

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 1
Januar 2008

INHALT:

Vorwort

Die Augen

Ernährungsfibel Teil 1

Rezept

Eine Geschichte

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die erste Ausgabe im Jahr 2008 unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Ungesund sein, ist wie eine Waage,
die sich nicht im Gleichgewicht befindet.***

Die Augen

Die Augen sind mit dem gesamten Nervensystem verbunden, deshalb lässt sich an ihnen der Gesundheitszustand des Körpers ablesen.

Durch regelmäßige Massage kann die Belastung wichtiger Organe reduziert werden.

Heute ist die Augenmassage auch deshalb so wichtig, weil die Beanspruchung der Augen am Arbeitsplatz (Bildschirme) und in der Freizeit (Fernseher) weit über das erträgliche Maß hinausgeht.

Als Folge der Überlastung lässt die Kraft der Augen nach, die Öffnungsmechanismen zu den Organen werden schwach, und so geht viel Organenergie verloren.

Nach taoistischer Ansicht stellen die Augen die „Fenster des Geistes“ dar, den Zugang zur Seele, gleichzeitig bilden sie auch die Öffnung der Leber.

Die Massage der Augenwinkel sollte sanft und vorsichtig durchgeführt werden, denn wenn das Gewebe überdehnt wird, weisen die äußeren Augenwinkel nach unten und rufen einen melancholischen Gesichtsausdruck hervor. Die Massage wird also von den Augenwinkeln nach oben hin durchgeführt.

Vorbereitung der Massage:

Sammeln der Energie in den Händen und Augen

Kontrahieren sie beim Sammeln des Chi in den Händen (wie bereits beschrieben, in Newsletter Dezember) den mittleren, den linken und den rechten Bereich des Afters. Lenken die die Energie zuerst ins Gesicht und dann in die Hände, nachdem die Hände heiß geworden sind, lenken die die Energie von dort in die Augen, bis sie die Energie in Ihren Augen fühlen.

Massage der Augäpfel und ihre Umgebung

Schließen sie die Augen und massieren sie die Augäpfel bei geschlossenen Lidern mit den Fingerspitzen: je sechs- bis neunmal in Uhrzeigerichtung und in der Gegenrichtung. Massieren sie die Umgebung der Augenlider ebenso oft. Achten sie auf schmerzende Stellen und behandeln sie diese, bis der Schmerz verschwunden ist.

Geben sie besonders auf die äußeren Augenwinkel acht, eine halbe Daumenbreite außerhalb liegen die Anfangspunkte der beiden Zweige des Gallenblasenmeridians. Die Massage der beiden Punkte hilft gegen Augenleiden und Sehfehler.

Verbesserung der Sehkraft (Yogaübung)

Stehe aufrecht. Die Füße sind eng geschlossen. Der Rücken ist gerade.

Biege den Kopf weit nach hinten und blicke mit offenen Augen genau auf den Stern zwischen den Augenbrauen. (Du schielst dabei) Konzentriere dich mit aller Kraft auf diesen Punkt. Beginnen deine Augen zu tränen, mach eine kleine Pause und fange noch einmal an. Übe anfangs 20 Atemzüge, später immer und unbedingt 150 Atemzüge.

Diese heilige Yogaposition wirkt Wunder, wenn sie konsequent geübt wird. Die Übung muss jeden Tag geübt werden. Immer 5 Minuten lang.

Kleine Ernährungsfibel

1. Teil

Die Makrobiotische Hausapotheke darf man nicht als Symptomkiller wie in der westlichen Medizin sehen, sondern muss es sich nach dem Prinzip von Yin und Yang ansehen. Diese sind auch keine Wundermittel, sondern unterstützen den Körper in Heilungsprozessen.

Algen

Dies sind im Salzwasser lebende Pflanzen, ebenfalls Meeresgemüse genannt. Sie sind unter anderem reich an Vitamin A und B12, natürliches zellverfügbares Jod, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Sie sind sehr mineralstoffreich (besonders Jod) und enthalten 10 x mehr zellverfügbares Kalzium als Kuhmilch.

Lt. Wissenschaftlichen Forschungen enthalten Braunalgen, Algininsäure, welche in der Lage sein soll, Schwermetalle zu binden und aus dem Körper auszuscheiden und werden von Experten als das Nahrungsmittel der Zukunft angesehen.

