

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 01
Januar 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gewürze Teil 9

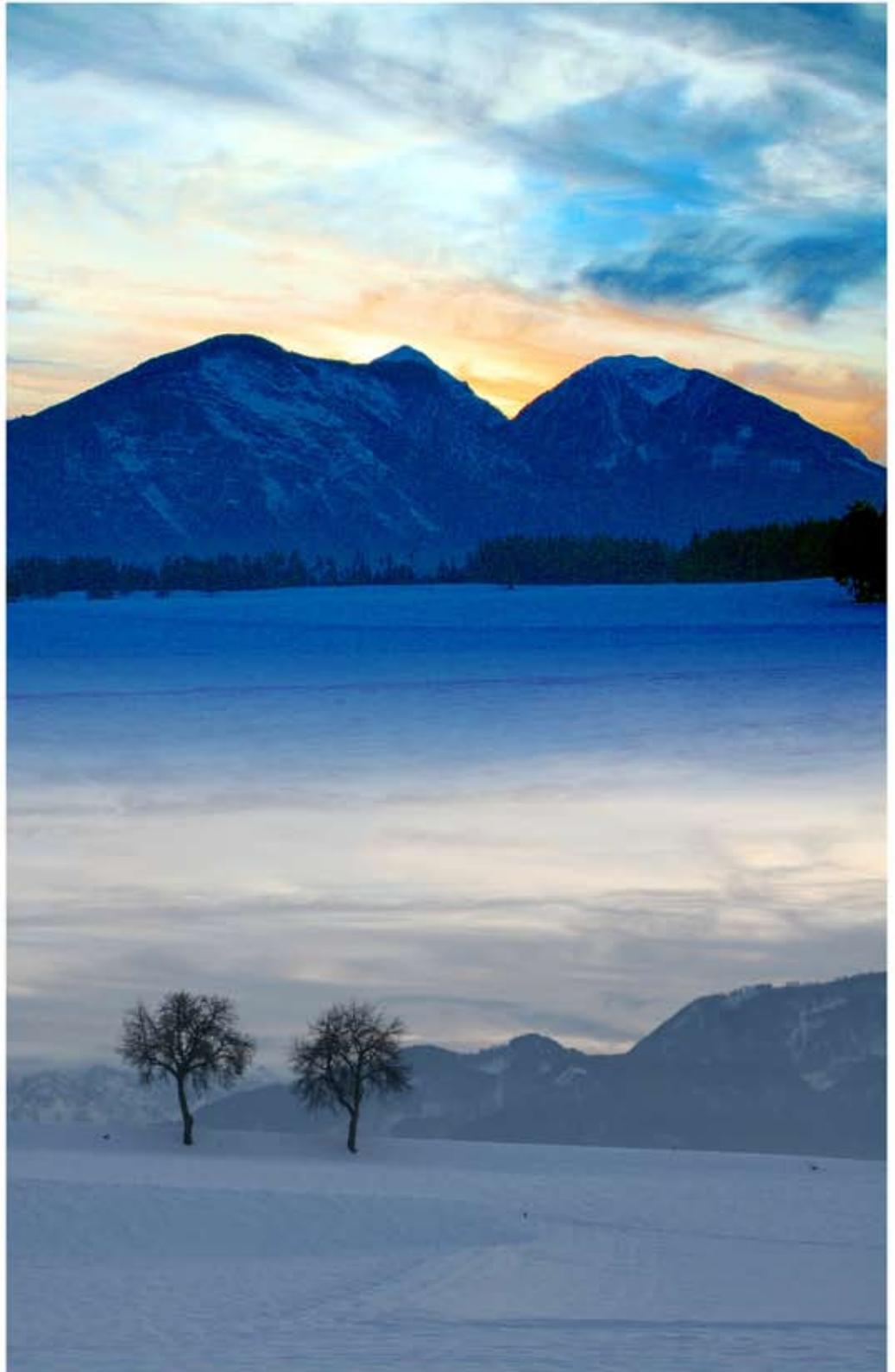
Rezept

Übung

Buch & CD Tip

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte;
achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen;
achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten;
achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter;
achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“***

AKTUELLES

XYLITOL



Zucker trägt seinen Ruf als „weißes Gift“ zu Recht. Ihn als Lebensmittel zu betrachten, hieße, die Vorstellungskraft arg zu strapazieren, denn Zucker ist vielmehr eine Chemikalie, die unser Körper nur schwer verwerten und verdauen kann. Der Mensch ist nicht dazu bestimmt, Zucker in rauen Mengen zu verzehren, in welcher Form auch immer: weiß oder braun, als Maissirup, Saccharose, Dextrose, Glukose, Fruktose oder Laktose, Gerstenmalz, Honig, Reis- oder Ahornsirup. Zucker ist auch sehr verführerisch: Ähnlich wie eine Droge lockt er uns in seine süßen Fänge, selbst wenn wir die besten Vorsätze haben.

Eine chinesische Weisheit besagt, dass Süße eins der Aromen ist, die für die Aufrechterhaltung des Körpergleichgewichts unabdingbar sind. Der regelmäßige Verzehr großer Zuckermengen kann jedoch ernste Gesundheitsschäden hervorrufen: Hypoglykämie und Gewichtszunahme, die bei Kindern und Erwachsenen zu Diabetes und Fettleibigkeit führen können. Außerdem entzieht Zucker dem Körper lebenswichtige Mineralstoffe und Vitamine. Er erhöht den Blutdruck, hebt den Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel an und fördert das Risiko von Herzerkrankungen. Er verursacht Karies und Parodontitis, die wiederum zu Zahnausfall und systemischen Infektionen führen. Zucker erschwert dem kindlichen Gehirn das Lernen, was sich als Konzentrationsschwäche ausdrückt. Zuckerkonsum kann bei Kindern und Erwachsenen Impulskontrollstörungen, Lernstörungen und Vergesslichkeit auslösen. Außerdem werden Autoimmun- und Immundefekte wie Arthritis, Allergien und Asthma gefördert. Das Hormongleichgewicht wird gestört und Zucker kann das Wachstum von Krebszellen unterstützen.

Was also sollen wir tun? Wird unsere Zuckergier uns für immer in ihren Fängen halten, oder gibt es eine Lösung für das Problem?

Xylitol

Während des Zweiten Weltkriegs litt Finnland unter akutem Zuckermangel, und da das Land über keine eigenen Ressourcen zur Zuckergewinnung verfügte, suchten die Finnen nach einer Alternative. Damals besannen sich finnische Wissenschaftler auf Xylitol, einen kalorienarmen, aus Birkenrinde gewonnenen Zucker. In der organischen Chemie ist Xylitol schon lange bekannt, genauer gesagt seit es 1891 zum ersten Mal von einem deutschen Chemiker hergestellt wurde.

Bis zum Jahr 1930 war Xylitol aufgereinigt worden, aber erst im Zweiten Weltkrieg zwang die Zuckerknappheit die Forscher dazu, nach alternativen Süßstoffen zu suchen. Erst nachdem Xylitol stabilisiert worden war, konnte es als Süßstoff für Nahrungsmittel benutzt werden. Zur selben Zeit wurde auch entdeckt, dass Xylitol insulinunabhängig ist, d. h. es wird im Körper verstoffwechselt, ohne dass Insulin dafür benötigt wird.

Bis in die 1960er Jahre wurde Xylitol in Deutschland, der Schweiz, der Sowjetunion und Japan bevorzugt als Süßstoff für diabetische Nahrungsmittel und als Energiequelle bei der Infusionstherapie für Patienten mit gestörter Glukosetoleranz und Insulinresistenz eingesetzt. Seitdem produzieren viele Länder wie Italien und China Xylitol für ihren eigenen Verbrauch – mit außergewöhnlich positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. In den USA und Australien ist Xylitol relativ unbekannt, weil der billige Rohrzucker das teurere Xylitol wirtschaftlich weniger attraktiv macht.

Xylitol ist eine natürliche Substanz, die in faserreichem Gemüse und Obst sowie in Maiskolben und einigen Laubbaumarten wie eben Birken vorkommt. Es ist ein natürliches Zwischenprodukt, das sowohl im menschlichen und tierischen Glukosestoffwechsel als auch im Stoffwechsel einiger Pflanzen und Mikroorganismen gefunden wird. Unser Körper bildet Xylitol ganz natürlich; bei gesundem Stoffwechsel produzieren wir 15 Gramm täglich.

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus – aber da enden auch schon die Gemeinsamkeiten. Xylitol ist eigentlich das Spiegelbild von Zucker. Denn während Zucker unserem Körper großen Schaden zufügt, kann Xylitol ihn heilen und wiederherstellen. Es stärkt das Immunsystem, schützt vor chronisch degenerativen Krankheiten und hemmt den Alterungsprozess.

Xylitol gilt als Fünf-Kohlenstoff-Zucker, das heißt, dass er eine antimikrobielle Wirkung hat und auf diese Weise das Bakterienwachstum hemmt. Während Zucker säurebildend ist, erhöht Xylitol den basischen Wert. Alle anderen Zuckerformen, einschließlich Sorbit – ein anderer beliebter alternativer Süßstoff – sind Sechs-Kohlenstoff-Zucker, die gefährlichen Bakterien und Pilzen Nahrung bieten.

1963 wurde Xylitol von der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) zugelassen. Es weist keine bekannten toxischen Schwellenwerte auf. Die einzigen Missempfindungen, die bei einigen empfindlichen Personen zu Beginn beim Verzehr größerer Mengen auftreten können, sind leichter Durchfall und Magenkrämpfe. Da der Körper täglich Xylitol und die für seinen Abbau erforderlichen Enzyme produziert, verschwinden diese Missempfindungen normalerweise innerhalb weniger Tage, nachdem die Enzymtätigkeit sich auf eine höhere Xylitolaufnahme eingestellt hat.

Xylitol hat 40 Prozent weniger Kalorien und 75 Prozent weniger Kohlenhydrate als Zucker, es wird vom Körper langsam resorbiert und verstoffwechselt, weshalb es den Insulinspiegel kaum verändert. Etwa ein Drittel des Xylitols wird in der Leber resorbiert, die anderen zwei Drittel wandern in den Verdauungstrakt, wo sie von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut werden.

Xylitol und Mundgesundheit

Karies und Zahnfleischerkrankungen sind ernste Gesundheitsprobleme. Der American Dental Association zufolge leiden 75 Prozent aller amerikanischen Erwachsenen über 35 Jahre an einer Form von Zahnfleischerkrankung.¹ Im Grunde erübrigt sich der Hinweis, dass die Ernährung für die Mundgesundheit von großer Bedeutung ist. Wer zu viel Zucker isst, schwächt sein Immunsystem und erzeugt ein für seine Mundgesundheit schädliches säurehaltiges Milieu. Im Mund leben über 400 Bakterienstämme, von denen die meisten gutartig sind. Wenn aber Zucker ins Spiel kommt, wird den schädlichen Stämmen Nahrung zugeführt und sie können sich stark vermehren.

Zahnfleischerkrankungen werden hauptsächlich durch Bakterien verursacht. Zahnbelag fördert das Wachstum der Bakterien, die Zahnfleischentzündungen bewirken. Die Bakterien geben außerdem winzige Mengen an Giftstoffen ab, die das Zahnfleischgewebe abbauen und auf diese Weise eine Ausweitung der Entzündung fördern. Plaque ist ein unsichtbarer, klebriger Film aus Speichel und Nahrungsresten, der sich ständig auf unseren Zähnen bildet. Für unser Immunsystem aber bedeuten auch kleinere, lang anhaltende bakterielle Infektionen eine Belastung.

Zur Entstehung von Plaque tragen Bakterien bei, und in Plaque gedeihen sie auch wunderbar. Wenn Plaque am Zahnfleischrand nicht entfernt wird, kann sie zu Zahnfleischerkrankungen führen. Unbehandelte Plaque auf oder unter dem Zahnfleischrand verhärtet sich zu Zahnstein. Zahnfleischerkrankungen treten in zwei Formen auf: als einfache Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und als ernsthafte Zahnfleischentzündung (Parodontitis), die zu Zahnverlust und Zahnfleischrückgang führen können.

Gingivitis entsteht durch Plaque und Zahnstein, die das Zahnfleisch und das Zahnfleischgewebe reizen. Parodontitis, die fortgeschrittenere Form von Zahnfleischerkrankung, tritt dann auf, wenn die Zahnfleischentzündung von einer Knochen- und Bänderbeeinträchtigung begleitet wird. Zahnfleischbluten ist normalerweise das erste Anzeichen für eine beginnende Zahnfleischerkrankung, offensichtliche Symptome müssen jedoch nicht unbedingt vorliegen.

Zahnfleischinfektionen können auch zu anderen ernsten Gesundheitsproblemen führen. Sie verdoppeln das Risiko eines Schlaganfalles, verdreifachen das Risiko eines Herzinfarktes, erhöhen das Risiko für Frühgeburten und Babys mit zu geringem Gewicht. Sie spielen auch eine Rolle bei der Entstehung von Bronchitis, Lungenentzündung und Lungenemphysemen. Die Bakterien, die Zahnfleischerkrankungen auslösen, sind tatsächlich dieselben, die später direkt oder indirekt das Herz und die Arterien angreifen. Eine 1998 an der Universität von Minnesota durchgeführte Studie zeigte, dass sich bei Kaninchen, denen Plaquebakterien eingespritzt wurden, Blutgerinnsel entwickelten, die zu einer Herzerkrankung führten.² Offenbar greifen die Bakterien zuerst die Knochen im Mundraum und das Zahnfleisch an, um dann durch feine Risse im Zahnfleisch in den Blutkreislauf zu gelangen.

Zuckerkonsum führt zu Karies, weil er ein hochsaureres Milieu im Mundraum erzeugt. Säure entzieht dem Zahnschmelz Mineralien, wodurch er schwächer und somit leichter angreifbar für Bakterien wird, was wiederum Karies oder eine Entmineralisierung hervorruft.

Normalerweise befeuchtet der Speichel den Mund mit einer basischen Lösung, die den Säuregehalt neutralisiert und dem Zahn Mineralien rückführt. Speichel spült auch Essensreste weg und unterstützt den Verdauungsprozess. Wenn der Speichel jedoch durch den Verzehr zu vieler Süßigkeiten sauer wird, bedeutet das für die Bakterien im Mund ein wahres Fest. Gemeinsam mit Kohlenhydratresten heften sie sich an Zähne und Zunge und bringen die Säure in direkten Kontakt mit dem Zahn, wo sie langsam den Zahnschmelz zerfrisst. Egal, was Sie essen – Speisereste bedeuten Nahrung für plaquebildende Bakterien. Mit Xylitol erhöht sich der pH-Wert der Plaque: Auf diese Weise verkürzt sich erstens die Zeit, in der die Zähne den gefährlichen Säuren ausgesetzt sind, und zweitens werden schädliche Bakterien totgehungert, indem ihnen ihre Nahrungsquelle entzogen wird.

Xylitol ist der Traum eines jeden Zahnarztes. Es verkehrt alle zerstörerischen Auswirkungen von Zucker ins genaue Gegenteil. Xylitol gärt nicht und kann deshalb von den Bakterien im Mund nicht zu Säure umgewandelt werden.

Auf diese Weise hilft es, ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht im Mund aufrechtzuerhalten. Ein basisches Milieu ist schlecht für alle schädlichen Bakterien, besonders für die schlimmste Art: Streptococcus mutans. Außerdem verhindert es die Bildung von Plaque.

Wer kurz vor dem Zubettgehen und nach dem Zähneputzen Xylitol einnimmt, schützt und heilt seine Zähne und das Zahnfleisch. Im Gegensatz zu Zucker kann es über Nacht an den Zähnen bleiben. Bei richtigem Gebrauch hält Xylitol den für die Kariesbildung verantwortlichen Gärungsprozess auf. Eine Dauernutzung verdrängt die schädlichsten Bakterienstämme im Mund und verändert auf diese Weise die Bakterienkultur langfristig. Xylitol kann sogar die Mineralisierung des Zahnschmelzes beschleunigen. Bei der Behandlung kleinerer kariöser Stellen ist es sehr wirkungsvoll. Obwohl größere Löcher nicht verschwinden, können sie sich jedoch verhärten, und somit unempfindlicher werden.

Regelmäßiger Verzehr kleiner Mengen Xylitol erhöht die Schutzfunktion des Speichels. Xylitol regt den Speichelfluss an und fördert die im Speichel befindlichen nützlichen Mineralien. Die langfristige Verwendung von Xylitol erhöht die Pufferwirkung und die Schutzfunktion des Speichels. Eine erhöhte Speichelproduktion ist besonders wichtig für Menschen, die aufgrund von Krankheit, Alter oder Arzneimittelnebenwirkungen an Mundtrockenheit leiden.

Xylitol und Osteoporose

Auch hinsichtlich des Knochenabbaus zeigt Xylitol besondere Vorzüge. Finnische Studien wiesen nach, dass es die Knochendichte bei Ratten, deren Eierstöcke entfernt wurden, aufrechterhalten konnte. Bei Ratten ohne Eierstöcke, denen kein Xylitol verabreicht wurde, sanken Östrogenspiegel und Knochendichte beträchtlich. Bei Ratten jedoch, deren Eierstöcke entfernt waren und denen Xylitol verabreicht wurde, stieg die Knochendichte sogar an.

In einer weiteren Studie wurde beobachtet, wie der altersbedingte Knochenabbau bei älteren männlichen Ratten nach der Gabe von Xylitol um 10 Prozent zurückging.

In einer bisher einmaligen Aktion stellten die finnischen Wissenschaftler eine gewagte These auf: Sie schrieben als wirksame Dosis beim Menschen etwa 40 Gramm pro Tag vor. Die Wissenschaftler stellten die Hypothese auf, dass Xylitol die Knochendichte stärken kann, weil es die Calciumresorption im Darm begünstigt. Xylitol in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, heißt also nicht nur den Knochen, sondern dem gesamten Körper auf angenehme Art und Weise

Xylitol und Insulinresistenz, Hypertonie bei Diabetes und hormonelles Ungleichgewicht

Der Konsum von Zucker und anderen Kohlenhydraten führt zu einer raschen Freisetzung von Glukose (= Blutzucker). Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit einer Insulinabgabe, um die Glukose in die Zellen befördern zu können, wo sie dann zur Energiegewinnung verbrannt wird. Ein Zuviel an Glukose belastet das System, und mit der Zeit reagieren die Zellen schwächer auf Insulin. Dieser Zustand, die sogenannte Insulinresistenz, stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar, das schätzungsweise die Hälfte der amerikanischen Bevölkerung bedroht. Insulinresistenz ist verbunden mit Auffälligkeiten beim Cholesterin- und Triglycerid-Spiegel, Bluthochdruck, erhöhtem Infarktisiko und Diabetes.

Der drastische Anstieg der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen seit der Mitte des 20. Jahrhunderts fällt genau in die Zeit, in der auch unser Zuckerkonsum enorm angestiegen ist. In einer Langzeitstudie bei mehr als 65.000 Frauen wurde gezeigt, dass eine zuckerreiche, ballaststoffarme Ernährung das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um 250 Prozent erhöht. Eine weitere neuere Studie

zeigte, dass der übermäßige Genuss von Zucker der wichtigste ernährungsbedingte Einzelrisikofaktor für Herzinfarkt bei Frauen und Männern ist. In den USA gehen 150.000 vorzeitige Todesfälle aufgrund von Herzerkrankungen pro Jahr auf das Konto von übermäßigem Zuckergenuss.

In mehreren klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass Xylitol sehr langsam abgebaut wird. Tatsächlich wird es auf dem glykämischen Index, der misst, wie schnell Nährstoffe in die Blutbahn gelangen, mit 7 bewertet, während Zucker bei 100 liegt. Xylitol ist ein natürlicher Insulinstabilisator und verursacht deshalb keinen abrupten Anstieg und Abfall wie Zucker. Es hilft sogar, den Heißhunger auf Zucker und Kohlenhydrate in den Griff zu bekommen. Xylitolgesüßte Speisen erhöhen den Insulinspiegel nicht, deshalb ist es auch der ideale Süßstoff für Diabetiker und für Menschen, die abnehmen wollen. In zunehmendem Maße sind Anti-Aging-Forscher sich darin einig, dass ein niedriger Insulinspiegel auch für ein erfolgreiches Anti-Aging Programm bedeutsam ist.

Insulinresistenz ist auch für hormonelle Ungleichgewichte mitverantwortlich, die u. a. zu Brustkrebs führen können. Ein hoher Insulinspiegel regt die Östrogenproduktion an und führt zu einer Östrogen-dominanten Störung, die die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigt. Insulinresistenz ist ebenfalls einer der Hauptgründe für eine Hormonstörung, die polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) genannt wird. PCOS bewirkt, dass kein Eisprung mehr stattfindet, dass die Eierstöcke also die zyklische Östrogen- und Progesteron-Produktion entweder ganz einstellen, oder dass sie gestört wird. Insulin regt die Eierstöcke an, vorwiegend männliche Hormone zu produzieren, was zusammen mit einem hohem Insulin- und Glukosespiegel zu Gewichtszunahme am Bauch führt – und ein solcher Körpertyp ist bekanntermaßen einem erhöhten Brustkrebsrisiko ausgesetzt. Äußere Anzeichen dafür, dass der Körper mehr männliche Hormone als gewöhnlich produziert, sind Akne, Haarausfall und eine verstärkte Körperbehaarung. Die Reduzierung des Insulinspiegels ist nicht nur für die Behandlung von PCOS wichtig, sondern auch bei anderen hormonellen Ungleichgewichten, die u. a. zu Brustkrebs führen können.

Dr. John Lee, Autor von „What Your Doctor May Not Tell You About Breast Cancer“, erklärt den Zusammenhang zwischen Insulinresistenz und Brustkrebs wie folgt:

„Ein übermäßiger Verzehr von Fast Food macht Sie dick. Viel Körperfett und Bewegungsmangel führen zu Insulinresistenz. Insulinresistenz wiederum ruft einen Heißhunger auf zuckerhaltige Kohlenhydrate hervor, um Energie für den Körper zu gewinnen. Durch die erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten wird mehr Insulin freigesetzt, was eine weitere Gewichtszunahme zur Folge hat. Mehr Fett führt zu höherem Östrogengehalt, was wiederum zu einer verfrühten Brustentwicklung und zu einem früheren Beginn der Menstruation führt. Eine frühere Menstruation bedeutet mehr ovularische Zyklen, sodass der Körper immer mehr Östrogenen ohne eine adäquate Progesteronausschüttung ausgesetzt ist. Ist der Körper aber mehr Östrogen ausgesetzt, erhöht sich das Brustkrebsrisiko.“

Zugleich kann ein erhöhter Konsum von einfachen Kohlenhydraten, gepaart mit einer Insulinresistenz, zu einem polyzystischen Ovarsyndrom und zur Unterbindung des Eisprungs während der Menstruationszyklen führen, was eine übermäßige Androgen- und Östrogen- sowie eine ungenügende Progesteronproduktion hervorruft. Eine übermäßige Östrogenproduktion ohne Progesteronbildung führt zu einer Östrogen-Dominanz, die das Brustkrebsrisiko erhöht. Die Einnahme von hormonhaltigen Verhütungsmitteln erhöht die Insulinresistenz und vergrößert die genannten Probleme noch.“

Wenn man statt Zucker Xylitol verwendet und zugleich den Konsum hoch glykämischer, raffinierter kohlenhydrathaltiger Lebensmitteln verringert, senkt man nicht nur das Risiko von PCOS, sondern auch von Eierstockzysten, Fibromen, Endometriose, PMS, Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Depressionen.

Gewürze Teil 9: Kreuzkümmel – Cumin

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) ist auch unter dem Namen Cumin bekannt. Die kleinen länglichen Früchte werden zumeist gemahlen, um sie als Gewürze zu verwenden, können aber auch im Ganzen eingesetzt werden.

Kreuzkümmel stammt ursprünglich aus Vorderasien. Außerhalb Europas ist Kreuzkümmel ein äußerst beliebtes Gewürz. Vor allem in Lateinamerika (Mexiko), in Nordafrika und in ganz Asien wird es sehr geschätzt.

Der Hauptanwendungsbereich des Kreuzkümmels liegt bei Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden. Er kann starke Krämpfe im Verdauungssystem und Blähungen lösen. Blähungen bei Babies oder Kleinkindern lindert man durch eine Bauchmassage (1 Tr. Kreuzkümmel auf 30 ml Mandelöl). Durch die Bauchmassage wird die Durchblutung und die Darmtätigkeit gefördert und damit Verkrampfungen gelöst

Um eine Bauchmassage auszuführen, gibt man das Massageöl in die Hände und verteilt es mit beiden Händen gleichmäßig auf dem Bauch. Man massiert mit beiden Händen, sanft kreisend im Uhrzeigersinn.

Kreuzkümmel regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Er besitzt kräftigende und stimulierende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Oft kommt es durch Krankheit oder Therapien zu Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen. Aber auch die Umstellung von Ernährung oder Essenszeiten, veränderte Umgebung, seelischer Kummer und Sorgen können Auslöser für Ernährungsprobleme sein. Auch hier ist eine Bauchmassage hilfreich

Durch seine erwärmenden, durchblutungsfördernden und kräftigenden Eigenschaften kann man ihn auch in Mischungen bei Muskelkater und –Verspannungen geben.

Kreuzkümmel kann die Pheromonproduktion anregen. Pheromone sind unsere körpereigenen Signal-, Erkennungs- und Sexuallockstoffe, die unsere individuelle Ausstrahlung und Anziehungskraft prägen. Seine erotisierende Kraft bringt lustvoll unser Liebesleben in Fahrt und beflügelt die Phantasie. In eingefahrenen Beziehungen bringt er wieder die Romantik und die Sensibilität für den Partner zurück. In sinnlichen Mischungen ist er einfach "das Tüpfelchen auf dem i".

Seelische Wirkung

Kreuzkümmel kann die Nordrenalin- und Dopaminproduktion anregen, dies sind chemische Botenstoffe (Neurotransmitter). Nordrenalin aktiviert, stimuliert und regt Körper und Geist an. Ein Absinken des Nordrenalinspiegels führt zu Antriebsschwäche, Trägheit und Abwehrschwäche. Dopamin bringt das seelische Gleichgewicht wieder und zieht sanft aus seelischen Tiefen.

Er beruhigt in stressigen und hektischen Zeiten Körper, Seele und Geist und gibt wieder Energie und Kraft zurück. So kann man sich sanft und wirkungsvoll erholen, wenn man tagelang sein Bestes geben muss. Die Sinne werden angeregt, so dass die guten Ideen nicht lange ausbleiben und die Kreativität neu entsteht.

Wenn man sich ausgelaugt und ausgepowert fühlt, gibt Kreuzkümmel Wärme, Geborgenheit und lässt die eigenen Kraftreserven erkennen. Ebenso ist seine Wärme in der dunkeln Jahreszeit ein willkommener Seelentröster.

Sein würziger Duft führt uns ins Reich der Sinne und gibt uns wieder die Lust, das Leben zu genießen und anzunehmen. Endlich können wir die kleinen Momente des Augenblicks erkennen, in denen wir glücklich und zufrieden sind. Nun finden wir wieder die Aufmerksamkeit für uns selbst, um diese Momente wahrzunehmen oder können liebevoll stolz auf uns selbst sein, weil wir etwas geschafft haben.

Spirituelle Wirkung

Seiner sinnlichen Wirkung kann man nicht entkommen. Wo immer Leere und Sinnlosigkeit herrschen, füllt er diese Lücke mit seiner Wärme aus. Er gibt Ideen und hilft, die eigenen Grenzen zu überschreiten, sich selbst wieder zu spüren und zu lieben. Sein würziger Duft lässt innehalten und die eigenen Kräfte wieder spüren. Kreuzkümmel gibt die Gewissheit, dass es nichts auf dieser Welt gibt, was wir nicht erreichen könnten, sondern dass es nur unsere selbst gesetzten Grenzen sind, die uns daran hindern.



Rezept

Spinat-Bandnudeln mit Kreuzkümmel

- 500 g Bandnudeln
- 500 g Spinat (frisch oder gefroren)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Saure Sahne
- 1 St Zwiebel
- 2 Z Knoblauch
- 3 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 50 g Parmesan

Den Spinat gegebenenfalls auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat hinzufügen, kurz andünsten, dann mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Den Kreuzkümmel hinzufügen und etwa 10-15 Minuten leicht kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Pfeffer, Salz, Kurkuma und Koriander abschmecken.

Den Topf vom Herd nehmen, die Bandnudeln unter den Spinat heben, die saure Sahne ebenfalls unterrühren und vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

ÜBUNG: Hara –Übung

Hara dieser Begriff stammt aus dem japanischen und bedeutet so viel wie Bauch, genauer gesagt ist damit der Unterbauch gemeint. Dies ist die jedem Menschen eingeborene Erdkraft, die etwas unterhalb des Nabels durch regelmäßiges Üben erfahrbar wird. Ruht ein Mensch in seinem Hara, stehen ihm wesentlich mehr Kräfte zur Verfügung, als wenn er sich in seinen Schultern vom Ich her festhält.

Hara-Grundübung nach Karlfried Graf Dürckheim

Sitzt oder steht aufrecht, die Füße etwas auseinander. Lebt euch in jeden Körperteil ein, und gleicht Fehlspannungen aus. Lasst euch ganz bewusst vom Boden, von der Erde, tragen! Ist euer Becken aufgerichtet, so dass euer Rücken und eure Schultern entspannt sind? Beobachtet das Atemgeschehen: Lebt euch in den Beckenraum ein und erspürt, wie der Atem kommt und geht. Gebt dem Atmen mit jedem Einatmen mehr Freiheit, physisch und psychisch, und entspannt dabei immer tiefer den Bauchbereich und die Beine. Lasst euch in das Ausatmen hineingleiten ohne zusammenzusinken.

Achtet darauf, dass ihr eure aufrechte Haltung bewahrt. Die Ausatmung wird dann von selbst etwas länger als die Einatmung. Mit der Zeit kann ein Rhythmus von etwa 1:3 entstehen, was das Verhältnis der Dauer der Einatmung und der Ausatmung betrifft. Lasst bewusst zu Beginn jeder Ausatmung in den Schultern los. Dabei solltet ihr nicht die Schultern herunterdrücken, sondern vom Ich her in den Schultern loslassen. Lasst euch am Ende der Ausatmung vertrauensvoll im Becken nieder. Ihr könnt euch dabei bewusst werden, dass alle im Schulterraum isolierten vitalen Kräfte in euer Lebenszentrum im Unterbauch zurückfließen können. Mit jedem Atemvorgang wiederholt ihr das Loslassen in den Schultern und das Niederlassen im Beckenraum. Dann Muss das Ich oben nichts mehr festhalten, sondern wird vom Becken her getragen.

Lasst euch während der Atempause oder Atemstille nach jedem Ausatmen vertrauensvoll in den tragenden Lebensgrund im Unterbauch ein. Gestattet dem Unterbauch dabei, entspannt hervorzukommen, während der Oberbauch (Magengrube) weich nachsinken kann. Alle beengenden Kleidungsstücke sollten hierbei natürlich geöffnet sein. Erlebt, wie jedes Einatmen euch neue Kraft schenkt, euch bis in jede Zelle hinein erneuert, so dass der Atemvorgang als Verwandlungsgeschehen erlebt wird.

Mögliche Fehler:

- Man lässt nicht in den Schultern los, sondern versucht, die Schultern nur fallen zu lassen oder gar herunterzudrücken.
- Nicht jeder vermag sich in das Becken niederzulassen. Dies kann eine unbewusste Scheu vor den Kräften des Beckenraumes widerspiegeln.
- Bleibt der Unterbauch nicht entspannt, sondern wird er entweder angespannt oder unnatürlich herausgetrieben, fehlt das Erleben des Bodens in uns.
- Die Entspannung kann ein Zusammensinken bewirken, so dass eine Auflösungshaltung entsteht. Also immer wenn nötig die Haltung korrigieren.
- Es wird versucht, gedanklich oder willentlich die Basis zu "machen" anstatt sich in die Basis niederzulassen. In solch einem Fall sollte das Loslassen mit noch weiter verlängerter Ausatmung geübt werden, bis man das tragende Fundament in sich tatsächlich erlebt. Zur Kontrolle können wir das entspannte Hängen der Schultern erspüren.

good life

House of Energy - Newsletter

- Um in der Verankerung der Basis bleiben zu können und nicht bei nächster Gelegenheit wieder "hochzugehen", hilft die Einstellung, dass der Alltag eine interessante Übung ist, bei der wir vieles lernen und wertvolle Erfahrungen sammeln können!

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

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



Mieses Karma von David Safier

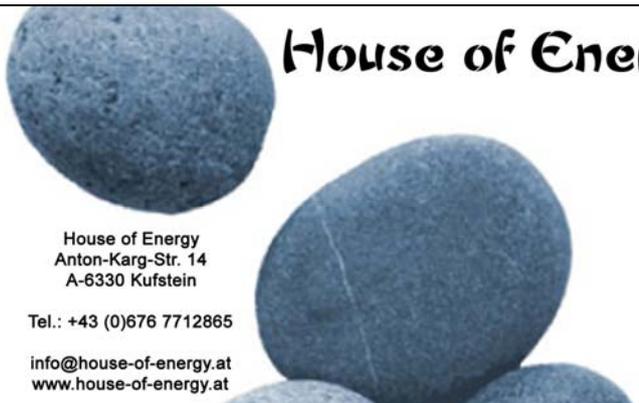
Die Moderatorin Kim Lange erlebt einen Tag des Triumphes: Sie gewinnt den Deutschen Fernsehpreis. Schade eigentlich, dass sie noch am selben Abend von den Trümmern einer herabstürzenden russischen Raumstation erschlagen wird. Im Jenseits erfährt sie, dass sie in ihrem Leben viel zu viel mieses Karma gesammelt hat - und bekommt prompt die Rechnung präsentiert. Kim findet sich in einem Erdloch wieder, hat zwei Fühler, sechs Beine und einen überproportional großen Hinterleib: Sie ist eine Ameise! Kim hat wenig Lust, fortan Kuchenkrümel durch die Gegend zu schleppen. Außerdem kann sie nicht zulassen, dass ihr Mann sich mit einer Neuen tröstet. Doch als Ameise ist sie machtlos. Es gibt nur einen Ausweg: Gutes Karma muss her, damit es auf der Reinkarnationsleiter wieder aufwärts geht!

ISBN: 978-3499244551

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 02
Februar 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezept

Das erste Mal

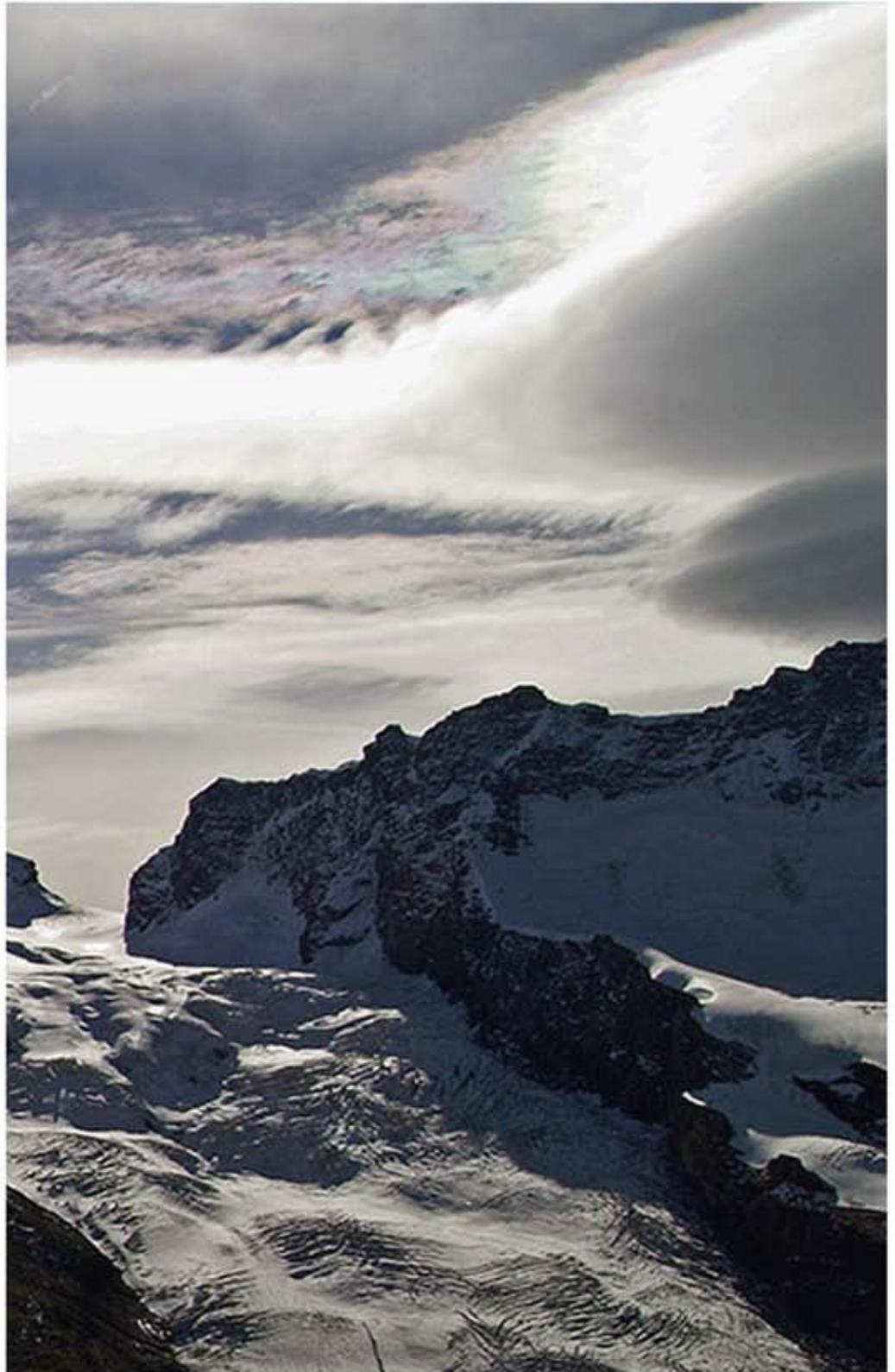
Übung

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

„Letztlich ist alles relativ.“

*Drei Haare in der Suppe sind relativ viel,
auf dem Kopf dagegen relativ wenig.*

AKTUELLES

Zum Nachdenken

Alles was der Mensch denkt, tut oder ausspricht, ist sein eigenes Karma bedingtes Gedankengut. Er musste es tun und leben.

Erst wenn wir das erkenne, begreifen wir die Nächstenliebe in der wahren Form, die nichts anderes ist als

Erkenne, Verstehen, Verzeihen und Helfen

JEDEM und ALLEM gegenüber TOLERANZ aufbringen, ist Nächstenliebe.

Nächstenliebe ist also nichts anderes als Toleranz. Toleranz in jeder Form dem anderen Gegenüber, gleich was oder wer er ist oder was er denkt, sagt und getan hat.

Die Masse der Menschheit der heutigen Zeit „wertet“ von vorneherein das, was andere sagen. Werten heißt, die Wahrheit eines anderen mit seiner eigenen Wahrheit zu vergleichen und das, was nicht seiner eigenen Wahrheit entspricht abzuqualifizieren.

An dem Tag an dem wir Menschen erkennen, benutzen wir ruhig das Wort, „gleich-gültig“ sind, also gleichen Wert besitzen wie jeder andere Mensch, werden wir unseren wahren Selbst- Wert erkennen.

Konflikte und Probleme entstehen immer nur dann, wenn Menschen den Wert eines anderen unter – oder überschätzen.

Diese Wertungen lassen negative Gedankenbilder entstehen bzw. erzeugen sie und führen dadurch zu „Selbst-Wert- Einbrüchen“.

