

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 01
Januar 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

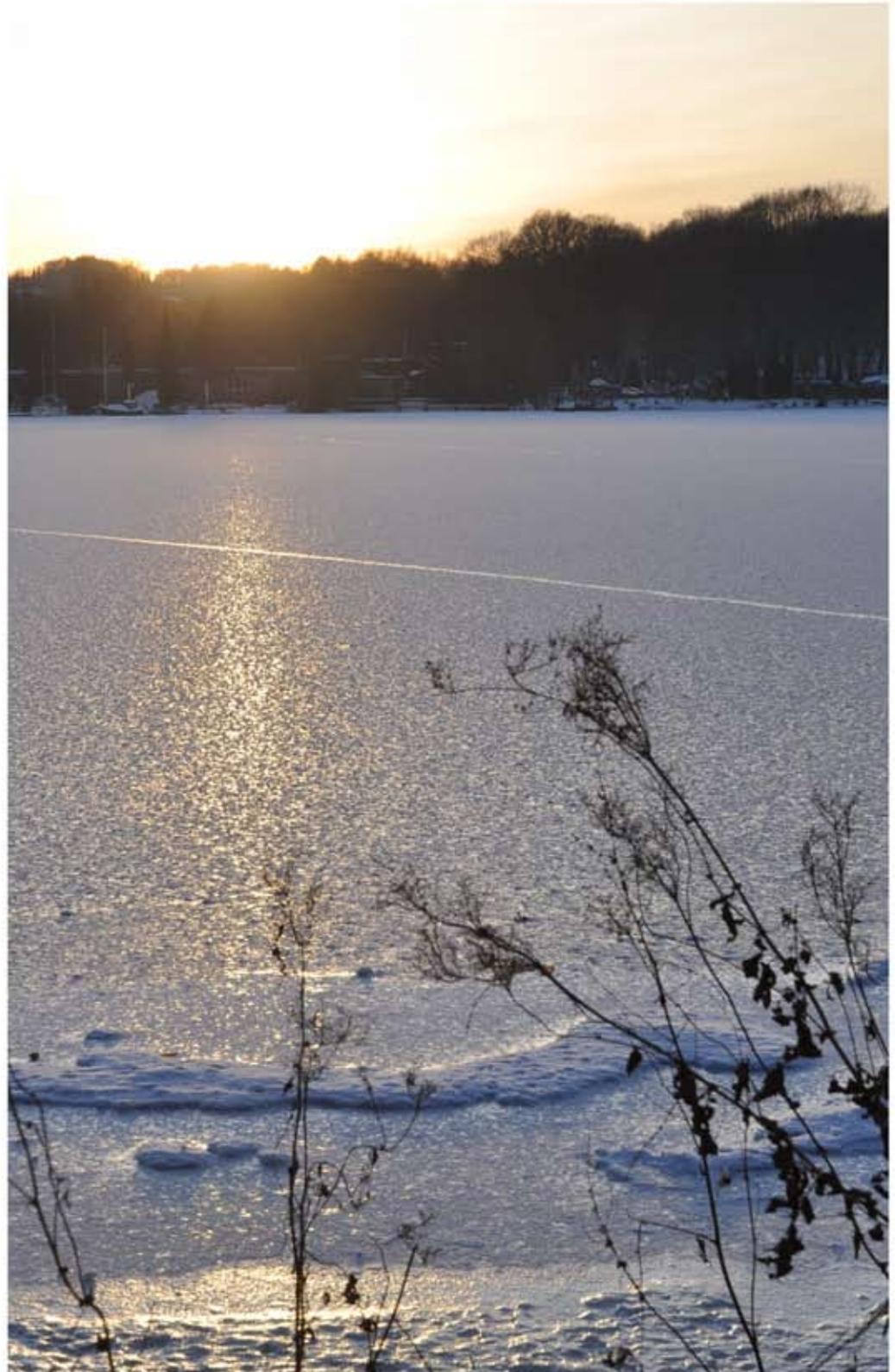
Farben und ihre
Wirkung - Teil 1

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite,
als du sie bisher sahst,
denn das heißt ein neues Leben beginnen.*

Marc Aurel

AKTUELLES

LEINÖL

Leinöl enthält für den Körper wichtige Omega 3 Fettsäuren in hoher Konzentration. Omega 3 Fettsäuren sind für den Körper essentiell, das heißt, der Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen und ist auf die Zuführung angewiesen.

Leinöl enthält Phytoöstrogene, die sich ausgleichend auf unser Hormonsystem auswirken. Leinöl bildet entzündungshemmende Hormone. Leinöl enthält weiteres wertvolle Fettbegleitstoffe wie Eiweiße, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe, sowie Selen und Mineralstoffe.

Leinöl für die Gesundheit

Auf Grund seiner wertvollen Inhaltstoffe kann Leinöl für die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit folgender Organe angewendet werden.

Für Augen, Mund, Ohren:

Füllt die Fettpolster hinter den Augen auf und schützt die Augen vor Austrocknung.
Hält das Ohrenschmalz geschmeidig und das Trommelfell elastisch.
Bei regelmäßiger Anwendung helfen Spülungen, Parodontose zu vermeiden.

Für die Bauspeicheldrüse:

Kann Entzündungen vorbeugen und so die Produktion der für den Stoffwechsel wichtigen Hormone und Enzyme begünstigen.

Für gesunde Blutfettwerte:

Reguliert das Verhältnis von LDL und HDL Cholesterin. Kann auch durch die Phytoöstrogene das LDL Cholesterin senken, bzw. den Cholesterinspiegel ausgleichen.

Für den Darm:

Durch falsche Ernährung verlängern wir die Durchgangszeit der Nahrung im Darm. Dadurch bleiben Faulstoffe länger dort und Toxine können ins Blut gelangen. Leinöl ist für die Schmierung des Darmsystems erforderlich.

Gegen Diabetes und Übergewicht:

Leinöl verlangsamt den Zuckeranstieg im Blut. Transfette sind Omega 6 Fettsäuren und verstopfen die Zellmembrane. Leinöl ist Omega 3 und kann die Zellen reinigen.
Die 3-fach ungesättigten Alpha Linolensäuren liefern Energie und steigern durch die Aktivierung der Mitochondrien, die Stoffwechselprozesse im Körper.
Dadurch wird zusätzlich Fett verbrennt. Wunderbar gegen Übergewicht.
Weiteres brauchen wir gesundes Fett für die Bildung von Hormonen, sowie die Verwertung der fettlöslichen Vitamine A,D,E, oder K.
Senkt das Hungergefühl.

Für Gehirn, Nerven und Psyche:

Das Gehirn besteht aus 50% Fett. 20% aller Fette in den Membranen seiner Nervenzellen sind die Omega 3 Fettsäuren.

Zuwenig davon bedeutet Störungen, die von Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Stimmungsschwankungen, Migräne bis zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen reichen können. Leinöl regt die Bildung der Glückshormone an.

Für Haut, Haare, Nägel:

Es kann trockene Haut und brüchige Nägel geschmeidig machen.
Es fördert die Durchblutung.

Für Herz und Kreislauf:

Leinöl hat auf alle Herz und Kreislauf Erkrankungen einen positiven Einfluss. Als Bestandteil der roten Blutkörperchen hält seine Alpha Linolensäure das Blut flüssig und als Bestandteil der Blutgefäßzellen bleiben diese elastisch. Leinöl senkt damit den Blutdruck und verringert die Gefahr von Arterienverkalkung und Thrombosen.

Für das Hormonsystem:

Leinöl kann sich positiv auf unser Hormonsystem auswirken, weil es die Bildung von Serotonin und Dopamin angeregt.

Für das Immunsystem:

Omega 6 Fettsäuren werden in entzündungsfördernde Baustoffe verwandelt. Omega 3 Fettsäuren werden in entzündungshemmende Botenstoffe verwandelt. Beide Umwandlungsprozesse brauchen dieselben Enzyme. Je nach Dominanz über einen längeren Zeitraum gibt es die entsprechende Auswirkung. Genügend Omega 3 Fettsäuren sind die Voraussetzung für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Wie bei jeder Heilpflanze, so macht auch beim Leinöl die Menge das Gift. Eine zu hohe Dosis ist der Gesundheit nicht mehr dienlich. Diese Dosis liegt allerdings bei ca. 100 Gramm pro Tag. Auf die Idee, eine solche Menge täglich zu verzehren, würde wahrscheinlich kein Mensch kommen. Wenn die Zufuhr der Überdosis über den Tag verteilt erfolgt, wandelt die Leber die schädliche Blausäure ohnehin in das ungiftige Rhodanid um. Selbst hier aktiviert der Körper noch Regulationsmechanismen, die eine starke toxische Belastung verhindern.

Angesichts der umfangreichen positiven Wirkungen des Leinöls sind die möglichen Nebenwirkungen als sehr gering zu bewerten, zumal sie ausschließlich bei einer Überdosierung auftreten können.

Achten Sie auf Qualität!

Damit die vielen positiven Eigenschaften des Leinöls auch Ihren Körper bei der Wiederherstellung seines Gleichgewichtes so effektiv wie möglich unterstützen können, muss das Leinöl frei von Schadstoffen sein und richtig gelagert werden.

Öle mit einem hohen Omega 3-Anteil sind besonders licht- und hitzeempfindlich, daher sollten sie unbedingt vor direkter Sonneneinstrahlung und Wärmeeinwirkung geschützt werden.

Die beste Leinöl-Qualität finden Sie in einem kaltgepressten Öl aus biologischem Anbau, welches bereits im Geschäft kühl gelagert wurde. Daheim sollten Sie es ebenfalls stets gut verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren.

Leinöl als Gesichtsmaske:

Nehmen sie 3 Esslöffel Leinöl und mischen sie so viel Zeolith dazu bis eine cremige Masse entsteht. Diese tragen sie auf die Haut auf und lassen alles ca. 1Std. einwirken. Die Haut wird glatt und straff.

(Zeolith ist bei uns erhältlich es ist ein speziell getrocknetes Siliziummineral aus Vulkangestein)

Eine genau Beschreibung das nächste Mal...



REZEPTE

Bananen mit Leinöl



Klingt das nicht abenteuerlich? Es schmeckt aber köstlich - probieren Sie's. Eine gesunde und wohlschmeckende Süßspeise. Superschnell zubereitet. Keine Zusätze wie Zucker, Aromen oder Geschmacksverstärker. Zum Frühstück oder zum Nachmittagskaffee.

Zubereitung:

Die Banane (Vorschlag: 1 pro Person) mit der Gabel zerdrücken, mit etwas 3omega Leinöl begießen und nochmals mischen.

Die Banane sollte am besten **reif** sein. Sind noch grüne Stellen an der Schale sichtbar, ist die Banane nicht reif. Am besten ist sie, wenn sich die ersten ganz kleinen dunklen Stellen an der Schale zeigen.

Spitzkrautsalat

Spitzkraut ist eine besonders milde und weiche Sorte von Weißkohl. Reich an Vitamin C und Vitamin K und mit 3omega dann auch reich an Vitamin E und omega-3

Zubereitung:

Die äußeren Blätter entfernen (waschen entfällt!). Mit einem möglichst feinen Salathobel in feine Schnitzel zerschneiden. Diese evtl. nochmal mit einem Messer zerschneiden. Dann gut Salzen und den Essig (Obst- oder Zitrone) darauf verteilen - damit sich das Salz löst und das Kraut saftig wird.

Danach kommt meine Streifentaktik: ein Streifen Kürbiskern Öl drauf - mit den guten Mineralien. Ein Streifen 3omega Leinöl - der Hauptzweck der Übung. Als drittes nehme ich gern Walnussöl. Vielleicht einen ganz kleinen Spritzer Trüffelöl. Gut mischen mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Alternative Öle mit dem 3omega: nur ein kräftiges Olivenöl oder Walnussöl - Ein köstliches Elixier.

Budwig-Creme - Quark mit Leinöl

Die Budwig-Creme ist ein schnell herzustellendes leckeres Gericht, das von den Ernährungstheorien der Dr. Johanna Budwig sehr empfohlen und als Anti-Krebs-Diät eingestuft wird. Selbst, wenn man bezüglich Dr. Budwig keine Absichten verfolgt ist diese Zubereitung einfach sehr gut und nährstoffreich.

Unten im Bild: Eine Budwig-Creme mit 250g Magerquark (plus 20% Tricutis Leinöl) , einer Tomate (gewürfelt) und etwas frischem Rucola aus dem Garten, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten:

Magerquark und 20% bis 25% (TriOmega) Leinöl, nach Wunsch Kräuter, Salz und Pfeffer Der Magerquark bietet hochwertiges tierisches Eiweiß mit seinem hohen Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren (CYS und MET). Es verbindet sich besonders gut mit der omega-3 Fettsäure im Leinöl. Durch kräftiges Vermischen (eventuell mit einem Rührstab) entsteht die eine ganz weisse köstliche Budwig-Creme.

Die salzige Variante kann mit Salz, Pfeffer und Kräutern (Schnittlauch, Petersilie) nach Geschmack und Wunsch gewürzt werden. Diese schmeckt sehr gut als Brotaufstich, zu Salzkartoffeln, auch pur (Kräuterquark).

Der Klassiker ist: Pellkartoffeln mit Leinöl und Kräuter-Quark.

Süsse Variante

Anstelle der salzig-herben Variante kann auch die fruchtig-süße Variante gewählt werden. Dann nur noch eine Prise Salz und anstelle von Tomaten und Kräutern Bananen, Orangen oder andere Früchte verwenden, wie man sie auch vom "Frühstücksmüsli" kennt. Auch sehr lecker.



FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 1

Wir Menschen sind einerseits die Verkörperung des Lichts. Andererseits rühren unsere Probleme und Beschwerden von unserer Unfähigkeit her, das Licht in uns aufzunehmen und es als Startrampe zu benutzen, von der aus wir gesunden, ganz werden und uns weiterentwickeln können.

Der Körper ist eine lebende Photozelle, stimuliert und reguliert durch Licht, welches durch die Augen – die Fenster der Seele- hereintritt.

Die Augen sind die Eingangstüren, durch die das Licht seine tiefgreifende Wirkung auf die Regulierung der physiologischen und emotionalen Funktionen des Menschen und auf die Entwicklung unseres Bewusstseins ausübt.

Die Epiphyse dient dem Körper als Lichtmeßinstrument und dient uns zur Synchronisation mit Natur und Universum.

Seit Urzeiten war offensichtlich, dass das Licht ein integraler Bestandteil allen Lebens und der Schöpfung ist. Das Sonnenlicht, unsere wesentliche Quelle für Licht, Wärme und Energie, erhält nicht nur alles Leben auf der Erde, sondern auch die Erde selbst. Es liefert nicht nur Pflanzen die Energie für ihre Photosynthese, die wiederum das Leben von Tieren und Menschen erst möglich macht, sondern es ist auch die Quelle für einen Großteil unseres Wissens, da fast jedes Lernen über die Augen stattfindet.

Das Sonnenlicht besteht aus einer Vielzahl von Energien, die in Form von elektromagnetischen Wellen zur Erde übertragen werden. Nur ein kleiner Teil dieser Wellen erreicht tatsächlich die Erdoberfläche, und vermutlich nur etwa ein Prozent des gesamten elektromagnetischen Spektrums wird vom Auge wahrgenommen.

Dieser sichtbare Anteil des elektromagnetischen Spektrums enthält alle Evolution und zu den Funktionen des menschlichen Organismus. Unser Leben, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind wahrhaftig abhängig von der Sonne.

Wenn Menschen früherer Zeiten morgens die Augen aufschlugen, erkannten sie, dass das Licht jedes Tages einen Neuanfang mit sich bringt. Und stets war ihnen bewusst, dass dieser Neuanfang Inspiration, verstärkte physiologische Aktivität, vermehrte Energie und Tatendrang bedeutet. Jeder Sonnenaufgang ist ein Übergang von der dunklen, der Ruhe vorbehaltenen Nacht zu energiegeladenen Helligkeit des Tages, jeder Sonnenaufgang flößt allem Lebendigen Leben ein.

Blüten öffnen sich, Tiere und Menschen erwachen, die Welt badet in Energie, ein neuer Tag beginnt.

Der Tag wird repräsentiert durch das Gelb der Sonne, das Blau des Himmels und das Grün der Erde. Mit dem Fortschreiten des Tages verändern sich die Farben der Welt und ebenso ihre Wirkung auf alles Lebendige. Das Ende des Tages beginnt mit dem Rotorange des

Sonnenuntergangs und geht über ins Dunkelblau der Nacht. Auf diese Weise wird eine allmähliche Verlangsamung aller physiologischen Aktivitäten ausgelöst, gefolgt von Ruhe und Regeneration. In diesem farbenprächtigen Übergang vom Tag zur Nacht werden wir auf dramatische Weise gewahrt, wie alle Lebewesen ihre Aktivität zurückschalten und in eine Ruhephase eintreten.

So wie die Natur sich allmählich von einem Ende des Farbspektrums zum anderen Ende bewegt, so schaltet unser Körper von einer Funktionsweise (Arbeit) auf eine andere um (Ruhe).



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

LIEBE

Das Wort Liebe ist in vielen Orten auf dieser Welt eines der wichtigsten. Es wird kaum über eine anderes so viel geschrieben, gesungen und geredet. Und jeder will sie, die Liebe. Jeder sucht sie.

Haben wir uns auch wirklich mal überlegt was das Wort Liebe bedeutet.
Es scheint so als ob es für jeden dieselbe Bedeutung hat, doch ich glaube das nicht.

Ich glaube dass jeder unter Liebe etwas anderes versteht, und zwar das was er verstehen will.

Mit dem Wort Liebe wird am meisten manipuliert und am meisten gelitten. Ich schreibe absichtlich nicht nur Liebe sondern nur mit dem Wort Liebe, den mit reiner Liebe könnte nicht manipuliert werden und nicht gelitten werden, nur mit dem Wort und zu dem wir es machen.

Wir verwenden Liebe gerne dazu um das zu erreichen was wir wollen, um andere dazu zu bringen das zu tun was wir gerne hätten und selber nicht haben.

Mein Partner muss mich lieben, er muss so sein wie ich will, sonst kann ich ihn nicht mehr lieben.
Ist das wirklich so, muss er so sein wie ich es will, dass ich ihn lieben kann?

Ist es nicht komisch das wenn ich ihn nicht mehr lieben kann, weil er sagen wir mal nicht aufmerksam genug zu mir ist, ein anderer Mensch ihn dann genau wegen seiner Art liebt.? Ist er nun liebenswert oder nicht?

An diesem Beispiel sieht man das jeder Liebe anders bewertet. Jeder braucht etwas anderes um Lieben zu können.

Doch Liebe ist Liebe. Liebe ist nicht abhängig davon ob und wie sich ein anderer verhält. Liebe ist einfach nur Liebe uneingeschränkt.

Doch wie kann ich andere lieben wenn ich mich selber nicht lieben kann. Vielleicht werden sie jetzt sagen, so ein Blödsinn, ich liebe mich selber schon.

Sind sie sich da ganz sicher? Lieben sie sich uneingeschränkt mit all ihren Facetten und Eigenarten? Wie oft am Tag nörgeln sie an sich herum, wie oft gefallen sie sich nicht selber, was denken sie wenn sie in den Spiegel sehen? Seien sie ehrlich!

Uneingeschränkte Liebe zu empfinden ist sicherlich wunderbar, ab und zu können wir das auch. Meistens bei der Geburt eines Kindes, der erste Moment wenn es da ist, das ist uneingeschränkte Liebe, da gibt es kein ich hätte aber gerne blonde Haare oder ist das klein, oder dick, ach das schreit ja, das will ich nicht. Nein hier ist uneingeschränkte Liebe und das fühlt sich wunderbar an.

good life

House of Energy - Newsletter

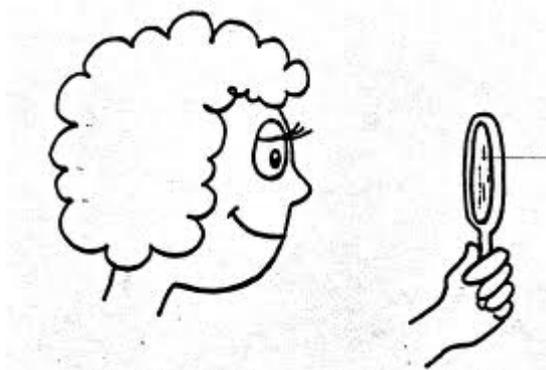
Versuchen sie doch mal die uneingeschränkte Liebe bei sich selber zu üben. Lieben sie sich selbst mit all ihren Facetten und genauso wie sie sind. Fühlen sie die Freude und sehen sie was sich daraus ergibt wie der Tag verläuft. Sie werden bemerken dass sie gerne mit sich zusammen sind. Dass sie sich alles selber geben können was sie wollen.

Sie brauchen dann nicht mehr andere dafür verantwortlich zu machen dass sie ihnen nicht geben was sie gerne hätten. Daraus folgt das sie auch andere Lieben können wie sie sind.

Versuchen sie es. Stellen sie sich am Morgen vor den Spiegel wie immer, aber diesmal lächeln sie sich zu und freuen sich. Schauen sie sich an und finden sie sich wunderbar. Wenn es nicht geht weil sie gerade etwas an ihnen stört, dann schauen sie bitte auf das was ihnen gefällt. Da gibt es bestimmt etwas.

Seien sie ihr bester Freund und geben sie sich alles was sie bisher von anderen erwartet haben. Aufmerksamkeit, Lob, Freude, Liebe.

Liebe Grüße und viel Vergnügen
Peter und Margit



Inspirierende Geschichten

In Asien lebte einst ein Mönch, der täglich am frühen Morgen den Strand entlang spazierte und die gestrandeten Seesterne ins Wasser zurückwarf. Auf die Frage, warum er das macht, antwortete er gelassen: „Wenn ich sie nicht zurückwerfe, werden sie an Sauerstoffmangel sterben“.

„Aha, verstehe“, erwiderte jemand, der das lange beobachtet hatte. „Aber es muss doch an diesem Strand Tausende von Seesternen geben. Sie können unmöglich alle erwischen. Es gibt einfach zu viele. Und, sind sie sich klar, dass dies wahrscheinlich an Hunderten von Stränden, überall an dieser Küste passiert? Sehen sie nicht, dass Sie unmöglich etwas ändern können?“

Der Mönch lächelte nur, beugte sich hinunter und hob einen weiteren Seestern auf. Als er ihn ins Meer zurückwarf, lächelte er und erwiderte: „Für den hier habe ich gerade was geändert!“



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 02
Februar 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

Farben und ihre
Wirkung - Teil 2

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Tu was du willst – aber nicht, weil du musst.

AKTUELLES

Kokosfett

Das wohlschmeckende, angenehm duftende Virgin Coconut Oil (VCO) ist ein hochwertiges, natives, kaltgepresstes sowie cholesterinfreies Pflanzenfett mit einem sehr hohen Anteil an wichtigen mittelkettigen Fettsäuren (z.B. Laurin-, Kaprin- und Caprylsäure). Es wird vorwiegend in Handarbeit von Einheimischen auf Sri Lanka aus frischen, reifen Kokosnüssen auf schonendste Weise hergestellt. Dadurch bleiben seine wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sowie die natürlichen Vitamine weitestgehend erhalten. Durch natürliche konservierende Bestandteile wird dieses, ab 24° flüssiges Fett auch ohne Kühlung nicht ranzig. Für die ayurvedische und asiatische Küche, zum Braten z.B. auch von Fischen sowie - in fester Form als **Brotaufstrich** ist es einfach ideal, äußerst bekömmlich und wohlschmeckend. **Vegetarier** und vor allem auch **Sportler** schätzen dieses Pflanzenfett, da es ein überaus guter und schneller Energielieferant ist. Äußerlich angewandt ist VCO eine Wohltat. Es nährt und pflegt die Haut, macht sie glatt und geschmeidig. Sogar zur Pflege der Kopfhaut sowie der Haare wird es erfolgreich verwendet.

Mittelkettige Fettsäuren - von denen **Kokosfett** so viele enthält - haben unter anderem den großen Vorteil, dass der Körper mit Ihnen ganz anders umgeht als mit langkettigen Fettsäuren. Er behandelt sie so ähnlich wie Kohlenhydrate. Beide werden vom Körper verwendet, um daraus schnell Energie zu gewinnen. Deshalb werden die mittelkettigen Fettsäuren in letzter Zeit verstärkt in Sportlernahrung "eingebaut". Zu einer Gewichtszunahme tragen Kohlenhydrate und mittelkettige Fettsäuren nur bei, wenn wir uns zu viele Kalorien zuführen. Die Energie kann dann nicht aufgebraucht werden, und was als Überschuss zurückbleibt, wird vom Körper in Fett umgewandelt und abgelagert. Anders verhält es sich bei den langkettigen Fettsäuren. Sie eignen sich besser als langfristige Energiespeicher und ein Teil von ihnen wird zunächst in die Fettdepots gebracht. Dort werden sie gelagert und nur abgerufen, wenn die Kohlenhydratvorräte erschöpft sind. Sie bleiben also oft in diesen Depots und vergrößern die Fettwerte.

Man kann es verkürzt auf den Nenner bringen: Mittelkettige Fettsäuren erzeugen Energie - andere Fette erzeugen Fett. Gegenüber den Kohlenhydraten haben die mittelkettigen Fettsäuren allerdings einen Vorteil: Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schießen. Daher bleiben all die negativen Folgen aus, die dies nach sich zieht (Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes). Ein schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirkt kurzfristig, dass der Körper schnell dagegen steuert und dabei überreagiert. Oft fällt dadurch der Blutzuckerspiegel zu stark ab und es kommt zu einer Unterzuckerung. Unterzuckerung bedeutet aber immer auch Hunger. Also wird schnell wieder etwas gegessen, am besten etwas, das den Blutzuckerspiegel schnell wieder nach oben bringt. Es ist leicht sich in den Teufelskreis zu begeben, aber schwer, ihn zu verlassen. Wer **Kokosfett** in seinen Speiseplan aufnimmt, muss sich mit diesen Problem nicht auseinandersetzen. Es sättigt grundsätzlich länger als Kohlenhydrate. Wenn also in einer Mahlzeit die Kohlenhydrat-Kalorien teilweise durch Kokosfett-Kalorien ersetzt werden, bleibt der Blutzuckerspiegel gleichmäßiger und die Mahlzeit macht länger satt.



Bei uns in der Praxis erhältlich!

Kokosseife

Das in einem hohen Maße enthaltene hochwertige biologische Kokosöl schützt Ihre Haut vor dem Austrocknen und bewahrt ihre Geschmeidigkeit.

Seifen gibt es viele, jedoch nur wenige werden aus naturreinen Bio- Pflanzenölen und vor allem nach dem traditionellen "kalt Verfahren" hergestellt. Unter den Pflanzenölen eignet sich besonders das native Kokosöl, das so genannte Virgin Ccoconut Oil (VCO), zur Herstellung hochwertiger Feinseifen. Eine kalt gerührte KOKOSSEIFE verfügt über ganz besondere Eigenschaften zur sanften Reinigung und Pflege der Haut. Im Gegensatz zu industriell hergestellten Seifen bleibt bei diesem Verseifungsprozess das Glycerin als natürlicher Bestandteil von Pflanzenölen und Fetten vollständig erhalten. *Darauf sollten sie beim Kauf unbedingt achten!!* Glycerin reguliert nicht nur die Feuchtigkeit der Haut sondern schützt sie auch vor dem Austrocknen. Die Kokosseife enthält zudem einen Überschuss an nicht verseifbaren Pflanzenöl, wodurch eine sofortige *Rückfettung* der Haut herbeigeführt wird. Die Haut erhält dadurch Schutz sowie die gewünschte Geschmeidigkeit zurück.

Kokosseife ist äußerst sparsam in der Anwendung. Streifen Sie mit der Seife mehrmals über die nasse Haut. Durch leichtes Reiben bildet sich rasch ein cremiger Schaum, der zudem fast nicht in den Augen brennt. Deshalb ist Kokosseife besonders für Kinder und zum Waschen der Haare geeignet. Mit dieser stark schäumenden Seife macht das Baden und Duschen richtig Spaß! Unsere Kokosseife enthält keine synthetischen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe und ist deshalb für Allergiker gut verträglich.

REZEPTE

Pizzabrot mit Rosmarin in Kokosöl

Zutaten:

750 Gramm [Kokosmehl](#)
450 ml lauwarmes Wasser
150 ml [Kokosöl](#)
25 Gramm frische Hefe
½ Teelöffel Salz
einige Zweige frischer Rosmarin

Zubereitung:

Sieben Sie das Mehl und Salz in eine große Schüssel und geben in die Mitte eine Vertiefung. Krümeln Sie die Hefe darin. Gießen Sie 3 Esslöffel Kokosöl in die Vertiefung und vermischen es mit einer Gabel bis die Hefe Brotkrümeln ähnelt.

Gießen Sie das lauwarme Wasser hinzu und vermischen das Ganze mit den Händen zu einem Teig. Legen Sie den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und kneten den Teig mit sauberen Händen ungefähr 10 Minuten bis er geschmeidig und elastisch ist.

Wenn der Teig zu weich wird, fügen Sie dann 1 Esslöffel Mehl hinzu bis er gut ist (der Teig darf nicht mehr an den Händen kleben bleiben).

Geben Sie den Teig in eine saubere mit Öl eingefettete Schüssel, decken Sie sie mit einem feuchten Küchentuch ab und lassen ihn in der Küche oder in einem warmen Zimmer aufgehen, bis sein Volumen sich verdoppelt hat (30 Minuten bis 1½ Stunde).

Stampfen Sie den Teig danach platt, teilen ihn in zwei Stücke und formen auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche von jeder Hälfte eine runde Kugel. Rollen Sie die Kugeln aus, bis sie zwei runde Flächen erhalten haben und legen sie in die mit Öl eingefettete Backformen.

Decken Sie sie mit dem feuchten Küchentuch ab und lassen Sie sie nochmals 30 Minuten aufgehen. Entfernen Sie das Küchentuch und geben mit den Fingerspitzen tiefe Grübchen in die Oberfläche des Teigs. Gießen Sie das restliche Öl darüber und bestreuen das Ganze großzügig mit Salz. Decken Sie wieder alles ab und lassen es erneut 30 Minuten aufgehen.

Besprühen Sie die Brote danach mit Wasser und bestreuen sie mit (viel) Rosmarin und backen sie im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in 20-25 Minuten gar und hellbraun.

Servieren Sie die Pizzabrot (köstlich knusprig) als Aperitif mit etwas mildem Olivenöl oder Wallnussöl und geben frische Oliven hinzu.

Kokos Wildreis mit Linsen

Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe
200 g Linsen)
200 ml Kokosmilch
100 g Wildreis
20 g frischer Ingwer
1 Bund frischer Koriander
3 Limettenblätter oder etwas Zitronengras zum würzen
2 TL Kokosfett
2 TL Limettensaft
[Salz](#)
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Wildreis abwaschen. 200 ml Wasser aufkochen lassen, den Reis zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen.

Nach ca. 25 Min. den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Brühe erhitzen. Kokosfett erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Kokosmilch zugeben, alles aufkochen lassen. Die Limettenblätter seitlich mehrfach einschneiden und zugeben. Linsen einstreuen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen hacken. Den Reis abgießen. Limettenblätter aus den Linsen entfernen. Den Reis mit den Linsen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit Kokoschips und Koriander-grün bestreuen und servieren.

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 2

Die Ruhephase von der wir das letztmal gesprochen haben, ist wie bei einer Gangschaltung beim Auto, diese muss zwischendurch auch immer den Leerlauf passieren. So ist es auch bei der Natur am Übergang von Tag und Nacht. Auch hier gibt es eine neutrale Phase. Die ist jenes „grüne Leuchten“ das so häufig beobachtet wird. Grün ist das Zentrum des Sichtbaren Farbspektrums und steht für „neutrale Zone“ oder den Leerlauf den alle Lebewesen passieren müssen, bevor sie in eine neue Phase ihrer Aktivität oder ihres Lebens eintreten.

