- Frauenleiden
- Urologischen Problemen
- Verdauungsproblemen
- Unterstützend bei Lebens- und Rauschmittelvergiftungen

## NEUES IM HOUSE OF ENERGY

### TOUCH FOR HEALTH

#### Woher kommt Touch vor Health?

Daniel D. Palmer hat um die Jahrhundertwende die Chiropraktik wiederentdeckt und weiterentwickelt.

Dr. Bennet und Dr. De Jarnette waren die ersten, die mit Reflexpunkten arbeiteten, wie sie heute im Touch for Health benutzt werden.

Das Massieren von Reflexpunkten stimuliert Muskeln. Damit verbessert sich die Haltung.

Anfangs der 60er Jahre entwickelte Dr. George Goodheart – ein Chiropraktiker einen neuen Ansatz. Eine Verschiebung der Wirbelsäule liegt nicht unbedingt im verkrampften oder spastischen Muskel, sondern in der Schwäche des Gegenspielers.

Daraus ergab sich, dass Dr. John Thie – ein Schüler von Dr. Goodheart 1970 begann, Touch for Health zu dem zu entwickeln was es heute ist.

#### Was ist Touch for Health?

Diese Methode verbindet Erkenntnisse aus Chiropraktik, Akupressur, Ernährungslehre und Kinesiologie. Durch verschiedene Muskeltest werden Energieblockaden ausfindig gemacht und mittels Akupressur, Ausstreichen der Meridiane und Reflexpunkten gelöst. Touch for Health hilft bei "Stress", körperlichen und seelischen Verletzungen und Schmerzen, Chronischen Problemen aller Art, beispielsweise Allergien, Lernproblemen und Ängsten...

Touch for Health macht sich die Erkenntnisse der Kinesiologie zu nutzen, um Blockierungen durch Energieausgleich im Körper zu lösen. Körpereigene Heilungskräfte werden aktiviert und vom Körper zur Unterstützung oder Erhaltung der Gesundheit eingesetzt.

Anhand von 42 meridianspezifischen Muskeltests können Unausgewogenheiten und Defizite im Körper- und Energie System festgestellt werden und über spezifische Reflexpunkte und wirksame Balancetechniken ausgeglichen werden. Die Methode bietet einen Einblick in das energetische und physiologische Zusammenspiel des Körpers.

#### **Ab jetzt bei House of Energy**

1 Behandlung dauert ca. 1,5 – 2 Stunden

Preis 75,-- Euro

### REZEPTE

#### Penne in pikanter Karottensauce

##### **Zutaten:**

500 g Penne semola  
3 mittelgroße Karotten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomatensauce Toskana  
Kräutersalz

##### **Zubereitung:**

Die Karotten waschen und abbürsten, dann grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen und den grünen und weißen Teil fein schneiden. Olivenöl erhitzen, die Karottenraspeln einige Minuten dünsten, Frühlingszwiebeln dazugeben. Tomatensauce Toskana angießen und leise köcheln lassen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Penne al dente kochen und sofort nach dem Abgießen mit der heißen Sauce mischen.

#### Grillsauce

##### **Zutaten:**

Olivenöl, nativ extra  
½ Paprikaschote, grün, in Würfel geschnitten  
½ Paprikaschote, gelb, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel in Würfel  
150g Ketchup, fruchtig-mild  
2 Knoblauchzehen gepresst  
Chilipulver, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlene Nelke, Oregano, Orangensaft

##### **Zubereitung:**

Paprikawürfel und Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten und auskühlen lassen. Alle Zutaten verrühren, Orangensaft bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und Sauce abschmecken.

### Süß-saure Currysauce

#### **Zutaten:**

1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1/8l Ananassaft  
4 EL Curry Ketchup  
Vollrohrzucker nach Geschmack  
1 EL Weißweinessig  
Sojasauce  
Speisestärke oder gemahlene rote Linsen  
Meersalz  
Pfeffer  
geröstetes Sesamöl

#### **Zubereitung:**

Knoblauch zerreiben, Chilischote fein würfeln, Ananassaft und Ketchup in einen Topf geben, alle Zutaten außer der Speisestärke und dem Sesamöl zugeben und aufkochen. Mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. Mit den Gewürzen und dem Sesamöl abschmecken. Tipp: Mit Rapunzel Basmati Reis servieren.



### ÜBUNGEN

#### **Finde heraus wo dein Gefühl ist und wie es sich anfühlt**

Kannst du dich noch erinnern wie sich Liebe anfühlt?

Weißt du wo du in deinem Körper diese Liebe spürst.

Versuche es einmal:

Denk an eine Situation wo du Liebe gespürt hast. Stelle sie dir so gut es geht vor.

Es wird sich sofort etwas in deinem Körper bemerkbar machen. Dein Geist kann nämlich nicht unterscheiden ob die Situation jetzt ist, oder ob du sie dir nur vorstellst.

Nun versuche zu orten wo du dieses Gefühl fühlst.

Im Brustbereich oder im Bauch?

Wirkt es eher angespannt oder entspannt?

Fühlt es sich weit oder eng an?

Kannst du Wärme oder Kälte empfinden?

Wie würdest du es beschreiben? Ist es ein Kribbeln oder ist es wohlig, strömt es, zieht es, pocht es?

Wenn du es genau beobachtest, verändert es sich dann, wird es mehr?  
Bleibt es gleich?

Stelle dir vor du müsstest einen Menschen der keine Ahnung von Gefühlen hat erklären wie sich Liebe anfühlt und was dabei bei dir im Körper vor sich geht. Alleine wenn du es jemanden genau erklärst, entsteht bei dir das Gefühl.

Versuche es.

Diese Übung zeigt dir, dass du unabhängig was im Außen passiert dein Gefühl erzeugen kannst. Es liegt an dir wie du dich im Moment fühlen möchtest.

Viel Vergnügen beim Üben.  
Margit und Peter

### 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 schöpferische Universum: Die Theorie des Morphogenetischen Feldes** von Rupert Sheldrake

Mit seinen Thesen über das Universum erregte Rupert Sheldrake weltweites Aufsehen. Die Neuauflage seines grundlegenden Buches hat der Wissenschaftler nun aktualisiert und stark erweitert. Ein ausführlicher Anhang berichtet über neueste Forschungsergebnisse, beschreibt Experimente und Tests und konzipiert weitere Untersuchungen.

#### **Über den Autor**

Rupert Sheldrake, geb. 1942, studierte Naturwissenschaften und Philosophie in Cambridge und Harvard. Er promovierte in Biochemie und war als Direktor für Biochemie und Zellbiologie am Clare College in Cambridge tätig. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel und zehn Bücher, die in acht Sprachen übersetzt wurden, veröffentlicht. Sheldrakes revolutionäre Thesen werden von der Wissenschaft weltweit diskutiert.

**ISBN-13:** 978-3548372594

## GESCHICHTE

### Zen Geschichte

#### Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.

(Meister Eckehart)



## 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





Wir sind 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 2012

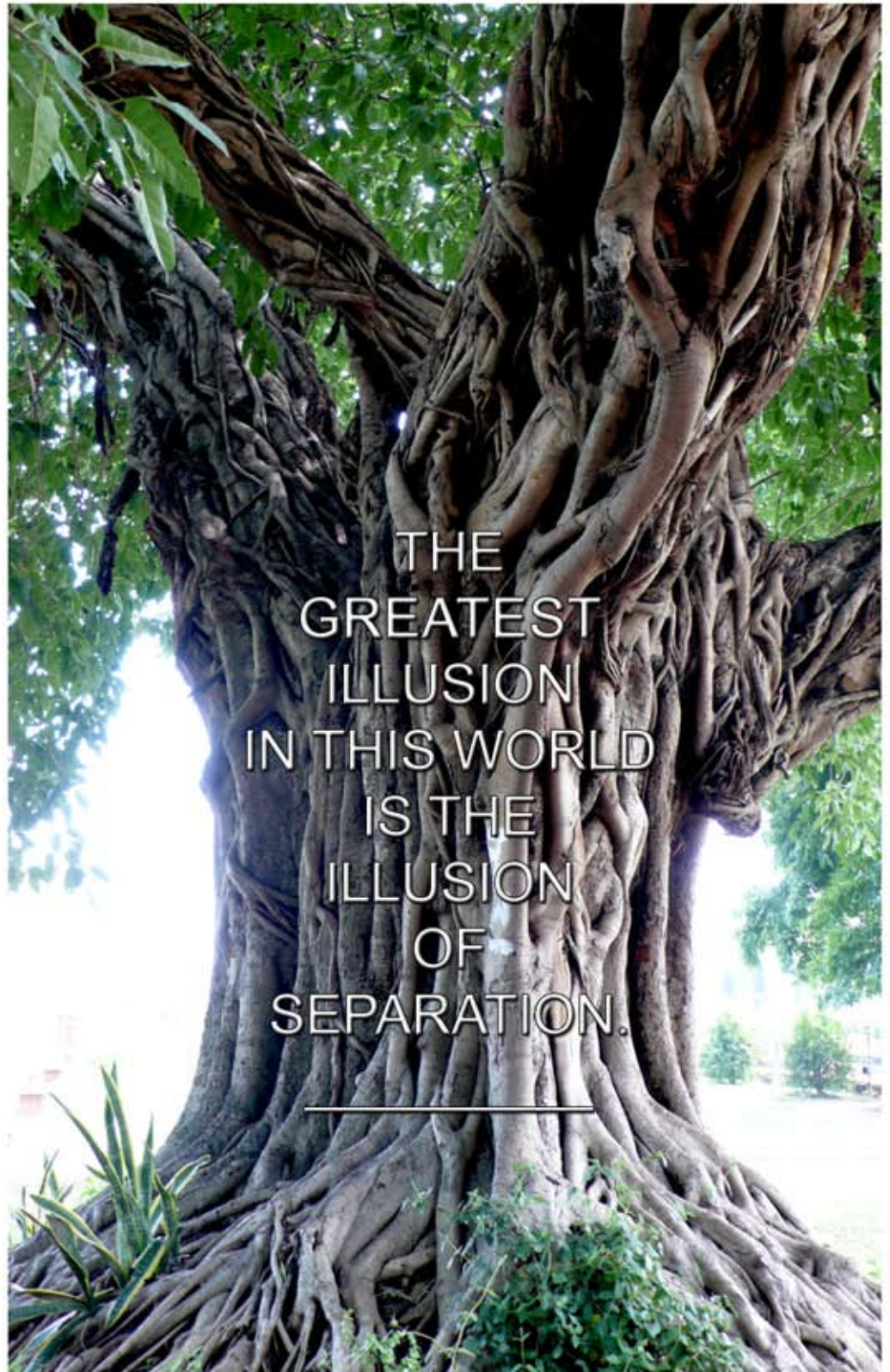
INHALT:

Vorwort

Geschichte

Sonstiges

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



THE  
GREATEST  
ILLUSION  
IN THIS WORLD  
IS THE  
ILLUSION  
OF  
SEPARATION.

### 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 Sevigani

***Wenn Leute lachen,  
sind sie fähig zu denken.***

***Dalai Lama***

## Kleine Sommergeschichte zum Nachdenken

### ***Shit Happens***

... und das in allen Variationen:

Taoismus: Scheiße passiert.

Konfuzianismus: Konfuzius sagt, das Scheiße passiert.

Buddhismus: Wenn Scheiße passiert, dann ist es nicht wirklich Scheiße.

Zen Buddhismus: Welches ist der Klang der Scheiße, die passiert?

Hinduismus: Diese Scheiße ist in einem früheren Leben passiert.

Islam: Wenn Scheiße passiert, ist es Allahs Wille.

Katholizismus: Wenn Scheiße passiert, dann verdienst du es.

Kommerz: Verpacken wir diese Scheiße.

Kapitalismus: Das ist meine Scheiße.

Kommunismus: Lasst uns diese Scheiße miteinander teilen.

Feminismus: Männer sind Scheiße.

Rasta: Lasst uns diese Scheiße rauchen.

Agnostiker: Vielleicht passiert Scheiße und dann vielleicht wieder auch nicht.

Atheismus: Welche Scheiße?

Nihilismus: Keine Scheiße.

New Age: Diese Scheiße hat eine Aura.

Optimismus: Scheiße passiert immer den anderen.

Pessimismus: Scheiße passiert immer mir.

Florianiprinzip: Diese Scheiße soll den anderen passieren, mir nicht.

Masochismus: Diese Scheiße soll mir passieren.

Sozialismus: Jeder soll genug Scheiße haben.

Wie sieht das mit uns aus, wie gehen wir mit Situationen um, die uns nicht gefallen, die richtig Scheiße sind?

Oft ereignen sich Dinge in unserem Leben die wir so nicht haben wollen und die uns so nicht gefallen, wir hätten gerne etwas anderes. Aber die Situation ist nun mal so wie sie ist. Jetzt hängt es davon ab was du draus machst!

Schau einmal was passiert wenn ein Feld gedüngt wird, der Bauer düngt das Feld mit Mist. (Sche.....) Dieser Mist ist es, der unser Gemüse wachsen lässt, der unsere Felder mit Nährstoffen versorgt. Mist transformiert also, und wenn wir uns das genau ansehen, essen wir den transformierten Mist. Scheiße wird also in etwas

Gutes umgewandelt, in etwas dass unser Leben unterstützt, in Nährstoffe.