Eigenschaften der Algen: Durch den hohen Anteil an Mineralstoffen haben sie eine positive Auswirkung bei Stress, Kälteempfindlichkeit, Arteriosklerose, Rheuma, Asthma und erhöhtem Cholesterinspiegel. Das Jod ist unentbehrlich für eine normale Funktion der Schilddrüse, die ihrerseits wieder die Bauchspeicheldrüse reguliert.

Algen sollten nicht mehr als 10% der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen!!!

Empfehlenswert ist da sie nach der Ernte nur sonnengetrocknet werden, müssen diese vor Gebrauch gut gewaschen werden.

Zubereitungsarten: in Wasser kochen, in Öl dünsten, im Ofen backen oder in Pulverform als Gewürz. Algen werden nur in kleinen Mengen täglich gegessen, sie begünstigen die Verdauung und den Stoffwechsel.

Sehr empfehlenswert bei Leuten die zuviel Tierprodukte zu sich genommen haben, da es bei der Ausscheidung hilft.

Arama Alge: hat einen sehr leichten nußähnlichen Geschmack und ist deshalb für Algen Einsteiger geeignet.

Norialge: diese ist die Eiweißreichste Alge und enth. Am meisten Vitamin A und B12.

Kombualge: kann man beim kochen zu den Hülsenfrüchten geben, damit diese besser verdaulich werden und schneller weich sind. Nach dem Kochen klein dazuschneiden.

Wakamealge: ihr sagt man kräftige Eigenschaften für Haare, Nägel, Haut und Leber nach. 10 min einweichen, fein geschnitten in Gemüsesuppen oder Misosuppen 10 min. kochen, oder im Ofen trockenrösten, zerbrechen und als Pulver zum Würzen verwenden.

Kuzu

Kuzu ist eine Wurzel und wächst in den Bergen Japans. (wild wachsende Kletterpflanze) Sie ist ein sehr Yangiges Gewächs.

Kuzu hat eine stärkende und regulierende Wirkung auf den Darm und ist leicht verdaulich. Kuzu ist ein sehr konzentriertes Bindemittel.

Es wird beim Kochen als Bindemittel verwendet oder bei makrobiotische Kuchen als Überguss.

Verwendung in der Hausapotheke: bei allen Darmerkrankungen und leichtem Fieber (thermisch abkühlend) allgemeine Erschöpfung (baische Wirkung)

Was kann ich statt Zucker verwenden?

Am besten ist wenn sie bei ihrer Ernährung so wenig wie möglich Zucker verwenden, auch kein Rohrzucker und kein Honig!

Zucker ist ein Mineralstoffräuber.

Man kann am Anfang Agavendicksaft oder Gerstenmalz verwenden, auch Reissirup ist möglich.

Der Vorteil an natürlichen Süßungsmitteln ist, dass sie einfach langsamer abgebaut werden und der Power länger erhalten bleibt.

REZEPT

Aprikosen Orangen Pudding (6 Portionen)

Orangen kühlen den Körper ab, doch die gekochten Aprikosen und die Gerste wirkt in diesem Pudding der Kühle entgegen. Er stellt ein erfrischendes Frühjahrs Dessert dar, ganz besonders wenn man im Winter meist gebackene Nachspeisen hatte.

¾ Tasse Perlgerste
4 Tassen Wasser
¼ Tasse getrocknete Aprikosen (etwa 10 Stück)
½ Tasse Korinthen
¼ Teelöffel Salz
1 Orange
1 Tasse frisch gepresster Orangensaft
Wahlweise Apfelsaft oder Wasser

Die Gerste wird gewaschen, in einem Topf mit Wasser und den getrockneten Aprikosen gegeben und 2-4 Stunden lang eingeweicht.

Die Orangenschalen in einer langen Spirale abschälen und die Orangen zum garnieren zurückbehalten.

Die Korinthen, das Salz und die Spirale aus der Orangenschale in den Topf zu der Gerste und den Aprikosen geben.

Zudecken und den Deckel schräg legen, um Überkochen zu vermeiden.

Auf mittlerer Flamme zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme 1 Stunde lang oder bis die Gerste weich ist leicht kochen. Die Orangenschale aus dem Topf nehmen und wegwerfen.