Von dem Tag an, als der erste Mensch bewusst einen Sonnenaufgang wahrnahm, bis zu den Sonnenuntergängen von heute pflegen wir angesichts der Schönheit und der lebensschaffenden und lebenserhaltenden Kraft, die vom Sonnenlicht ausgeht, andächtig zu verharren. Es liegt nahe, dass unsere physiologischen und emotionalen Zentren über das Licht mit der Natur synchronisiert werden und wir tatsächlich aus der Natur hervorgegangen sind.

Bei Menschen übt das Sonnenlicht eine beachtliche Wirkung auf eine Vielzahl physiologischer und psychologischer Funktionen aus. Wohl am stärksten betroffen sind Fruchtbarkeit und Stimmung.

Die Sonne war immer schon die älteste Heilkraft der Welt. Selbst die alten Ägypter, Römer und Griechen setzten Licht in erheblichem Umfang zu medizinischen Zwecken ein.

Die Therapeutische Anwendung von Licht ist in vielen Kulturen seit Jahrtausenden bekannt. Desgleichen die verheerenden Auswirkungen von Lichtentzug.

Können sie sich vorstellen, wie sie sich fühlen würden, wenn jeder Tag wolkenverhangen wäre und es kein direktes Sonnenlicht gäbe? Oder wenn sie den Großteil ihres Lebens im Inneren von Gebäuden ohne Tageslicht verbringen müssten?

Leider tun das viele Menschen von früher Kindheit an und betrachten das als ganz normal. Könnte das der Grund sein, weshalb Menschen, die in fensterlosen Räumen arbeiten, oft übergewichtig und blass werden und über wenig Lebensenergie verfügen? Haben wir uns durch unseren gesellschaftlichen Lebensstil selbst zu Strafgefangenen gemacht? Früher wurden nämlich nur Gefangene in Verliese ohne Fenster gebracht.

In den sechziger Jahren hat der Medizin Nobelpreisträger Albert Szent Györgyi, der Entdecker des Vitamin C, den tiefgreifenden Einfluss von Licht und Farbe auf unseren Organismus erkannt. Er zog aus seinen Forschungen den Schluss: Alle Energie, die wir in unserem Körper aufnehmen, kommt von der Sonne.

Er sah, wie Sonnenenergie durch den Vorgang der Photosynthese in Pflanzen gespeichert wird, die dann Tiere und Menschen als Nahrung dienen. Bei der Verdauung und Assimilierung durch Tiere und Menschen wird diese durch Licht geschaffene Energie zerlegt, umgewandelt, gespeichert und genutzt.

Szent- Györgyi entdeckte, dass ein Großteil der mit der Verarbeitung dieser Energie befassten Enzyme und Hormone farbig und sehr lichtempfindlich ist. Regt man sie mit ausgewählten Farben an, erfahren diese Enzyme und Hormone in vielen Fällen molekulare Veränderungen, durch die

sich auch ihre ursprüngliche Farbe ändert. Durch diese lichtinduzierten Veränderungen wird die Fähigkeit der Enzyme und Hormone zur Auslösung dynamischer Reaktionen im Körper deutlich verändert. Damit wäre auch bewiesen, dass die sichtbare Farbe einer Substanz wichtige Hinweise auf ihre Molekularstruktur geben kann. Györgyi sagt, dass das Licht, das auf unseren Körper trifft, die grundlegenden biologischen Funktionen und Verbrennungsprozesse des Körpers verändern kann, die unser Leben erst ermöglichen.

Da muss man sich fragen: Wenn Farbe und Licht eine so machtvolle Wirkung auf uns haben, was passiert dann, wenn wir ständig unter einem Licht leben, das deutlich anders ist als unser Sonnenlicht?

Vielleicht das gleiche wie wenn man ein Auto, das eigentlich nur mit hochoktanigem Super gefahren werden sollte, ständig mit billigem Normalbenzin tankt.

Die Ergebnisse von einigen hochangesehenen Wissenschaftlern deuten auf Alle Fälle darauf hin, dass der menschliche Körper im Grunde eine lebende Photozelle ist, die vom Sonnenlicht energetisiert wird. Wenn aber feststeht, dass Licht eine tiefgreifende Wirkung auf alles Leben hat, und wenn man bedenkt, dass wir Licht über die Augen wahrnehmen, dann liegt der Schluss nahe, dass die Augen offenbar nicht alleine zum Sehen bestimmt sind



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

SCHÖNHEIT

Das Wort Schönheit ist ebenfalls ein Wort, mit viel Bedeutung für uns. Doch jeder definiert normalerweise Schönheit anders. Wir legen irrsinnig viel Wert auf Schönheit, doch was ist Schönheit? Was ist schön?

Schönheit ist in unserer Zeit bereits vorbestimmt, es wird von einigen wenigen definiert und der größte Teil der Menschen laufen diesem Ideal von Schönheit hinterher. Das erkennt man daran dass sich Schönheitsideale seit Zeitbeginn her änderten. Natürlich ändert sich alles in einer großen Zeitspanne, das ist auch O.K.

Doch müssen wir uns wirklich den Stress antun, diesem Schönheitsideal das einige wenige in die Welt gesetzt haben zu entsprechen?

Was ist das richtige Maß wie man zu sein hat? Wie hat eine perfekte Wohnung oder ein perfektes Haus auszusehen? Wie trägt man seine Haare, dass sie schön sind? Wie muss man sich kleiden um "IN" zu sein? Wie muss mein Körper sein?

Wo bleibt der Mut?

Warum können wir nicht so sein wie wir sind und alles so haben wie es uns gefällt und uns wohlfühlen?

Wissen wir überhaupt noch was uns gefällt und wie wir es gerne hätten? Was für uns gemütlich wäre? Oder sind wir ferngesteuert und füllen unsere Schränke und unsere vier Wände mit Dingen die uns einsuggeriert werden.

Auch das Ideal von unserem Körper, er ist wie er ist, wir können Sport betreiben, abnehmen und ihn in Form halten, wir können ihn einfach lieben. Wir würden staunen was sich alleine dadurch verändern würde. Meistens haben wir ihn auch Jahrelang geliebt, aber nun, ach ja, nun müssten die Formen anders sein, viel Busen und weniger Hüften, der Hintern wie bei einer Zeichnung, das Gesicht mit 60 noch Faltenfrei als hätte man nie gelebt und wäre gerade eben erst geschlüpft. Wer bestimmt wie das Ideale Maß eines Menschen sein muss oder sollte? Haben sie sich schon mal darüber Gedanken gemacht?

Einige wenige bestimmen etwas und sie glauben es!

Ist es wirklich so, dass wir uns nicht mehr gefallen, oder haben wir nur Angst anderen nicht mehr zu gefallen, weil wir dem Schönheitsideal von diesem Jahrtausend nicht mehr entsprechen? Was glauben sie was sie ausstrahlen wenn sie Angst haben nicht schön zu sein und nicht richtig zu sein? Ja genau, andere sehen sie als nicht schön und nicht richtig!

good life

House of Energy - Newsletter

Wir folgen inzwischen schon so bereitwillig jedem Trend, dass uns gar nicht mehr auffällt, dass wir uns schon oft wie Schafe in einer Herde verhalten.

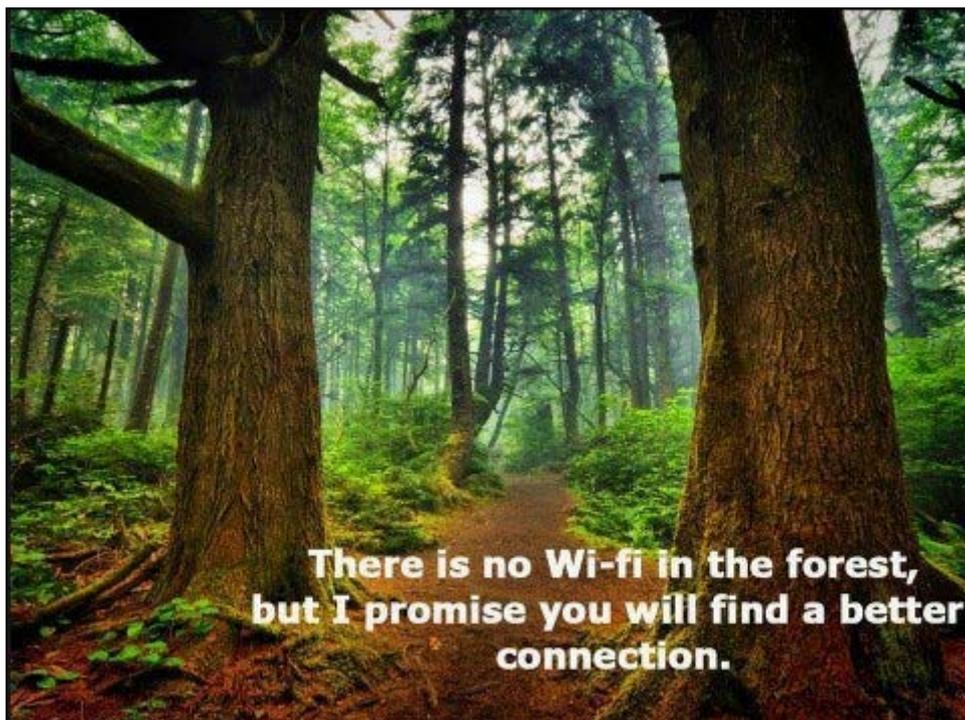
Wir fragen andere was schön ist, wie ich meine Wohnung einrichten soll, schöner Sex geht, schöne Reisen mache, wir brauchen für alles und jedem einen Ratgeber der mir als Person sagt was für mich schön ist und sich gut anfühlt.

Heute gibt es ja schon für alles einen Coach, soll ja nicht heißen dass es schlecht ist.

Aber auch die Coaches haben ihre beste Zeit schon gesehen, wir sind jetzt im Zeitalter der "APP" angelangt, fragen wir doch mal das Handy um RAT.

Seien sie ihr eigener Coach !!!

Fragen sie sich selber einmal was für sie schön ist oder schön wäre, und machen sie es. Egal ob es "IN" ist oder nicht.



Inspirierende Geschichten

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben.

Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf der Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: "Wie war dieser Ausflug?"

"Sehr interessant!" antwortete der Sohn."

Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?" "Oh ja, Vater, das habe ich gesehen."

"Was hast du also gelernt?" fragte der Vater.

Und der Sohn antwortete:

"Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier.

Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört.

Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne.

Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos. Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Tu was du willst – aber nicht, weil du musst.

AKTUELLES

Kokosfett

Das wohlschmeckende, angenehm duftende Virgin Coconut Oil (VCO) ist ein hochwertiges, natives, kaltgepresstes sowie cholesterinfreies Pflanzenfett mit einem sehr hohen Anteil an wichtigen mittelkettigen Fettsäuren (z.B. Laurin-, Kaprin- und Caprylsäure). Es wird vorwiegend in Handarbeit von Einheimischen auf Sri Lanka aus frischen, reifen Kokosnüssen auf schonendste Weise hergestellt. Dadurch bleiben seine wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sowie die natürlichen Vitamine weitestgehend erhalten. Durch natürliche konservierende Bestandteile wird dieses, ab 24° flüssiges Fett auch ohne Kühlung nicht ranzig. Für die ayurvedische und asiatische Küche, zum Braten z.B. auch von Fischen sowie - in fester Form als **Brotaufstrich** ist es einfach ideal, äußerst bekömmlich und wohlschmeckend. **Vegetarier** und vor allem auch **Sportler** schätzen dieses Pflanzenfett, da es ein überaus guter und schneller Energielieferant ist. Äußerlich angewandt ist VCO eine Wohltat. Es nährt und pflegt die Haut, macht sie glatt und geschmeidig. Sogar zur Pflege der Kopfhaut sowie der Haare wird es erfolgreich verwendet.

Mittelkettige Fettsäuren - von denen **Kokosfett** so viele enthält - haben unter anderem den großen Vorteil, dass der Körper mit Ihnen ganz anders umgeht als mit langkettigen Fettsäuren. Er behandelt sie so ähnlich wie Kohlenhydrate. Beide werden vom Körper verwendet, um daraus schnell Energie zu gewinnen. Deshalb werden die mittelkettigen Fettsäuren in letzter Zeit verstärkt in Sportlernahrung "eingebaut". Zu einer Gewichtszunahme tragen Kohlenhydrate und mittelkettige Fettsäuren nur bei, wenn wir uns zu viele Kalorien zuführen. Die Energie kann dann nicht aufgebraucht werden, und was als Überschuss zurückbleibt, wird vom Körper in Fett umgewandelt und abgelagert. Anders verhält es sich bei den langkettigen Fettsäuren. Sie eignen sich besser als langfristige Energiespeicher und ein Teil von ihnen wird zunächst in die Fettdepots gebracht. Dort werden sie gelagert und nur abgerufen, wenn die Kohlenhydratvorräte erschöpft sind. Sie bleiben also oft in diesen Depots und vergrößern die Fettwerte.

Man kann es verkürzt auf den Nenner bringen: Mittelkettige Fettsäuren erzeugen Energie - andere Fette erzeugen Fett. Gegenüber den Kohlenhydraten haben die mittelkettigen Fettsäuren allerdings einen Vorteil: Sie lassen den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schießen. Daher bleiben all die negativen Folgen aus, die dies nach sich zieht (Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes). Ein schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirkt kurzfristig, dass der Körper schnell dagegen steuert und dabei überreagiert. Oft fällt dadurch der Blutzuckerspiegel zu stark ab und es kommt zu einer Unterzuckerung. Unterzuckerung bedeutet aber immer auch Hunger. Also wird schnell wieder etwas gegessen, am besten etwas, das den Blutzuckerspiegel schnell wieder nach oben bringt. Es ist leicht sich in den Teufelskreis zu begeben, aber schwer, ihn zu verlassen. Wer **Kokosfett** in seinen Speiseplan aufnimmt, muss sich mit diesen Problem nicht auseinandersetzen. Es sättigt grundsätzlich länger als Kohlenhydrate. Wenn also in einer Mahlzeit die Kohlenhydrat-Kalorien teilweise durch Kokosfett-Kalorien ersetzt werden, bleibt der Blutzuckerspiegel gleichmäßiger und die Mahlzeit macht länger satt.



Bei uns in der Praxis erhältlich!

Kokosseife

Das in einem hohen Maße enthaltene hochwertige biologische Kokosöl schützt Ihre Haut vor dem Austrocknen und bewahrt ihre Geschmeidigkeit.

Seifen gibt es viele, jedoch nur wenige werden aus naturreinen Bio- Pflanzenölen und vor allem nach dem traditionellen "kalt Verfahren" hergestellt. Unter den Pflanzenölen eignet sich besonders das native Kokosöl, das so genannte Virgin Ccoconut Oil (VCO), zur Herstellung hochwertiger Feinseifen. Eine kalt gerührte KOKOSSEIFE verfügt über ganz besondere Eigenschaften zur sanften Reinigung und Pflege der Haut. Im Gegensatz zu industriell hergestellten Seifen bleibt bei diesem Verseifungsprozess das Glycerin als natürlicher Bestandteil von Pflanzenölen und Fetten vollständig erhalten. *Darauf sollten sie beim Kauf unbedingt achten!!* Glycerin reguliert nicht nur die Feuchtigkeit der Haut sondern schützt sie auch vor dem Austrocknen. Die Kokosseife enthält zudem einen Überschuss an nicht verseifbaren Pflanzenöl, wodurch eine sofortige *Rückfettung* der Haut herbeigeführt wird. Die Haut erhält dadurch Schutz sowie die gewünschte Geschmeidigkeit zurück.

Kokosseife ist äußerst sparsam in der Anwendung. Streifen Sie mit der Seife mehrmals über die nasse Haut. Durch leichtes Reiben bildet sich rasch ein cremiger Schaum, der zudem fast nicht in den Augen brennt. Deshalb ist Kokosseife besonders für Kinder und zum Waschen der Haare geeignet. Mit dieser stark schäumenden Seife macht das Baden und Duschen richtig Spaß! Unsere Kokosseife enthält keine synthetischen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe und ist deshalb für Allergiker gut verträglich.

REZEPTE

Pizzabrot mit Rosmarin in Kokosöl

Zutaten:

750 Gramm [Kokosmehl](#)
450 ml lauwarmes Wasser
150 ml [Kokosöl](#)
25 Gramm frische Hefe
½ Teelöffel Salz
einige Zweige frischer Rosmarin

Zubereitung:

Sieben Sie das Mehl und Salz in eine große Schüssel und geben in die Mitte eine Vertiefung. Krümeln Sie die Hefe darin. Gießen Sie 3 Esslöffel Kokosöl in die Vertiefung und vermischen es mit einer Gabel bis die Hefe Brotkrümeln ähnelt.

Gießen Sie das lauwarme Wasser hinzu und vermischen das Ganze mit den Händen zu einem Teig. Legen Sie den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und kneten den Teig mit sauberen Händen ungefähr 10 Minuten bis er geschmeidig und elastisch ist.

Wenn der Teig zu weich wird, fügen Sie dann 1 Esslöffel Mehl hinzu bis er gut ist (der Teig darf nicht mehr an den Händen kleben bleiben).

Geben Sie den Teig in eine saubere mit Öl eingefettete Schüssel, decken Sie sie mit einem feuchten Küchentuch ab und lassen ihn in der Küche oder in einem warmen Zimmer aufgehen, bis sein Volumen sich verdoppelt hat (30 Minuten bis 1½ Stunde).

Stampfen Sie den Teig danach platt, teilen ihn in zwei Stücke und formen auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche von jeder Hälfte eine runde Kugel. Rollen Sie die Kugeln aus, bis sie zwei runde Flächen erhalten haben und legen sie in die mit Öl eingefettete Backformen.

Decken Sie sie mit dem feuchten Küchentuch ab und lassen Sie sie nochmals 30 Minuten aufgehen. Entfernen Sie das Küchentuch und geben mit den Fingerspitzen tiefe Grübchen in die Oberfläche des Teigs. Gießen Sie das restliche Öl darüber und bestreuen das Ganze großzügig mit Salz. Decken Sie wieder alles ab und lassen es erneut 30 Minuten aufgehen.

Besprühen Sie die Brote danach mit Wasser und bestreuen sie mit (viel) Rosmarin und backen sie im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in 20-25 Minuten gar und hellbraun.

Servieren Sie die Pizzabrot (köstlich knusprig) als Aperitif mit etwas mildem Olivenöl oder Wallnussöl und geben frische Oliven hinzu.

Kokos Wildreis mit Linsen

Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe
200 g Linsen)
200 ml Kokosmilch
100 g Wildreis
20 g frischer Ingwer
1 Bund frischer Koriander
3 Limettenblätter oder etwas Zitronengras zum würzen
2 TL Kokosfett
2 TL Limettensaft
[Salz](#)
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Wildreis abwaschen. 200 ml Wasser aufkochen lassen, den Reis zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen.

Nach ca. 25 Min. den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Brühe erhitzen. Kokosfett erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Kokosmilch zugeben, alles aufkochen lassen. Die Limettenblätter seitlich mehrfach einschneiden und zugeben. Linsen einstreuen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen hacken. Den Reis abgießen. Limettenblätter aus den Linsen entfernen. Den Reis mit den Linsen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit Kokoschips und Koriander-grün bestreuen und servieren.

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 2

Die Ruhephase von der wir das letztmal gesprochen haben, ist wie bei einer Gangschaltung beim Auto, diese muss zwischendurch auch immer den Leerlauf passieren. So ist es auch bei der Natur am Übergang von Tag und Nacht. Auch hier gibt es eine neutrale Phase. Die ist jenes „grüne Leuchten“ das so häufig beobachtet wird. Grün ist das Zentrum des Sichtbaren Farbspektrums und steht für „neutrale Zone“ oder den Leerlauf den alle Lebewesen passieren müssen, bevor sie in eine neue Phase ihrer Aktivität oder ihres Lebens eintreten.

Von dem Tag an, als der erste Mensch bewusst einen Sonnenaufgang wahrnahm, bis zu den Sonnenuntergängen von heute pflegen wir angesichts der Schönheit und der lebensschaffenden und lebenserhaltenden Kraft, die vom Sonnenlicht ausgeht, andächtig zu verharren. Es liegt nahe, dass unsere physiologischen und emotionalen Zentren über das Licht mit der Natur synchronisiert werden und wir tatsächlich aus der Natur hervorgegangen sind.

Bei Menschen übt das Sonnenlicht eine beachtliche Wirkung auf eine Vielzahl physiologischer und psychologischer Funktionen aus. Wohl am stärksten betroffen sind Fruchtbarkeit und Stimmung.

Die Sonne war immer schon die älteste Heilkraft der Welt. Selbst die alten Ägypter, Römer und Griechen setzten Licht in erheblichem Umfang zu medizinischen Zwecken ein.

Die Therapeutische Anwendung von Licht ist in vielen Kulturen seit Jahrtausenden bekannt. Desgleichen die verheerenden Auswirkungen von Lichtentzug.

Können sie sich vorstellen, wie sie sich fühlen würden, wenn jeder Tag wolkenverhangen wäre und es kein direktes Sonnenlicht gäbe? Oder wenn sie den Großteil ihres Lebens im Inneren von Gebäuden ohne Tageslicht verbringen müssten?

Leider tun das viele Menschen von früher Kindheit an und betrachten das als ganz normal. Könnte das der Grund sein, weshalb Menschen, die in fensterlosen Räumen arbeiten, oft übergewichtig und blass werden und über wenig Lebensenergie verfügen? Haben wir uns durch unseren gesellschaftlichen Lebensstil selbst zu Strafgefangenen gemacht? Früher wurden nämlich nur Gefangene in Verliese ohne Fenster gebracht.

In den sechziger Jahren hat der Medizin Nobelpreisträger Albert Szent Györgyi, der Entdecker des Vitamin C, den tiefgreifenden Einfluss von Licht und Farbe auf unseren Organismus erkannt. Er zog aus seinen Forschungen den Schluss: Alle Energie, die wir in unserem Körper aufnehmen, kommt von der Sonne.

Er sah, wie Sonnenenergie durch den Vorgang der Photosynthese in Pflanzen gespeichert wird, die dann Tiere und Menschen als Nahrung dienen. Bei der Verdauung und Assimilierung durch Tiere und Menschen wird diese durch Licht geschaffene Energie zerlegt, umgewandelt, gespeichert und genutzt.

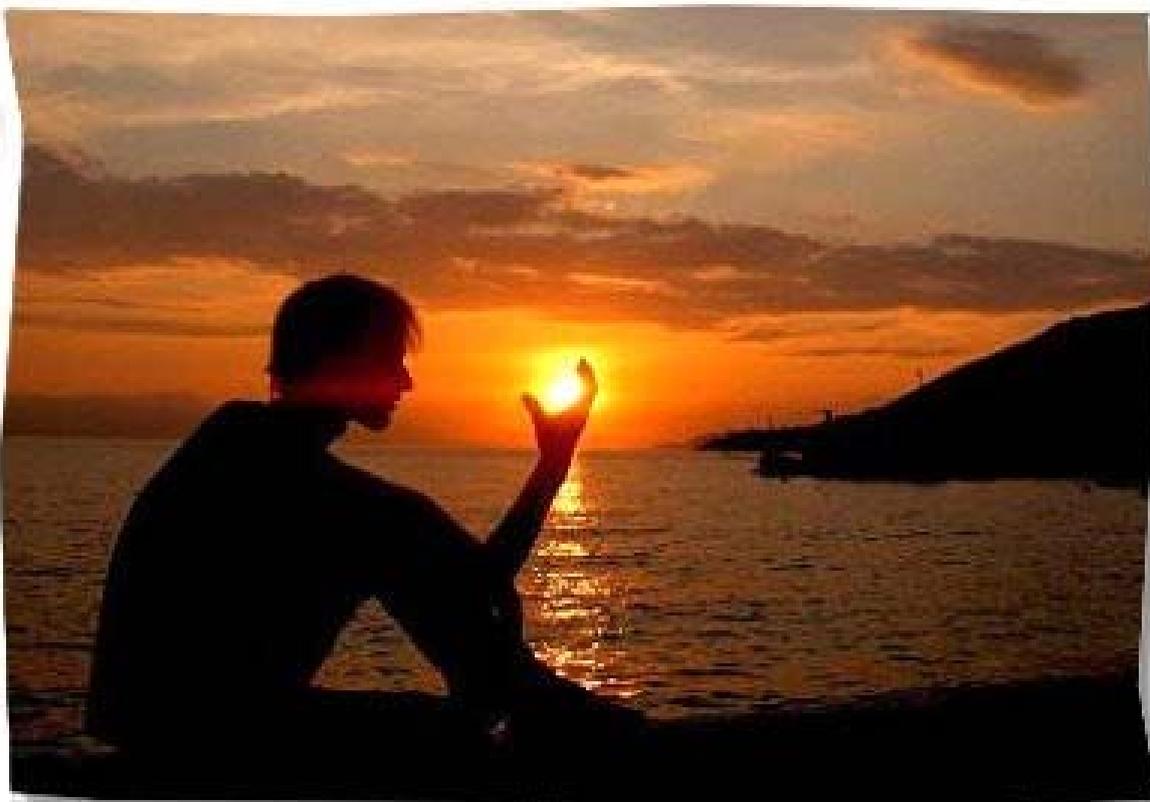
Szent- Györgyi entdeckte, dass ein Großteil der mit der Verarbeitung dieser Energie befassten Enzyme und Hormone farbig und sehr lichtempfindlich ist. Regt man sie mit ausgewählten Farben an, erfahren diese Enzyme und Hormone in vielen Fällen molekulare Veränderungen, durch die

sich auch ihre ursprüngliche Farbe ändert. Durch diese lichtinduzierten Veränderungen wird die Fähigkeit der Enzyme und Hormone zur Auslösung dynamischer Reaktionen im Körper deutlich verändert. Damit wäre auch bewiesen, dass die sichtbare Farbe einer Substanz wichtige Hinweise auf ihre Molekularstruktur geben kann. Györgyi sagt, dass das Licht, das auf unseren Körper trifft, die grundlegenden biologischen Funktionen und Verbrennungsprozesse des Körpers verändern kann, die unser Leben erst ermöglichen.

Da muss man sich fragen: Wenn Farbe und Licht eine so machtvolle Wirkung auf uns haben, was passiert dann, wenn wir ständig unter einem Licht leben, das deutlich anders ist als unser Sonnenlicht?

Vielleicht das gleiche wie wenn man ein Auto, das eigentlich nur mit hochoktanigem Super gefahren werden sollte, ständig mit billigem Normalbenzin tankt.

Die Ergebnisse von einigen hochangesehenen Wissenschaftlern deuten auf Alle Fälle darauf hin, dass der menschliche Körper im Grunde eine lebende Photozelle ist, die vom Sonnenlicht energetisiert wird. Wenn aber feststeht, dass Licht eine tiefgreifende Wirkung auf alles Leben hat, und wenn man bedenkt, dass wir Licht über die Augen wahrnehmen, dann liegt der Schluss nahe, dass die Augen offenbar nicht alleine zum Sehen bestimmt sind



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

SCHÖNHEIT

Das Wort Schönheit ist ebenfalls ein Wort, mit viel Bedeutung für uns. Doch jeder definiert normalerweise Schönheit anders. Wir legen irrsinnig viel Wert auf Schönheit, doch was ist Schönheit? Was ist schön?

Schönheit ist in unserer Zeit bereits vorbestimmt, es wird von einigen wenigen definiert und der größte Teil der Menschen laufen diesem Ideal von Schönheit hinterher. Das erkennt man daran dass sich Schönheitsideale seit Zeitbeginn her änderten. Natürlich ändert sich alles in einer großen Zeitspanne, das ist auch O.K.

Doch müssen wir uns wirklich den Stress antun, diesem Schönheitsideal das einige wenige in die Welt gesetzt haben zu entsprechen?

Was ist das richtige Maß wie man zu sein hat? Wie hat eine perfekte Wohnung oder ein perfektes Haus auszusehen? Wie trägt man seine Haare, dass sie schön sind? Wie muss man sich kleiden um "IN" zu sein? Wie muss mein Körper sein?

Wo bleibt der Mut?

Warum können wir nicht so sein wie wir sind und alles so haben wie es uns gefällt und uns wohlfühlen?

Wissen wir überhaupt noch was uns gefällt und wie wir es gerne hätten? Was für uns gemütlich wäre? Oder sind wir ferngesteuert und füllen unsere Schränke und unsere vier Wände mit Dingen die uns einsuggeriert werden.

Auch das Ideal von unserem Körper, er ist wie er ist, wir können Sport betreiben, abnehmen und ihn in Form halten, wir können ihn einfach lieben. Wir würden staunen was sich alleine dadurch verändern würde. Meistens haben wir ihn auch Jahrelang geliebt, aber nun, ach ja, nun müssten die Formen anders sein, viel Busen und weniger Hüften, der Hintern wie bei einer Zeichnung, das Gesicht mit 60 noch Faltenfrei als hätte man nie gelebt und wäre gerade eben erst geschlüpft. Wer bestimmt wie das Ideale Maß eines Menschen sein muss oder sollte? Haben sie sich schon mal darüber Gedanken gemacht?

Einige wenige bestimmen etwas und sie glauben es!

Ist es wirklich so, dass wir uns nicht mehr gefallen, oder haben wir nur Angst anderen nicht mehr zu gefallen, weil wir dem Schönheitsideal von diesem Jahrtausend nicht mehr entsprechen? Was glauben sie was sie ausstrahlen wenn sie Angst haben nicht schön zu sein und nicht richtig zu sein? Ja genau, andere sehen sie als nicht schön und nicht richtig!

good life

House of Energy - Newsletter

Wir folgen inzwischen schon so bereitwillig jedem Trend, dass uns gar nicht mehr auffällt, dass wir uns schon oft wie Schafe in einer Herde verhalten.

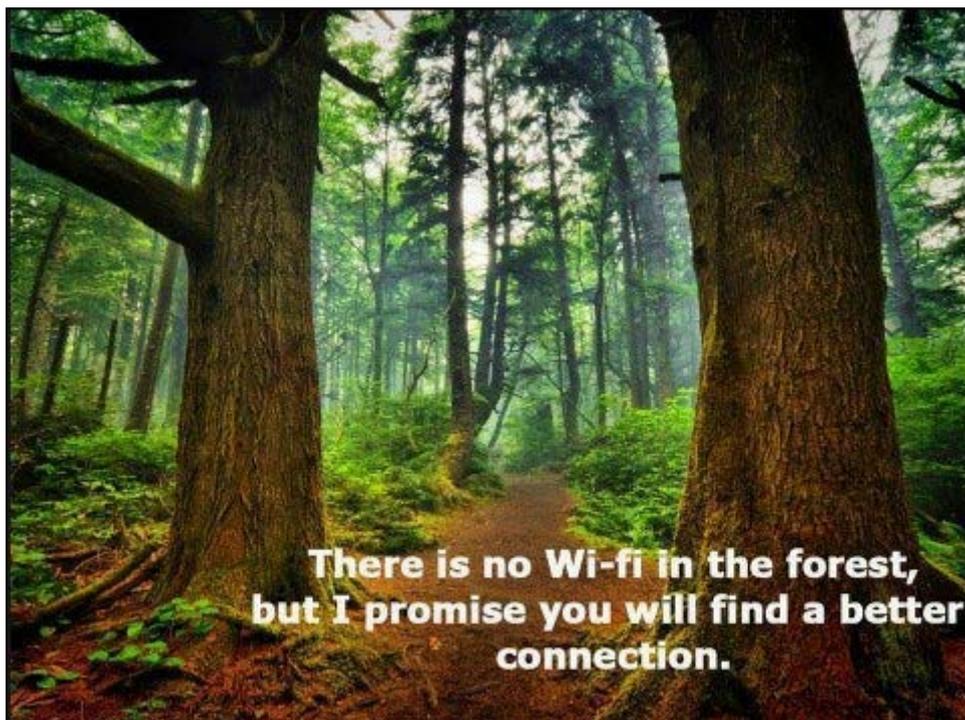
Wir fragen andere was schön ist, wie ich meine Wohnung einrichten soll, schöner Sex geht, schöne Reisen mache, wir brauchen für alles und jedem einen Ratgeber der mir als Person sagt was für mich schön ist und sich gut anfühlt.