Das Wort „gleichgültig“ wird in unserer Sprache durch unsere Ich Bezogenheit, „Ich bin besser als der andere“ usw., verfälscht.

Denn wenn wir sagen, „Der oder das ist mir gleichgültig, meinen wir damit, dass eine Person oder Sache uns nicht interessiert, und stellen uns – oft wichtig-tuerisch – über diese Person oder Sache. Jeder Mensch besitzt seine eigene von anderen unabhängige Individualität.

Gleich – gültig bedeutet von der Symbolik her „Individualität“ die jeder Mensch gleich hat. Er ist sozusagen gleich gültig wie ich und ich bin gleich gültig wie er.

Das alleine müsste uns über unser werten zu denken geben. Denn wenn wir alle GLEICH GÜLTIG sind, wenn wir alle den GLEICHEN WERT haben, steht auch jedem seine eigene Meinung zu.

Rezept

Minestrone mit Kamut-Spaghetti

Zutaten:

- 2 l Wasser
- Gemüse der Jahreszeit (z. B. 1 feingehackte Zwiebel, 1 Porree in Ringen, 1 feingehackte Karotte, 1 Stängel Sellerie feingeschnitten, 1 Tasse in Würfel geschnittene Zucchini, 1 Tasse Brokkoliköpfchen, 2 große Tomaten in Würfel geschnitten)
- 150g weiße Bohnen oder Kichererbsen gekocht
- 150 g Kamut-Spaghetti
- 2 EL Olivenöl, nativ extra
- Klare Suppe
- 3 Lorbeerblätter, Suppengrün
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Meersalz
- frische Basilikum Blätter oder feingehackte Petersilie
- Parmesankäse

Zubereitung:

Lösen Sie die Klare Suppe in Wasser auf und erhitzen Sie das Ganze bis zum Siedepunkt. Rösten Sie die Zwiebel im Olivenöl, und streuen Sie etwas Meersalz darüber. Fügen Sie Porree, Mohrrübe, Sellerie und Lauch hinzu und lassen Sie alles noch etwas weiter rösten. Gießen Sie die heiße Brühe über das Gemüse, den Lorbeer und die Gewürzsträußchen und bringen Sie alles zum Kochen. Auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen lassen. Fügen Sie Zucchini, Brokkoli, Tomate und Kamut-Spaghetti hinzu und lassen Sie das Ganze weitere 5 Minuten brodeln. Geben Sie erst dann die gekochten Bohnen oder die Kichererbsen dazu und lassen Sie alles noch einmal 5 Minuten kochen. Schmecken Sie die Suppe mit Meersalz oder Shoyu und Pfeffer ab. Bestreuen Sie das Ganze mit Basilikum oder Petersilie und Parmesankäse.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (+Kochzeit der Bohnen 2 Std.)

GRISSINI

Zutaten

125 g doppelgriffiges Weizenmehl

125 g Kamut Mehl

½ Würfel Hefe

1/8 l Lauwarmes Wasser

50 g weiche Butter

1 Teel. Salz

1 Teel. Backpulver

Zubereitung:

Mehl, Hefe (Trockenhefe) Wasser, Butter, Alles zu einem Teig verarbeiten. Ca. ½ Std. ruhen lassen.

Den Teig noch einmal gründlich durchkneten. 16 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer etwa 30 cm langen Rolle formen. Dabei das ganze immer in Gomasio wälzen (Sesamsalz)

Die Teigrollen in genügend Abstand auf das Blech legen. Den Teig nicht mehr gehen lassen.

Den Boden und die Seitenwände des kalten Backofens mit Wasser besprühen oder mit einem gut befeuchteten Tuch kurz abreiben. Die Grissini im Backofen bei 250 Grad, 25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen noch etwa 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.



DAS ERSTE MAL

Das erste Mal – das erste und innigste Gefühl

Es ist dunkel und Ich warte schon sehnsüchtig – ich warte sehnsüchtig auf meine Bestimmung, was aus mir wird, auf meine Entwicklung, – ich warte und bin neugierig was kommt. Ich bin neugierig auf das Leben mit allen seinen Facetten, auf alle Höhen und Tiefen.

Und siehe da sie kommen die anderen die wir brauchen um zu sein, um ganz zu sein, um zu leben. Das ganze restliche Leben wird uns dieses Gefühl wie so viele andere Gefühle von dieser Zeit verfolgen solange bis wir es schaffen sie zu leben zu fühlen und zu genießen, aber auch zu akzeptieren, alles anzunehmen was kommt.

Doch leider vergessen wir diese Weisheit in der kommenden Zeit. Wir lernen viel, es wird uns viel beigebracht, alles das was die anderen, die vor uns kamen, auch schon glaubten und als Wahrheit akzeptieren. Es wird ein harter Weg mit vielen Hindernissen, bis wir uns wieder an das erinnern werden was wir jetzt wissen.

Es kommen viele, doch nur einer ist für mich bestimmt, nur Einer wird es schaffen, einer ist der Richtige für mich. Erst wenn dieser eine kommt und da ist, kann ich Sein. Mal sehen ob wir uns verstehen -ob wir uns einig sind – ob wir es schaffen ob wir uns akzeptieren und tolerieren. Ob wir uns vereinigen und verschmelzen können bis wir eins sind. Mal sehen.

Er kommt- es passt – ich fühle es – ich spüre es- er ist es – er dringt in Mich ein wir lassen uns fallen und werden Eins. Keiner von uns zwei will sich beweisen – keiner von uns zwei hat Angst sich zu verlieren – keiner von uns zwei kennt etwas anderes als das man sich bedingungslos dem anderen hingeben kann. Ein Gefühl des Vertraut seins, zwei die nichts anderes kennen als sich bedingungslos hinzugeben egal was draus wird.

Es gibt für die zwei nur das Hier und jetzt, kennen die Wörter Vergangenheit und Zukunft nicht. Frei von jedem Zweifel und vor jeder Sorge – völlige Gelassenheit. Wie schön wäre es wenn wir uns an dieses Gefühl erinnern könnten.

Hier wo aus Zwei Eins wurde fängt es an. Man sucht sich einen Platz wo man sich wohl fühlt, und bleibt. Man fühlt sich wohl – geborgen und in Sicherheit.

Man glaubt abgeschirmt von allem zu sein. Man glaubt SEIN EIGENES Leben zu beginnen. Man ist sich nicht bewusst, welche Gefühle und welche Situationen einen in dieser Zeit bereits prägen. Programmieren für das restliche Leben.

Man hört nur den einen Ton einen beruhigenden Schlag, einen Schlag wie von einer Trommel. Dieser vertraute Ton, ein Trommelschlag wird uns unbewusst ein Leben lang faszinieren, denn er erinnert uns an diese Zeit.

Mal laut – mal leiser- mal schnell – mal langsam, er hat eine beruhigende Wirkung, er hat eine beschützende Wirkung, man fühlt sich sicher und aufgehoben.

Man hat immer nur den Moment und der genügt einem.

Man ist glücklich.

Man hat keine Vergleiche, man nimmt was kommt es wird schon richtig sein, man vertraut.

Man hat einen Ort gefunden an dem man sich wohlfühlt, man glaubt dass man hier ewig bleiben kann.

Man nimmt Stimmungen und Gefühle wahr, man lernt was man im späteren Leben braucht, oder besser gesagt zu brauchen glaubt. Man lernt was wichtig ist um zu überleben. Es gibt für manche Situationen der Überlebensangst, des Mangels, der Traurigkeit, jedoch auch der Freude. Sämtliche Einflüsse, die unsere Mutter spürt, sämtliche Einflüsse die sie wahrnimmt alle Gefühle gehen an uns weiter, so lernen wir, was wir da draußen brauchen um zu überleben. So werden wir programmiert.

Man hat ja keine Ahnung was da noch kommt, und was es bedeutet, was wir mit diesen Erfahrungen anfangen werden und wie sie uns weiterhelfen oder hindern werden. In wie weit wir uns durch Mangelgefühle oder Überlebensangst, uns den eigenen Weg versperren.

Es kommt auf uns an, wie sehr wir bereit sein werden, uns selbst wieder zu finden. Diese Momente des reinen Seins wiederzufinden diese Momente im Hier und jetzt ohne Maske, ohne Angst. Diese Momente des Vertrauens, diese Momente des Fallenlassens, diese Momente der Sorglosigkeit und der wirklichen und ehrlichen uneingeschränkten Liebe. Die Liebe die man bereit ist zu geben ohne etwas dafür zu erwarten. Diese Momente von dem Zeitpunkt weg wo wir bereit waren für das Leben.

Ganze Neun Monate darf man so sein, ganze neun Monate darf man nur sein. Man ist aufgehoben und gewärmt begleitet von einem beruhigenden Herzschlag. Man ist sich sicher das ist Leben.

Doch leider wird man eines besseren belehrt. Es kommt der Tag der Abnabelung. Für einen wie mich so klein und unerfahren glaubt man das ist das Ende. Der Tag an dem man sich von einem wunderschönen Platz entfernen muss. Das ist der Lauf der Natur das ist unser Weg des Wachstums.

Der Weg vieler Erfahrungen, vieler Freuden, vieler Sorgen, vieler Schmerzen, ein Weg durch ein Labyrinth gespickt mit vielen Möglichkeiten. Je nachdem wie wir uns ausrichten auf was wir schauen, da wird er uns schlussendlich hinführen. Je nachdem wie mutig wir sind unser Leben zu leben und unsere Erfahrungen zu machen. Wie bereit wir sind, uns auf etwas neues einzulassen, abzutauchen in unerforschte Gebiete, doch dabei immer sich selbst treu zu bleiben und zu sich zu stehen, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Das schwierigste in unserer Zeit, vermute ich.

Die erste Erfahrung ist auf alle Fälle keine Schöne, raus aus einem warmen Nest gepackt von Händen die man nicht kennt, die einem fremd vorkommen. Kommt man dann wieder auf die Mutterbrust, erkennt man den Herzschlag und fühlt sich wieder sicher. Man fühlt sich nicht alleine, und verlassen, man hat keine Angst mehr.

Man kennt sich in der neuen Welt wieder. In einer neuen Welt doch noch mit dem Gefühl, das man nicht alleine ist, dass man keine Angst haben braucht.

Jetzt zählt nur, ich bin nicht allein und ich bin geschützt. Auch hier zählt nur der Moment, der Moment wo man den Herzschlag hört und zufrieden ist. Ein vertrauter, beruhigender Ton. Hier und jetzt und glücklich und zufrieden. Absolutes Vertrauen.

Bis jetzt sind unsere ersten Erfahrungen noch da, alle Erfahrungen der letzten neun Monate.

Diese Erfahrungen und Gefühle werden auch immer da bleiben, unbewusst werden wir sie leben, oder wir werden uns irgendwann, wenn die Zeit reif ist an diese Gefühle heranwagen und sie in unser Bewusstsein zurückholen. Das ist der Moment wo wir in dem Labyrinth des Lebens, durch den Nebelschleier unser eigentliches Ziel wieder entdecken werden.

ÜBUNGEN:



Bauchkräftigung

Die Bauchmuskeln und die Rückenstrecker werden gestärkt.

Focus: Die Beine so weit strecken, dass der Rücken auf dem Boden liegt.

Man liegt auf dem Boden, die Hände unter das Gesäß legen, die Handflächen zeigen zum Boden. Einatmen. Die Knie heranziehen.

Ausatmen und die Beine bis in die Zehenspitzen strecken. Die Füße kurz über dem Boden halten. Das ganze viermal wiederholen. Den Atem fließen lassen.

Einatmen und die gestreckten Beine nach oben ziehen, bis die Fußsohlen zur Decke zeigen.

Ausatmen und dabei die Beine langsam sinken lassen und kurz über dem Boden halten.

Das Ganze viermal wiederholen. Den Atem fließen lassen.

Dann die Beine langsam auf den Boden sinken lassen.

Schildkröte - Kurmasana

Diese Übung entspannt die Bauchmuskeln und gleichzeitig werden die Rückenstrecker gedehnt.

Focus: Mit der Aufmerksamkeit in den unteren Rücken gehen und den Rückenstrecker loslassen.

Im Sitzen die Fußsohlen zusammen bringen und die Beine leicht anwinkeln.

Die Hände in der Mitte unter den Knien durchführen (von der Innenseite her) und die Füße am Fußspann festhalten.

Einatmen und die Wirbelsäule lang ziehen.

Ausatmen und den Oberkörper nach vorne beugen.

Das Ganze mehrmals wiederholen.

Bei letzten Einatmen die Wirbelsäule lang ziehen.

Bei Ausatmen den Kopf tief nach unten beugen und die Hände von den Füßen lösen, Den Oberkörper aufrichten.

Wer Lust auf mehr Übungen hat, es findet jeden zweiten Donnerstag ein Übungsabend mit anschließender Meditation in unserem Hause statt. Nächste Termine 18.02.2010 und 04.03.2010. Es ist auch möglich ab 4 Personen einen anderen Termin zu vereinbaren.

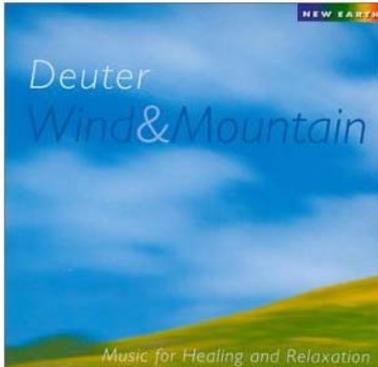
Wir wünschen euch viel Vergnügen bei den Übungen.

Macht sie bewusst und spürt in euren Körper hinein. Lernt eure Grenzen wieder kennen, sperrt den Ehrgeiz für diese Zeit aus!



Buch- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



CD: Wind & Mountain von Deuter

Friedvolle langsame und revitalisierende hohe Frequenzen wurden komponiert zu einer mitreißenden musikalischen Erfahrung.

Flöte, Klavier, Synthesizer, sanfte Stimmen und Alphawellen gleichen beide Hemisphären unseres Gehirns aus und erzeugen dadurch Kreativität. Die perfekte Begleitung bei Massagen, Hypnosen und anderen Heilmethoden.

ASIN: B00005A0D6

Kleine Geschichte

Die halbe Wahrheit

Vom Propheten Mohammed wird folgende Begebenheit berichtet: Der Prophet kam mit einem seiner Begleiter in eine Stadt, um zu lehren.

Bald gesellte sich ein Anhänger seiner Lehre zu ihm: „Herr! In dieser Stadt geht die Dummheit ein und aus. Die Bewohner sind halsstarrig. Man möchte hier nichts lernen. Du wirst keines dieser steinernen Herzen bekehren.“

Der Prophet antwortete gütig: „Du hast recht!“

Bald darauf kam ein anderes Mitglied der Gemeinde freudenstrahlend auf den Propheten zu: „Herr! Du bist in einer glücklichen Stadt. Die Menschen sehnen sich nach der rechten Lehre und öffnen ihre Herzen deinem Wort.“

Mohammed lächelt gütig und sagte wieder: „Du hast recht.“

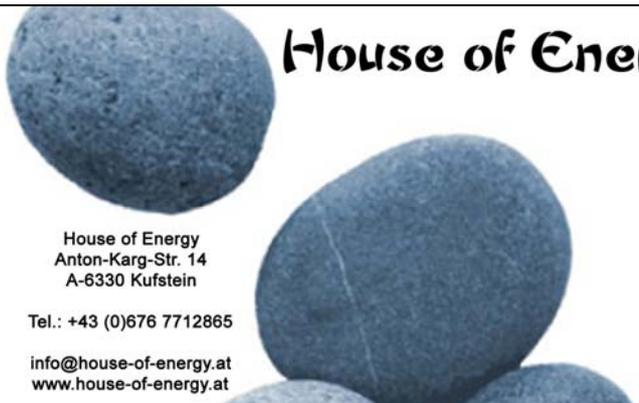
„Oh Herr,“ wandte da der Begleiter Mohammeds ein. „Zu dem Ersten sagtest du, er habe recht. Zu dem Zweiten, der genau das Gegenteil behauptet, sagst du auch, er habe recht. Schwarz kann doch nicht weiß sein.“

Mohammed erwiderte: „Jeder Mensch sieht die Welt so, wie er sie erwartet. Wozu sollte ich den beiden widersprechen? Der eine sieht das Böse, der andere das Gute. Würdest du sagen, dass einer von den beiden etwas falsches sieht, sind doch die Menschen hier wie überall böse und gut zugleich. Nichts Falsches sagte man mir, nur Unvollständiges.“

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 03
März 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezept

Hirse

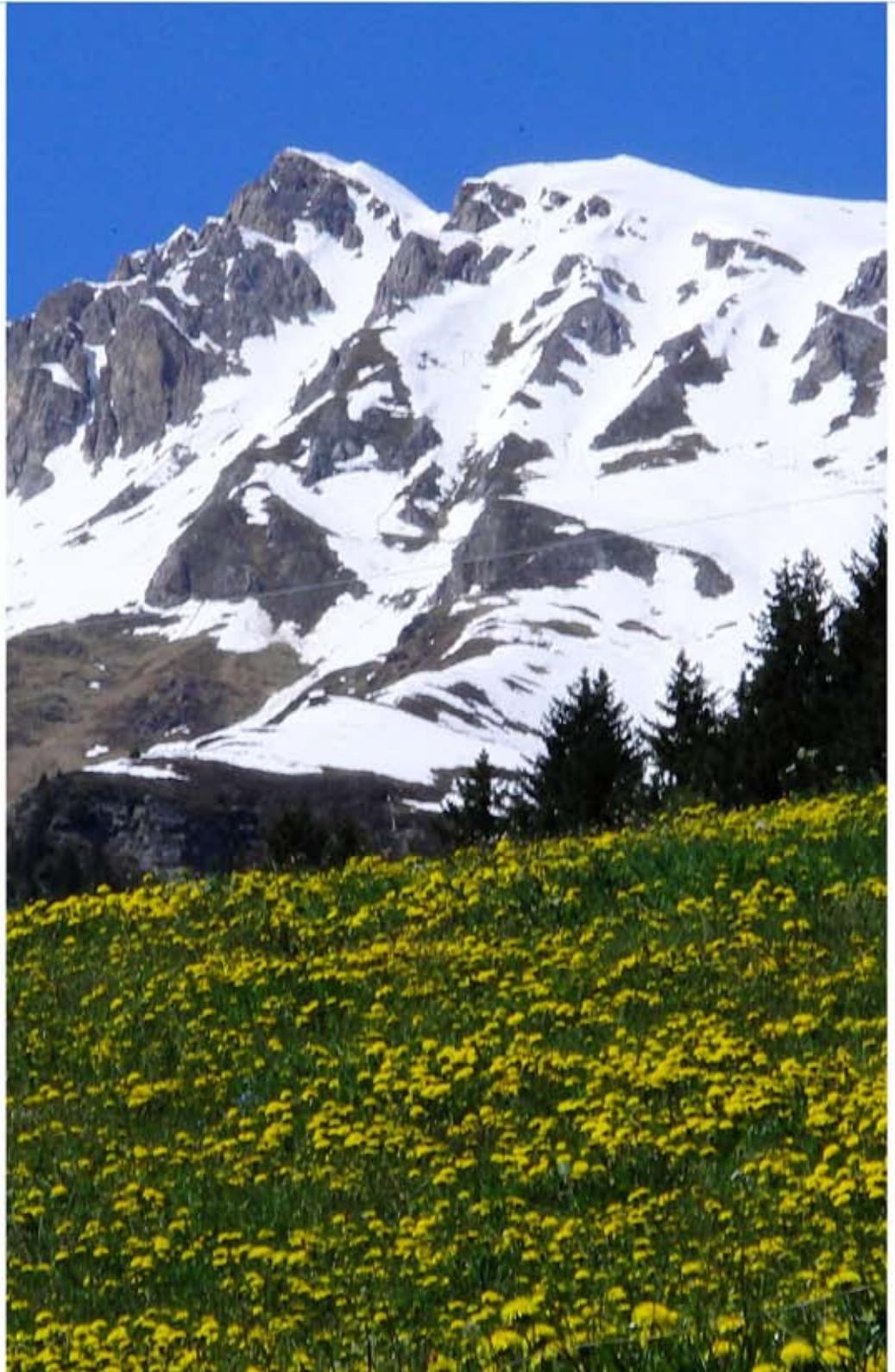
Übung

Buch & CD Tip

Gedanken

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Durch Liebe werden alle Dinge leichter,
die der Verstand als gar zu schwer gedacht.*

(Weisheit aus China)

AKTUELLES

Teil 1

Heute wollen uns Wissenschaftler und Pharmakonzerne glauben machen, unser Schicksal liege weitgehend in den Erbanlagen unserer Gene. Gene sollen nicht nur unser Aussehen und unsere Intelligenz bestimmen, sondern auch unsere Gesundheit und sogar unser Gemüt. Doch in Wahrheit war der Mensch seinen Genen noch nie hilflos ausgeliefert. Dies erfuhr auch der britische Arzt Albert Mason, dem 1952 ein Irrtum zu kurzzeitiger Berühmtheit verhalf. Dr. Mason behandelte einen fünfzehnjährigen Jungen mit Hypnose gegen Warzen. Der Fall war besonders schwer, da die lederne Haut des Jungen am ganzen Körper mehr der eines Elefanten als der eines Menschen glich. Während der Junge sich in einer hypnotischen Trance befand, erzählte ihm Mason, als erstes werde sein Arm heilen und später der ganze Körper eine normale rosafarbene Haut bekommen. Eine Woche später war die Lederhaut des Armes tatsächlich verschwunden, und nach einigen weiteren Sitzungen wurde die gesamte Haut des Jungen dauerhaft gesund. Allerdings litt der Junge gar nicht an Warzen (eine Fehldiagnose seines Hausarztes), sondern an einer bis dahin als unheilbar gegoltenen Erbkrankheit namens kongenitale Ichthyose! Als das *British Medical Journal* einen Artikel über den Fall publizierte, verursachte dieser eine Sensation. Obwohl Mason daraufhin zahllose andere Patienten mit derselben Krankheit behandelte, konnte er seinen Hypnose-Erfolg nicht mehr wiederholen. Sein eigener Unglaube, dass er mit Hypnose eine „unheilbare“ Krankheit besiegen könne, stand ihm im Weg.

„Wie ist es möglich, dass der menschliche Geist stärker ist als eine genetische Programmierung?“, fragt der Zellbiologe Bruce Lipton in seinem faszinierenden Buch *Intelligente Zellen*. Lipton hatte mit dem Klonen von Zellen Karriere als Medizinprofessor an der Universität von Wisconsin gemacht, „aber mein persönliches Leben war ein Scherbenhaufen“. Also nahm er vor zwanzig Jahren einen Lehrauftrag an einer unbedeutenden Hochschule in der Karibik an. Dort hatte er eines Nachts, als er über das Verhalten der Zellen brütete, eines der seltenen kosmischen Aha-Erlebnisse: „Plötzlich erkannte ich, dass das Leben einer Zelle durch ihre physische und energetische Umgebung bestimmt wird, und nicht etwa durch ihre Gene.“ Diese Erkenntnis brachte Bruce Lipton vom obersten Grundsatz der Biologie ab, dem genetischen Determinismus. Und sie führte ihn aus einer persönlichen Krise hin zu innerem Glück und einer tief empfundenen Spiritualität. Lipton: „Die Überzeugung, wir seien störanfällige biochemische Maschinen, die durch unsere Gene gesteuert werden, weicht der Erkenntnis, dass wir machtvolle Erschaffer unseres eigenen Lebens und unserer Welt sind.“

„Die Menschen sind Gott“

Umgeben von der lebendigen, atmenden und wunderschönen Natur in der Karibik, begann der Zellbiologe Darwins „Hund-frisst-Hund“-Version der Evolution ebenso in Frage zu stellen wie das zentrale Dogma, dass die Gene unser Leben bestimmen. Denn: „Gene können sich nicht selbständig an- und ausschalten.“ Er formuliert die Quintessenz seiner jahrzehntelangen Forschung auf dem Gebiet der Zellbiologie so: „Wir wurden nach dem Bilde Gottes erschaffen, und wir müssen unseren Geist wieder in die Gleichung mit einbringen, wenn wir unsere physische und psychische Gesundheit verbessern wollen.“ Die Lehre der „Neuen Biologie“, wie Lipton sie nennt, streitet nicht mehr um Vererbung versus Konditionierung, um Natur versus Kultur, um angeboren oder erworben, sondern anerkennt, dass der voll bewusste Geist beides übertrumpft.

„Nicht die gen-gesteuerten Hormone und Neurotransmitter kontrollieren unseren Körper und unseren Verstand“, schreibt Lipton in seinem Buch, „unser Glaube und unsere Überzeugungen kontrollieren unseren Körper, unser Denken und damit unser Leben.“ Und das beweist uns kaum etwas anderes so eindrucklich wie die kleinste Lebensform auf diesem Planeten: die Zelle. Bruce Lipton spricht scherzhaft von „Mini-Menschen“, denn es gibt keine einzige Funktion in unserem Körper, die nicht schon bereits in der Einzelzelle angelegt ist. Wie der Mensch sind auch Zellen in der Lage, durch die Erfahrungen mit ihrer Umwelt zu lernen, zelluläre Erinnerungen zu speichern und diese an ihre Nachkommen weiterzugeben. Zellen verkörpern auch das vollkommene Ideal des „Teamwork“, da sie meistens in einem Zellverbund existieren. Das Zusammenspiel der Billionen von Zellen ist nur möglich dank einer hochdifferenzierten Arbeitsteilung, welche in die Gene jeder Zelle einprogrammiert ist. Dieser Kooperationsmechanismus ist allgegenwärtig, weil er das Fundament der Evolution ist. Und er macht selbst vor genetischen Artenschranken nicht halt. Es stimmt zwar, dass es diese Artenschranken gibt, doch auf zellulärer Ebene existieren sie nicht.

Dennoch ist das Dogma, Gene könnten nur an die direkten Nachkommen eines Organismus weitergegeben werden, dank neuer Fortschritte in der Genforschung widerlegt. Der Austausch von genetischen Informationen durch Gen-Transfer findet nämlich nicht nur bei Mitgliedern der gleichen Art statt, sondern auch mit Mitgliedern anderer Arten. Damit wird die Evolution weiter beschleunigt, da die Organismen auf diese Weise „erlernte“ Erfahrungen von anderen übernehmen können. „Vor dem Hintergrund dieses Gen-Austauschs können Organismen nicht mehr als völlig voneinander getrennte Wesen betrachtet werden“, erklärt Bruce Lipton. Man würde sie also besser als Teil eines Körpers betrachten, der alles Leben umfängt – eine Zelle im unendlichen Körper Gottes. Lipton schreibt provokativ: „Will ich damit etwa sagen, dass die Menschen Gott sind? Ja, das will ich damit sagen.“

Der Genforscher glaubt nicht an einen alleinigen Gott. „Gott“ offenbart sich in unendlich vielen Gesichtern und Formen – die alle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen können – also wahrhaft eins sind.

Gen-Spielereien beeinflussen alles

„Jetzt, da uns dieser Gen-Transfer zwischen den Arten bewusst ist, werden die Gefahren der Gentechnologie noch offensichtlicher“, warnt Bruce Lipton: „Das Herumspielen an den Genen einer Tomatensorte hört nicht unbedingt bei der Tomate auf, sondern kann die ganze Biosphäre auf eine Weise verändern, die wir gar nicht abschätzen können.“ Und tatsächlich: Eine 2004 veröffentlichte Studie am Menschen zeigt, dass die Gene von gentechnisch veränderter Nahrung durch den Verdauungsprozeß in die nützlichen Darmbakterien geraten und sie verändern! Auf die gleiche Weise hat der Gen-Austausch zwischen genetisch veränderten Ackerfrüchten und natürlichen Arten der Umgebung zur Entstehung von hochresistenten Super-Unkräutern geführt. „Evolutionforscher warnen vor den drohenden Gefahren für die Menschheit, wenn wir nicht begreifen, dass wir ein gemeinsames genetisches Schicksal haben und wie wichtig die Kooperation aller Lebewesen untereinander ist“, betont Bruce Lipton, der selber jahrzehntelang Zellen klonete.

Gene sind nämlich keine grausamen Despoten, die ihre Erbinformation unter allen Umständen an kommende Generationen weiterzugeben trachten, wie darwinistische Evolutionsbiologen uns glauben machen wollen. Dass der Stärkere den Schwächeren gnadenlos frißt – ja fressen Muss, um das Überleben der besten Gene zu sichern – stimmt in dieser Form nicht.

Im Gegenteil: Teamwork oder Kooperation baut auf dem Grundsatz auf, dass die Stärkeren den Schwächeren helfen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Dies ist die Kernbotschaft, welche Mutter Erde uns seit Anbeginn vorgelebt hat.

Und in der üppigen Natur einer Karibikinsel konnte Lipton dies endlich erkennen. „Es war nicht der Überlebenskampf, sondern die Harmonie des Lebens, die zu mir sang, während ich in diesem Garten Eden lebte. Mir fiel auf, dass die moderne Biologie die wichtige Rolle der Kooperation viel zu wenig beachtet, weil sie aufgrund ihrer darwinistischen Wurzeln die Konkurrenz so sehr betont.“ In seinem Bestseller *Intelligente Zellen* beschreibt Lipton, wie er dieses Kooperationsprinzip nach seinem eingangs erwähnten kosmischen „Aha-Erlebnis“ gleich praktisch an seinem zusammengewürfelten Haufen Medizinstudenten ausprobierte, die wie er an dieser unbedeutenden Universität gestrandet waren. Lipton, den gnadenlosen Konkurrenzkampf an amerikanischen Eliteuniversitäten gewohnt, sah sich plötzlich zu einem großen Teil mit Versagern aus aller Welt konfrontiert, die den harten „darwinistischen“ Ausleseprozeß an einer amerikanischen Uni nicht überlebt hätten. Dementsprechend schlecht schnitten sie bei einem Vortest ab, mit welchem Lipton ihr vorhandenes Wissen über Zellbiologie testen wollte. Doch seine Begeisterung für den Lernstoff und seine Anteilnahme an den Problemen seiner Schüler inspirierte die Studenten. „Sie gaben ihren individuellen Überlebenskampf auf und verschmolzen zu einem Team, das dieses Semester gemeinsam überleben wollte. Die stärkeren Studenten halfen den schwächeren, und dadurch wurden alle stärker. Ihre Harmonie kam für mich überraschend und war berührend zu beobachten.“ Ebenso überraschend war das Ergebnis der Abschlussprüfung: Liptons „untaugliche“ Studenten schnitten ebenso gut ab wie die Studenten führender amerikanischer Universitäten!



Rezepte

Avocadosalat mit Quinoafüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 2 reife Avocados
- 80g Quinoa
- 250ml Wasser
- 50g Magerquark
- 100g Schafskäse in Würfeln
- Olivenöl
- Asia Gewürzsalz
- rote Paprika zum Garniere

Zubereitung:

Quinoa in 250ml Wasser zugedeckt ca. 20Min köcheln lassen, auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 5 Minuten quellen lassen und im offenen Topf auskühlen. Währenddessen Avocados halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Mit Avocado würfeln, Schafskäse und Quark mischen und mit Asia Salz und Olivenöl würzen. In die Avocado hälften füllen und mit Paprikastreifen garnieren.



Süßer Hirseauflauf

Zutaten:

- 250 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 3 Eier getrennt
- 50 g Butter
- 50 ml Milch
- 100 g Honig
- ½ TL Zimt
- 50 g Haselnüsse gemahlen
- Variante: Anstatt Butter und Haselnüsse ca. 100 g Haselnussmus verwenden

Für 4 Personen

Zubereitung:

Hirse waschen, mit Wasser aufkochen und 20 Min. quellen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen; Butter mit Milch, Honig, Zimt und Eigelb schaumig rühren. Hirse und Nüsse unterrühren und vorsichtig das Eiweiß unterziehen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und im Backofen bei 180 °C ca. 55 Min. backen. Als Beilage Obstkompott oder Fruchtmus servieren.



HIRSE

In Europa hält die Hirse, eine Getreideart aus der Familie der Süßgräser, wieder Einzug. Nicht zuletzt liegt dies daran, dass Ernährungswissenschaftler herausgefunden haben, dass die Hirse hervorragende positive Eigenschaften beinhaltet und so einen wichtigen Beitrag für die Gesunderhaltung des Körpers leisten kann. Damit steht die Hirse an der Spitze der Getreidesorten, bezüglich der gesundheitsfördernden Charakteristiken.



Hirse - das Basen bildende Getreide

Das gesunde Getreide enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente und gehört zu den Basen bildenden Getreidesorten. Andere Getreidearten sind Säure bildend und können außerdem verschleimend wirken. Das kommt vor allem dann zum Tragen, wenn häufiger Getreide im täglichen Ernährungsplan auftaucht.

Andere Getreide sind Schleim bildend

Gerade bei grippalen Infekten oder bei Atemwegserkrankungen ist die Schleim bildende Wirkung der Säure bildenden Getreidesorten zu beobachten. Überwiegend betrifft das die Getreidearten, wie Roggen und Weizen, die einen hohen Anteil an Gluten, auch Klebereiweiß genannt, enthalten. Auch Hafer und Gerste zählen zu den Getreidesorten mit hohem Glutenanteil.

Hirse - ein glutenfreies Getreide

Aufgrund der Tatsache, dass die Hirse zu den glutenfreien Getreidearten gehört, wird sie gerade von Personen, die Probleme mit Gluten haben, gegenüber anderen Getreidesorten bevorzugt. Dies betrifft insbesondere Personen, die an Magen Darm Problemen oder Zöliakie leiden und eine glutenfreie Ernährung einhalten müssen

Lebensmittel für die Schönheit

Hirse ist nicht nur gesund sondern sie kann als Schönheitselixier eingesetzt werden. Der hohe Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen, der in der Hirse enthalten ist, ist für die Gesunderhaltung förderlich. Der hohe Beitrag an Silizium, der in dem kleinen Getreidekorn steckt, wirkt sich äußerst positiv auf die Schönheit der Haare und Fingernägel aus und sorgt für ein gesundes Hautbild. Das Silizium, in Form von Kieselsäure, wirkt also wie ein "kleiner Schönmacher".

Silizium für das Bindegewebe

Der größte Teil des Siliziums befindet sich bei der Hirse in der Spelze, von der das Hirsekorn umgeben ist. Allerdings ist diese Schale nicht genießbar, sodass sie vor dem Verzehr der Hirse abgerieben werden muss. Bestens dazu geeignet sind Schälmühlen. Auch wenn ein großer Teil des Siliziums in der Spelze steckt, ist das kleine Getreidekorn den anderen Getreidearten noch weit überlegen, was den Anteil an Kieselsäure betrifft und leistet damit einen wichtigen Beitrag für die Elastizität und Spannkraft des Bindegewebes und der Haut-Stoffwechsel wird positiv beeinflusst.

Nährstoffe für Haare und Fingernägel

Das Wachstum von Haaren und Fingernägeln wird gefördert und die Haut kann Feuchtigkeit besser binden. Auch für die Knochenbildung leistet Silizium gute Dienste. Eine weitere positive Eigenschaft ist die Reparaturfähigkeit der Kieselsäure. Durch ihre hohe Bindungskraft bei Bakterien und Viren, die Entzündungen verursachen können, ist sie ein wertvoller Helfer gegenüber diesen Entzündungserregern.

Natürliches Eisen - essentiell für das Blut



Aber die wertvollen Inhaltsstoffe der Hirse betreffen nicht nur das Silizium. Auch in puncto Eisen macht die Hirse eine gute Figur und zählt beim Eisengehalt zu den Spitzenreitern gegenüber anderen Getreidearten. So enthält das wertvolle Getreide zwei bis dreimal mehr Eisen als Weizen und liefert damit einen optimalen Beitrag für die Blutbildung. Täglich 50 g Hirse decken beispielsweise den Eisenbedarf. Besonders Frauen wissen diese positive Wirkung der Hirse zu schätzen.

Eisen - wichtig für die Sauerstoffversorgung

Eisen hat im Körper aber noch andere Aufgaben zu erfüllen. So hilft das Spurenelement beim Sauerstofftransport, bei der Energiegewinnung und bei der Zellteilung. Für die Erfüllung all dieser vielfältigen Aufgaben ist eine ausreichende Eisenaufnahme für den Körper wichtig. Auch bei chronischer Müdigkeit ist Eisen ein wichtiger Helfer. Damit das Eisen vom Körper besser aufgenommen werden kann, sollte Vitamin C dazu gegessen werden.

Weitere wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe, die in der Hirse enthalten sind, sind Calcium und Magnesium.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Neben diesen vielen Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten die Hirsekörner etwa 70 % Kohlenhydrate, circa 10 % Eiweiß und bis zu 5 % Fett. Im Öl der Hirse sind Vitamin E, Provitamin A und verschiedene B-Vitamine enthalten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. In einigen Ernährungskonzepten wie beispielsweise bei Krebserkrankungen wird Hirse als leicht verdauliches Getreide empfohlen.

ÜBUNGEN:

Schmetterling – Yoga

Für die Flexibilität der Hüftgelenke – ausgezeichnete Vorübung für den Meditationssitz, den Lotussitz

Der Schmetterling, ist eine der wichtigsten Asanas, um die Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen angenehm zu machen. Bhadrasana ist deshalb wichtig für alle, die kreuzbeinig meditieren wollen, oder den Lotus beherrschen lernen wollen.

(1) Fußsohlen zusammen geben. Mit den Händen um die Füße fassen. Zum Aufwärmen kannst Du 10-20 Mal die Knie hoch und runter geben (fliegender Schmetterling)

(2) Hände auf die Knie geben und gleichmäßig runter drücken (nicht wippen!)

(3) Manchmal hilft es, sich an eine Wand anzulehnen. dann kann man kontrollierter drücken und den Rücken gerader halten.



Heuschrecke

Körperlich: Wie bei der Kobra wird der Druck auf den Bauch verstärkt und dadurch die Funktion des Darmes reguliert und gestärkt. Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden massiert. Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt. Rücken- und Ischia Schmerzen verschwinden in kürzester Zeit.

Gedehnte Muskeln: Quadrizeps (Beinstrecker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini (Bauchmuskeln), eventuell Pectoralis.

Gestärkte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustmuskeln), Trizeps (Armstrecker).

Ausgangsposition

Bauchlage: Füße und Beine gestreckt. Das Kinn liegt auf dem Boden. Die Arme werden soweit wie möglich unter den Körper gebracht. Die Handflächen befinden sich auf dem Boden, sodass der Handrücken unter dem Schambein liegt.

Bewegungsausführung der Heuschrecke

Spannen Sie nun die Gesäßmuskeln an und drücken die Hände fest auf den Boden. Die gestreckten Beine lösen sich dabei vom Boden.

Variante 1: Das Kinn bleibt am Boden.

Variante 2 (Fortgeschrittene): Heben Sie den Kopf (in Verlängerung der Wirbelsäule) und den Oberkörper leicht, sodass nur die Arme den Kontakt zum Boden halten. Versuchen Sie, den Druck der Arme und der Hände noch etwas größer zu werden, sodass die Beine noch höher gehen.



Gehen sie nach dieser Übung in die Stellung des Kindes

Anleitung: Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn am Boden. Nacken lang. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen...

Variation, falls die Flexibilität in den Knien nicht ausreicht: Hände unter die Stirn geben. Entweder Hände flach übereinander legen, oder Fäuste machen und die Fäuste übereinander legen...



Buch- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



DVD: Wie wir werden, was wir sind von Dr. Bruce Lipton

Die Programmierungen durch unsere Eltern haben fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit, unser Verhalten, unsere Einstellungen und unsere Beziehungen! In einem bildreichen, leicht verständlichen Vortrag erläutert der Zellbiologe und Pionier der prä- und perinatalen Entwicklung Dr. Bruce Lipton aus Sicht der neuen Wissenschaft den Mechanismus, durch den sich die Überzeugungen und Emotionen der Eltern auf die Entwicklung des genetischen Codes der Kinder auswirken. Unsere prä- und perinatalen Erfahrungen bilden eine Art biologischer Vorgabe, die alle späteren Gefühle und Einstellungen im Hinblick auf uns selbst, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere Verbindung zu Himmel und Erde bestimmen. Das Wissen um die Mechanismen kann uns davor bewahren, weiteren Schaden anzurichten; es hilft uns, jene Bereiche unseres Denkens und unseres Fühlens zu heilen, in denen wir selbst durch unsere Programmierungen eingeschränkt sind.