1/3 Tasse Orangensaft mit einem Drittel der gekochten Gersten- Fruchtmischung zusammen in den Mixer geben. So lange mixen, bis die Mischung glatt ist, und Apfelsaft oder Wasser hinzugeben, falls eine dünnere Konsistenz gewünscht wird.

Der Vorgang wird mit dem Rest des Saftes und der gekochten Gersten- Fruchtmischung noch zweimal wiederholt.

Portionsweise in Dessertschalen gießen.

Mit der in ganze oder halbe Scheiben geschnittenen, geschälten Orange den Pudding verzieren.

Warm servieren.

WARUM IST NACH DER JAPANISCHEN MYTHOLOGIE MISO EIN GESCHENK DER GÖTTER?

- **Miso ist reich an Mineralstoffen**
- **Miso baut Cholesterin ab. Die enthaltene Linolsäure und Lecithin lösen Cholesterin im Blut und machen die Adern geschmeidiger. Das ist die beste Vorbeugung gegen Arteriosklerose und hohen Blutdruck.**
- **Miso ernährt die Haut und unterstützt die Bildung von Bindegewebe.**
- **Miso macht also auch schön.**
- **Miso stärkt die Widerstandskraft durch den hohen Gehalt an Glukose.**
- **Miso hilft Verstopfung vorzubeugen.**
- **Miso hilft bei der Vorbeugung gegen Allergien.**
- **Miso enthält Zybicolin und hat so die Fähigkeit, radioaktive Stoffe wie Strontium anzuziehen, zu absorbieren und aus dem Körper auszuscheiden.**
- **Miso ist ein Prophylaktikum gegen Krebs.**

Kleine Geschichte

Ein Betrunkener, der nach Whisky, Zigarren und billigem Parfüm stank, torkelte über die Stufen in den Bus, stolperte den Gang hinunter und ließ sich in einem Sitz direkt neben einen Priester fallen.

Der Betrunkene warf seinen brüskierten Nachbarn einen versonnenen Blick zu und sagte dann: "Sagen sie mal, Herr Pfarrer, ich hab mal 'ne Frage. Wodurch kriegt man eigentlich Arthritis?" Die Antwort des Priesters war kühl und schroff: "Durch unmoralischen Lebenswandel, zu viel Schnaps, Rauchen und Umgang mit schamlosen Weibern."

„ Ei verflucht!“, sagte der Betrunkene.

Eine Weile fuhren sie schweigend weiter. Dann bekam der Priester Schuldgefühle, weil er so heftig auf diesen Mann reagiert hatte, der doch offenbar seiner christlichen Nächstenliebe so sehr bedurfte. Er wandte sich dem Betrunkenen zu und sagte: " Tut mir Leid mein Sohn. Ich wollte nicht so hart mit dir sein. Wie lange leidest du denn schon an dieser schrecklichen Krankheit?" Leiden? Ich?", sagte der Betrunkene. "Ich hab keine Arthritis. Aber in der Zeitung steht, dass der Papst Arthritis hat."

Was sagt uns diese Geschichte?

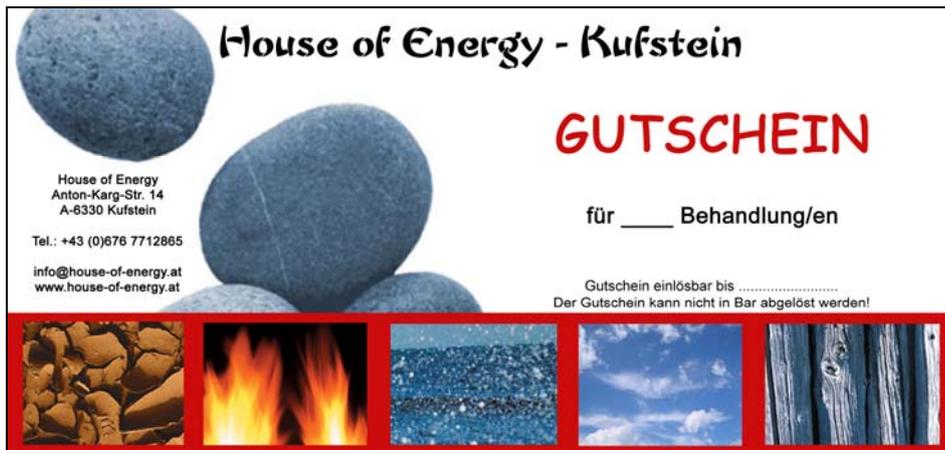
Alles was wir sehen und wahrnehmen wird sofort von uns gewertet. Unser Gehirn hat sich ein sogenanntes Raster gebaut (So wie wir es in dem Leben bis jetzt erfahren haben, oder wie es uns beigebracht wurde, was gut und was schlecht ist) und teilt alles Gesehene sofort ein.