Heute gibt es ja schon für alles einen Coach, soll ja nicht heißen dass es schlecht ist.

Aber auch die Coaches haben ihre beste Zeit schon gesehen, wir sind jetzt im Zeitalter der "APP" angelangt, fragen wir doch mal das Handy um RAT.

Seien sie ihr eigener Coach !!!

Fragen sie sich selber einmal was für sie schön ist oder schön wäre, und machen sie es. Egal ob es "IN" ist oder nicht.



Inspirierende Geschichten

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben.

Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf der Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: "Wie war dieser Ausflug?"

"Sehr interessant!" antwortete der Sohn."

Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?" "Oh ja, Vater, das habe ich gesehen."

"Was hast du also gelernt?" fragte der Vater.

Und der Sohn antwortete:

"Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier.

Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört.

Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne.

Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos. Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

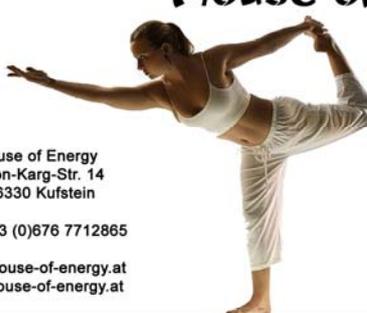
für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 03
März 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

Farben und ihre
Wirkung - Teil 3

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Die Moral ist immer die Zuflucht der Leute,
welche die Schönheit nicht begreifen.*

Oscar Wilde

AKTUELLES

AMARANTH

Biologisch gesehen gehört Amaranth nicht zu den Getreiden, sondern zu den Fuchsschwanzgewächsen, die wir auch als Zierpflanze für Haus und Garten kennen. In den kleinen unscheinbaren Körnern steckt eine geballte Power, die sich mit keinem der herkömmlichen Getreide messen lässt. Amaranth hat einen wesentlichen höheren Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Er enthält mehr Eiweiß, das zudem noch hochwertiger ist. In 100 g Amaranth stecken 14 bis 16 g Protein.

Die Samenkörner sind glutenfrei und daher auch für Glutenallergiker eine wunderbare Nahrungsquelle. Das Gluten ist ein bestimmter Eiweißstoff, der in unseren gängigen Getreidesorten enthalten ist und bei einigen Menschen Unverträglichkeiten auslöst. Das Inka-Korn enthält eine Menge mehrfach ungesättigter herzschtützender Fettsäuren. Sie machen zwei Drittel des Fettgehaltes der Amaranth-Körner aus. Das ist wichtig für all diejenigen, die ihren Blutfettspiegel unter Kontrolle halten müssen. Kohlenhydrate hat Amaranth zwar nicht so reichlich vorzuweisen, dafür sind diese aber besonders leicht verdaulich. Spektakulär ist der Anteil an Mineralien und Spurenelementen - insbesondere Eisen, Kalzium und Magnesium.

Die Inkas, Azteken und Mayas waren für ihre unverwüstliche Gesundheit bekannt. Sie schätzten die Blätter und Samenkörner des Amaranth, der zu ihren Grundnahrungsmitteln zählte. Die Blätter wurden ähnlich wie Spinat gekocht und vor allem bei Müdigkeit, Verstopfung und allgemein schlechtem Gesundheitszustand gegessen. Zur Wundheilung wurde die ganze Pflanze in Wasser ausgekocht. Der Saft wurde bei Blutarmut verabreicht.

Damit reißen die guten Nachrichten über das Inka-Korn jedoch nicht ab: Es enthält auch noch eine Menge mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die als Herzschutz gelten. Sie machen zwei Drittel des Fettgehaltes der Amaranth-Körner aus. Das ist wichtig für all diejenigen, die ihren Blutfettspiegel unter Kontrolle halten müssen. Kohlenhydrate hat Amaranth zwar nicht so reichlich vorzuweisen, dafür sind sie aber besonders leicht verdaulich.

Bei diesen Beschwerden hilft Ihnen Amaranth

- chronische Müdigkeit
- Erschöpfung
- Nervosität
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- Darmträgheit
- vorzeitiges Altern
- saurer Magen und saures Aufstoßen
- angeschlagene Atemwege
- Abwehrschwäche

Die positiven Wirkungen werden ebenso dem Vitamin-E-Gehalt wie den Vitaminen des B-Komplexes zugeschrieben. Spektakulär ist jedoch auch der Anteil von Mineralien und Spurenelementen - insbesondere Eisen, Kalzium und Magnesium.

Amaranth schenkt Ihnen Lebenskraft

Besondere Heilkraft sprach man den Samenkörnern zu. Denn sie verbesserten die körpereigene Abwehr und sorgten dafür, dass viele Infektionen den Ureinwohnern nichts anhaben konnten. Die südamerikanischen Ureinwohner schrieben der Pflanze überdies lebensverlängernde Heilkräfte zu.

Als die spanischen Eroberer mit der scheinbar unglaublichen Gesundheit der Einwohner konfrontiert wurden, war ihnen das unheimlich. Deshalb verboten sie kurzerhand den Genuss von Amaranth. Sie machten das Verbot daran fest, dass das wertvolle Korn auch bei den rituellen Zeremonien der Ureinwohner eine wichtige Rolle spielte, und diese waren den Christen ohnehin ein Dorn im Auge. Ganz sicher war es aber auch ein Ausdruck Ihres Neides auf die bewundernswerte Lebenskraft der Ureinwohner.

Doch so kam es, dass Amaranth fast 500 Jahre keine Rolle mehr in Ernährung und Heilkunde spielte, bis er kürzlich wiederentdeckt wurde



Süßer Snack: Popcorn aus Amaranth

Eine Handvoll Amaranthkörner und einen Topf mit Deckel – mehr braucht es nicht, um eine Portion ungewöhnliches Popcorn herzustellen, das nicht nur den Kleinen schmeckt und sich gut zum Garnieren von Süßspeisen eignet.

REZEPTE

Amaranth-Honig-Riegel

Zutaten:

- 3-4 EL Honig
- 1 EL Butter
- 1 Tasse Amaranth
- Eine Handvoll Sonnenblumenkerne oder Rapunzel Rosinen

Zubereitung:

Amaranth poppen. Honig und Butter in einem Topf erhitzen und ca. 5 Minuten kochen, bis die Masse goldbraun ist.

Die aufgepoppten Amaranthkörner hineinführen und die restlichen Zutaten hinzufügen.

Die Mischung auf ein Backblech pressen und in Riegel schneiden. Im Kühlschrank abkühlen lassen und servieren.



Osterhasenkekse

Zutaten:

für den Teig:

- 250g Weizenmehl
- 1 Ei
- 125g Rohrzucker
- 150g kalte Butter
- 50g Aprikosenkerne
- 1 Prise Meersalz

für die Füllung

- 100g weiße Schokolade
- 100g Weiße Kokoschokolade

zum Verzieren:

- 120g Puderzucker
- 1 EL Kirschsafte
- 1 EL Orangen-, Zitronensaft oder Wasser
- Rapunzel Schokotropfen und Kokosraspeln

Zubereitung:

Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Aprikosenkerne mahlen, und mit dem Mehl, Zucker und Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Ei hineingeben, auf den Rand die in Flöckchen geschnittene Butter verteilen. Alle Zutaten rasch verkneten und eine Stunde kalt stellen. Den Teig portionsweise auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Osterhasen ausstechen. Die Kekse auf einem mit Backpapier belegten Blech goldgelb backen. Die Kekse vor dem Dekorieren auskühlen lassen. Schokolade in kleine Stückchen teilen und im Wasserbad schmelzen. Eine Seite der Kekse mit geschmolzener Schokolade bestreichen, die zweite Hälfte mit Kirschsafte und die anderer Hälfte des Zuckers mit hellem Saft verrühren. nun die Osterkekse nach Belieben verzieren. Die Backzeit beträgt ca. 10-12 Minuten bei 190°C.



FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 3

Die Augen als Fenster der Seele

Mit den Augen erkunden und begreifen wir das Universum. Sie sind auch an erster Stelle zuständig für soziale Kontakte und für den Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Haben sie bei der ersten Begegnung mit einem anderen Menschen schon einmal darauf geachtet, wie viel seine Augen über ihn verraten? Ein einziger Blick ins Auge eines Fremden enthüllt sofort, ob er ernst und bekümmert ist oder heiter und voller Optimismus. In der subtilen Interaktion und Synchronisation mit den Augen des anderen steuern die eigenen Augen die Sprache der Kommunikation. In einem Gespräch vermittelt nicht nur der verbale Austausch Botschaften, sondern erst der Fluss des unsichtbaren Tanzes, der zwischen den beiden Augenpaaren stattfindet, lässt die Kommunikation leicht dahin strömen und vermittelt dabei aufkommende Gefühle.

Shakespeare hat gesagt: "Die Augen sind die Fenster der Seele."

Heute ist bekannt, dass die Augen tatsächlich Spiegel der körperlichen und emotionalen Gesundheit des Menschen sind.

Die Untersuchung der Augen informiert uns über 3000 verschiedene Funktionen und Befindlichkeiten im Hinblick auf unsere körperliche Gesundheit und gibt Hinweise auf den Geisteszustand und individuelle Verhaltensmuster.

Schon früh in der Geschichte hat man die enge Beziehung zwischen Licht und den Augen als seinem wichtigsten Eintrittspunkt in den Körper beobachtet. Auch seine Auswirkungen auf die Entwicklung unseres Bewusstseins und den Allgemeinzustand unseres Körpers blieben den Weisen der Antike nicht verborgen.

In der Bibel steht: "Dein Auge ist das Licht des Leibes. Wenn nun dein Auge klar ist, so ist dein ganzer Leib licht, wenn es aber trübe ist, so ist auch dein Leib finster."

Im 19. Jahrhundert entwickelte der ungarische Arzt Ignaz von Peczely die Grundlagen für die heute noch aktuelle Wissenschaft der Irisdiagnostik, indem er die Augen als mikroskopische Karte der Körpers interpretierte. Er fand heraus, dass die Iris nichts anderes als ein winziger Plan des Körpers ist.

Die SEELE ist sich der Funktion unserer Augen durchaus bewusst, unser Verstand meist nicht. Das ist auch der Grund, warum häufig Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, die Augen niederschlagen - sie fühlen sich unbewusst nicht WERT, dass andere sie ansehen; sie schämen sich ihrer selbst, und wollen nicht, dass andere in ihren Augen erkennen, wie unwert sie seien. Das läuft natürlich zumeist unbewusst ab.

Daneben gibt es aber auch noch eine andere Variante, nämlich, wer etwas zu verbergen hat, schlägt auch oft die Augen nieder oder meidet den Blick anderer Menschen, vielleicht weil er unlautere Absichten hat und unbewusst vermeiden will, dass andere erkennen, was er verbergen will. Und das kann man durchaus ERKENNEN - denn unser HERZ erkennt die WAHRHEIT, auch wenn wir sie nicht BEWUSST wahrnehmen mögen! Habt Ihr nicht auch schon einmal ein

merkwürdiges, unwohles Gefühl gehabt, wenn Ihr jemanden angesehen habt, und später erkanntet Ihr, diese Person hatte es nicht ehrlich mit Euch gemeint?

So sehr wir unsere Gefühle manchmal auch verbergen wollen, unsere Augen verraten uns oft. Emotionen wie Angst, Freude oder Überraschung lassen sich direkt an den Pupillen ablesen. Und so schauen wir unserem Gegenüber beim Gespräch auch intuitiv in die Augen, um mehr über dessen Gefühlswelt zu erfahren. Von Harald Czycholl

Was ist die Pupille?

Die Pupille ist die Öffnung in der Iris des Auges, durch die das Licht ins Augennere fällt. Wahrscheinlich leitet sich das Wort Pupille vom lateinischen Wort Pupilla ab, was „Püppchen“ bedeutet. Denn wir sehen uns selbst klein wie ein Püppchen, wenn wir uns im Auge unseres Gegenübers spiegeln. Bei starkem Lichteinfall zieht die Pupille sich automatisch zusammen. Trifft nur wenig Licht auf das Auge weitet sich die Pupille. Zuständig dafür sind die zwei Muskeln der Musculus sphincter pupillae (Pupillenverenger) und der Musculus dilatator pupillae (Pupillenerweiterer).

Auch durch psychische Prozesse wird die Größe der Pupille beeinflusst. Das liegt daran, dass der Muskel, der für die Erweiterung der Pupille verantwortlich ist, über das Sympathische Nervensystem direkt mit dem Teil des Gehirns verbunden ist, der die Emotionen verarbeitet. Wenn es dunkel wird und Gefühle ins Spiel kommen, dann weitet sich die Pupille.

Achte auf die Pupillen beim Flirten

Unsere Körpersprache und die Körpersprache unseres Gegenübers sagen eine Menge aus. Sie richtig deuten zu können, ist gerade beim Flirten sehr hilfreich. Allerdings kann man seine Körpersprache mit etwas Training gut manipulieren. Die Augen jedoch lügen nie! Sie sind der Spiegel der Seele. Und wenn sich Dein Gegenüber nicht gerade giftigen Tollkirschensaft in die Augen gespritzt oder bewusstseinsverändernde Mittel geraucht hat und seine Pupillen dennoch erweitert sind, kannst Du davon ausgehen, dass er sich zu Dir hingezogen fühlt. Somit verrät uns die Pupille viel mehr über unsere wahren Empfindungen, als es unsere Körpersprache tut. Auch ob er nur sexuelles Interesse an Dir hat, können Dir seine Augen verraten. Sollte er Dir die meiste Zeit auf den Busen, die Hüfte oder die Beine schauen, möchte er wahrscheinlich nur das Eine von Dir. Wenn Frauen vorrangig sexuelles Interesse an einem Mann haben, schauen sie ihm übrigens vor allem auf den Mund. Wir haben eine Liste mit sieben Anzeichen, auf die Du beim Flirten mit den Augen achten solltest, für Dich zusammengestellt:

- 1. Der kurze Seitenblick:** Ein kurzer Seitenblick hat meist noch nichts zu bedeuten. Er ist ein erstes „Abchecken“.
- 2. Große Augen machen:** Macht er große Augen und sind seine Pupillen erweitert, ist er bereit zum Flirten und hat offensichtlich Interesse an Dir
- 3. Niedergeschlagene Augen:** Sollten seine Augen niedergeschlagen sein, kann das für Desinteresse sprechen, aber auch auf Schüchternheit, ein schlechtes Gewissen oder Aggressionen hindeuten.
- 4. Ein ruhiger und direkter Blick:** Schaut er Dich direkt an, ohne jedoch zu starren, möchte er Dich wahrscheinlich gerne ansprechen oder wartet darauf, dass Du den ersten Schritt machst.

5. Unruhige Augen: Schweift sein Blick unruhig hin und her und bleibt nicht an Dir hängen, hat er vermutlich kein Interesse. Unruhige Pupillenbewegung spricht für mangelnde Konzentration und Langeweile.

6. Der Blick von oben herab: Schaut er Dich von oben herab an, signalisiert das Überheblichkeit und Arroganz.

7. Der Blick von unten herauf: Sollte er Dich von unten herauf ansehen, lassen sich daraus Minderwertigkeitsgefühle, Angst und Demut ableiten



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

Moral – Was gehört sich, und was gehört sich nicht !!!!

Was ist Moral und was gehört sich und was nicht? Jeder hat da so seine Vorstellung. Jeder Mensch, jedes Land, jeder Ortsteil. Doch die meisten dieser Moralvorstellungen sind einfach über Jahrzehnte hinweg überliefert worden und von uns übernommen worden. Was sich gehört und was nicht, da hat so jede Familie oder jeder einzelne seine eigenen Vorstellungen.

Doch eines ist klar, die meisten Familienstreits oder Generationsstreits entstehen genau aus diesem Grund. Das tut man doch nicht, oder das gehört sich einfach nicht, die Moral. Ein Wort aus dem viel Leid entsteht oder entstehen kann.

Tut man es wirklich nicht, oder darf man es nicht tun, oder stört es nur den anderen, wenn man das tut, ich aber hätte Spaß daran?

Bei Moral Themen oder das tut man oder tut man nicht, geht es selten um Themen wie Gewalt oder Schwerverbrechen. In Familien sind das eher Themen wie, so zeigt man sich nicht in der Öffentlichkeit, oder man lässt die Gäste nicht selber den Wein einschenken, oder der Gast darf sich sogar gar nicht selber einschenken, was man wo und wie anzieht, Weihnachten muss die ganze Familie zusammenfeiern und sich auch noch gut verstehen, man redet nicht öffentlich über Sex, Hunde gehören nicht ins Bett, wann ein Kind ins Bett muss, wer die Familie ernähren muss, welche Aufgaben der Mann hat welche die Frau, usw. Wie man sieht geht es hier um wichtige Regeln! So glaubt zumindest jeder, so verhalten sich die meisten auch.

Vor allem in verschiedenen Generationen entstehen solche Themen recht häufig. Der eine glaubt, so ist es richtig, und der andere glaubt etwas anderes. Beide haben recht, und so passiert es das aus einem solchen wichtigen Thema ein handfester Streit wird.

Doch was ist wirklich richtig und was ist wirklich Moral? Kann es nicht sein, dass hier jeder seine eigene Vorstellung hat und haben darf? Nämlich die, mit der er sich wohlfühlt? Wo er konform geht und mit der er gut umgehen kann und sich frei entfalten kann? Muss es sein, dass meine Frau, mein Kind, meine Eltern, die Freunde, die gleichen Vorstellungen haben wie ich?

Ist es wirklich so schlimm, wenn wer anderer nicht das tut was sich gehört, wenn er dabei keinen umbringt oder sonst irgendwie verletzt?

Bin ich wirklich verletzt wenn jemand anders sich nicht an die Regeln hält die ich aufgestellt habe? Oder bin ich vielleicht nur sauer auf mich, weil ich mich mein Leben lang an diese Regeln gehalten habe und mich nicht getraut habe mal mein Leben zu leben, mal was anderes zu probieren?

Was tut mir also wirklich weh, warum bin ich verletzt, enttäuscht oder traurig? Ich darf ja leben wie ich will, kann mich an meine Regeln halten.

Ich könnte ja natürlich auch sagen, es ist so weil es einfach immer so war und ich weiß das es gut so ist. Doch ist es wirklich gut so, ist es wirklich das Beste? Für mich mag es gut gewesen sein,

good life

House of Energy - Newsletter

doch ist es für den anderen auch so? Kann ich entscheiden was für wen anders das Beste ist, bin ich mir sicher dass es für mich das Beste war?

Es wäre doch total spannend wenn jeder in einer Familie sich so einbringen kann wie er ist, ohne immer Angst haben zu müssen, den anderen zu verletzen und seine Moralvorstellungen zu brechen. Jeder könnte von jedem lernen.

Es wäre auch wenn man offen ist ein Gewinn für jeden. Denn vielleicht ist ja auch mal was dabei was einem auch gefallen würde. Er bräuchte dann nicht einmal ein schlechtes Gewissen haben. Jeder stellt sich seine Regeln nämlich selber auf und kann sie auch jederzeit ändern wenn er will. Es wäre super wenn man auch die andern so leben lassen könnte.

Es wären auf alle Fälle spannende Gespräche bei den Familienfeiern anstatt gespielte Freundlichkeit oder Streit.

Liebe Grüße
Und schöne OSTERN
Margit und Peter



Inspirierende Geschichten

Der Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug.

Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Zwei Jahre lang geschah dies täglich: Die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung. Aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: "Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft."



Die alte Frau lächelte. "Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren."

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 04
April 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

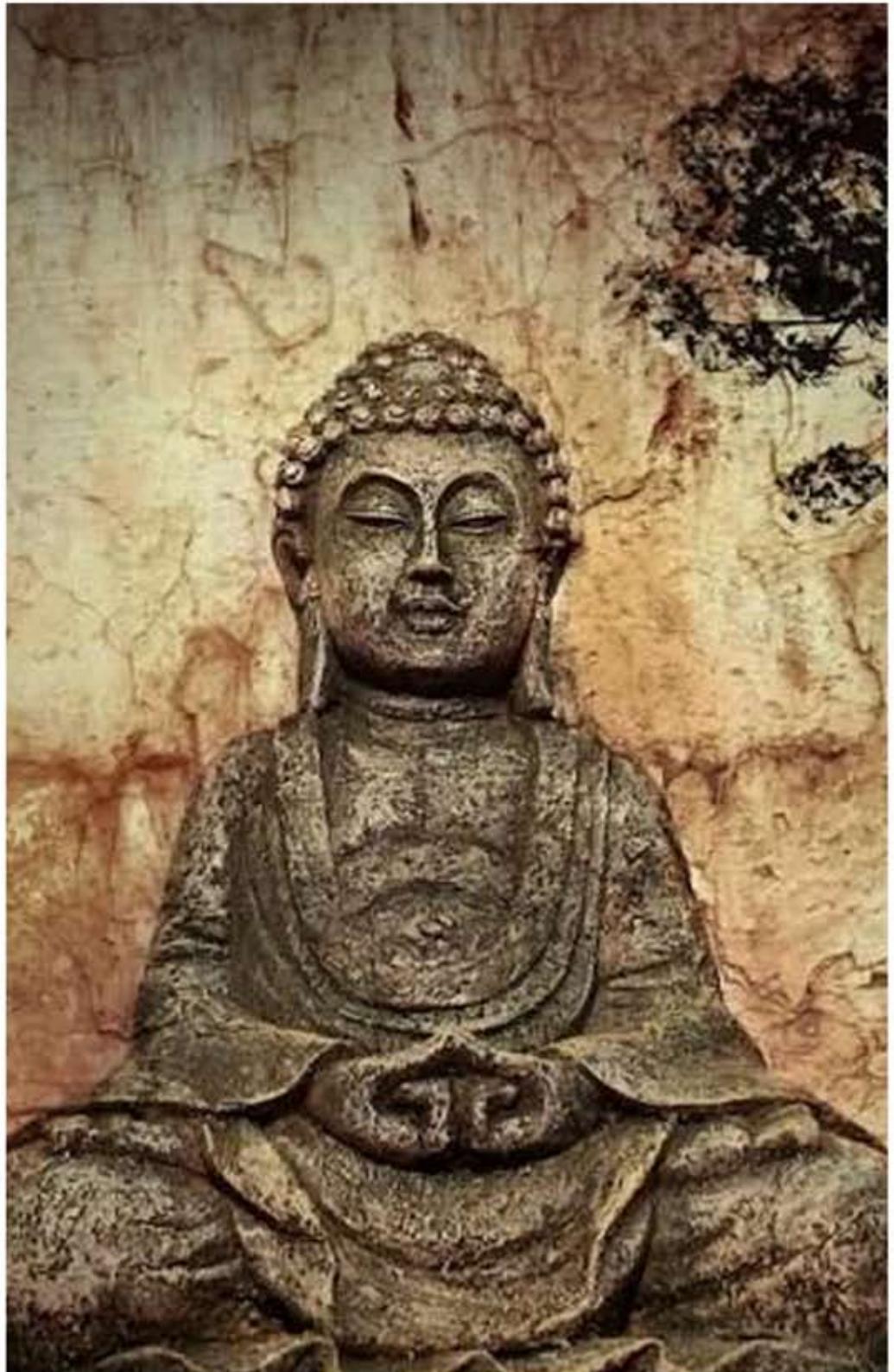
Farben und ihre
Wirkung - Teil 4

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Das Sein entsteht aus dem Nicht-Sein.

Tao te king

AKTUELLES

Die Schlüsselblume

Kleine Geschichte dazu

Einer alten Legende nach kam die Schlüsselblume so auf die Erde: Der heilige Petrus, als treuer Bewacher des Himmelstors, musste eines Tages zu seiner großen Überraschung feststellen, dass man sich Nachschlüssel gemacht hatte, um so durch Hintertürchen in den Himmel zu kommen und sich auf billige Weise in die ewige Seligkeit einzuschmuggeln. Schreck erfasste ihn, und der Schlüsselbund entglitt seiner Hand. Von Stern zu Stern fallend, sank er immer tiefer hinab zur Erde. Ein sofort nachgesandter Engel mit dem Auftrag, den Schlüsselbund wieder zurückzubringen, kam zu spät. Die Schlüssel waren bereits auf die Erde gefallen. Auf der Stelle wo sie auftrafen, drückten sie den Boden ein, und sogleich brachte dieser eine goldgelbe Blume von der Gestalt der Himmelschlüssel hervor. So eröffnet diese Blume auch heute noch jedes Jahr den blühenden Frühling.

Wirkstoffe

Die ausgesprochene Primula Wirkung wird durch kristallisierende Saponine hervorgerufen. Diese sind in den Wurzeln bis zu 10%, in den Blütenkelchen nur in geringen Mengen enthalten. Außerdem weist die *Primula officinalis* an Wirkstoffen noch Flavone, Kieselsäure, Gerbstoff, die Phenolglykoside, Primverosid und Primulaverosid, bittere Extraktivstoffe, Primula Kampfer und Zykamin auf. Ätherisches Öl ist hauptsächlich in den Blüten vorhanden, außerdem ein gelber Farbstoff, in den Blüten und Blütenkelchen auch Vitamin C.

Heilwirkung

Schleimlösend, auswurfördernd, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd, leicht abführend, wärmend, erweichend, schmerzstillend, herzstärkend und nervenanregend.

Als Hausmittel

Bei allen Erkrankungen der Atemwege ist sie besonders wertvoll.

Bei Verschleimungen, Husten, Brustkatharr, Erkältungen, Schwächezuständen und Schwindelanfällen.

Man nimmt 2 Esslöffel frische oder getrocknete Blüten für ¼ l kochendes Wasser, brüht auf, lässt 15 Minuten ziehen und seiht dann ab. Man kann 1 Teelöffel Bienenhonig und 1 Esslöffel Zitronensaft dazugeben.

3 mal täglich 1 Tasse schluckweise trinken.

Die gleiche Teezubereitung ohne Zitronensaft, aber mit Honig gesüßt, wirkt nervenberuhigend und ½ Stunde vor dem Schlafengehen genommen, schlaffördernd.

Alte Kräuterbücher empfehlen die Abkochung der Schlüsselblumenwurzel – 1 Esslöffel mit ¼ l kaltem Wasser zustellen, kurz aufkochen, 10 Minute ziehen lassen, abseihen und 3 Tassen täglich trinken – gegen Rheumatismus, Gicht, Gliederschmerzen und Lähmungen.

Teemischung bei Schlaflosigkeit:

Schlüsselblumenblüten 5 Teile , Waldmeister 4 Teile, Baldrianwurzel 3 Teile, Lavendelblüten 3 Teile, Apfelschalen 2 Teile, Hopfen 2 Teile und 1Teil Johanniskraut.

1 Esslöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l Wasser abbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und 1 schwachen Esslöffel Honig hinzufügen. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Schlafengehen warm trinken.

Auch in der Küche eignet sich die Schlüsselblume vorzüglich als Beigabe zu Salten.

Wichtig:

Schlüsselblumentee erhöht seine Wirkung, wenn er mit Honig oder Kandiszucker gesüßt wird.



REZEPTE

Schlüsselblumengeist

100 g frische Schlüsselblumenblüten
1l 75% igen Obstbrand

Dieses in eine weithalsige Flasche füllen. Einige Stückchen Zitronenschale, 1 bis 2 Gewürznelken und ein wenig Zimtrinde beifügen.

Gut abschließen.

14 Tage lang an einem warmen Ort abstellen, am besten bei Zimmertemperatur aber nicht der Sonnen aussetzen.

Täglich schütteln.

Danach filtrieren und den Rückstand 3 Stunden lang in einem ½ l abgekochtem und ausgekühltem Wasser ziehen lassen, abseihen, eventuell nochmals filtrieren und diese Flüssigkeit der ersten beimischen. Nun wiederum 14 Tage in einem warmen Raum stehen lassen, danach in gut verschlossene Flaschen füllen.

Nach 3 Monatiger Lagerung im kühlen, dunklen Raum ist der alkoholische Auszug fertig.

Will man einen stärkeren erhalten, dann kann man die zu verwendende Schlüsselblumenmenge für das gleiche Quantum Alkohol verdoppeln.

Die 1. Zubereitungsart eignet sich zum Trinken. Man nimmt als nervenanregendes und herzstärkendes Mittel aber auch bei Migräne und Zittern der Glieder, 2mal täglich 1 kleines Stamperl.

Die 2. Zubereitungsart wird vor allem als Einreibemittel bei Rheuma, Gicht, Gliederschmerzen und Nervenentzündungen angewendet.

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 4

Licht - Nahrung für den Körper

Nachdem wir die Bedeutung der Augen für Gesundheit und Wohlbefinden kennengelernt haben, wollen wir untersuchen, was die Augen aus ihrem Grundnahrungsmittel Licht machen.

Da die Sehfähigkeit das eigentliche Navigationsinstrument des Menschen ist und die Augen mehr Information pro Zeiteinheit aus einem räumlich größeren Ausschnitt der Welt als jeder andere unserer Sinne aufnehmen, sollte man wissen, wie sie das Licht zur Erfüllung dieser Aufgabe nutzen.

Jedes Auge enthält 137 Millionen Photorezeptoren. Etwa 130 Millionen davon stäbchenförmig, 7 Millionen kegelförmig. Diese winzigen Kegel sind vor allem tagsüber aktiv und für Sehschärfe und Farbunterscheidung bei intensiver Beleuchtung zuständig. Die Stäbchen werden vor allem bei gedämpften Licht aktiv und sind für das Sehen farbloser Dinge und Bewegungen bei schwacher Beleuchtung zuständig. Diese Photorezeptoren verwandeln das Licht in elektrische Impulse, die sodann mit einer Geschwindigkeit von ca. 370 Stundenkilometern ans Gehirn geschickt werden. Diese Impulse reisen entlang verschiedener Bahnen durch alle Gehirnbereiche. Manche gelangen zwecks Konstruktion visueller Bilder zur Sehrinde, während andere zum Hypothalamus wandern und über diese Instanz unsere Vitalfunktionen beeinflussen.

Obwohl das Sehen vielleicht der am meisten dynamische Vorgang im menschlichen Körper ist, da es sich ständig entsprechend unserer geistigen und körperlichen Befindlichkeit verändert, nehmen die meisten Menschen, auch Wissenschaftler und Therapeuten, an, dass die Augen nur eine Funktion haben, die visuelle Wahrnehmung der Außenwelt. Nur wenige wissen, dass die Wahrnehmung der Außenwelt nur ein kleiner Ausschnitt aus dem dynamischen Prozess des Sehens ist. Wir machen uns keine Gedanken darüber, dass unsere Augen als wesentlicher Zugangsweg für das Licht ein Spiegel unserer allgemeinen und emotionalen Gesundheit sind und exakte Informationen darüber vermitteln, wie wir denken und lernen. Diese Erkenntnis ist von äußerster Wichtigkeit, da diese uralte und heute neu entdeckte Verbindung zwischen den Augen und dem Kern des Gehirns auch das entscheidende Glied ist, das uns mit der Natur verbindet. Schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts hat man diese neurologische Verbindung vermutet, empirisch beobachtet wurde sie allerdings erst zwischen 1920 und 1960. Erst Anfang der 70er Jahre konnte die Wissenschaft dann nachweisen, dass das durch die Augen eintretende Licht nicht nur dem unmittelbaren Sehen dient, sondern gleichzeitig an den wichtigsten Teil des Gehirns, den Hypothalamus, gesendet wird. Man stellte fest, dass das durch die Augen eintretende Licht sowohl visuelle als auch nichtvisuelle Funktionen erfüllt. Durch diese Entdeckung wurde wissenschaftlich erhärtet, was in den alten Zivilisationen anscheinend längst bekannt war. Die Zugangswege des Lichts in den Körper und seine Wirkung auf die Steuerungszentren des Körpers. Verstanden die Kulturen des Altertums die Macht des Lichts intuitiv, oder besaßen sie eine Technologie und ein Verständnis vom Leben, die unsere diesbezüglichen Errungenschaften weit übertrafen?