ASIN: 3867281041

Gedanken aus dem House of Energy

Der Frühling ist im Anmarsch, man spürt ihn bereits. Die Natur ist im Wachstum. Schön langsam kämpfen sich die ersten Gewächse durch die Erdschicht, die Knospen beginnen sich zu öffnen, sie wollen sich in ihrer schönsten Pracht zeigen. Jedes Jahr folgen sie diesem Rhythmus. Jedes Jahr um diese Zeit beginnt sich die Schönheit der Natur zu zeigen.

Es gibt auch Samen die wir eingepflanzt haben. Wir warten auf das Ergebnis, und siehe da, nach einiger Zeit fängt sich eine kleine Pflanze an, durch das Erdreich zu kämpfen. So zierlich und so zerbrechlich, doch trotzdem schafft sie es sich durch die Erdschicht zu kämpfen bis sie schlussendlich in den Himmel ragt, sie zeigt sich in ihrer ganzen Pracht. Es ist für uns ganz selbstverständlich, und wir verschwenden keinen Gedanken darüber, dass eine andere Pflanze wachsen könnte als die, die wir eingesät haben. Eine logische und natürliche Geschichte.

Doch wie sieht es mit uns aus? Was wurde in uns eingesät, was sind wir geworden. Was wollen wir sein, und wie sind wir? Inwieweit stimmen unsere Unbewussten Überzeugungen mit den Bewussten überein. Wie viel Energie muss unsere Körper mit den dauernden Unstimmigkeiten der zwei Bewusstseienebenen verschwenden? Steht unsere unbewusste Überzeugung auf Kampf, Angst, Flucht, oder ist sie auf Wachstum programmiert? Diese Frage ist wichtig, denn unsere Zellen können auf keinen Fall beides zur gleichen Zeit ausführen, sie können nicht beide Informationen zugleich an das Gehirn weitergeben. Entweder das eine oder das andere. Jetzt werden sie sicherlich sagen, ich bin natürlich auf Wachstum programmiert, vor was soll ich denn Angst haben. Stimmt auch, doch dieses sagt ihr Bewusstsein ihr Verstand, was meint wohl ihr Unterbewusstsein zu dieser Angelegenheit?

Um dieses zu erklären muss zuerst gesagt werden. Wir alle werden in den ersten 6 Jahren, hierzu gehört auch die Zeit im Mutterleib programmiert. Hier entstehen unsere Muster, unsere Überlebenswichtigen Überzeugungen. Alles was wir in dieser Zeit erlernen, erfahren sehen und fühlen, wird von unserm Unterbewusstsein abgespeichert.

Die neuesten Wissenschaftlichen Studien haben bewiesen, dass wir nicht von unseren Genen gesteuert werden. Wenn wir also nicht von den Genen gesteuert werden, von was denn dann? Von den Umweltsignalen. In der Zellmembran befinden sich Protein Schalter, die auf Umweltsignale reagieren und deren Informationen an zellinterne Protein Pfade weiterleiten. Es ist also nicht wie ewig angenommen der Zellkern das Gehirn der Zelle sondern die Membran, die Zellhaut.

Da die Gehirnwellen bei Kindern sehr niedrig sind, (Im Delta und Theta Bereich) die diesen entsprechen, die für Hypnose verwendet werden, kann man sich ein Bild machen wie Kinder lernen und programmiert werden und wie wir programmiert wurden. Durch unsere Eltern und allen, die in dieser Zeit rund um uns waren. Für unser Unterbewusstsein, sind diese Erfahrungen überlebenswichtig, es fällt kein Urteil, ob die ein, oder andere abgespeicherte Erfahrung richtig oder falsch ist. Das Unterbewusstsein ist dazu da uns am Leben zu erhalten. Hierzu noch, der Mensch handelt 5% des Lebens bewusst, und 95% laufen unbewusst ab. Was glauben sie wohl, wer hier gewinnt, wenn ihr Bewusstsein etwas versucht und das Unterbewusstsein eine andere Programmierung hat?

Die Jesuiten haben dieses bereits gewusst, denn sie sagten:“ gebt uns einen Knaben unter 6 Jahren dann werden wir einen Mann aus ihm machen.“ Sie wussten, dass der Trancezustand des

Kindes es erlaubt, das kirchliche Dogma direkt in sein Unterbewusstsein zu pflanzen und damit 95% des Verhaltens dieses Menschen für den Rest seines Lebens zu beeinflussen.

Also wie wir sehen hängt sehr viel, wenn nicht alle unsere Erfahrungen in unserem jetzigen Leben von unserer Programmierung ab. Nicht wie bis jetzt angenommen von den Genen.

Noch ein kleines Beispiel aus der Tierwelt. Wird ein junger Elefant ausgebildet, bindet man ihn mit einem starken Seil an einen Pfosten. Er kann ziehen und zerren, wie er will. Er kommt nicht los. Irgendwann erkennt der Elefant das Seil als eine übermächtige, unbewegliche Kraft an. Sobald er ausgewachsen ist, braucht man ihm nur noch ein Seil um das Bein zu binden, und er bleibt auf demselben Fleck stehen, denn er hat sich der Allmacht des Seils ergeben. Obwohl er die Kräfte hätte, jedes Seil zu zerreißen und jeden Pfosten umzulegen, hält die in jungen Jahren angenommene eingeschränkte Überzeugung den Elefanten unbeweglich und gefügig.

Wir können uns also fragen, welche Geschichten und Überzeugungen halten uns unbewusst in Fesseln?

Etwas zum Nachdenken

Wie sieht es in ihrem Leben aus. Fühlen sie sich glücklich? In allen Bereichen des Lebens? Wie sieht es mit der Gesundheit aus, ganz gut, altersentsprechend oder fühlen sie sich rundum wohl? Wie sieht es in ihrem Liebesleben aus, ganz o.k., oder immer noch aufregend? Wie zeige ich meinen Partner, meine Liebe? Haben sie sich noch nie Gedanken darüber gemacht?

Haben sie sich damit zufrieden gegeben wie es ist.

Nehmen sie sich einmal einen kurzen Augenblick Zeit und beantworten sie sich diese Fragen, schalten sie dabei einmal kurz ihr Ego aus, sie müssen jetzt niemanden etwas beweisen, nur sich selber gegenüber ehrlich sein.

Ist die Antwort zum Beispiel, ja ab einen gewissen Alter ist man eben Bewegungseingeschränkter, oder man kann ja nicht alles haben, oder noch besser, nach langen Ehejahren und viel Arbeit und vielleicht noch Kinder ist das Sexleben nicht mehr so wichtig. Wir kennen uns ja schon so lange, wir wissen ja das wir füreinander da sind, da bedarf es keiner besonderen Aufmerksamkeit mehr. Haben sie jemals über einen der oben genannten Sätze genauer nachgedacht, woher diese Einstellung kommen mag, ob es wirklich so sein muss, oder ob das nicht nur eine eingeschränkte Überzeugung ist.

Da jetzt Frühling ist, und der Frühling eine Jahreszeit ist in der die Gefühle wieder in Wallung kommen, nehmen wir einmal das Thema Sexualität und alte Überzeugungen, oder Programmierungen. Jeder von ihnen hat in seiner frühesten Kindheit von zuhause und von seiner Umgebung gelernt, was in Bezug auf das Mann Frau Verhalten zu beachten ist. Wie mit dem Thema Liebe und Sexualität umgegangen wird. Wie war das Zuhause, oder in ihrer Umgebung, zeigte man Liebe und Zuneigung, oder hieß es, das gehört sich nicht, oder das macht man nicht? Die meisten von uns können sich nicht mal mehr an die Zeit erinnern, und trotzdem wurden alle Erfahrungen von dieser Zeit auf unseren Computer programmiert.

Selbst wenn sie z.B. ein sehr offener Mensch sind, ihr Verstand also sehr gut mit dem Thema Sexualität umgehen kann, falls ihre Programmierung aber auf, das passt nicht eingestellt ist, das tut man nicht, wird ihr Körper anfangen sie zu beschützen und somit zu rebellieren sobald sie anfangen Sexualität zu leben und zu genießen. Man findet wesentlich mehr Krankheiten und Störungen im Geschlechtsbereich und Unterleibsbereich bei Frauen als bei Männern. Warum, weil Männern selten beigebracht wurde das Sexualität etwas Negatives hat, Frauen wiederum schon.

Sie werden sich jetzt fragen warum dann Frauen nicht schon früher an diesen Störungen litten, oder besser gesagt nicht so viele wie heute. Früher war doch Sexualität noch viel verpönter als heute. Doch früher ging das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein konform, es herrschten noch strengere Regeln in Bezug auf die Sexualität, das Unterbewusstsein musste also nichts beschützen. Viele Menschen fügten sich den strengen Regeln. Man tat das, was sich gehört. Heute jedoch in der modernen Welt, wo alles möglich ist was gefällt, wo die Menschen nachdenken ob es für sie gut ist oder nicht, wo sie nicht mehr nur annehmen was andere sagten, die schon lange tot sind. In dieser Zeit wo man seine Erfahrungen selber machen will und sehen will, wie sie sich anfühlen. Heute wo man weiß, dass ein geregeltes Sexualleben, gut für den Körper für die Hormone und für unsere Stimmung ist, wo man weiß dass nach einem Orgasmus, sofern er echt ist, die absolute Entspannung möglich ist. Nicht zu vergessen aber, heute wo man weiß, dass Sex keine Altersbegrenzung kennt. Jetzt kommen die zwei, Bewusstsein und Unterbewusstsein mehr in Konflikt als je zuvor. Denn trotz eines Bewussten Denkens, ist die Programmierung noch da, die Programmierung die unsere Eltern schon von ihren hatten, und die sie, wohl oder übel, vor allem unbewusst und nicht absichtlich an uns weitergaben, und die will beschützen und findet immer Mittel und Wege sich bemerkbar zu machen. Wenn es sein muss sogar mit Unstimmigkeiten im Körper, die den Menschen dann daran hindern etwas zu leben was sein Verstand sein Bewusstsein will.

Es ist dann die Zeit wo man wenn man noch will, nicht mehr kann, oder mit dieser Angelegenheit schon abgeschlossen hat. Man braucht das ja nicht mehr, sagt man. Aber stimmt das auch? Wo steht das geschrieben dass der Mensch in Bezug auf Streicheleinheiten und Zärtlichkeiten irgendwann zu alt ist? Jeder Mensch braucht Streicheleinheiten, das beginnt schon als Baby und hört nie auf, glauben sie es mir. Menschen die glücklich sind, können nie so böse und zickig sein, wie Menschen die nicht glücklich sind. Spätestens hier erkennt man ob echtes Liebesglück vorhanden ist oder ob es vorgespielt ist. Können sie sich noch erinnern, an ihre erste große Liebe, rosarote Brille, Schmetterlinge im Bauch und so weiter, wie sah es denn da aus, hatten sie in dieser Zeit Interesse ekelhaft zu sein, oder über andere groß zu urteilen, als wären sie der einzige der weiß was richtig und falsch ist. Hand aufs Herz wie sieht's da aus.

Es kann auch sein, dass die Mann Frau Beziehung in einem falschen Muster steckt, wer ist zuständig für den anderen. Wer fängt an. Ich will zwar, aber er gibt mir kein Zeichen dass er auch will, also heute kein Sex. Wer sagt wer anfängt, woher haben wir diesen Glauben? Es gibt auch viele die einfach keinen Partner finden, oder aber immer nur den Falschen. Warum wohl, man zieht das an was man aussendet, und man sendet das aus was seine innersten Überzeugungen sind. Also ist es wenig sinnvoll den anderen oder die anderen ändern zu wollen oder zu schimpfen, wie es gibt ja keine „gscheiten Männer oder Frauen.“ Es wäre wesentlich sinnvoller an sich selber zu arbeiten, das gilt übrigens auch in den ersteren genannten Fällen.

Falls irgend eine Kontrolllampe bei ihnen zu leuchten beginnt, physisch oder psychisch sehen sie das mal wie bei ihrem Auto, da schmeißen sie auch nicht einfach eine Pille in den Tank und hoffen, das damit das Problem behoben ist, nein sie fahren in die Werkstatt und suchen nach der Ursache. Das erstere wäre ja lächerlich wir sind ja nicht blöd oder? Aber wie sehen sie das bei ihnen, seien sie sich doch so viel Wert wie ihr Auto. Falls also irgendwann einmal eine Lampe aufleuchtet, sei es das ihr Körper nicht so funktioniert wie sie gerne möchten, oder sie einfach immer wieder ein Problem mit Männer oder Frauen haben, oder sie können machen was sie wollen, sie fühlen nicht das was sie gerne fühlen würden. Das ist ein Warnsignal dass ihr Unterbewusstsein nicht mit ihrem Bewusstsein konform geht.

Arbeiten sie an sich. Suchen sie die Ursache, es lohnt sich. Obwohl es nicht gerade eine gute Nachricht ist das uns jene Programme steuern die wir uns nicht mal selber einprogrammiert haben, gibt es dennoch eine gute, wir können uns umprogrammieren. Es gibt Techniken die unser Unterbewusstsein überzeugen, dass die alten Glaubensmuster nicht mehr notwendig sind. Kämpfen ist immer verschwendete Energie.

Sie können sie ja aber auch sagen, o.k. ich kämpfe nicht und nehme an was mein Unterbewusstsein sagt, doch wissen sie was es sagt? Und wenn sie merken, dass sie etwas wollen, es aber nicht geht, weil irgendetwas wie verhext dagegen arbeitet, lassen sie es dann bleiben und geben sich damit zufrieden? Sind die alten Überzeugungen von früher auch ihre Wahrheit???????

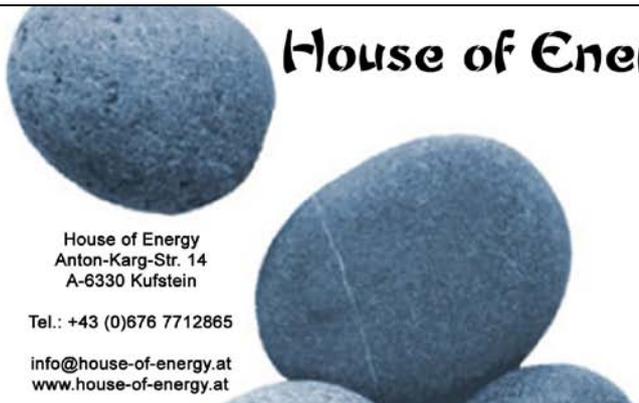
Falls wir ihr Interesse geweckt haben, stehen wir ihnen gerne für die Beratung über Methoden der Auflösung unbewusster Glaubensmuster zur Verfügung.

Liebe Grüße
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

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 04
April 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezept

Rhabarber

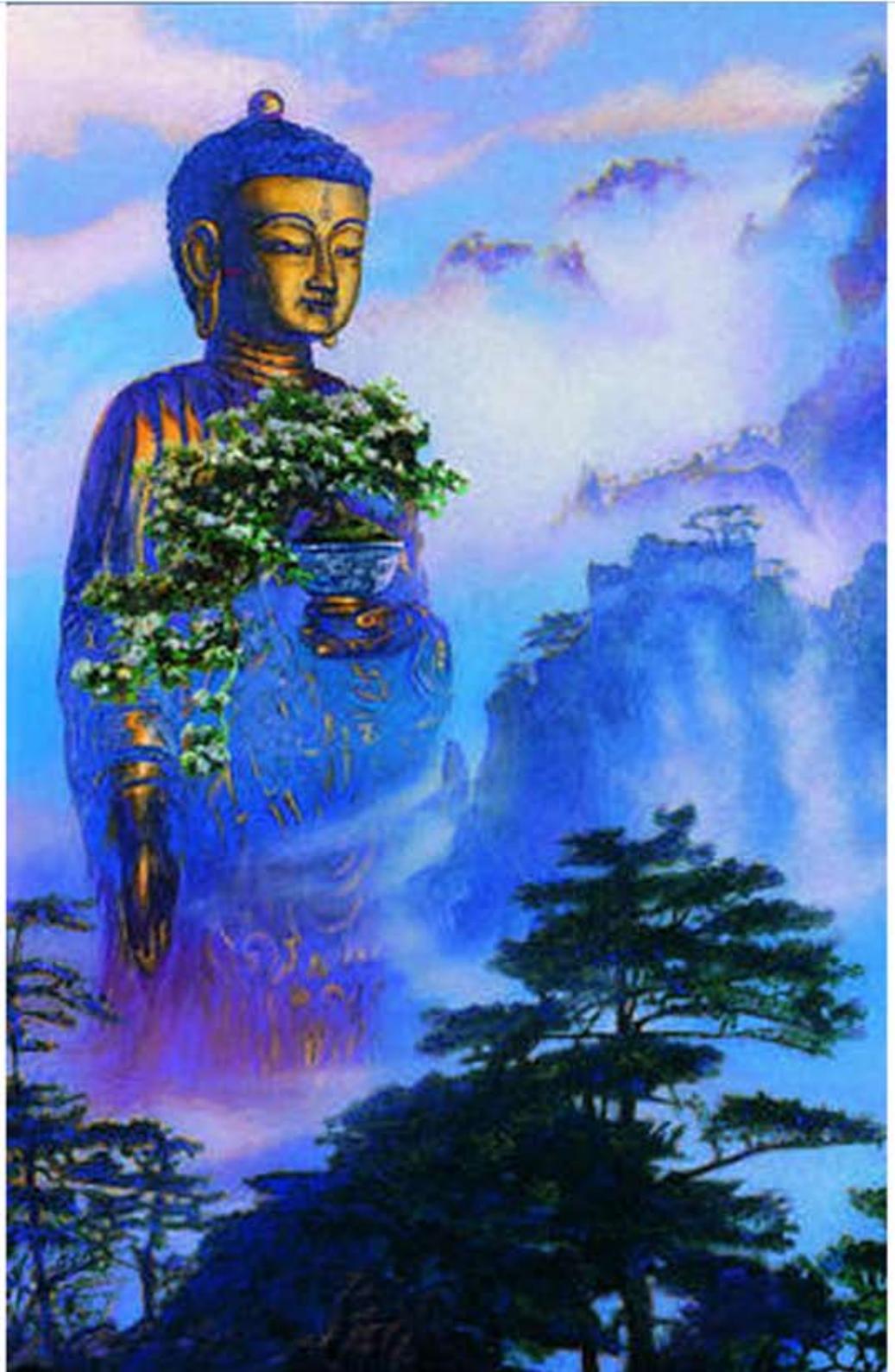
Übung

Buch & CD Tip

Gedanken

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***Wenn es dir möglich ist, mit nur einem kleinen Funken
die Liebe in der Welt zu bereichern, dann hast du nicht umsonst gelebt.***

Jack London

AKTUELLES

Teil 2

80 Prozent der DNS existieren nicht!

Wie wichtig also war die genetisch vererbte Intelligenz dieser Studenten nun tatsächlich für ihre guten Leistungen? Wie wichtig war die Teamarbeit? Welche Rolle spielt die DNS überhaupt bei der Vererbung? Die Hauptrolle, lautet das zentrale Dogma der Biologie, das, obwohl längst widerlegt, immer noch gelehrt wird.

Die dreiundzwanzig Chromosomenpaare jeder menschlichen Zelle bergen das menschliche Erbgut, verpackt in die Doppelhelix der DNS. Dieses schier unendlich lange Proteinmolekül birgt alle Gene, die einen Menschen ausmachen. Steckt in ihnen aber auch das Geheimnis des Menschseins? Die Wissenschaft glaubte es und begann in den späten 1980er Jahren das *Human-Genom-Projekt*, das alle menschlichen Gene katalogisieren sollte. Vollmundig pries man die Möglichkeiten, die damit einher gehen würden: Erbkrankheiten könnten beispielsweise ebenso besiegt werden wie viele andere Zivilisationskrankheiten, da man ja fast bei allen chronischen Krankheiten genetische Zusammenhänge oder vermeintliche Ursachen entdeckt zu haben glaubte. Stattdessen erwartete die Wissenschaftler „ein kosmischer Witz“ (Lipton), dessen Schockwirkung die Genetiker bis heute nicht verdaut haben. Statt der erwarteten 120'000 Gene fanden die Genforscher im gesamten menschlichen Genom nur ungefähr 25'000 Gene! Über achtzig Prozent der von den Wissenschaftlern als notwendig erachteten DNS existieren gar nicht! Ein schwerer Schlag, vor allem auch für die Pharmaindustrie. Bruce Lipton bringt die Konsequenz aus dieser wissenschaftlichen Erkenntnis auf den Punkt: „Es gibt einfach nicht genügend Gene, um mit ihnen die Komplexität des menschlichen Lebens oder der menschlichen Krankheiten zu erklären.“ Tatsächlich lassen sich nur fünf Prozent der Krebs- und Herzerkrankungen auf erbliche Anlagen zurückführen. Das gilt auch für Brustkrebs, obwohl man seinerzeit um die Entdeckung von „Brustkrebsgenen“ einen großen Wirbel gemacht hatte.

Der Nobelpreisträger und Genetiker David Baltimore bekannte denn auch, falls man nicht noch viel mehr Gene finde, „müssen wir zugeben, dass wir unsere im Vergleich zu Würmern und Pflanzen zweifellos größere Komplexität nicht durch ein Mehr an Genen gewonnen haben.“ Beispiele gefällig? Der primitive Fadenwurm besteht aus exakt 969 Zellen. Nichtsdestotrotz enthält sein Genom 24'000 Gene. Obwohl der menschliche Körper 50mal mehr Zellen besitzt, weist unser Genom gerade mal 1'500 Gene mehr auf als der primitive Fadenwurm. Im Rückblick betrachtet hätte Bruce Lipton schon früher aufgehen können, dass Gene nicht das Leben steuern. Das physiologische Leben eines Organismus wird bekanntlich vom Gehirn aus gesteuert. Und wo befinden sich die Erbinformationen in der Zelle? Im Zellkern. Ist also der Nukleus das Gehirn der Zelle? – Nein, wie ein einfaches genetisches Experiment zeigt: Wäre der Zellkern tatsächlich das Hirn der Zelle, müsste diese sofort absterben, wenn man sie entkernt. Stattdessen funktioniert und kommuniziert sie munter weiter, bis sie nach etwa zwei Monaten aus Überalterung abstirbt, weil sie sich nicht mehr teilen (erneuern) kann (es fehlt ihr ja das dazu benötigte Erbgut im Zellkern). Folglich entspricht der Zellkern nicht dem Gehirn der Zelle, sondern ihren Keimdrüsen.

Was aber steuert dann die Zelle? Es sind Einflüsse von außen, welche im Innern der Zelle Reaktionen auslösen.

Das „wahre Geheimnis des Lebens“ (Lipton) liegt genau an der Schnittstelle zwischen dem Inneren und dem Äußeren, und ist im Fall der Zelle gerade mal ein Siebenmillionstel Millimeter dick. Es ist diese zelluläre „Haut“, durch welche unser Körper Umweltsignale in Verhalten umsetzt. *Alle* lebendigen Zellen besitzen eine Membran mit der gleichen dreilagigen Struktur, die aus der Zellmembran einen „flüssigen, kristallinen Halbleiter mit Toren und Kanälen“ macht – das biologische Gegenstück zu einem Silikonchip im Computer. Wissenschaftler haben es denn auch schon fertiggebracht, eine biologische Zellmembran in einen digital ablesbaren Computerchip umzufunktionieren.

Bruce Lipton behauptet (und beweist), dass weder der Zellkern noch die Gene die Zelle steuern, sondern die Umwelt. Jede Zelle ist nämlich mit einer genialen zellulären „Tastatur“ ausgestattet. Gemeint sind Proteine in der Zellmembran, welche diese je nach Stimulation durchlässig machen oder verschließen können. Zu diesem Zweck gibt es sogenannte Rezeptorproteine, „Antennen“ also, welche die Umweltsignale aufnehmen. Andere Proteine in der Zellmembran lösen daraufhin entsprechende Zellreaktionen aus, weshalb man sie Effektorproteine nennt. Genau wie wir Menschen verfügt die Zelle auf diese Weise über einen Wahrnehmungs- und Reaktionsmechanismus, der sie intelligent auf ihre Umwelt reagieren lässt. In diesen Zusammenhang gehört auch die neue Wissenschaft der Glykonährstoffe, sorgen die acht essentiellen Zucker doch dafür, dass jede Körperzelle vollständig „glykosyliert“ werden kann. Dies geschieht, indem sich die Zucker mit Eiweißen zu sogenannten Glykoproteinen verbinden, welche „Zapfen“ gleich die gesamte Zelloberfläche (Zellmembran) bedecken – was die Grundvoraussetzung für eine reibungslose Kommunikation unter den Zellen darstellt. Unserem Nervensystem gleich steuern die Membranproteine die Lebensprozesse der Zelle. So kommt nicht von ungefähr, dass Bruce Lipton die Zellmembran als das eigentliche Hirn der Zelle bezeichnet – und siehe da: Wird die Membran entfernt, stirbt die Zelle sofort ab. Denn die Zellmembran erfüllt noch eine weitere enorm wichtige Aufgabe: Sie sorgt dafür, dass das Innere der Zelle immer negativ geladen bleibt, während das Zelläußere eine elektrisch positive Ladung aufweist. So wirkt die schützende Zellmembran zudem als Isolationsschicht oder „Dielektrikum“, welche das Spannungspotential zwischen negativer und positiver Ladung überhaupt erst möglich macht. Diese positiv und negativ geladenen Spannungsfelder könnte man auch als Yin und Yang bezeichnen. Gäbe es also kein „isolierendes Häutchen“ zwischen den Zellen und ihrer Umgebung, würden sich die energetischen Spannungspotentiale gegenseitig kurzschließen. Yin und Yang würden sich gegenseitig aufheben, und Leben, wie wir es kennen, wäre gar nicht möglich, weil es sich ausschließlich im dualen Spannungsfeld zwischen den männlich und weiblich polarisierten Energiepotentialen abspielt. Auch im Boden und in den Luftschichten gibt es deshalb unendlich viele solcher feinen Spannungsunterschiede (isoliert durch energetische „Häutchen“), damit die Energie zwischen Himmel und Erde ungehindert fließen kann. Ebenso findet man sie im Innern aller lebenden Organismen. Durch den künstlichen Elektrosmog sind leider viele dieser natürlichen Spannungspotentiale zerstört oder kurzgeschlossen worden, was mit ein wichtiger (energetischer) Grund für den desolaten Gesundheitszustand dieses Planeten und seiner Bewohner ist.

Die gegensätzliche Ladung von Zellinnerem und Zelläußeren machen aus der Zelle außerdem „eine Art sich immer wieder selbst aufladender Batterie, deren Energie dann für biologische Prozesse zur Verfügung steht“, erklärt Bruce Lipton in seinem Buch. Die Erkenntnis von der tatsächlichen Aufgabe der Zellmembran wurde Liptons persönlichen „Heureka-Erlebnis“. Ebenso ihre Analogie zum Silikonchip, dem Hirn aller Computer. Denn Zellmembran und Computerchip weisen neben der grundsätzlich gleichen Funktionsweise noch eine weitere Gemeinsamkeit auf: Wie beim Computer werden auch bei der Zelle die eingespeicherten Informationen *von außen* eingegeben.

In jener Nacht in der Karibik verwandelte sich Bruce Lipton nicht nur von einem auf den Zellkern fixierten Genforscher in einen Membran-zentrierten Biologen, sondern auch von einem agnostischen Wissenschaftler „in jemanden, der fest daran glaubt, dass das ewige Leben unseren Körper transzendiert“. Denn „wir können unsere eigene Biologie steuern, so wie ich dieses Textprogramm steuere. Wir haben die Macht, die Daten zu bestimmen, die wir in unseren Biocomputer eingeben, so wie wir wählen können, welche Worte wir eintippen. Wenn wir begreifen, wie die Integralen Membranproteine die Biologie steuern, dann werden wir zu Meistern unseres Schicksals.“

Rezepte

Mexikanischer Reissalat

Zutaten:

- 250 g Reis weiß
- 50 g Kidney Bohnen
- 50 g Schwarze Bohnen
- 1 Glas Mais
- 1 Zwiebel
- ½ Salatgurke
- 10 EL Olivenöl
- 6 EL Balsamico Bianco
- 3 EL Tomaten Ketchup
- Salz
- Chili-Pulver

Zubereitung:

Reis kochen bis er gar ist, Bohnen 8- 12 Stunden einweichen, dann ebenfalls ein bisschen garen. Alle drei Dinge abkühlen lassen.

Nun die Zwiebel klein schneiden, die Gurke würfeln und mit dem Reis, Bohnen und den Mais mischen. Öl, Balsamico und Ketchup verrühren, mit Salz und Chilli würzen und ebenfalls unter den Salat mischen. Ca 1 Std. ziehen lassen.

Die Zwiebel klein schneiden, die Gurke würfeln und mit Reis, Bohnen, Mais mischen. Öl, Essig, Ketchup verrühren, mit Salz und Chili pikant würzen und unter den Salat mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen.

Vorbereitungszeit: Bohnen 8- 12 Stunden einweichen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (+ Salat eine Stunde ziehen lassen)

Rhabarber Tarte

Zutaten:

50 g Blätterteig
1 Pkt. Puddingpulver, Vanille zum Kochen
500 ml Milch
3EL Zucker
400 g Rhabarber
Puderzucker zum bestäuben.

Zubereitung:

Den Blätterteig auftauen lassen und auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Acht Quadrate (10 x 10 cm) ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Das Puddingpulver mit 1/3 der Milch, sowie dem Zucker verrühren. Die übrige Milch aufkochen und das angerührte Pulver zugeben. Unter ständigem Rühren eine Minute kochen lassen und die fertige Creme auf den Blätterteigquadraten verteilen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Rhabarber waschen, Fäden abziehen, in 6 - 8 cm lange Stücke teilen. Auf jedes Teigquadrat nebeneinander 3 - 4 Rhabarberstücke legen. Die Tartes im Ofen 12 -14 Minuten backen.

Noch warm großzügig mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Rhabarber - Das besondere Gemüse



In China wird der Rhabarber seit mehr als 5000 Jahren als Arzneipflanze kultiviert.

Eigentlich ist der Rhabarber kein Obst sondern ein Stielgemüse, man isst den Stängel.
In China wird er vor allem für die Darmreinigung verwendet. Für die medizinischen Zwecke wird jedoch vor allem der Wurzelstock verwendet.

Das Phänomen dieser Pflanze ist, dass die Wurzel Heilkraft besitzt, der Stiel nahrhaft ist und die Blätter giftig sind.

Der Rhabarber hat einen durchschnittlichen Vitamingehalt, aber die Mineralien, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und etwas Jod haben ein herzkreislauffreundliches Verhältnis zueinander. Vor allem hat er reichlich Zitronen- und Apfelsäure, verschiedene Glykoside, Gerbstoffe, ätherische Öle und auch das darmfreundliche Pektin.

Die Wirkstoffe Antrachinone die im Rhabarber auch enthalten sind reizen das Gewebe des Leber-Gallen-Systems und der Darmschleimhaut und sind dadurch mehr oder weniger abführend.

Für unseren inneren Hausputz, (Reinigung der Gedärme) ist also das Rhabarber Kompott bestens geeignet.

Rhabarber sollte nicht roh gegessen werden da er sehr viel Oxalsäure enthält. (die zieht beim Essen den Mund zusammen) Man sollte ihn auch schälen denn auch in der Haut ist noch Oxalsäure. (der grüne Rhabarber enthält mehr Oxalsäure als der rote)

Die Oxalsäure greift nicht nur den Zahnschmelz an, sondern sie verbindet sich im Organismus auch mit dem Kalzium aus der Nahrung oder aus dem Blut zu Kalziumoxalat. Dieses ist der Grund, dass beim Verzehr von Rhabarber, besonders zusammen mit Milchprodukten, unsere Zähne "stumpf" werden - es haftet darauf. Deshalb soll Rhabarber immer nur in mäßigen Mengen und zur Saison nicht täglich gegessen werden (wenn er auch noch so gut schmeckt). Und Menschen mit Neigung zu Rheuma, Arthritis, Gicht und Nierensteinen müssen leider auf ihn verzichten.

Es gibt zwei simple Tricks, die Oxalsäure zu verringern: gleich nach dem Schälen und Kleinschneiden werden die Stücke kurz in kochendes Wasser getaucht (blanchiert); dieses Wasser wird weggeschüttet.

Der Rhabarber wird mit milchhaltigen Speisen kombiniert, wie Flammeri, Pudding, Vanillesoße, Milchreis etc. - das mildert die Säure und gleicht das Kalzium im Körper aus.

ÜBUNGEN:

Bewusstsein

- 1) Setzen sie sich bequem hin, schließen sie ihre Augen und atmen sie tief ein. Atmen sie langsam aus und lassen sie dabei jegliche Anspannung in ihrem Körper los.
- 2) Richten sie ihre Aufmerksamkeit nun auf ihre Herzgegend. Fühlen sie in den nächsten Minuten den Empfindungen in ihrem Herzen nach und denken sie an all das, wofür sie dankbar sind. Bedenken sie alles, wofür sie in ihrem Leben Dankbarkeit verspüren. Die Menschen, die Liebe, die Erfahrungen und die Möglichkeiten die sie zu dem Menschen gemacht haben, der sie sind.
- 3) Lösen sie sich in den folgenden Minuten von Gefühlen der Reue und der Feindseligkeit und all dem Leid, das sie in sich aufgestaut haben, in dem sie sich vornehmen, alle Gefühle loszulassen, die Ihrem Herzen nicht gut tun.
- 4) Wiederholen sie dann, still für sich, wie ein Mantra Dein Wille geschehe, dein Wille geschehe, mit der Absicht sich dem zu überlassen, wovon sie glauben, dass es die fundamentale Intelligenz des Universums ist, sei es Gott die Natur, die Kosmische Ordnung oder etwas anderes.
- 5) Jetzt, wo sie so aufmerksam bei Ihrem Herzen sind, versuchen sie, Ihren Herzschlag, entweder als Gefühl oder als subtile Schwingung, wahrzunehmen. Bedeuten sie ihrem Puls ihre Absicht, sich zu verlangsamen, verlangsamen, verlangsamen.
- 6) Lenken sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände und werden sie sich des Herzschlages in ihren Händen bewusst. Beabsichtigen sie die Durchblutung und Wärme in den Händen zu steigern.
- 7) Richten sie ihre Aufmerksamkeit jetzt auf einen Körperteil, der Ihrer Meinung nach Heilung benötigt, und fühlen sie, wie ihr Herz in dieser Körperregion pocht. Wenn es keinen Körperteil gibt der ihre Aufmerksamkeit benötigt, werden sie sich einfach des Herzschlages in ihrer Brust bewusst. Wiederholen sie still für sich wie ein Mantra, Heilung und Transformation, Heilung und Transformation.
- 8) Lenken sie ihre Aufmerksamkeit nach einigen Minuten wieder auf ihren Atem und beobachten sie einfach das Ein und Ausströmen ihres Atems. Wenn sie bereit sind öffnen sie die Augen.

(Auszug aus dem Buch von Deepak Chopra)

Buch- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



Die zehn Geheimnisse des Glücks von Adam Jackson

Glück bedeutet, sich über das Leben zu freuen, zu staunen, zu schmunzeln, zufrieden zu sein. In welcher Situation auch immer wir uns befinden mögen wir können glücklich sein... In »Die zehn Geheimnisse des Glücks« zeigt Adam Jackson, wie wir über persönliche Krisen siegen und unser Glück finden können: - Die Kraft der Einstellung - Die Kraft des Körpers - Die Kraft der Beziehungen - Die Kraft des Humors - u.a.m.

ISBN: 9783937872896

Gedanken aus dem House of Energy

Wie würden sie ihre Beziehung beschreiben?

Was ist ihnen das liebste an ihrem Partner?

Wie würden sie die Beziehung zu anderen Menschen und ihnen beschreiben?

Wie glauben sie dass sie mit anderen umgehen?

Und nun die letzte und wichtigste Frage.

Wie sieht es aus mit der Beziehung zu sich SELBST? Wie stehen sie zu sich selbst?

Natürlich werden sie die letzte Frage mit Juhu beantworten, und sagen ich habe eine gute Beziehung zu mir. Aber – ist das wirklich so oder täuscht uns unser Ego um uns etwas vorzuspielen, das in Wirklichkeit gar nicht so ist wie es scheint?

Können sie die Fragen spontan für sich beantworten? Ohne groß nachzudenken. Wenn ja dann gratulieren wir ihnen. Wenn nicht dann sollten sie ihre Beziehungen einmal überdenken. Falls die Antworten bei den Beziehungen so lauten: sie ist lieb zu den Kindern, sie kann gut kochen, oder sie führt den Haushalt perfekt, oder bei Männern, er ist fleißig, er kümmert sich um die Familie versorgt sie, er ist ein lieber Papa. Bei diesen Antworten gilt es ebenfalls, überdenken sie einmal ihre Beziehung.

Durchleuchten sie einmal ihre Zwischenmenschliche Beziehungen, entweder die mit ihren Partner oder auch die mit anderen Menschen. Stellen sie sich einfach mal vor sie sind jetzt der andere, was würden sie gerne hören, oder was würden sie gerne spüren, fühlen oder erleben?

Diese Aufgabe können sie in der Partnerschaft machen, aber ebenso gut im Job, oder im Freundeskreis.

Wenn sie wieder einmal etwas zu beanstanden haben, wenn sie wieder einmal jemanden sagen müssen dass er einen Fehler gemacht hat, oder einfach nur wenn sie bei jemanden etwas stört. Stellen sie sich wirklich einmal vor, auch wenn sie der Chef sind oder in einer höheren Position wie der andere, wie würden sie das gerne hören, wie könnten Sie am besten mit der Situation umgehen.

Vergessen sie nicht auch der andere ist ein Mensch wie sie, vergessen sie einmal für kurze Zeit wer der Chef ist. Sehen sie für kurze Zeit nur zwei Menschen die gleich sind. Einfach nur zwei Wesen, die Gefühle haben. Würden sie es vorziehen in einem Meeting vor allen Leuten angegriffen zu werden, oder würden sie es vorziehen ein persönliches Gespräch mit der Person zu führen, die den Fehler feststellte. Es wird in Firmen viel Zeit damit verschwendet wie man am besten am meisten rausholen kann, wie man am besten effektiv arbeitet. Alles Statistik die gemacht wird ohne dabei auf die Menschen zu denken, die sie ausführen sollen.

Man vergisst immer mehr das aller Wichtigste, wir brauchen alle, selbst der beste Planer braucht jemanden der die Arbeit ausführt. Wir brauchen uns alle gegenseitig. Wir brauchen den, der den Müll wegbringt genauso wie den der unsere Häuser plant. Keiner kann ohne den anderen, wir sind alle miteinander verbunden, ob uns das gefällt oder nicht. Auch wenn wir Menschen immer das Bedürfnis haben etwas zu bewerten, sind wir jetzt an einem Punkt wo wir merken müssten dass es so nicht funktioniert. Keiner ist besser oder schlechter, erst wenn wir das verstanden haben sind wir bereit jeden so zu lieben wie er ist, und ihn als gleichwertig anzusehen. Wir sind eine Gemeinschaft wo jeder jeden braucht.