Ein wünschenswertes Ziel wäre, urteilsfrei wahrzunehmen. Nicht zu werten nur weil es anders ist, als das was wir bereits kennen.

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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.

In eigener Sache!!!

WIR SUCHEN

Für Wochenendseminare und -workshops suchen wir eine gemütliche Almhütte für ca. 15 Personen.

P.S. Es wäre optimal wenn sie in der näheren Umgebung liegt und mit dem Auto erreichbar ist (für Gepäcktransport)!

Über jede Idee und Anregung wären wir euch sehr dankbar.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 2
Februar 2008

INHALT:

Vorwort

Der Bauch

Ernährungsfibel Teil 2

Rezept

CD-Tipps

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Seignani

***Hebt man den Blick, so sieht man keine Grenzen mehr.
(Weisheit aus Japan)***

DER BAUCH

Der Bauch ist unser Mittelpunkt. Das Zentrum des Fühlens. In Bauch und Becken entstehen unsere Emotionen – tief im Inneren.

Emotionen sind Energie die sich von innen nach außen bewegen, das heißt sie bewegen sich von der Mitte Richtung Herz, Brust, Kopf, Arme oder aber auch in die Beine. Über die Gefühle drückt der Mensch sich aus, dieses sind die Wahrnehmungen von inneren Bewegungen.

Ein Gefühl kann z.B. im Bauch oder Becken entstehen, zum Herzen und zur Brust hochsteigen und von da aus entweder über die Sprache oder mittels der Arme ausgedrückt werden, dabei kann es sich ebenso um ein zärtliches Streicheln wie um eine Angriffs- oder Abwehrhaltung handeln. Ein anderes Gefühl aus dem Bauch oder dem Becken wird sich über die Beine ausdrücken, beispielsweise wenn wir an einen Ort gehen, an dem wir sein möchten, oder wenn wir vor etwas davonlaufen, was uns Angst macht. Möglicherweise sammelt sich in den Beinen nervöse Spannung an, weil wir es nicht wagen, den ersten Schritt zu tun.

Das alles setzt jedoch voraus, dass sich Energien im Körper mehr oder weniger frei bewegen können und dass Gefühle nicht durch chronische Muskelverspannungen und Psychische Panzerungen an ihrer Bewusstwerdung wie an ihrem Ausdruck gehindert werden. Daher ist es beim Training wichtig, sich eine gewisse Weichheit der Muskulatur zu bewahren. Auf jedem Fall ist darauf zu achten, dass man durch das Aufbautraining einzelner Muskeln den Körperpanzer nicht noch verstärkt, den wir uns zulegen mussten, um mit seelischen Schmerzen, ungestillten Leidenschaften und scheinbar unlösbaren Situationen fertig zu werden

Da der Bauch der Ausgangspunkt der meisten emotionalen Bewegungen ist, ist der Spannungszustand der Bauchmuskulatur, des Zwerchfells und der Leistengegend von großer Bedeutung, dafür ob uns unsere tieferen Gefühle bewusst werden und sie zum Ausdruck gelangen können.

Vom bioenergetischen Standpunkt aus braucht der Bauch eine feine sanfte Rundung, um einen freien Fluss weicher und süßer Gefühle zu ermöglichen.

Ist die Bauchmuskulatur zu hart, sind unsere Gefühlsbewegungen im Bauchraum eingeschränkt, Gefühle finden nicht viel Platz. Ist das Zwerchfell verkrampft oder blockiert, können Bauch Gefühle nur schlecht nach oben zu Herzen und zur Brust gelangen.

Das findet man häufig bei Menschen, bei denen Liebe und Sexualität voneinander getrennte Empfindungsbereiche darstellen. In der abendländischen Kultur waren es bisher traditionellerweise vor allem Männer, deren harter Bauch und verkrampftes Zwerchfell dazu geführt haben, dass Herz und sexuelle Lust nicht in Einklang waren und daher auch in ganz verschiedenen Situationen gelebt wurden.