Denken wir an die alten Ägypter: Noch heute sind ihre Technologien und ihre architektonischen Leistungen für die moderne Logik unbegreiflich, gleichzeitig aber sind sie es, die aufwendig konstruierte Tempel zur Behandlung ihrer Kranken mit Licht bauten. Die Griechen glaubten an die

Heilkräfte des Lichts und waren der Überzeugung, dass Lichtbehandlung am besten über die Augen wirkte. Nach ihrer Auffassung boten die Augen den besten Zugangsweg zu den inneren Organen. Eigentlich schwer zu glauben, dass diese alten Kulturen, deren Technologien noch heute die Wissenschaft in Staunen versetzen, die neurologischen Verbindungen nicht kannten.

Vielleicht wird uns die Zukunft eine dritte Funktion der Augen enthüllen: die Fähigkeit, das Licht des Bewusstseins einzulassen.

Wenn wir von Gesundheit, Ausgewogenheit und physiologischer Regulierung sprechen, beziehen wir uns auf die wesentlichen gesundheitserhaltenden Instanzen des Körpers: das Nervensystem und das endokrine System. Diese wichtigen Kontrollzentren des Körpers werden direkt vom Licht angeregt und reguliert, und zwar in einem Ausmaß, das weit über das hinausgeht, was die moderne Wissenschaft bis vor kurzem akzeptieren wollte.



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

GLEICHGÜLTIG

Meiner Meinung nach, ist Gleichgültig wohl das meist falsch verwendete Wort der Menschen.

Wie fühlen sie sich denn, wenn jemand zu ihnen sagt, du bist gleichgültig? Wohl eher schlecht oder?

Für uns heißt das so viel, wie dir ist ja alles egal im negativen Sinne, und im selben Atemzug wird einem vermittelt man kümmere sich um überhaupt nichts. Man will aber gut da stehen und man will das andere sehen, dass man viel tut.

Unserer Meinung nach muss man sich um alles kümmern damit es sich ändert, man muss kämpfen sonst kommt man zu nichts. Man kämpft dafür, dass andere die Dinge genau so sehen wie man selbst. Alleine wenn man darüber nachdenkt und sich bewusst ist, was man da will, wird man sich schnell klar darüber werden, dass dieser Gedanke völliger Nonsens ist, und nicht durchführbar ist.

Zerlegt man einmal das Wort Gleichgültig in Gleich- gültig, hat es sofort eine andere Bedeutung. Es heißt alles ist gleich gültig. Alles hat seine Berechtigung so wie es ist.

Das heißt der Nachbar ist gleich viel wert wie ich, auch wenn er total andere Ansichten hat wie ich. Das heißt meine Arbeitskollegen sind gleich- gültig wie ich, auch wenn sie Dinge anders sehen wie ich.

Das heißt meine Eltern sind gleich - gültig wie ich, auch wenn ihre Einstellung in bestimmten Situationen nicht mit mir konform gehen.

Was passiert wenn ich die Situationen so sehen könnte?

Was passiert wenn sie sich wieder einmal über ein Thema mit ihrem Arbeitskollegen in den Haaren liegen. Oder sich ärgern, dass er es nicht so macht wie sie glauben es sei richtig?

Fragen sie sich mal! Seien sie ehrlich hören sie in sich hinein. Sagen sie nicht gleich, aber es ist nun mal so, man muss es so machen, sonst ist hier das totale Chaos. Seien sie offen und stellen sie sich die Frage, was wäre wenn ich es einmal anders sehen könnte? Sind sie sicher dass hier das totale Chaos wäre, nur weil mal jemand etwas anders macht als Jahre vorher?

Ist es wirklich schlimm, wenn jemand nicht ihrer Meinung ist?

Sind sie sicher dass er falsch denkt und sie richtig?

Wie fühlen sie sich denn wenn sie denken, er liegt da völlig daneben, so kann man das nicht machen, und so kann man das nicht sehen, er muss lernen das richtig zu sehen, er muss mich verstehen?

good life

House of Energy - Newsletter

Sie fühlen sich sicherlich nicht gut oder? Und das nur weil sie glauben der andere muss so sein wie sie, er ist also nur gültig wenn er so ist wie sie.

Wessen Angelegenheit ist es denn wie der andere ist, ob er sie versteht oder nicht, ihre oder seine?

Seine, richtig. Dann bleiben sie bei ihren Angelegenheiten und sie werden sehen, dass es ihnen gleich viel besser geht. Denn eines ist hundertprozentig, wenn sie sich gut fühlen, geht es ihnen auch körperlich gut, wenn sie sich über Dinge ewig ärgern, werden sie das auch körperlich zu spüren bekommen.

Lassen sie den anderen Menschen ihre Gültigkeit so wie sie sind.

Seien sie ehrlich auch sie wollen so angenommen werden wie sie sind.

Wenn man offen ist und sich nicht selber als einzigen gültigen und richtigen Menschen sieht, kann man sehr viele Dinge lernen und sehen die einem oft hilfreich im Leben sein können.

Man könnte z.B. lernen, manche Dinge lockerer zu sehen, oder man könnte einen neuen Arbeitsweg entdecken der eigentlich noch besser ist, als der den man Jahre zuvor angewendet hat, man könnte neue Freunde finden, usw.



In diesem Sinne
Liebe Grüße
Margit und Peter
House-of-Energy

Inspirierende Geschichten

Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich Dir erzählen!"

"Halte ein!" - unterbrach ihn der Weise, "hast Du das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe?", frage der andere voller Verwunderung.

"Ja guter Freund! Las sehen, ob das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast Du alles, was Du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen und..."

"So, so! Aber sicher hast Du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was Du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm...", unterbrachte ihn der Weise, "so las uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass Du mir das erzählst?"



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 05
Mai 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

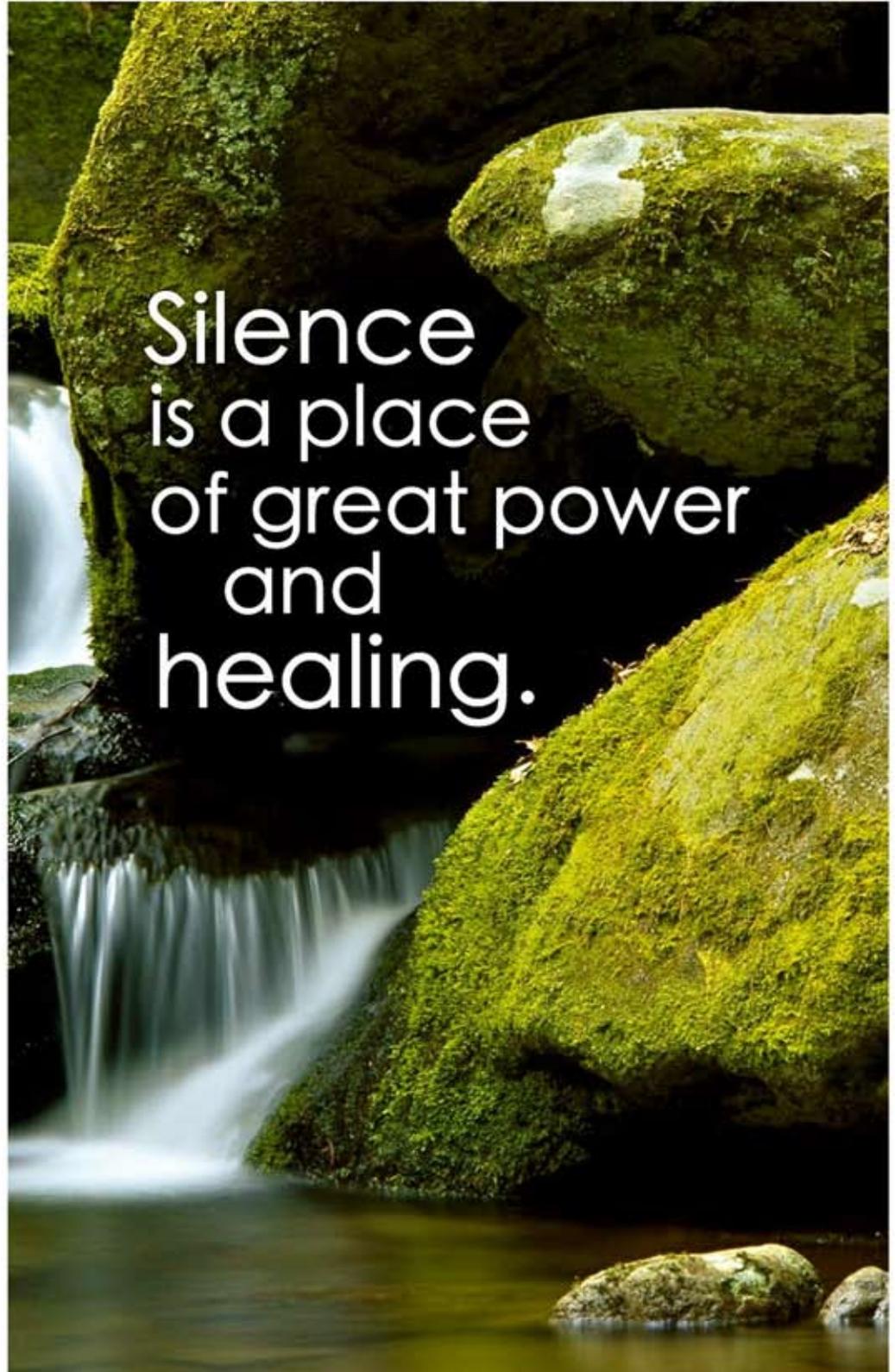
Farben und ihre
Wirkung - Teil 5

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Sorge dich nicht um die Ernte,
sondern um die richtige Bestellung der Felder.*

Konfuzius

AKTUELLES

AUGENTROST

Kleine Geschichte darüber:



Es gab einmal einen gewissen Melanchthon der an Augenfluss litt. Alle Kunst der Ärzte war vergeblich. Da hatte er einen Traum. Es erschien ein Schutzgeist in der Gestalt eines Arztes und gab ihm den Rat, Augentrost zu verwenden. Er tat es. Zwei Tage später war er von seinem Leiden geheilt.

Bauern richten sich mit der Wintersaat nach ihm: Erscheinen die Blüten zuerst an der Spitze des Stengels, kommt ein früher Winter, und das Korn muss zeitig gesät werden. Eine alte Bauernregel meint: Blüht der Augentrost recht reich, folgt ein strenger Winter gleich.

Heilwirkung

Ist von der Heilwirkung einer Pflanze die Rede, dann fragt man sich in erster Linie, welchen Hauptwirkstoff sie enthält. Die Antwort auf diese Frage reiht sie dann selbst als Helferin in bestimmte Krankheitsgruppen ein. In unserem Falle steht der Gerbstoff an erster Stelle. Dieser ist von alters her zu Gerbung von Tierfellen verwendet worden. Im Gerbstoff selbst wird vom Tannin, das in hohem Prozentsatz enthalten ist, die Wirkung bestimmt. Zu den spezifischen Eigenschaften der Gerbstoffe gehört das Ausfällen von Alkaloiden. Die sind Giftstoffe, die, in größeren Mengen verabreicht, dem Körper schädlich sein können. Gerbstoffhaltige Pflanzen erweisen sich als zusammenziehend. Auf Wunden und Schleimhäute gebracht, bilden sie eine dünne Gerinnungsschicht. Sie sind in Form von Kompressen oder als Badezusätze besonders wirkungskräftig und werde vor allem bei Entzündungen, Schwellungen und Rötungen mit Erfolg angewandt. Diese Wirksamkeit erklärt auch, warum Augentrost schon vor Jahrhunderten als Augenkraut innerlich und äußerlich verwendet worden ist.

Augentrost wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend, schmerzlindern, verdauungsfördernd, hautstärkend, abheilend, gesichtsstärkend = sehkraftstärkend und nervenanregend.

Bei Bindehautentzündung:

3 Teelöffel des frischen oder 2 Teelöffel des getrockneten Krautes auf 1/4l kochendes Wasser. Ziehen lassen, bis der Aufguss körperwarm geworden ist. Abseihen und warme Augenbäder durchführen. 2mal täglich.

Augentrosttee zur Stärkung der Sehkraft innerlich eingenommen, wird so zubereitet: 2 Teelöffel des frischen oder getrockneten Krautes mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und 2 mal täglich je 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

Dies gilt auch bei Ermüdungs- und Alterserscheinungen des Auges und bei funktionellen Sehstörungen, ganz gleich ob sie nervöser oder muskulärer Art sind.

Weiter Anwendungsgebiete des Augentrost:

Magen- und Darmkatharr, Verdauungsschwäche, Gelbsucht, Entzündungen der Atemwege, Husten, Rachenkatharr, Schnupfen, Heuschnupfen und Zahnfleischbluten.

Man sollte nicht mehr als 2 Tassen täglich trinken. Mehr einzunehmen ist nicht ratsam, da Augentrost leicht giftig ist. Kindern soll nie reiner Augentrosttee verabreicht werden, sondern immer einen Mischung.

3 Teile Kamille, 2 Teile Augentrost, 1 Teil Fenchelsamen. 1 Teelöffel auf ¼ l kochendes Wasser, 15 Min. ziehen lassen.

Aus uralten Kräuterbüchern: Zerquetscht man das Augentrostkraut, so erhält man einen Saft, der das Gesicht (Auge) stärkt und klare Augen macht.

Auch wird das Gesicht ungemein gestärkt, wenn man das gedörrte Kraut pulverisiert und täglich 2 g davon in Wasser trinkt.

Augentrost – Euphrasia bedeutet nicht umsonst Frohsinn, seine freundlichen Blüten sind ein Trost den Augen, sie erzeugen und fördern Licht, Freude, Heiterkeit, Wohlbefinden.

Augentrosttee wird immer ungesüßt getrunken.

Rezept:

Frisches Augentrostkraut 3 Teelöffel in ¼ kochend heißes Wasser, 15 Minuten ziehen, abseihen.

Am günstigsten wird ein Augenbad durchgeführt: Man taucht ein Lämpchen in den Tee ein und legt es immer wieder frisch auf die Augen auf, darf es aber nicht eilig haben, 30 Minuten sind dazu erforderlich. Dass sich die Augen dabei schließen, spielt keine Rolle, denn die Heilkraft dringt durch die Augenlider und Lidspalten durch. Sogar bei einem grauen Star wurde durch eine gewissenhafte Anwendung schon oft Besserung erzielt. Es kann auch bei Schlaflosigkeit und nervösen Kopfschmerzen eingesetzt werden.

REZEPTE

Augentrost in der Küche

Augentrost gehört zu den Kräutern die das Wohlbefinden, die Freude, die Heiterkeit und das Licht der Seele fördern.

Deswegen ist es empfehlenswert, im Herbst getrocknetes Augentrostkraut zu pulverisieren, in ein gut schließendes Gefäß geben, vor Licht und Feuchtigkeit geschützt.

In der Winterzeit, besonders bei trostlosem Wetter, kann man dieses Pulver hie und da der Suppe beifügen, bevor sie serviert wird.

1 Messerspitze pro Teller.

Dies vermittelt nicht nur ein fröhliches Gemüt, sondern wirkt gleichzeitig auch magenstärkend. Man sollte das höchstens 2 bis 3 mal in der Woche tun.

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 5

Die Systeme die den Körper im Gleichgewicht halten

Das Zentralnervensystem reguliert rasch wechselnde Aktivitäten wie Skelettbewegungen, Kontraktionen der glatten Muskulatur und viele Drüsenreaktionen. Der Teil des Zentralnervensystems, der die inneren Funktionen des Körpers kontrolliert und reguliert, nennt sich autonomes (oder vegetatives) Nervensystem). Es stimuliert die gesamte glatte Muskulatur, das Herz und die Drüsen.

Das autonome Nervensystem reguliert die inneren Funktionen des Körpers so, dass das Gleichgewicht erhalten bzw. nach Störungen rasch wiederhergestellt wird. Das geschieht über zwei Subsysteme, das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Das sympathische Nervensystem unterstützt den Körper in Zeiten von Bewegung und Aktion, während das parasympathische bei Wiederaufbau und Regeneration hilft.

Der Parasympathikus fungiert sozusagen als Motor des Organismus, während der Sympathikus je nach Bedarf als Gaspedal oder Bremse wirkt.

Im Allgemeinen werden die meisten unserer inneren Organe sowohl vom sympathischen als auch vom parasympathischen Nervensystem beeinflusst. Wenn ein Organ durch sympathische Nervenimpulse eher angeregt wird, so wird es durch parasympathische Signale eher gehemmt – und umgekehrt. Auf diese Weise wirken Sympathikus und Parasympathikus zusammen wie ein übergreifendes System von Kontrolle und Ausgleichsfunktionen zur Steuerung des Organismus.

Manche unserer Körper empfangen ständig Stimuli vom sympathischen wie vom parasympathischen Nervensystem. Das Ergebnis ist, je nachdem, welcher Einfluss gerade vorherrscht, unterschiedlich. Wenn das Herz zum Beispiel ständig sympathische Impulse empfängt (wie etwa intensive sportliche Betätigung, aufregende Erfahrungen), dann beschleunigt sich der Puls, während ständige parasympathische Impulse (wie Meditation und Ausruhen) den Pulsschlag eher verlangsamen. Das Nervensystem, dessen Einfluss gerade vorherrscht, bestimmt die tatsächliche Herzfrequenz. In Phasen übermäßiger Erregung oder körperlicher Verausgabung überrollt der Sympathikus den Parasympathikus. Der Parasympathikus aber gewinnt die Oberhand in Zeiten von Ruhe, Zufriedenheit und Entspannung. Er ist es, der die Rückkehr zum Normalzustand bewerkstelligt, wenn eine Stress Situation vorbei ist.

Obwohl der Gleichgewichtszustand des Körpers ständig durch das autonome Nervensystem reguliert wird, führt dieses Nervensystem eigentlich nur die Befehle aus, die von jenem bereits erwähnten äußerst wichtigen Teil des Gehirns kommen. Vom Hypothalamus. Er empfängt über die Augen Lichtenergie, koordiniert und reguliert die meisten lebenserhaltenden Funktionen und steuert außerdem unsere Reaktionen und Anpassungsmechanismen gegen über Stress. Er fungiert als oberste Befehlsleitstelle des Körpers, indem er Befehle vom Gehirn an den Körper weitergibt und sich darum kümmert, dass sie ausgeführt werden.

Der Hypothalamus besteht im Wesentlichen aus zwei Zonen. Die eine kontrolliert das sympathische Nervensystem und stimuliert die Hormonproduktion, während die andere das parasympathische Nervensystem kontrolliert und die Hormonproduktion hemmt. Der

Hypothalamus ist das wesentliche Organ, das Informationen über das Wohlbefinden des Körpers sammelt.

Folglich empfängt er sämtliche von den Sinnesorganen wahrgenommenen externen Informationen, aber auch sämtliche inneren Signale aus dem autonomen Nervensystem und der Psyche. Er funktioniert wie der zentrale Güterbahnhof einer Großstadt, nimmt die ankommenden Züge mit ihren verschiedenen Gütern auf und dirigiert sie nach den Bedürfnissen der Stadt und ihrer Bewohner um.

Zu den Funktionen des Hypothalamus gehört die Kontrolle über autonomes Nervensystem, Energiebalance, Flüssigkeitsausgleich, Wärmeregulierung, Aktivität und Schlaf, Kreislauf und Atmung, Wachstum und Reifung, Fortpflanzung und emotionales Gleichgewicht. Folglich könnte der Hypothalamus die wichtigste einzelne Einheit des Gehirns sein, indem er als Oberbefehlshaber die Harmonie im gesamten Körper erhält.

Die vom Hypothalamus empfangenen Informationen dienen ferner zur Kontrolle des Hormonausstoßes der Hypophyse, wodurch das andere große Regelsystem des Körpers, das endokrine System, ebenfalls unter den Einfluss des Hypothalamus kommt. Dieses System reguliert die physikalischen und chemischen Prozesse des Körpers. (den Stoffwechsel) Es reguliert auch die chemischen Reaktionen in den einzelnen Zellen.

Das geschieht in dem chemische Botenstoffe, Hormone genannt, direkt in die Blutbahn abgegeben werden und auf diesem Weg alle Körperteile erreichen. Dort steuern sie spezifische Zielzellen an, die in der Lage sind, ihre Botschaften zu dekodieren.

Das endokrine System besteht aus den folgenden Drüsen: Hypophyse, Epiphyse, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Thymus, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Eierstöcke bzw. Hoden. Die wichtigste Drüse ist die Hypophyse, da sie die Hormonausscheidung des Körpers kontrolliert, die Menge der jeweiligen Hormone misst und ständig an die Bedürfnisse des Körpers anpasst.

Man unterscheidet zwei Teile der Hypophyse: den Hypophysenvorderlappen, welcher Schilddrüse, Nebennierenrinde, Keimdrüsen, Brüste und das Wachstum der langen Knochen, Muskeln und innere Organe beeinflusst, und den Hypophysenhinterlappen, welche die Brustdrüsen und die Nieren beeinflusst.

Nun kennen wir die anatomischen Verbindungen zwischen Licht, Augen, Hypothalamus und autonomen Nervensystem. Als nächstes müssen wir den Zweck dieser Verbindung begreifen. Shakespeare nannte die Augen die „Fenster der Seele“. Diesen könnt ihr im nächsten Newsletter lesen.

LG Margit und Peter

GEDANKEN

Loslassen - Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

Loslassen wird sehr oft gesagt, vor allem wenn Menschen bereits ein körperliches Problem haben und zu anderen gehen und um Hilfe bitten. Sie holen sich Rat, wie sie aus der Misere die bereits herrscht, herauskommen. Sie wollen wissen warum es jetzt so ist und was sie tun können. Hier wird dann genau dieses Wort LOSLASSEN sehr oft verwendet.

Doch was und wie soll man loslassen?

Wenn es so leicht ginge hätte dieser Mensch es ja schon die ganze Zeit über getan und wäre jetzt nicht in dieser Lage.

Bei Loslassen ist alles gemeint, Familie, Besitz, Freundschaft, Gesundheit, einfach alles.

Viele glauben nun, dass ich Familie - vor allem meine Kinder ja nicht loslassen kann, denn ich liebe sie ja ich will ja nur das Beste für sie. Wenn ich sie loslasse, heißt das so viel wie, ich kümmere mich nicht mehr um sie, ich lasse sie in ihr eigenes Verderben rennen usw. Es gehört doch zum guten Ton wenn ich mir um sie Sorgen mache.

Ich möchte ihnen einfach nur gerne Erfahrungen abnehmen, die ich einfach weiß dass sie nicht gut für sie sind.

Doch mal ehrlich weiß ich wirklich was gut für sie ist, weiß ich überhaupt ob es das Beste für mich ist. Kann ich mir da hundertprozentig sicher sein? Es ist die Zeit Wert, sich das mal ehrlich zu überlegen, vielleicht, wenn es geht ohne Ego. Ehrlich zu sich selbst sein, will man für seine Kinder wirklich das gleiche Leben wie man es selbst hat, ist man total glücklich mit seinem Leben, mit seiner Frau oder mit seinem Mann, mit seinem Job, mit seiner Augenblicklichen Situation, oder glaubt man einfach es gibt nichts besseres?

Das ist wie die Geschichte mit dem Schmetterling ein einem unserer Newsletter, der Mensch braucht Erfahrungen um wachsen zu können, er kann nicht meine Erfahrungen dazu nehmen, er muss sie selber machen. Er muss sein Leben leben nicht meines.

Loslassen heißt auch nicht, dass ich ab jetzt mein Geld zum Fenster rauswerfe, dass ich keinen Besitz haben soll, ich kann alles haben, ich darf auch alles genießen, in vollen Zügen, auch meine Familie, auch meine Kinder.

Der große Unterschied besteht nur darin, ich genieße alles, ich habe aber kein Problem damit, wenn es morgen anders ist als heute, ich habe keine Angst, dass es morgen nicht mehr da sein kann, ich morgen weniger haben könnte als heute usw.

Ich genieße alles, brauche aber nichts.

Loslassen heißt also wie gesagt nicht ich soll ab jetzt nichts mehr haben und alles von mir wegstoßen. Nein ich soll alles haben und genießen der Unterschied ist jedoch ich soll es bewusst genießen, nicht nur so nebenbei und die Angst im Hintergrund haben ob es wohl doch alles so bleibt wie es ist.

good life

House of Energy - Newsletter

Bewusst ist wie immer das Zauberwort. Wenn ich bewusst genieße, freut sich jede meiner Zellen im Körper, mein Herz frohlockt, die Freude ist groß, mein Körper ist entspannt, ich spüre Vertrauen und kann mich fallenlassen. Wenn ich diese Sache aus tiefstem Herzen mache werde ich sicher nicht andere übervorteilen, ich werde nicht über Leichen gehen wie man so schön sagt, ich werde so handeln wie mein Herz mir sagt. Wenn ich bewusst bin, weiß ich sicherlich was sich gut anfühlt und was nicht. Ich muss nur ehrlich zu mir selbst sein und auf meine Gefühle hören. Was glaubt ihr zieht man dann im Leben an, wenn man so lebt, was strahlt man aus?

Was passiert wenn ich glaube ich muss loslassen, weil es besser ist und weil das alle sagen. Weil man vielleicht so schneller erleuchtet wird, vor allem weil ich besser sein will als viele andere. Doch ich mache es nicht aus reinem Herzen und nicht aus völligem Vertrauen, sondern aus den oben genannten Gründen. Genau ich lasse zwar los, predige dass man keinen Besitz braucht, dass die Welt böse ist, kämpfe gegen jeden der anders ist, suche Fehler und übersehe die Dinge die Gut sind. Vielleicht treibt mich mein eigener Neid dazu, denn in meinem tiefsten inneren will mir ein Teil sagen, dass genießen schön ist, und auch ich das will.

Also Loslassen heißt nicht ab jetzt entsage ich allem, nein, es heißt ich genieße ab heute alles bewusst, mit reinen Herzen. Aber ich weiß dass ich es nicht brauche. Ich hatte nicht an allem und jedem.

Vielleicht hilft uns dieser Gedanke auch weiter wenn wir das nächstmal über die sogenannten Süchtigen sprechen, die wir alle so fürchterlich verurteilen. Denn wenn man einmal genau hinsieht, kann man auch hier den Spiegel entdecken den uns die gesamte Situation zeigt. Denn die Sucht von Drogen können wir verurteilen als Schlecht, doch ist es wirklich richtig dass die Sucht nach Macht, nach Besitz, etwas besonderes zu sein, eine andere Abhängigkeit ist. Wenn ihr glaubt sie macht nicht krank und tut uns nichts, habt ihr nicht genau hingesehen.

Diese ewige Angst nicht genug zu haben, dieser ewige Kampf besser zu sein, unsern Besitz zu erhalten und noch zu vermehren, diese Abhängigkeit macht genauso krank, man benennt diese Krankheit nur anders, und man findet auch ständig neue Namen für diese Krankheiten.

In diesem Sinne
Liebe Grüße
Margit und Peter
House-of-Energy

Weise Geschichte

Das Paradox unserer Zeit ist:

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude. Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine Besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhause.

Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns. Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben: das Leben ändern - oder den Text löschen.

Vergesst nicht, mehr Zeit denen zu schenken, die Ihr liebt, weil sie nicht immer mit Euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die Euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei Euch sein werden.

good life

House of Energy - Newsletter

Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und Euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: „Ich liebe Dich“ und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo Ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit Euch zu lieben, findet Zeit miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles was Ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

(Ende Zitat)

Verfasser: Dr. Bob Moorehead



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 06
Juni 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Farben und ihre
Wirkung - Teil 6

UV Licht

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Gott gibt den Schatten,
damit wir das Licht besser sehen können.*

Unbekannt

AKTUELLES

Zink – Tausendsassa im Stoffwechsel

Unser Körper enthält nicht mehr als einen halben Teelöffel Zink und doch ist dieses Spurenelement in jeder unserer 70 Billionen Körperzellen enthalten. Das Metall ist sogar so etwas wie der heimliche Herrscher über Körperzellen, denn es ist u.a. Teil des Zellgerüsts.

Zwei Drittel unseres Körper- Zinks steckt in den Muskeln, das restliche Drittel hauptsächlich in der Haut, dem Haar, den Nägeln sowie interessanterweise der Hornhaut, Netzhaut des Auges und in den Sexualorganen.

Das Element Zink ist über 100 Enzymen im Körper enthalten oder an ihrer Arbeit beteiligt. Das bedeutet, dass ohne Zink im Körper ein erheblicher Teil aller Reaktionen im Zellstoffwechsel erlöschen und wir schnell sterben würden. Weil das Spurenelement in allen Zellen wirkt, wirkt sich ein Mangel auch in mannigfaltigen Symptomen aus.

Sehr häufig werden Patienten wegen eines oder mehrerer Einzelsymptome langwierig (oft erfolglos) mit Medikamenten behandelt, obwohl ihnen lediglich Zink fehlt. Entscheidend ist dabei weniger der im Blutbild des Arztes oder des Blutlabors auftauchende Zink-Wert, sondern vor allem die Zink Konzentration im Inneren der Zelle, wo äußerst stoffwechselaktive Werkstätten eingelagert sind.

Dementsprechend lassen sich Zink- Mangelzustände nicht von heute auf morgen beheben, wie dies z. B. bei Vitamin C Mangel durch frisches saures Obst der Fall ist.

Warum wir fast alle an Zink Mangel leiden.

Früher waren unsere Ackerböden reich an Zink, einem bläulichen Metall. Aber vor allem in den Vorgebirgen wurden Metalle durch die Gletscherbildung während der Eiszeit aus dem Boden herausgewaschen. Später haben Hunderte von Ernten die Konzentration kostbarer Spurenelemente wie Zink, Mangan, Selen, Chrom, Kupfer usw. mehr und mehr reduziert. Wir leben heute oft inmitten von Feldern, Äckern und Gärten, deren Produkte unserem inneren Stoffwechselprogramm nicht mehr genügen, gar nicht zu reden von den Pestiziden, Insektiziden und Millionen und Abermillionen Tonnen anderer Giftstoffe, die unsern einst so wundervoll fruchtbaren Ackerböden endgültig den Garaus gemacht haben.

Ein hochinteressantes Beispiel: Die vielen hundert Millionen Menschen der indischen Bevölkerung decken ihren Bedarf an dem nur in tierischen Lebensmitteln enthaltenen B12 durch die im Korn eingeschlossenen Lebenden Insekten. Bei uns gibt es diese lebensspendenden Insekten gar nicht mehr. Unser Getreide liefert nur noch ein Drittel Biostoffe, gemessen an dem üppigen Korn, mit dem sich unsere Urahnen ernährt haben.

Auch wenn wir uns vom Homo sapiens, wie er vor einigen hunderttausend Jahren gelebt hat, unterscheiden: Unser Körper braucht immer noch die gleichen Nährstoffe, auch wenn er nicht mehr in Fell sondern in Samt und Seide gekleidet ist.