Wenn wir das auf unser Leben ummünzen, wie sieht es dann mit Situationen aus die uns nicht gefallen, die absolut Sche..... sind?

Nehmen wir die Situation als persönlich, oder nehmen wir die Situation nur einfach als Situation wahr, das was sie ja ist?

Geben wir der Scheiße die Chance sich zu transformieren sich in etwas Gutes umzuwandeln? Das heißt, nehme einfach die Situation die ist, und mache deinen eigenen Dünger draus und wachse daran.

Deshalb sind Probleme da, wir können an ihnen wachsen und lernen.

Wenn wir, wie so oft die Ursache für unser Problem auf andere schieben, versäumen wir leider sehr viel. Wir entziehen uns unsere eigene Macht, denn genau mit diesem Problem, wo wir jetzt Schuldzuweisungen auf andere machen, hätten wir wachsen können und uns weiterentwickeln können.

Wir hätten mit genau diesem Problem einen Dünger gehabt. Auch wenn es am Anfang stinkt, nach einiger Zeit wäre daraus etwas Tolles gewachsen.

Seien wir doch mal ehrlich, wie würden wir Menschen denn lernen wenn nicht aus Dramen und Problemen?

Würden wir wirklich viel lernen und uns weiterentwickeln wenn immer alles glatt läuft?

Das soll nicht heißen dass man sich freuen soll auf Probleme, nein weder freuen noch sich ärgern. Man soll lernen, sie wirklich nur als Situationen zu sehen, die sie sind und nicht als gut oder schlecht zu bewerten. Dann soll man die Eigenverantwortung für diese Situationen erkennen und sehen und daraus lernen und wachsen.

Wie gehst du mit deinen Lebensdramen um? Wem gibst du die Schuld für deine Situationen? Bist du für deine Aktionen selbst verantwortlich, trägst du die Konsequenzen auch selber? (Alle Situationen, denn immer dort wo du jetzt gerade stehst, hast du dich selber hingestellt)

Wie sieht es bei deiner Familie aus, lässt du es zu, dass deine Kinder für ihre Aktionen selber geradestehen dass sie die Konsequenzen selber tragen oder nimmst du sie ihnen ab. Aus welchem Grund auch immer, vielleicht weil es dir zu blöd ist das deine Familie nicht perfekt ist, weil du dich schämst für Situationen die du gar nicht getan hast, oder du dich in Schuldgefühlen wälzt?

Das sind jedoch Themen die werde ich ein anderes Mal im Newsletter behandeln.

Das Fazit aus der Geschichte Shit Happens ist also, dass wir aus unseren Problemen aus unseren Dramen am meisten lernen können, wir könnten den besten Dünger daraus machen.

Vergiss nicht, auch wenn es vorher stinkt, dass was daraus wächst essen wir sogar und es schmeckt uns gut, je **BIO**logischer desto besser.

(Das biologische mach ja für uns der Bauer, wir brauchen uns ja mit dem Shit nicht konfrontieren. Wenn wir ehrlich sind wollen wir das auch nicht, denn das stinkt ja, ach wie grausig. Doch ist es nicht lustig, dass eine Gesellschaft wie wir die sich vor so vielen Dingen ekelt und so sauber sein will wie nie eine Generation davor, jetzt genau auf die BIOlogische Ernährung abfährt. Klar sie will es weil keine Chemie dabei ist, aber hat man sich mal wirklich genau überlegt was statt der Chemie dabei ist, genau Shit – Dünger.

Genauso machen wir das auch im Leben, wir wollen uns mit dem Shit nicht auseinandersetzen, dass sollen die anderen, das Außen für uns tun und das Außen soll auch die Konsequenzen tragen.)

Wir müssen nur unsere eigene Verantwortung für die Situation übernehmen, lernen zu sehen dass wir uns selber in diese Situation gebracht habe, auch wenn es noch so unwahrscheinlich für uns ist, und viel wahrscheinlicher vor allem leichter (aber nur am Anfang) wäre, dass nur andere dafür verantwortlich sind, denn wir können für diese Situation jetzt überhaupt gar nichts. Sehe die Situation einfach als das was sie ist, eine Situation, beurteile nicht als gut oder schlecht, nimm sie und lerne daraus, wachse, transformiere den Shit. Der Mensch will wachsen er will sich weiterentwickeln. Nur wir alleine hindern uns daran, indem wir nicht die eigene Verantwortung für alle unsere Lebensumstände tragen.

Wenn man genau schaut, zeigt uns das Beispiel mit dem Shit schön dass alles eins ist. Denn der Mist der aus uns rauskommt, oder aus den Tieren, den wir ja für eklig empfinden, wird transformiert und kommt wieder zu uns zurück. Ein ewiger Kreislauf.

Alles ist eins.





**Wir wünschen euch alle einen schönen Sommer.**

**Margit & Peter**

## 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



facebook®

Wir sind 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 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Das Becken

Rezepte

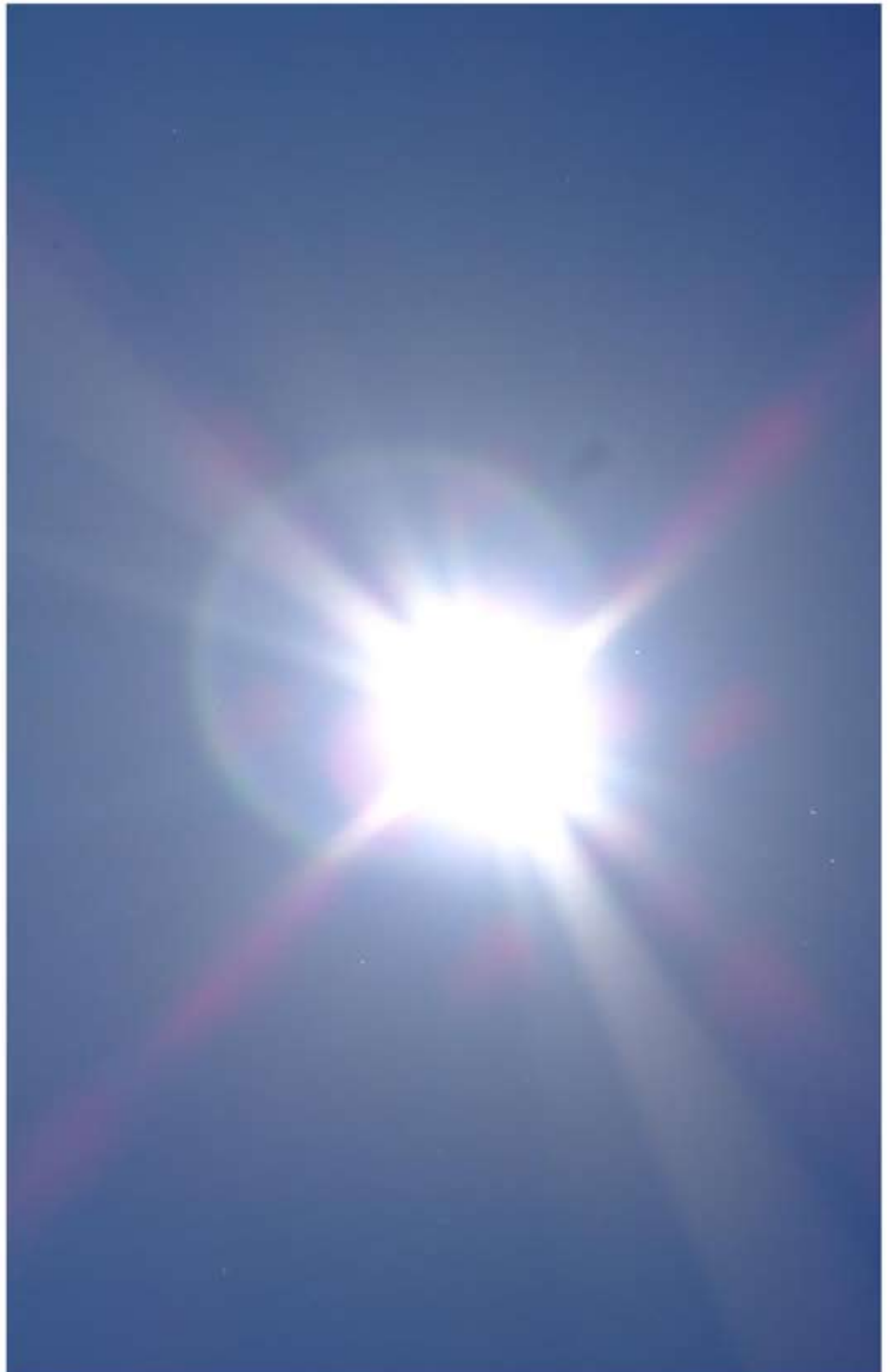
Gedanken

CD-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

***Magst du auch aus dem Meer schöpfen,  
du bekommst doch nur so viel, als dein Krug fassen will.***

***(Hindu Sprichwort)***

## AKTUELLES

### **Dr. Cysewski, ein Astaxanthin-Experte, fasst die Ergebnisse verschiedener Studien zusammen:**

- Astaxanthin ist ein wirksamer innerlicher Sonnenschutz, der die Haut vor Schädigungen durch die Einwirkung von UV-Licht schützt.
- Astaxanthin schafft es ein effektiver Entzündungshemmer ohne irgendwelche negativen Nebenwirkungen zu sein.
- Natürliches Astaxanthin kann Schmerzen und Entzündungen im gesamten Bewegungsapparat (Gelenke, Muskulatur, Sehnen, Bänder) vermindern.
- Die heutige medizinische Forschung weist eindeutig nach, dass natürliches Astaxanthin mannigfaltige Vorteile für das Herz-Kreislauf-System hat.
- Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke und die Blut-Netzhaut-Sperre überwinden und so Gehirn und Augen mit antioxidativem und entzündungshemmendem Schutz versorgen.

#### **Astaxanthin kann helfen:**

- Kindern, die mit entzündlichen oder schmerzenden Leiden zu tun haben.
- Paare mit Kinderwunsch, da es die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau verbessern kann.
- Sportlern, die Muskelkater verringern und ihre Regeneration verbessern möchten
- Menschen, die aus Angst vor Sonnenbrand oder Hautkrebs sich ungern länger in der Sonne aufhalten
- Allen, die einen gleichmäßigen, sonnengebräunten Teint wünschen
- Menschen, deren Bewegungsfähigkeit durch Entzündungsleiden eingeschränkt ist
- Büroarbeitern, deren Augen bei der Arbeit am Bildschirm schnell ermüden
- Menschen, die mit Einschränkungen der Durchblutung oder anderer Aspekte des Herz-Kreislauf-Systems zu tun haben.
- Allen, die auf einen normalen Blutdruck Wert legen
- Allen, die in Großstädten wohnen oder aus anderem Grund erheblicher Luftverschmutzung ausgesetzt sind.
- Rauchern, um die Auswirkungen der freien Radikale zu vermindern
- Menschen, die die Abwehrkraft ihres Immunsystems steigern wollen
- Allen mit Magenleiden, wie z.B. Helicobacter pylori-Infektion
- Menschen, die ihre Augen vor lichtabhängigen Schäden schützen wollen wie Z.B. altersbedingter Makuladegeneration
- Allen, die Entzündungsprozesse im Gehirn verhindern wollen

## **Ergebnisse der Forschung und Erfahrungen von Anwendern von Astaxanthin**

Es gibt eine Reihe von aktuellen Studien über den möglichen Nutzen von Astaxanthin als Nahrungsergänzung. Untersuchungen an Menschen und Tieren, sowie an Zellkulturen zeigen die erstaunlichen Eigenschaften dieser einzigartigen Substanz:

- Schutz der Zellen vor Oxidation
- Schutz von Haut und Augen vor Schäden durch UV-Strahlung
- Astaxanthin ergänzt die Wirkung von Pro-Vitamin A
- Stärkung des Scharf- und Klarsehens
- Förderung der körpereigenen Abwehr
- Unterstützung der Pigmentierung der Haut
- Förderung und Steigerung der Fortpflanzung

### **Lesen Sie, welche Erfahrungen Fachleute mit Astaxanthin gemacht haben:**

- Dr. Nicholas Perricone nennt Astaxanthin eine Superstar-Nahrungsergänzung" und rühmt die Vorteile "Es sorgt für Faltenreduktion ... " und "Es vermindert Hyperpigmentierung (besser bekannt als Altersflecken)".
- Dr. Kumi Arakane bescheinigt Astaxanthin - auf der Haut angewendet - eine wichtige Rolle beim Schutz der Haut vor lichtbedingten Schäden wie Sonnenbrand, Phototoxizität und Lichtallergien.
- Dr. Childs bekam früher immer sehr schnell einen Sonnenbrand. Heute sagt er: "Bio-Astin [natürliches Astaxanthin} veränderte mein Leben buchstäblich; ich bin nun draußen in der Sonne wann und so lange ich will. Für mich selbst ist die erhöhte Verträglichkeit der Sonne wirklich verwunderlich. "
- Dr. Sears: „75% der Amerikaner sind von stummen Entzündungen betroffen. Es gibt kein Medikament dagegen. Aber es gibt entzündungshemmende Ernährungsweisen und Nahrungsergänzungen, die es können."
- Dr. Spiller zu seinen Forschungen: .Auf Astaxanthin basierende Nahrungsergänzungen scheinen eine effektive Ergänzung für die Behandlung von rheumatoider Arthritis zu sein." Und: "Diese Verbesserungen können für jene, die an Gelenkerkrankungen wie dem Tennisarm leiden, massiv die Lebensqualität steigern."
- In Anbetracht der Fülle an positiven Eigenschaften verhalten sich Mediziner, Heilpraktiker, Ernährungs- und Gesundheitsberater fahrlässig, wenn sie diese Substanz ihren Patienten nicht empfehlen. Mancher, der von der außerordentlichen Wirksamkeit von Astaxanthin erfährt wird bereuen, nicht schon früher davon gewusst zu haben und es nicht schon längst für seine persönliche Gesundheit zu nutzen.