Man kann das auch als Eltern versuchen, vergessen sie einmal dass sie der Ranghöhere der Erzieher sind, sehen sie ihre Kinder als gleichwertige Menschen. Was würden sie gerne hören, wenn sie das Kind wären, würden sie gerne angeschrien werden, oder wäre es ihnen lieber, wenn sie wer fragen würde, was sie empfinden, und was sie empfinden wenn sie so handeln. Fragen sie ihre Kinder einfach öfters nach ihren Gefühlen. Es ist wichtig zu lernen was man fühlt. Je früher desto besser.

Versuchen sie es auch mit ihrer Privaten Beziehung, wie würden sie sich fühlen, wenn sie der andere wären, würden sie gerne liebe Worte hören, würden sie gerne einmal in den Arm genommen werden, würden sie gerne einmal geküsst werden. Oder wäre es ihnen wirklich egal wenn alles schon so ist wie es ist, Gewohnheit eben, wir kennen uns ja schon so lange, da braucht man die Liebkosungen nicht mehr. Wie bereits beim letzten Newsletter geschrieben alte Muster, wenn man schon so lange zusammen ist, ist das nicht mehr wichtig. Wenn sie ehrlich mit sich sind, würden sie nicht gerne mehr Liebe fühlen. Fühlen sie sich geliebt, oder was glauben sie, fühlt sich ihr Partner von ihnen geliebt? Und seien sie nicht zu stolz, bleiben sie nicht bei dem alten Grundsatz hängen, der andere fängt ja auch nicht damit an. Sie versperren sich mit diesem Satz die Tür zu ihren eigenen Glück. Sie hätten den Schlüssel und sind zu stolz um aufzusperren. Kann man das als Klug bezeichnen, ich glaube nicht. Es passiert nichts Schlimmes wenn sie es einmal probieren, nehmen sie den Schlüssel und sperren sie die Tür auf, spüren sie wie es sich anfühlt. Geben sie sich Zeit, arbeiten sie an sich.

Wäre es nicht schön, wenn sich jeder als wichtiger Teil dieses Teams auf der Erde sehen könnte, egal welchen Job er macht. Egal ob er Frau oder Mann ist, egal ob er Kind, Teenager oder Erwachsener ist. Wenn sich jeder so fühlen könnte, das auch er gebraucht wird und ein wichtiger Teil der Gesellschaft ist.

Klar, es gibt im Leben Dinge die nicht so laufen wie sie laufen sollten, Menschen machen Fehler, Menschen sind nicht immer bei der Sache, sozusagen nicht Aufmerksam, mit der Zeit wahrscheinlich noch immer weniger, weil ihnen immer mehr Angst im Nacken sitzt, und jeder weiß dass man mit Angst immer weniger Aufmerksam ist und immer mehr Fehler passieren. Wäre es dann nicht an der Zeit, sich zu überlegen wie wir das Ruder wieder herumreißen können. Wie wir alle versuchen können, uns gegenseitig die Angst zu nehmen und anstatt Angst, Liebe zu verbreiten. Eines ist auf alle Fälle sicher und immer schon bekannt gewesen, wenn Menschen lieben und sich geliebt fühlen, geht alles leichter. Liebe wird immer verbunden mit Partnerschaften und Kindern doch liebe ist überall und lieben kann man jeden, versuchen sie es.

Hier sind wir jedoch bei der letzten Frage angekommen.

Falls sie diese Frage mit, ich liebe mich selber, ich habe eine gute Beziehung zu mir beantwortet haben, darf es auch für sie kein Problem sein alle anderen zu lieben und mit ihnen liebevoll umzugehen. Aber tun sie das wirklich immer?

Nur wer sich selber liebt, kann andere lieben.

Ein kleines Beispiel zum Abschluss

Nehmen wir einen Broker. Ein super Mensch, er ist nett, freundlich wir mögen ihn, wir haben eine gute Beziehung zu ihm, wir schätzen ihn. Einfach gesagt ein netter Kerl. Doch nur unter einer Voraussetzung, er macht Gewinn. Was ist wenn er Verlust macht, wenn er unser ach so hart gespartes Budget kleiner macht. Auf einmal ist der sonst ach so nette Mensch ein kein netter Mensch mehr, und das ist nett ausgedrückt. Der Großteil von uns drückt sich sicherlich nicht so freundlich aus.

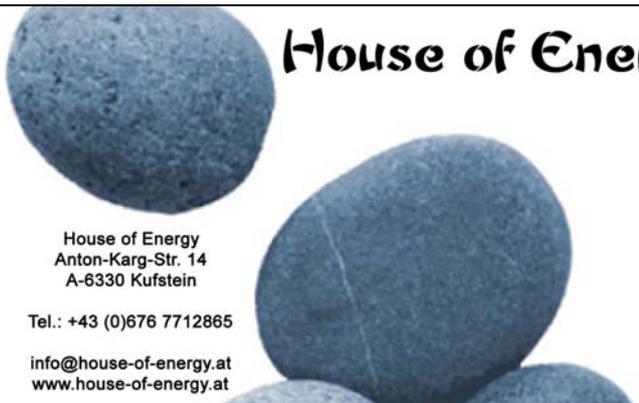
Doch überlegen sie einmal, der Broker ist immer noch derselbe Mensch wie vorher, es fließt das gleiche Blut in ihm, er hat die gleiche Art wie vorher, er sieht gleich aus. Hängt unsere Beziehung zu anderen Menschen, ob wir jemanden mögen oder lieben, immer nur von unseren Erwartungen an sie ab? Wir geben ihm alleine die Schuld an den Verlust, doch haben sie schon einmal daran gedacht dass wir alle mitbeteiligt sind, direkt oder indirekt. Ist es wirklich fair jemanden einzelnen die Verantwortung zu übergeben? Bei allen Situationen bei denen sie dabei sind, tragen auch sie die Verantwortung!

Liebe Grüße
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

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 05
Mai 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Sauerampfer

Rezept

Übung

Buch & CD Tip

Gedanken

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Alles was du sagst, sollte wahr sein.
Aber nicht alles was wahr ist, solltest du auch sagen.*

Voltaire

AKTUELLES

Berührung ist Heilung und Kommunikation

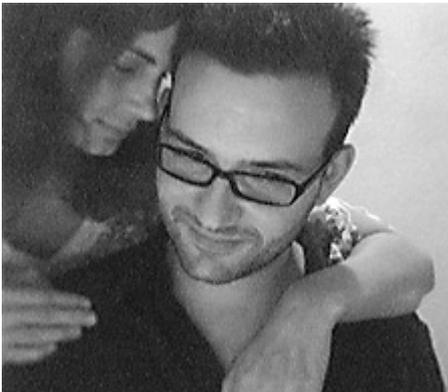


In den letzten Jahren hat die Wissenschaft immer mehr über die non-verbale Kommunikation gelernt. Wir wissen nun, dass Menschen überall auf der Welt ein gemeinsames, universelles Vokabular von Stimmlagen und Gesichtsausdrücken teilen und verstehen. Nun ist ein weiterer Aspekt in den Blickpunkt gerückt, der bisher kaum Beachtung gefunden hat: die Berührung.

Zur Überraschung der Forscher wird immer klarer, dass flüchtige Berührungen eine ähnlich große Bandbreite an Emotionen und Signalen transportieren können, wie unsere Gesichtsausdrücke. Und je mehr wir über die Berührung lernen, desto klarer wird, dass sie ein offenbar entscheidender Teil unserer Kommunikation ist. Keine andere Art der Verständigung verläuft so schnell und direkt, keine ist uns so unmittelbar nah. Berührung

ist die erste Sprache, die wir lernen und sie bleibt zeitlebens eine unserer reichsten Ausdrucksmöglichkeiten.

Klare Botschaft mit direkter Wirkung



Ob ein Handschlag, eine sanfte Berührung, eine ermunternde Hand auf der Schulter oder eine Umarmung - Studien haben herausgefunden, dass per Berührung überbrachte Botschaften eine direkte Wirkung auf Hormonhaushalt, Denken und Handeln von Menschen haben. Und das diese leise Sprache höchst differenziert ist.

In einer Studie an der DePauw University in Indiana, sollten die Probanden versuchen, eine Liste von Emotionen per Berührung an gänzlich unbekannte Personen zu übertragen, denen die Augen verbunden wurden. Es gelang ihnen, acht verschiedene Emotionen mit 70-prozentiger Genauigkeit zu übertragen. Wurde bisher also angenommen, Berührung hätte lediglich die Funktion das anderweitig Kommunizierte verstärkend zu unterstreichen, so wird jetzt erkannt, dass sie vielmehr selbst ein ausdifferenziertes Kommunikationsmittel ist.

Krankenhaus-Patienten empfinden eine Arztvisite mit Berührung als doppelt so lang wie ohne, nach einer aufmunternden Berührung erzielten Probanden bessere Testergebnisse, die besten Basketballteams sind im ständigen körperlichen Kontakt - es gibt zahlreiche Untersuchungen, welche die erstaunliche Auswirkungen von Berührung belegen. Aber Berührung ist nicht nur eine eigene Sprache, sie ist auch eine erstaunlich wirksame Medizin.

Heilung für Geist und Körper



Liebevolle Berührungen führen zu einer direkten Entspannung beim Berührten und zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin, welches Stresshormone abbaut und mit Gefühlen wie Liebe, Vertrauen und Ruhe in Verbindung gebracht wird. Das Gehirn interpretiert solche Berührungen als Zeichen der Verbundenheit und Erleichterung von Sorgen und Problemen. Die Zentren im Gehirn, die für Problemlösungen zuständig sind, entspannen sich unmittelbar nach der Berührung, denn der Körper interpretiert das Berührtwerden als Versprechen: "Ich werde dir helfen" - und entspannt sich. Sanfte Berührung erzeugt unmittelbar Vertrauen und Wohlbefinden - und das weit stärker als jede Form der verbalen Zuwendung.

Die körperlich und psychisch heilende Wirkung von Berührungen, sei es nun Massage oder Kuscheln, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Unabhängig vom jeweiligen Krankheitsbild hilft die Körper und Seele entspannende, stress- und angstreduzierende Wirkung der Berührung beim Selbstheilungsprozess. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, welche dies bei einem breiten Spektrum an Krankheitsbildern bestätigen. So erholen sich Babys schneller und entwickeln sich besser, wenn sie viel Berührung erfahren, Berührtwerden hilft gegen Schmerzen aller Art, entspannt Asthmapatienten und verbessert bei Alzheimer-Patienten Gedächtnisleistung und Stimmung. Auch viele Hautkrankheiten können durch regelmäßige Massagen geheilt werden, tatsächlich wird von einigen Forschern sogar ein kausaler Zusammenhang bei der Entstehung von Hautkrankheiten vermutet: Einige Studien legen nahe, dass sie gehäuft bei Menschen auftreten, die in ihrer Kindheit wenig körperliche Zuwendung erfahren haben.

Eigentlich sind diese Erkenntnisse kaum verwunderlich: Denn die Haut ist unser bei weitem größtes Organ, Millionen von sensiblen Nervenzellen registrieren selbst kleinste Reize. Über diese Zellen hat Berührung einen direkten Einfluss auf den Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem, wodurch Stress, Ängste und Verspannungen abgebaut werden und Schmerzen und psychosomatische Beschwerden Linderung erfahren.

Auch in der Psychotherapie bekommt Berührung daher einen immer größeren Stellenwert, denn die Verbindung von Körperarbeit mit emotionalen Prozessen führt zu weit besseren Ergebnissen. Die Berührung ist ein wichtiges Kommunikationsmittel und schafft ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen, in dem sich emotionale Blockaden leichter lösen.

Wir brauchen Berührung, wie wir Nahrung brauchen

Dass unsere Gesellschaft immer berührungsrmer wird, führt bei vielen Menschen nicht nur zum Gefühl von Einsamkeit, Entfremdung und Hilflosigkeit, sondern dürfte auch für einen nicht unwesentlichen Teil körperlicher und psychischer Probleme mitverantwortlich sein. Für die psychische und körperliche Gesundheit braucht der Mensch Berührung scheinbar fast ebenso, wie er Nahrung benötigt.



Erwachsene haben dasselbe Bedürfnis nach Berührung wie Kinder, die diesem noch auf eine natürliche Weise folgen dürfen.

Mit fortschreitendem Alter jedoch wird Berührung immer mehr auf den Kontext von Liebesbeziehungen beschränkt - und damit meist auch immer seltener. Viele Menschen erfahren über Jahre hinweg keine einzige liebevolle Berührung.

Mit einem breiten Angebot an Körpertherapien, Massagen und Berührungen, durch neue Ideen wie [Free Hugs](#), wird das „Kuscheldefizit“ unserer Gesellschaft nun mehr und mehr geheilt. Wie wichtig und tiefgreifend die Erfahrung von Nähe für unsere innere Heilung ist, beginnen wir vielleicht gerade

erst wirklich zu verstehen.

(Autor: David Rotter/Sein)

Kurzinhalt Free Hugs: Ein Mann steht mit einem Pappschild in der Fußgängerzone, er bietet darauf kostenlose Umarmungen an. Was danach passiert hat Geschichte geschrieben. Überall auf der Welt kam es in Städten zu Massen-Umarmungen. Eine der schönsten weltweiten Aktionen für mehr Frieden und Herzlichkeit in einer Zeit, in der die Gesellschaft zunehmend von sozialer Kälte bedroht ist.

Wunderkraut Sauerampfer



Bereits im Altertum verwendeten die Ägypter, Griechen und Römer Sauerampfer als Ausgleich für die zu reichliche Aufnahme von fetten Speisen bei ihren Festmahlen. Im Mittelalter war der Sauerampfer vor allem auf den britischen Inseln weit verbreitet. Man schrieb ihm eine fiebersenkende Wirkung zu. Außerdem war Sauerampfer den Seefahrern des Mittelalters bereits als Mittel gegen Skorbut bekannt.

Vom Sauerampfer werden die jungen Blätter, Stängel und Triebe für Suppen, Saucen und Salate verwendet. Beim Salat macht sich der Sauerampfer gut in Kombination mit anderen Wildpflanzen wie Löwenzahn oder Gänseblümchen. Sauerampfer passt auch gut zu Mangold und Spinat oder wird zum Verfeinern von Kartoffel- und Tomatensuppen verwendet. Omeletten, Spiegeleier oder Saucen freuen sich ebenfalls über etwas klein gehackten Sauerampfer als Würze.

Wenn Sie Sauerampfer erhitzen, dürfen Sie sich nicht schrecken, wenn sich dieser plötzlich braun verfärbt. Das ist ein normaler Prozess, bei dem der Geschmack dennoch erhalten bleibt. Vorsicht ist jedoch bei Kochgefäßen aus Eisen und Aluminium angebracht, denn darin verfärbt sich Sauerampfer schwarz und wird ungenießbar, weil er den metallischen Geschmack annimmt.

Sauerampfer ist ein hervorragender Eisen- und Vitaminlieferant, besonders für Vitamin C. Es wird ihm daneben eine appetitanregende, blutreinigende und harntreibende Wirkung nachgesagt. Der angenehm saure Geschmack wird von einem hohen Gehalt an Oxalsäure und Kaliumoxalat verursacht, daher sollte Sauerampfer - vor allem von Kleinkindern - nur in mäßigen Mengen roh gegessen und bei Magen- oder Nierenproblemen gänzlich gemieden werden. Ebenfalls reguliert er die Menstruation und wirkt abführend.

Frische zerdrückte Blätter helfen als Auflagen bei Wunden und Entzündungen.

Sauerampfer darf nicht in Behältern aus Eisen oder Aluminium gekocht werden, da er deren metallischen Geschmack sofort annimmt und dadurch ungenießbar wird.

REZEPTE

Sauerampfer Omelette

Zutaten

4 Eier
1 Bund Sauerampfer
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
Etwas Currypulver

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

Variationen mit Oliven, Peperone oder mit ein wenig Schafskäse.

Sauerampfer Risotto

Zutaten

300 g Reis
100 g Sauerampfer
1 Zwiebel
2 Essl. Olivenöl
600 ml Suppe
200 ml Suppe
Safran
Parmesan

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

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

ÜBUNGEN

Hüftmuskel dehnen

Was es bewirkt

Dehnt die Muskeln der Hüften und des unteren Rückens. Der Iliopsoas und Iliacus sind dankbar für die neue Länge. Reguliert Schiefstand des Beckens.

Anleitung:

Rückenlage. Beine angewinkelt, Füße und Knie hüft -weit auseinander.

Wirbelsäule zwischen aktiviertem Beckenboden und Kronenpunkt (Scheitel) dehnen und entspannt in die Unterlage fließen lassen. Schulter und Nacken entspannen.

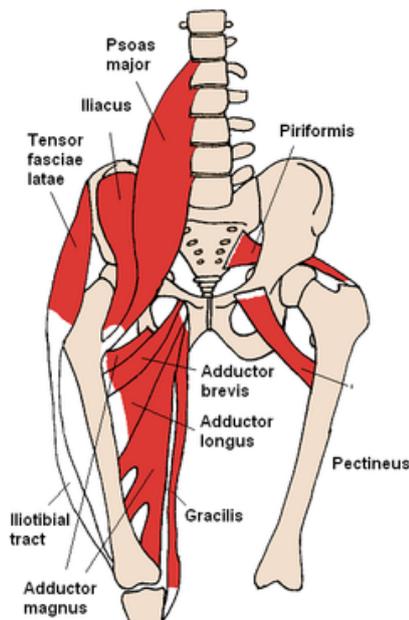
Den Beckenboden noch mehr aktivieren, über den Anus zum Steißbein hochziehen. Bauchnabel zum Brustbein ziehen.

Das linke Knie zur Brust hochziehen. Der Beckenboden ist voll aktiviert, Steiß und Schambein dehnen sich vom Bauchnabel weg, der Bauchnabel zieht Richtung Brustbein.

Durch den Beckenboden einatmen und immer bei Ausatmen loslassen und das Knie noch näher zur Brust fallen lassen, bis sie eine intensive Dehnung über die ganze linke Hüfte spüren.

Zählen sie bis 40 und halten sie die Dehnung. Dann Seite wechseln.

Wichtig: Das Gesäß nicht vom Boden heben, nicht einrunden. Falls sie den Oberschenkel halten möchten, um das Bein zu sich zu ziehen, unbedingt die Schultern entspannt am Boden lassen und die Sitzhocker am Boden verankern.



Vor allem bei Sportlern und bei Menschen die viel Sitzen ist der Iliopsoas oft angespannt und diese Dehnung tut ihm gut.

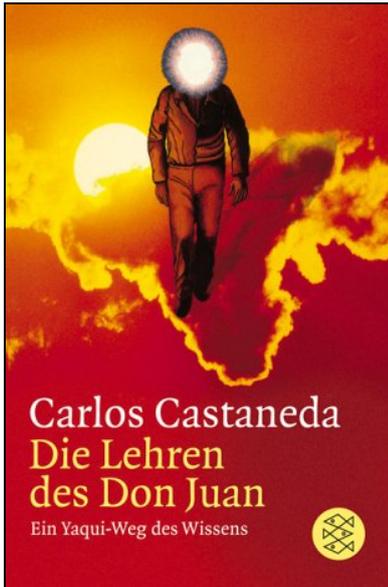
KLEINE GESCHICHTE

Zen Geschichte

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

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



Die Lehren des Don Juan von Carlos Castaneda

Mit dem Enthusiasmus und der Neugierde des Forschers unternimmt es der Autor, ein Ethnologe und Anthropologe, in die Welt der "nicht-alltäglichen Wirklichkeit" der Yaqui-Indianer Mexikos einzudringen. Er schließt Freundschaft mit einem alten Medizinmann und Zauberer dieses Stammes, der ein "Wissender" und bereit ist, dem Schüler beim Überschreiten der geheimnisvollen Schwelle aus einer profanen Welt in die Gefilde einer neuen Dimension der Wirklichkeit helfend und beratend zur Seite zu stehen. Mit Castaneda tun wir einen tiefen Blick in die mythologische Vorstellungskraft eines uralten Volkes, das Jahrtausende hindurch den strengen und sogar lebensgefährdenden Ritus unverändert bewahrt hat und noch heute in seiner wahrscheinlich ursprünglichen Form praktiziert. Eingehend schildert Castaneda sein Erleben beim Vorstoß in diese ihm bis dahin völlig unbekannte Sphäre, der ihm anfänglich ermöglicht wird durch gewisse, den Indianern seit je in ihrer Wirkungsweise vertrauten pflanzlichen Rauschgifte. Gleich ihm erfährt der Leser das beklemmende Gefühl des Eingesponnenseins in die dämonische Besessenheit eines archaischen Schamanen. Zu bewundern sind der Mut und die Beharrlichkeit, mit welcher der Zauberlehrling sich über einen langen Zeitraum hin den strapaziösesten Übungen unterzog, seine Kraft, die Kontrolle über seine vielfältigen und verwirrenden Empfindungen zu halten und seine Erlebnisse im Gedächtnis zu bewahren, um sie, in die gewohnte Welt zurückgekehrt, methodisch zu sichten und der Wissenschaft den Weg in ein noch weitgehend unbekanntes Gebiet zu eröffnen. Carlos Castaneda starb 1998.

ISBN: 978-3596214570

Gedanken aus dem House of Energy

Welche Wahrheit ist die Richtige?

Zwei junge Frauen, haben heute eine Einladung, beide sind zu derselben Fete eingeladen. Beide machen sich hübsch, denn jede von ihnen hofft darauf heute endlich den richtigen Typen kennenzulernen.

Frau A

Die Eltern von ihr haben ein normales Einkommen, beide arbeiten. Die Beiden ließen ihre Tochter immer sie selber sein. Natürlich gab es Regeln, aber es wurde sehr viel auf Gefühle geachtet. Sie lernten ihrer Tochter, dass sie gut genug für alles ist und alles schaffen kann. Sie zeigten ihr dass einem im Leben alles zusteht, das man alles erreichen kann was man will. Das man mit Menschen ehrlich und mitfühlend ist, jedoch vor keinem Angst haben muss. Man braucht keinen Menschen über sich zu stellen. Sie lernten ihr dass sie ein wertvoller Mensch ist. Sie sah auch bei ihren Eltern, bei dem Vater und auch bei der Mutter, dass beide eigenständig und doch miteinander verbunden sind. Sie lernte das Liebe nicht mit dienen verbunden ist.

Frau B

Im Gegensatz zu Frau A wurde Frau B immer gezeigt, dass andere besser sind als sie, dass sie das oder jenes nicht verdient hat. Die Sprüche, die sie kennt sind, das schaffst du ja sowieso nicht, oder das ist nichts für dich, das ist Männersache, was glaubst du wer du bist. Auch in einer Beziehung hat sie gesehen dass die Frau dem Mann zu dienen hat. Für sie ist das Liebe. Gefühle zu sagen oder zu zeigen kennt sie nicht.

Beide Frauen sind also auf der Party und sehen den Traumprinzen.

Frau B sieht ihn und denkt sich gleich, ach der sieht mich ja nicht mal an, dem gefalle ich bestimmt nicht. Genauso ist ihre Haltung, leicht nach vorne gezogenen Schultern, Kopf etwas gesenkt, bloß nicht auffallen. Ihr Körper signalisiert dass sie nicht angesprochen werden will, ohne dass es ihr auffällt und ohne dass sie das will.

Natürlich spricht sie so keiner an und ihre Wahrheit wird bestätigt, dass sie ihm sowieso nicht gefällt. Auch wenn sie noch so versucht lustig zu sein und sich frei zu bewegen aufzufallen, ihr Körper verrät was in ihr vorgeht und intuitiv nehmen das auch andere war. Sie zieht also nur immer solche Menschen an wie sie selber ist, und das gefällt ihr gar nicht.

Frau A sieht ihn ebenfalls, sie gibt sich offen und lustig, sie hat keine Angst aufzufallen, die weiß eben dass sie wertvoll ist und alle anderen ebenfalls. Ihre Körpersprache signalisiert ich will angesprochen werden, und so geschieht es auch. Sie zieht dieselben Menschen an wie sie ist, offen und lebenslustig.

Beide sind also auf derselben Fete Frau A macht eine nette Bekanntschaft nach der anderen und hat es furchtbar lustig. Frau B hingegen lernt nur langweilige Menschen kennen, und findet die Party öde.

Stellen sie sich vor sie wären auch eingeladen gewesen und hatten keine Zeit. Nun erzählen ihnen die zwei Frauen wie es war.

Es war dieselbe Party, einmal wurde sie als lustig empfunden und einmal als öde. Was ist die Wahrheit?

Die Wahrheit für sie?

Ihre Wahrheit wird die sein, die sie zu diesem Zeitpunkt sehen möchten. Sie werden ebenfalls das glauben was in ihrem inneren ist.

Ist in ihrem inneren mehr Freude werden sie dieses Glauben, ist in ihrem inneren jedoch mehr Ärger, Verletztheit oder Schmerz werden sie die andere Geschichte Glauben.

Es gibt also nur für jeden seine eigene Wahrheit.

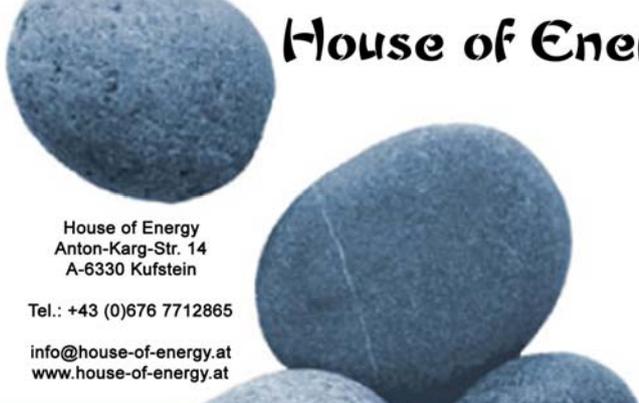
Schade dass wir nicht öfters unsere eigene suchen und blind die Wahrheit der anderen akzeptieren.

Liebe Grüße
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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 06
Juli 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Stereogramm

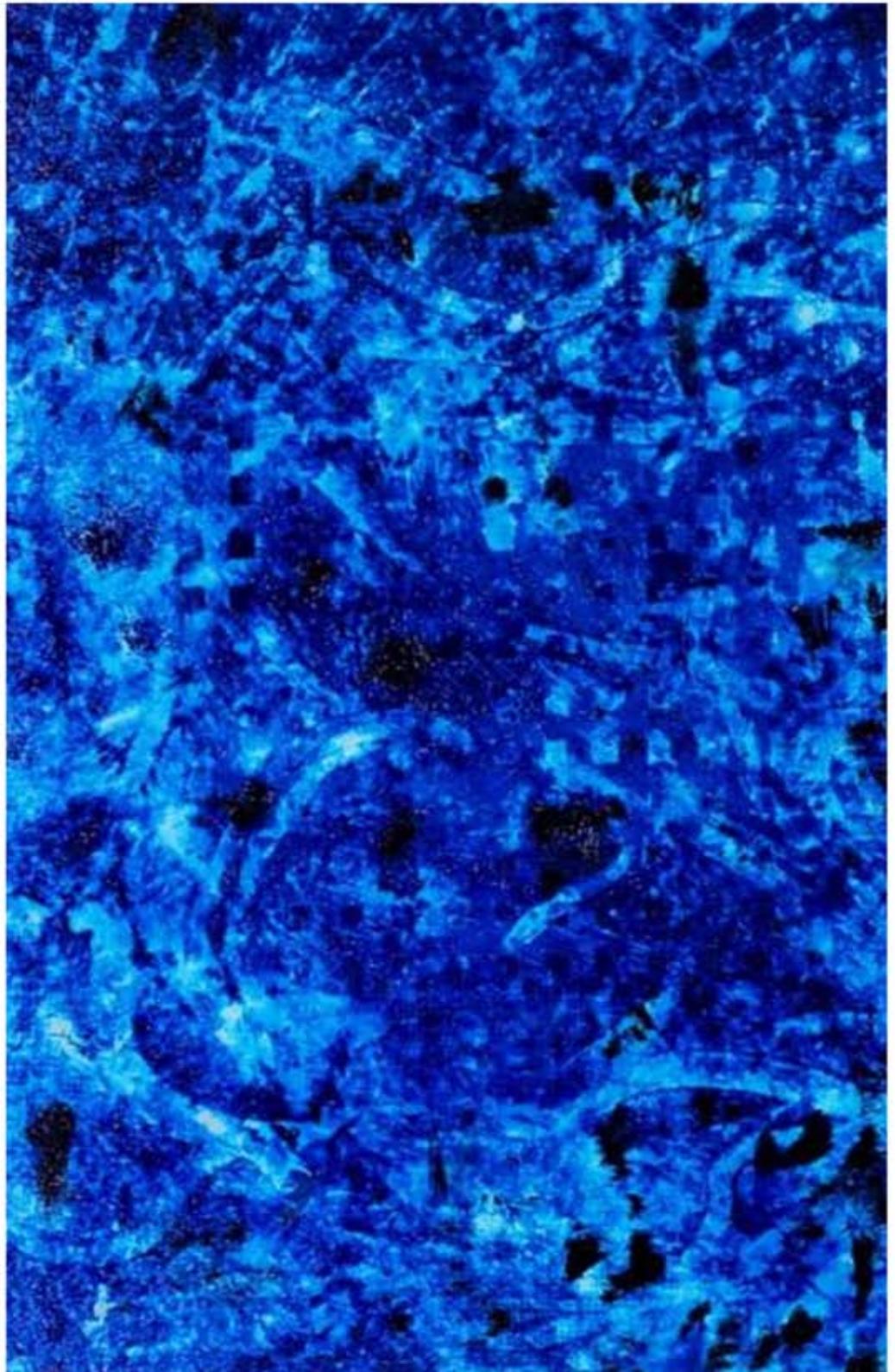
Terrakraft

Übung

Buch & CD Tip

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.*

Albert Einstein

AKTUELLES

Die Ursache von Karies ist sicher nicht ein Fluormangel, sondern in der individuellen Konstitution und in falscher Ernährung und zu häufigem Zuckergebrauch zu suchen. Wasser mit zu viel Fluor wird jetzt auch deklariert mit "Nicht für Säuglinge geeignet". Auch auf Zahnpasta soll jetzt ein Warnhinweis auf Fluor erscheinen, weil Kinder oft Zahnpasta hinunterschlucken.

Die Muttermilch enthält sehr wenig Fluor, da die Milchdrüsen das Fluor zurückhalten, da es schädlich für das Kind ist. Glücklicherweise werden Fluortabletten inzwischen auch nicht mehr von den Zahnärzten empfohlen, da nur ein minimaler Teil des aufgenommenen Fluors im Zahnschmelz eingelagert wird und die Nebenwirkungen zu stark sind.

Warum ist Fluorid schädlich?

Fluor kann im Magen in Flusssäure umgewandelt werden, die aggressivste aller Säuren, die sogar Glas wegätzt.

- Fluor setzt die Wirkung verschiedener Enzyme herab.
- Kollagen welches das Grundgerüst von Knochen, Hänen, Blutgefäßen und anderen Geweben vorkommt, wird durch Fluorid zerstört, Dadurch altern diese Gewebe schneller.
- Fluorid hemmt die DNA Reparatur Enzyme und fördert dadurch die Entstehung von Krebszellen.
- Fluorid hemmt die Verwertung des Sauerstoffs in den Zellen, sie werden dadurch sauer. Insbesondere die Gehirnzellen sind betroffen.
- Knochen und Zähne brechen schneller weil Fluorid sie härtet.
- Fluorid wirkt als Stoffwechselfgift, ähnlich einem Antibiotikum im Darm und stört dadurch die Darmflora.
- Fluorid bewirkt die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol und stört dadurch das Immunsystem.
- Wenn wir uns das homöopathische Bild von Fluor in Acidum Fluoricum anschauen, finden wir auch die Verhärtung wieder vor allem in Form einer ausgeprägte Härte des Charakters.

Ist denn Fluor in irgendeiner Form nun gut für uns?

Von den naturheilkundlichen Zahnärzten, die uns bekannt sind, wird die Versiegelung der Zähne mit Fluor abgelehnt. Lediglich punktuell an schmerzhaft empfindlichen Stellen wird es angewandt. Der Zahnschmelz wird zwar durch Fluor härter aber bröckelt dadurch z.B. beim Bohren auch leichter.

Zahnpasta mit Fluor ist nur bei empfindlichen und schmerzhaften Zähnen aufgrund von Rückgang des Zahnfleisches zu empfehlen. Sonst besteht meiner Meinung keine Notwendigkeit dazu. Auch wenn nur geringe Mengen der Zahnpasta in den Körper gelangen, reichen diese evtl. aus oben beschriebene Effekte auszulösen.

Ich empfehle Zahnpasta ohne Fluor und ohne oder mit wenig Tensiden (also nicht schäumend) z.B. aus dem Bioladen. Eine gute Zahnpasta ist "Forever Bright", denn sie enthält keine Schleifmittel sondern reinigt mit Hilfe der Enzyme der Aloe Vera. Sie ist bei uns und direkt beim Hersteller zu bekommen.

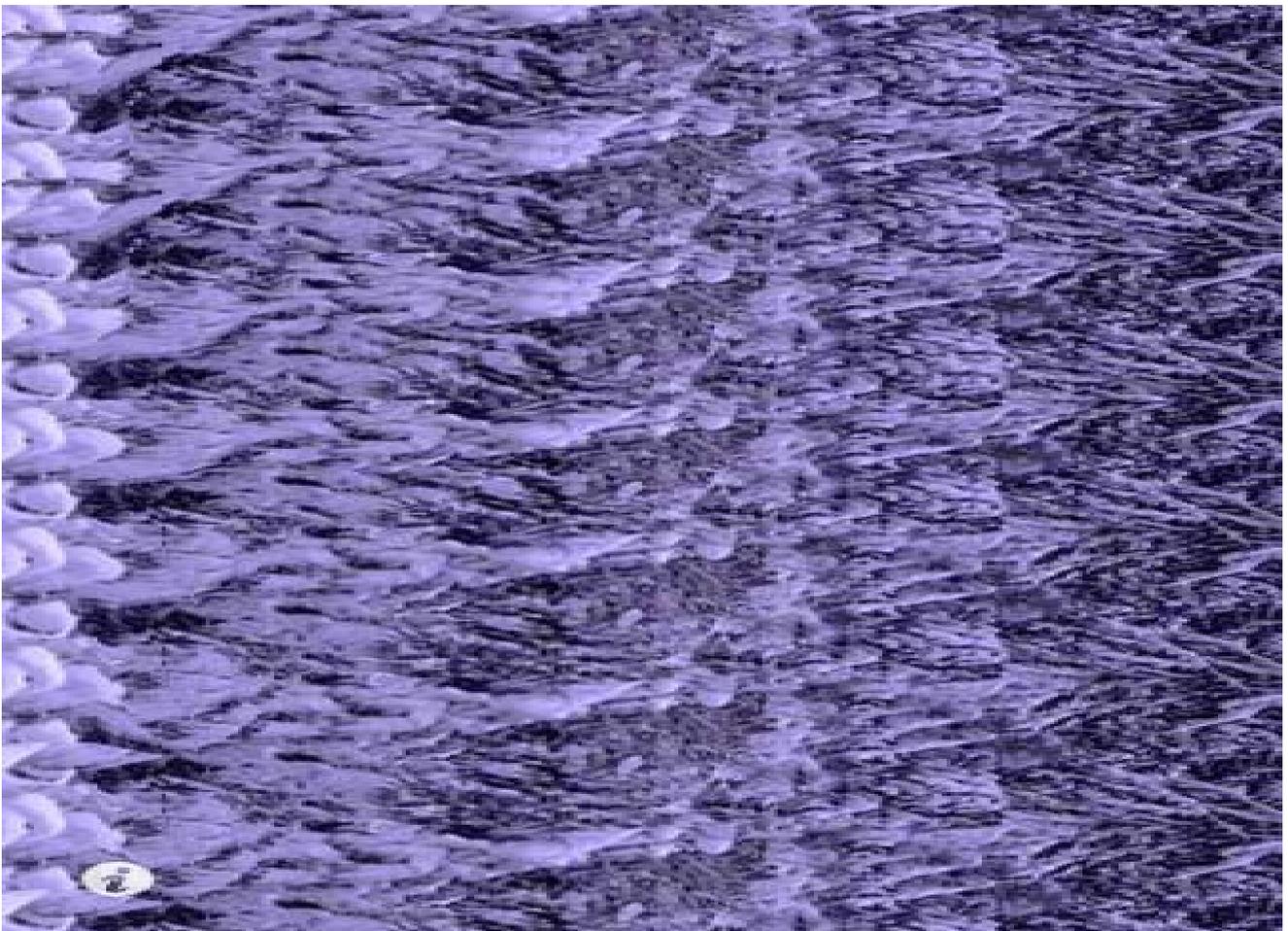
Meine Empfehlungen:

- Benutzen Sie eine Zahnpasta ohne Fluorid, z.B. aus dem Naturkost Geschäft.
- Achten Sie darauf kein Salz mit Fluor zu verwenden. Benutzen Sie stattdessen unraffiniertes Meer- oder Steinsalz.
- Kaufen Sie Ihr Brot vom Biobäcker. Anderes Brot hat evtl. Fluor zugesetzt.

Autor: Matthias Bergmann

Stereogramm

Wenn sie dieses Bild richtig betrachten lässt es ein Dreidimensionales Bild erscheinen. Sie müssen ihren Blick defokussieren, das heißt unscharf machen. Einfach entspannen und nichts Bestimmtes fokussieren. Versuche, durch das Bild zu sehen, als wäre irgendwas dahinter. Nimm dir viel Zeit! Es lohnt sich! Auf keinen Fall sollte man den Fehler begehen und das OFFENSICHTLICHE BILD (Muster) fokussieren. Wenn du die Monitoroberfläche scharf siehst, machst du etwas falsch. Wenn du merkst, dass sich dir das 3D-Bild offenbart, halte den Blick starr und blinze nicht, da das Bild sonst auf einen Schlag wieder verschwindet.



ÜBUNGEN

Mit Biofeedback-Geräten kann man den Herzschlag sichtbar machen und die Veränderung kontrollieren - natürlich haben sie nicht unbedingt ein solches Gerät bei sich zu Hause stehen. Das ist aber auch gar nicht nötig. Nachfolgend finden sie eine kurze Anleitung, um ein einfaches Kohärenztraining durchzuführen. Wichtig ist dabei (wie bei allen Entspannungsübungen), dass sie es regelmäßig machen; es reichen einige Minuten täglich, aber diese Zeit sollten sie sich dafür nehmen. Mit der Zeit wird es ihnen immer leichter fallen, ihren Herzschlag zu beeinflussen: Positive Folgen: niedrigerer Blutdruck, geringere Reizbarkeit, weniger Müdigkeit, verbesserte Immunstabilität und verbesserter Schlaf. Auch im Umgang mit negativen Emotionen werden sie sicher eine Veränderung bemerken.

Suche dir einen ruhigen Ort, nimm eine bequeme Haltung ein (du kannst dich hinsetzen oder auch hinlegen), schließ die Augen und atme zunächst fünfmal langsam tief ein und aus. Konzentriere dich dabei vor allem auf das Ausatmen und lass zwischen dessen Ende und dem erneuten Einatmen etwa drei Sekunden verstreichen.

Richte deine Aufmerksamkeit dann gezielt auf deine Herzgegend. Stell dir jetzt vor, dass du direkt durch dein Herz atmest - langsam und tief, ein und aus, ein und aus. Male dir aus, wie die frische Luft, die du einatmest, das Herz mit prickelndem, lebensspendendem Sauerstoff überspült. Stell dir vor, wie dein Ausatmen alles mit fortnimmt, was sich um das Herz an Abfall und Überflüssigem angesammelt hat. Lass ein Bild vor deinem inneren Auge entstehen, wie dein Herz sich in einem warmen, leuchtenden Strom von frischer, reinigender, belebender Luft dehnt und streckt. Es genießt dieses Geschenk von Lebenskraft und Energie, ohne dass es dafür etwas leisten muss, so wie du es im Urlaub vielleicht genießen würdest, dich von sanften Meereswogen schaukeln und tragen zu lassen. Spüre dabei, wie deine Brust immer wärmer wird und sich mehr und mehr ausdehnt, so dass dein Herz immer mehr Raum in ihr hat.