Weshalb Zink so wichtig ist.

Kein anderes Mineral ist dabei so betroffen wie Zink. Wem daran gelegen ist, dass er selbst gesund ist, seine Jugendlichkeit, lange Zeit erhält und dass seine Familie vor Krankheiten gefeit ist, sollte sich gerade für Zink interessieren.

Es ist ja immer wieder verblüffend, dass wir Menschen aus zwei Teilen bestehen, die augenscheinlich nichts miteinander zu tun haben. Das eine ist unser Bewusstsein. Das andere ist unser Körper, sind unsere 70 Billionen Körperzellen und das atemberaubend aufregende Leben, das sich darin im Verbund aller Zellen abspielt.

Fragen sie sich mal ganz ehrlich: Haben sie irgendeinen Bezug zu einer einzigen ihrer Körperzellen? Irgendeine Ahnung, eine Vorstellung davon, was in Ihrem Darm, ihrem Blut, ihrem Nervensystem abläuft? Hand auf's Herz: Nein. Ihre Körperzellen sind für sie etwas Fremdes, irgendetwas Unbegreifliches, das irgendwo in ihrem Körper ein Eigenleben führt.

Der Mensch mit seinem Bewusstsein und der Körper mit seinen Zellen sind zwei völlig verschiedene, absolut getrennte Welten geworden. Jeder einzelne von uns muss dafür sorgen, dass beides wieder zusammengehört. Der Schlüssel dafür heißt Zink.

Die Folge von Zink Mangel

Zink Mangel entwickelt sich völlig anders als jede andere Art von Nährstoffmangel. Wenn auf dem Essensteller z. B. Kalzium, bestimmte Eiweißbausteine, Fett oder Vitamin E fehlen, holt sich der Stoffwechsel das fehlende Zellfutter zunächst mal aus möglichen Reserven. Danach nehmen die Gewebkonzentrationen dieser Stoffe nach und nach ab, bis schließlich Stoffwechselmechanismen, die von diesen Nährstoffen abhängig sind, beeinträchtigt werden. Am Ende dieser verhängnisvollen Entwicklung steht dann ein verzögertes Wachstum.

Bei Zinkmangel kommt es sofort zur Verlangsamung von Wachstumsprozessen und schnell zu Beschwerden. Folgen sind der Verlust von Liebe und Wärme für Mitmenschen oder das plötzliche entstehen von Falten, Runzeln oder Krähenfüße.

Eine oder mehrere Zink arme Mahlzeiten hintereinander können das Unheil schon einleiten. Zwölf Stunden nach einer völlig zinkfreien Hauptmahlzeit sinkt die Zink –Konzentration im Blut bereits auf 50 % ab.

Zu diesem Zeitpunkt schreien 70 Billionen Körperzellen nach Zink nur hören wir es nicht.

Die Zinkkonzentrationen in Lebensmitteln sind sehr unterschiedlich. Alle Schalentiere sowie Rindfleisch oder überhaupt rohes Fleisch sind Zinkreich, sowie Getreide. Damit ist das volle Korn gemeint, denn die Zink Atome sammeln sich in Schale und Keimling. Wenn das Getreide als Weißmehl aus der Mühle kommt sind 85% Zink futsch. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten viel von dem Spurenelement .

Wenn wir einen Bissen kauen und schlucken, sind Millionen Zink Atome drin, aber ob die den Weg durch die Darmschleimhaut ins Blut finden ist eine andere Frage.

Zink ist nämlich sehr davon abhängig, welche Nährstoffe noch in diesem Bissen enthalten sind. Im Gegensatz zu den tierischen Eiweißbausteinen enthalten Getreide, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß, die bilden mit Zink unlösliche Komplexe. Von dem vielen schönen Getreide gelangt also

immer nur ein Teil Zink ins Blut. Vegetarier kommen in Bezug auf Zink trotzdem besser weg als der Genießer von typischem westlichen Fast -food und Junk- food, weil ihre Nahrung insgesamt viel reicher an Spurenelementen ist.

Zink für Libido und Orgasmus

Jede unserer Körperzellen ist von einer schützenden Schicht umgeben. Die ist ölig – feucht, und es wimmelt darin von Leben wie auf einem betriebsamen Markt oder Hafen. Enzyme, Eiweiße, Immunkörper und viele andere Substanzen tummeln sich hier auf allerengstem Raum. Von der Zellschutzschicht aus wird das große Zellinnere versorgt. Ohne das Spurenelement Zink herrschte hier, in und auf der Schutzschale, das reinste Chaos. Denn Zink stabilisiert die Schutzschicht, achtet darauf, dass keine Freibeuter also keine Fremdmoleküle anlegen und ist auch selbst aktiver Bestandteil von Radikale Fängern die zerstörerische Substanzen abwehren.

Auch im inneren der Zelle sorgt Zink für die Festigkeit, für die kräftige Struktur der Ribonukleinsäuren und Desoxyribonukleinsäuren (DNS), die unsere Erbanlagen speichern.

Wenn die Lust fehlt

Libido, Potenz und Orgasmus Fähigkeit bei Männern und Frauen hängen mit einer ausreichenden Menge an Zink im Körper zusammen. Zink, ist für den Nervenreizstoff Histamin verantwortlich, der im Gehirn für Liebe und Gefühle zuständig ist, der bei einem zärtlichen Wort oder einer Liebkosung spontan zu anschwellenden Lustgefühlen und schließlich zum Orgasmus führt.

Eine ganz wichtige Funktion erfüllt Zink Enzymspender beim Bau praktisch aller wichtigen Hormone wie Z. B. das Wachstumshormons, der Schilddrüsenhormone, Liebes – und Fortpflanzungshormone der Hirnanhangdrüse, aber auch von Cortisol, einem entzündungshemmenden Stresshormon.

Zinkabhängige Enzyme tragen in unserem Körper in jeder Sekunde zu unvorstellbar vielen Reaktionen bei, und zwar beim Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel, beim Abbau und Zusammenbau von Eiweißmolekülen, der Produktion roter Blutkörperchen, vor allem auch bei der Wartung der Gesunderhaltung von Haut und Bauchspeicheldrüse. Zahllose weitere Funktionen erfüllt dieses tüchtige Spurenelement, nur um uns gesund zu erhalten: Entgiftung von Alkohol in der Leber, Herstellung von Vitamin A, Bau des Sehpurpurs im Auge.

Zink ist darüber hinaus der Stoff, der uns wach und konzentriert macht, der aktiviert nämlich ein Konzentrationshormon aus der Hirnanhangdrüse. Alles Leben auf der Erde wird frühmorgens durch dieses Hormon geweckt und sofort in den für die Lebensfähigkeit wichtigen hellwachen Zustand versetzt. Stets gleichzeitig mit diesem Hormon erfolgt der Ausstoß des Euphoriepeptids Beta Endorphin das optimistisch und angriffslustig auf den beginnenden Tag einstimmt. Schließlich ist das Spurenelement noch Hauptstreiter im Immunsystem, es hilft beim Bewaffnen und bei der Schlagkraft der vielen unterschiedlichen weißen Blutkörperchen mit.



FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 6

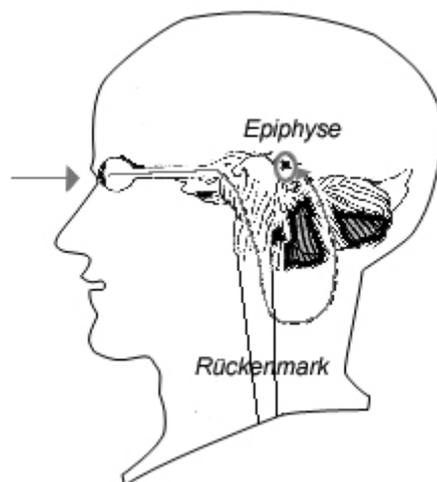
Die Epiphyse – der Sitz der Seele

Alles Leben ist auf Beziehungen gegründet. Das beginnt bei der Zeugung wenn sich zwei Individuen miteinander vereinen, um ein drittes hervorzubringen. In der Gebärmutter baut dann das sich entwickelnde neue Lebewesen eine Bindung mit der Mutter auf – eine Beziehung, die nach der Geburt Umgang des Kindes mit anderen Menschen und der Welt wird. Diese Bindung, die anscheinend aus der Synchronisation der Herzen von Mutter und Kind erwächst, ist ein perfektes Anschauungsmodell für die synchronisierte Beziehung der Menschheit zur Natur und zum übrigen Universum.

Die Funktion der Epiphyse wurde von den alten Zivilisationen intuitiv erkannt, von der modernen Wissenschaft aber bis vor kurzem sträflich unterschätzt. Ihre eigentliche Funktion ist es, uns mit dem Universum in Einklang zu bringen. Zwar wurde dies zu allen Zeiten beschrieben, von Herophilus im 4. Jahrhundert als Schließmuskel des Denkens bezeichnet, von Rene Descartes im 17. Jahrhundert als Sitz der Seele und von Indianern und Yogis als drittes Auge. Doch die wissenschaftliche Welt stellt die funktionelle Bedeutung der Epiphyse stets in Frage. Noch im 20. Jahrhundert meinte man, es handle sich um ein verkümmertes Organ, eine Art Wurmfortsatz des Gehirns ohne Bedeutung. In letzter Zeit allerdings findet man in der wissenschaftlichen Literatur eine Fülle neuer Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass die Epiphyse eine wesentliche Rolle auf der Bühne des Organismus spielt und neben der Hypophyse die zweite über geordnete Drüse des Körpers ist.

Das Lichtinstrument des Körpers

Die Epiphyse hat die Form eines Pinienzapfens und sitzt tief im Zentrum des Gehirns zwischen den beiden Gehirnhälften hinter und oberhalb der Hypophyse. Beim Menschen lässt sie sich lokalisieren indem man die beiden Zeigefinger direkt hinter den Ohren an den Schädel legt. Der Punkt, an dem die Finger sich treffen würden, wenn sie den Schädel durchdringen könnten, ist ungefähr der Sitz der Epiphyse.



Obwohl nur erbsengroß erfüllt sie doch zahllose Funktionen. Sie fungiert als Lichtinstruments des Körpers, indem sie (auf dem Umweg über den Hypothalamus) lichtaktivierte Informationen von den

Augen empfängt und als Reaktion hormonale Botschaften von tiefgreifender Wirkung auf Körper und Geist aussendet. Ihre Aktivität wird durch Veränderungen in der Umweltbeleuchtung und durch das elektromagnetische Feld der Erde reguliert. Ihre Hauptaufgabe ist die Übertragung von Informationen an den Körper, die mit der Dauer des Tageslichts zu tun haben. Da dessen Dauer von der Jahreszeit abhängt, sagen die von der Epiphyse übertragenen Informationen jedem einzelnen Teil des Körpers, ob es hell oder dunkel ist, ob die Tage kürzer oder länger werden und in welcher Jahreszeit man sich befindet.

Auf diese Weise bleibt unser Körper immer im Einklang mit der Natur und führt die entsprechenden physiologischen Anpassungen durch, um sich auf bevorstehende Umweltveränderungen vorzubereiten. Ein Beispiel für eine solche Anpassung in der Tierwelt ist das Dickwerden des Felles im Herbst. Natürlich kann der Körper des Tieres nicht bis zum ersten Schneefall warten, um sich zu erinnern, dass er einen warmen Mantel überziehen sollte.

Beim Menschen aber auch bei allen anderen behaarten Lebewesen stimuliert das Licht die Epiphyse ausschließlich über die Augen, womit es zu einem integralen Teil des visuellen Systems wird.

Wie der Regulierungsmechanismus funktioniert

Obwohl die Epiphyse beim jungen Menschen sehr aktiv ist und das vorzeitige Einsetzen von Pubertät und Geschlechtsreife verhindert, besteht ihr durch Licht aktiviertes Wirken primär darin, sämtliche Körperfunktionen miteinander in Einklang zu bringen und mit der äußeren Umwelt zu synchronisieren. Dies bewerkstelligt die Epiphyse durch die Verwendung lichtabhängiger Botschaften, die sie von der biologischen Uhr des Körpers im Hypothalamus empfängt, um dann zu entscheiden, wann sie ihr hochwirksames Hormon Melatonin ausschüttet.

Die Melatonin Ausschüttung folgt einem regelmäßigen täglichen Rhythmus. Das Hormon wird als Reaktion auf Dunkelheit ausgeschüttet, seine Werte liegen am höchsten mitten in der Nacht und am tiefsten zur Tagesmitte.

Wenn zwischen 2 und 3 nachts die größten Melatonin Mengen ausgeschüttet werden, können die Werte im Körper bis auf das zehnfache ansteigen. Sobald es freigesetzt ist, beeinflusst Melatonin nicht nur direkt die biologische Uhr der Körpers, sondern wird auch unmittelbar ins Blut abgegeben, so dass es seine Wirkung im gesamten Körper entfalten kann. Die Epiphyse fungiert als Drüse, die ihr Hormon direkt ins Blut abgibt, und als selbstständiges Organ das direkt mit dem Gehirn in Verbindung steht. Das als Reaktion auf Dunkelheit ausgeschüttete Melatonin findet sich überall im Körper und greift in alle Körperfunktionen ein. Früher nahm man allgemein an, dass sich die Melatonin Werte beim Menschen nicht verändern, wenn die Lichteinstrahlung 1500 bis 2000 Lux nicht übersteigen (1 Lux entspricht etwa dem Licht einer Kerze). Kürzlich aber stellte ein australischer Forscher fest, dass die Melatonin Werte sich schon als Reaktion auf sehr kleine Lichtmengen (200 bis 600 Lux) deutlich verändern, wenn der Mensch diesem Licht mindestens eine Stunde lang ausgesetzt ist.

So scheint es dass keine einzige Zelle des Körpers dem Einfluss von Licht entrinnen kann, das auf das menschliche Auge trifft. Die Epiphyse entscheidet, ob es draußen hell oder dunkel ist, und sagt dem Körper, wann er arbeiten und wann er ausruhen soll. Sie sorgt dafür, dass unser biologischer Rhythmus reibungslos aufläuft. Wir sind im wahrsten Sinne der Wortes Lichtkörper.

Warum wir UV Licht brauchen



Das Licht der Sonne oder auch jedes andere Licht befähigt uns zu sehen. Dabei gelangt es über den Sehnerven zur Netzhaut, wo der Sehvorgang ermöglicht wird. Heute wissen wir, dass das von unserem Körper aufgenommene Licht zu 20% über die Haut und zu 80% über die Augen wirkt.

Deshalb ist Licht, das über die Augen einfällt, der kürzeste und direkteste Weg, das Gehirn mit der natürlichsten elektromagnetischen Kraft zu stimulieren, die uns die Natur zu Verfügung gestellt hat.

Es balanciert das autonome Nervensystem und führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden.

Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass UV Licht von ungeheurem Nutzen für die Gesundheit sein kann.

Hier einige Fakten:

- UV Licht aktiviert die Vitamin D- Synthese
- UV Licht senkt den Blutdruck
- UV Licht erhöht die Herzleistung
- UV Licht verbessert EKG Werte und Blutwerte von Personen mit Arteriosklerose
- UV Licht senkt Cholesterinwerte
- UV Licht hilft beim Abnehmen
- UV Licht wirkt auch bei vielen anderen Krankheiten
- UV Licht fördert die Produktion von Geschlechtshormonen
- UV Licht aktiviert ein wichtiges Hauthormon

Es gibt viele wissenschaftliche Studien die die Vorteile von UV Licht bestätigen. Dennoch behauptet das herrschende medizinische Establishment weiter, UV – Licht sei gesundheitsschädlich. Millionen Jahre hat die Evolution der Menschen unter Sonnenlicht stattgefunden, das bekanntlich UV Strahlung enthält. Jetzt aber beschließt plötzlich die Wissenschaft, Gott habe einen Fehler gemacht und alles UV Licht sei schädlich. Verblüffend wie sich die Zeiten geändert haben. Dr. Ott hat klar heraus gesagt, dass zu viel UV Licht schädlich ist, aber nicht minder wichtig und richtig ist, seine Feststellung: wir brauchen eine gewisse Dosis, um am Leben zu bleiben und unser Immunsystem gesund zu halten.

Viele Menschen haben mit gesundheitlichen Auswirkungen zu kämpfen weil sie den Großteil ihres Lebens unter künstlicher Beleuchtung verbringen. Da Sonnenlicht (UV haltig) eine so positive Wirkung auf den Menschen hat, muss es von Nachteil sein, wenn man ausschließlich in künstlich beleuchteter Umgebung lebt und arbeitet. Hierbei spielen zwei Faktoren eine Rolle: Helligkeit und Spektralcharakteristik. Die durchschnittliche Wohnung und der durchschnittliche Arbeitsplatz sind mit 600 bis 700 Lux beleuchtet, während die Helligkeit eines Sommertags Werte bis zu 10 000 Lux erreichen kann. Außerdem geben normale Glühbirnen praktisch kein ultraviolettes Licht ab. Außerdem produzieren die meisten Glühbirnen nur einen stark verzerrten Ausschnitt des sichtbaren Lichtspektrums mit Energiespitzen im Gelb-, Rot- und Infrarotbereich.

Dies ist in höchstem Maße unnatürlich und führt dazu, dass unsere Wohnraumbeleuchtung in der Regel gelblich und trübe wirkt. Dr. Ott hat nachgewiesen, dass Licht im Orange-Rosa-Gelb-Bereich- Farben, die in der Nähe der Energiespitzen von Glühbirnen liegen bei Labortieren zu Haarausfall, Herzverkalkung und zur Bildung großer, rasch wachsender Tumore führt.

Das Sonnenlicht besteht aus einem ziemlich ausgeglichenen Farbspektrum, wobei es eine leichte Energiespitze im blau-grünen Bereich des Spektrums gibt. Gerade Blau fehlt interessanterweise im Spektrum von Glühbirnen am deutlichsten.

So wie es bis jetzt steht haben wir dieses Jahr ca. 200 Sonnenstunden weniger gehabt. Da die meisten von uns den Großteil ihres Lebens unter künstlichem Licht verbringen und nun auch noch die Stunden weniger sind, die wir draußen im Licht verbringen, liegt es nahe dass es nicht schlecht wäre uns Licht zuzufügen und uns zu gönnen.

Jeder Mensch kann wenn er etwas bewusst ist an sich wahrnehmen wie seine Gefühle sind wenn die Sonne scheint und er draußen ist und wie sie sind wenn es tagelang regnet und er die meiste Zeit in Wohnungen oder Häuser verbringt.

Noch mal zusammengefasst:

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

Verbringt man zu viel Zeit unter künstlichem Licht, in dem die notwendigen Wellenlängen fehlen, werden bestimmte Körpersensoren gar nicht erst angeregt und verlieren einen Teil ihrer Funktion.

Häufiges Tragen von Sonnenbrillen verhindert, dass gewisse Anteile des Lichtspektrums zu den Augen gelangen

Ein emotionales oder körperliches Trauma führt zum Verschließen einiger Sensoren des Sehnervs, sodass sie bestimmte Wellenlängen des Lichts nicht mehr empfangen, selbst wenn diese Wellenlängen in der verwendeten Lichtquelle vorhanden sind.

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

Gönnen sie sich doch mal eine kurze Auszeit mit Photon Wave, und genießen sie Licht in vollen Zügen.

Bei Interesse bitte bei uns melden!

Liebe Grüße
Peter und Margit

Weise Geschichte

Du bekommst was du denkst

Ein Mann lebte mit seinem Stand am Straßenrand und verkaufte Würstchen.

Er war schwerhörig, deshalb hatte er kein Radio. Er sah schlecht deshalb las er keine Zeitung. Aber er verkaufte köstliche, heiße Würstchen.

Es sprach sich herum und die Nachfrage stieg von Tag zu Tag. Er investierte in einen größeren Stand, einen größeren Herd und musste immer mehr Wurst und Brötchen einkaufen. Er holte seinen Sohn nach dessen Studium an der Universität zu sich, damit er ihn unterstützte.

Da geschah etwas...

Sein Sohn sagte: "Vater, hast du denn nicht im Radio gehört, eine schwere Rezession kommt auf uns zu. Der Umsatz wird zurückgehen - du solltest nichts mehr investieren!"

Der Vater dachte: "Nun, mein Sohn hat studiert, er schaut täglich Fernsehen, hört Radio und liest regelmäßig den Wirtschaftsteil der Zeitung. Der muss es schließlich wissen."

Also verringerte er seine Wurst- und Brötcheneinkäufe und sparte an der Qualität der eingekauften Waren.

Auch verringerte er seine Kosten, indem er keine Werbung mehr machte. Und das Schlimmste: Die Ungewissheit vor der Zukunft ließ ihn missmutig werden im Umgang mit seinen Kunden.

Was daraufhin passierte? Es ging blitzschnell: Sein Absatz an heißen Würstchen ging drastisch zurück.

"Du hast Recht mein Sohn, sagte der Vater, es steht uns tatsächlich eine schwere Rezession bevor.



Das nächste mal wenn sie irgendwelche Horrormeldungen hören, erinnern sie sich vielleicht an die Geschichte.

Das heißt nicht dass sie keine Nachrichten mehr hören sollen, doch sie können entscheiden wie sie sich dabei und nachher fühlen, ob sie in Angst verfallen, oder ob sie sich anschauen wie es JETZT bei ihnen aussieht. Doch seien sie bewusst, und schauen sie auf ihr Gefühl, oft schleicht sich dieses Angstdenken und dieses Unsicherheitsdenken, das uns den ganzen Tag suggeriert wird unbewusst ein.

Ihr Gefühl ist wie ein Barometer der uns anzeigt wie es uns geht, und wenn es nicht so angenehm ist, dann war oft vorher so ein unbewusster Gedanke mit im Spiel. Der wie ein Programm im Hintergrund abläuft.

Sie wissen ja, wenn man lange genug und immer wieder dasselbe hört, beginnt man es zu glauben und vergisst ganz zu hinterfragen wie es denn wirklich bei einem jetzt aussieht. Ob man jetzt wirklich schon am Verhungern ist, oder ob man sich wirklich schon an einem so unsicheren Ort aufhält an dem man sich schützen muss.

Vielleicht denken sie mal dran, und seien sich ihrer selber bewusst.

Liebe Grüße

Margit und Peter

House-of-Energy

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

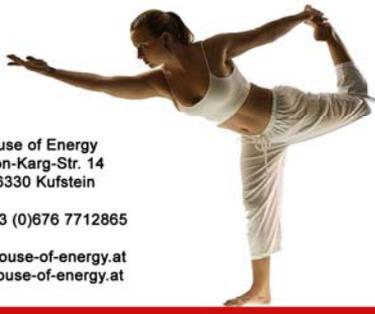
für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



facebook®

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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 07
Juli 2013

INHALT:

Vorwort

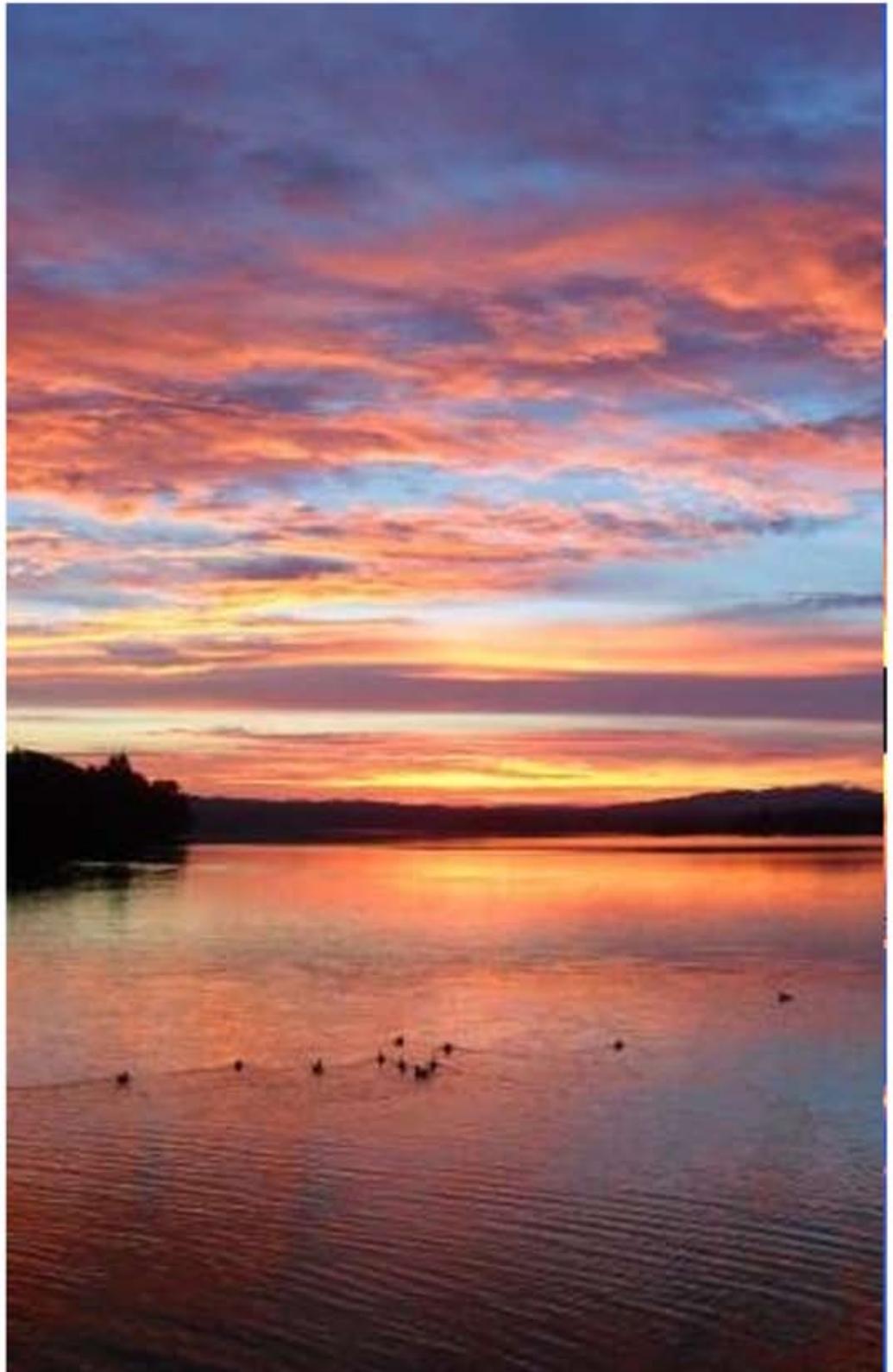
Farben und ihre
Wirkung - Teil 7

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Jeder Augenblick hat eine besondere Botschaft.

Unbekannt

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Teil 7

Farbe, Gefühle und Reaktionen

Die Theorie, dass Farben unser gesamtes Leben beeinflusst, wurde schon 1810 von Goethe aufgestellt. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts galt sein farbtheoretisches Werk Zur Farbenlehre als wichtigste Arbeit zu diesem Thema.

1921 vermerkte Rudolf Steiner, ein Goethe Forscher und Experte auf dem Gebiet der Farben, in seinem Notizbuch:

In der Farbe leben:

Von der Farbe nur die Vorstellung

Im Organismus verbreiten.

Von der vorgestellten Farbe das Gefühl, von der gefühlten vorgestellten Farbe Trieb.

Steiner drückt damit aus, dass die Farben Gefühle entstehen lassen, die schließlich zur Handlung führen.

Die tiefgreifende Wirkung der Farbe auf das Leben erkannte der Mensch wahrscheinlich zuerst, als ihm klar wurde, dass seine Existenz von zwei Faktoren diktiert wird, die außerhalb menschlicher Kontrolle stehen.

Tag und Nacht bzw. Licht und Dunkelheit. Alle Lebewesen werden von den strahlenden Rot-, Orange- und Gelbtönen des Tages vitalisiert, um dann wieder von Blau, Indigo und Violett der Nacht beruhigt und verjüngt zu werden.

Vermutlich von dieser Beobachtung ausgehend, erkannte man, dass der rote Bereich des Farbspektrums energetisierend und der blaue Bereich reaktivierend wirkt.

Rotes Licht stoppt Migräne

Rotes Licht hat sich als sehr wirksam in der Behandlung von Migränekopfschmerz erweisen. Dr. John Anderson verfolgte bis zu zwei Jahre lang, wie sich die Behandlung mit blinkenden roten Lichtern auf die Intensität der Beschwerden von Migränepatienten auswirkte.

Dazu benutze er eine Spezialbrille, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit abwechselnd rote Lichtimpulse auf die Augen der Versuchsperson schickte. Bei 72 Prozent der Patienten verschwand darauf der starke Schmerz innerhalb einer Stunde nach Beginn der Behandlung.

Von den übrigen 28 Prozent (deren Schmerzen nicht völlig verschwanden) berichteten 93 Prozent, dass sie sich immerhin besser fühlten. Anderson führt diese Erfolge zum Teil darauf zurück, dass die Patienten selbst Frequenz und Helligkeit der Blinklichter so einstellen konnten, dass sie sie als beruhigend empfanden.

Die meisten Patienten fanden ein intensives, rasch blinkendes Licht am angenehmsten.



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

Veränderung

Wir wissen zwar, dass sich immer alles verändert. Es wird nie alles so bleiben wie es ist, und doch kämpfen wir tagtäglich gegen genau diese Veränderungen an.

Dieser Kampf bedeutet Stress für Körper, Geist und Seele.

Oft kämpfen wir nicht einmal bewusst, wir halten, oder besser gesagt wollen nur festhalten was uns gefällt. Wir haben eben Erwartungen. Wir stellen uns Dinge vor, wir trauen uns nicht den Fluss des Lebens zu spüren und uns ihn hinzugeben.

Wir halten nicht nur an Dingen oder Menschen fest, wir halten auch an gewohnten Abläufen fest. Die kennen wir so und so fühlen wir uns sicher.

Selbst wenn diese gewohnten Abläufe nicht unbedingt zu einem guten Ergebnis führen, bleiben wir ihnen treu.

Stellen sie sich einmal vor, sie haben Kopfschmerzen, oder Rückenschmerzen, zuerst nur ein paar Mal, dann immer öfter. Man geht zum Arzt und holt sich etwas, er soll was tun, damit es uns besser geht. Dann hilft es uns, und wir machen wieder da weiter wo wir aufgehört haben. Die Schmerzen kommen wieder und wir nehmen wieder denselben Weg. Diesen Ablauf machen wir oft lange, so lange bis wir vielleicht sagen können, dieser Arzt ist nicht gut genug der kann uns nicht helfen, wir müssen einen besseren suchen.

Auch hier wäre Veränderung gefragt. Fragen sie sich mal wann sie das letztmal etwas getan haben, dass sie so noch nie getan haben. Einfach mal ein Ritual das schon über Jahrzehnte besteht durchbrechen, es verändern. Mal schauen was dann passiert. Sicher nicht dasselbe.

Uns gefällt etwas nicht, wir wollen es nicht, wir wollen es anders, sind aber oft nicht bereit dazu Veränderung selber zu leben.

Wir wollen, dass sich die anderen verändern, dann könnten wir so bleiben wie wir sind.

Wir glauben wirklich wir können immer den gleichen Weg gehen, uns nicht verändern, wollen aber andere Ergebnisse, weil uns die alten Ergebnisse nicht gefallen.

Dazu habe ich eine kleine Geschichte gefunden:

1. Kapitel

Ich gehe eine Straße entlang. Ein tiefes Loch ist im Bürgersteig. Ich übersehe es und falle hinein. Ich habe keine Ahnung, wo ich bin und wie ich da hinein gekommen bin. Meine Augen sind fest geschlossen und es dauert eine Ewigkeit bis ich mich daraus befreit habe.