Dieses Schönheitsideal einen harten und flachen Bauch zu bekommen bereitet sich auch bei uns aus, es ist ein Anzeichen dafür, dass in dem gegenwärtigen kulturellen Trend nicht viel Platz für Gefühle, Gemächlichkeit, Gemütlichkeit und einfaches, sich selbst genügendes Dasein bleibt. Als Ergebnis des Kulturtrends der letzten 15 Jahre- weg vom Gefühl und hin zum Kopf, weg von der Ruhe und Entspannung und hin zur Aktion – haben sich Freizeitstress und Aktivurlaub etabliert.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein harter und flacher Bauch das Strömen der Lebensenergie behindert und damit auch liebende und sexuelle Empfindungen einschränkt. Vor allem sorgt ein allgemein hoher Spannungszustand der Muskulatur dafür, dass wir nicht in süßen Empfindungen und Gefühlen verweilen können sondern weiter eilen zum nächsten und übernächsten Erlebnis. Liebe findet oberhalb des Zwerchfells statt. So entsteht die paradoxe Situation, das unzählige Frauen und Männer in Fitnessstempeln hart und schweißtreibend an ihrer sexuellen Aktivität arbeiten und dabei – den herrschenden Schönheitsidealen entsprechend – einen Körper ausbilden, der mit seinem flachen Bauch und mit seinem oft hohen Spannungszustand für liebende und sexuelle Empfindungen schlecht geeignet ist.

Bei Männern, die klassisches Bodybuilding betreiben, kommt noch hinzu, dass sie sich meist einen Muskelpanzer zulegen, der sie zwar schützt, der aber auch sehr viele Empfindungen und Emotionen an ihrem Strömen behindert und in ihrem Ausdruck blockiert. Das legt den Gedanken nahe, dass viele Menschen unbewusst das Fitnesscenter dazu benützen, sich vor Gefühlen abzuschotten, mit denen sie sonst nicht zurande kommen.

Es besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen jemanden, der zum Aerobic geht, um seinen trägen Blutstrom wieder zu aktivieren und seine vom vielen Sitzen ermüdeten Muskeln wieder zu spüren, und jemanden, der vor lauter Muskelmasse so starr und unflexibel geworden ist, dass er sich nicht mehr normal bewegen kann.

Beim Training der Bauchmuskulatur ist daher unbedingt darauf zu achten, dass die Bauchmuskeln zwar kräftig werden, aber dennoch weich und dehnbar bleiben. Da sich die Bauchmuskulatur - wie jede Muskulatur, wenn sie nicht durch mindestens ebenso viel Arbeit gedehnt wird – beim Aufbautraining meist verkürzt, erschweren harte Bauchmuskeln auch die Entwicklung einer vollen und kräftigen Brust, sie ziehen den knöchernen Brustkorb nach unten und gestatten ihm nicht, sich nach vorne und oben zu heben.

Wenn sich der Bauch aber zu sehr nach vorne oder gar nach unten zu wölben beginnt, ist es an der Zeit, etwas für seine Schönheit und Form zu tun. Meist sind in erster Linie gar nicht so sehr die erschlafften und überdehnten Bauchmuskeln, sondern träge, überlastete und überfüllte Därme für einen hervorquellenden Bauch verantwortlich.

DIE BAUCHMUSKELN

Die Bauchmuskeln verbinden den Brustkorb mit dem knöchernen Becken. Sie schützen die Bauchorgane vorne und seitlich vor Kälte, Feuchtigkeit und Verletzung und wirken dabei mit den Rückenmuskeln zusammen, die die Bauchorgane und Nieren hinten schützen.

Die einzelnen Funktionen der Bauchmuskeln

- Wenn das Becken nicht bewegt wird, neigen sie den Brustkorb nach vorne
- Wenn der Brustkorb nicht bewegt wird, heben sie das Becken
- Wenn das Becken und die Wirbelsäule ruhig gehalten werden, senken sie die Rippen und wirken dadurch bei der Ausatmung mit.
- Wenn sich Becken und Brustkorb nicht bewegen, bewirken sie die Bauchpresse – der Bauch wird stark eingeschnürt, die beweglichen Bauchorgane weichen untern den Rippenbogen und in das Becken aus. Die Bauchpresse unterstützt die Entleerung der Hohlorgane – des Darms
- Zum allumfassenden Lachen aus dem Bauch braucht man sie auch.