### DAS BECKEN

Was hat das nach hinten gekippte Becken mit Sex zu tun? Wenn das Becken nach vorne gedreht ist, ist es in der Entladungshaltung. Das heißt, dass jedes sexuelle Gefühl sofort in die Genitalien, das Organ der Entladung fließt. Wenn das Becken dagegen locker zurückgehalten wird, ist es in einer Haltung der Aufladung. Es kann mit sexuellen Gefühlen gefüllt werden. Wenn ein Tier den Schwanz hochhält, ist das ein Ausdruck seines guten Mutes und innerer Erregung. Von einem Menschen in diesem Zustand könnte man sagen, er hat strahlende Augen und eine herausfordernde Haltung.

Wir sprechen hier von sexuellen Gefühlen, nicht nur von genitaler Erregung. Der Bauch ist das Sammelbecken für sexuelle Gefühle.

Wenn das Becken nach vorn gekippt und der Bauch eingezogen ist, geht diese Funktion größtenteils verloren. Da ein Mensch in dieser Haltung seine sexuellen Gefühle nicht mehr zusammenhalten kann, hat er nur die Wahl, entweder auszuagieren, d.h. sexuelle Befreiung zu suchen, wo immer er oder sie kann, oder, wo das nicht möglich ist, seine Gefühle abzuschneiden. Dies tut er, indem er den Atem anhält und das Becken starr macht. Das Resultat ist ein Mensch, der sexuell nicht lebendig ist. Er ist nicht mehr mit seiner sexuellen Natur verbunden.

Ein sexuell lebendiger Mensch wird durch sein frei schwingendes Becken charakterisiert. Frei schwingend bedeutet, dass es sich spontan bewegen kann und nicht in eine Richtung gedrückt oder gedreht werden muss. Das Becken bewegt sich normalerweise spontan mit jedem Atemzug. Nach vorn mit der Ausatmung, nach hinten mit der Einatmung. Es bewegt sich auch leicht und frei mit jedem Schritt. Man muss nur einmal die eingeborenen Frauen von den karibischen Inseln beobachten und den wunderbaren Schwung ihrer Hüften sehen. Die Männer laufen mit ähnlicher Lockerheit der Hüften, nur ist es weniger sichtbar. Im Gegensatz dazu laufen wir in unserer Zivilisation steif und mit angespannten Hintern.

#### **Hüftdrehung:**

Vielleicht wollen sie jetzt eine einfache Übung machen, die ihr sexuelles Reaktionsvermögen testet und sie ihre Beckenbodenverspannungen spüren lässt. Stehen sie gerade, die Füße ungefähr 35 cm auseinander und parallel gestellt, die Knie leicht gebeugt und mit dem Körpergewicht auf den Fußballen. Die Schultern hängen locker, der Brustkorb ist weich und der Bauch losgelassen. Legen sie die Hände auf die Hüften. Versuchen sie die Hüften langsam von rechts nach links in einem Kreis zu bewegen. Diese Drehung sollte hauptsächlich da ecken, und nur minimal den Oberkörper einbeziehen.

Nach einem halb Dutzend Drehungen in der einen Richtung ändern sie die Richtung und drehen sie sechsmal in die andere Richtung.

Haben sie den Atem angehalten?

Versuchen sie, mit der Bewegung zu atmen?

Hat sich ihre Bauchdecke angespannt? Wenn ja, haben sie ihre sexuellen Gefühle abgeschnitten.

Versuchen sie die Bauchdecke weich zu lassen.



*good life*

House of Energy - Newsletter

Konnten sie den Anus offen halten und den Beckenboden entspannen?

War es möglich die Knie gebeugt zu lassen?

War es ihnen möglich, Ihr Gewicht auf den Füßen zu lassen oder hoben sie vom Boden ab?

Fühlen sie Schmerzen oder Verspannungen im unteren Rücken oder in den Schenkeln?

### REZEPTE

#### Möhren – Ingwersuppe

##### **Zutaten für 4 Portionen:**

1 Zwiebel  
25 g Kokosöl  
750 g Möhren  
1 Stück frische Ingwerwurzel  
Salz  
1L Gemüsebrühe  
Pfeffer, Sherry

##### **Zubereitung:**

Die Zwiebel würfeln und 5 Minuten zugedeckt in Kokosöl dünsten, ohne sie zu bräunen. Die geschälten Möhren in Scheiben schneiden, die geschälte Ingwerwurzel (ca. 1 TL) fein hacken.

Möhren, Ingwer und eine Prise Salz zu den Zwiebeln geben und zugedeckte weitere 10 Min. bei gelegentlichen umrühren schmoren.

Mit der Brühe auffüllen und alles ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und einem kräftigen Schuss Sherry abschmecken.



### **Pflaumen – Auflauf**

#### **Zutaten:**

3 Dinkelvollkornbrötchen  
200 ml Soja Milch  
70 g Vollrohrzucker  
40 g Kokosöl  
500 g Pflumen  
2 Eier  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
1 Prise Salz  
300 g Joghurt  
1 Zitrone  
50g Mandelblättchen  
3 EL Vollrohrzucker

#### **Zubereitung:**

Die Brötchen würfeln. Milch, 40 g des Zuckers und 25 g Kokosöl aufkochen lassen, dann über die Brötchenwürfel gießen und 15 Min. ziehen lassen.

Die Pflaumen waschen, entsteinen, vierteln und zur Brötchenmasse geben

Die Eier trennen, Eigelb, die restlichen 30 g Zucker, Vanillepuddingpulver und Salz schaumig rühren. Joghurt und abgeriebene Zitronenschale sowie Zitronensaft hinzufügen.

Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

Eine Auflaufform mit Kokosöl einfetten, die Hälfte der Brötchen Pflaumenmasse hineinfüllen, die Eiger Joghurt Masse darauf geben, mit der restlichen Brötchen- Pflaumenmasse auffüllen.

Mandelblättchen, das restliche Kokosöl und 2 EL Vollrohrzucker auf dem Auflauf verteilen und diesen im Ofen bei 225 Grad 45 Min. backen.

## GEDANKEN

### Schuld

Schuld, ein kleines Wort und doch zerstört es viel, trotzdem lieben wir es mit der Schuld zu spielen und uns in schlechte Gefühle zu bringen.

Entweder geben wir allem und jedem die Schuld für unser Wohlbefinden, oder wir fühlen uns schuldig wenn es anderen nicht so gut geht wie wir gerne hätten.

Doch was ist Schuld?

Ist es wirklich so dass wir andere dafür verantwortlich machen können für unser Wohlbefinden, und vor allem bringt es uns etwas, hilft es uns wirklich weiter?

Wie ist es wenn wir in einer misslichen Situation sind, in der wir glauben wer anderer hätte Schuld an der Situation, vielleicht unsere Eltern, weil sie uns so erzogen haben, weil wir so viele Muster von ihnen haben, die uns leider nicht sehr viel dienen.

Welches Gefühl haben wir denn wenn wir versuchen jemanden die Schuld zu geben, sicherlich kein gutes, oder?

Die Frage ist können wir mit diesem Gefühl die Situation lösen in der wir uns befinden? Ich glaube kaum.

Es würde uns sehr viel mehr weiterhelfen wenn wir die Situation nur als Situation sehen könnten, die sie ja ist und versuchen das Beste daraus zu machen.

Wenn wir die Situation nur als das sehen was sie ist, können wir in einem neutralen Gefühl bleiben und so können wir auch unseren Verstand viel besser einsetzen.

Wenn wir niemanden die Schuld geben, können wir uns vielleicht sogar in ein gutes Gefühl holen (indem wir einfach eine gute Musik hören, oder uns an freudige Dinge erinnern) und eines ist klar, mit einem guten Gefühl lösen sich alle Shit Happens Sachen schneller und vor allem besser.

Dasselbe gilt natürlich auch für Situationen in denen wir uns die Schuld für etwas geben.

Jeder handelt in dem jetzigen Zeitpunkt so wie es ihm möglich ist. Verschiedenste Umstände und Ursachen haben uns dazu gebracht so zu handeln. Es wäre also irrsinnig im Nachhinein zu sagen wir hätten anders handeln müssen wir sind schuld.

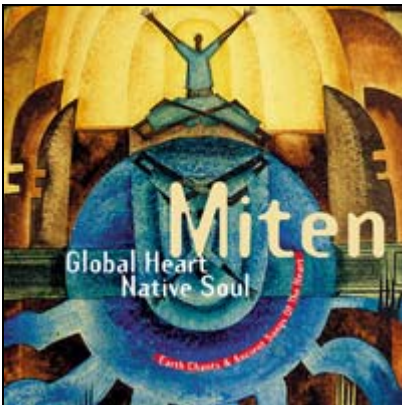
Wenn wir Schuld sind, sind auch alle anderen Schuld die bei dieser Verkettung von Ursachen und Umständen mit dabei waren. Also sind wir entweder alle Schuld oder keiner.

Liebe Grüße  
House – of – Energy  
Margit und Peter



## 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.



### **CD: Global Heart,Native Soul** von Miten

Erstklassige Weltmusiker kreieren "Earth Chants" und Lieder aus vergangenen Jahrhunderten, die durch ihre Ausdruckskraft und wachrüttelnde Intensität das Herz berühren.

**ASIN:** B000JJRVY0

### GESCHICHTE

#### Zen Geschichte

Das Versteck der Weisheit

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif genug dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums so lange an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie solange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre. Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden.

Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag: "Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen."

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so versteckten sie die Weisheit des Universums **im Menschen selbst**.



# good life

House of Energy - Newsletter

## 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**

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

**GUTSCHEIN**

für \_\_\_\_ Behandlung/en

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



**House of Energy - Kufstein**

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

**yoga - GUTSCHEIN**

für \_\_\_\_ Yoga

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



facebook®

Wir sind 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 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Das Becken

Rezepte

Gedanken

Workshop

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

***Entweder du glaubst, was du denkst, oder du hinterfragst es.***

***Es gibt keine andere Wahl!***

### AKTUELLES

#### KRILL-ÖL

Krill Öl ist eine exzellente Omega 3 Öl Quelle.

**Aus den klarsten und kältesten Gewässern der Antarktis kommt ein Öl mit solch enormer Kraft, dass es auch Ihr Leben ändern kann!**

Es wird aus einer kleinen Krebsart namens Krill gewonnen. Da diese Krebse ganz am Anfang der Nahrungskette stehen sind sie weder mit Schwermetallen noch mit anderen Schadstoffen belastet. Ihr Vorkommen ist fast unbegrenzt und die aktuelle jährliche Fangquote beträgt nicht einmal 1 Promille des weltweiten Vorkommens.

Antarktisches Krillöl ist viel angenehmer einzunehmen wie die meisten Fischöle, da es keinerlei Aufstoßen verursacht. Außerdem wird es nicht ranzig und hat eine viel höhere Haltbarkeit. Da die Omega-3 Fettsäuren beim Krillöl an Phospholipide gebunden sind welche auch Bestandteile der menschlichen Zellmembran sind, ist es auch weit besser aufnehmbar als die Omega-3 Fettsäuren aus Fischöl! Für Menschen mit geschwächter Fettverdauung ist Krillöl zurzeit wohl die sicherste wie auch bequemste Möglichkeit zur Versorgung mit genügend Omega-3 Fettsäuren.

Das aus dem Krill gewonnene Öl kann gemäß Studien:

- Gelenkschmerzen erheblich mindern und die Flexibilität der Gelenke steigern
- Menstruationsbeschwerden (PMS) mindern, wie z. B. Unterleibschmerzen, Reizbarkeit, Depressionen und Wassereinlagerungen
- Cholesterinwerte verbessern
- Herz- und Blutgefäße schützen
- das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie Niedergeschlagenheit und Müdigkeit vermindern

Heute sind Omega-3 Fettsäuren weithin bekannt durch ihre Wichtigkeit für die menschliche Gesundheit. Sie können nicht vom Körper selbst produziert werden, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Hauptbestandteile der Zellmembranen und lebenswichtig für die Entwicklung des zentralen Nervensystems. Sie spielen auch eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Blutgerinnung, des Blutdrucks und von Entzündungen. Weiteres sind sie ein Grund für den positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte. Krillöl kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Fettsäuren wieder herstellen was Entzündungen vorbeugt bzw. sie rascher abklingen lässt.