2. Kapitel

Ich gehe die gleiche Straße entlang. Ein tiefes Loch ist im Bürgersteig. Ich sehe es und falle trotzdem hinein. Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin und doch dauert es eine ganze Weile bis ich mich daraus befreit habe.

3. Kapitel

Ich gehe die gleiche Straße entlang. Ein tiefes Loch ist im Bürgersteig. Ich sehe es und falle dennoch hinein. Es ist wie eine alte Gewohnheit. Ich sehe zu, dass ich so schnell wie möglich wieder heraus komme

4. Kapitel

Ich gehe die gleiche Straße entlang. Ein tiefes Loch ist im Bürgersteig. Ich weiß, dass es da ist, achte bewusst darauf und gehe um das Loch herum.

5. Kapitel

Ich nehme heute eine andere Straße

Wenn man ehrlich ist, und sich einmal sein Leben ansieht, ist es oft so, als ob wir wollen, dass sich das Loch ändert, damit wir unseren gewohnten Weg gehen können.

- ❖ Veränderung ist das schönste und natürlichste was es gibt, es gibt nichts auf dieser Welt das gleich bleibt. Alles verändert sich jede Sekunde.
- ❖ Es gibt auch kein Lebewesen, keine Pflanze und auch sonst nichts, was sich so dagegen wehrt wie der Mensch.

Wie man sieht ist es also sehr mühsam, gegen Veränderung zu kämpfen, und Dinge so haben zu wollen, wie sie vor Jahren waren, oder Situationen festhalten zu wollen, die jetzt schön sind.

Genieße die schönen Dinge des Lebens, wenn du keine Angst mehr hast vor Veränderung wirst du sie auch noch mehr genießen können, denn du wirst sie jetzt genießen und keinen Gedanken daran verschwenden dass diese Situation nicht ewig hält. Du kannst also mit deinem vollen Potential fühlen und genießen.

Wir wünschen Euch noch einen schönen Sommer
Liebe Grüße
Peter und Margit

Weise Geschichte

Von Rosen und Gänseblümchen

Der einst prächtige Garten Gottes lag im Sterben. An den Bäumen vertrockneten mitten im Frühling die Blätter, an den Büschen verwelkten die Blüten noch bevor sie richtig zu blühen begannen und die Blumen ließen ihre Köpfe hängen oder lagen geknickt auf der Erde.

Fassungslos fragte Gott die Eiche was los sei und die Eiche antwortete ihm, sie stürbe, weil sie keine Trauben tragen könne. Als Gott zum Weinstock ging, schüttelte der traurig seine kahlen Äste und flüsterte, er müsse sterben, weil er nicht so groß wie eine Zypresse werden könne. Und die Zypresse lag in den letzten Zügen, weil sie nicht blühen und duften konnte, wie eine Rose. Die Rose dagegen wollte nicht länger leben, weil die Schönheit ihrer Blüte nur kurze Zeit anhielt. Schließlich fiel Gottes Blick auf eine kleine Pflanze mitten auf der Wiese, die sich im Wind wiegte und blühte und so frisch wie immer wirkte.

“Wie kommt es, dass du als einziges blühst?” fragte Gott das Gänseblümchen.

“Ich denke mir, wenn du eine Rose oder einen Weinstock, eine Eiche oder einen Lotos statt meiner gewollt hättest, dann hättest du sie gepflanzt. Und wenn du mich nicht haben wolltest, so hättest du mich ausgerissen. Vor allem aber, weil ich ohnehin nichts anderes sein kann, als das was ich bin, genieße ich es voll und ganz ein Gänseblümchen sein.”



good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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



House of Energy - Kufstein

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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



facebook®

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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 08
August 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles: Mangan

Mixed Yoga Art

Gedanken

Geschichte

Buch- & DVD Tipp

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

Sei du selbst. Alle anderen sind schon besetzt.

Oscar Wilde

AKTUELLES

Mangan



Wenn dieses faszinierende Spurenelement aus dem Darm in das 100.000 Kilometer lange Blutgefäßsystem des Menschen gelangt, steuert es zielstrebig die im wahrsten Sinne des Wortes heißesten Zentren der Körperzellen an: die Mitochondrien, Brennkammern, in denen inmitten eines Elektronengewitters unsere Körperenergie erzeugt wird. Nicht jedes Biomolekül wagt sich in diese Hölle mikroskopischer Explosionen, und nicht jedes könnte darin bestehen. Mangan aber ist so richtig glücklich, wenn es eine solche Brennkammer erreicht hat. Es ist einer der Minimotoren unserer Lebenskräfte, obwohl wir von diesem Spurenelement täglich nur zwischen zwei und fünf tausendstel Gramm brauchen.

Dafür brauchen wir Mangan:

- Aufgabe beim Eiweiß-, Kohlenhydrat-, Fettstoffwechsel
- Wichtig für Skelett und Blut
- Nahrung für Nerven und Gehirn
- Produktion von Schilddrüsenhormonen
- Mitverantwortung für sexuelle Aktivität
- Herstellung des Farbstoffs in der Haut und im Haar

Je nach Beanspruchung haben Körperzellen wenige oder viele Brennkammern. Jene Zellen, die tagaus, tagein am meisten leisten müssen, wie in der Leber, den Nieren, der Bauchspeicheldrüse oder dem Herzen, haben die größten Brennkammern und auch die meisten – bis zu 1000 oder gar mehr. Dementsprechend haben diese Zellen auch den höchsten Mangan Bedarf, und ein Mangel an diesem Mineral wirkt sich auch am schnellsten in diesen Organen aus. Auch Hirnanhangdrüse (sie stellt die meisten Hormone her) Zirbeldrüse (sie produziert unseren Schlaf) und die Milchdrüsen der Frau sind mit Mangan vollgepumpt. Mangan ist der Stoff, der Enzyme quicklebendig und aktiv macht. Dies gilt besonders für Enzyme, die bestimmte Vitamine im Stoffwechsel erst funktionsfähig machen. Wir können also beispielsweise noch so viel frisches Obst essen, das darin reichlich enthaltene Vitamin C ist ohne Mangan nicht einmal ein Fünftel wert.

Aber auch beim Eiweiß-, Kohlenhydrat-, und Fett- bzw. Cholesterinstoffwechsel geht ohne Mangan nichts oder nicht viel. Das Skelett braucht Mangan ebenso wie unser Blut, das Spurenelement ernährt Nerven und Gehirn, ist unersetzbar bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Mangan für Ruhe und Spaß am Sex

Wenn Sex und Liebe keinen Spaß mehr bereiten, ist nicht selten Mangan Mangel die Ursache. Mangan wird für die Herstellung des Farbstoffs Melanin in der Haut und im Haar sowie auch für die Biosynthese des potenten Nervenreizstoffs Dopamin im Nervengewebe gebraucht.

Dopamin ist die Substanz, die eine ausgeglichene Stimmungslage, innere Ruhe und Heiterkeit vermittelt.

Nur 5% des Mangans in unserer Nahrung wird ins Blut aufgenommen (kurzfristig kann Magnesium für Mangan einspringen). Da kann man wirklich großes Mitleid kriegen – kein anderer Biostoff ist in dieser Hinsicht so übel dran.

Kalzium, Phosphatsalze, Eisen und Pflanzensäuren verdrängen Mangan vom Weg durch die Darmschleimhaut ins Blut oder bremsen das Mineral in seiner Bioverwertbarkeit. Gottlob hat Mangan auch Freunde. Den Eiweißbaustein Histidin (hauptsächlich in tierischer Kost) sowie Citrate, Salze der Zitronensäure, die besonders reich in Zitronen enthalten ist.

Sehr reich an Mangan sind Nüsse, Samen, Kerne und Getreide, wo das Mineral im Keimling, in der Schale steckt. Auch grünes Blattgemüse und Blattsalat sind wahre Mangan Paradiese, je grüner desto besser.

Im Erdboden ist Mangan ein totes, brüchiges, hartes, grauweißes Metall. Im Stoffwechsel entwickelt es sich zu einem äußerst flexiblen, lebendigen Stoff. Es greift behutsam dort ein, wo in unserem Darm Enzyme das Eiweiß im Nahrungsbrei in Eiweißbausteine zerlegen. Der Stoffwechsel kann dann aus der Fülle dieser Bausteine neue Eiweißverbindungen nach seiner Wahl zusammenfügen.

Jungbrunnen in der Zelle

In ähnlicher Weise wirkt Mangan im Inneren der 70 Billionen Körperzellen, diesmal stimuliert es Enzyme, die Eiweiß nicht zerlegen, sondern zusammensetzen. Genau hier liegt übrigens das Geheimnis unserer Jugendlichkeit. In jeder Zelle gibt es nämlich viele Tausende Werkstätten, in denen unermüdlich Eiweiß für die Erneuerung der Zelle produziert wird. Gesunde Zellen haben zahlreiche Werkstätten, sie brauchen deshalb auch u. a. viel Mangan. Wenn das Spurenelement fehlt, baut die Zelle die Werkstätte ab. Menschen die rasch altern haben zu einem Zeitpunkt ihres Lebens oft zu wenige Werkstätten in Zellen. Sie produzieren zu wenig Zellweiweiß, Zellkern und andere Zellteile können deshalb nicht mehr nach Vorschrift regeneriert und verjüngt werden.

Mangan wirkt sich auf die Stimmung aus.

Unsre positiven Stimmungen und Gefühle werden über Nervenboten weitergeleitet. Wenn sie fehlen, bleiben Glück, Wärme, Freude und Ausgeglichenheit irgendwo im Gehirn liegen. Es fehlen Reizstoffe für die Signalübertragung. Wenn dies der Fall ist, senken sich die schwarzen Schatten von Angst, Kummer, Bedrückung über unsere Seele.

Ein sehr wichtiger Nervenbote ist Dopamin. Er wird unter Mithilfe von Mangan im Nervengewebe hergestellt, aus ihm entsteht in weiteren Schritten der Happy Macher Noradrenalin. Ohne Dopamin gibt es kein Noradrenalin und kein freudig beflügeltes Hineingehen in Stresssituationen.

Menschen ohne Mangan bzw. Dopamin produzieren nicht das Stresshormon Noradrenalin im Nervengewebe sondern vorwiegend das Stresshormon Adrenalin im Nebennierenmark. Adrenalin macht ebenso hellwach und hochkonzentriert wie Noradrenalin, ihm fehlt jedoch das euphorisierende Stimulanz.



NEU IM HOUSE OF ENERGIE

Mixed Yoga Art - Energie in Bewegung

Was ist Yoga?

Viele denken an Positionen die man nie und nimmer hibekommt, oder das ist mir zu spirituell, die sitzen ja nur und versuchen in sich zu gehen. Man glaubt auch es sei langweilig. Was bringt es mir wenn ich beweglicher bin, ich bin doch so auch fit, diese Verrenkungen brauche ich nie im Leben.

Yoga ist nichts besonderes, es ist nur Yoga, Menschen die Yoga machen sind auch keine besseren Menschen. Auch nicht mehr erleuchtet als andere.

Yoga hat sich auch über viele Jahre weiter entwickelt. Auch wir Menschen haben uns weiterentwickelt, wir sind nicht mehr so wie damals, wir haben andere Aufgabengebiete und auch andere Belastungen.

Es gibt verschiedenste Yoga Arten und Stile. Wir haben keine Tradition die wir verfolgen, wir versuchen eher zusammenzubringen und zu integrieren, zu vereinen. Wir versuchen viele Weisheiten aus den verschiedensten Stilrichtungen rauszuholen und in unsere Stunden zu integrieren.

Unser Motto ist: Back to the roots

In unseren Stunden wollen wir mit die Kommunikation zwischen Körper und Geist verstärken. Wir wollen mit euch durch körperliche Anstrengung und Herausforderungen, zum Loslassen und Entspannen kommen.

Wir erforschen mit euch euren Körper und erarbeiten mit euch viele Muskeln die ihr schon lange nicht mehr bewusst verwendet habt. Muster und Prägungen die seit Jahren bestehen, oftmals auch nicht sonderbar angenehm sind, verändern sich nicht von selber, durch die Veränderung meiner Haltung, durch die Veränderung meiner Bewegung, kann sich auch mein Verhalten und das meines Körpers ändern. Dazu muss man aber bereit sein, seinen Körper zu erforschen und zu schauen was er alles kann, was in mir alles drinnen steckt. Wenn ich immer dasselbe mache, darf ich nicht erwarten dass ich ein anderes Ergebnis bekomme.

Jeder von uns der ein neues Handy bekommt, oder sonst ein technisches Gerät, versucht als erstes herauszufinden was dieses Ding alles kann.

Doch wie sieht es mit unserem eigenen Gefährt aus, das wir jeden Tag benützen, reicht es uns wirklich, wenn es so einigermaßen funktioniert?

Back to the roots - zurück zu den Wurzeln, soll heißen dass unsere natürliche Essenz Bewegung ist, wir sind geboren um uns zu bewegen. Was glaubt ihr warum haben wir so einen Körper mit so vielen Möglichkeiten an Bewegung, wir benutzen nicht mal die Hälfte davon. Kein Auto wird besser, oder hält länger nur weil man es Jahre in die Garage stellt, um es zu schonen. Unser Körper ist ein High Tech Gerät mit allen Facetten und wir behandeln ihn wie eine Lausige alte Karre und trauen ihm nichts mehr zu.

good life

House of Energy - Newsletter

Bei uns trifft Yoga auf Musik, Musik soll uns beschwingen und aufbauen und uns Freude bereiten. Spaß ist das wichtigste im Leben, und der wird bei uns, teils auch durch laute Musik gefördert. Spaß in der Anstrengung, Spaß in der Bewegung, Spaß an dem was ich alles an mir entdeckte. Freude wie ein kleines Kind, das wieder etwas neue kann.

Für alle die lieber Yoga ganz auf spirituelle Art ausüben, sind unsere Yoga Stunden nicht zu empfehlen.

Termine:

Unsere Teilnehmerzahl ist begrenzt wir sind maximal 5 Personen, da wir sonst nicht in der Lage sind euch zu unterstützen.

Ca. die letzten 20 Minuten sind Meditation.

Dienstag 18.30-20.30

Donnerstag 18.30 – 20.30

Preis: Euro 20,--

Weiter Termine: telefonische Anfrage: bei House of Energy 0676/7712863

GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu) Kommunizieren

Kommunikation (lateinisch *communicare* „mitteilen“) ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen. „Information“ ist in diesem Zusammenhang eine zusammenfassende Bezeichnung für Wissen, Erkenntnis oder Erfahrung. Mit „Austausch“ ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen gemeint. „Übertragung“ ist die Beschreibung dafür, dass dabei Distanzen überwunden werden können, oder es ist eine Vorstellung gemeint, dass Gedanken, Vorstellungen, Meinungen und anderes ein Individuum „verlassen“ und in ein anderes „hinein gelangen“.

Dieses Wort kennt jeder von uns, wir machen es auch jeden Tag. Wir kommunizieren um uns auszutauschen.

Doch wie sieht das aus, sind wir ehrlich zu uns selber, oder sagen wir oft nur das was der andere gerne hören will? Sagen wir oft nur etwas um gut da zu stehen, obwohl das eigentlich nicht das ist was wir ehrlich sagen würden?

Dieses ständige Schauspiel kostet uns mehr Energie als wir glauben. Wir arbeiten oft gegen uns, gegen unser eigentliches Sein.

Kommunizieren ist doch eigentlich einfach. Es wäre doch einfach das zu sagen was man sich denkt, was man fühlt. Das soll nicht heißen dass man andere verletzt, doch man kann auch kommunizieren ohne den anderen zu verletzen und trotzdem sagen was in einem vorgeht. Respektvoll kommunizieren heißt nicht, ich darf nur sagen was der andere hören will.

Seine Gefühle preiszugeben, zu sagen wie man sich fühlt, wäre ein Fortschritt.

Wie oft ist es, das wir einen Film sehen, eine Szene, und uns denken, „sag es ihr oder ihm doch einfach“. Einfach sagen und die Situation wäre viel einfacher.

Doch wie machen wir das in unserem Leben, sagen wir was uns bedrückt, sagen wir was wir fühlen? Sind wir ehrlich zu uns und unseren Mitmenschen? Warum sagen wir nicht alles, haben wir Angst jemanden zu verlieren, nicht mehr dabei zu sein, als eigenartig abgetan zu werden? Wir sind nicht gerne allein, wollen gerne gemocht werden, und dafür sind wir bereit das zu sagen was jetzt gerne gehört wird. Doch sind wir dann wirklich glücklich, von Herzen froh?

Das kommunizieren wäre gedacht dafür dass wir uns mit anderen austauschen, dass wir ihnen vermitteln können wie wir denken und wie wir fühlen. Dieses bringt Spannung in die Geschichte, einen gewissen Reiz, es wird diskutiert, und es wird ausgetauscht. Man hört andere Meinungen, andere Sichtweisen. Kommunizieren unter Partnern, kann sehr reizvoll sein. Vorausgesetzt es ist ehrlich.

Kommunizieren heißt nicht den anderen meine Meinung meine Sichtweise auszudrücken. Es heißt mich zu äußern und auch den anderen die Möglichkeit zu geben sich zu äußern. Daraus entstehen oft sehr aufschlussreiche Diskussionen.

Weise Geschichte

Gespräch zwischen Zündholz und Kerze

Es kam der Tag, da sagte das Zündholz zur Kerze: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden."

"Oh nein", erschrak die Kerze, "nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt. Niemand wird meine Schönheit mehr bewundern."

Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn ein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne zuvor gelebt zu haben?"

"Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", flüstert die Kerze unsicher und voller Angst.

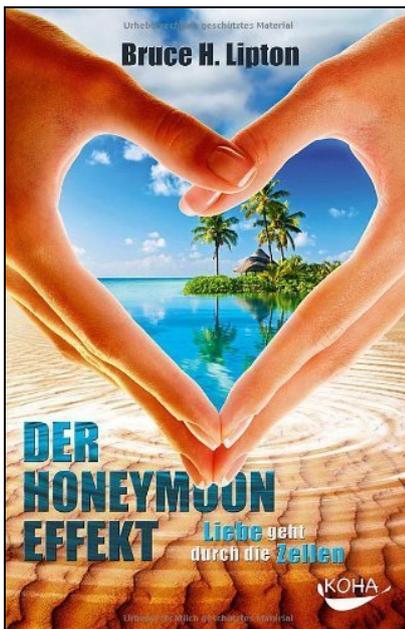
"Es ist wahr", entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, Feuer zu entfachen. Du bist eine Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben."

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an!"



BUCH-, DVD-, und CD Vorstellungen

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



Der Honeymoon-Effekt: Liebe geht durch die Zellen

von Bruce Lipton

Bruce Lipton erklärt auf seine wundervoll einprägsame, leicht verständliche und amüsante Art mit Hilfe der Zellbiologie, der Quantenphysik und der Neurologie, wie wir das herrliche Gefühl der Flitterwochen dauerhaft in unsere Beziehungen holen können. Jede Zelle strahlt Energie aus also auch jeder Einzelne von uns, und ihre Frequenz hat erheblichen Einfluss darauf, was in unserem Leben geschieht. Und was bestimmt die Frequenz unserer Energie? Unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein. In einer Paarbeziehung also vier unterschiedliche Bewusstsein mit jeweils eigenen Zielen, Absichten und Programmen. Neben Einblicken in die persönliche glückliche Liebesgeschichte mit seiner Partnerin Margaret gibt Lipton konkrete Hinweise, was wir tun können, um den Honeymoon-Effekt in unserem Leben zu etablieren.

ISBN: 978-3867282116

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 09
September 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

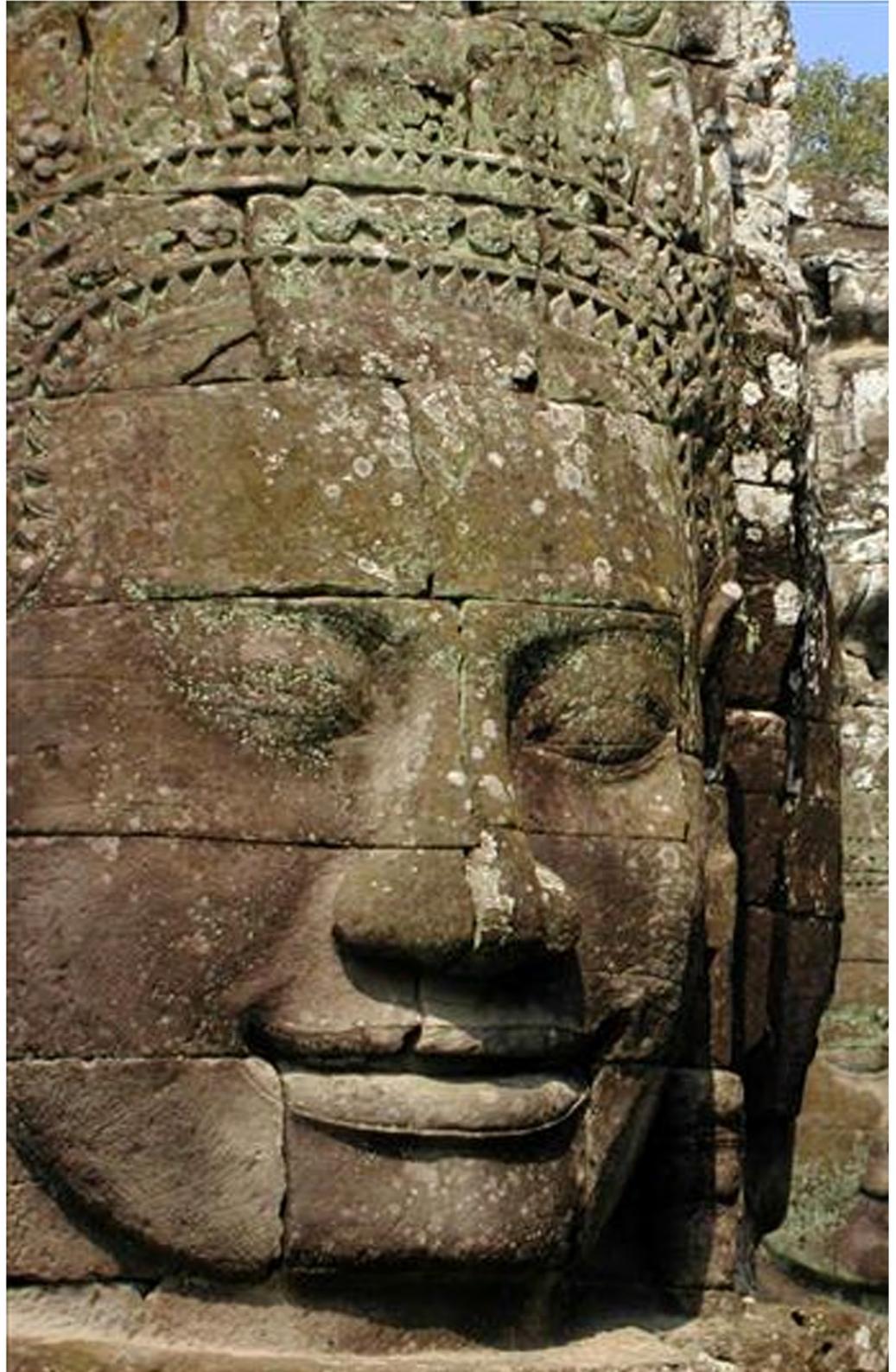
Gedanken

Geschichte

Angel & Devil Art

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick.
Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben,
verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken
das Leben mit all seinen Wundern.*

Thich Nhat Hanh, in „Heute achtsam“

AKTUELLES

Heilen mit dem Geist

Hirnforscher entdecken, wie die Seele die Biologie des Körpers verändert und ihm helfen kann, Erkrankungen zu überwinden. Meditieren, Yoga und positives Denken, lange als Esoterik abgetan, erobern die Schulmedizin.

Die Erleuchtung begann mit einer Rosine. Der Mann auf dem Stuhl stellte sich gerade vor, er sei vom Mars gelandet und habe noch nie eine gesehen. Dann wurde ihm eine getrocknete Weinbeere gereicht. Er betrachtete die schrumpelige Frucht von allen Seiten, drückte sie zusammen, hielt sie unter die Nase, roch ihren süßen Duft und schob sie in den Mund.

Es war der Start einer ungewöhnlichen Therapie an der Universität Tübingen: 22 Frauen und Männer meditierten gemeinsam, um ihre Depressionen zu besiegen. Der Mann auf dem Stuhl, Thomas Schröder(*), hatte zuvor drei Krankheitsphasen erlebt, die so schwer waren, dass er wochenlang nicht aus dem Haus ging.

Das Grübeln, das ihm jede Lebenslust raubte, wollte Schröder, ein schwäbischer Familienvater, nie wieder erleben. Kein Rückfall mehr, das war das Ziel der Studie. Schröder und die anderen Probanden lernten acht Wochen lang sanfte Yoga-Übungen sowie die Achtsamkeitsmeditation, die mit der Rosinen-Übung begann: Wie ist es, wenn ich eine Rosine sehe, fühle, rieche, schmecke?

Schröder und die anderen versuchten, das Hier und Jetzt ganz bewusst zu erfassen. Was sie dabei empfanden, das sollten sie nicht bewerten, sondern offen und neugierig betrachten. Sie meditierten einmal pro Woche in der Gruppe und an den anderen Tagen jeweils 45 Minuten zu Hause.

Anfangs hatte Schröder, ein promovierter Arzt, seine Zweifel: Er fühlte sich der reinen Schulmedizin verpflichtet. Mit Meditation hatte er sich nie beschäftigt. Nun saß er im Lotossitz und dachte: Was mache ich hier?

Doch je länger er die Arbeit mit dem Geist betrieb, desto besser gefiel sie ihm. "Es war die beste Rosine meines Lebens", sagt Thomas Schröder, 43, heute. Der Mediziner arbeitet wieder in seinem alten Job als Produktmanager einer Firma für Krankenhausbedarf.

Er braucht keine Medikamente mehr - er meditiert jeden Tag.

Was ihm da widerfahren ist, das hat Schröder unlängst im Fachblatt "Psychiatrie Research" nachgelesen, in dem die Studie veröffentlicht wurde: Die Meditation hat die Biologie seines Gehirns verändert.

Die federführenden Psychologen Vladimir Bostanov und Philipp Keune haben das entdeckt, indem sie das Gehirn der Probanden vor und nach dem Meditationskurs neurophysiologisch untersuchten. Sie spielten ihnen bestimmte Töne vor und maßen die elektrische Aktivität der Hirnzellen. Das Ergebnis: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe reagierte das Gehirn nach dem

achtwöchigen Meditationskurs deutlich stärker auf die akustischen Reize. Es hatte gelernt, nicht mehr andauernd zu grübeln - und brachte die frei gewordenen Ressourcen den Tönen entgegen.

Die Messkurven des Elektroenzephalogramms passen wunderbar zu den Erfahrungen Schröders und der anderen Studienteilnehmer. Viele von ihnen können endlich wieder klar denken. "Das Meditieren hilft den Patienten, ihre Aufmerksamkeit zu steuern", sagt Keune, 32. "Dadurch verlieren sie sich weniger häufig in negativen Gedanken."

Wie Keune erforscht auch die Psychologin Bethany Kok, 29, die Heilkraft des Geistes. Die US-Amerikanerin untersucht den sogenannten Vagusnerv. Der läuft vom Hirnstamm den Hals entlang durch die Brusthöhle bis zu den Eingeweiden und endet in vielen Verästelungen (sein Vagabundieren hat ihm den Namen "Vagus" eingebracht). Er versorgt die äußeren Gehörgänge, den Schlund, den Kehlkopf, die Lunge, den Magen, den Darm und das Herz.

Beim Einatmen schlägt das Herz oftmals etwas schneller als beim Ausatmen. Dieser Unterschied ergibt den Spannungszustand des Vagusnervs. Ein hoher Tonus bürge für eine geregelte Verdauung, sagt Bethany Kok, und helfe beim Orgasmus. Auch sei er unverzichtbar für soziale Kontakte. Der Blick in die Augen, das einfühlbare Lächeln und das zustimmende Nicken - all das laufe ebenfalls über den Vagusnerv.

Wäre es nicht großartig zu erfahren, wie man den Tonus dieses Tausendstausend erhöhen kann? Zusammen mit Kollegen der University of North Carolina in Chapel Hill unternahm Kok ein Experiment: Neun Wochen lang notierten 65 Frauen und Männer jeden Abend auf einem Fragebogen die guten und die schlechten Gefühle und Erlebnisse des Tages. Zusätzlich dazu absolvierte die Hälfte von ihnen einen Meditationskurs, in dem sie lernte, Gefühle wie Liebe, Wohlwollen und Mitgefühl hervorzubringen.

Das Ergebnis hat die Gruppe um die Psychologin Bethany Kok jetzt im Fachblatt "Psychological Science" präsentiert: Im Unterschied zur Kontrollgruppe ist der Vagotonus der Meditierenden deutlich gestiegen.

"Wer sich mit guten Gefühlen versorgt, der verbessert den Tonus des Nervus vagus", sagt Kok, die mittlerweile ans Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig gewechselt ist. "Das wiederum ist mit guter Gesundheit verbunden - und könnte zu einem längeren Leben führen."

Es sei der Geist, der sich den Körper baue, schrieb Friedrich Schiller einst im "Wallenstein". Zug um Zug erkennt die Neurowissenschaft, wie richtig der Dichter - und examinierte Arzt - damit lag: Die Seele kann den Leib verändern.

Die Erkenntnis befreit die Meditation vom Ruch des Esoterischen. An vielen Universitätskliniken machen Psychologen und Ärzte sich daran, aus dem Buddhismus und dem Hinduismus stammende Meditationstechniken mit der modernen Medizin zu vereinen. Mönche und Yogis zeigen, wie man auf dem Weg ins Nirwana zugleich auch Erkrankungen behandeln kann.

Niemand behauptet, man könne Krankheiten gleichsam wegdenken. Jedoch hat das Meditieren einen Einfluss auf die Gesundheit, den Ärzte und Psychologen bisher viel zu selten nutzten.

Nun aber wächst die Zahl der Veröffentlichungen zum medizinischen Meditieren exponentiell. "Das Feld plätscherte lange Zeit dahin. Doch jetzt verhelfen ihm die Neurowissenschaften zu einem Boom", sagt Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. Ob Yoga, Tai-Chi, Qigong oder Achtsamkeit - das Meditieren sei nicht mehr auf religiöse Kontexte beschränkt: "Es wird auch in Kliniken zur Behandlung von Patienten eingesetzt, denen es primär um eine Besserung ihrer Symptome geht und nicht um spirituelle Erleuchtung."

In seinem Buch "Meditation für Skeptiker" erklärt Ott, 47, den Weg zum Selbst: Meditieren diene dazu, "das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen". Jeder könne lernen, das innere Befinden "in Richtung Ruhe und Gelassenheit zu verändern".

Und das wirkt besser als manche Medizin: Am Massachusetts General Hospital im amerikanischen Boston setzten kürzlich 15 Frauen und Männer ihren Geist wie eine Arznei ein. Sie waren anfangs verspannt, schlafgestört und geplagt von Sorgen. Generalisierte Angststörung, lautete ihre Diagnose.

Acht Wochen lang nahmen sie an einem Kurs zur Achtsamkeitsmeditation teil. Und der tat ihnen gut: Sie konnten ihre Ängste besser beherrschen und fanden wieder mehr Schlaf.

Das Gehirn war auf wohltuende Weise verwandelt, wie die Untersuchung im funktionellen Kernspin offenbarte: Nach dem Meditieren waren Teile der vorderen Hirnrinde (präfrontaler Kortex) verstärkt durchblutet - also genau jene Areale, die für das Regulieren von Gefühlen wichtig sind. Überdies erschien die Verbindung zwischen präfrontalem Kortex und dem Angstzentrum des Gehirns, der Amygdala, stärker ausgeprägt als bei Vergleichspatienten, die nicht meditiert hatten.