Wenn du die Übung noch weiter intensivieren möchtest, dann rufe dir ein Bild ins Gedächtnis, das für dich mit positiven Gefühlen von Liebe, Dankbarkeit und Freude verbunden ist. Schau dir das Bild in allen Einzelheiten an und vertiefe dich in seinen Anblick, so dass die positiven Gefühle sich ganz in dir ausbreiten können.

Beende die Übung schließlich mit fünf weiteren, bewussten Atemzügen, während derer du langsam von fünf an rückwärts zählst, und komm mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Tempo zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Öffne die Augen wieder. Wenn du magst, dehne und strecke dich - du fühlst dich jetzt wach, erfrischt und munter.

Terrakraft

Terrakraft ist ein Extrakt der:



- als ideale Nahrungsmittelergänzung die Reinigungskraft und die Entgiftung des Körpers
- fördert, den Stoffwechsel verbessert und das Immunsystem unterstützt
- aus humifizierten und entfetteten Traubenkernen hergestellt wird neben den Huminstoffen Aminosäuren, Vitamine, Poliphenole, Procyanidine (Radikalfänger) und die natürlichen Vitalstoffe des Traubenkerns enthält
- hinzu kommen Makro- und Mikroelemente wie Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan, Bor, Molybdän, Selen, u. a. m
- rein biologisch und frei von Zusätzen ist
- ein Naturprodukt, fast geschmack- und geruchlos, frei von Alkohol und Zucker ist.

TERRAKRAFT GIBT DEM KÖRPER, WAS ER BRAUCHT UND NIMMT IHM, WAS IHM SCHADET.

Innerliche Anwendung

Für die innerliche Anwendung eignet sich hervorragend unser original Sanco TERRAKRAFT Trinkextrakt.

Je nach Art und Stärke der Beschwerden nehmen Sie 3 mal täglich je 2-3 Esslöffel des Trinkextrakts vor den Mahlzeiten zu sich, bzw. verabreichen es. Sie können es auch bedenkenlos einem Fruchtsaft oder anderem Getränk hinzufügen. Bei Tieren kann es dem Trinkwasser beigemischt werden, da es völlig geruchs- und geschmackslos ist.

Um eine wirkungsvolle und nachhaltige Behandlung zu gewährleisten empfehlen wir die Einnahme über einen Zeitraum von mindestens 6-8 Wochen!

In schwierigen Fällen sollte man den Verabreichungszeitraum sogar auf 3 Monate erhöhen.

Bisher sind auch bei Langzeitkuren keinerlei Nebenwirkungen aufgetreten.

Äußerliche Anwendung

Die äußerliche Anwendung von TERRAKRAFT (TERRADERM Hautspray) basiert auf ihrem Gebrauch als entzündungs- hemmende (antiphlogistische), schmerzlindernde (anal- getische), blutflußsteigernde (hyperämische) und gegen Rheuma, Mikroorganismen, Pilze, Viren und Krebs wirksame Substanz.

Auch wurde TERRAKRAFT erfolgreich angewendet bei der äußerlichen Behandlung von:

- Neurodermitis
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Hämatomen (lokale Ansammlung von Blut)
- Venenentzündung (Phlebitis)
- Bänderriss (Desmorrhexis) und Muskelverhärtung (Myogelosis)

Sowie erfolgreich bei der Behandlung von Patienten mit:

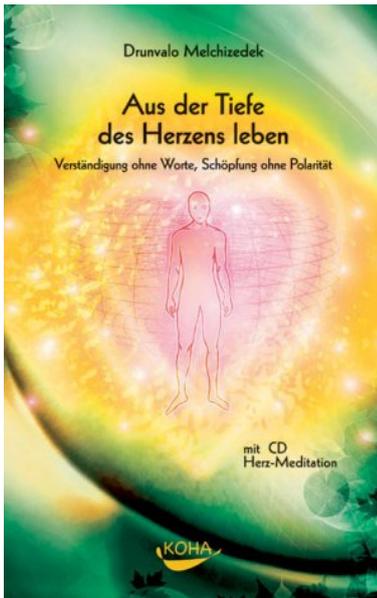
- Quetschungen
- Verspannungen
- Nackenleiden
- Hexenschuss (Lumbago)
- Ischias (Beckenschmerzen im Hüftgelenk)
- Arthrosis (nichtentzündliche Arthritis)
- Polyarthritis (Arthritis mehrerer Gelenke)
- Osteoarthritis (Knochenentzündung) und Osteochondrosis (Knorpelverknöcherung)

Außerdem hat sich TERRADERM hervorragend bei sämtlichen Hautirritationen wie Akne, Sonnenbrand, Juckreiz nach Insektenstichen, Verbrennungen und sonstigen Hautverletzungen bestens bewährt.

Sie erhalten Terrakraft bei uns in der Praxis.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



Aus dem Herzen leben von [Drunvalo Melchizedek](#)

Kurzbeschreibung

Die Sprache des Herzens ohne Worte. In der Tiefe unseres Herzens befindet sich jener heilige Ort, an dem wir mit Gott vereint sind, von dem aus wir uns erinnern können, wer wir wirklich sind. Wir sind mehr als nur menschliche Wesen, viel mehr. Dieses Buch ist aus der Tiefe des Herzens geschrieben, um uns den Weg zu zeigen, auf dem wir selbst zu diesem vergessenen Ort in unserem Herzen zurückkehren können.

Über den Autor

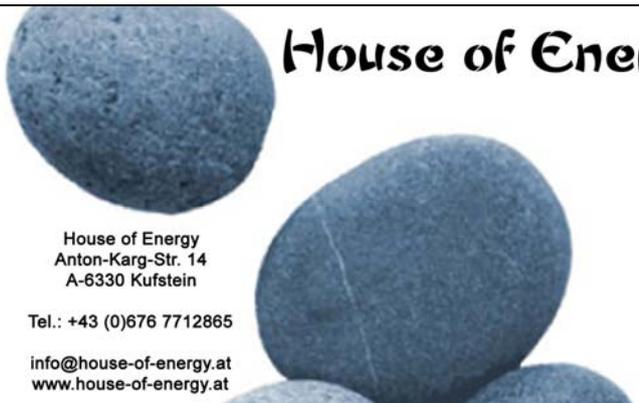
Die Erfahrungen, die Drunvalo Melchizedek in seinem Leben gemacht hat, lesen sich wie eine Enzyklopädie von Durchbruchserlebnissen im Hinblick auf menschliches Streben überhaupt. Er studierte an der University of California in Berkeley, hat aber persönlich das Gefühl, dass der wichtigste Teil seiner Ausbildung erst nach dem College einsetzte. In den vergangenen 25 Jahren studierte er bei über 70 Lehrern aller Glaubenshintergründe und jeden religiösen Verständnisses. Sie schenken ihm eine große Bandbreite an Wissen sowie Mitgefühl und Annehmen können. Drunvalo ist nicht nur ein brillanter Denker. Seine warmherzige Persönlichkeit, seine Liebe zu allem Lebendigen begreift und spürt jeder, der ihm begegnet. Schon seit einiger Zeit vermittelt er durch den Workshop "Die Blume des Lebens" und die Mer-Ka-Ba-Meditation seine weitreichende Vision. Was er lehrt umfasst jedes menschliche Wissensgebiet.

ISBN: 978-3596214570

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 07
Juli 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Goji-Beeren

Ribisel

Rezepte

Übungen

Buch & CD Tip

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Stille ist nicht nur das Fehlen von Geräuschen,
Stille ist vielmehr auch die Einkehr in sich selbst.*

Willy Meurer

AKTUELLES

Zimmerpflanzen als Luftfilter und Klimaanlage

Indische Großstädte sind nicht unbedingt ein Paradies für Lunge und Nase. Die Luftverschmutzung ist in manchen Städten sogar so hoch, dass viele Einwohner deshalb ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommen. So ging es auch Kamal Meattle, dem die schlechte Luft Neu Delhis gesundheitlich extrem zu schaffen machte. Er machte sich auf die Suche nach einer Möglichkeit, wenigstens die Luft in seinem Bürogebäude zu verbessern - und fand schließlich eine äußerst grüne Lösung: eine Luftreinigung durch die Kombination verschiedener Zimmerpflanzen.

Zimmerpflanzen sind Raumfahrttechnik!



Ausgerechnet die ansonsten eher für hochtechnische Lösungen bekannte US-Raumfahrtbehörde NASA brachte den Inder auf die Idee der pflanzlichen Klima- und Luftreinigungsanlage, die heute das Paharpur Business Center (PBC) in New Delhi mit sauberer und kühler Luft versorgt.

Die "NASA Clean Air Study" sollte untersuchen, wie die Luft in Raumstationen verbessert werden könnte - da lag es Nahe mit Pflanzen zu experimentieren, die bekanntlich das vom Menschen ausgeatmete CO₂ wieder in Sauerstoff umwandeln.

Die Studie kam aber zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass eine Kombination gewöhnlicher Zimmerpflanzen nicht für einen konstant hohen Sauerstoffgehalt in der Luft sorgt, sondern auch gefährliche Giftstoffe, wie Benzol, Formaldehyd und Trichlorethylen, aus der Luft entfernt. Diese Stoffe sind mitverantwortlich für das "Sick Building Syndrome" (Krankes-Gebäude-Syndrom), das in ungefähr 30 % aller Bürogebäude auftritt und durch schlechte Heizung, Klimaanlage, Luftsysteme und giftige Baumaterialien verursacht wird.

Ein wirklich "grünes" Gebäude



Das Paharpur Business Center beherbergt seit nunmehr 15 Jahren neben seinen 300 Angestellten auch 1.500 Zimmerpflanzen, die auf allen Stockwerken verteilt sind. Außerdem verfügt es über ein großes Gewächshaus auf dem Dach, das als pflanzliche Klimaanlage dient.

Die Außenluft wird zunächst durch einen Wassertank geleitet, um es von groben Schmutzpartikeln zu reinigen, dann durch ultraviolettes Licht, das die meisten Bakterien abtötet und schließlich durch das Gewächshaus in welchem die Luft durch eine Kombination aus Goldfruchtpalme (*Chrysalidocarpus lutescens*), Bogenhanf / Schwiegermutterzunge (*Sansevieria trifasciata*) und Efeutute (*Epipremnum Aureum*) gereinigt wird. Durch den gesamten

Prozess ist die Luft nicht nur sauber, sondern zudem auch soweit abgekühlt, dass das Gebäude keine Klimaanlage mehr benötigt.

Die Ergebnisse sind beeindruckend: Eine Untersuchung der indischen Regierung bewies, dass sich bereits nach acht bis zehn Stunden Aufenthalt im PBC eine Verbesserung der durch Luftverschmutzung entstandenen Gesundheitsbeeinträchtigungen einstellt. Die Angestellten im PBC zeigen überdies im Vergleich zu anderen Gebäuden in Delhi 52 Prozent weniger Augenirritationen, 34 Prozent erfuhren eine Linderung ihrer Atembeschwerden, sie bekommen 24 Prozent weniger Kopfschmerzen und es treten neun Prozent weniger Fälle von Asthma auf. Zusätzlich konnte noch nachgewiesen werden, dass sich die Produktivität der Menschen durch die Pflanzenluft um 20 Prozent steigert. Die Erhöhung des Sauerstoffspiegels im Blut führt nach Meinung der Angestellten auch dazu, dass sie sich selbst nach einem langen Arbeitstag noch frisch und stressfrei fühlen.

Doch nicht nur gesundheitlich hat die grüne Klimaanlage enorme Vorteile: Auch der Energieverbrauch des Hauses sank um 15 Prozent - und damit auch die Kosten.

Das "Luftfilter-Trio"

Das System kann jede/r auch zu Hause leicht anwenden:



Die Goldfruchtpalme nimmt Kohlendioxid auf und gibt Sauerstoff ab.

Etwa 4-6 pro Person in den Wohnräumen



Der Bogenhanf (Sansevieria trifasciata- auch Schwiegermutterzunge genannt), wandelt ebenfalls Kohlendioxid in Atemluft um, allerdings nur bei Nacht und eignet sich deshalb bestens für das Schlafzimmer, wo man ansonsten eher keine Pflanzen haben sollte.

Etwa 6 pro Person im Schlafzimmer



Die Efeutute (Epipremnum aureum) filtert giftige Stoffe wie zum Beispiel Formaldehyd aus der Luft.

Je nach Belastung und Belieben

Goji-Beeren

In China und Tibet wird die Goji-Beere als "glückliche Frucht" bezeichnet. Einwohner sind dort der festen Überzeugung, dass wer die Goji-Beere esse, den Menschen in einen Zustand größter Zufriedenheit versetzt. Deshalb hält man zu Ehren der Beere sogar jährlich verschiedene Feste ab, um sich für ihre gesundheitsfördernde Eigenschaft zu bedanken. Man ist der Meinung, dass sie dem Menschen Energie, Kraft und Ausdauer, aber auch Langlebigkeit und Schönheit beschere. Sie erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Kirschen und Moosbeeren und stellt einen wichtigen Bestandteil der chinesischen Küche und der Medizin da. In Amerika gilt das Anti-Aging Mittel, der Saft der Goji-Beere, als das Mittel der Wahl. Nun tritt die Goji-Beere auch ihren Siegerzug über den europäischen Kontinent an.



Wie können Sie die Goji Beeren genießen?

Eine beliebte Möglichkeit ist, diese Powerbeere in Ihr Müsli oder Joghurt (auch in Backwaren oder Suppen) zu mischen.

Oder genießen Sie das feine fruchtige Aroma, indem Sie die Beer wie Rosinen einzeln im Mund zerkauen.

Goji Beeren Dosierung: Wenn Sie die Goji Beeren jeden Tag essen (ca. 30 Gramm), dann helfen Ihnen die Mineralien und Spurenelemente Ihre Vitalität zu steigern.

In der Chinesischen Tradition werden die Beeren unter anderem bei Chi-Mangel (gegen "niedrige Energie") eingenommen.

Der außerordentlich hohe Vitamin C und Provitamin A Gehalt schützt uns vor den schädlichen Einflüssen der UV-Strahlen, unterstützt die Regenerationsfähigkeit unserer Haut und hat eine vorbeugende Wirkung gegen diverse Alterungskrankheiten.

Diese vitale Wirkung hat die Traditionelle Chinesische Medizin schon vor 2'000 Jahren erkannt.

In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es eine stimmige Weisheit: „Große Ärzte behandeln, bevor die Krankheit ausbricht, und beugen vor, bevor das Gleichgewicht des Körpers gestört wird. Handle nicht erst, wenn Du krank bist.“



RIBISEL – Johannisbeere



Im 15. Jahrhundert begannen Mönche, die ursprünglich aus Nordosteuropa stammenden Ribisel im Klostergarten zu kultivieren. Bis dahin fanden die Beerenfrüchte auf dem Speisezettel keine Verwendung. Danach haben sie sich allerdings schnell etabliert, man hat ihre gesundheitliche Wirkung entdeckt und daraus Nutzen gezogen.

Ihren Namen verdanken die Früchte dem Johannistag am 24. Juni. Denn um diese Zeit sind die Beeren meistens reif. Darüber hinaus heißen sie regional verschieden: in Österreich Ribisel, in Schwaben Träuble, in der Schweiz Meertrübeli. Die Franzosen nennen sie Cassis wie den gleichnamigen Likör.

Sauer macht lustig

Wer gerne Ribisel isst, hat allen Grund zu lachen, konsumiert er doch mit dem Verzehr der kleinen Früchte gleich ein ganzes Paket Gesundheit mit dazu. Ribisel allgemein, die schwarzen aber insbesondere sind wahre Vitamin C-Bomben. Zum Vergleich: Hat die Zitrone mit 53mg Vitamin C pro 100g Frucht aufzuwarten, so sind es bei der schwarzen Johannisbeere 180mg.

Ribisel gelten als entzündungshemmend und nervenberuhigend. Sie sind reich an allerlei Spurenelementen, allen voran Kalium und blutbildendes Eisen in hoher Konzentration, sowie Phosphor und entkrampfendes Magnesium. Der hohe Gehalt an Pektin hilft Verdauungsstörungen zu regulieren, die Farbstoffe der roten und schwarzen Ribisel, so genannte Anthocyane und Carotinoide, gelten als Fänger freier Radikale und schützen auf diese Weise vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und besonders auch vor Krebs.

Spitze als Heilpflanze ist die Schwarze Johannisbeere. Ihre dunkle Farbe verdankt sie dem Anthocyan. Dieser Pflanzenfarbstoff zählt zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Die Schwarze Johannisbeere hat das meiste Vitamin C aller Beeren, soll gegen Herpes helfen, den Blutdruck regulieren und den Cholesterinspiegel senken.

Wirksames Hausmittel

Schwarzer Ribiselsaft ist ein beliebtes Hausmittel gegen Keuchhusten und Brustkatarrh. Der Beerensaft wirkt auch (warm getrunken) bei Erkältungen, Grippe und Halsentzündungen. Darüber hinaus verwendet man einen Tee (aus jungen Blättern und Blüten) bei Blasenleiden, Durchfall, schlechter Verdauung und Wassersucht. Bei rauem Hals gurgeln Sie jeden Tag zweimal gründlich mit Johannisbeersaft. Die darin enthaltene Salicylsäure und Gerbstoffe vertreiben Bakterien im Rachen.

REZEPTE

Ribisel Schnitten

Zutaten für den Teig:

150 g Puderzucker
3 Eigelb
50 g Butter
¼ l Milch
1 Pkg. Vanillezucker
3 Essl. Wasser
250 g Mehl
1 Pkg. Weinsteinbackpulver
Für den Baiser Belag:
3 Eiweiß
200 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
300 g Ribisel

Zubereitung:

Johannisbeeren – Ribisel waschen, putzen und verlesen.

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und auf ein gefettetes, bemehltes Blech streichen.

Bei 170°C Umluft im vorgeheizten Rohr ca. 15 Min. backen (darf nicht fertig gebacken sein).

Für den Belag das Eiweiß nicht ganz steif schlagen. Feinen Zucker und Vanillezucker langsam ein rieseln lassen und so fertig aufschlagen. Die Ribisel unterheben und den Belag auf den leicht angebackenen Teig streichen. In weiteren 5 bis 10 Min. fertig backen.

Rote Ribisel Muffins

Zutaten für 12 Portionen:

380 g Vollkornmehl
1 Pkg. Weinsteinbackpulver
300 g Ribisel
3 Stk. Eier
150 g Zucker
250 g flüssige Butter
20 g Vanillezucker
400 g Joghurt

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° vorheizen. 12 Muffinformen mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben. Backpulver mit Mehl vermischen. Ribiseln abreiben und waschen. Eier leicht verschlagen, Joghurt, Zucker, Butter und Vanillezucker dazu und glattrühren. Mehl einrühren und die Ribiseln vorsichtig unterheben. Muffinformen zu je 2/3 mit dem Teig füllen und auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Etwas überkühlen lassen und aus der Form stürzen. Ich fülle den Teig auch gerne in Papierförmchen, die ich in die Ausnehmungen des Muffinbleches gesetzt habe. (Vanillezucker kann auch durch Vanilleschotenmark oder "selbstgemachten Vanillefruchtzucker" ersetzt werden)

Anstelle von Zucker könnt ihr natürlich Xylitol verwenden!

ÜBUNGEN

Bioenergetik Übung für Selbstwertgefühl und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit

Bioenergetik Übungen zielen, darauf ab dem Menschen ein besseres Selbstgefühl zu geben. Das heißt das Gefühl für die eigene Persönlichkeit zu stärken. Der größte und wichtigste Teil unserer Selbstdarstellung geschieht unbewusst. Anmutige Bewegungen, ein bestimmter Glanz in den Augen, die tönende Stimme, eine aus allem sprechende vibrierende Lebendigkeit drücken mehr aus als Worte oder Taten. Aber dies sind Qualitäten, die man nicht willentlich kultivieren kann. Sie sind Ausdruck körperlicher und emotionaler Gesundheit.

Wenn jemand nicht fähig ist, seine Gefühle auszudrücken, wird er empfindungslos werden und seine Vitalität wird vermindert.

Die Bioenergetischen Übungen geben Ihnen die Möglichkeit, mit dem Ausdruck ihrer Gefühle in einer sicheren Umgebung vertraut zu werden und ihn anzuwenden. Das Ausdrücken der Gefühle ist nicht gegen andere gerichtet. Aber gerade so, wie sie bei den jeweiligen Übungen ermutigt werden, Ihre Gefühle auszudrücken, so wird ihnen auch geholfen, bewusste Kontrolle über Ihren Ausdruck zu gewinnen. Es ist nicht Zweck dieser Kontrolle, die Gefühle zu verhindern oder einzuschränken, sondern ihren Gefühlsausdruck wirksam, angemessen und rational einzusetzen.

Ein hysterischer Ausbruch kann als Ausdruck eines Gefühles angesehen werden, ist aber oft nur Energieverschwendung und relativ unwirksam. Er ist keine wirkliche Form des Selbst Ausdrucks, weil er gegen die bewusste Absicht der Person ausbricht. Er zeigt ein Fehlen des vollen Selbstwertgefühls an und endet oft mit einer Verminderung des Selbst.

Selbstwertgefühl kennzeichnet die Fähigkeit, einer Situation entsprechend zu reagieren. Sogenannte innere Ausgeglichenheit. Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit sind andere Worte für Selbstwertgefühl, für das Zusammenspiel von Gefühl und Handeln, von unwillkürlichen Bewegungen und willkürlichen oder beabsichtigten Bewegungen, von Ich und Körper.

Die Koordination aller Ausdrucksbewegungen erhöht die Gelassenheit. Wenn man eine Bewegung macht, sollte sie den ganzen Körper einbeziehen, egal wie klein oder wie groß die Bewegung ist. Solange irgendein Teil des Körpers nicht in einem gewissen Ausmaß an der Bewegung teilnimmt, ist man unkoordiniert und spürt die fehlende Gelassenheit.

Übung die hilft den Grad ihres Selbstwertgefühls und ihrer Ausdrucksfähigkeit abzuschätzen.

Das Treten. Es drückt die Idee des Problems aus. Es bezieht auch den Unterkörper mit ein, der bei so vielen Menschen passiv bleibt.

Legen sie sich auf ein Bett. Strecken sie beide Beine aus. Halten sie sie locker und fangen sie an, mit ausgestreckten, aber nicht starren Knien, rhythmisch hinauf und hinunter zu treten. Ihre Fußgelenke sollten locker sein und der Aufschlag mit Fersen und Waden landen. Treten sie am Anfang leicht, und verstärken sie dann gleichmäßig Kraft und Geschwindigkeit ihrer Bewegung. Zum Schluss halten sie sich seitlich an der Matratze fest und treten mit aller Kraft und so schnell sie können. Dieses Treten ist wie das Knallen einer Peitsche. Wenn sie koordiniert sind, wird ihr Kopf mit jedem Treten auf und ab gehen. Wenn sie Angst haben, loszulassen (Ihren Kopf), sind ihre Bewegungen mechanisch.

+ Haben sie abrupt aufgehört oder die Bewegung ausklingen lassen?

Das abrupte Halten ist wie ein plötzliche Treten einer Bremse und weist darauf hin, dass sie Angst davor haben, die Bewegung zu ihrem natürlichen Ende kommen zu lassen.

- + Hatten sie Ihre Knie gebeugt, so dass der Aufschlag nur mit den Fersen stattfand? Diese Art sich zu Bewegen, käme von einer übergroßen Anspannung der Kniesehnen.
- + Natürlich waren sie am Ende außer Atem. Die Übung ist ziemlich gewaltsam. Machte es ihnen Angst atemlos zu werden? Waren sie zum Schluss schwindlig? Wenn sie normal weiteratmen, werden Angst und Schwindel vergehen.

Während des Tretens Nein sagen.

Um die Übung noch kraftvoller zu machen, sagen sie Nein während des Tretens. Das Nein sollte so lange wie möglich gehalten werden und mehrere Male während der Übung wiederholt werden.

+War ihre Stimme stark und voll oder schwach und zögernd?

+Sie müssen mehr Aufmerksamkeit auf den Ablauf wenden, wenn sie ihre Stimme gebrauchen.

War die Übung dadurch schwieriger für Sie?

+Erschreckte sie der Ton ihrer Stimme?

+Wann haben sie das letzte Mal auf diese Weise getreten?

Aufbau des Tretvermögens

Machen sie dieselbe Übung ohne Stimme und mit mäßiger Intensität. Treten sie das Bett 50-mal und achten sie darauf, wie glatt und rhythmisch ihrer Bewegungen sind.

Falls ihre Beine müde oder falls sie atemlos werden, bevor sie 50-mal getreten haben fangen sie mit weniger an. Das Ziel ist jeden Tag 100.

Wenn ihnen 100-mal am Tag leicht fallen, versuchen sie es bis zu 150 zu bringen. Dann bis 200. Damit bauen sie ihr Durchhaltevermögen sowie ihre Koordination auf. Wenn sie fortfahren, diese Übung zu machen, werden sie merken, dass es ihnen leichter fällt und dass sie mehr Freiheit und Raum in ihrem Unterkörper gewinnen. Langsam eigenen sie sich damit wieder Teile ihres Körper an, die ihnen vorher nicht zur Verfügung standen.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



NEXUS Magazin

Das NEXUS-Magazin sieht die Menschheit in einer Periode tiefgreifender Transformation.

Aus dieser Überzeugung heraus möchte die Redaktion dazu beitragen, „schwer erhältliche“ Informationen verfügbar zu machen, um damit den notwendigen gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen.

Wir begreifen uns als ein Medium am Rande des Mainstreams und versuchen mit unseren verfügbaren Mitteln einen maximalen Beitrag zur Bewusstwerdung und damit letztlich zur Überlebensfähigkeit unserer Kultur zu leisten.

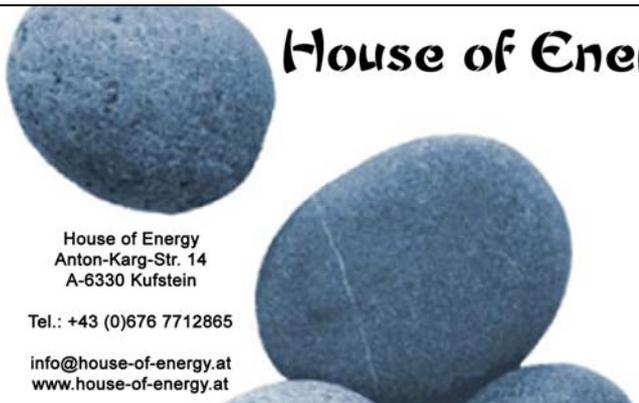
Das NEXUS-Magazin hat keine Verbindungen zu irgendeiner religiösen, philosophischen oder politischen Ideologie oder Organisation.

Weitere Informationen finden Sie unter www.nexus-magazin.de

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 08
August 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Fenchel

Rezepte

Übungen

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Tadle nicht den Fluss, wenn du ins Wasser gefallen bist.

(koreanisches Sprichwort)

AKTUELLES

Das Blutbild bringt es an den Tag

Die Auflösung alter Glaubensmuster verändert sogar das Blut

Von: Eric Dowsett

Anstatt sich selber zu sein, identifizieren sich die meisten Menschen im Verlaufe ihres Lebens mit der Rolle, in die sie hineingeboren werden..Der daraus entstehende Stress und seine Auflösung manifestieren sich sogar im Körper und in unserer Umwelt.

Wir alle werden in bestimmte Rollen hineingeboren, beeinflusst von unseren Eltern und der Welt, in die wir gelangen. Das Glaubensmuster der menschlichen Erfahrung beinhaltet, dass wir diese Rolle nicht nur spielen, sondern zu dieser Rolle werden.

Die starke Identifikation mit den Gedanken und Gefühlen verstärkt unseren Glauben an die Rolle, die wir spielen. Ein Gefühl erwacht im Körper, wir glauben, es sei unseres und als Folge davon werden wir auf einer körperlichen Ebene zu diesem Gefühl. Dasselbe passiert mit den Gedanken. So kreieren wir eine Persönlichkeit, die aufgrund der vielfältigen und komplexen Erfahrungen erwartet, dass sich die Welt ihnen auf eine ganz bestimmte Art darstellt. Das Leben allzu persönlich zu nehmen kann problematisch sein...

Ein Beispiel: Ein junger Mann, mit dem ich vor vielen Jahren arbeitete, erzählte mir, er begegne überall kämpfenden Menschen. Ich antwortete, er müsse ein spannendes Leben führen, ich würde nie kämpfende Menschen antreffen. «Aber das musst Du doch auch», unterbrach er mich, «die sind überall». «Überall in Deiner Realität, aber nicht in meiner», antwortete ich. Weil dieser junge Mann viel Wut und Gewalt mit sich trug, zweifellos als Ergebnis seiner Vergangenheit und wahrscheinlich auch der von Vorfahren, erwartete er, dass sich die Welt auf eine bestimmte Art präsentiert. Da er die Welt als einen gewaltbereiten, wütenden Ort erwartete, sah er sie auch so. Wie innen, so außen!

Das tun wir alle. Vielleicht nicht mit überall kämpfenden Leuten, aber wir sehen die Welt, wie wir sie erwarten zu sehen. Wahrscheinlich hat dieser junge Mann nicht bewusst eine gewalttätige Welt ausgewählt, aber seine Schatten, die tief im Unbewussten vergrabenen Teile, haben seine manifestierte Realität geprägt. Und versteckte oder verleugnete Schatten kreieren oft gerade die unbequemen Aspekte. Wir beschuldigen die Anderen, das Wetter, den Job, die Politiker, irgendjemanden oder irgendetwas, nur nicht uns selbst.

Die fortlaufende Auslagerung der eigenen Probleme enthält keine Lösung. Sie fördert höchstens unsere Schwierigkeiten, indem sie Gefühle und Gedanken weiter polarisiert und auflädt. Es entstehen Widerstände gegen Situationen oder Personen. Aber auch Andere, mit einem anderen Hintergrund, werden von der Welt erwarten, sich auf ihre Art zu präsentieren. So entsteht der ewige Stolperstein, der Streit um Standpunkte. Jeder glaubt, er sei im Recht.

Solange wir überzeugt sind, wie die Dinge sein sollten, um uns sicher und geborgen zu fühlen, begegnen wir dem Gegenteil. Im Grunde genommen ist das ein Ausdruck des inneren Ungleichgewichts. Je mehr wir andere oder uns selber bewerten, desto mehr inneres Chaos kreieren wir. Je mehr inneres Chaos wir erschaffen, umso mehr wird sich das äußerlich manifestieren. Vielleicht kriecht das innere Chaos Unwohlsein oder Krankheit, physisch, emotional oder psychisch. Die Zellen des Körpers können sich wegen der andauernden Bemühungen, den Schatten vergraben zu belassen, nicht mehr gesund fortpflanzen. Die Beschuldigung Anderer und

das Verleugnen der eigenen Vergangenheit verursachen auf der Zellebene die Überlegenheit bestimmter Rezeptoren, wie der amerikanische Zellbiologe Bruce Lipton, Autor des preisgekrönten Buches «The Biology of Belief» (2006, dt. «Intelligente Zellen») festgestellt hat. Diese entsprechen bestimmten, in der Vergangenheit geförderten Verhaltensmustern. Wenn eine Art von Rezeptoren die Zellwände dominiert, werden andere, vielleicht nützlichere Rezeptoren ausgemustert. Setzt sich ein solches Ungleichgewicht unbemerkt fort, kann die Zelle keine weiteren gesunden Zellen mehr produzieren. Das Immunsystem gerät in Stress und versucht dauernd, den gesunden Zustand wiederherzustellen, während das Unbewusste ein immer größeres Chaos verursacht und sich im Außen immer mehr Probleme manifestieren.

Die Versuchung ist groß, sich gegen den Stress anderer Standpunkte zu schützen. Dieses Bedürfnis entsteht allerdings nur aufgrund dessen, was wir zu sein glauben. Wenn sich das Glaubensmuster verändert, entfällt das Schutzbedürfnis.

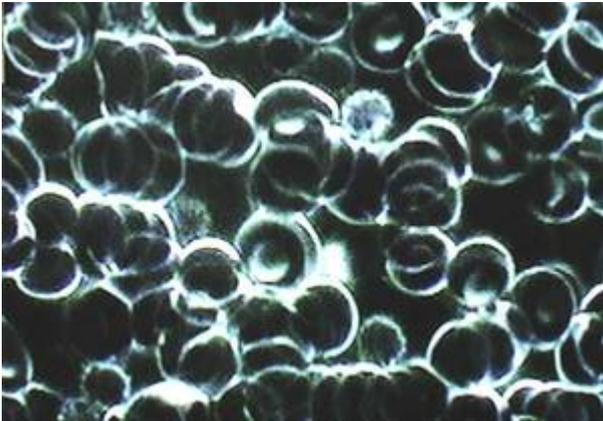
Diese Lebensweise wird schnell zur einzig vorstellbaren Lebensweise, zur akzeptierten Art, sich in der Welt zu verhalten. Je mehr wir versuchen, die unbewusst geschaffene Situation zu retten, desto mehr unterstützen wir das alte Zellmuster und umso mehr müssen wir «etwas tun», das Gleichgewicht wiederherzustellen. «Etwas zu tun» benötigt viel Energie, Zeit und häufig auch Geld. Das sind alles beschränkte Ressourcen. So verbringen wir unser Leben damit, Schaden zu begrenzen und Feuer zu löschen, die wir zuvor selber angezündet haben.

Im Verlauf dieses Prozesses halten wir Ausschau nach Gleichgesinnten, die unsere Anstrengungen unterstützen, die Situation wieder in einen Zustand zu bringen, den wir für ausbalanciert halten. Das gibt unserem Standpunkt noch mehr Energie. Er wird zu einem kollektiven Standpunkt, der automatisch einen gegenteiligen Standpunkt gleich starker Energie anzieht. Die Spirale gerät außer Kontrolle. Es braucht noch mehr Energie, Zeit und Geld, um der Opposition entgegenzuwirken. Jetzt wird es offensichtlich, wo diese Straße hinführt und wo sie schon immer hingeführt hat: in den Konflikt!

Das stimmt nicht nur bei globalen Konflikten sondern auch im Kleinen, zum Beispiel in den persönlichen Beziehungen. Wenn sich jemand verliebt, dann ist die chemische Reaktion, die durch das Verlieben im Körper ausgelöst wird, beflügelnd und angenehm! Erinnerst Du Dich, wie die Vögel wunderbar sangen, die Regentropfen wie Diamanten funkelten und jedes Lied, das im Radio gespielt wurde, nur für Dich war? Das sind Indikatoren für das Eins-Sein, ein Zustand von Glückseligkeit, ausgelöst durch Botenstoffe, die vom Körper im Zustand des Verliebt seins ausgeschüttet werden. Sie überflügeln die Kräfte der Schatten.

Dann gehen die Flitterwochen vorbei. Der Zustand der Liebe kann nicht aufrecht erhalten werden, wenn zu viel Vergangenheit verleugnet wird, und der Mensch fällt zurück in die Persönlichkeit mit ihren Schatten und Schuldzuweisungen. Bedingungslose Liebe wird ersetzt durch Liebe unter Bedingungen. Der Druck auf das körperliche System wächst, und früher oder später etabliert sich wieder das altbekannte innere Chaos, das wir schließlich als «Gleichgewicht» anerkennen. So werden wir dauernd von Altbekanntem angezogen, auch wenn es ziemlich zerstörerisch ist – nur weil wir keinen besseren Weg kennen.

Die Rückkehr zum Altbekannten wird durch Bilder von Blutproben unterstrichen, entnommen in verschiedenen Stadien einer Methode zur persönlichen «Energie-Klärung». Das ist eine von mir entwickelte Methode zur Unterstützung von Veränderungen und Ausgeglichenheit in den Menschen und der Umgebung.



Das erste Bild (aufgenommen mittels Dunkelfeldmikroskopie) zeigt Blut vor jeglicher «Energie-Klärung». Diese Probe ist typisch für alle getesteten, auch wenn es individuelle Unterschiede gibt. Die Zellen sind nahe beisammen, es hat viele «Target cells» mit Parasiten – ein nicht sehr gesundes Blut. Der Körper hat offenbar gelernt, sich selber in dieser chaotischen Art zu reproduzieren, aufgrund Konditionierung in der Vergangenheit und Identifikation mit emotionalen Energien und Gedanken aus unbewussten Glaubensmustern. Wenn wir «etwas tun» wollen, um ins

Gleichgewicht zu kommen, ignorieren wir in der Regel die Grundursache, die Muster, an denen wir festhalten. Bis dieses System umprogrammiert ist, wird es weiterhin Chaos erschaffen, so dass jede andere Intervention in Konflikt steht mit dem, was der Körper fälschlicherweise zu tun glaubt.

Während ein System inneres Chaos manifestiert, wird sich das Umfeld anpassen, um mit dem chaotischen System in Balance zu kommen. Wir fühlen uns dann in einem Umfeld «zu Hause», in dem es anderen überhaupt nicht wohl ist, weil ihr eigenes inneres Chaos nicht in Übereinstimmung mit unserem inneren Chaos ist. Wir erkennen, dass gewisse Typen von Personen in bestimmte Typen von Beziehungen gezogen werden oder bestimmte, energetisch einzigartige Umgebungen bevorzugen. So finden wir eine Art Balance im Leben, auch wenn sie nur relativ ist zum eigenen inneren Tumult.

Unsere Bluttests zeigten, dass jede Person bis zu einem bestimmten Grad im Chaos lebte, ohne das zu realisieren. Sie waren so sehr an die eigene Realität gewöhnt, dass sie sie nicht mehr objektiv wahrnehmen konnten.

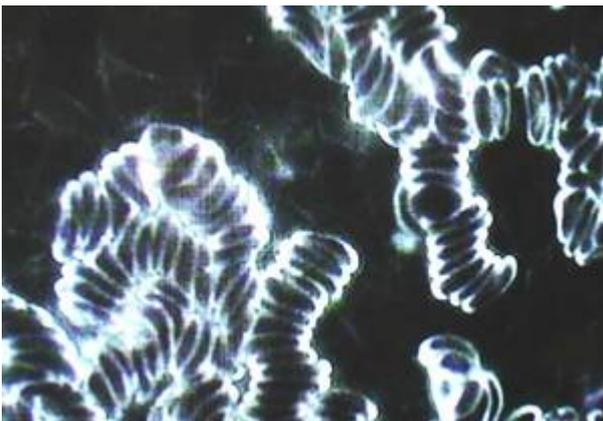


Bild 2 zeigt eine Blutprobe, die sofort nach einer «Energie-Klärung» genommen wurde. Der Klärende tut dabei nichts weiter, als die hochkommenden physischen Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und ihnen zu erlauben, vorbeigehen dürfen, ohne sie zu bewerten oder persönlich zu nehmen. Dies ermöglicht es dem Individuum, den im Körper gestauten Stress gehen zu lassen. In Bild 2 wird der sich abbauende Stress sichtbar. Die Blutkörperchen haben sich zusammengefügt in einen Zustand von Rollen, ähnlich einer Rolle von Geldmünzen. Sie sind verklumpt und haben

offensichtlich die Vitalität verloren. Es scheint eine Reaktion des Körpers auf andauernde Stress-Konditionierung zu sein. Je mehr und je länger der Körper unbewusst kreiertem Stress unterworfen war, umso wahrscheinlicher gerät er in dieses Rollen-Stadium.

Wer an chronischer Müdigkeit leidet, dessen Blut wird aller Wahrscheinlichkeit nach so aussehen. Gesunde Blutkörperchen müssen sich auf halbe Größe zusammenfallen können, um durch einige der ganz kleinen Kapillaren zu schlüpfen. Die großen Blutklumpen können das nicht und versorgen den Körper daher ungenügend. Das erklärt auch, warum viele nach Therapien wie Akupunktur,

Massagen, Reiki, Reflexzonentherapie oder natürlich «Energie-Klärung» zuerst einmal ziemlich müde sind.