Omega-3 Fettsäuren sind außerdem gut für das Gehirn. Nebst einer verbesserten geistigen Grundstimmung steigt auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Schon nach 3 Tagen Einnahme von Krillöl wird man spürbar wacher, positiver gestimmter und merkbar konzentrierter.

Krillöl ist zudem der perfekte Entzündungshemmer und kann damit zu einem Leben mit weniger Schmerzen führen: das im Krillöl enthaltene Astaxanthin ist nicht nur ein unglaublich starkes Antioxidans, sondern es wirkt auch chronischen Entzündungen im ganzen Körper entgegen.

Viele seiner Fähigkeiten erlangt das Öl durch seine überragende Eigenschaft als Antioxidans! Die antioxidative Kraft von Krillöl ist um Faktor 300 höher als bei Vitamin A und Vitamin E! Das schützt den Körper und schützt auch das Öl davor "ranzig" zu werden bzw. zu oxidieren und damit gesundheitsschädlich zu werden wie das bei anderen Ölen passieren kann. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3 Fettsäuren in die Zellmembran jeder neu gebildeten Zelle im menschlichen Körper eingebaut. Sie schützen vor Angriffen von so genannten freien Radikalen, welche zu frühzeitigem Zelltod und damit zu Funktionsverlust führen. Besonders in Zeiten von erhöhter Belastung wie Sonnenlicht, Rauchen, Stress, oder bei Einnahme der Pille ist diese erhöhte Stabilität der Zellen wichtig!

Einnahmeempfehlung zur Aufrechterhaltung von idealen Blutfettwerten, zur Sicherstellung des Bedarfs an ungesättigten Fettsäuren sowie als Antioxidans: während dem ersten Monat zwei Kapseln täglich (am besten zum Frühstück), danach eine Kapsel pro Tag.

### **Ist Krillöl besser als Fischöl?**

**Immer wieder gibt es Vergleiche zwischen den recht neuen Krillöl-Kapseln und den bereits seit längerer Zeit bekannten Fischöl-Kapseln, meistens den verbreiteten Lachsöl-Kapseln. So viele Studien wie es gibt, so viele Resultate und Empfehlungen gibt es. Wir haben versucht, ein möglichst einheitliches Bild aus diesen Studien herauszuarbeiten.**

Die Ergebnisse einer 2003 veröffentlichten Studie belegen, dass Krillöl leichter verdaulich und besser vom Körper aufgenommen werden kann. Das gilt speziell für die Omega-3-Fettsäuren. Selbst pflanzliche Öle reichen an Krill-Öl nicht heran, da die Umwandlung zu den eigentlichen Wirkstoffen im Körper nur zu einem Teil erfolgt. Insbesondere die heute immer zahlreicheren Menschen mit einer geschwächten Fettverdauung profitieren hiervon, da die Omega-3-Fettsäuren bei Krillöl an Phospholipide gebunden sind im Gegensatz zu den an Triglyceriden gebundenen Omega-3-Fettsäuren in Fischöl.

Ein großer Vorteil gegenüber Fischöl ist sicherlich das Vorliegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren als Phospholipide. Diese sind die Grundlage unseres Gehirnstoffwechsels, wir brauchen sie um wach, aufnahmefähig, ausgeglichen, leistungsfähig, glücklich und aktiv zu sein. Sie bilden die Grundlage zur Bildung der Neurotransmitter im Gehirn. Glück und Wohlfühl hängen unmittelbar davon ab! Dies können weder Fischöle noch pflanzliche Öle in diesem Umfang bieten.

Das Verhältnis von "guten" Omega-3-Fettsäuren zu den "schlechten" Omega-6-Fettsäuren (welche wir mit der normalen Nahrung eher zu viel als zu wenig aufnehmen!) ist beim Krillöl um etwa Faktor drei besser als bei Fischölen oder auch pflanzlichen Ölen! Die Einnahme von Krillöl führt daher zu einem verbesserten Gleichgewicht dieser Fettsäuren was sich in massiv schnellerem Abklingen von Entzündungen bemerkbar macht.

Krillöl kann die Blutfette (Cholesterin-Werte) positiv beeinflussen und schneidet diesbezüglich im Vergleich zu Fischölkapseln massiv besser ab. In einer offiziellen Studie war die Verbesserung bei Einnahme von 2 Gramm Krillöl pro Tag im Vergleich zur Einnahme von 3 Gramm Fischöl pro Tag um bis zu 10-mal höher!

Bei Frauen welche unter Menstruationsbeschwerden leiden, wurde ebenfalls die Verbesserung der Beschwerdesymptome aufgezeigt: in einer Studie welche im Jahre 2003 erschien, lagen die Wirkung um Faktor 3 höher als bei Fischöl! Bei Personen welche unter starken Beschwerden leiden, ist diese Verbesserung ein wahrer Segen!

Eine weniger medizinischer Vorteil, der aber trotzdem von vielen Menschen positiv bemerkt wird: Krillöl stößt nicht auf, erzeugt also auch keinen "fischigen Geschmack".

Krillöl ist erstaunlich stabil da es selbst starke rein natürliche Antioxidantien enthält. In der Praxis ist es ja leider so, dass Fischölkapseln eine recht kurze Haltbarkeit haben. Dieses Problem gibt es bei Krillöl-Kapseln nicht! Die sind an sich sehr lange haltbar, auch wenn sie ja eigentlich zur Einnahme und nicht zur Lagerung gedacht sind.

Krillöl steht ganz am Anfang der Nahrungskette, so dass es im Gegensatz zu Fischen, die Schadstoffe im Körper speichern, unbelastet ist! Die riesige Menge von Krill in der Antarktis wird auch nur zu einem verschwindend kleinen Teil für die Krillöl-Produktion genutzt.

Krillöl wird aus dem antarktischen Kleinkrebs mit Namen Krill gewonnen und ist ein 100% natürliches Produkt! Keine chemischen Zusatzstoffe oder ähnliche Dinge. Naturrein und gesund! Krillöl wird heute meistens in Kapselform eingenommen, dadurch entstehen keinerlei Schwierigkeiten bei der Dosierung. Die Einnahme ist übrigens absolut problemlos: im Gegensatz zu vielen Fischölen verursacht es keinerlei Aufstoßen. Es hat auch eine viel höhere Haltbarkeit und wird nicht "ranzig".

Einnahmeempfehlung zur Aufrechterhaltung von idealen Blutfettwerten, zur Sicherstellung des Bedarfs an ungesättigten Fettsäuren sowie als Antioxidans: während dem ersten Monat zwei Kapseln täglich (am besten zum Frühstück), danach eine Kapsel pro Tag. **Ergebnisse der Forschung und Erfahrungen von Anwendern von Astaxanthin**

Es gibt eine Reihe von aktuellen Studien über den möglichen Nutzen von Astaxanthin als Nahrungsergänzung. Untersuchungen an Menschen und Tieren, sowie an Zellkulturen zeigen die erstaunlichen Eigenschaften dieser einzigartigen Substanz:

- Schutz der Zellen vor Oxidation
- Schutz von Haut und Augen vor Schäden durch UV-Strahlung
- Astaxanthin ergänzt die Wirkung von Pro-Vitamin A
- Stärkung des Scharf- und Klarsehens
- Förderung der körpereigenen Abwehr
- Unterstützung der Pigmentierung der Haut
- Förderung und Steigerung der Fortpflanzung



### Lesen Sie, welche Erfahrungen Fachleute mit Astaxanthin gemacht haben:

- Dr. Nicholas Perricone nennt Astaxanthin eine "Superstar-Nahrungsergänzung" und rühmt die Vorteile "Es sorgt für Faltenreduktion ... " und "Es vermindert Hyperpigmentierung (besser bekannt als Altersflecken)".
- Dr. Kumi Arakane bescheinigt Astaxanthin - auf der Haut angewendet - eine wichtige Rolle beim Schutz der Haut vor lichtbedingten Schäden wie Sonnenbrand, Phototoxizität und Lichtallergien.
- Dr. Childs bekam früher immer sehr schnell einen Sonnenbrand. Heute sagt er: "Bio-Astin [natürliches Astaxanthin} veränderte mein Leben buchstäblich; ich bin nun draußen in der Sonne wann und solange ich will. Für mich selbst ist die erhöhte Verträglichkeit der Sonne wirklich verwunderlich."
- Dr. Sears: „75% der Amerikaner sind von stummen Entzündungen betroffen. Es gibt kein Medikament dagegen. Aber es gibt entzündungshemmende Ernährungsweisen und Nahrungsergänzungen, die es können."
- Dr. Spiller zu seinen Forschungen: „Auf Astaxanthin basierende Nahrungsergänzungen scheinen eine effektive Ergänzung für die Behandlung von rheumatoider Arthritis zu sein.“ Und: "Diese Verbesserungen können für jene, die an Gelenkerkrankungen wie dem Tennisarm leiden, massiv die Lebensqualität steigern."

In Anbetracht der Fülle an positiven Eigenschaften verhalten sich Mediziner, Heilpraktiker, Ernährungs- und Gesundheitsberater fahrlässig, wenn sie diese Substanz ihren Patienten nicht empfehlen. Mancher, der von der außerordentlichen Wirksamkeit von Astaxanthin erfährt wird bereuen, nicht schon früher davon gewusst zu haben und es nicht schon längst für seine persönliche Gesundheit zu nutzen.

### ÜBUNG FÜR DAS BECKEN

Man sollte mit einigen Vibrationsübungen für die Beine beginnen. Früher oder später werden diese sich in das Becken ausdehnen. Wichtig ist auch einen Kontakt mit dem Boden zu entwickeln, da erwachsene Sexualität mit dem Gefühl für Unabhängigkeit und auf „eigenen Füßen“ stehen zusammenhängt.

Der Kontakt mit dem Boden gibt ihnen ein Gefühl der Eigenverantwortlichkeit und Reife, das Sexualität in einen verantwortlichen Ausdruck des ganzen Seins verwandelt. Und schließlich muss der Atem geöffnet und in den Bauch hinein vertieft werden, so dass die Beckenbewegungen in Einklang mit den Atemwellen kommen.

#### **Grundübung:**

##### *Vibration und Kontakt mit dem Boden*

Stehen sie mit etwa 30 cm Fußabstand, die Zehen ein wenig nach innen gerichtet, dadurch werden einige Gesäßmuskeln gestreckt. Beugen sie sich nach vorne und berühren sie mit den Fingern beider Hände den Fußboden. Die Knie sind leicht gebeugt.

Das Körpergewicht ruht voll auf den Füßen und nicht auf den Händen.

Lassen sie den Kopf so weit wie möglich hängen. Atmen sie leicht und tief durch den Mund. Achten sie darauf, dass sie gleichmäßig weiter atmen. Verlegen sie ihr Gewicht auf die Fußballen, dabei können die Fersen leicht angehoben werden. Richten sie die Knie langsam auf, bis die langen Oberschenkelmuskeln an der Rückseite der Beine gedehnt sind. Die Knie sollten jedoch nicht völlig gerade oder gar blockiert sein. Halten sie diese Position ungefähr eine Minute lang.

#### **Fragen:**

Atmen sie leicht oder halten sie den Atem an? Es wird keine Vibration aufkommen wenn sie den Atem anhalten.

Spüren sie ein vibrieren in Ihren Beinen? Wenn nicht, versuchen sie die Knie langsam ein wenig zu beugen, und dann in Ausgangsposition zu strecken. Machen sie das mehrere Male, um die Muskeln ein wenig zu entspannen.

Sind es feine Vibrationen oder holperige, geschmeidige oder ruckartige?

#### **Übung:**

##### *Wölbung des Rückens und Wiegen des Beckens*

Diese Übung kann ihnen ihre Becken und Rückenverspannung bewusster machen.

Liegen sie mit angewinkelten Knien, die Füße flach und parallel auf dem Boden. Wölben sie den unteren Rücken auf und pressen sie dabei den Hintern gegen den Boden. Atmen sie während sie das tun, mit möglichst weit herausgestrecktem Bauch. Dann atmen sie aus und lassen das Becken leicht nach vorn kippen, indem sie gegen die Füße drücken, um sich ein wenig anzuheben. Als nächstes atmen sie wieder ein und wiegen das Becken zurück, den Rücken aufwölbend und den Hintern gegen den Boden pressend.

Machen sie das ungefähr 15-20 Atemzüge lang. Atmen sie langsam.

### Fragen:

Spannte sich ihre Bauchdecke an, während sie nach vorne kamen? Wenn ja dann hoben sie das Becken mit den Bauchmuskeln, statt mit den Füßen und Schenkeln.

Klemmen sie den Hintern zusammen, während sie mit dem Becken nach vorne kamen? Wenn ja, schneiden sie Empfindungen in ihren Pobacken ab. Versuchen sie, den Hintern weich zu lassen. Verloren sie jemals den Kontakt mit dem Boden? Wenn ihre Füße sich abheben, ist ihr Becken nicht frei in seiner Bewegung.