Die Psychologin Britta Hölzel, deren Studie demnächst im Fachblatt "NeuroImage: Clinical" erscheinen wird, konnte im Gehirn-Scanner gleichsam zugucken, wie das Meditieren die Angst vertrieb. "Der präfrontale Kortex nimmt die erhöhte Aktivität der Amygdala wahr, ohne sie zu unterdrücken", sagt Hölzel, 35. "Der Mensch lässt die Dinge so sein, wie sie sind. Und genau deshalb ist er nicht mehr so ängstlich und so aufgewühlt."

Im März ist Hölzel ans Institut für Medizinische Psychologie der Berliner Charité gewechselt, wo sie die neue Arbeitsgruppe "Meditationsforschung" verstärkt. Mit dem Psychologen Thorsten Barnhofer, der bisher in Oxford forschte, möchte sie die Achtsamkeitsmeditation seelisch kranken Menschen zugutekommen lassen.

Doch nicht nur das Meditieren hält Einzug ins Krankenhaus. Generell wird positives Denken von Ärzten ernster genommen und sogar für therapeutische Zwecke eingesetzt. Und wiederum sind es Entdeckungen der Neurowissenschaftler, die den Sinneswandel herbeigeführt haben. Wenn der Arzt Zuversicht weckt, dann ruft er im Gehirn des Patienten physiologische Antworten hervor, die wie ein Medikament wirken.

"Wesentliche Elemente der Heilung liegen im Menschen", sagt Winfried Rief, 53, vom Fachbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Marburg. "Sogar bei schweren körperlichen Erkrankungen kann er seine Genesung beeinflussen."

Das Heilen mit dem Geist laufe über Schnittstellen zwischen Seele und Körper, sagt der Psychologe Manfred Schedlowski, 55, vom Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie des Universitätsklinikums Essen. "Ganz gleich, ob ich meditiere oder mein Arzt eine Erwartungshaltung in mir weckt: Ich erzeuge biochemische Veränderungen, die über das Blut oder die Nervenbahnen meine Organe erreichen."

Die Fähigkeit zu dieser erstaunlichen Geist-Heilung sei im Homo sapiens verdrahtet, sagen Evolutionsmediziner. Sie verbessere seine Überlebenschance, weil sie es ihm ermögliche, seine körpereigene Apotheke genau dann zu nutzen, wenn die Aussicht auf Genesung am größten sei.

Von Natur aus trägt zwar jeder Mensch einen Erste-Hilfe-Kasten im Körper, der ohne seelischen Beistand wirksam werden kann. Er repariert Verletzungen durch nachwachsendes Gewebe, baut mit Hilfe der Leber Gifte ab, hetzt Immunzellen auf Krankheitserreger und löst gezielt Schmerz aus, um den Kranken zur Schonung zu zwingen.

Allerdings haben diese Notfalleinsätze ihren Preis. Sie verbrauchen Energie, und sie haben Nebenwirkungen, die manchmal nicht minder schwer sind als die Erkrankungen selbst. Erbrechen und Durchfall befördern zwar Krankheitserreger nach draußen, aber sie spülen auch Nährstoffe und Flüssigkeit hinfort. Das Fieber treibt Keime in den Hitzetod, heizt dabei aber zugleich den eigenen Organen gefährlich ein.

Abgeschlagenheit, Schmerzen und Übelkeit seien evolutionäre Schutzmaßnahmen im Erkrankungsfall, sagen die englischen Forscher Nicholas Humphrey und John Skoyles, doch ironischer Weise nähmen die Menschen sie als eigenständige Krankheiten wahr.

Um es mit den Notfalleinsätzen nicht zu übertreiben, sei im Körper eine Art Kontrollsystem entstanden, das mit den Heilkräften haushalte. Es Sorge beispielsweise dafür, dass das Immunsystem in den kargen Wintermonaten auf Sparflamme laufe, um Energie zu sparen. Der Preis dafür seien die Erkältungen, die den Menschen vor allem in der dunklen Jahreszeit plagten.

Dieses Kontrollsystem arbeitet unbewusst und kann ungeahnte Kräfte freisetzen. Das erkannten Ärzte bei einem schweren Erdbeben in Italien. In ihrem Krankenhaus befanden sich 14 Menschen mit der Parkinson-Krankheit. Die Patienten waren in ihren Bewegungen wie festgefroren, weil sie zu wenig Dopamin in ihrem Gehirn hatten.

Doch als das Beben das Krankenhaus ins Schwanken brachte, machte ihr Kontrollsystem mobil. Die Gangblockaden waren plötzlich aufgehoben, die Parkinson-Patienten rannten fix ins Freie.

Im Laufe der Evolution des Menschen bekam das Kontrollsystem Hilfe, und zwar durch das Gehirn. Als es sich weiter entwickelt hatte, konnte es aus der Vergangenheit lernen und für die Zukunft planen. Seither dient das Gehirn dem Kontrollsystem als Sensor. Wenn es Zuspruch von außen erfährt oder durch Meditation in einen positiven Zustand versetzt wird, dann setzt das System die körpereigene Apotheke gezielt ein.

So erklären die Forscher Humphrey und Skoyles, warum Gefühle wie Optimismus und Zuversicht einen so starken Einfluss auf die Gesundheit gewonnen haben. "Die Leute spüren im Allgemeinen wesentlich mehr Hoffnung, wenn sie in der Arztpraxis ankommen", sagen sie. "Genauso geht es ihnen, wenn die Sonne scheint oder das Wochenende bevorsteht."

Lebensbejahung und Gesundheit sind miteinander verschwistert, daran lassen auch epidemiologische Studien keinen Zweifel. In den Vereinigten Staaten haben sich Forscher Fotografien von 196 Baseballspielern aus dem Jahr 1952 angesehen und bewertet, wer auf ihnen lächelt. Dann recherchierten sie, wer von den Spielern im Jahr 2009 noch am Leben war. Das Ergebnis: Die Lächler hatten eine viel geringere Sterblichkeit.

Auch der Glaube bürgt für mehr frohe Tage. Das haben Forscher vom Duke University Medical Center in einer Untersuchung an 3851 älteren Einwohnern des US-Bundesstaats North Carolina herausgefunden: Diejenigen Menschen, die zu Hause beteten und meditierten, hatten ein längeres Leben.

Die Psychologin Julianne Holt-Lunstad hat 148 solcher Untersuchungen mit den Daten von insgesamt mehr als 300 000 Menschen ausgewertet. Ihr Befund: Wer über soziale Bindungen verfügte, der lebte länger - die Überlebensrate war um 50 Prozent erhöht. Mit anderen Worten: Einsam zu sein ist so schädlich wie Rauchen und abträglicher als Bewegungsmangel und Übergewicht.

Im Fachblatt "PLOS Medicine" zieht Holt-Lunstad sogar Parallelen zu jenen Waisenhäusern, in denen es einst üblich war, Babys sich selbst zu überlassen. Erst als Ärzten auffiel, wie seltsam die Heimkinder sich verhielten, und sie Mitte des vergangenen Jahrhunderts dem Phänomen des Hospitalismus nachspürten, entdeckten sie: Die soziale Vernachlässigung ließ die Kinder sterben.

Es bedurfte erst dieser aus heutiger Sicht selbstverständlichen Erkenntnis, um die Zustände in Heimen und Krankenhausstationen menschlicher zu gestalten, woraufhin die Lebenserwartung der Kinder stark stieg.

Die Medizin könne nun noch einmal lernen, sagt Holt-Lunstad, wenn sie endlich auch die Erkenntnis aus der Erwachsenenforschung beherzige: Soziale Beziehungen entscheiden darüber, wie gesund der Mensch ist.

Das gilt ebenfalls für das Verhältnis zwischen Arzt und Patient oder, genauer: zwischen Heiler und dem zu Heilenden.

Steinzeitdoktoren schienten das gebrochene Bein mit einem Ast, sogten Schlangengift aus dem Biss oder strichen Honig auf die Wunde. Nach Ansicht der Evolutionspsychologen Nicholas Humphrey und John Skoyles tat das dem Menschen doppelt gut. Diese Maßnahmen waren in medizinischer Hinsicht sinnvoll. Und sie hatten eine psychologische Komponente, weil der Heiler die Zuversicht des Patienten weckte.

Selbst wenn der Schamane einmal nichts Handfestes in petto hatte - auf den schönen Schein konnte er sich verlassen. Mit Tanz, Tamtam, Trommelwirbel und meditativer Beschwörung erzielte er beachtliche Heilerfolge.

Im Laufe der Evolution sind im Gehirn verschiedene Areale entstanden, die für solchen Medizinzauber empfänglich sind. Heute werden sie im Kernspintomografen sichtbar gemacht. Jon-Kar Zubieta von der University of Michigan in Ann Arbor gelang dies in einer Studie mit gesunden Testpersonen. Durch eine Spritze in den Unterkiefer fügte er ihnen einen leichten Schmerz zu.

Während der Experimente setzte sich Zubieta zu den Testpersonen ans Krankenbett, sprach ihnen Mut zu und kündigte an, er werde sie mit einem ganz besonderen Mittel von den Schmerzen befreien. Sodann gab er ihnen eine Lösung ohne pharmakologischen Wirkstoff in die Vene und untersuchte per Positronenemissionstomografie, was im Gehirn der Testpersonen vor sich ging: Dort wurden verstärkt körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) freigesetzt.

Um Zuversicht und Optimismus klinisch nutzen zu können, dürfen Ärzte allerdings nicht den Fehler der Placebomedizin wiederholen. Wenn sie Patienten Zuckerpillen und Kochsalzlösungen als angebliche Arzneien verabreichen, dann erzielen Mediziner zwar beachtliche Effekte. Jedoch lügen sie, und das ist ethisch fragwürdig.

Warum nicht einfach bei der Wahrheit bleiben? fragte sich da Ted Kaptchuk von der Harvard Medical School. Er verglich zwei Gruppen von Menschen mit Reizdarm-Syndrom: Die eine erhielt gar keine Behandlung. Den anderen kündigte Kaptchuk an, dass sie Tabletten ohne Wirkstoff bekämen. Er und seine Kollegen zeigten ihnen sogar Flaschen mit der Aufschrift "Placebopillen" und erklärten, wie Placebos aufs körpereigene Schmerzsystem wirken.

Das Ergebnis mochte Kaptchuk kaum glauben. Die offene Gabe der Zuckerpillen erzielte beim Reizdarm ähnlich große Effekte, wie sie von richtigen Medikamenten sowie von vorgegaukelten Placebos bekannt sind.

Gegen das Volksleiden Rückenschmerz wollen Mediziner am Hamburger Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) nun diese Heilkraft der Zuversicht einsetzen - zum Beispiel bei einem 67 Jahre alten Mann, der früher als Handlanger in einer Tischlerei gearbeitet und sich dabei das Kreuz ruiniert hat. Als die Mediziner den Mann baten, einen Wasserkasten vom Boden zu heben, musste er passen. Der Schmerz sei zu stark.

Ein Arzt im weißen Kittel holte daraufhin eine Flasche mit einer Infusionslösung hervor. Das Medikament darin sei "hochwirksam gegen Rückenschmerzen", versicherte der Doktor. Es führe "zu einer Ausschüttung körpereigener Opiode, der sogenannten Endorphine, und unterstützt deren schmerzhemmende Wirkung".

Der 67-Jährige bekam ein großes Pflaster auf den Rücken geklebt, das mit einem Schlauch und einer Infusionsflasche verbunden war. Über zwei Spiegel konnte er gut erkennen, wie das Pflaster seine Lendenwirbel bedeckte. Er spürte, wie der Wirkstoff auf die Haut sickerte. Nach einer Viertelstunde zogen die Forscher das Pflaster ab und entließen den Mann.

Zur Nachuntersuchung erschien er in der Woche darauf wie verwandelt. Sein Schmerz sei merklich abgeklungen, berichtete er den Ärzten. Und als die Forscher auf den Wasserkasten in der Ecke zeigten, nahm der Mann ihn und hob ihn auf eine Liege.

Ihre Pflastertherapie haben die Hamburger bisher an 48 Patienten erprobt. "Bei den meisten nimmt der Schmerz ab", sagt die beteiligte Psychologin Regine Klinger. "Und ihre Beweglichkeit steigt messbar."

Umso mehr erstaunt es die Patienten, wenn Klinger ihnen schließlich verrät, wem sie die Gesundung verdanken: ihrem heilenden Geist - weil die Infusionsflasche nur eine gewöhnliche Kochsalzlösung enthielt.

Diese Beichte ist der Clou der Pflastertherapie. "Ich erkläre dem Patienten, dass er sich das Schmerzmittel selbst hergestellt hat", sagt Klinger. "Er kann sich also so programmieren, dass er etwas gegen den chronischen Schmerz tun kann."

Positives Denken und Meditationen tragen erst recht zur Genesung bei, wenn der Patient sie zusätzlich zu einer bewährten Therapie oder Arznei erhält. Die Neurologin Ulrike Bingel vom UKE und ihre Kollegen fügten 22 Probanden einen unangenehmen Hitzereiz zu und verabreichten ihnen ein starkes, opioidhaltiges Schmerzmittel, und zwar unter drei verschiedenen Bedingungen:

Eine Gruppe von Patienten erhielt das Mittel, ohne dass sie es wusste. Bei dieser versteckten Gabe sank die Schmerzintensität zwar, jedoch nur geringfügig. Eine zweite Gruppe von Probanden wusste, dass sie nun ein Schmerzmittel bekommen werde. Bei dieser offenen Gabe war die Arznei doppelt so wirksam - bei gleicher Dosierung. Zum pharmakologischen Effekt kam der psychologische hinzu.

Umgekehrt konnte Neurologin Bingel die Wirkung des Opioids zunichtemachen. Das geschah im dritten Versuch: Die Probanden bekamen von den Ärzten zu hören, sie würden nun keine Therapie mehr erhalten und müssten sich leider auf eine Verschlimmerung des Schmerzes gefasst machen. Tatsächlich aber bekamen sie den Wirkstoff heimlich verabreicht. Das Ergebnis: Die Pein der Testpersonen wurde so stark, als hätten sie gar kein Opioid bekommen. Die negative Erwartung habe "den Einfluss des Medikaments vollständig zerstört", sagt Bingel.

Das Gehirn des Patienten achtet also wie ein Sensibelchen darauf, was der Doktor sagt, macht und tut. Aber auch dessen Hirn horcht gleichsam in den Patienten hinein. Das hat die Psychologin Karin Jensen vom Massachusetts General Hospital in Boston herausgefunden, als sie neurowissenschaftlich erforschte, wie 18 Ärztinnen und Ärzte auf ihre Patienten eingingen.

Der jeweilige Arzt untersuchte den Patienten zunächst und sprach mit ihm - auf diese Weise konnte er eine persönliche Beziehung aufbauen. Dann tat er etwas Ungewöhnliches: Er legte sich in die Röhre eines Kernspintomografen, während der Patient vor der Röhre saß. Der Arzt begann nun mit einer Schmerztherapie. Über einen Spiegel konnte er dem Patienten ins Gesicht sehen.

Die junge Medizinerin Michelle Dossett, die in einem Bostoner Krankenhaus arbeitet, hat bei der Studie mitgemacht. "Das war eine sehr faszinierende Erfahrung, in dem Kernspintomografen zu liegen", sagt sie. Während sie den Patienten behandelte, verfolgte Forscherin Jensen am Monitor, was in ihrem Gehirn vor sich ging. Obwohl es in der engen Röhre alles andere als gemütlich war, habe sie sich stark in den Patienten eingefühlt, sagt Dossett.

Dieses Mitfühlen wurde auch sichtbar, als alle Messungen neurowissenschaftlich ausgewertet waren: Die Ärzte aktivierten im Hirn die gleichen Areale für die Schmerzverarbeitung wie die Patienten.

Die Studie bestätige nur, sagt Dossett, was sie aus ihrem Krankenhausalltag kenne: "Bei mir und einigen meiner Kollegen ist mir aufgefallen, dass unsere Stimmung steigt, wenn Patienten sich erholen. Wenn wir ihnen aber nicht helfen können oder wenn sie nicht so auf die Behandlung ansprechen, wie wir das erwartet haben, dann sind auch wir enttäuscht und manchmal frustriert."

Die Einblicke ins Gehirn von Ärzten und Patienten zeigen: Jeder Heilversuch hat nicht nur spezifische Effekte, sondern auch unspezifische Auswirkungen - und diese können nutzen oder schaden. In welche Richtung es geht, das bleibt in vielen Praxen und Kliniken dem Zufall überlassen. Allerdings fordert eine wachsende Schar von Medizinern und Psychologen ein Umdenken.

Zu den Vorreitern gehört der Arzt Ernil Hansen von der Klinik für Anästhesiologie des Universitätsklinikums Regensburg. Er hat vor einiger Zeit erfahren, wie vorsichtig er seine Worte wägen sollte. Hansen zog einer betäubten jungen Patientin nach der Operation einen Schlauch aus dem Hals.

Während die Patientin nach kurzem Husten weiterschlieft, gab Hansen den Schlauch an die Anästhesieschwester und sagte: "Diesen Tubus bitte nicht wegschmeißen. Geben Sie ihn zum Sterilisieren." In diesem Augenblick habe die Frau sich aufgerichtet, die Augen aufgerissen und gerufen: "Nicht sterilisieren, nicht sterilisieren!"

Hansen konnte seine Patientin schnell beruhigen, aber seither glaubt er, Worte seien das mächtigste Werkzeug des Arztes. "Die meisten Patienten im Zahnarztstuhl, im Kreißaal, am Unfallort und vor dem Tag ihrer Operation befinden sich in einer Trance", sagt er. In dieser Extremsituation sei der Mensch besonders empfänglich für negative Suggestionen und beziehe alles Gesagte auf sich.

Viele Redewendungen aus dem Krankenhausalltag will Hansen deshalb nicht mehr hören: "Ich hole was aus dem Giftschrank", "Wir verkabeln Sie jetzt", "Sie kommen in den Strahlenbunker", "Wir hängen Sie an die künstliche Nase" - alles Sätze mit Risiken und Nebenwirkungen. Statt "Ich lege Sie jetzt schlafen" sagt Hansen bei der Narkoseeinleitung lieber: "Wir sind ein ganzes Team, das sich jetzt um Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden kümmert."

Auch auf nonverbale Signale achtet Hansen. Was der Patient normalerweise kurz vor der Operation sehe, sei "meist nicht sehr angenehm". Lüftungsschlitze an der Decke, grelle Lampen, eine mit einem Mundschutz vermummte Person (der Anästhesist), die einem eine Maske ins Gesicht drückt. Hansen dagegen hat Poster mit Urlaubsmotiven unter die Decke gehängt, begrüßt den Patienten ohne Mundschutz und lässt den Patienten die Narkosemaske halten.

Selbst bei einem so offensichtlich körperlichen Eingriff wie einer Operation am offenen Herzen entscheidet die Zuversicht mit über den Erfolg. Psychologen und Chirurgen der Universität Marburg haben dazu eine Studie mit Menschen durchgeführt, die einen Bypass brauchten. Diese Patienten nahmen zehn Tage vor der geplanten Operation an einer Schulung teil, die ihnen eine positive Erwartungshaltung vermitteln sollte.

Zunächst wurde ihnen die Ursache ihrer Erkrankung erklärt, dann erfuhren sie, welchen Nutzen der Eingriff ihnen bringen werde. Schließlich sollten die Patienten sich ausmalen, was sie nach der Bypass-Operation wieder alles unternehmen wollten. Sie lernten eine meditative Technik, sich diese guten Gedanken gezielt ins Bewusstsein zu rufen.

Am Tag der Operation trafen sich die Psychologen und die Patienten zu einem zweiten Gespräch. Es sei wichtig, die normalen Folgen einer Bypass-Operation von den unwahrscheinlichen Komplikationen zu unterscheiden, damit sie sich keine unnötigen Sorgen machten.

Diese Geist-Schulung stieß bei den ersten 36 Patienten nicht nur auf großes Interesse, sondern sie führte tatsächlich zu besseren Verläufen, berichtet der beteiligte Psychologe Winfried Rief. "Der Patient liegt unterm Messer, sein Brustkorb ist eröffnet, er hängt an der Herz-Lungen-Maschine, es geht um echte, harte Medizin", sagt Rief. "Und trotzdem konnten wir nachweisen, dass die Erwartung des Patienten vor dem Eingriff maßgeblich darüber entscheidet, wie es ihm drei Monate später ergehen wird, ob er wieder arbeiten kann und wie lange er sich noch gehandicapt fühlt."

Herz und Geist hängen eng zusammen, das haben US-Forscher kürzlich ebenfalls erkannt. Sie untersuchten 201 Frauen und Männer, die Engstellen an den Herzkranzgefäßen hatten. Eine Hälfte von ihnen erlernte die Transzendente Meditation. Auf diese Weise konnte diese Gruppe offenbar ihren Stress mindern und das Herz stärken. Im Vergleich zu den Kontrollpersonen erlitten die Meditierenden weniger Infarkte und Schlaganfälle und lebten länger.

Von der Achtsamkeit bis zum Zen reichen die Schulen der Meditation. Jeder solle die Technik wählen, die ihm am besten gefalle, rät der Gießener Psychologe und Autor Ott. "Bei manchen meditativen Verfahren wie dem Tai-Chi, Qigong, Drehtanz der Sufis, einigen Varianten des Yoga, der Gehmeditation des Zen und der dynamischen Meditation nach Osho stellen Bewegungen des Körpers einen zentralen Aspekt der Methode dar", sagt er. Die stillen Methoden dagegen legten Wert auf das Verharren im Sitzen oder in einer anderen Körperhaltung.

Das Interesse des Westens an fernöstlicher Meditation stieg Anfang der siebziger Jahre schlagartig, als Maharishi, der aus Indien stammende Begründer der Transzendentalen Meditation, zum Guru der Beatles wurde. Und seit den achtziger Jahren hat der Dalai Lama sich regelmäßig mit Neurowissenschaftlern getroffen und den tibetischen Buddhismus mit der modernen Hirnforschung zusammengespannt.

Von den Klöstern im Himalaja reisten Mönche an eine US-amerikanische Universität und gewährten Einblick in ihr Gehirn. Das Denkorgan eines Mönchs, der in seinem bisherigen Leben mehr als 10 000 Stunden meditiert hatte, brachte Gammawellen hervor, die 30-mal so stark waren wie die normaler Studenten.

Das Meditieren breitet sich in Deutschland und in anderen Industriestaaten vor allem deshalb aus, weil es vielen ermöglicht, Stress abzubauen. Noch ist nicht erforscht, welche Art der Meditation am besten taugt, aber Ärzte und Psychologen verschreiben häufig die sogenannte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), jenes Acht-Wochen-Programm, das Thomas Schröder in Tübingen so gutgetan hat.

Dass MBSR in der Medizin so populär geworden ist, liegt an Jon Kabat-Zinn, 69. Der emeritierte Professor der University of Massachusetts Medical School in Worcester verband Elemente aus dem Buddhismus mit der westlichen Naturwissenschaft, um kranken Menschen zu helfen. Inzwischen ist MBSR in vielen Kliniken verbreitet und hat sich gegen Stress, Depression, Angststörungen und Schmerzen bewährt.

Die Meditation wirkt im Gehirn wie ein Jungbrunnen. Sie erhöht die graue Substanz in Gehirnarealen, die für Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerung wichtig sind. Auf diese Weise hilft sie, jenen Zustand zu vermeiden, der als Burnout die Runde macht. Und sie festigt nicht nur das Gehirn, sondern beeinflusst auch Lebensvorgänge im Körper: Das Immunsystem arbeitet besser, der Blutdruck sinkt, die Aktivität von Enzymen steigt.

Doch ihr Einfluss auf den Vagusnerv erregt das Interesse der Forscher derzeit am stärksten. Der lange verkannte Nerv könnte das entscheidende Bindeglied sein, das gute Gefühle mit körperlicher Gesundheit verbindet. Das angehäuften Wissen, so der Arzt Thomas Schläpfer von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn, mache es "sehr wahrscheinlich, dass der Vagusnerv genau die Struktur ist, die Körper und Seele miteinander verbindet".

Im Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften sucht die Psychologin Kok bereits nach weiteren Techniken, wie man den Vagusnerv willentlich beeinflussen kann. Gerade analysiert sie die Daten ihres neuesten Experiments. Die Psychologin bat mehr als 70 Mitarbeiter einer Beratungsfirma, sich jeden Abend die drei längsten sozialen Kontakte des Tages vor Augen zu rufen und diese zu bewerten.

Nach acht Wochen ergab sich zweierlei: Im Verlauf der Studie fühlten sich die Testpersonen sozial immer stärker anerkannt - und sie steigerten den Tonus des Vagusnervs.

Das noch unveröffentlichte Ergebnis mag Kok nicht überbewerten. Aber die Medizin kann von der Psychologie lernen, das steht für sie außer Frage. "Der Doktor sagt uns, wir sollen nicht rauchen und nicht zu viel essen", sagt Bethany Kok. "Aber den Rat, dass wir uns um Freunde kümmern sollen, gibt er nicht."

"Gute Gefühle erhöhen den Tonus des Nervus vagus - das könnte zu einem längeren Leben führen."

Psychologin Bethany Kok

MARTIN JEHNICHEN / DER SPIEGEL

"Der Mensch lässt die Dinge so sein, wie sie sind. Und genau deshalb ist er nicht mehr so ängstlich."

Psychologin Britta Hölzel

MARCUS HÖHN / DER SPIEGEL

"Der Patient kann sich so programmieren, dass er etwas gegen den chronischen Schmerz tun kann."

Psychologin Regine Klinger

ACHIM MULTHAUP / DER SPIEGEL

Von Blech, Jörg

ÜBUNG

Das Wahrnehmen des Augenblicks

"Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern." (Thich Nhat Hanh, in: 'Heute achtsam leben')

Den Körper beobachten

In dieser Übung geht es darum, die Gedanken einfach mal unbeobachtet zu lassen und sich nur auf den Körper zu konzentrieren.

Setzen oder legen sie sich an einem Ort wo sie ihre Ruhe haben und ungestört sind.

Beobachten sie jetzt nur ihren Körper. Was nehmen sie wahr? Lassen sie sich nicht von ihren Gedanken ablenken. Fokussieren sie sich immer wieder auf ihren Körper. Was können sie wo wahrnehmen? Es sind Gefühle die sie wahrnehmen. Aber welche? Und was lösen diese aus? Bleiben sie dran. Es ist eine wichtige Aufgabe.

Machen sie das am Anfang so ca. 10 Minuten, später auch gerne länger.

Was haben sie erlebt und was können sie daraus lernen? Vermutlich standen ihnen anfänglich Gedanken im Weg. Das ist völlig normal. Diese kommen von ihrem Ego, einem Teil in ihrem Unterbewusstsein, der sich nur durch Gedanken und ihr Horrorszenario ernährt und am Leben hält. Dieser Teil möchte ihnen weismachen, dass er ganz wichtig sei und dass da draußen, außerhalb ihres Körpers, der Krieg tobe. Dieser Teil sieht überall nur Fallen. Aber auch er hat eine positive Absicht, denn er möchte sie vor erneuten Verletzungen schützen. Dieses Ego entstand in ihrer Kindheit und lernte Verletzungen zu überleben und zu umgehen.

Das Kind kommt schon Ego – zentriert auf die Welt, denn es ist überlebenswichtig, dass es sofort durch Schreien auf sich aufmerksam macht, wenn es etwas haben möchte. Kommt aber niemand, tut ihm das weh und dies muss irgendwie verhindert werden. Bekommt ein Kind allerdings zu viel Aufmerksamkeit, gewöhnt es sich daran und möchte diese auch dauern haben. Später wird das pathologisch und solche Menschen werden als Egozentriker bezeichnet.

Nun zu ihren Gefühlen:

Was konnten sie denn überhaupt fühlen?

Was haben diese Gefühle dann wieder für Gedanken ausgelöst?

Konnten sie die Gefühle überhaupt aushalten?

Kamen ihnen diese Gefühle irgendwie bekannt vor?

Wenn ja, an was haben diese sie erinnert?

Eine ganze Menge Fragen. Können sie auch nur eine dieser Fragen beantworten, hat die Übung funktioniert. Mit ein wenig Übung so werden sie feststellen, funktioniert es noch besser.

Der Sinn der Übung ist, dass sie sich ohne große Ablenkung von außen (Geräuschen) und innen (Gedanken) auf ihren Körper und ihre Gefühle zu konzentrieren lernen.

good life

House of Energy - Newsletter

Denn nur so können sie auf Dauer gesund alt werden. Ihre Gedanken und Gefühle, wenn diese richtig verstanden werden, sind ein gutes Frühwarnsystem, um vor allem vor Krankheiten, Unfällen und auch finanziellen Schaden zu bewahren.

So verstanden können sie indirekt in die Zukunft sehen und diese mitgestalten. Denn wenn sie ihre Gedanken und Gefühle nicht kennen und einschätzen lernen, wird ihr Unterbewusstsein weiterhin die volle Kontrolle haben und alte, längst überholte Programme werden unbeobachtet und unkontrolliert ablaufen. Und das wird über kurz oder lang zu einem Albtraum.

Auch nur das Lesen allein ändert schon etwas. Ihr Unterbewusstsein lernt auch ohne die Übungen auf jeden Fall zu verstehen, dass es grundsätzlich ganz wichtig ist. Ihr Unterbewusstsein hätte es allerdings mit ihrer bewussten Hilfe etwas leichter.

Wenn sie jetzt noch für einen kurzen Moment ihre Augen schließen, auf ihre Atmung achten und sich einfach nur fühlen, sich und ihrem Unbewussten danken, wird dieses Lernen noch verstärkt. Je mehr sie sich vertrauen lernen umso mehr entwickeln sie ihre Intuition.

GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

Egoismus

Egoisten (Plural) sind demnach Handlungsweisen, bei denen einzig der Handelnde selbst die Handlungsmaxime bestimmt. Dabei haben diese Handlungen zumeist uneingeschränkt den eigenen Vorteil des Handelnden zum Zweck. Wenn dieser Vorteil in einer symbiotischen Lebenshaltung zugleich auch der Vorteil anderer ist, dann sind diese Handlungen ethisch voll legitimiert. Meist aber wird ein Egoist als ein kurzsichtig Handelnder im Sinne eines Raffgieregoisten verstanden, der es kaum akzeptieren kann, wenn andere Menschen ihm gegenüber sich ebenso raffgierig zeigen. Der Raffgieregoist räumt sich selbst also mehr Freiheiten ein, als er anderen zugesteht.

Selbst In der Bibel steht, du sollst deinen nächsten lieben wie dich selbst. Wie soll ich aber den nächsten lieben wenn ich mich selbst nicht liebe. Wir haben gelernt die anderen mehr zu lieben als uns selbst.

Egoismus, dieses Wort ist selbst im Duden richtig beschrieben, doch bei uns hat es einen schlechten Ruf, jeder geht gleich davon aus, dass wenn einer egoistisch ist, es automatisch gegen über den anderen schlecht ist. Egoistisch ist gleich gesetzt mit schlecht. Es gibt aber jedoch den guten gesunden Egoismus. So wäre er meines Erachtens auch von Anfang an gedacht.

Egoismus ist bei uns wie gesagt eher verpönt, schon als Kind hörten wir, sei nicht immer so egoistisch.

So lernten wir von klein auf uns nicht wichtig zu nehmen, die anderen wichtiger als uns zu nehmen. Zu schauen dass es ja den anderen gut geht.

Doch wo führte uns das hin? Sind wir und die anderen damit glücklich? Geht es uns gut damit? Ist das überhaupt ehrlich?