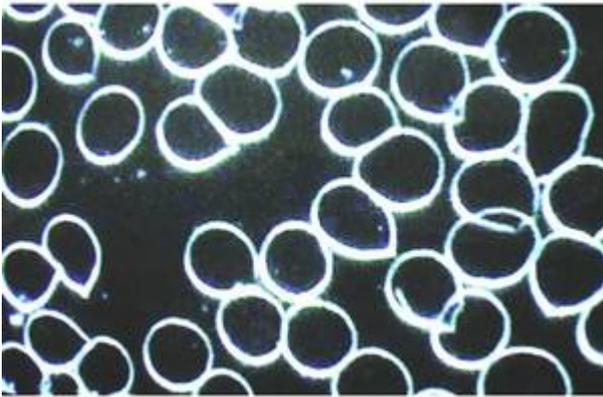


Bild 3 stammt von einer Blutprobe, 20 Minuten nach Abschluss der «Energie-Klärung». Die Zellen sind einzeln, schön ausgeformt, frei beweglich – gesundes Blut! Ein System wurde aus dem Chaos genommen und in Harmonie gebracht.

Die größte Herausforderung ist es, das neue Muster zu erhalten, bis der Körper sich an diesen Zustand gewöhnt hat und seine Zellen dann entsprechend reproduziert, für ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben. Das bedeutet nicht nur ein stressfreieres Leben im Inneren. Alte Situationen, die das chaotische System

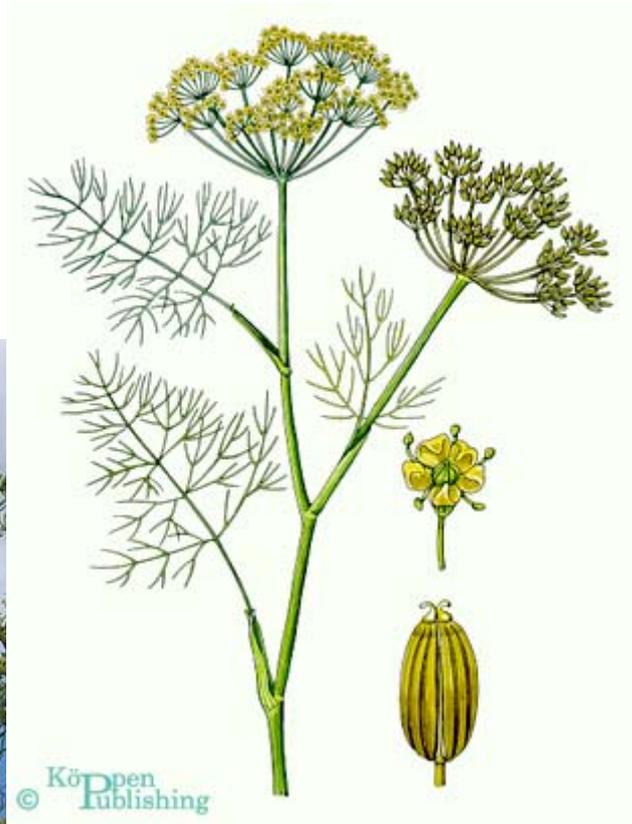
angezogen hatte, werden nicht mehr länger ein Teil des Lebens dieser Person sein. Je mehr Zeit wir in einer angepassteren Umgebung verbringen, umso besser die Chance, den Körper so zu erziehen, dass er sich anstrengungslos in einer balancierten, harmonischen Art reproduziert.

Um sich überhaupt auf diese Reise begeben können braucht es etwas Bewusstsein. Wir können anfangen zu spüren, wie sich unser Körper anfühlt, wenn er mit bestimmten Situationen konfrontiert wird. Wir können erkennen, wie die Reaktionen des Körpers konditioniert wurden und dass uns die Zukunft, wenn wir so weiterfahren, nur noch mehr vom Gewohnten bringen wird. Durch das Wahrnehmen von Gefühlen, ohne sie dabei aber weiter zu verstärken, können wir nach und nach den Einfluss unserer Vergangenheit auf die Gegenwart durchbrechen und so eine neue Lebensweise zulassen. Eine Lebensweise ohne Stress und ohne Chaos und ohne Manifestationen alter Konditionierungen – eine neue, gesündere Welt im Gleichgewicht.

Übersetzung: Franziska Würsten/Redaktion Zeitpunkt

Die Bilder der Blutproben stammen vom kanadischen Arzt Dr. Neil Blacklock
[nblack333\(at\)gmail.com](mailto:nblack333(at)gmail.com)

Fenchel



Der Fenchel zählt zu den ältesten Heil- und Gewürzpflanzen, denn schon in altägyptischen Schriften wird er erwähnt. Auch seine Nutzung durch Griechen und Römer ist belegt. Von Italien aus gelangte der Fenchel in die Klostergärten nördlich der Alpen. Die Pflanze wurde in den Pfalzen Karls des Großen kultiviert, wie aus den „Capiitulare de villis“ hervorgeht. Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts berichten ausführlich über die Heilkraft des Fenchels.

Merkmale

Der runde, dunkelgrüne Stängel ist fein gerillt, blau bereift, im oberen Teil reich verästelt und mit mehrfach fiederschnittigen Blättern ausgestattet. Die Blattzipfel sind schmal. Die mittleren und oberen Blätter besitzen eine große Blattscheide. Die in Dolden angeordneten Blüten sind gelb, die Dolden und Döldchen tragen keine Hüllenblätter. Die Pflanze erreicht eine Höhe bis zu 2 m. Der Geruch des Fenchels ist aromatisch – würzig.

Heilwirkung

Appetitanregend, tonisch, verdauungsfördernd, beruhigend (besonders für Kinder) Die krampflösenden Eigenschaften des Fenchels werden vor allem in der Kinderheilkunde immer wieder eingesetzt.

Der Fenchel ist sehr hilfreich bei allen Arten von Magen und Darmbeschwerden, bei Blähungen, Husten und Bronchialkatarrh.

Äußerlich verwendet man den Tee zum Gurgeln bei Halsentzündungen und für Augenbäder. Eine besondere Eigenschaft des Fenchels ist, dass er im Körper sehr rasch Wärme erzeugt. Dadurch bessern sich krampfartige Zustände sehr schnell.

Fenchelsamen ist mit Anis und Kümmel gemischt ein gutes Abführmittel. Er wird auch mit Erfolg, Teemischungen beigegeben, die man zur Anregung des Geschlechtstriebes einsetzt.

Nicht zu übersehen:

Was heute in den Gemüsegeschäften als Fenchel angeboten wird, ist eine spezielle Fenchelart, und zwar der Bologneser Fenchel auch Zwiebelfenchel genannt.

Zur Anregung der Schleimhäute des Magens und des Darms, bei Krampfständen, Bronchienentzündungen und Katarrhen der Luftwege:

3 Teile Fenchelsamen, 2 Teile Anissamen, 1 Teil Kümmelsamen. Diese Mischung wird kurz vor Gebrauch im Mörser zerstoßen. Für $\frac{1}{4}$ l Wasser nimmt man 1,5 Tel. voll, übergießt mit kochendem Wasser und lässt es 15 Min. ziehen. Während des Tages schluckweise 1 -3 Tassen trinken. Den Rückstand kann man am Abend mit 3 l kochenden Wasser übergießen, etwas ziehen lassen und diesen Aufguss als Fußbad nehmen.

REZEPTE

Ayurvedische Zimt-Birnen-Polenta (warmes Frühstück)

Für 4 Personen

Zubereitung:

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

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Shubha Prabhat (Dinkel Porridge)

Zutaten:

3 Essl. Dinkelflocken
2 Tl. Kokosfett
250 ml frische Milch oder Wasser Sahne gemischt
0,5 Tl. gemahlener Kardamom
0,5 Tl. Zimt
1 Essl. Kokosflocken
1 Essl. Honig

Zubereitung:

1 Tl. Kokosfett auf kleiner Hitze erhitzen und die Dinkelflocken darin 5 Minuten leicht anrösten. Langsam die Milch beziehungsweise die Wasser – Sahne Mischung einrühren. Kardamom, Zimt und Kokosflocken hinzufügen. Rühren, bis die Masse bindet, und bei kleiner Hitze in etwa 15 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen, nochmals 1 Tl. Kokosfett und den Honig darunter rühren. Warm servieren.

ÜBUNGEN

Atemübung

Nimm dir die Zeit zum atmen. Der Sauerstoff ist die Quelle deiner Lebenskraft. Der Sauerstoff ist die wichtigste Nahrung für die Zellen. Wenn du Stress hast, auch selbstgemachten Stress, ist die Atmung sehr oberflächlich. Bei der oberflächlichen Atmung reicht der Sauerstoff gerade um das Leben aufrechtzuerhalten.

Beim tiefen atmen heben und senken sich die Schultern NICHT.

Der Trick bei dieser Atemübung ist das Zwerchfell zu senken. Damit saugt man den Sauerstoff bis in die untersten Teile der Lunge.

Wie senkt man das Zwerchfell:

Das Harazentrum (Sitz von Wille und Kraft) liegt etwa drei Zentimeter unter dem Nabel. Es liegt allerdings nicht an der Körperoberfläche sondern in etwa zwischen der Bauchdecke und dem Rücken.

Man sammelt sein Bewusstsein in diesem Teil des Körpers und atmet in diesen Punkt hinein, indem man sich darauf konzentriert. Dadurch senkt sich automatisch das Zwerchfell und man füllt die Lungen bis in die Tiefe.

Atemübung:

Man sitzt mit geradem Rücken, so kann die Luft bis in die Spitzen der Lungen gelangen.

Es ist wichtig den Rücken mühelos aufrechtzuhalten ohne zu verkrampfen.

Ellenbogen im rechten Winkel anwinkeln und die Hände falten: Man faltet die Hände so als ob man einen kleinen Ball umfassen würde. Dabei bildet die linke Hand eine lockere Faust, die Finger der anderen kommen darauf zu liegen, und die Daumen liegen übereinander.

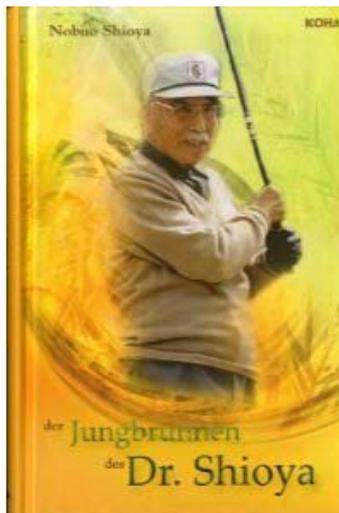
Atemtechnik

Einatmen – Atem anhalten- ausatmen – kurzer Atemzug (25mal)

- a) Man atmet still durch die Nase ein, bis tief in die Lungen hinein. Wenn man normal atmet, atmet man nur in den oberen Teil der Lunge ein, doch indem man sich darauf konzentriert tief in den Unterbauch, in das Hara zu atmen, füllt man die Lungen vollständig mit Luft. Die Bauchatmung wird mit fortschreitender Übung immer leichter und natürlicher.
- b) Atem anhalten (Atem anhalten und Kraft in den Unterleib fließen lassen) Die reichlich eingeatmete Luft wird durch das vollständige Senken des Zwerchfelles bis in den Unterleib gebracht und dieses angespannt während man den Atem anhält. Des Weiteren sollte man nicht vergessen, den After fest zu verschließen. Man hält die Luft einige Sekunden – bis zu zehn Sekunden – an so lange wie es bequem ist.
- c) Ausatmen – man atmet still durch die Nase aus. Man entspannt den Bauch so, dass er einfällt und atmet möglichst vollständig aus.
- d) Kurzer Atemzug. Man atmet einmal normal ein und aus.
- e) Nachdem man den Zyklus 25x wiederholt hat, atmet man still. Langsam und tief zehn Mal normal weiter. Kranke können sich vorstellen dass ihre Krankheit bereits geheilt ist. Es ist auch Möglich eine eigene Affirmation zu kreieren- z. B. mein Zorn ist verflogen.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



Der Jungbrunnen des Dr. Shioya

von Nobuo Shioya

Hundert Jahre lang leben, ohne senil oder krank zu sein - das ist unsere Bestimmung, sagt der japanische Arzt und Weisheitslehrer Dr. Nobuo Shioya, der selbst über 100 Jahre alt ist. Von Geburt an kränklich, fand er einen Weg zu einem langen, gesunden und selbstbestimmten Leben. Seine äußerst wirksame Methode ist so leicht anzuwenden, dass sie auch ältere Menschen praktizieren können. Dieses Buch ist einerseits ein praktisches Handbuch, um ein langes Leben in geistiger und körperlicher Gesundheit zu erreichen, doch andererseits ein zutiefst spirituelles Buch, eine Quelle der Weisheit.

ISBN: 978-3936862911

Kleine Geschichte

Zen Geschichte - SO IST ES

Autor: Alejandro Jodorowsky

Eines Tages wurde Joshu von einem Schüler gefragt: „Meister, was tust Du, wenn Du mit einem Unheil konfrontiert bist?“ Joshu öffnete die Arme, atmete tief ein und erwiderte mit einem großen Lächeln: „So ist es.“

Eigentlich fragt der Schüler, wie er das Unheil wohl am besten vermeiden könnte. Der Meister hingegen antwortet: „Es gibt gar kein Unheil.“ Allein der Begriff lässt es existieren. Das Bewusstsein eines Unheils schafft das Unheil. Befinden wir uns in einer Lage, die wir für eine Katastrophe halten, so sollten wir zuerst erkennen, dass uns nichts „Schreckliches“ widerfährt. Wir könnten es annehmen wie Joshu.

Alle Ereignisse unseres Lebens sind Wunder. Wir sind inmitten dieser Dinge, mitten im „So ist es“. Wir sollten aufhören, es Unheil zu nennen. Nennen wir es lieber das „Leben mit all seinen Widersprüchen, seinen Krisen und zahlreichen Facetten“. Mitten im Unheil sind wir im „So ist es“. Man macht mir einen Prozess, dann ist es so. Unsere Partnerschaft steckt in der Krise, dann ist es so. Mit einer solchen Geisteshaltung vermeiden wir weder das Leben, noch seine harten Schläge.

Wir stellen uns den Ereignissen und leben sie, weil sie sind, wie sie sind. Ab diesem Augenblick gibt es kein Unheil mehr. Da ist nur mehr das Leben mit allem Vermeidbarem und Unvermeidbarem - und es hat alles sorgfältig durchmischt. Antwortet Joshu „So ist es“, dann akzeptiert er freudig jedes Ereignis. Er erteilt keinerlei intellektuellen Rat. Er zeigt lediglich, dass er präsent ist. Und spricht man vom Unheil, so zeigt er auf, dass es keines gibt ... außer in den intellektuellen Fragen des Schülers.

Beschweren manche sich bei mir über ihre Lage, so reizt es mich zu sagen: „So ist es.“ Doch vergraben sie sich meist viel zu sehr in ihr Leid oder Problem, um es akzeptieren zu können. Sie weigern sich zu verstehen, wenn man ihnen sagt: „Hör zu, was Dir da widerfährt, ist keine Katastrophe. Hör auf, es zu bekämpfen! Lebe!“

»Mein Vater heiratet wieder. Seine neue Frau bereitet eine Überraschungsparty zu seinem Geburtstag vor und hat weder mich noch meine Geschwister eingeladen. Das geht doch nicht! Ich habe mich mit ihnen beraten, ob wir nicht einfach trotzdem hingehen sollten. Kannst Du Dir das vorstellen? Sie hindert uns daran, unseren Vater zu seinem Geburtstag zu besuchen!“

„Dein Vater hat eine neue Frau. So ist es. Man lädt Dich ein? So ist es. Man lädt Dich nicht ein? So ist es. Warum stellt dieses Ereignis eine Katastrophe für Dich dar? Warum siehst Du es so negativ?“ „Mein Sohn ruft mich nie an. Ich bin verzweifelt.“ „Dein Sohn ruft Dich an, wenn er Lust hat. So ist es. Hat er keine Lust dazu, dann ruft er Dich nicht an. So ist es.“

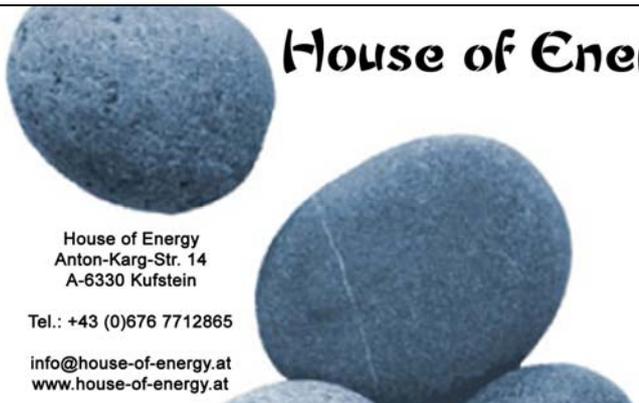


Es ist nicht leicht, wirklich loszulassen. Viele Menschen hängen zu sehr an den Dingen und können sich nicht von ihnen lösen. Ein wahrer Mystiker lässt diese Fesseln fallen. Er legt in einem Hafen an und hebt den Anker wieder, um den Kai zu verlassen und weiter zu fahren.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 09
September 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Hagebutte

Rezepte

Übungen

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

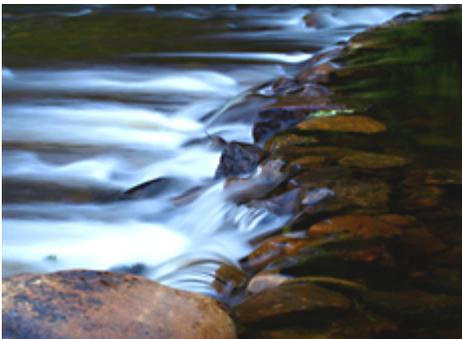
***Nicht Sprüche sind es, woran es fehlt,
die Bücher sind voll davon.
Woran es fehlt sind die Menschen,
die sie anwenden.***

AKTUELLES

Loslassen, sich dem Fluss des Lebens hingeben

Vertrauen in das Leben ist nicht immer einfach. Unser Verstand will Sicherheit, die Seele neue Erfahrungen und Wachstum. Sich dem Neuen, Unbekannten zu öffnen, löst nicht selten Angst aus. Dabei ist das Festhalten am Alten eine der sichersten Methoden, Leid ins eigene Leben zu bringen.

Die leise Stimme des Herzens



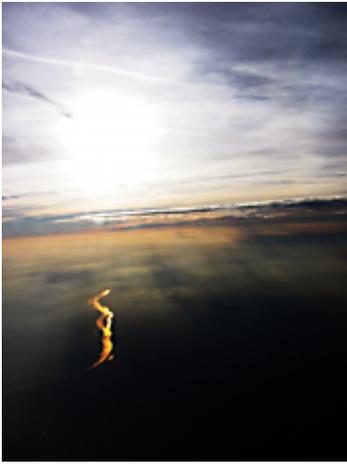
Ob es eine Beziehung ist, die uns nicht mehr dient, alte Rollen und Verhaltensweisen, ein Job oder ein Glaubensmuster: Das Alte loszulassen, um sich dem Neuen zu öffnen, ist oft eine große Herausforderung. Aber wir sind hier, um Erfahrungen zu machen, zu wachsen und bewusster zu werden.

Unser Herz führt uns mit Sehnsüchten und einer leisen Stimme auf dieser Reise, verbindet uns mit diesem natürlichen Fluss des Lebens. Dem zu vertrauen, fällt dem Verstand nicht leicht. Denn er ist bemüht, unser Überleben zu sichern und reagiert in dieser Funktion auf alles Unbekannte mit blanker Furcht. Haben wir doch immerhin mit den alten Verhaltensweisen bis hierhin überlebt - so hinderlich sie unserem Wachstum auch sein mögen, für den Verstand sind sie allein schon deshalb ein Erfolgsrezept.

Der Verstand kann nicht begreifen, wohin der Energiefluss des Lebens uns tragen will. Er mag das eine Ufer nicht loslassen, um zum anderen zu gelangen. Phasen von Chaos und Schweben sind für ihn die nackte Panik. Aber vor einem Entwicklungssprung und Neubeginn gehen wir oft durch diese Zeit des Chaos, weil das Neue erst in unser Leben treten kann, wenn das Alte von uns abgefallen ist, wenn wir die Anhaftung daran aufgegeben haben. In diesen Zeiten auf das Herz zu hören, sich ganz ins Vertrauen fallen zu lassen und sich dem Leben hinzugeben, erfordert Bewusstheit und Sanftheit mit sich selbst.

Vertrauen ist ein zentrales Element jeder spirituellen Reise. Vertrauen darin, dass der Fluss des Lebens sich nicht irrt, dass auch die dunkelsten Erfahrungen einen tiefen Sinn haben. Es braucht eine starke Verbindung zum Herzen, um sich all diesen Erfahrungen hinzugeben und das durch sie geschehende Wachstum zuzulassen. Denn der Verstand hegt ein tiefes Misstrauen gegen dieses Leben, für das es keine Bedienungsanleitung, keine Straßenkarte gibt - denn jede Reise ist zutiefst individuell. Unser Instinkt will sie kontrollieren, festhalten, konservieren und ordnen. Nur unser Herz rät uns leise, einfach loszulassen.

Wir können nichts festhalten



Wir sind nicht hier, um an irgendetwas festzuhalten, und wenn wir es doch tun, blockieren wir den natürlichen Fluss des Lebens. Wir sind hier für Erfahrungen - und zwar meist für viele, nicht für ein Leben lang die gleichen. Das zu erkennen bedeutet, auch andere Menschen ihren Weg in Freiheit gehen zu lassen, es zu begrüßen, wenn sie ihrer Energie folgen und ihre Erfahrungen machen. Es bedeutet, wahren Ausdruck und Wachstum zu feiern, wo immer wir sie sehen. Erst wenn wir nichts mehr festhalten und kontrollieren wollen, können wir Menschen erlauben, frei in unser Leben zu treten und es wieder zu verlassen, wenn ihr Herz sich nach anderen Erfahrungen sehnt. So wie wir es auch uns selbst erlauben, weiterzugehen, wenn es an der Zeit ist, wie wir uns erlauben, unsere tiefste Wahrheit auszudrücken und unseren Sehnsüchten zu folgen. Was wir kontrollieren wollen, das können wir nicht lieben.

Mit der Zeit entdecken wir, dass ein Teil von uns sehr wohl wissend ist, auf eine dem Verstand höchst mysteriöse Weise. Wir lernen, dass sich die Intuition nicht irrt, dass die leise Stimme des Herzens am Ende doch meist Recht behält - egal wie verrückt sie uns oft erscheint, egal welche Angst ihr Rat in uns auslöst. Und wir lernen, dass ihr nicht zu folgen fast immer Schmerz bedeutet. Wir beginnen so, dieser leisen Stimme zu vertrauen und immer mehr auf sie zu hören, ihr zu folgen, selbst ins Unbekannte. Wir vertrauen darauf, dass wir nicht immer alles sofort verstehen müssen oder können, und wir entdecken, dass die Bedeutung unserer Schritte sich dann doch meist sehr bald zeigt, wenn wir nur den Mut haben, sie ins Ungewisse zu tun.

Bald akzeptieren wir: Die Angst wird immer da sein, sie ist in sich unschuldig, sie ist nur eine Reaktion auf das Unbekannte. Sie ist das Tor und die Brücke zu einer größeren Version von uns. Wenn wir neue, tiefere Erfahrungen von Liebe, Vertrauen, Licht und Freude in unserem Leben wollen, führt der Weg dahin nicht selten durch die Angst. Wenn wir sie so betrachten, verlieren wir die Angst vor der Angst, lernen, sie als Teil des Lebens zu akzeptieren und uns mit ihr zu entspannen. Sie hindert uns nicht mehr.

Spielerisch werden

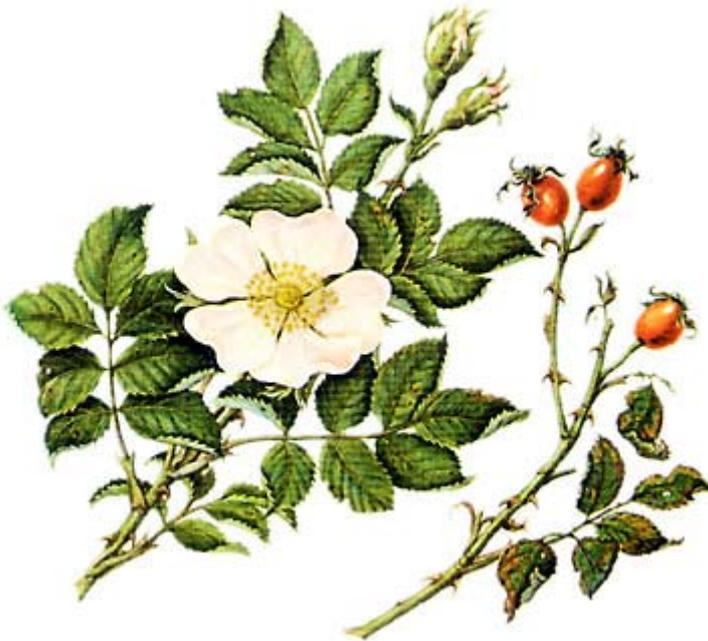


Für unseren Verstand geht es ums Überleben und das Leben ist eine verdammt ernste Sache. Für die Seele ist es nur ein Spiel. Letztlich ist nicht mal das Überleben von Bedeutung. Für sie sind Erfahrungen einfach Erfahrungen. Die Sehnsüchte unseres Herzens weben automatisch jene Geschichte, die wir in diesem Leben erfahren wollen - mühelos, wenn wir uns erlauben, ihnen zu folgen und die Dinge fließen zu lassen. Sie bringen uns automatisch mit jenen Menschen und Situationen zusammen, in denen wir lernen und wachsen und sie führen uns ebenso automatisch aus den Situationen heraus, in denen die Lektion gelernt wurde. Aus unserer Tiefe sind wir die Schöpfer unseres Lebens.

Mit Akzeptanz und Vertrauen fällt die Schwere des Lebens von uns ab. Wir lernen die Fahrt zu genießen und verstehen, dass wir sie nie verstehen werden. Wir öffnen uns der ganzen Hoffnungslosigkeit des Menschseins und entdecken dahinter den kosmischen Witz, die ganze Bedeutungslosigkeit und heilige Tiefe des Lebens. Eine neue Leichtigkeit, ein herzliches Lachen über dieses göttliche Spektakel erfüllt unser Wesen. Und es gelingt uns zunehmend nicht mehr, uns selbst allzu ernst zu nehmen.

Mit dieser spielerischen Offenheit laden wir Zufall und Gnade ein in unser Leben. Wir halten unsere Ziele zart im Herzen, bereit sie loszulassen, wenn uns der Fluss woandershin tragen möchte. Wir öffnen den Raum in unserem Leben, erlauben den Dingen in ihm aufzutauchen und aus ihm zu verschwinden. Immer mehr werden wir selbst dieser Raum, immer tiefer sinken wir in unser Herz, beginnen wir, dem Fluss der Energie, die sich durch uns ausdrücken möchte, bedingungslos zu folgen. Endlich erlauben wir es dem Leben, seinen Tanz mit uns zu tanzen.

HAGEBUTTE



Es kann sich wahrscheinlich noch jeder an den beliebten Kinderstreich erinnern. dem Freund die kleinen Kerne der Hagebutte mit ihren Borstenhaaren ins Hemd zu tun. Das wirkt besser als jedes Juckpulver.

Die Hagebutte war schon in der Steinzeit bekannt. Heutzutage kennt man sie meist in Form eines der Hagebuttentees. Dieser hilft bereits vorbeugend, da er die Widerstandskraft gegen Krankheiten und Epidemien steigert, zudem erhöht er die Blutbildung. Die reife Frucht sammelt man im Herbst, schneidet sie auf und lässt sie trocknen. Am besten auf einem Dörrapparat oder im Backrohr, Temperatur nicht höher als 40Grad. Hagebuttentee ist schwach harntreibend und abführend. Bei Erkältungskrankheiten hat sich ein Tee aus Hagebutten schon lange bewährt. Hagebutten enthalten 5mal mehr Vitamin C als Zitronen.

Merke: 100 g frische Hagebutten enthalten 400 - 500 mg Vitamin C

Teemischungen aus Hagebutte

Hagebutten gegen Erkältungen

2 gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Hagebutten – mit 1/4 Liter heißen Wasser aufgießen. Das wird zum Sieden erhitzt und muss zehn Minuten kochen. Dann abseihen.

Tee gegen Erkältungen

25g Hagebutten (mit Kernen) und 25g Lindenblüten. Dazu etwas Zitronensaft geben und 2 bis 3 Tassen am Tag davon trinken.

REZEPTE

Hagebuttenlikör

500 g Hagebutten, 125 g Kandiszucker, 3/4 l Weißer Rum

Die Hagebutten putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Früchte längs halbieren und in einem Topf mit dem Kartoffelstampfer oder einer Schöpfkelle andrücken. Hagebuttenmasse und Kandiszucker in ein vorbereitetes Glasgefäß füllen. Mit Rum übergießen, dass am Ende die Fruchtmasse vollständig bedeckt ist. Etwa einen guten Monat bei Raumtemperatur durchziehen lassen. Das Gefäß gelegentlich leicht schütteln oder vorsichtig umrühren. Nachdem der Liköransatz gut durchgezogen ist, alles durch ein Mulltuch (oder grobes Sieb) und anschließend durch einen Kaffeefilter gießen.

Hagebutten Chutney

1 kg Hagebutten
150 g Zwiebel(n), fein gewürfelt
100 g Rosinen
350 g Zucker
125 ml Essig (Weinessig)
Ingwer, gemahlen
Zimt, gemahlen
Nelke(n), gemahlen
Senfkörner, gemahlen
Koriander, grob zerstoßen

Zutaten reichen für 2 Gläser mit je 0,5 l Inhalt.

Die Hagebutten von Blüten und Stielen befreien. Die Früchte längs aufschneiden und die Kerne mit einem kleinen Löffel Herausschaben. Am besten ziehen Einweghandschuhe anziehen, um Juckreiz zu vermeiden.

Die Hagebutten waschen. Mit wenig Wasser, den Zwiebelwürfelchen, den Rosinen, dem Zucker und dem Weinessig aufkochen.

Die Gewürze hinzufügen und das Chutney bei schwacher Hitze im offenen Topf etwa 90 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Das Hagebutten - Chutney abschmecken und noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Sofort verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Tipp: Das Hagebutten - Chutney wird in der Farbe intensiver und im Geschmack schärfer, wenn man noch etwas Cayennepfeffer dazugibt. Ebenso gut kann man auch etwas Pulver der zerstoßenen roten Chilischote hinzufügen, aber Vorsicht - sie kann sehr scharf durchschmecken!

Zimt Apfel Tarte



Zutaten:

200 g Mehl
100 g Butter
100 ml Wasser
1 Prise Salz
½ TL Zimt
Belag:
2 Essl. Rosinen
2 Essl. Rum
1kg Äpfel
100 g Zucker
½ TL. Zimt
Abgeriebene Schale von ½ Zitrone
25 g Pinienkerne
Je 25 g gehackte Mandeln und Walnüsse
30 g Butter

Ofen auf 220° vorheizen
Rosinen in Rum einlegen
aus den Teigzutaten einen Mürbteig zubereiten und kühl stellen
Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
mit Zucker, Zimt, Zitronenschale, Mandeln, Pinienkerne und Nüsse mischen
Rosinen dazugeben
eine Tortenform mit dem Teig auslegen, einen Rand hochziehen
die Apfelmasse darauf verteilen
mit Butterflocken belegen
45 Min backen

ÜBUNGEN

Der Zustand der Augen gibt Aufschluss über die geistige Verfassung und der Gesichtsausdruck lässt gleichzeitig Rückschlüsse auf die Persönlichkeit zu. Da die Augen mit dem gesamten Nervensystem in Verbindung sind, lässt sich an ihnen der gesamte Gesundheitszustand des Körpers ablesen. So zeigen sich Organschwächen, Unterfunktionen und Ablagerungen an. Durch regelmäßige Massage kann die Belastung wichtiger Organe reduziert werden. Heute ist die Augenmassage auch deshalb so wichtig, weil die Beanspruchung der Augen am Arbeitsplatz (Bildschirme) und in der Freizeit (Fernsehen) weit über das erträgliche Maß hinausgeht. Die Massage der Augenwinkel sollte sanft und vorsichtig durchgeführt werden. Die Massage wird von den Augenwinkeln nach oben hin durchgeführt.

Vorbereitung der Massage

Sammeln der Energie in den Händen und Augen

(Sammeln von Chi in den Händen: Atmen sie Tief ein, kontrahieren sie die Aftermitte. Reiben sie kräftig die Hände, pressen sie die Zähne aufeinander und drücken sie die Zunge fest an den Gaumen. Wenn Gesicht, Kopf und Hände heiß werden, atmen sie wieder und beginnen sie mit der Massage)

Massage der Augenäpfel und ihre Umgebung

Schließen sie die Augen und massieren sie die Augenäpfel bei geschlossenen Lidern mit den Fingerspitzen. Je sechs- bis neunmal im Uhrzeigersinn und in die Gegenrichtung. Massieren sie die Umgebung der Augenlider ebenso oft. Achten sie auf schmerzende Stellen und behandeln sie diese, bis der Schmerz verschwunden ist. Geben sie besonders auf die äußeren Augenwinkel acht, eine halbe Daumenbreite außerhalb liegen die Angangspunkte der beiden Zweige des Gallenblasen – Meridians. Die Massage der beiden Punkte hilft gegen Augenleiden und Sehfehler.

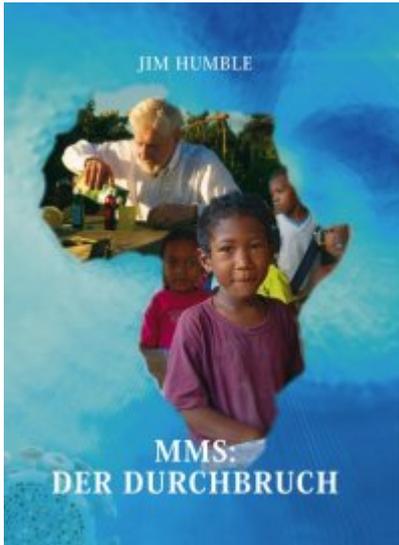
Die Augen trainieren

Bei dieser Übung wird die Augenmuskulatur gedehnt. Halte den Blick zu Beginn ca. 5 Sekunden und achte darauf dass der Kopf sich nicht mitbewegt.

- 1) Wir setzen uns entspannt aufrecht hin und schließen die Augen. Nehmt einige tiefe Atemzüge und entspannt euch.
- 2) Öffnet die Augen und blickt gerade aus.
- 3) Blickt soweit nach oben wie ihr könnt
- 4) Blickt soweit nach unten wie ihr könnt
- 5) Blickt soweit nach rechts wie ihr könnt
- 6) Blickt soweit nach links wie ihr könnt
- 7) Blickt soweit nach rechts oben wie ihr könnt
- 8) Blickt soweit nach links unten wie ihr könnt
- 9) Blickt soweit nach links oben wie ihr könnt
- 10) Blickt soweit nach rechts unten wie ihr könnt
- 11) Kreist mit den Augen 10 mal mit und 10 mal gegen den Uhrzeigersinn
- 12) Schließt die Augen wieder und entspannt euch.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



MMS: Der Durchbruch - Ein einfaches Mittel wirkt wahre Wunder bei Malaria und vielen anderen Krankheiten

von Jim Humble

Jim Humble, ein amerikanischer Erfinder, hat ein Mittel entdeckt, dessen Anwendung schier Unglaubliches verspricht: Viele der großen Krankheiten der Menschheit sollen durch sein Präparat mit dem Namen *MMS* besiegt werden können.

Der Autor über sein Buch

Dieser Durchbruch kann Ihr Leben retten oder das eines anderen geliebten Menschen. Die Antwort auf Aids, Hepatitis Typ A, B und C, Malaria, Herpes, Tuberkulose, viele Krebsarten und andere schlimme Krankheiten der Menschheit ist jetzt gefunden worden. Viele Krankheiten können ab jetzt einfach kontrolliert werden. Bei Feldstudien in Afrika wurden mehr als 75.000 Menschen von Krankheiten geheilt.

In einem Gefängnis in Malawi, Ostafrika, wurde ein wissenschaftlicher Test durchgeführt. Unabhängige Tests, die von der Regierung von Malawi durchgeführt wurden, ergaben dieselben 99-prozentigen Heilungsergebnisse. Über 60 Prozent der in Uganda behandelten Aids-Diagnostizierten waren innerhalb von drei Tagen beschwerdefrei; innerhalb eines Monats waren es 98 Prozent. Dutzende anderer Krankheiten wurden erfolgreich behandelt und können mit diesem neuen Mineral-Supplement kontrolliert werden. Es funktioniert auch bei Erkältungen, Grippe, rauhem Hals, Warzen, Mundsoor, und Abszessen der Zähne.

Der Erfinder glaubt, dass diese Information zu wichtig für die Welt ist, als dass eine singuläre Gruppierung sie ihn Besitz nehmen dürfte. Das kostenlos downloadbare E-book auf dieser Seite liefert Ihnen alle Details dieser Entdeckung. Bitte helfen Sie dabei mit, es weiterhin kostenlos verfügbar zu halten. Es gibt bereits so viele medizinische Tatsachen, die unterdrückt werden, und diese Erfindung darf nicht auch auf diese Liste kommen. Dieses Buch erzählt die Geschichte der Entdeckung und wie man das Präparat herstellt und benutzt. Dieses Buch kann Ihr Leben retten. Geben Sie ihm eine Chance."

ISBN: 978-3981031843

Den ersten Teil des Buches finden Sie auf unserer Homepage www.house-of-energy.at als Gratisdownload (PDF) unter Downloads ► Sonstiges

Kleine Geschichte

Die drei Siebe des Sokrates



Eines Tages näherte sich ein Bekannter dem großen Denker Sokrates.

"Weißt du, was ich gerade über einen deiner Freunde hörte?", fragte er.

"Warte!", sagte Sokrates. *"Bevor du mir irgendetwas sagst, will ich mit dir einen kleinen Test machen. Ihn nenne ihn die drei Siebe."*

"Drei Siebe?", fragte der Mann verwundert.

"Ja", sagte Sokrates, *"Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste Sieb ist die Wahrheit: Bist du dir wirklich sicher, dass das, was*

du mir erzählen willst, wahr ist?"

"Nein", sagte der Mann, *"ich habe es auch bloß gehört und wollte es dir einfach weitergeben."*

"Okay", sagte Sokrates. *"Du weißt also nicht, ob es wirklich wahr ist. Lass uns sehen, ob es immerhin durch das zweite Sieb hindurchgeht, das der Güte. Ist das, was du mir über meinen Freund sagen willst, etwas Gutes?"*

"Nein, im Gegenteil", sagte zögernd der Mann, *"es ist etwas ganz Schlechtes."*

"Also gut", fuhr Sokrates fort, *"du willst mir also etwas Schlechtes erzählen und du bist dir nicht mal sicher, ob es überhaupt wahr ist. Du kannst den Test trotzdem noch bestehen, denn es gibt noch ein drittes Sieb, das des Nutzens: Ist das, was du mir über meinen Freund erzählen willst, für mich nützlich?"*

"Nein, nicht wirklich", gab der Mann kleinlaut zu.

"Also", sagte lächelnd der Weise, *"wenn es weder wahr, noch gut, noch nützlich ist, so lass es ruhig begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."*

Neu im House of Energy – Intensives Yoga und Meditation

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

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

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

Yoga ist jener innere Zustand in dem die seelischen – geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.