Fühlten sie die Atembewegungen im Becken? Die Übereinstimmung der Atem und Beckenbewegung ist nicht leicht zu erreichen, aber es geht.

Fühlten sie sich verlegen oder beschämt durch die sexuellen Bewegungen? Dies ist eine gute Gelegenheit, ihre Einstellung gegenüber Sex herauszufinden. Bei all unserer modernen Zeit, haben die meisten Menschen dennoch ein tiefes Schamgefühl, wenn sie ihre Sexualität in den weichen wellenförmigen Bewegungen des Beckens erkennen.

## REZEPTE

### Zucchini mit Nuss-Reis-Füllung

#### Zutaten:

- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Glas Tomatensauce
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 2 EL Mandelmus oder Erdmandeln
- Reis
- 150 ml Klare Suppe
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Einige Stängel glatte Petersilie
- 100 g Feta Schafskäse

#### Zubereitung:

Zwiebel schälen und im Öl anbraten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Reis unterrühren, Mandelmus mit klarer Suppe verrühren und ebenfalls zugeben. Kräuter hacken, einen Esslöffel Kräuter für die Sauce aufbewahren. Die restlichen Kräuter der Reisfüllung zugeben und die Masse mit den Gewürzen abschmecken. Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Den Reis einfüllen.

Tomatensauce Toskana mit dem gehackten Zucchini-Fruchtfleisch und den restlichen Kräutern in eine Pfanne geben. Gefüllte Zucchini in die Pfanne setzen, mit klein gewürfeltem Feta bestreuen und ca. 20 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Mit frischem Salat servieren.

### **Bananen- Walnuss – Muffins**

#### **Zutaten:**

100 g natives Kokosöl  
80 g Vollrohrzucker oder Xylitol  
1 Ei  
1 Banane  
260 g Dinkelvollkornmehl  
1 P. Backpuler  
120 g Wallnüsse  
¼ Soja Milch oder Milch  
Zimtglassur  
70 g nativer Kokosöl  
50 g Honig  
1 Eßl. Zimtpuler

#### **Zubereitung:**

Das Kokosöl mit dem Zucker, dem ei und der gepellten Banane verschlagen. Mehl und Backpulver mischen. Die Walnusskerne malen.

Alle Teigzutaten nach und nach verrühren.

Den Teig in gefettete Muffin formen füllen und bei 180° 35-40 Min. backen.

Für die Glasur das zimmerwarme Kokosöl mit Honig und Zimt verschlagen. Die abgekühlten Muffins dann damit bestreichen.



## GEDANKEN

### Der Körper spricht die Wahrheit

Das wird vielen von uns oder von ihnen vielleicht nicht gefallen, aber egal wie man sich verstellt und egal was man sich alles einzureden versucht, einer enttarnt uns immer. Leider können wir hier keinen im Außen beschuldigen, nein der Verräter sitzt in uns, oder besser gesagt er ist wir. Es ist unser Körper.

Er spricht immer die Sprache der Wahrheit, und zwar nicht eine Wahrheit wie etwas zu sein hat, sondern die Wahrheit wie und wer du bist, und zwar in jedem Moment.

Auch wenn wir noch so bemüht sind dieses zu vertuschen und zu überspielen mit Kosmetik, Operationen, Kleidung es wird uns nie gelingen ihn zum Stillschweigen zu bringen. Er ist unser treuer Diener.

Jeder Gedanke den wir glauben, ist ein Auftrag an unser Gehirn und der Körper organisiert die Ausführung. Wer sich selbst also ob bewusst oder unbewusst für einen Versager hält, gibt seinem Körper den Auftrag, diesen Gedanken zu übersetzen. Ihn auf Körperlicher Ebene auszuführen.

Wer sich vornimmt, in einer Verhandlung hart zu bleiben, bereitet seinen Körper auf Kampf vor: Seine Körperhaltung wird ihn verraten sobald er in den Raum kommt.

Aber was passiert wenn du keine Verhandlung hast und hart bleiben willst, wenn du dein Leben als allgemein hart empfindest? Ja genau, der Körper bereitet sich auf Kampf vor und spannt an. Er bekommt aber selten wieder den Impuls das er jetzt wieder aufhören kann. Oder denkst du, ach ja, das Leben ist schön und überhaupt nicht anstrengend? Wie empfindest du dein Leben?

Wir denken am Tag laut der Wissenschaft ca. 50.000 – 80.000 Gedanken sofern man das überhaupt messen kann. Alle jene die wir als wahr empfinden die wir glauben, setzt der Körper um.

Egal ob er den Rücken anspannt weil alles so anstrengend ist, oder ob der Nacken verspannt ist weil ich so viel alleine zu tragen habe, oder die Zähne es sind die Leiden, weil Aggression kein Thema ist für mich (mit so was will ich nichts zu tun haben, ich will nur Harmonie) Dies sind nur einige Beispiele.

Die Körpersprache hat immer recht. Der Körper reagiert zunächst auf unsere Empfindungen und Gefühle und erst danach auf die mentalen – digitalen Wünsche.

Es gab selten eine Zeit wo so wenig körperlich gearbeitet wurde und kaum eine Zeit wo Menschen so viele körperliche Beschwerden hatten, das könnte einem schon zu denken geben, oder? Man sollte dann doch aufhören das ganze Leiden des Körpers auf die körperlichen Tätigkeiten zu führen und sich einmal wirklich bewusst werden was ich denn den lieben langen Tag alles so Denke.

Mehr dazu das nächste Mal  
Liebe Grüße  
Peter und Margit

## WORKSHOP

### **Yoga – Meditation – Gefühle – Emotionen**

Dieser Tag wird dir helfen dich und deinen Körper besser zu verstehen.  
Kommunikation zwischen Körper und Geist.

Dein Geist kann dich beflügeln aber auch genauso gut beschränken.

Wir werden dir mit vielen Yoga und Meditationsübungen helfen dein Inneres wieder ein Stück heraus zu bringen. Dich und deinen Körper besser kennenzulernen und zu verstehen.

Wer Lust hat auf körperliche Anstrengung, Herausforderung und Entspannung der ist hier genau richtig.

**Termin:** Samstag 10. November 2012

**Wo:** House of Energy, Anton-Kargstr. 14, A-6330 Kufstein

**Dauer:** 5 Std.

**Beginn:** 14.00 Uhr bis 19.00

**Preis:** EUR 50,- pro Person

Getränke und kleine Snacks sind inbegriffen.

Bitte um telefonische Anmeldung 0676/7712863 - Teilnehmerzahl ist begrenzt!

### GESCHICHTE

#### Zen Geschichte

Von der Last des Lebens

Ein alter Beduine war krank und zweifelte am Sinn des Lebens.

Eines Tages kam er in einer Oase an einem jungen, noch kleinen Palmenbaum vorbei. Frustriert und deprimiert wie er war, nahm er einen dicken Steinbrocken und legte ihn der jungen Palme mitten auf die Blattkrone und dachte gehässig: "Soll auch sie sehen, wie sie damit fertig wird."

Die junge Palme versuchte, die Last abzuwerfen. Sie wiegte sich im Wind und schüttelte ihre jungen Wedel. Doch – vergebens.

Also begann sie, tiefer und fester in den Boden zu wachsen, um stärker und kräftiger zu werden. Und wirklich: ihre Wurzeln erreichten neue Wasseradern. Die Kraft des Wassers aus der Tiefe und die der Sonne vom Himmel machten sie zu einer außerordentlich starken Palme, die auch den Stein im Weiterwachsen mittragen konnte.

Nach Jahren kam der alte Beduine wieder, um nach dem Baum zu sehen. Da sah er eine besonders hochragende Palme und in der Krone trug sie den Stein.

Und wie sie sich im Wind neigte, schien sie ihm zu sagen: "Ich muss dir danken! Die Last hat mich über meine Schwäche hinauswachsen lassen."





## 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

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

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



**House of Energy - Kufstein**

**yoga - GUTSCHEIN**


für \_\_\_\_ Yoga

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

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



facebook®

Wir sind 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 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Übung für das Becken

Rezepte

Gedanken

Workshop

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

*Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung,  
warum nicht auch seine Gedanken?*

### AKTUELLES

#### **BIOCEAN Nahrungsergänzung für gesunde Gelenke**

Biocean enthält drei für jedes Gelenk wichtige Bestandteile:

Frischer Extrakt aus Grünlippmuscheln : Diese Muschel wird nur in naturbelassenen Gewässern Neuseelands unter staatlicher Kontrolle gezüchtet, und ihre Inhaltsstoffe sind Balsam für unsere Gelenke. Neben Aminosäuren sind Mineralien wie Zink (Abwehr), Magnesium (Stabilisierung unserer Nerven) und Calcium (Knochenaufbau) sowie Vitamine für die Aktivierung des gesamten Stoffwechsels enthalten, zusätzlich wertvolle Omega 3 Fettsäuren.

Bioxcean enthält Haifischknorpel: Aus natürlichen kontrollierten Ressourcen zur Unterstützung des menschlichen Knorpels und der Gelenke. Haifischknorpel enthält Glukosaminglykane, die die Flexibilität und Gleitfähigkeit der Gelenke unterstützen und zu Erhaltung und Bildung der Knorpelsubstanz im Gelenk beitragen können.

Biocean enthält pflanzliches Vitamin E: zu Ergänzung dieser Wirkung wurde pflanzliches Vitamin E kombiniert. Es lagert sich in die Zellmembranen ein und unterstützt den Körper so gegen die Wirkungen sog. Freier Radikale, die gerade bei Stress oder im Alter vermehrt auftreten können.



#### **Ergebnisse der Forschung und Erfahrungen von Anwendern von Astaxanthin**

Es gibt eine Reihe von aktuellen Studien über den möglichen Nutzen von Astaxanthin als Nahrungsergänzung. Untersuchungen an Menschen und Tieren, sowie an Zellkulturen zeigen die erstaunlichen Eigenschaften dieser einzigartigen Substanz:

- Schutz der Zellen vor Oxidation
- Schutz von Haut und Augen vor Schäden durch UV-Strahlung
- Astaxanthin ergänzt die Wirkung von Pro-Vitamin A
- Stärkung des Scharf- und Klarsehens
- Förderung der körpereigenen Abwehr
- Unterstützung der Pigmentierung der Haut
- Förderung und Steigerung der Fortpflanzung

### Lesen Sie, welche Erfahrungen Fachleute mit Astaxanthin gemacht haben:

- Dr. Nicholas Perricone nennt Astaxanthin eine "Superstar- Nahrungsergänzung" und rühmt die Vorteile "Es sorgt für Faltenreduktion ... " und "Es vermindert Hyperpigmentierung (besser bekannt als Altersflecken)".
- Dr. Kumi Arakane bescheinigt Astaxanthin - auf der Haut angewendet - eine wichtige Rolle beim Schutz der Haut vor lichtbedingten Schäden wie Sonnenbrand, Phototoxizität und Lichtallergien.
- Dr. Childs bekam früher immer sehr schnell einen Sonnenbrand. Heute sagt er: "Bio-Astin [natürliches Astaxanthin] veränderte mein Leben buchstäblich; ich bin nun draußen in der Sonne wann und solange ich will. Für mich selbst ist die erhöhte Verträglichkeit der Sonne wirklich verwunderlich. "
  - Dr. Sears: „75% der Amerikaner sind von stummen Entzündungen betroffen. Es gibt kein Medikament dagegen. Aber es gibt entzündungshemmende Ernährungsweisen und Nahrungsergänzungen, die es können."
- Dr. Spiller zu seinen Forschungen: „Auf Astaxanthin basierende Nahrungsergänzungen scheinen eine effektive Ergänzung für die Behandlung von rheumatoider Arthritis zu sein." Und: "Diese Verbesserungen können für jene, die an Gelenkerkrankungen wie dem Tennisarm leiden, massiv die Lebensqualität steigern."

In Anbetracht der Fülle an positiven Eigenschaften verhalten sich Mediziner, Heilpraktiker, Ernährungs- und Gesundheitsberater fahrlässig, wenn sie diese Substanz ihren Patienten nicht empfehlen. Mancher, der von der außerordentlichen Wirksamkeit von Astaxanthin erfährt wird bereuen, nicht schon früher davon gewusst zu haben und es nicht schon längst für seine persönliche Gesundheit zu nutzen.

## ÜBUNG FÜR DAS BECKEN

### Bioenergetische Übungen

#### Übung für die Fußsohlen

Fast jeder Mensch unserer Kultur kann als ein Weichfüßler bezeichnet werden. Anders als bei primitiven Völkern sind unsere Fußsohlen empfindlich. Teilweise liegt das an den Schuhen, zum größeren Teil jedoch wird das durch Verkrampfungen der Fußsohlenmuskulatur verursacht. Unsere Fußwölbungen sind entweder zu flach oder zu hoch. Um die Verkrampfungen zu lösen empfehlen wir das Stehen auf einem hölzernen Stock von ungefähr einen Zentimeter Durchmesser.