Wie sieht es wohl aus, wenn ich zuerst schaue dass ich glücklich bin, es mir gut geht, ist es nicht so dass sich auch dann andere in meiner Umgebung wohl fühlen. Natürlich setzt das voraus, dass ich auch andere sie selbst sein lasse und nicht von ihnen verlange dass sie so sein müssen wie ich. Wenn ich einen gesunden Egoismus haben soll, sollen das natürlich auch die anderen haben.

Viele werden jetzt sagen, aber ich kann doch nicht immer tun was ich will, damit verletze ich ja automatisch den anderen.

Ist das wirklich so? Gesunder Egoismus heißt nicht das ich auf Kosten anderer meine Egoismus lebe, es heißt das ich auf mich schaue das ich glücklich bin, und wenn ich tief in mich hinein höre und ehrlich bin mit mir und meinen Gefühlen, bin ich sicherlich nicht glücklich wenn ich jemanden anderen verletze.

Aber nur weil ich einmal anderer Meinung bin, etwas vielleicht nicht tun will was mein Partner will, ist kein verletzen, sondern nur verschiedene Meinungen.

Z.B. Mein Partner will unbedingt zu einem Autorennen gehen, und er will dass ich mitkomme, (sein guter Egoismus – er will was tun was ihm Spaß macht, kein guter wäre, wenn er voraussetzt das ich mitkomme weil er sonst nicht gehen kann, glaubt er) Nehmen wir mal an ich kann es so sehen wie eine Frage ob ich mitkommen will, und ich kann ehrlich antworten ob ja oder nein.

Wenn ich auf mich schaue will ich nicht, und ich habe auch den Mut das zu sagen: Hej Schatz, schön das du mich fragst, aber ich habe für das keine Bock, aber schön wenn du hingehst und dir deinen Spaß machst, ich mache inzwischen was mir Spaß macht. Und schon wäre diese Angelegenheit erledigt und jeder lebt seinen gesunden Egoismus. Wenn sich die zwei wieder treffen, hätten wir zwei glückliche Menschen.

Doch was machen wir?

Mensch jetzt muss ich schon wieder zu diesem Autorennen, aber ich kenn ihn ja wenn ich nicht will ist er wieder sauer usw.

Wir gehen also lieber mit und sind selber den ganzen Tag schlecht drauf, und vermiesen so nicht nur uns den Tag sondern auch unbewusst den des Partners.

Auch der Egoismus der Frau ist hier nicht der gesunde, denn unbewusst will sie was von ihrem Mann, und zwar: sieh mal was ich alles für dich tue, jetzt behandle mich auch dementsprechend. Ich gebe mich auf für dich ich tue alles für dich, das will ich auch gedankt haben. Auch das ist Egoismus und nicht unbedingt der gesunde.

Also fragt euch mal wie sieht es aus mit dem Spruch du sollst den anderen so lieben wie dich selbst.

Schaut mal eure Selbstliebe an und dann wisst ihr wie ihr den anderen lieben könnt. Man kann nämlich nicht mehr liebe geben als man hat.

Wenn ich mich selbst schon nicht liebe wie soll ich dann ehrlich liebe nach außen geben können?

In diesem Sinne

Liebe Grüße
Margit und Peter

Weise Geschichte

Alle Dinge sind vergänglich

In einem Zen-Kloster lebten einst zwei Brüder als Schüler. Zu ihren täglichen Aufgaben gehörte es, das Innere des Tempels zu reinigen. In einem der Räume standen kostbare Gefäße, die mit besonderer Sorgfalt gepflegt wurden. Eine Schale war besonders wertvoll, weil sie das Meisterwerk eines sehr berühmten Töpfers war, dessen Gefühl für harmonische Formen man im ganzen Land rühmte. Diese Schale zeichnete sich durch außergewöhnliche Schönheit aus. Obwohl Form und Glasur schlicht und einfach waren, strahlte sie etwas aus, das jeden der sie sah, tief berührte. Um dieser Schale willen, hatte das Kloster eine gewisse Berühmtheit erlangt und die Pilger kamen von weit her, nur um einen Blick auf die vollkommene Harmonie und Schönheit der Schale zu werfen.

Eines Tages stieß der jüngere Bruder beim Putzen an die Teeschale und sie zerbrach in tausend Stücke. Ein älterer Mönch, der die beiden beaufsichtigte, schimpfte und klagte über den unersetzlichen Verlust und drohte: "Warte nur bis der Meister kommt. Bestimmt wird er dich davonjagen."

Der junge Mönch begann verzweifelt zu weinen, aber sein älterer Bruder tröstete ihn und sagte: "Hab keine Angst, mir fällt schon eine Lösung ein."

Sorgfältig sammelte er die Scherben ein, steckte sie in die weiten Ärmel seines Gewandes und setzte sich dann vor dem Tempel, um auf die Rückkehr des Meisters zu warten. Als dieser schließlich kam, stand er auf, verneigte sich tief und fragte:

"Meister, darf ich Euch einige Fragen stellen?" Der Meister nickte freundlich und blieb abwartend stehen.

"Meister" fragte der Mönch, "müssen alle Menschen dieser Welt sterben?"

"Gewiss müssen alle Menschen sterben. Selbst der erhabene Buddha ist gestorben." antwortete der Meister.

"Und die nichtmenschlichen Wesen dieser Welt, müssen die auch sterben?"

"Ja, mein Sohn, alle Wesen sind vergänglich."

"Und wie ist es mit den unbeseelten Dingen und Gegenständen dieser Welt, müssen die auch vergehen?"

"Ja, mein Sohn, alle Dinge, die eine Form annehmen, werden eines Tages wieder vergehen. Das ist das Gesetz des Universums."

"Ich verstehe" entgegnete der junge Mönch, "alles ist vergänglich. Sagt Meister, ist es dann richtig wütend oder traurig zu sein, wenn etwas nicht mehr da oder zerbrochen ist?"

"Nein, natürlich nicht." erwiderte der Meister, "Es ist töricht sich gegen eine höhere Ordnung zu wehren. Wahre Demut zeigt, wer die Dinge nimmt wie sie sind. Aber worauf willst du hinaus?"

Da holte der Mönch die Scherben aus seinem Ärmel und reichte sie dem Meister. Als dieser die Scherben erkannte, stieg Zorn in ihm auf und gerade wollte er zu schimpfen anfangen, da erinnerte er sich seiner eigenen Worte. Und anstatt zu schimpfen, verneigte er sich vor dem jungen Mönch und ein stilles Lächeln überzog sein Gesicht.



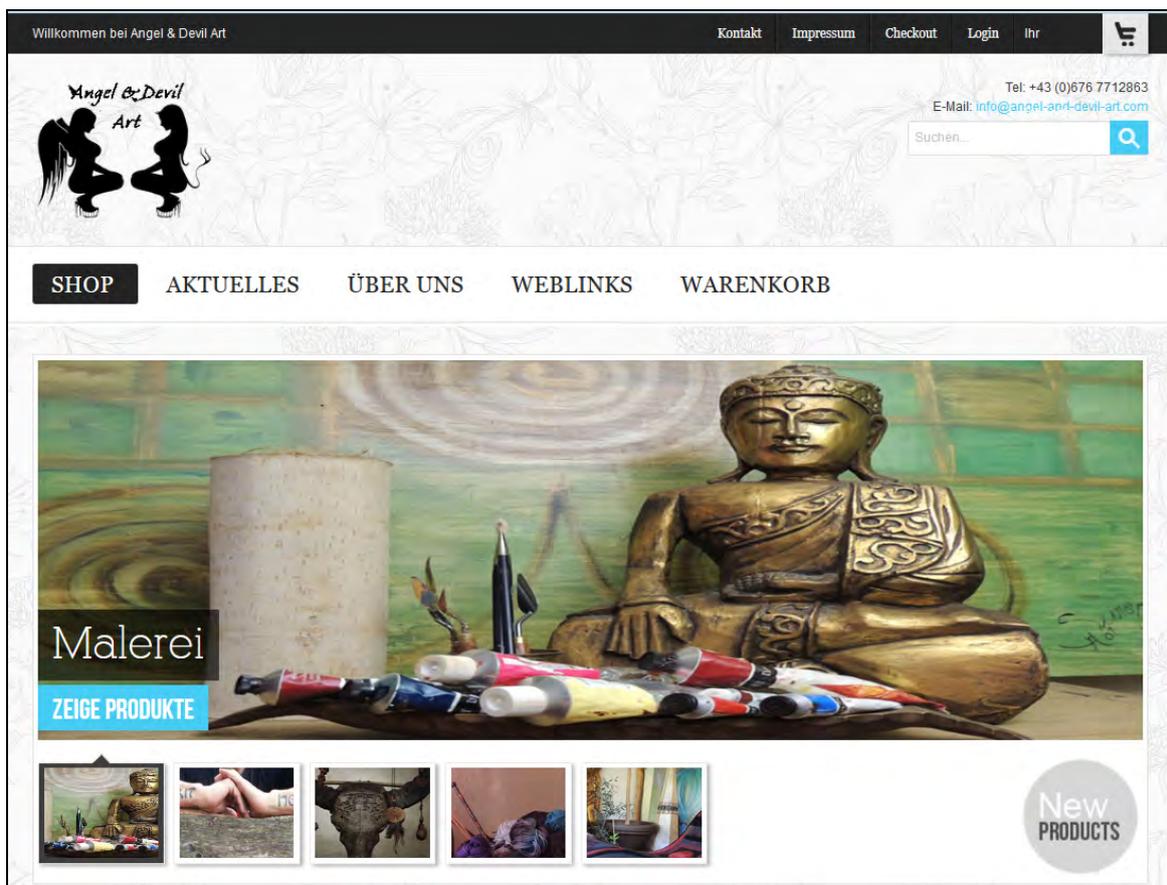
good life

House of Energy - Newsletter

Unsere neue Homepage ist online!

Für jeden der kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind handgemacht und Einzelstücke.



www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein



GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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



House of Energy - Kufstein



yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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





facebook®

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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10
Oktober 2013

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

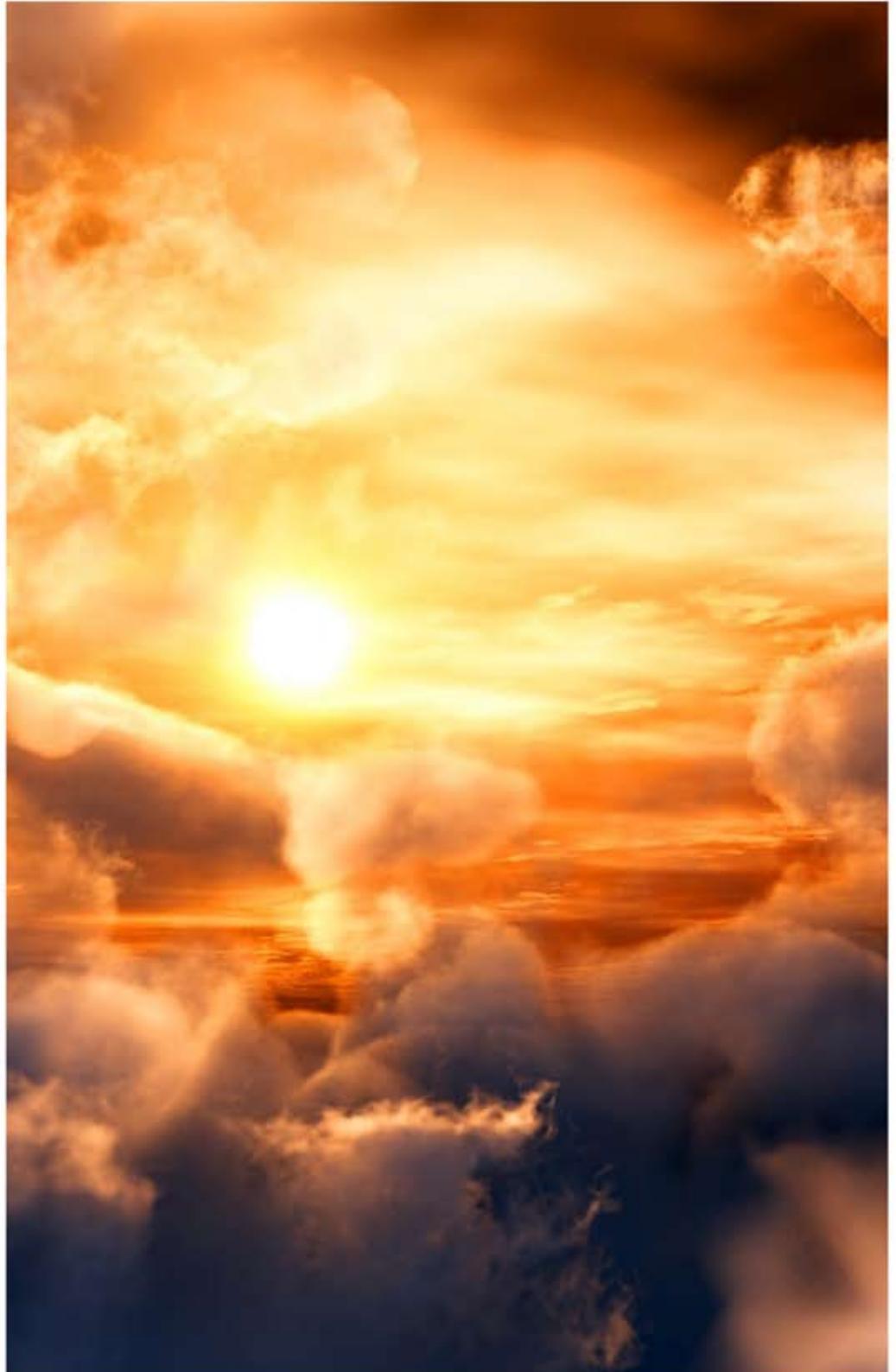
Gedanken

Geschichte

Angel & Devil Art

Sonstiges

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



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

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

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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Ein Leben ohne Liebe ist ohne Bedeutung
Liebe ist das Wasser des Lebens
Trinkt es in euch hinein mit Herz und Seele*

(Rumi)

AKTUELLES

DMSO (Dimethylsulfoxid)

DMSO ist ein Stoff, der sehr viele nützliche Eigenschaften besitzt.

Erfahrungen zu DMSO – Dimethylsulfoxid

Eine Zusammenstellung aus Erfahrungen und Berichten.

Hier nun die wichtigsten Eigenschaften von DMSO in Kurzform: Es ist entzündungshemmend, abschwellend, gefäßerweiternd und effektiv bei der Bindung giftiger Radikale. DMSO dient als Trägersubstanz bei auf der Haut angewendeten Arzneimitteln wie Salben, Gelen und Tinkturen. Zum Einschleusen von Wirkstoffen wie z.B. Natriumbicarbonat/Procain, Vitamin B12, Ascorbat ist es damit ebenfalls sehr geeignet. DMSO ist also ein Penetrationsverstärker. In DMSO gelöste Substanzen werden schnell und leicht vom Organismus durch die Haut aufgenommen. Das gilt aber leider auch für Kontaktgifte. Alles, was auf der Haut vorhanden ist, dringt mit DMSO ebenfalls mit ein. Daher soll es immer nur bei sauberer Haut verwendet werden. Am besten wäscht man die Stellen zuvor mit einer MMS-Lösung, lässt diese einen Moment einziehen und reibt sie dann mit einem, von Reinigungsmitteln befreiten, neutralen Tuch ab. Dann kann DMSO aufgesprüht oder aufgepinselt werden.

DMSO neutralisiert zellschädigende freie Radikale:

Es bildet mit ihnen chemische Verbindungen, die über die Nieren ausgeschieden werden. Es erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen und erleichtert so den Zellen, sich von Giftstoffen zu befreien. Selbst allergische Reaktionen mildert DMSO - das Immunsystem wird damit entlastet.

Positiv soll die Substanz auf folgende Krankheitsbilder wirken:

Arthritis und rheumatoider Arthritis, Arthrose, ADHS, Akne, Allergien, Altersbedingte Makuladegeneration, Angina Pectoris, Augenerkrankungen, Bandscheibenprobleme, Burnout, Colitis ulcerosa, Entzündungs- und Schmerzzuständen, Gürtelrose, Herpes, interstitieller Cystitis, Krebs, Lepra, Multipler Sklerose, Nasennebenhöhleninfektionen, Sarkoidose, Sklerodermie, Thyroiditis, Verbrennungen und vielen weiteren. Das kann man auch nachvollziehen, wenn man sieht, was DMSO alles so bewirken kann.

So werden die pharmakologischen Eigenschaften von DMSO wie folgt beschrieben:

- Durchdringen biologischer Membranen
- Transport anderer Moleküle durch diese Membranen,
- Entzündungshemmung,
- gerinnungshemmend
- moduliert die Blutfette
- vorübergehendes Blockieren schmerzleitender Nerven,
- Wachstumshemmung für Bakterien,
- entwässernde Wirkung (diuretisch),
- Verstärkung der Wirkung bestimmter Medikamente, (daher sind diese dann ggf. geringer dosierbar!)

- Förderung der Resistenz gegen Infektionen,
- Fördert die Konzentration und wirkt beruhigend
- Blutgefäßerweiterung,
- Muskelentspannung, Lockerung
- Stärkung der Zellfunktion,
- Hemmung der Verklumpung von Blutplättchen,
- schützende Eigenschaften für biologische Gewebe bei Bestrahlung oder Frost
- Gewebeschutz bei Durchblutungsstörungen.
- antioxidative Eigenschaften
- wirkt als Radikalfänger im Entzündungsherd.

Der entzündungshemmende Effekt wirkt durch äußerlich aufgetragenes DMSO auf Gelenke. Auch bei Kontaktdermatitis, allergischen Ekzemen und Gewebeverkalkung wirkt DMSO.

Außerdem hat es folgende Effekte:

- Wachstumshemmung gegenüber Bakterien, Pilzen und Viren,
- Beseitigen von Schmerzzuständen,
- Wirkung gegen Blutarmut
- Anregung des Immunsystems und
- die Förderung der Wundheilung

Bei Anwendung einer 80%-igen Konzentration werden einige Viren inaktiviert:

RNA-Viren: Influenza A, Influenza A2, Newcastle disease virus, Semliki Forest virus.

DMSO kann die Resistenz der Bakterien gegen Antibiotika für den Menschen positiv beeinflussen.

Es scheint selbst vor Röntgenstrahlen zu schützen.

Sehr gute Erfolge wurden bei der Behandlung von Narbengewebe erzielt. Es bildet sich zurück, auch in der Tiefe. Schwellungen klingen merklich ab. Die schmerzstillende Wirkung von DMSO tritt unmittelbar ein, zumindest bei akuten Schmerzen.

Weiterhin auch bei Schleimbeutelentzündung im Schultergelenk mit heftigen Schmerzen. Nach dem Einreiben der Schultern tritt bereits nach 20 Minuten starke Besserung oder Schmerzfreiheit ein. Sogar pathologische Kalkablagerung im Schultergelenk sollen mit DMSO aufgelöst werden können.

DMSO ist sieben Mal sicherer als Aspirin: die einzigen, bislang beobachteten „Nebenwirkungen“ sind ein knoblauchartiger, bzw. nicht richtig definierbarer Geruch und manchmal zeitweilige Hautreizungen. Bei Hautreizungen (auch stärkerem Jucken) verdünne ich die Lösung mit Wasser, bis diese verschwinden. Manche empfinden den Geruch in Richtung Meeresalge oder Krabben.

Über die Haut (perkutan) verabreicht, ist die höchste Konzentration im Blutserum nach vier bis acht Stunden erreicht. Oral gewöhnlich nach vier Stunden. Nach 120 Stunden ist DMSO nicht mehr im Körper nachweisbar.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

DMSO kann wie folgt verwendet werden:

- * äußerlich aufgetragen, (Einstreichen oder besprühen)
- * orale Einnahme
- * Spritzen, Infusionen

Was vermag DMSO?

Generelle Anwendungen

In der medizinischen sowie pharmazeutischen Literatur, wird über dieses Arzneimittel berichtet, dass es über die weiteste Bandbreite und größte Anzahl von therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten verfügt, die keine andere einzelne Chemikalie je aufwies.

DMSO weist in etwa 40 pharmakologische Eigenschaften auf, die vorteilhaft wären:

- in der Prävention,
- der symptomatischen Linderung,
- oder der pathologischen Aufhebung von menschlichen organischen Krankheiten.

Nachfolgend werden die 16 wichtigsten therapeutischen Eigenschaften aufgezählt:

1. Blockiert Schmerz (Unterbrechen der Übertragung in den kleinen c-Fasern).
2. entzündungshemmend
3. bakteriostatisch, fungizid, sowie virostatisch
4. transportiert vielzählige Pharmazeutika durch die Membrane
5. reduziert die Häufigkeit von Plättchenthromben in den Blutgefäßen
6. hat einen spezifischen Effekt auf die kardinale Kontraktilität (Fähigkeit des Herzens sich zusammenzuziehen) durch die Hemmung von Calcium, um die Arbeitsbelastung des Herzens zu reduzieren.
7. wirkt wie ein Beruhigungsmittel, sogar, wenn es einfach auf die Haut aufgetragen wird.
8. verbessert antifungale (pilzabtötende) sowie antibakterielle Mittel, wenn sie mit ihm kombiniert werden
9. Es ist ein Vasodilator (erweitert die Blutgefäße), wahrscheinlich zusammenhängend mit der Histaminausschüttung in den Zellen und durch Prostaglandin-Hemmung
10. hemmt die Freisetzung von Cholinesterase (Enzyme, die Cholin-Ester spalten)
11. neigt dazu Kollagen aufzuweichen, durch seinen besonderen Vernetzungseffekt
12. fängt das freie Hydroxylradikal
13. stimuliert verschiedene Typen von Immunität
14. ist ein potentes Diuretikum (ein Wirkstoff, der eine Ausschwemmung von Wasser aus dem menschlichen oder tierischen Körper durch die Niere bewirkt), speziell wenn es intravenös verabreicht wird
15. treibt die Interferon Bildung im Körper an
16. stimuliert das Heilen von Wunden

Das sind fast unendliche Möglichkeiten, wie dieser Stoff mir helfen kann.

Ich vergesse jedoch nicht die Ursachen, die eine Krankheit oder ein Symptom ausgelöst haben. Auch diese müssen ganzheitlich angegangen werden, damit nicht nur das Symptom verdrängt und behandelt wird.

good life

House of Energy - Newsletter

Ich lasse mir nie einreden, dass eine chronische Krankheit unheilbar sei, denn Gedanken sind so stark, dass sie das Gedachte auch auslösen können. Das trifft auf das positive, wie leider auch das negative zu.

Nach dem Motto: „Was wir glauben, werden wir erleben“. "Wir erschaffen uns unsere Welt durch unsere Gedanken". „Die Gedanken gehen allem voraus“.

Jedes Symptom ist eine Nachricht und ein Hinweis. In diesem Sinne ist zu überlegen, was mir meine Störung mir eigentlich sagen will. Wo liegt die eigentliche Ursache? Eine ganzheitliche Heilung kann aus verschiedenen Ebenen angegangen werden. Oft erfordert es jedoch die Aufmerksamkeit und "be-handlung" also das Hand anlegen auf alle Ebenen.

Eben Körper, Geist und Seele.

ÜBUNG

Anleitung für die Steinmeditation

Nehmen Sie eine angenehme Lage ein. Ist es Ihnen jetzt bequem oder möchten Sie an Ihrer Lage noch etwas verändern?

Nun nehmen Sie Ihren Stein in die Hand und betrachten Sie ihn mit intensiver Aufmerksamkeit.

- Wie sieht seine Oberfläche aus?
- Welche Farbe(n) hat er?
- Welche Bruchstelle(n), welche Rundung(en) und welche Kante(n) weist er auf?
- Welchen Geruch strömt Ihr Stein aus?
- Welches Geräusch geht von Ihrem Stein aus?
- Welches Gewicht hat Ihr Stein?

Nun schließen Sie Ihre Augen und erspüren Sie Ihren Stein mit geschlossenen Augen. Wie fühlt sich seine Oberfläche an? Können Sie seine Farbe(n) erspüren? Erkennen Sie seine Bruchstelle(n), Rundung(en) und Kante(n)? Können Sie Ihren Stein riechen? Hören Sie Ihren Stein? Erleben Sie sein Gewicht?

Begeben Sie sich nun auf eine kleine Zeitreise mit Ihrem Stein. Was glauben Sie, wo Ihr Stein herkommt? Wie alt wird er wohl sein? Was wird er in seiner Zeit alles erlebt haben?

Und schauen Sie sich auch seine mögliche Zukunft an! Was wird mit Ihrem Stein zukünftig geschehen? Welche Ereignisse werden auf ihn treffen?

Sagen Sie sich nun, dass wie die Übung beenden und kehren Sie wieder ins Hier und Jetzt zurück. Ballen Sie dabei Ihre Hände zu Fäusten, auch die Hand, in der sich Ihr Stein befindet. Beginnen Sie sich zu räkeln und zu strecken und öffnen Sie nun in Ihrem Rhythmus wieder Ihre Augen.

Betrachten Sie noch einmal Ihren Stein und verabschieden Sie sich von ihm - dankbar für diese meditative Erfahrung.



GEDANKEN

Das Wort des Monats (Gedanken dazu)

Dankbarkeit

Dankbarkeit kennt jeder von uns.

Doch wann sind wir dankbar?

Sind wir es wenn irgendjemand etwas für uns tut, oder wenn wir etwas bekommen?

Mal ehrlich wie oft am Tag haben sie ein Gefühl der Dankbarkeit?

Könnten sie jemanden erklären wie sich Dankbarkeit anfühlt? Stellen sie sich mal vor es fragt sie jemand der nicht weiß was Dankbarkeit ist, wie sich das anfühlt, und sie müssten es ihm erklären, nicht die Situation warum man Dankbar ist, sondern wie und wo man es spürt.

Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück. Hierbei geht es nicht nur um ein Dankeschön für etwas, das wir bekommen haben; das Gefühl der Dankbarkeit umfasst auch unsere Fähigkeit zum Staunen, die Wertschätzung unseres Lebens und unserer Liebsten.

Wir Menschen arrangieren uns gerne. Vielmehr – unser Gehirn neigt zur Anpassung. Die super Wohnung, die alten Freunde, die tausendste Portion Spaghetti? Laaangweilig. Kenn' ich schon. Da wird irgendwann nicht mehr das kleinste Tröpfchen Glücksgefühl ausgeschüttet.

Wer damit beginnt, sich an den kleinen Dingen zu freuen, ist eh schon auf dem Weg zum Glück.

Was glauben sie passiert wenn sie am Morgen die Augen aufschlagen und anfangen sich dankbar zu fühlen. Falls sie jetzt fragen für was, mir fällt nicht ein für was ich dankbar sein soll, mein Leben ist zurzeit nicht besonders toll. Vielleicht sind sie auch der Ansicht, dass sie nicht viel Anlass haben, dem Universum und dem Leben gegenüber dankbar zu sein? Vielleicht fühlen sie sich „vom Schicksal vernachlässigt“ oder sogar arg gebeutelt?

Dann sind sie dankbar, dass sie ein Bett haben zum Schlafen, oder dass sie überhaupt am Morgen aufstehen können, dass sie arbeiten gehen können, usw.

Sie sollten die Dankbarkeit aber fühlen, sich nicht nur einreden, ok dann bin ich halt mal dankbar.

Dankbarkeit ist ein Gefühl, es fühlt sich an wie Vertrautheit, Sicherheit, Glücklich sein, finden sie heraus wie es sich bei ihnen anfühlt, wo sie es spüren, nehmen sie sich die 5-10 Minuten am Morgen Zeit dafür. Spüren sie mal in ihren Körper hinein, geben sie ihm die Aufmerksamkeit, forschen sie nach wo und wie sie empfinden.

good life

House of Energy - Newsletter

Sie werden sehen, wenn sie dieses Gefühl der Dankbarkeit öfters am Tag haben und fühlen, auch für kleine Dinge, die ihnen schon vielleicht als selbstverständlich erscheinen, dann wird sich ihr Wohlbefinden steigern.

Wichtig aber ist sie müssen es fühlen, nicht nur mit dem Verstand denken.

Liebe Grüße und viel Spaß beim herausfinden wie sich Dankbarkeit anfühlt
Margit und Peter



Weise Geschichte

Zwei Engel

Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.

Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können? "Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du liest die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist...



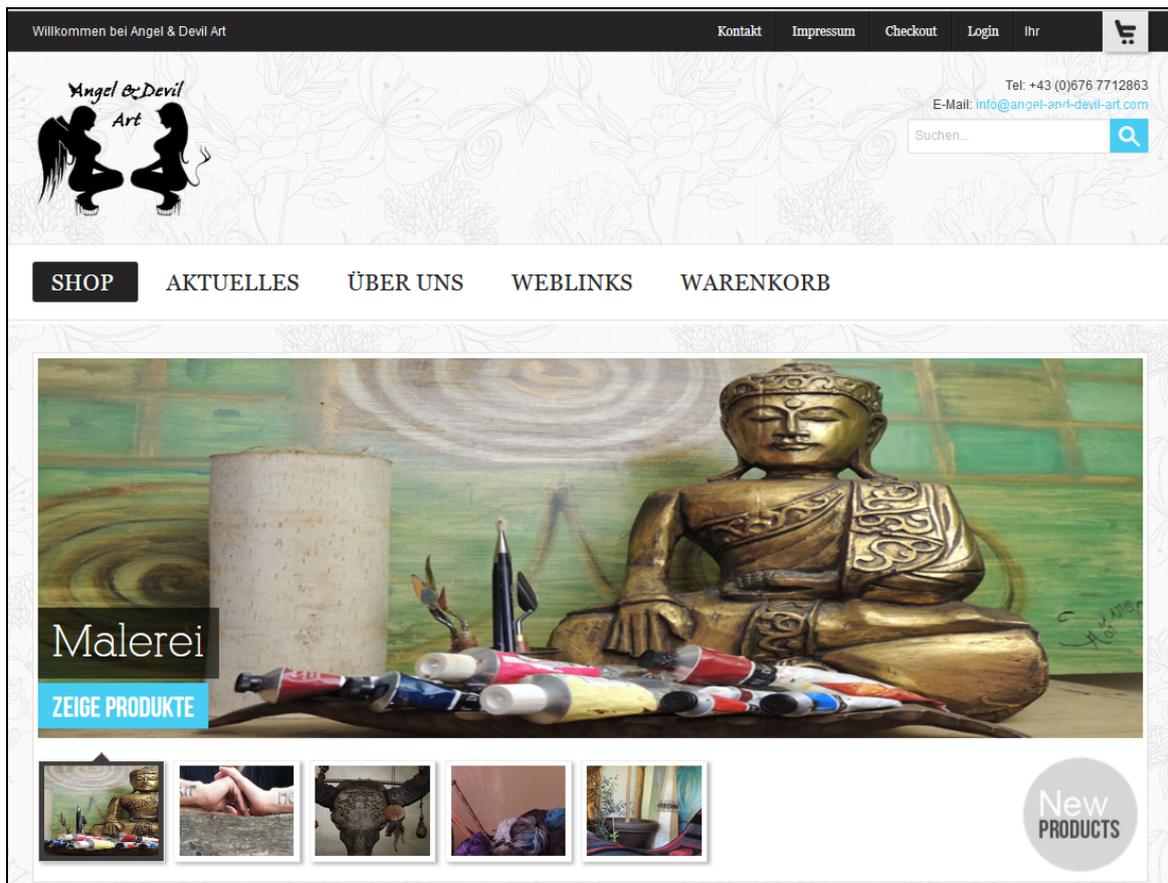
good life

House of Energy - Newsletter

Unsere neue Homepage ist online!

Für jeden der kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind handgemacht und Einzelstücke.



www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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





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

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

*Frohe Weihnachten!
und einen guten Rutsch
ins neue Jahr 2014!*