Intensives Yoga:

Auch wenn es intensiv ist, Yoga ist kein sportlicher Wettkampf, es ist also auch für die Menschen geeignet die nicht so beweglich sind. Jeder arbeitet mit seinem Körper so wie er es zulässt. Kontinuierlich Praxis macht den Körper dann beweglicher und gleichzeitig stärker.

Auch Sportler können ihre Kraft und ihre Flexibilität verbessern und damit ihr Verletzungsrisiko minimieren.

Vergessen sie nicht unser Körper ist unser Tempel, in dem unsere Seele wohnt. Sie können aus dieser Wohnung nicht einfach ausziehen weil sie ihnen nicht mehr gefällt. Also pflegen sie ihr Zuhause lieber, damit sie sich darin wohlfühlen.

Auch wenn es manchmal unangenehm ist bestimmte Übungen auszuführen, über Jahre aufgebaute Blockaden und Schmerzen verschwinden nicht einfach. Es sollte sie nichts davon abhalten genau diese Übungen so zu praktizieren wie es für sie möglich ist, und sie werden sehen es wird immer besser.

Bei unserer Yogastunde sind wir immer zu zweit. Es wird immer darauf geachtet dass man wirklich nur das macht was leicht möglich ist und vor allem dass man es richtig macht.

Positive Wirkungen
Kondition und Fitness
Beweglichkeit
Kraftbildung
Fatburning
Stressverminderung
Abbau von Verspannungen

Verlauf des Abends

Zuerst 1,5 Stunden Yogaübungen und als letztes eine halbe Stunde Meditation.

Zeitpunkt.

Wir haben 1 bis 2mal in der Woche Yoga Abende, bitte rufen sie uns vorher an um einen Termin zu vereinbaren.

Telefon: +43 (0)676 / 7712865

Preis: Euro 20,00

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

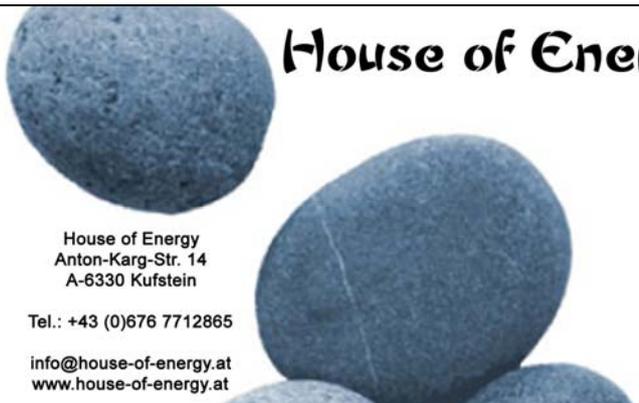
Auch Einzeltermine sind möglich Preis Euro 60,00



House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10
Oktober 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährung im Herbst

Rezepte

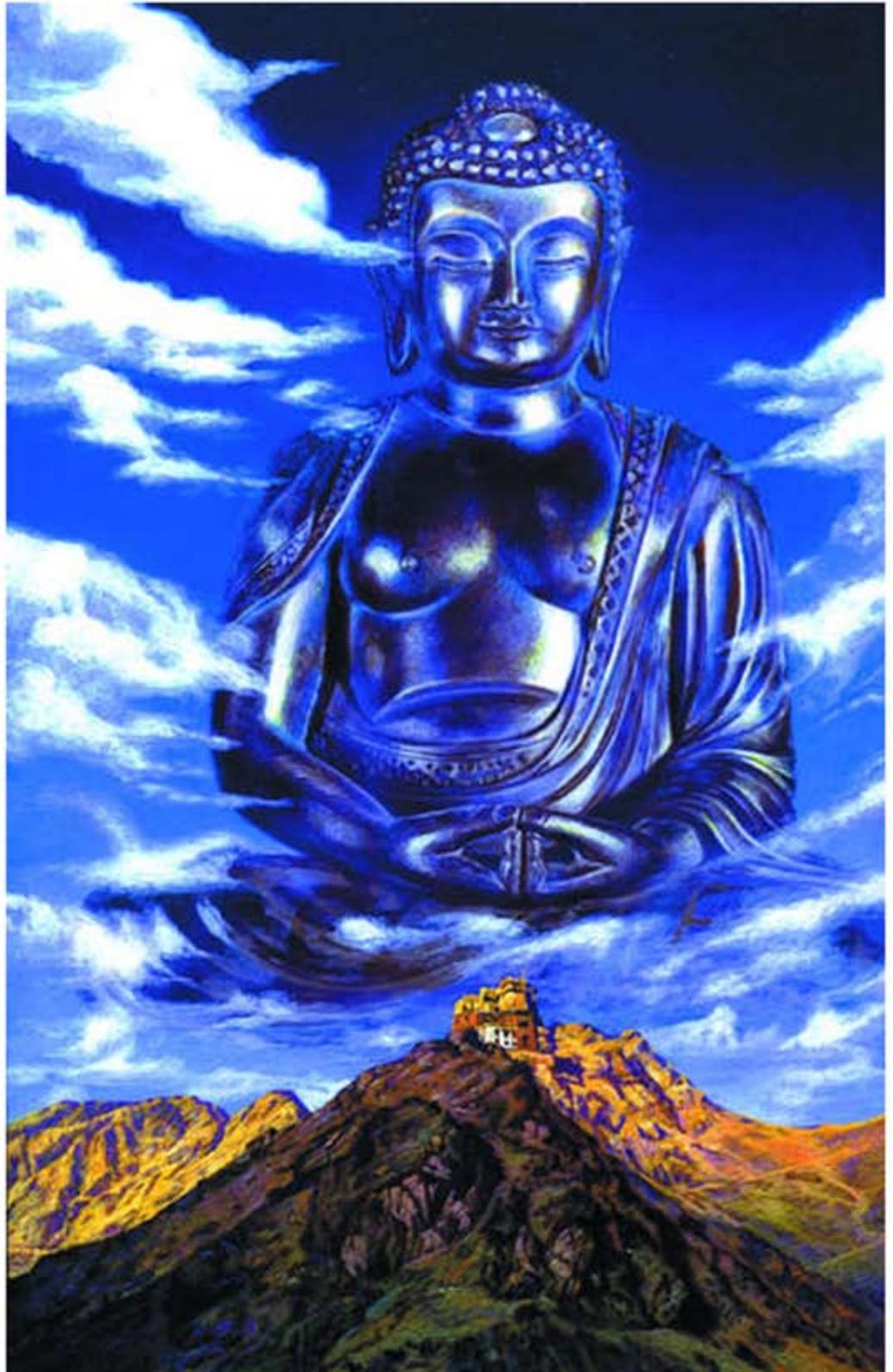
Nasenreinigung

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Bewußtsein ist
sich in seinem Handeln zu sehen
und nicht zu erleben.*

AKTUELLES

Ich und der hundertjährige Knoten

Zugegeben, es gibt schmeichelhaftere Dinge, als sich vor einem 100-Jährigen beim Turnen gutmütig belächeln zu lassen. Aber diesen Mann muss man erlebt haben. Der B.Z. verriet der indische Yoga-Guru Swami das Geheimnis seiner unglaublichen Fitness.



Sein Name ist - Achtung! - ein Zungenbrecher: Swami Yogananda aus Rishikesh. Rishikesh ist übrigens die Stadt in Nordindien, in der auch schon die "Beatles" in den Siebzigern Monate der Erleuchtung verbrachten. Heute treffe ich Swami allerdings in Charlottenburg. Als Ehrengast des 6. Berliner Yogafestivals am Wannensee in Kladow ist der frühere Freiheitskämpfer unter Ghandi zwei Wochen lang auf Deutschland-Visite. Das Erstaunliche: Trotz seines dreistelligen Geburtstags ist er topfit - keine Brille, keine Gehhilfe, keine Kontaktlinsen, super Zähne. Sofort bittet mich Swami zur

Demonstration seiner vitalen Leibeskräfte auf die Yoga-Decke. Yoga-Matten sind übrigens eine Erfindung der Neuzeit: Er habe vor 70 Jahren im tibetischen Kloster auf dem nackten Steinboden gelernt. Heute jettet er für Yoga-Seminare um die ganze Welt. Und dann geht es los: Im rosa-seidenen Wickel-Lendenschurz zeigt Swami mir den Lotus-Sitz, schwingt sein Bein lässig in den Nacken, macht mit verknoteten Beinen Kopfstand. Yoga-Übungen, die mir schon beim Zusehen anatomisch unmöglich erscheinen. Vier Stunden Yoga täglich sind Swamis Geheimnis. Außerdem verzichtet der fünffache Opa auf Milch, Fleisch, Alkohol und Zigaretten. Und hier noch mehr von seinen eisernen Yogi-Regeln für ein langes Leben: tiefer Schlaf, tägliche Mund- und Nasenduschen und keine Medikamente. Für Yogi Swami hat sich die knochenharte Disziplin jedenfalls gelohnt. Er war nach eigenen Angaben in 50 Jahren nicht ein einziges Mal krank

Ein Yogi, wie er im Buche steht

Swami Yogananda ist ein Yogi, wie er im Buche steht. So einer, wie er beschrieben wird in den alten Schriften und von deren Existenz man sich erst mit eigenen Augen überzeugen muss, um es wirklich glauben zu können. Einer, der mit 101 Jahren immer noch keine Brille, kein Hörgerät und schon gar keine Gehhilfe benötigt.

Disziplinierte Routine verhilft zu langem Leben

Wenn der Swami nach mindestens sieben Stunden Schlaf um zwei Uhr morgens seine Nachtruhe im heimischen Rishikesh beendet, folgt eine ausgiebige Morgentoilette: der Gang zum Klo sei obligatorisch, meint der rüstige Yogi. Wer nach dem Aufstehen nicht natürlicherweise könne, der sei krank. Danach werden die Zähne geputzt. Yogananda besitzt noch alle 32. Zu verdanken hat er dies nicht modernen High-Tech-Bürsten, sondern den Zweigen des Neem-Baumes, mit welchen sich die Inder seit Jahrtausenden die Zähne reinigen. Für den Besuch in Deutschland hat der Swami natürlich Zweige dabei – eigenhändig in der Heimat abgeschnitten.

Nach der Mundhygiene trinkt der Yogi heißes Wasser mit Zitrone und begibt sich anschließend eine Stunde in Meditation, so wie er es seit 50 Jahren zu tun pflegt. Daraus erwacht, folgt eine Selbstmassage sämtlicher Körperteile. Fünfhundert Mal streicht der Swami von unten nach oben über Beine und Arme, massiert sich den Nacken und die Kopfhaut. Deswegen habe er keine Falten, schmunzelt der Meister und freut sich vor allem über seine glatten Beine.

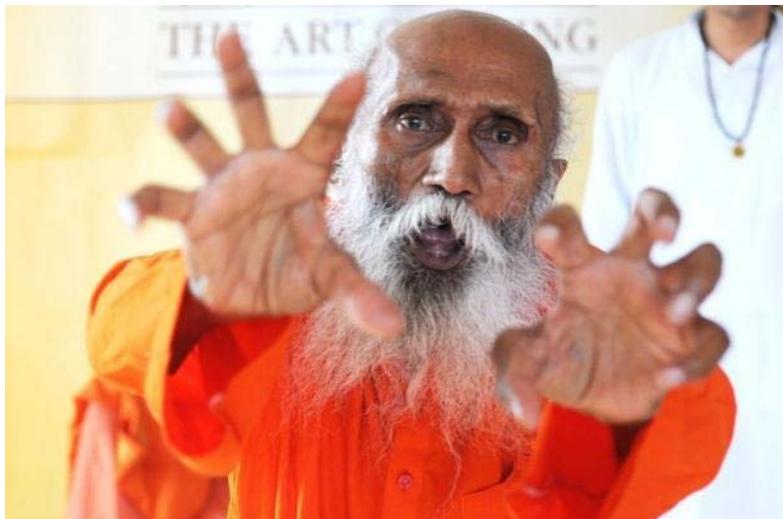
Nach der Massage werden Yogaübungen praktiziert, "Sukshma Vyayama", eine Abfolge von 46 einfachen yogischen Aufwärm-, Atem- und Entspannungsübungen. Das morgendliche Ritual wird anschließend abgeschlossen durch Bad oder Dusche. Alles in allem dauert die Morgenhygiene des Yogis "eben so lange, wie sie dauert", jedoch nie länger als vier Stunden.

Spätestens um sechs Uhr beginnt Swami Yogananda mit seinem eigentlichen Tagwerk: der Yogalehre und dem Abhalten von Konsultationen. Vorher noch ein leichtes Frühstück: Yogananda presst sich einen Saft aus 25 frischen Orangen. Dazu werden, wenn überhaupt, gekeimte Weizensprossen gereicht. Yogananda hat welche dabei. Er greift in seine Tasche und hält eine Hand voll davon ins Publikum. Mehr isst er nicht. Nur eine einzige Nahrungsergänzung gönnt der Yogi sich: Aus Kurkuma und Honig rührt er eine Paste an, die für starke Knochen sorgen soll. Vitamine, Mineralien oder andere Zusatzstoffe sowie Medikamente hat Yogananda noch nie in seinem Leben zu sich genommen. Ärzte meidet er. Selbst ein gebrochenes Bein ließ er einst von alleine heilen. Ein Monat Ruhe und danach wieder die gewohnten körperlichen Übungen verhalfen den Knochen zu alter Form.

Falsches Essen macht krank

Der größte Feind des gesunden Menschen laut Yogananda: das falsche Essen. Nur wenn Magen und Verdauung gut sind, ist man auch gesund, betont der alte Yogi. Nichts Gekochtes, kein Zucker und nach dem 30. Geburtstag keine Eiweiße mehr – so sähe idealerweise die Ernährung eines Erwachsenen aus. Dazu die tägliche Yogapraxis. Diese müsse gar nicht zeitintensiv sein, wichtig sei nur, dass man Übungen "von Kopf bis Fuß" mache.

Um seine Energie zu sparen, soll man zudem auf alle überflüssigen Aktivitäten verzichten: Yogananda liest keine Zeitungen, hört kein Radio und sieht nicht fern. Seine Konzentration ruht allein auf den "Pflichten, die er der Welt gegenüber hat": das Vermitteln seines geistigen Erbes durch Yogakurse und Konsultationen oder eben durch das Zurschaustellen des durchtrainierte Körpers und nicht minder agilen Geistes vor europäischem Publikum.



Kleiner Tipp für die Ernährung im Herbst

Der scharfe Geschmack öffnet die Poren und stärkt Ihre Lunge:

Würzen Sie Ihre Speisen mit etwas Scharfem. Der scharfe Geschmack bewegt das Qi, belebt die Energiezirkulation, löst Blockaden, zerstreut und öffnet die Poren. Die Oberfläche der Haut wird von exogenen Krankheitsfaktoren befreit, scharf wirkt auch schweißtreibend vor allem im akuten Stadium einer Erkältungskrankheit. Der scharfe Geschmack ist aber auch vorteilhaft bei emotionalen Belastungen wie Traurigkeit, Melancholie und Niedergeschlagenheit.

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel stärken das Lungen Qi. Aber seien Sie vorsichtig, denn ein Übermaß kann zu viel Hitze erzeugen und die Haut beeinträchtigen – Trockenheit, Allergien, Hautjucken, Sonnenallergie und innere Unruhe und Schlafstörungen können die Folge sein.



Auch Zimt, Nelken und Koriander wirken auf die Lunge. Diese Gewürze sind vor allem im Winter sehr hilfreich, um die Haut gegenüber der Kälte zu stärken. Trinken Sie im Herbst täglich einen warmen milden Gewürz-Tee mit Ingwer. Sie werden sehen, dass Sie weniger leicht eine Erkältung bekommen

Ich empfehle ihnen vor allem wärmende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, vor allem wenn sie kälteempfindlich sind. Kälte verschlechtert ihre Befindlichkeit und Wärme harmonisiert. Ingwer, Fenchel und Hühnerfleisch wärmen, Knoblauch, Lammfleisch, Shrimps, Ingwer und Zimt zerstreuen die innere Kälte.

Warme Nahrungsmittel sind zum Beispiel: Aal, Aprikosen, Essig, Hafer, Hühnerfleisch, frischer Ingwer, Kirschen, Paprika, Petersilie, Porree, Sahne, Schimmelkäse, Thymian, Weintrauben, Wildschwein, Ziegenmilch, Zimt, Zwiebeln.

Zimt-Tee gegen Verdauungsprobleme

Zimt ist sozusagen ein „Allrounder“ für eine gute Verdauung. Seine Reichhaltigkeit an ätherischen Ölen hilft gegen Blähungen, Völlegefühl, Darmträgheit und leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen. Hippokrates, der berühmte Arzt des griechischen Altertums, erprobte bereits die Wirkung des Gewürzes. Er empfahl Zimt schon als beruhigendes Magentonikum und bei Verdauungsstörungen im Darm. Eine Weisheit, die heute noch Wirkung zeigt: 30g Zimt einer frischen Zimtstange mit etwas Nelkenpulver vermischen und täglich etwa ein Gramm in Wasser aufgelöst trinken. Übrigens: Bei bereits gemahlenem Zimt verflüchtigen sich die wirksamen ätherischen Öle viel schneller.

Die innerliche und äußerliche Anwendung von Zimt

Zimt wirkt zudem lindernd bei Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen. Jene können am besten durch die Einnahme von Zimt-Tee oder Zimtöl gemildert werden. Auch auf entzündete Nebenhöhlen und Nasenschleimhäute hat das Gewürz eine abschwellende Wirkung.

Ganz nebenbei hilft es aber nicht nur gegen Viren, sondern einmal im Mund gründlich durchgekaut, soll Zimtpulver auch gegen Nervenleiden und Depressionen nützlich sein. In warmen Wickeln vermag das Gewürz dann gar Gelenkentzündungen, Sportverletzungen und rheumatische Beschwerden zu lindern.

REZEPTE

Japanisches Curry

Zutaten:

400 g	Gulasch (Rind), 1 cm groß gewürfelt, oder Tofu (geräucherter)
400 g	Kartoffel(n), 1cm groß gewürfelt
200 g	Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelte
200 g	Zwiebel(n), halbierte, in Streifen geschnittene
150 g	Champignons in Streifen
150 g	Karotten oder Kürbis, längs halbiert, quer gestreift
2 EL, gest.	Currypulver
2 ½ EL	Mehl (gehäufter EL)
800 ml	Gemüsesuppe
1 Zehe/n	Knoblauch
1 TL, gestr.	Ingwerpulver
1 TL, gestr.	Kreuzkümmel, gemahlener
n. B.	Cayennepfeffer
2 TL	Zitronensaft
	Öl zum Anbraten
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nachdem alles geschält und geschnitten ist, sollten die Zutaten nach Garzeit sortiert auf 3 Teller verteilt werden:

Paprikawürfel und Champignons auf einen, Karotten und Kartoffeln auf den zweiten und die Zwiebeln auf den dritten Teller. Das Fleisch wird zuletzt geschnitten und kommt direkt vom Brett in den Topf.

Öl deckend in einen mittelgroßen, hohen Topf geben. Auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, kommen das Fleisch und die Knoblauchzehe hinein. Sobald das Fleisch kaum mehr rot ist, kommen die Zwiebeln dazu, die Hitze nun etwas reduzieren. Sobald die Zwiebeln glasig werden, das Currypulver und das Ingwerpulver dazugeben, gut vermengen. Jetzt die Karotten und Kartoffeln dazugeben, noch einmal gut umrühren und dabei aufpassen, dass sich nichts zu stark einbrennt. Nach 2 bis 3 Minuten kommt das Mehl dazu. Gut vermengen, kurz anbraten lassen und dann in 3 bis 4 Portionen die Brühe dazugeben. Dabei gut rühren und die Kruste vom Boden des Topfes lösen. Das Ganze unter gelegentlichem Umrühren ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme offen köcheln lassen. Danach die Paprikawürfel und die Pilze zufügen. Umrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun den Zitronensaft, den gemahlene Kreuzkümmel und die restlichen Zutaten nach Geschmack zufügen und verrühren.

Das Curry kann nun mit Reis serviert werden. Als kleine Beilage kann man klein geschnittenen eingelegten Rettich servieren.

Amaranthwaffeln

Zutaten:

80 g weiche Butter
80-100 g Honig
etwas Bourbon-Vanille
3 Eier
150 g feines Amaranthmehl
150 g Buchweizenmehl
½ Päckchen Weinsteinbackpulver
300-375 ml Sojamilch
1 Messerspitze Zimt
1 Prise Salz

Die weiche Butter mit dem Honig und der Vanille schaumig rühren, Eier dazu geben und sorgfältig einarbeiten. Zimt und Salz dazu geben. Mehle mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Sojamilch zur Eier-Buttermasse geben. Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Teig im Waffeleisen knusprig ausbacken. Waffeln mit Schlagsahne, Früchten oder verschiedenen Fruchtaufstrichen servieren.

Tipp für mehr Feuer: Zusätzliche 2 EL Kakao zum Teig geben.

Tipp für mehr Metall: anstatt einer Messerspitze einen ½ Teelöffel Zimt nehmen und als letzte Zutat eine Messerspitze gemahlene Kardamom zum Teig geben.



Nasenreinigung im Yoga Neti genannt

Die Nase reinigt und befeuchtet die Luft und wärmt sie an, bevor sie in die Lunge gelangt. Diese Aufgaben werden von einer Schleimhaut übernommen, mit der unsere Nase und unsere Luftwege ausgekleidet sind. Mikroskopisch feine Härchen, die Cilien, transportieren durch rhythmische Bewegungen einen sich ständig erneuernden Schleimteppich laufend weiter in Richtung Rachenraum – einerseits aus den Bronchien und der Luftröhre, andererseits aus der Nase. Von dort aus gelangt das Sekret, in dem alle eingedrungenen Fremdkörper wie Staub und Bakterien aufgefangen worden sind, in den Magen und wird dort durch Enzyme neutralisiert. In diesen Selbstreinigungsprozeß sind ebenfalls die Nasennebenhöhlen mit einbezogen, die durch feine Kanäle mit dem Naseninnenraum verbunden sind.

Die Schleimhaut der inneren Nase hat somit eine wichtige Abwehrfunktion gegenüber Fremdkörpern und damit gegen Infektionen zu erfüllen. Ist das Schleimhautsekret zu dick, verfestigt oder zu flüssig, so kann der sofortige Abtransport der eingedrungenen Partikel und Mikroorganismen nicht mehr ausreichend erfolgen. Nasennebenhöhlenentzündungen und chronischer Schnupfen sind oft die Folge und bis in den Rachenraum und im Bereich der Mandeln kann es leicht zur Anhäufung von fremden Keimen und dadurch zu Infektionen (wie Halsschmerzen oder Mandelentzündungen) kommen.

Weitaus häufiger auftretende Probleme sind schmerzhafte Entzündungen der Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlen, hervorgerufen durch eine Verklumpung der feinen Verbindungskanäle in dem Naseninnenraum. Durch fehlenden Luftaustausch kann es zu Druckproblemen (Unterdruck) und Schmerzen kommen. Eine Entzündung kann kommen, weil Sekret gestaut wird. Daraus entwickelt sich leicht eine bakterielle Infektion, weil Bakterien anschließend in die Nebenhöhlen hineinwachsen. Dann können Vereiterungen entstehen.

Die Nasenwäsche

Leicht gesalzes, lauwarmes Wasser fließt durch die Nasengänge und spült Verunreinigungen, Pollen, Viren, Bakterien usw. hinaus. Verkrustungen werden gelöst, und die normale Funktionsfähigkeit der Nasenschleimhaut wird wieder hergestellt. Durch die Nasenspülung werden die kleinen Öffnungen der Verbindungskanäle, die in die Nasenhöhle münden, freigehalten. Die Schleimhäute schwellen ab, die Nasenatmung wird wieder freier. Da die Nasenscheidewand nicht durchgängig bis zur Nasenwurzel ausgebildet ist, kann das Wasser durch einen Durchgang oben im Rachenraum hindurchfließen. Durch diesen Durchgang stehen beide Nasenflügel in Verbindung; das Wasser fließt in das eine Nasenloch hinein und aus dem anderen heraus.

Vielen Menschen ist die Vorstellung unangenehm, salziges Wasser durch ihre Nase fließen zu lassen. Wenn man sich jedoch in Erinnerung ruft, dass der Tränenkanal in den Nasenraum mündet, wird deutlich, dass dies keineswegs eine merkwürdige Angelegenheit ist: ein kontinuierlicher feiner Strom salziger Tränenflüssigkeit fließt ständig als eine natürliche Nasenwäsche in die Nase hinein. Körperwarmes, leicht gesalzenes Wasser ist also dem inneren Milieu der Nase vollständig angepasst.

Man braucht unter Umständen Zeit, die richtige Salzmenge herauszufinden. Der Salzgehalt sollte sich an dem Geschmack von Tränenflüssigkeit orientieren (physiologische Kochsalzflüssigkeit). Bei zu wenig oder zuviel Salz entsteht ein Brennen in der Nase. Nach einigen Versuchen und etwas Experimentieren findet sich die individuell richtige Salzmenge.

Danach verschwindet jegliche Unannehmlichkeit. 9 g Salz auf 1 Liter Wasser (physiologische Kochsalzlösung) sollte die Richtschnur sein.

Einfaches, jodfreies Kochsalz genügt völlig für die Nasenwäsche; auch mit Emser Salz habe ich persönlich sehr gute Erfahrungen gemacht. Salz ohne chemische Trennmittel ist für besonders empfindliche Patienten zu empfehlen. Meersalz ist oft zu großklumpig, daher ist feineres Kochsalz vorzuziehen. Es muß darauf geachtet werden, daß sich das Salz wirklich vollständig aufgelöst hat.

Das gefüllte Nasenkännchen wird in ein Nasenloch geführt, man neigt den Kopf nach vorne über ein Waschbecken und etwas schräg zur Seite. Die Salzwasserlösung läuft von selbst ganz leicht aus dem anderen Nasenloch wieder heraus. Geatmet wird ruhig und regelmäßig durch den Mund. Wenn die Lösung in den Rachenraum teilweise abläuft, so ist die Kopfhaltung noch nicht völlig korrekt; eine leichte Haltungsänderung des Kopfes nach unten löst auch dieses Problem. Anschließend wird die Nase durch leichtes Ausschnauben getrocknet.

(Dieses Kännchen zur Nasenreinigung bekommt man im Reformhaus)

Schädliche Stoffe eliminieren

Die Reinigungsübungen haben zum Ziel, die schädlichen Stoffe im Organismus, die nach Auffassung der Yogis die Ursache von Krankheiten und vorschnellem Altern darstellen, zu eliminieren. Damit dienen sie in erster Linie der Verbesserung des Gesundheitszustandes und der allgemeinen Stärkung des Organismus.

Die universelle Nasenreinigung für jeden Tag

Die Übung die wesentlich effizienter ist, weil sie den gesamten Nasen- und Gaumenbereich ausspült, hat zusätzlich den Vorteil, dass kein spezielles Utensil benötigt wird. Man füllt Wasser wie oben in ein gewöhnliches Trinkglas, eine Tasse oder eine Schale, taucht die Nase ins Wasser und zieht mit einer Pumpbewegung der Kehle das Wasser durch die Nase in den Mund und gibt es dann wieder hinaus ins Becken.

Diese segensreiche Übung kann täglich unmittelbar nach dem Aufwachen ausgeführt werden. Sämtliche Schleimablagerungen der Nacht werden entfernt und es stellt sich sofort ein Gefühl der Wachheit ein. Es fällt jetzt ganz leicht zu atmen und man nimmt den besonderen Geruch der frischen Luft am frühen Morgen sehr gut wahr. Es ist auch eine ideale Vorübung für die Morgenmeditation, denn sie ermöglicht eine ungewohnt freie und feine Atmung.

Wissenschaftliche Untersuchungen bei Erkältungskrankheiten

Einige Untersuchungen über Wirken und Nutzen der Nasenwäsche stehen bereits zur Verfügung. So untersuchten Wissenschaftler der medizinischen Hochschule in Hannover und der Universität Magdeburg die Wirkung der regelmäßigen Nasenspülung auf das Auftreten von Erkältungskrankheiten. 88 Rekruten der Bundeswehr stellten sich dafür zur Verfügung. 27 der jungen Soldaten spülten sechs Wochen lang morgens und abends nach dem Zähneputzen ihre Nase. Sie erkrankten deutlich seltener an Schnupfen, Hals-, Rachen- oder Mandelentzündungen als ihre 61 Kameraden, die nur ihre Zähne putzten. Die Anzahl der Krankentage verringerte sich auf ein Sechstel.

Die regelmäßige Anwendung der Nasenwäsche wirkt vorbeugend bei Erkältungskrankheiten, indem der pH-Wert der Nasenschleimhaut ins Basische verändert wird. Denn nur wenn die Schleimhäute zu sauer sind, d.h. der pH-Wert zu niedrig ist, können Virusorganismen überleben und sich in der Schleimhaut festsetzen. Ist der pH-Wert jedoch höher, stirbt der Virus; und nur dort, wo der Virus sich einen Weg in die Schleimhaut gebahnt hat, kann sich eine Infektion entwickeln. (Zeitschrift Bindu 1/1993) Die Gmünder Ersatzkasse GEK ist übrigens von der Nasenspülung so überzeugt, daß der Kassenzuschuß 100 % beträgt. (Focus 6/1999)

BUCH-, DVD- und CD-Vorstellungen

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



Eat, Pray, Love von Elizabeth Gilbert

Elizabeth ist Anfang dreißig und hat eine schmerzvolle Scheidung hinter sich. Sie steht vor dem Nichts und beschließt, alles, was sie bisher hatte, in New York zurückzulassen und ein neues Leben zu beginnen. Sie verbringt vier Monate in Rom, lernt italienisch, genießt das Leben und vor allem das gute Essen. Es folgen vier weitere Monate in einem indischen Ashram, wo sie sich in endlosen Meditationen übt. In Bali schließlich erfährt sie die glückliche Balance zwischen innerem und äußerem Glück. Mit Selbstironie, Charme und Intelligenz erzählt die Autorin von ihrer Reise durch die Welt und zu sich selbst. Eine ehrliche und bewegende Selbsterfahrungsgeschichte für alle, die mutig Verantwortung für sich selbst übernehmen wollen.

ISBN: 978-3833306877

Kleine Geschichte

Wie du die Welt siehst

Krishna wollte die Weisheit seiner Könige testen. Er ließ eines Tages den für seine Grausamkeit und seinen Geiz bekannten König Duryodhana zu sich rufen und gab ihm die Aufgabe, durch die ganze Welt zu reisen und einen wahrhaft guten Menschen zu finden und zu ihm zu bringen. Gehorsam machte sich Duryodhana auf die Suche. Er begegnete vielen Leuten und sprach mit ihnen, und nach langer Zeit kehrte er zu Krishna zurück und sagte: „Ich habe auf der ganzen Welt gesucht, wie du mir aufgetragen hast, aber ich habe keinen wahrhaft guten Menschen finden können. Alle sind selbstsüchtig und böse!“

Dann ließ Krishna einen weiteren König namens Dhammaraja zu sich holen. Dhammaraja war bekannt und beliebt für seine Freigiebigkeit und Güte. Krishna gab ihm den Auftrag, die ganze Welt zu bereisen und ihm einen wahrhaft bösen Menschen zu bringen. So machte sich der König auf den Weg und sprach auf der ganzen Welt mit vielen Menschen und kehrte nach einigen Jahren wieder zurück und berichtete Krishna: „Oh Krishna, ich habe versagt. Es gibt Leute, die irregeleitet sind, Menschen, die aus Blindheit handeln, aber nirgends konnte ich einen wahrhaft bösen Menschen finden. Trotz aller ihrer großen oder kleinen Fehler sind sie alle im Herzen gut.“

Ein berühmter Ausspruch aus den Upanishaden lautet: „Tat Tvam Asi“: Du bist das. Du bist, was du siehst, denn was du wahrnimmst, ist durch deinen eigenen Geist, deine Einstellungen, Erfahrungen und Erwartungen gefärbt. So können wir an unserer Umwelt sehr gut ablesen, wie es in unserem Geist aussieht – und daraus lernen!

Tausend Spiegel

Ein Hund hatte von einem ganz besonderen Tempel gehört: Es war der Tempel der tausend Spiegel. Der Hund wusste nicht, was ein Spiegel war, aber es hörte sich lustig an und so machte er sich auf den Weg.

Beim Tempel angekommen, lief er die Treppen hinauf, öffnete das Tor und trat ein. Da sahen ihm aus tausend Spiegeln tausend Hunde entgegen. Und er freute sich und wedelte mit dem Schwanz. Da freuten sich in tausend Spiegeln tausend Hunde und wedelten auch alle mit dem Schwanz! Der Hund dachte sich: Die Welt ist voller glücklicher und zufriedener Hunde. Und von nun an kam er jeden Tag in den Tempel der tausend Spiegel.

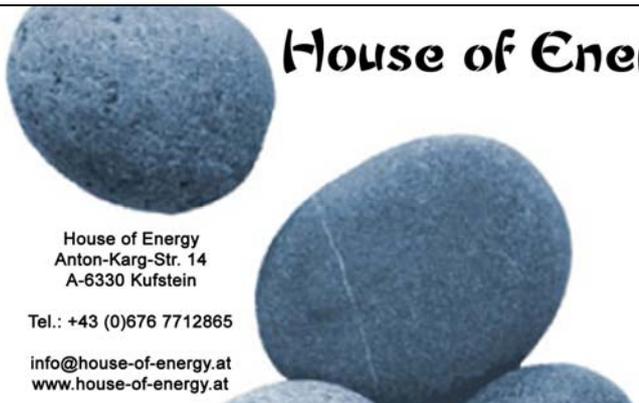
An diesem Nachmittag kam ein anderer Hund zu dem Tempel. Auch er lief hinauf und trat ein: Da sahen ihm aus tausend Spiegeln tausend Hunde entgegen. Der Hund bekam große Angst, knurrte und zog den Schweif ein. Da knurrten aus tausend Spiegeln tausend Hunde und zogen auch alle ihren Schweif ein. Und der Hund dachte sich: Die Welt ist voller böser, knurrender Hunde. Und er kam niemals wieder in den Tempel der tausend Spiegel.

*Diese Geschichte hat zwei Lehren: Zum einen, dass wir das erhalten, was wir geben. „Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück“, so lautet ein Sprichwort, dessen Umkehrung man so ausdrücken könnte: „Gib, was du bekommen willst!“. Zum anderen, dass die Welt, wie wir sie wahrnehmen, ein Spiegel unseres Denkens ist: Wir können hineinsehen und uns darin erkennen. **Sehen wir genau hin.***

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11
November 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezept

Übungen

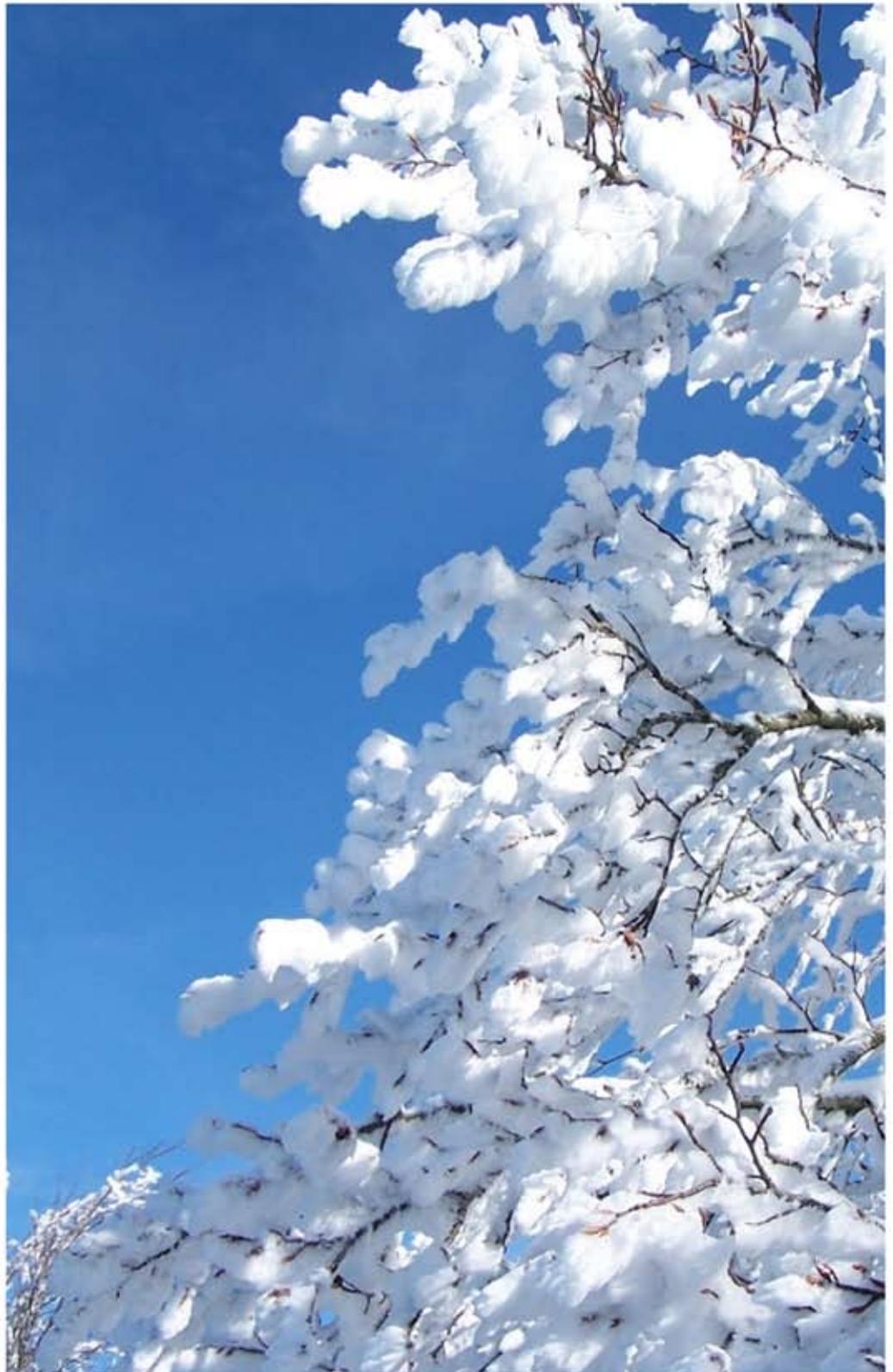
Wissenswertes

Buch & CD Tip

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*„Viele lassen ihren Blick über eine Wiese schweifen,
doch nur wenige sehen die Blumen.“*

Ralph Waldo Emerson

AKTUELLES

Antibiotika verändern die Darmflora langfristig



Die Darmflora braucht nach einer Antibiotika-Therapie viel länger als bisher vermutet, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das berichten Forscher um Cecilia Jernberg vom Swedish Institute for Infectious Disease Control in der Fachzeitschrift "Microbiology".

Schon eine siebentägige Behandlung mit Antibiotika kann den normalen Darmbakterien Antibiotika-resistente Gene verpassen, die selbst ohne der Einnahme weiterer Antibiotika auch noch zwei Jahre später feststellbar sind. Das zeigten die Wissenschaftler durch die Auswertung mehrerer Studien

zum Thema.

Reparatur des Darms dauert länger

Als "Wasser auf die Mühlen der Resistenz-Warner" bezeichnet Christoph Wenisch, Leiter der Abteilung Infektions- und Tropenmedizin am Wiener SMZ Süd (www.tropenzentrum.at), die Ergebnisse. Da über 1.000 verschiedene Spezies den Darm bewohnen, ist die Ausbildung vieler Antibiotika-Resistenzen zu erwarten. *"Bisher lautet die Lehrmeinung, dass die Darmflora drei Monate nach einer Antibiotika-Behandlung wieder in Ordnung ist. Die Wirkung dauert aber offensichtlich länger. Resistenz-Kodierung bedeutet allerdings noch nicht die Ausprägung dieser Eigenschaft"*, so der Experte.