Legen sie den Stock auf den Fußboden und stellen sie einen Fuß darauf. Verlagern sie ihr Gewicht soweit wie möglich auf diesen Fuß.

Dann bewegen sie den Fuß, um andere Teile der Fußsohle dem Druck auszusetzen. Achten sie während der Übung auf ihren Atem. Wiederholen sie die Übung mit dem anderen Fuß.

#### Beckenbewegung von Seite zu Seite

Stehen sie auf beiden Füßen, die parallel und 35 cm voneinander entfernt sind. Beugen sie die Knie verlagern sie das Gewicht auf den linken Fuß, ohne den rechten zu bewegen. Dann schwingen sie das Becken zur linken Seite, indem sie den linken Fuß gegen den Boden drücken. Der Oberkörper bleibt dabei ziemlich gerade und passiv. Verschieben sie das Gewicht langsam auf den rechten Fuß und schwingen sie dann das Becken zu rechten Seite, indem sie auf den rechten Fuß drücken. Wiederholen sie die Übung langsam zu beiden Seiten.

#### **Fragen:**

Lassen sie den Atem bis in den Bauch hinein?

Spüren sie eine Verspannung im unteren Rücken?

Konnten sie ihr Körpergewicht vorn lassen, während sie es von einer Seite zu anderen verlagerten?

Spüren sie, während sie auf den Fuß drücken, dass die Bewegung des Beckens vom Boden ausgeht?

## REZEPTE

### **Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Walnuss-Füllung**

#### **Zutaten:**

115 g Blattspinat  
12 Cannelloni  
Salz  
1 Zwiebel  
30 g Walnüsse  
300 g Ricotta  
1 Ei  
Pfeffer  
105 ml Sahne  
50 g Parmesan

#### **Zubereitung:**

Cannelloni in reichlich Salzwasser 5 Minuten vor garen.

Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Zwiebel fein würfeln, Walnüsse fein hacken und trocken anrösten. Ricotta und Ei verrühren. Spinat gut ausdrücken und hacken. Zusammen mit Zwiebel und Walnüssen unter den Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzbeutel in die Cannelloni füllen.

Cannelloni in Auflaufform legen und mit Sahne begießen, Käse darüber streuen. Im Backofen 25 – 30 Minuten backen.

### **Haselnuss Dessert**

#### **Zutaten:**

4 EL Haselnussmus  
10 EL Joghurt natur  
2 EL Ahornsirup  
Vanillepulver, Zimt  
150 ml Sahne

#### **Zubereitung:**

Das Haselnussmus mit Joghurt, Ahornsirup, Zimt und Vanillepulver verrühren. Die Sahne steif schlagen, unterheben und die Creme ca. 30 Min. kühl stellen.

## GEDANKEN

### Was sind überhaupt Gedanken?

Ein Gedanke ist nicht von außen greifbar, keiner sieht ihn, er ist nur in unserem inneren.

Bei einem Gedanken werden chemische Substanzen in unserem Gehirn ausgeschüttet und elektrische Impulse weitergegeben.

Gedanken haben also reale Auswirkungen auf jede Zelle unseres Körpers und darauf wie wir uns fühlen und verhalten.

Beim Lügendetektor – Test wird dieses Wissen genutzt, um den Wahrheitsgehalt von Aussagen zu prüfen. Die Testperson wird, während sie Fragen beantwortet an Geräte angeschlossen, die Handtemperatur, Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, Muskelspannungen und Handschweiß bestimmen.

Stellen sie sich vor die Person hat ein Geschäft ausgeraubt und wird beim Test danach gefragt. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird der Körper eine Stressreaktion zeigen und die Hände werden schwitzig und kälter, der Blutdruck steigt an, das Herz rast, der Atem geht schneller, und die Muskulatur spannt sich an.

Die Reaktion auf die Frage erfolgt unmittelbar, selbst wenn die Person nicht antwortet und ihre Gedanken nur für sich behält. Wenn die Person aber unschuldig ist, wird sie auf die Frage nach dem Überfall eine entspannte Körperreaktion zeigen.

Das gilt für unsere Gedanken generell auch wenn wir nicht an Gerätschaften angeschlossen sind, die unsere Körperreaktionen messen, spüren wir manchmal von selbst wie unsere Hände schwitzig werden oder das Herz rast wenn wir an einen bestimmten Gedanken denken.

#### ***Machen sie nur einmal ein Beispiel:***

Stellen sie sich vor es ist schon spät und ihr Partner oder Kind ist noch nicht zu Hause. Normalerweise sind sie immer pünktlich und wenn etwas dazwischenkommt ruft er oder sie an.

Sie werden langsam nervös und während die die Hausarbeit erledigen stellen sie sich alle möglichen Szenarien vor. Er oder sie hatte einen Unfall und der Notarzt kommt, er oder sie liegt im Krankenhaus, das Krankenhaus ruft bei ihnen an und überbringt ihnen eine schlechte Nachricht, oder gar die Polizei usw. ich glaube ihnen fällt da schon noch was ein.

Nach einiger Zeit des Gedanken Horrors geht dann die Tür auf und ihr Partner oder Kind kommt herein und ist fröhlich, sagt dann nur ach heute habe ich ganz die Zeit übersehen.

Gott sei Dank waren ihre Horrorgeschichten nur Fantasie. Doch haben sich ihre Gefühle nicht echt angefühlt?



### **Wie kann das sein?**

Unser Gehirn unterscheidet nicht ob etwas real passiert oder ob wir es uns in unserem Kopf nur vorgestellt haben, eine Vielzahl von gleichen Hirnarealen ist aktiv.

Während dieser Film vor ihrem inneren Auge ablief, hat sich in ihrem Körper eine neuroendokrine Stressreaktion aufgebaut.

Während sie sich das Horrorszenario lebhaft ausgemalt haben, ist im Außen, in der Wirklichkeit gar nichts passiert, trotzdem fühlen sie die Stressreaktion in ihrem Körper. Schauen sie mal wie oft vor ihrem inneren Auge so ein Film oder so ein ähnlicher abläuft, der mit der Realität oder Wirklichkeit gar nichts zu tun hat.

Der innere Film ist auswechselbar, aber die Gefühle die aus diesen Gedanken resultieren sind echt.

Mögen sie ihr Entertainmentprogramm? Stehen sie morgens auf und es läuft schon wieder dieselbe Dauerschleife.

Wie Menschen mit den dritten Zähnen die geben sie nachts zum Schlafen raus und am Morgen wieder rein. Wir wachen auch jeden Morgen wieder auf und nehmen unser Kuckident Gehirn wieder rein.

Wir fangen morgen an zu denken was wir gestern oder die letzten etlichen Jahre gedacht haben. Egal ob das zur Wirklichkeit passt oder nicht.

### **Übung:**



Da wir also nicht „ nicht denken“ können, probieren sie jetzt einmal sich selbst beim Denken zu beobachten.

Nehmen sie einfach ihre Gedanken wahr, ohne etwas zu verändern oder zu urteilen. Lauschen sie ihren Gedanken. Lassen sie den Gedankenstrom an sich vorbeiziehen, bleiben sie dabei neutral und schauen sie sich das Schauspiel aus der Ferne an.

Falls sie anfangen ihren Gedanken nachzuhängen, ist das völlig in Ordnung, holen sie sich dann gedanklich wieder zurück und gehen sie wieder auf ihren Beobachtungsposten.

Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti sagte: Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist, zu beobachten ohne zu bewerten.

Viel Vergnügen  
Margit und Peter

## WORKSHOP

### **Yoga – Meditation – Gefühle – Emotionen**

Dieser Tag wird dir helfen dich und deinen Körper besser zu verstehen. Kommunikation zwischen Körper und Geist.

Dein Geist kann dich beflügeln aber auch genauso gut beschränken.

Wir werden dir mit vielen Yoga und Mediationsübungen helfen dein Inneres wieder ein Stück heraus zu bringen. Dich und deinen Körper besser kennenzulernen und zu verstehen. Wir werden auch sogenanntes Yoga für den Verstand machen.

Wer Lust hat auf körperliche Anstrengung, Herausforderung und Entspannung der ist hier genau richtig.

**Termin:**

Samstag 10.11.2012 und 24.11.2012

**Wo:**

House of Energy, Anton-Kargstr. 14, 6330 Kufstein

**Dauer:**

5 Std.

**Beginn:**

14.00 Uhr bis 19.00

**Preis:**

Euro 50,-- pro Person

Getränke und kleine Snacks sind inbegriffen.

Bitte um telefonische Anmeldung 0676/7712863  
Teilnehmerzahl ist begrenzt!

## 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.



### **So wird der Mann ein Mann!** von Robert Betz

Ein aufregendes und erstaunliches Buch über das wahre Mann-Sein.

»Wann ist der Mann ein Mann?« Nach dem Sinn des Männerlebens zu fragen ist alles andere als neu – wohl aber die Antwort des Bestsellerautors Robert Betz. Statt Verunsicherung und Selbstzweifeln gibt er dem modernen Mann sein Selbstwertgefühl und die Freiheit zum wahren Mann-Sein wieder. Sein neues Buch ist lebensnotwendig für jeden Mann. Aber auch jede Frau, die es liest, wird ihren Mann und alle Männer mit anderen Augen zu sehen beginnen ...

Leserinnen und Leser werden durch dieses Buch erkennen, wie Männer

- aus ihren »alten Männer-Schuhen« aussteigen
- ihre Begeisterung am Mann-Sein zurückgewinnen
- begreifen, warum Frauen so viel an ihnen auszusetzen haben
- ihr Herz öffnen und ihre Gefühle annehmen
- ihre Schwächen akzeptieren und dadurch zur Stärke gelangen
- ihren bisherigen Lebensweg wertschätzen
- ihre Manneskraft im Bett neu entdecken und entfalten
- sich selbst und die Frauen mit anderen Augen sehen

Eine einzigartige Synthese aus psychologischen und spirituellen Erkenntnissen.

**ISBN-13:** 978-3778792186

## INSPIRIERENDE GESCHICHTE

### ***"Mache jeden Augenblick zum Besten deines Lebens",***

Geschirrspülen ist unangenehm? Diese Idee kann aus meiner Sicht nur aufkommen, solange du es nicht selbst machst. Wenn du erst vor der Spüle stehst, die Hemdsärmel hochgerollt und die Hände im warmen Wasser, ist es wirklich nicht so schlecht. Ich genieße es, mir die Zeit für jedes Stück zu nehmen und das Stück, das Wasser und jede Bewegung meiner Hände genau wahrzunehmen. Ich weiß, dass wenn ich mich beim Spülen beeile, weil ich danach eine Tasse Tee trinken will, die Zeit des Spülens unangenehm und nicht lebenswert ist. Das wäre schade, weil jede Minute, ja jede Sekunde des Lebens ein Wunder ist. Das Geschirr selbst und die Tatsache, dass ich es hier spüle, sind Wunder! Jede Schale, die ich wasche, jedes Gedicht, das ich verfasse, jede Glocke, die ich tönen lasse, ist ein Wunder, und jedes hat exakt den gleichen Wert. Als ich eines Tages eine Schale spülte, fühlte ich, dass meine Bewegungen so heilig und respektvoll waren, als ob ich einen neugeborenen Buddha badete. Wenn er das hier lesen könnte, würde er sich sicher darüber freuen und wäre überhaupt nicht beleidigt, mit einer Schale verglichen zu werden.

Jeder Gedanke, jede Tat wird im Licht der Achtsamkeit geheiligt. In diesem Licht gibt es keine Grenze mehr zwischen dem Heiligen und dem Profanen. Ich muss zugeben, dass ich bisschen länger für den Abwasch benötige, aber ich lebe voll in jedem Moment, und ich bin glücklich. Spülen ist gleichzeitig ein Mittel und ein Ziel: wir spülen, um sauberes Geschirr zu haben, aber auch, nur um zu spülen, um jeden Moment voll zu leben, während wir spülen.

Wenn ich unfähig bin, mit Freude zu spülen, wenn ich den Abwasch so schnell wie möglich hinter mich bringen will, weil ich gehen und Tee trinken will, werde ich genauso unfähig sein, den Tee zu genießen. Mit der Tasse in der Hand werde ich darüber nachdenken, was ich als nächstes tue, und der Duft und das Aroma des Tees wird zusammen mit dem Vergnügen des Trinkens verloren sein.

Ich werde immer in die Zukunft gezogen werden, und nie das Leben hier und jetzt leben können.

## 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

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

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



### House of Energy - Kufstein



## yoga - GUTSCHEIN


für \_\_\_\_ Yoga

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

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





Wir sind 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 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles

Übung für das Becken

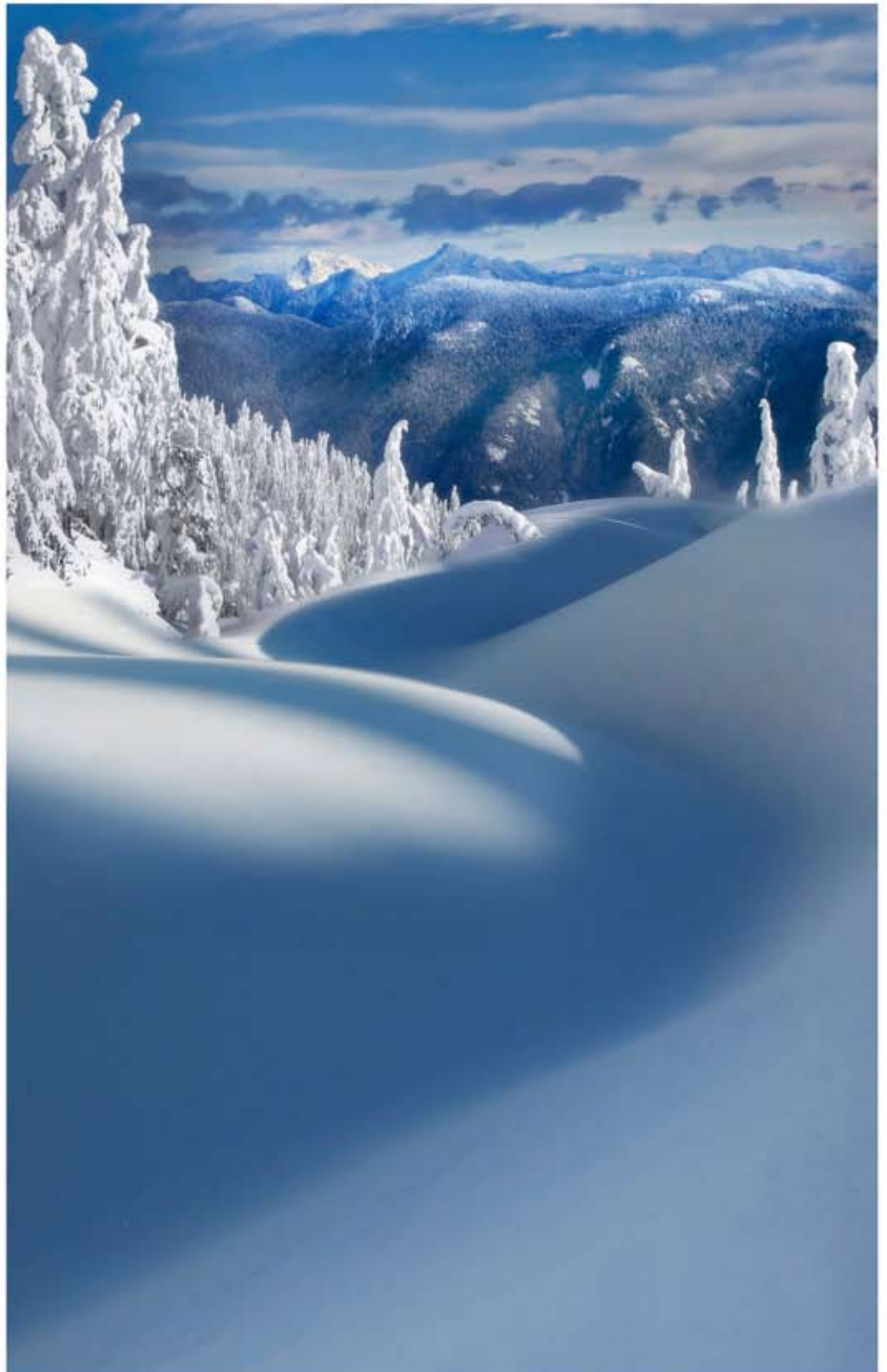
Rezepte

Gedanken

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

***Die Art der Wertung einer selbst herbeigeführten oder einer vermeintlich von außen auf uns zukommende Situation entscheidet darüber, wie unser Körper darauf reagiert.***

### AKTUELLES

#### KUZU



Die Kuzu Pflanze ist ein Weinstock *Pueraria lobata*, die ihren Ursprung in den japanischen Bergen hat. Diese Pflanze wächst heute auch in den USA, besonders im Süden, wo sie als Kuzu bekannt ist.

Kuzu ist genauer gesagt die Stärke aus der Pflanzenwurzel. Diese sehr verhärtete wilde Wurzel hat eine gewaltige Energie. Sie kann im wahrsten Sinne des Wortes durch Felsen hindurch wachsen. Traditionell wurden Kuzuwurzeln im Spätherbst und frühen Winter gesammelt.

Diese Wurzeln zu ernten war eine aufwendige und sehr schwierige Arbeit. Nach dem Ausgraben wurden die Wurzeln mit einer Säge geschnitten, und dann von Hand in Bergbächen gewaschen (im Winter). Bei diesem Vorgang löst sich die Wurzelstärke im Wasser an. Die durchfließende Flüssigkeit wurde in Becken gesammelt, wo sich die Stärke absetzen und verfestigen konnte. Der gesamte Vorgang ist viel aufwendiger, als wir ihn hier beschrieben, und wir erwähnen dies hier nur um aufzuzeigen, für wie kostbar Kuzu gehalten wurde.

#### **Wirkung des Kuzu:**

Kuzu stärkt und reguliert die Verdauung. Es ist leicht verdaulich und wird schnell von den Därmen absorbiert. Kuzupulver ist eine sehr konzentrierte Stärke, die mehr Kalorien als Honig pro Gewichtseinheit enthält. Es ist aber auch eine viel langsamer verbrennende Energiequelle als Honig. Kuzu kann den Blutzuckerspiegel regulieren.

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel tritt meist in Verbindung mit [Fettleibigkeit](#) auf und kann bekanntlich zu [Diabetes](#) führen. Laut Dr. Wyss besitzt Kuzu die außergewöhnliche Fähigkeit, Glukose (der Zucker, der mit der Nahrung aufgenommen wurde) zu bestimmten Stellen im Körper zu transportieren. Dabei handelt es sich um jene Stellen, an denen der Blutzucker auch benötigt und dort daher auch schnell abgebaut wird, wie z. B. in unseren Muskeln. Dieser Abtransport der Zuckermoleküle, weg von den Fettzellen und raus aus den Blutgefäßen, senkt und reguliert automatisch einen überhöhten Blutzuckerspiegel.

#### **Kuzu Trank**

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

Dieser Trank kann auch bei Kopfschmerzen, bei Erkältung und Grippe eingesetzt werden.



### **Kuzu Creme**

Lösen sie einen gehäuften Teelöffel Kuzu in etwas kaltem Wasser an. Mischen sie dies mit einer Tasse kaltem Wasser und bringen sie unter umrühren zum Kochen. Kochen sie, bis die Zubereitung transparent wird. Würzen sie mit etwas Tamari Sojasoße oder Meersalz. Dies ist eine mehr yangige Zubereitung als Kuzu Tee.

#### *Indikationen für den Gebrauch:*

Personen mit schwachen Därmen können einen Tasse Kuzu Creme pro Tag zu sich nehmen. Bei Durchfall wenn er stark ist, fügen sie etwas Gomasio dazu. Nehmen sie Kuzu Creme als Imbiss bei Müdigkeit, sie hat einen wieder belebenden Effekt.

### **Umeboshi- Kuzu und Ume-Sho- Kuzu**

Diese Zubereitungen unterscheiden sich dadurch, dass Ume Sho Kuzu Tamari Sojasoße enthält. Lösen sie einen großen Teelöffel voll Kuzupulver in zwei Esslöffel kalten Wasser an (Das Wasser schluckweise begeben) Zerstoßen sie das Fleisch einer Umeboshi. Mischen sie 1,5 – 2 Tassen Wasser mit diesen Bestandteilen und bringen das Ganze zum Kochen. Fügen sie 5-6 Tropfen Ingwersaft oder etwas geriebenen Ingwer zu. Kochen sie diese Zubereitung langsam, solange, bis sie mehr oder weniger transparent ist. Fügen sie 1-3 Teelöffel Tamari Sojasoße bei und lassen es noch ein wenig weiterkochen.

#### *Dies kann in folgenden Fällen verwendet werden.*

- Schwäche, Vitalitätsmangel
- Erkältungen
- Magen oder Darmproblemen, Besonders bei Durchfall

## ÜBUNG FÜR DAS BECKEN

### **Psoas Beckenbewegung und Sexualität**

Der chronisch verkürzte Iliopsoas ist zusammen mit einem verkürzten geraden Schenkelmuskel und anderen Muskeln eine der Hauptursachen für eine Lordose, da er verhindert dass das Becken sich aufrichtet.

Er sorgt dafür, dass das Becken immer in einer leicht nach vorn gekippten Stellung bleibt.

Das hat eine große Auswirkung auf unseren Gang aber vor allem auch auf unsere Sexualität, da dadurch die natürlichen Beckenbewegungen – und damit eine befriedigende sexuelle Entladung und Entspannung – unterbunden werden.

Die natürlichen Beckenbewegungen in der Sexualität kommen dadurch zustande, dass der Psoas sich rhythmisch verkürzt und wieder entspannt.

Wenn der Psoas kontrahiert wird, kippt das Becken nach vorn, wodurch die energetische Ladung des Beckens zunimmt.

Wenn der Psoas loslässt, kann sich das Becken aufrichten und die angesammelte Energie entladen.

Meist folgt die Beckenbewegung den Atemrhythmus.

Wenn man beginnen möchte, diese Bewegung bei sich selbst bewusst zu machen, ist es am besten, den Psoas mit dem Einatmen anzuspannen und ihn mit dem Ausatmen wieder loszulassen.

Legen sie sich auf einer Matte auf den Rücken und stellen sie die Beine auf.

Kippen sie das Becken mit dem Einatmen langsam nach vorn, sodass sich die Krümmung ihrer Lendenwirbelsäule vergrößert und sich der untere Rücken weiter von der Unterlage hebt. Mit dem Ausatmen lassen sie den Psoas los und das Becken zurücksinken, sodass der untere Rücken ganz flach auf der Matte zu liegen kommt.

Unterstützen sie diese Beckenbewegung durch die Mundatmung und geben sie beim Ausatmen einen Seufzer oder einen anderen Laut von sich.

Achten sie darauf dass sich die Wirbelsäule bis zu Kopf hinauf beim Ein – wie beim Ausatmen mit bewegt.

Versuchen sie dabei, die rhythmischen Kontraktionen des Lendenmuskels in der Tiefe ihres Bauches und in der Leiste zu fühlen.

### **Dehnen des geraden Schenkelmuskels**

Setzen sie sich im Fersensitz auf den Boden und stützen sie sich mit den Händen hinter den Füßen am Boden ab.

Die Hände sind etwa in Schulterbreite am Boden aufgestellt und die Fingerspitzen zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehen.

Heben sie nun das Becken und kippen sie es dabei nach hinten, soweit es eben geht. Während sie tief ein und ausatmen, verharren sie ungefähr eine Minute lang in dieser Position. Lassen sie sich nun wieder zurück in den Fersensitz sinken.

## REZEPTE

### Grundrezept für Winter - Miso-Suppe (von Cornellia Aihara)

#### **Zutaten:**

1 2 1/2 cm großes Stück weißer Rettich von 4 cm Durchmesser, in Streichhölzer schneiden;  
5 Schalotten, in 6mm dicke Stücke schneiden;  
2-3 Streifen Wakame, in kleine Stücke schneiden; 5 Tassen Wasser  
1 Teelöffel Sesamöl;  
2 Eßlöffel Miso.

#### **Zubereitung:**

Öl erhitzen, Daikon dünsten, bis er etwas weich geworden ist; 5 Tassen Wasser zugeben, zum Kochen bringen, Wakame zugeben und kochen, bis die Wakame weich ist; Schalotten zugeben, zum Kochen bringen, dann ausdrehen; Miso in ein Metallsieb tun und durchdrücken in die Suppe; was nicht durch das Sieb durchgeht, vom umgedrehten Sieb in die Suppe geben; sofort servieren.

Nehmen Sie dieses Rezept als Grundrezept für Miso Suppe und verwenden anstelle von Rettich und Schalotten andere Gemüsekombinationen.



## **Walnuß-Miso- Aufstrich**

### **Zutaten:**

1 Tasse Walnüsse  
2 Eßlöffel Miso  
1/4 Tasse Wasser.

### **Zubereitung:**

Die Walnüsse in einer trockenen Bratpfanne oder im Backofen goldbraun rösten. Die gerösteten Nüsse fein hacken und mit dem Miso in einem Mörser vermischen, bis das Ganze cremig wird. Langsam das Wasser unterrühren und so auf die gewünschte Konsistenz bringen. Den Aufstrich z.B. auf Toast servieren oder etwas mehr Wasser zufügen und als Dressing verwenden.

**Varianten:** Der Aufstrich kann auch mit anderen Nüssen oder mit Samen hergestellt werden. Um einen süßen Aufstrich zu erhalten, kann man Gerstenmalz hinzugeben. Ferner kann man statt Walnüsse Tahin verwenden und frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Dill beimischen.

## GEDANKEN

### Unsere Erinnerung spielt uns einen Streich

Haben sie sich schon mal mit jemanden über dieselbe Feier unterhalten und sich gewundert worüber der andere da eigentlich redet, wo war der?