Resistenzen im Salat mitessen

Eine direkte Gefahr durch diesen Mechanismus im menschlichen Darm sieht Wenisch nicht gegeben. *"Zumindest in Europa verschwindet der Darminhalt in der Kanalisation. Probleme können jedoch bei den tierischen Exkrementen auftreten, etwa wenn die Gülle von mit Antibiotika behandelten Schweinen oder Kühen auf den Feldern verteilt wird. Denn letztendlich essen wir den Salat, der durch diesen Mist gedüngt wird."* Von schädlichen Folgen der Antibiotika aus der Viehzucht warnen Ärzte immer wieder.

Zweimal nachdenken ist besser

Das Ergebnis der schwedischen Forscher sieht der Infektiologe als weiteren Hinweis dafür, dass man mit Antibiotika äußerst sorgsam umgehen müsse. *"Vor einer leichtfertigen Verschreibung sollte ein Arzt immer zweimal nachdenken. Restriktiver Einsatz von Antibiotika wird immer wichtiger, um die zukünftige Verbreitung von resistenten Mutanten zu vermeiden"*, so Wenisch. Derzeit sei dieses Thema aktueller denn je. *"Bisher begegnete man Resistenzen mit der Entwicklung eines neuen Antibiotikums. Heuer gibt es noch kein neues Antibiotikum."*

REZEPTE

Schwedische Zimtschnecken

Zutaten:

Für den Teig:

750 g Mehl
1 P. Trockenhefe (gibt es im Reformhaus ohne E- Stoffe)
300 ml lauwarme Milch
105 g Zucker
120 g Butter
1 Ei
1 Tl. Salz
1 Essl. Gemahlener Kardamom

Füllung:

100 g weiche Butter
45 g Zucker
2 Essl. Zimt

Zubereitung:

Mehl mit Trockenhefe vermischen. Dann alle Zutaten hinzufügen und zu einen Teig kneten. Ca. 45 Min. gehen lassen.

Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen, mit der sehr weichen Butter bestreichen und dem Zimt und Zucker bestreuen. Teig aufrollen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen, die Scheiben mit den Schnittflächen nach oben mit genügend Abstand verteilen. Wiederum mit einem Handtuch abdecken und nochmals gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Auf mittlerer Schiene jedes Blech ca. 5-10 Minuten backen.



ÜBUNGEN

Licht – Meditation

Stelle eine Kerze im Abstand von 2-5 Metern etwas unterhalb von Augenhöhe vor Dich. Öffne die Augen und schaue in die Flamme, ohne mit den Augen zu zwinkern. Es ist gut für die Augen, wenn die Augen dabei feucht werden, oder Tränen kommen. Bleibe entspannt. Wenn die Augen jedoch anfangen zu brennen, oder es irgendwie unangenehm wird, schließe die Augen. Beobachte, was Du jetzt vor Deinem geistigen Auge siehst: Vielleicht ein Nachbild der Flamme, vielleicht verschiedene Farben und Formen, vielleicht nur Dunkelheit. Vielleicht spürst Du auch einfach nur eine sanfte Energie zwischen den Augenbrauen. Akzeptiere alles, ohne etwas konkret zu erwarten. Wenn fremde Gedanken kommen, öffne die Augen wieder und schaue wieder in die Kerzenflamme.

Ausdehnungs – Meditation

Spüre nacheinander die Körperteile, die Bodenkontakt haben, wie Füße und Gesäß. Spüre, wie die Hände aufliegen. Spüre dann alle Körperteile mit Bodenkontakt und die Handrücken gleichzeitig. Atme dort hin, und beobachte, was geschieht. Vielleicht spürst Du, wie Du Dich nach unten ausdehnst, oder schwer wirst oder leicht wirst oder schwebst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach links zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach links ausstrahlt, von unten nach oben: Bein, Bauchseite, Arm, Hals, Wange, Ohr, Schläfe, ... Spüre dann alle nach links zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach links auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach rechts zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach rechts ausstrahlt, von unten nach oben: Beine, Bauchseite, Arm, Hals, Wange, Ohr, Schläfe, ... Spüre dann alle nach rechts zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach rechts auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach hinten zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach hinten ausstrahlt, von unten nach oben: Gesäß, Rücken, Arme, Nacken, Hinterkopf. Spüre dann alle nach hinten zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach hinten auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach vorne zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach vorne ausstrahlt, von unten nach oben: Beine, Bauch, Brust, Arme, Kehle, Gesicht. Spüre dann alle nach vorne zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach vorne auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach oben zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach oben ausstrahlt: Schultern, Schädeldecke. Spüre dann alle nach oben zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach oben auszudehnen scheinst.

Spüre die Ausdehnung Deines Körpers bzw. Deiner Energien in alle Richtungen (oder nur nach links, rechts, vorne, oben gleichzeitig). Atme in alle Richtungen. Spüre, wie Du Dich in alle Richtungen auszudehnen scheinst. Du kannst, wenn Du willst, auch eine Autosuggestion wiederholen, wie "Ich bin Eins mit dem Unendlichen".

Soham Meditation

Soham ist das natürliche Mantra. Es ist der Klang Deines Atems. Bei jedem Einatmen wiederholst Du unbewusst "SO" und beim Ausatmen "HAM". Höre dem Klang Deines Atems zu, ohne ihn zu beeinflussen. SOHAM bedeutet "Ich bin DAS". Während Du dem Atem zuhörst, identifiziere Dich mit Deinem wahren Wesen, Dem wonnevollen, unsterblichen SELBST. Identifiziere Dich nicht mit Körper und Geist.

WISSENSWERTES

Bandhas: die Verschlüsse des Yoga

Der Begriff Bandha bezeichnet im Yoga eine Kontraktion der Muskeln und damit einen Körperverschluss. Sie erzeugen bestimmte Wirkungen auf körperlicher und feinstofflicher Ebene.

Sie steigern die Körperkraft, entwickeln Muskelkontrolle, unterstützen die Wirbelsäule und regen den Fluss der feinstofflichen Energien an

Es gibt drei Bandhas. Das Mula , Uddiyana und Jalandhara Bandha. Mula und Uddiyana Bandha werden bis zu einem gewissen Grad die gesamte Yogaeinheit gehalten. Sie können auch in Verbindung mit Atemübungen und bei der Meditation eingesetzt werden.

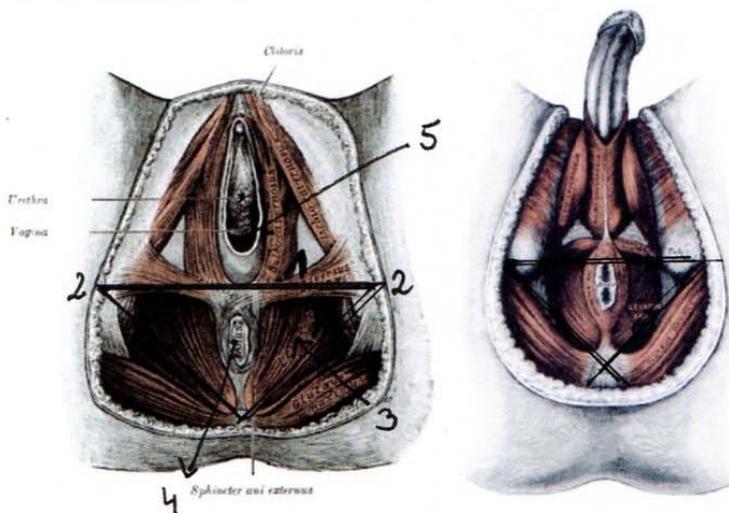
Bandhas können leicht und stark kontrahiert werden. Anfangs kann man meist nur ein voll aktiviertes von einem nicht angespannten Bandha unterscheiden. Ist zum Beispiel ihre Beckenboden und Unterleibsmuskulatur schwach, können sie die Kontraktion nur einige Sekunden lang halten, bevor ihre Muskeln nachgeben. Man braucht Zeit und Übung um die Bandhas wirklich präzise einzusetzen.

Der Einsatz der Bandhas erhöht auch indirekt ihre Atemkapazität. Beim normalen Einatmen senkt sich das Zwerchfell von seiner bogenförmigen Ruheposition am Rand der Rippenbögen und drückt so den Bauch heraus. Sind ihre unteren Bandhas angespannt, kann sich das Zwerchfell nicht wie üblich senken und den Bauch wölben. Stattdessen trifft ihr Atem auf Widerstand und verteilt sich nach oben und außen in ihrem Brustkorb. Dadurch blähen sich die Lungen voll auf und dehnen von innen her die Brustmuskulatur. Diese Art von Atmung nennt man verstärkte Brustatmung. Diese Brustatmung hat aber nur einen Sinn wenn sie die Bandhas angespannt haben.

Mula Bandha

Der Sanskrit Begriff Mula bedeutet Wurzel. Das Mula Bandha ist eine Kontraktion des Dammbereichs nicht des Schließmuskels.

Mula Bandha besteht aus dem Hochziehen der Beckenbodenmuskulatur. Der Begriff Damm (Perineum) bezeichnet den gesamten diamantförmigen Beckenbodenbereich.



- 1) Zentrale Sehne des Beckenbodens
- 2) Sitzbeinhöcker
- 3) Hinteres Dreieck
- 4) Anus
- 5) Vorderes Dreieck

Ihn bilden zwei Dreiecke, die durch eine zwischen den Sitzbeinhöckern verlaufende Linie verbunden sind. Der Begriff steht ebenso für den kleinen Muskelfaserknoten in der Mitte des Beckenbodens, in den einige Muskeln münden.

Genau diesen Bereich- speziell die zentrale Sehne Perineums müssen sie bei Mula Bandha heben.

Trainieren sie das Mula Bandha zuerst in einfachen statischen Haltungen, bevor sie es in der Bewegung aktivieren. Versuchen sie den gesamten diamantförmigen Bereich hochzuziehen.

Übung

Legen sie sich auf den Rücken und heben die Hüften etwas an, sodass sie eine leichte Brückenhaltung einnehmen. Spannen sie die Gesäßmuskeln und den Beckenboden an, während sie das Schambein in Richtung Decke drücken. Versuchen sie nun die gleiche Position zu halten und dabei allmählich die Gesäßmuskeln und Schenkel etwas zu lockern. Wenn sie es schaffen diese Position mit dem Beckenboden zu halten, verwenden sie dazu eine Form des Mula Bandha. Falls es ihnen am Anfang schwerfällt diesen Bereich länger zu kontrahieren, keine Sorge etwas Praxis kräftigt die Muskulatur rasch.

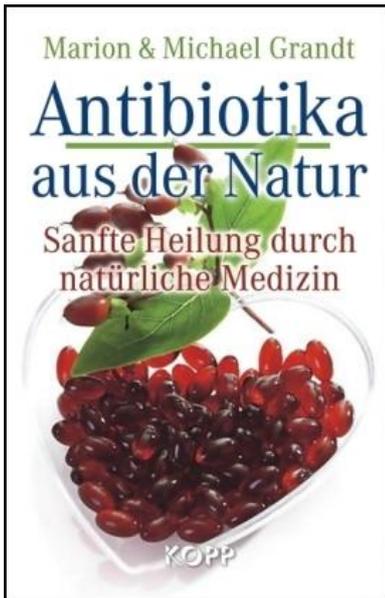
Versuchen sie nun zwischen dem vorderen Blasendreieck und dem hinteren Analdreieck zu unterscheiden.

Setzen sie sich auf einen flachen Sitz, neigen sie sich etwas nach vorne und versuchen sie dabei den Beckenboden hochzuziehen. Dabei spüren sie das Heben des Blasendreiecks stärker. Neigen sie nun das Becken in die andere Richtung und lehnen sie sich etwas zurück, dann spüren sie wie sich das Analdreieck hebt.

Nun setzen sie sich gerade hin und versuchen die zentrale Sehne des Perineums hochzuziehen. Das Analdreieck bleibt während dessen weich und entspannt.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

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



Antibiotika aus der Natur: Sanfte Heilung durch natürliche Medizin

Nutzen Sie die nebenwirkungsfreie Heilkraft der Natur! Antibiotika werden heute zu oft verschrieben und sind selten notwendig - ganz im Gegenteil: Sie schaden dem Körper sogar häufig. Das muss nicht sein, denn es gibt Heilung aus dem Pflanzenreich: natürliche Antibiotika. Pflanzliche Mittel sind besser verträglich und helfen in den meisten Fällen, in denen von den Ärzten unnötigerweise antibiotische Medikamente verschrieben werden. Immer weniger Menschen sind bereit, ihren Körper mit der chemischen Keule synthetischer Antibiotika zu belasten. Das ist kein Wunder: handelsübliche Antibiotika können die Darmflora zerstören und das Immunsystem schwächen. Häufig helfen sie überhaupt nicht, da die Erreger in der Zwischenzeit resistent gegen sie sind. Machen Sie sich vertraut mit den heilenden Kräften der Natur und Sie werden überrascht sein, wie viele verschiedene Pflanzen antibiotische Wirkungen zeigen!

ISBN: 978-3938516928

Kleine Geschichte

Der Mensch - die Krone der Schöpfung

Ein schlauer Fuchs war verärgert über die Verherrlichung des Menschen und seine erhabene Stellung in Gottes Schöpfung. Er dachte bei sich: „Bin ich in irgendeiner Weise weniger intelligent, als ein Mensch? Oder ist er etwa weniger gerissen als ich, wenn er andere betrügen will? Er ist genauso ein Lebewesen wie ich. Ich bin sogar zufriedener als er. Denn ich trage keine kostspieligen Kleider, die mit jeder Jahreszeit wechseln. Ich ertrage geduldig Hitze und Kälte. Ich brauche keinen Schirm, der mich vor dem Regen schützt oder eine Sonnenbrille, die im Sommer meine Augen vor dem zu grellen Licht der Sonne schützt. Ich brauche weder ein Auto noch einen Zug, um mich von Ort zu Ort zu bewegen. Warum sollte der Mensch da als uns überlegen gelten, wenn wir Tiere doch diese und noch viele andere edlen Eigenschaften besitzen. Ich werde dafür sorgen, dass diese Ungerechtigkeit aufhört.“

Der Fuchs ging überall hin sprach mit den Tieren und forderte sie auf mitzumachen. So versammelte er eine große Anzahl. Geschlossen gingen sie dann alle zum Elefanten. Dieser weise Elefant sagte: „Brüder, zweifelsohne ist da etwas Wahres an dem was ihr sagt. Lasst uns also zu einem anderen noch weiseren Waldbewohner gehen und hören, was er dazu meint. In jener Hütte dort wohnt ein noch berühmter Weiser. Lasst uns doch zu ihm gehen und ihm die Sache vortragen.“

Mit dem Vorschlag des Elefanten waren alle einverstanden. Als sie dort waren, sprach der Hund: „Swami (Ehrentitel für eine spirituelle Persönlichkeit), du kennst mich gut. Ich bin das Symbol der Dankbarkeit. Auch wenn mich ein Mensch tausend Mal schlägt und mir nur ein Mal einen Bissen gibt, so bin ich ihm ein Leben lang dankbar und bereit in seinem Dienst mein Leben zu lassen. Aber der Mensch vergisst tausende Dienste, die man ihm getan hat und erinnert sich nur an das eine einzige Unrecht, das vielleicht von seinem Freund begangen wurde. Er ignoriert alle Hilfe, die er schon bekommen hat und ist bereit Freunde und Verwandte zu ermorden, wenn ihm auch nur ein einziges Mal, Unrecht geschah, selbst wenn dieses ohne Absicht geschah. Oh, mein Herr, wie kann man da sagen, der Mensch sei dem Tier überlegen?“

Die Kuh trug Folgendes vor: „Der Mensch führt mich nur zum Gras auf die Weide. Manchmal gibt er mir auch nur ein wenig Stroh oder Spreu. Ich aber gebe ihm dafür nahrhafte Milch. Manchmal lässt er sogar meine Kinder verhungern, damit er sich und seine Kinder ernähren kann. Obwohl ich ihn und seine Familie so füttere, so gibt er mir nur in einem übel riechenden und schmutzigen Stall hinter seinem Haus Unterkunft. Wenn ich austrockne werde ich noch schlechter behandelt und ignoriert. Werde ich alt, werde ich vertrieben oder sogar an einen Metzger verkauft. Das ist der Mensch, den ihr in den Himmel hebt. Mein Herr, sagt mir bitte, wieso.“

Jetzt war die Krähe an der Reihe: „Welcher Mensch diese Eigenschaft, die ich habe, mein Herr? Auch wenn mir nur ein kleiner Krümel hingeworfen wird, so krähe ich und rufe meine Brüder und Schwestern, um ihn mit ihnen zu teilen. Der Mensch tut jedoch genau das Gegenteil. Wie viel er auch hat, er hortet immer mehr und strengt sich noch mehr an, seinem Nachbarn auch das letzte Stückchen Brot wegzunehmen. Wie kann dieser selbstsüchtige und gierige Mensch hoch über mich gehoben werden?“

Der Fisch flüsterte: „Oh Weiser! Ich kann zwar den Menschen nicht als mir unterlegen bezeichnen, aber ich nenne ihn schlicht töricht! Ich tue ihm nichts. Ich diene ihm sogar, indem ich seine Weiher, Zisternen, Seen und Flüsse sauber halte. Ich fresse den Schmutz, den er ins Wasser wirft. Aber

statt einen solchen Wohltäter zu erhalten, fängt mich dieser törichte Mensch, tötet mich und isst mich! Kann so ein törichter Mensch deiner Ansicht nach mir überlegen sein?“

Das Maultier rief: „Oh mein Herr! der Fisch hat Recht. Schau dir mein bedauernswertes Los an. Ich bin zwar nur ein Lasttier, aber ich bin bekannt für die göttliche Eigenschaft der Geduld. Ich ertrage nicht nur geduldig Beschimpfung und Schläge. Ohne meine Dienste würden die Menschen in den Bergen umkommen, da ihnen das nötigste zum Leben fehlen würde. Ich trage ihre Lebensmittel und andere Güter. Und was ist meine Belohnung? Schläge und noch mehr Schläge! Wie kann dieser Mensch mir überlegen sein?“

„Sagt ihm alles, Freunde, erzählt ihm von euren guten Eigenschaften, von euren übernatürlichen Fähigkeiten“, mischte sich nun der schlaue Fuchs ins Gespräch.

„Herr“, sagte der Hirsch, „das Leder auf dem ihr sitzt und über Gott meditiert, gehört unserer Art. Habt ihr je gehört, dass die Haut des Menschen zu irgendetwas nütze war? Die Schönheit der Augen einer Jungfrau werden mit den meinen gleichgesetzt und mein anmutiges Geweih ziert die Räume des Menschen.“

„Wie auch meine Federn“, sagte der Pfau, sie sind so reizvoll, dass selbst Krishna (achte Inkarnation Vishnus) seinen Turban damit schmückt. Shamukha nimmt mich als seine Vahana (Vehikel), und viele seiner Anhänger und Mantravadis (Zauberer) verwenden meine Federn als Zauberstab, um böse Geister zu vertreiben. Nie hat man gehört, dass Haut oder Haare des Menschen so verwendet wurden.“

„All meine Ausscheidungen wurden als heilig und höchst reinigend betrachtet“, sagte die Kuh. „Das Panchagavya (Reinigungszeremonie) ist immer Gegenstand der heiligen Riten des Menschen. Schon allein das Nennen der Ausscheidungen eines Menschen lässt ihn jedoch erbrechen und beim geringsten Kontakt mit ihnen muss er sich gründlich waschen und baden.“

„Kann sich irgendein Mensch eines solch wunderbaren Geruchsinns wie dem meinen rühmen?“, fragte der Hund.

„Kann sich irgendein Mensch einer solchen Sehkraft wie der meinen rühmen?“, fragte der Adler.

„Kann irgendein Mensch bei Nacht und bei Tag so gut sehen wie ich?“, fragte die Katze.

Dann sprach der Elefant: „Mein Herr, ich kann Großartiges vollbringen. Ich habe nicht nur einen riesigen Körper. Es gibt auch unzählige Geschichten über meine Intelligenz. Meine Stoßzähne und Knochen werden zu wunderschönen Elfenbeinbildern und -figuren verarbeitet. Alles was wir gesagt haben, ist wahr, mein Herr. Aber so sage uns bitte, wieso soll der Mensch als uns überlegen sein? Ich stimme mit den Argumenten meiner Brüder überein, aber ich denke, es muss doch noch etwas anderes geben, einen weisen Grund.“

Nun warteten alle Tiere geduldig auf die Antwort des Weisen. Der Weise sagte: „Hört meine Brüder des Dschungels! Alles was ihr gesagt habt, ist wahr. Aber Gott hat dem Menschen einen sechsten Sinn gegeben, das Auge und die Fähigkeit der Unterscheidung, den Buddhi (Intellekt), der Recht von Unrecht, Wahrheit von Unwahrheit, Gut von Schlecht unterscheiden kann. Ihr alle seid vom Instinkt geleitet. Der Mensch kann unmittelbare Erkenntnis erlangen. Er kann seine Instinkte beherrschen und durch die unmittelbare Erkenntnis Gott erreichen.“

„Und wenn er das nicht tut?“ fragte der schlaue Fuchs.

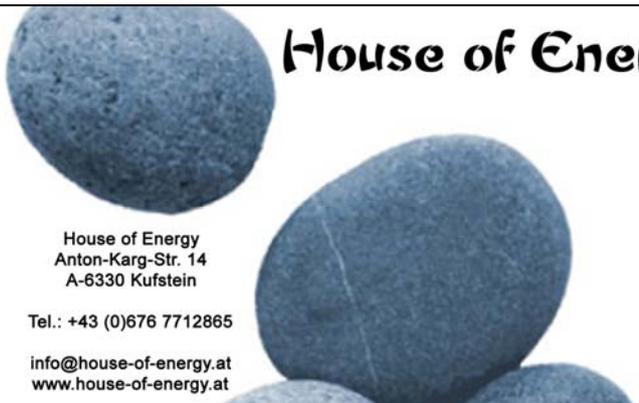
„Wen er das nicht tut, ist er natürlich viel weniger als ein Tier. Aber, wenn er es tut, ist er allen anderen der Schöpfung bei weitem überlegen,“ sagte der Weise.

Und die Tiere gingen zufrieden von dannen.

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 12
Dezember 2010

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Wissenswertes

Kleine Geschichte

Sonstiges

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



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

***„Unzählige Menschen haben Völker und Städte beherrscht,
ganz wenige nur sich selber.“***

Seneca

AKTUELLES

Wenn die Akkus leer sind – Das Lebensfeuer geht schön langsam aus

Der Irrglaube von uns Menschen das alles unerwartet gekommen ist. Der Schein trägt es war harte Arbeit.

Sehr viele Menschen betreiben jahrelangen Raubbau mit ihrem Körper. Mit ihren körperlich und geistigen Kräften.

Auf diese Weise entsteht unter anderem auch die Volkskrankheit Nummer 1 Burnout.

Vergleichen sie einmal den menschlichen Körper mit einem Kraftwerk. Normalerweise läuft das Kraftwerk mit einer Kapazität von ca. 70%, ab und zu bei Bedarf wird er auf 100% hinaufgefahren, natürlich kann er auch mal über die 100% gehen wenn es dringend erforderlich ist. Fährt man aber ständig über 100% dann wird über kurz oder lang das System zusammenbrechen. Bei einem Kraftwerk ist es natürlich so, dass bevor das System zusammenbricht sämtliche Kontrollleuchten aufleuchten.

Auch sie als Mensch haben Signallampen. Ja die kleinen Wehwehchen oder Unannehmlichkeiten die man ja immer schön ignorieren kann, weil sie ja nicht so schlimm sind. Wir schalten sozusagen mit Ablenkung oder Medikamente unsere Signallampen ab. Sehen sie die Signallampen mal so, sie gehen an wenn wir uns belastet oder bedroht fühlen und auch wenn wir sie ausschalten bleibt der Zustand indem wir sind doch immer noch der Gleiche, oder? Er unser Körper also wird sich also etwas anderes suchen um uns aufmerksam zu machen. Du wirst vielleicht immer länger brauchen um dich zu erholen oder dich zu entspannen. Die besten Voraussetzungen also für ein Burn out.

Schauen sie doch mal bei sich selber auf das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, Aktivität und Erholung, Wachen oder Schlafen. (Sympathikus = Anspannung, Parasympathikus = Entspannung)

Vergessen sie aber dabei nicht der Freizeitstress gehört nicht zu Entspannung.

Auch nicht der Sport der aus dem Mangel heraus betrieben wird, weil es ja gesund ist, weil das jetzt ja alle machen und ich nicht als unsportlich gelten will, weil es jetzt ja wichtig ist wie lange ich für eine gewisse Strecke brauche oder weil ich etwas tun muss um vom Alltagsstress herunterzukommen, auch diese Dinge gehören auf die Seite der Anspannung. Das soll aber nicht heißen dass Sport im Allgemeinen schlecht ist. Im Gegenteil, Bewegung und frische Luft sind hervorragend, nur aus welchen Ansatz heraus ich es mache ist der Unterschied. Mache ich es weil es mir gut tut, (da wären wir wieder bei den Fragen an sich selbst, ohne das liebe Ego) oder mache ich es schon fast aus einem Zwangsverhalten.

Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein

Zunächst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben und immer am Ball bleiben zu müssen. Man lädt sich eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf, hat zwar Erfolge, ist aber trotzdem mehr und mehr mit seinem Leben und seiner Arbeitssituation unzufrieden. Man hat das Gefühl, in einem Hamsterrad zu sein. Man hat vielleicht das Gefühl, nur noch zu funktionieren und zu wenig für den Einsatz zurück zu bekommen.

Dann kommen chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Ärger, Angstgefühle, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände hinzu. Das Engagement lässt nach, Reizbarkeit bis hin zu Aggression kommen auf, man hat das Gefühl, ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen. Man fühlt sich innerlich leer, stellt die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit und ist emotional erschöpft und ausgebrannt.

Wir fühlen uns unverstanden von Freunden, dem Partner und den Kollegen und ziehen uns von diesen mehr und mehr zurück. Selbstzweifel tauchen auf, sowie körperliche Beschwerden. Hobbys werden aufgegeben und oft kommt Alkohol ins Spiel, um abschalten zu können oder es werden Aufputzmittel genommen, um geistig und körperlich den beruflichen Anforderungen gewachsen zu sein. Dem Gefühl der inneren Leere versuchen Burnout-Betroffene nicht selten dadurch zu begegnen, dass sie exzessiv einkaufen gehen.

Doch Vorsicht in bevor wir soweit sind wie oben beschrieben ist der Sympathikus aktiviert und wir fühlen uns meist super fit. Der Sympathikus ist schließlich der Teil des Nervensystems, der in bedrohlichen Situationen durch Ausschüttung u. a. von Adrenalin die Leistungsfähigkeit für Flucht und Kampf gewährleistet. Es dauert meist Jahre bis man die Kurve von der idealen Mittellinie bis hin zur sympathikotonen Regulationsstarre zieht.

Die nächste Phase ist dann der Umschlag in die Parasympathikonie.

Das kann mit einer bewussten Entscheidung für eine Auszeit beginnen. Ich denke über das Geschehene nach und spüre was in mir abläuft was die Situation aus mir gemacht hat.

Die Ruhe kann auch erzwungen werden durch unseren Körper, wie z.B. durch Krankheit oder Unfall.

Geradezu ideal, um eine Burnout auf wirkungsvolle und nachhaltige Weise zu begegnen, sind ganzheitliche Therapiemethoden. Wobei auch eine regelmäßige Schulung des Geistes nicht zu kurz kommen soll. Meditation wird zwar oft vernachlässigt, ist aber einer der entscheidenden Faktoren, um mit Stress und Überbelastung auf bessere Weise umzugehen und neue Lebenskräfte und Freude zu finden. Körper – Geist und Seele müssen wieder in Einklang gebracht werden.

Es gibt jedoch leider keinen Knopf, der das Burn out abstellt und alles ist wieder wie es war, ohne dass der Klient seinen Beitrag dazu leistet. Es müssen alte Muster losgelassen werden um neuen Platz zu schaffen. **Es geht nicht ohne Veränderung.**

Wenn in ihrem Kraftwerk (Beispiel von oben) nach ewiger Überbelastung etwas nicht mehr funktioniert, würden sie wohl den nicht mehr funktionierenden Teil austauschen. Ich glaube nicht dass ihn irgendjemand drinnen lassen würde und einfach weiter versucht die Maschine zu starten. Sich danach furchtbar ärgert, weil es nicht funktioniert.

Sobald der Klient aber bereit ist, sein Leben in neue Bahnen zu lenken, bereit für Veränderung, wird das Burn out auch wieder verschwinden.

Wie bei ganzheitlichen Therapiemethoden üblich ist es wichtig sich dem Symptom ganz hinzuwenden. Was will es mir mitteilen? Man geht in die Beschwerden hinein und fühlt die Botschaft. Man versucht zu verstehen was die Signallampe sagen will.

Mit der bewussten Annäherung an die Beschwerden, ein Mindestmaß an Veränderungsbereitschaft und Vertrauen verkürzt sich die Beschwerdezeit und ich habe die Chance mein Leben neu zu gestalten. Die Signale sind dazu da, um dir zu sagen, dass du auf dem

falschen Weg bist, dass es an der Zeit ist eine andere Spur einzuschlagen, wechsle deine Lebenseinstellung.

Die Dinge sind grundsätzlich einfacher als wir glauben. Wahrnehmung und verstehen führen zu einer Lösung. Doch es gibt eine Falle, die Angst. Bis zu einem gewissen Punkt mag es gelingen sich seinen Beschwerden zuzuwenden, dann aber kommt sie die Angst, die Angst dass es ja so nie gehen kann, dass es noch schlimmer werden kann usw. In solchen Fällen gilt.

Gehe in dich und höre auf deine Intuition. Wenn du dich mit einem Medikament in dieser Zeit wohler fühlst dann lasse dir eines verordnen. Arbeite trotzdem mit dir weiter.

Beachte hierbei, dass der nichtbewusste Teil deiner Persönlichkeit ganz anderen Glaubenssätzen anhängen könnte. Es kann ohne weiteres sein, dass dein Bewusstsein auf Naturheilverfahren vertraut und der nichtbewusste Persönlichkeitsanteil eine Operation bevorzugt. Sei einfach sensibel und achte auf deine Gefühle. Nicht auf das was man tut und was nicht, achte auf dich. Achte vor allem auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung wenn du dich mit klärenden Fragen befasst.

Kläre, was du auf der Basis deiner Glaubenssätze, also deiner Vorstellungen von Wirklichkeit für möglich hältst und was noch nicht.

Folge nach dieser inneren Klärung in der Phase deiner Lust, deinem Weg des geringsten Widerstands. Das ist ehrlich und zugleich entspannend, weil es dir Sicherheit gibt. Entspannung wie du ja mittlerweile weißt fördert die Heilung.

WISSENSWERTES

Bandhas zweiter Teil

Uddiyana Bandha: hochfliegender Verschluss

Der Begriff bezieht sich auf das Hochziehen der unteren Bauchmuskulatur. (unter dem Nabel) Er verstärkt die Wirkung des Mula Bandhas und unterstützt den unteren Rücken.

Um das Uddiyana Bandha zu kontrahieren, ziehen sie sanft die Muskeln unter dem Nabel ein und Hoch. Dabei wird das Mula Bandha gleichzeitig hochgezogen. Atmen sie nun einige Male: Ihr Unterleib sollte beim Ein- und Ausatmen ruhig bleiben und der Brustkorb sich bei jedem Einatmen weiten.

Achten sie darauf, beim Kontrahieren des Uddiyana Bandha nicht den Zwerchfellbereich und den unteren Brustkorb zu verspannen- beide Bereiche sollten stets weich bleiben.

Die Wirkung der Uddiyana Bandha

Sie ist ein Allheilmittel bei vielen Bauch und Magenerkrankungen. Das Verdauungsfeuer wird angeregt, die Bauchorgane werden massiert und belebt. Die Adrenalindrüsen werden harmonisiert wodurch Trägheit und Lethargie verschwinden. Angst und Anspannung lösen sich auf. Der Blutkreislauf im ganzen Rumpf wird angeregt und alle inneren Organe werden gekräftigt. Es ist auch eine sehr gute Übung um das Zwerchfell bewusst wahrzunehmen. In der aktiven Phase in der der Bauch nach innen und oben gezogen wird, werden die Muskelfasern der Zwerchfells und der oberflächlichen Bauchmuskulatur gestärkt.

Jalandhara Bandha: Kehlverschluss

Dies ist eine einfach Bewegung, bei der sie den Brustkorb zum Kinn und das Kinn zum Brustkorb hinziehen. Dies drückt die Kehle zusammen und verhindert somit den Austritt von Atem und Energie durch Mund und Nase.

Die Wirkung des Jalandhara Bandhas

Das Bandha drückt die Halsschlagader (den Karotissinus) zusammen. Es gibt davon zwei, die sich auf den beiden seitlich am Hals aufsteigenden großen Halsschlagadern befinden. Sie tragen dazu bei, das Atem- und Kreislaufsystem zu regulieren. Normalerweise führt verminderter Sauerstoff und erhöhter Kohlendioxidgehalt im Körper zu schnellerem Herzschlag und heftiger Atmung. Dieser Prozess wird von Karotissinus ausgelöst und kann durch einen künstlichen Druck vermieden werden. Auf diese Weise sinkt der Herzschlag und verlängert das Nichtatmen. Diese Übung hilft zu mentaler Entspannung und Stress, Angst und Ärger lassen nach. Der Reiz auf den Hals trägt zu einer ausgewogenen Funktion der Schilddrüse bei und reguliert den Stoffwechsel.

Übung:

Im aufrechten Sitz, die Wirbelsäule ist aufrecht und die Knie berühren den Boden. Legen sie die Handflächen auf die Knie. Atmen sie ein und leeren sie die Lungen so weit wie möglich. Halten sie den Atem nach dem Ausatmen an. Heben sie nun die Schultern und geben sie der Wirbelsäule eine weiter Dehnung. Drücken sie die Handfläche kräftig gegen die Knie, strecken sie die Ellenbogen. Nehmen sie nun spontan Jalandhara Bandha ein und presse das Kinn gegen die Brust. Kontrahiere die Bauchmuskeln nach innen und oben. Halte den Bauchverschluss mit angehaltenem Atem so lange wie möglich ohne dich zu überfordern. Löse den Bauchverschluss, beuge die Ellenbogen und senke die Schultern. Hebe den Kopf, atme noch ein wenig mehr aus und erst dann langsam ein.

Kleine Geschichte

Der Ring

Es war einmal ein Ehepaar, das schon längere Zeit verheiratet war. Beide waren berufstätig - wir machen daraus ein modernes Ehepaar -, haben sich gemeinsam um die Kindererziehung gekümmert, sich die Hausarbeit geteilt, sich beim Kochen abgewechselt – das ist fast schon zu ideal, um wahr zu sein.

Eines Tages erhielt der Mann bei der Arbeit eine freudige Nachricht: Er war der beste Verkäufer im letzten Jahr gewesen und hatte eine hohe Geldprämie bekommen. Er überlegte, was er mit dem Geld machen sollte. Irgendwie hatte er das Gefühl, seiner Frau ginge es zurzeit gerade nicht so gut und außerdem war sie gerade an dem Tag an der Reihe, zu kochen. Deshalb wollte er ihr gern eine Freude machen. Er erinnerte sich, dass seine Frau beim Schaufensterbummel öfter bei einem Juweliergeschäft stehen geblieben war und einen Ring angeschaut hatte. Sie hatte ihn sogar schon mal anprobiert. Aber sie waren nicht so reich und hatten für die Kinder gesorgt und für alles Mögliche gespart, deshalb hatte sie nie wirklich den Wunsch nach dem Ring geäußert. Aber der Mann wusste, sie mochte diesen Ring über alles.

Also dachte er: „Jetzt kaufe ich diesen Diamantring, um sie richtig glücklich zu machen.“ Als er nach Hause kam, war die Frau schon da. Sie hatte einen anstrengenden Tag gehabt, Ärger mit dem Chef und jemand hatte eine Delle in ihr geparktes Auto gefahren, eines der Kinder brauchte Hilfe bei einer wichtigen Schularbeit und das Essen war angebrannt. Ihre Stimmung kann man sich also vorstellen.

Der Mann kam freudestrahlend nach Hause, überreichte ihr das Päckchen und sagte: „Sei glücklich, Liebling.“

Die Frau öffnete es und sah den Diamantring. Sie schaute ihn fragend an. Er sagte: „Ja, ich habe eine Prämie bekommen und die soll nur für dich sein.“

Nehmen wir an, die Frau hat sich diesen Ring wirklich sehr gewünscht, sie hat davon geträumt und nichts mehr ersehnt als diesen Ring. Ist sie jetzt, gerade in diesem Moment glücklich? – Ja. In dem Moment, wo ein großer Herzenswunsch in Erfüllung gegangen ist, ist sie glücklich. Und warum ist sie in dem Moment glücklich? Denkt sie in dem Moment an den Chef, an das Auto, an die Schularbeit des Sohnes oder der Tochter oder die verbrannte Suppe? – Nein. In dem Moment denkt sie eigentlich an fast nichts. Ihr Geist ist ruhig und konzentriert auf den Ring. Natürlich spielt auch eine Rolle, dass sie aus dieser Geste sieht, dass ihr Mann sie liebt. Auf jeden Fall ist der Geist ruhig und nicht von anderen Wünschen oder Gedanken abgelenkt. Und wenn der Geist sehr ruhig ist, dann strahlt die Freude des Selbst durch. Es ist nicht wirklich der Diamantring und es ist auch nicht die Beziehung zu ihrem Mann, die das Glück auslöst. Wenn es so wäre, bräuchte sie in Zukunft nur noch ständig den Ring zu tragen und wäre immer glücklich. Oder sie bräuchte nur die ganze Zeit mit dem Mann Händchen zu halten, um immer glücklich zu sein. Wir wissen alle, dass dem nicht so ist. Zärtlichkeit und Liebe ist natürlich dem Glücklich sein zuträglich, aber es ist nicht etwas, was einen dauerhaft glücklich macht. Nur in dem Maße, wie sie unseren Geist ruhig und damit durchlässig machen für das Glück des Selbst, können äußere Handlungen und Dinge uns Glück schenken.

Wenn wir dieses Spiel durchschauen, gibt uns das eine unglaubliche Freiheit. Wir sind dann immer noch nicht so weit, dass wir gleich auf Anhieb das innere Glück spüren können. Leider kann man das nicht willkürlich erzeugen: Augen zu, Gedanken still, Glückseligkeit. Aber wir erkennen wenigstens: Was ich für mein Glück brauche, ist nur eine Methode, eine Weise, meinen Geist zu konzentrieren und entspannt konzentriert zu halten. Dann kann das Glück des Selbst zum Vorschein kommen. Und das kann sich schrittweise in der Meditation, bei regelmäßiger Praxis, entfalten, auch wenn ich das Glück nicht gleich beim ersten Mal und auch nicht jedes Mal auf Knopfdruck erfahre. Mein Glück hängt nicht davon ab, dass ich dieses oder jenes Haus besitze. Mein Glück hängt nicht davon ab, dass ich diesen oder jenen Beruf ergreife. Mein Glück hängt auch nicht von etwas anderem ab. Was nicht heißt, dass es nicht hilfreich sein kann, sich Ziele zu setzen. Ziele setzen hilft, den Geist zu konzentrieren. Aber wir wissen: Mein Glück hängt nicht von irgendetwas ab, sondern ich selbst bin Glück. Und ich kann das Glück dann erfahren, wenn ich irgendwie meinen Geist dazu bringe, konzentriert zu sein. Wenn mein Herz bei einer Sache oder bei einem Menschen dabei ist, dann kann das Glück aus mir selbst heraus strahlen.



*Wir wünschen euch allen frohe Weihnachten
und einen guten Rutsch ins Jahr 2011.*