Es gab einmal eine Studie da wurden Geschwisterpaare gebeten, in einem Aufsatz zu beschreiben, wie damals in ihrer Familie Weihnachten gefeiert wurde.

Es war den Forschern anschließend nicht möglich, anhand der einzelnen Beschreibungen die Geschwisterpaare zu identifizieren.

Wie kann das sein?

Die Geschwister waren doch alle bei derselben Feier? Anscheinend haben unsere Erfahrungen und Erinnerungen eine sehr individuelle, subjektive Färbung.

Nur weil Geschwisterpaare am selben Weihnachtsabend waren und ihn gemeinsam erlebt haben, heißt das noch lange nicht, dass sie genau das gleiche Weihnachten erlebt haben, geschweige denn es über die Jahre gleich in Erinnerung behalten.

Warum haben Geschwister unterschiedliche Erinnerungen ans gemeinsame Weihnachtsfest oder warum erinnern wir uns sogar an Dinge die nie geschehen sind?

Dies hat mit unserer Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zu tun, die begrenzt sind.

Das Abspeichern von Erlebnissen in unserem Gehirn verläuft nicht wie mit Akten in Papierform oder Daten am Computer, wo etwas schwarz auf weiß niedergeschrieben ist und genauso jederzeit wieder abrufbar ist.

Jedes Mal, wenn wir uns an ein Ereignis wieder erinnern, verändert unser Gehirn auch diese Erinnerung überschreibt sie, passt sie an neue Erfahrungen und Gegebenheiten an. Häufig ergänzen wir sogar Aspekte, die eigentlich nicht passiert sind, die aber so stimmig ins Bild passen.

Falsche Erinnerungen, die jedoch vom Urheber gar nicht so wahrgenommen werden und auch nicht absichtlich geschehen.

Wenn wir also bei einem sprichwörtlichem Elefantengedächtnis Sachverhalte nicht eins zu eins wahrnehmen, abspeichern und erinnern, müssen wir uns fragen, ob wir immer Recht haben mit unserer Variante einer Geschichte.

Dann bekommt die Aussage „ Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“ eine ganz andere Bedeutung.

Man könnte sich dann vielleicht auch mal Fragen ob so gewisse Grundsatzdiskussionen die mit Streit, Hass, Groll und Ärger behaftet sind wirklich sinnvoll sind. Ob es einem wirklich wert ist, nur weil man den anderen seinen Blickwinkel aufzwingen will sich selber schlecht zu fühlen. Denn

eines ist mit Sicherheit wahr, Ärger, Hass, Groll und Streit sind für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden nicht dienlich.

Man könnte ja auch mal versuchen das ganze so zu sehen, man hört sich den Blickwinkel des anderen an und erzählt ihm dann den seinen. Punkt Schluss. Denn wer von uns weiß denn schon wirklich was richtig, falsch, wahr oder nicht wahr ist.

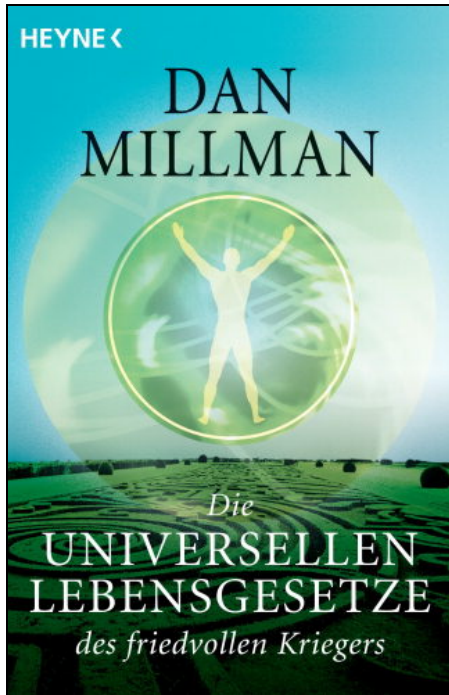


Mehr zu diesem Thema das nächste Mal.

Liebe Grüße  
Margit und Peter

## 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 universellen Lebensgesetze des friedvollen Kriegers** von Dan Millman

Mit dem Mut eines Kriegers kämpfen, aber mit einem friedvollen Herzen leben: In eine spannende Handlung eingebettet, führt uns Dan Millman die Prinzipien seines Weges vor Augen. Er zeigt, wie jeder Mensch sie im täglichen Leben anwenden kann, um zu größerem Erfolg, mehr Weisheit, dauerhaftem Glück und innerem Frieden zu gelangen.

**ISBN-13:** 978-3453700222



## INSPIRIERENDE GESCHICHTE

### Wie ein Weiser regiert

In einem fernen Land war es einst üblich, dass, wenn ein König starb ohne Erben zu hinterlassen, die Minister einen besonderen Palastelefanten auf die Straße ließen. Dieser Elefant fing sich, wen immer er mochte, setzte ihn auf seinen Kopf und ohne weitere Fragen wurde dieser Mann dann zum König gekrönt. Einmal fing sich der Elefant einen Sannyasin, ein wirklicher Weiser der wahren Entsagung. Er wurde mit allem Prunk und Feierlichkeit zum Hofe gebracht. Der Sannyasin war verwundert und fragte die Minister: „Was ist los? Warum habt ihr mich hergebracht?“ „Mein Herr, du sollst zum König gekrönt werden. So ist es Brauch bei uns. Der Palastelefant hat dich ausgewählt.“ „Nein, nein, ich möchte nicht König eines Königreichs werden. Ich bin ein Sannyasin.“ „Bitte, enttäusche uns nicht“, bettelten die Minister. Und so überredeten sie ihn den Thron zu besteigen.

Schließlich willigte der Heilige zögernd ein. Der König-Heilige interessierte sich überhaupt nicht für das, was im Königreich geschah. Trotzdem war alles gut und es herrschte Wohlstand. Der Herrscher des Nachbarreiches hörte von dem neuen König, was er war, und dachte, dies sei eine gute Gelegenheit das Königreich zu überfallen und einzunehmen. Die Minister informierten sogleich den König-Heiligen von diesem Vorhaben. „Aber, warum möchte er unser Königreich überfallen? Was haben wir ihm denn getan?“ „Wir wissen es nicht. Es gibt keinen sichtbaren Grund. Seine Armeen marschieren in unser Gebiet ein. Bitte gebe uns deinen Befehl, damit wir sie bekämpfen können.“ „Nein, nein. Bleibt ruhig. warum sollten wir kämpfen?“ Die Minister waren verwundert. Sie wussten nicht, was sie tun sollten.

Als der feindliche Herrscher feststellte, dass die feindlichen Armeen nicht zum Kampf gekommen waren, ging er selbst zum Durbar (Empfangshalle im Palast) des König-Heiligen. Der König-Heilige war jedoch ziemlich uninteressiert. Der feindliche König sprach „Oh Rajah (Herrschertitel)! Ich bin gekommen, dich zu bekämpfen. Was sagst du nun?“ „Was hast du denn davon? Warum willst du uns bekämpfen?“ „Ich möchte dein Königreich erobern.“ „Oh Herrscher, dazu brauchst du doch meine Armeen nicht zu bekämpfen. Du kannst diesen Thron haben. Ich bin nur ein Sannyasin. Ich war immer ein Sannyasin. Ich gehe wieder weg. Komm, besteige diesen Thron. Von jetzt an bist du auch von diesem Königreich der Herrscher.“

Der feindliche König war beschämt. Völlig verwirrt warf er sich vor den König-Heiligen, bat ihn um Verzeihung und bot ihm stattdessen sein eigenes Königreich an. So wurde der Heilige Herrscher beider Königreiche! Die Minister, die voller Ehrfurcht erstarrt waren, wurden hierdurch erleuchtet. Sie verstanden nun die Macht der Entsagung. Dem ganzen Land war ein Blutbad erspart geblieben und der Heilige gewann ein Königreich hinzu, ohne darum gebeten zu haben!

## 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

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

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



**House of Energy - Kufstein**

**yoga - GUTSCHEIN**


für \_\_\_\_ Yoga

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

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



**facebook**

Wir sind 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 2012

**INHALT:**

Vorwort

Aktuelles - 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 2013!



## 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

*Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang,  
sondern ein Weiterleben mit der Weisheit,  
die uns die Erfahrung gelehrt hat.*

*Hal Borland*

## AKTUELLES – inspirierende Geschichte

### Der Meister und die Wölfe

„Meister, du musst mir helfen“, sagte der Besucher. „Ich bin mit meiner Weisheit am Ende.“

„Wie sieht dein Problem denn aus?“ Fragte der Weise

„Ich schaffe es kaum, meinen Ärger zu kontrollieren“, sagte der Gast.

„Es ist einfach die Art, wie die Leute sind: Ich sehe sie andere kritisieren während sie ihre eigenen Fehler absolut nicht bemerken. Ich möchte sie nicht kritisieren, da ich nicht wie sie sein möchte, aber es regt mich wirklich auf.“

„Ich verstehe“, sagte der Weise. „Aber sage mir erst: Bist du nicht der Dorfbewohner, der letztes Jahr dem Tod nur knapp entkommen ist?“

„Ja“, nickte der Gast. „Es war eine schreckliche Erfahrung. Ich bin zu weit in den Wald gegangen und stieß auf ein Rudel hungriger Wölfe.“

„Und was hast du gemacht?“

„Ich bin gerade noch auf einen Baum geklettert, bevor sie mich erreichten. Die Wölfe waren riesig und ich zweifelte nicht daran, dass sie mich in Stücke hätten reißen können.“

„Du warst also gefangen?“

„Ja. Ich wusste, dass ich ohne Wasser und Nahrung nicht lange auskommen würde, und so wartete ich, bis ihre Wachsamkeit nachließ. Immer wenn ich dachte, es sei sicher genug, kletterte ich herunter, sprintete zum nächsten Baum und kletterte herauf, bevor sie mir zu nahe kamen.“

„Das hört sich nach einer echten Tortur an.“

„Ja – insgesamt dauerte es zwei Tage. Ich dachte ich würde sicher sterben. Zum Glück fand mich eine Gruppe Jäger, sobald ich nah genug am Dorf war. Die Wölfe zerstreuten sich und ich war gerettet.“

„Mich interessiert vor allem eine Sache“, sagte der Weise. „Während dieser Erfahrung, hast du dich von den Wölfen irgendwann beleidigt gefühlt?“

„Was? Beleidigt?“

„Ja. Hast du dich von den Wölfen beleidigt oder verunglimpft gefühlt?“

„Natürlich nicht, Meister. Dieser Gedanke ist mir nie gekommen.“

„Warum nicht? Sie wollten nichts anderes, als dich beißen, nicht? Sie wollten dich töten, nicht wahr?“

„Ja, aber... das ist nun einmal, was Wölfe tun! Sie waren einfach sie selbst. Es wäre absurd gewesen, mich beleidigt zu fühlen.“

„Exzellente! Behalte diesen Gedanken im Kopf, während wir uns noch mal um deine Frage kümmern. Andere zu kritisieren, während sie selbst ihre Fehler nicht bemerken ist etwas, was viele Leute tun. Du kannst sogar sagen, es sei etwas, was wir alle von Zeit zu Zeit tun. In einem gewissen Sinn leben die gefräßigen Wölfe in jedem von uns.“

Wenn die Wölfe ihre Krallen zeigen und auf dich zukommen, solltest du nicht einfach stehenbleiben. Du solltest dich sicherlich schützen, indem du irgendwie von ihnen fort kommst, wenn es irgend möglich ist. Genauso solltest du nicht passiv akzeptieren, wenn Leute mit giftiger Kritik auf dich losgehen. Sicherlich solltest du dich schützen, indem du eine gewisse Distanz zwischen dich und sie bringst, wenn es irgendwie möglich ist.

Der wichtigste Punkt dabei ist, dass du das tun kannst, ohne dich angegriffen oder beleidigt zu fühlen, da diese Leute einfach nur sie selbst sind. Es liegt in ihrer Natur zu kritisieren und zu richten, es wäre also absurd daran Anstoß zu nehmen. Es macht keinen Sinn, wütend zu werden.

Das nächste Mal, wenn die hungrigen Wölfe in Menschenhaut sich nähern, denke daran: Das ist einfach die Art, wie die Leute sind – genau wie du gesagt hast, als du reingekommen bist.“

**Man hat oft gute Vorsätze für das neue Jahr, was man nicht alles tun und lassen will. Vielleicht ist die obige Geschichte ein kleiner Ansatz für Ihr Leben, sie werden sehen dass dann vieles leichter gelingt vor allem ist vieles weniger anstrengend.**

**In diesem Sinne wünschen wir euch ein wunderschönes und glückliches Neues Jahr.**

**Ig  
Peter und Margit**

## 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**


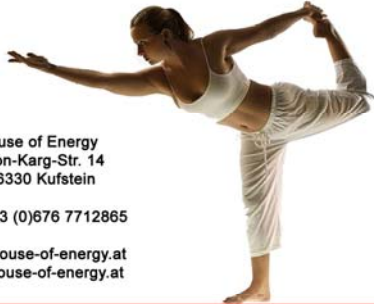
für \_\_\_\_ Yoga

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



**facebook**

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

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