Es gibt unzählige Arten, die Bauchmuskeln zu trainieren, sie sind das körperliche Symbol schlechthin für jugendlich straffes Gewebe. Um die Bauchmuskeln zu trainieren ist keine Maschine nötig, es genügt das eigene Körpergewicht.

Klappmesser und Sit-ups gelten von der Technik her als veraltet, weil sie den Rücken zu sehr beanspruchen und nicht so effizient sind wie die heute stattdessen gelehrt Viertel-Sit-ups und Crunches.

Callantetics-Übung für den geraden Bauchmuskel

Sie liegen am Rücken und heben die gestreckten Beine senkrecht nach oben. Dann fassen sie die Rückseite der Oberschenkel knapp unterhalb der Knie mit den Händen und ziehen den Oberkörper nach vorne und oben, sodass sich der Schultergürtel vom Boden abhebt. Rollen sie die Schultern nach vorne und spreizen sie die Ellenbogen zur Seite. Dadurch wird der obere Rücken gedehnt. Das Kinn liegt auf der Brust. Dann strecken sie die Arme waagrecht nach vorn, lassen aber die Stellung der Beine unverändert. Aus dieser Position haben sie den Oberkörper ungefähr zwei bis fünf Zentimeter nach vorn und lassen ihn dann gleich wieder zurücksinken. Je nach Kondition wiederholen sie diese Bewegung. 20 – 100 mal

Uddhiyana Banda

Diese Übung aus dem Hatha- Yoga trainiert nicht nur die Bauchmuskeln, sondern übt auch eine massierende und entgiftende Wirkung auf Dünn- und Dickdarm aus.

Stellen sie sich breitbeinig hin, die Füße etwa in Schulterbreite, die Knie leicht angewinkelt, der Oberkörper in einem Winkel von 45 Grad nach vorn geneigt. Mit den Händen stützen sie sich auf den Oberschenkel oberhalb der Knie ab, die Fingerspitzen weisen dabei nach innen. Atmen sie einige Male tief ein und aus. Ausatmen, dann Atempause. Während der Atempause ziehen sie den Bauch mit den Bauchmuskeln 30-mal zur Wirbelsäule zurück und lassen ihn gleich wieder los. Dann wieder einige Male tief ein- und ausatmen. Die Übung insgesamt zwei- bis dreimal wiederholen.

Bauchmuskelstärkung Yoga Übung

Körperposition Nr. 1

Liegen sie auf dem Rücken, strecke die Arme gerade nach hinten aus. Winkle beide Beine an.

Ziehe langsam beide Knie in Richtung Brust.

Hebe die Arme und den Kopf. Bewege langsam das Gesicht in Richtung Knie. Wiederhole die Übung so lange sie dir angenehm ist.

Nicht mehr als 5 Bewegungsabläufe.

Körperposition Nr. 2

Liege auf dem Rücken. Verschränke die Hände am Hinterkopf, winkle die Beine an.

Führe langsam Ellenbogen und Knie zueinander. Wiederhole die Übung solange sie dir angenehm ist. Nicht mehr als 5 Bewegungsabläufe.

Diese Übungen sollten in keine Turnübungen ausarten. Übe sie langsam und versuche während der Übung Wohlbefinden zu empfinden.

Diese zwei Übungen haben sich als überaus nützlich bei Kreuzschmerzen bewährt. Solange die Wirbelsäule geschmeidig und beweglich ist, fühlt sich ein Mensch jung.

Kleine Ernährungsfibel

2. Teil

Die japanische Sprache hat ein interessantes Wort für „menschliches Wesen“: Den Begriff HITO. Sprachlich ist das Wort Hito aus den Silben HI (Sonne oder Feuer) und TO (Geist oder Gespenst) zusammengesetzt. In anderen Worten bedeutet ihr Begriff für „menschliches Wesen“ ursprünglich „Feuer Gespenst“.

Gespenst geht auf den Fakt zurück, dass sie den menschlichen Körper nichts anderes als eine sehr dichte Energiemasse betrachten.

Feuer weißt auf den Fakt hin, dass diese Energiemasse die Eigenschaft hat, fortwährend Temperatur zu erzeugen, die unterschiedlich von der Umgebung ist. Und als solches werden die Menschen als Warmblütler gezählt.

Es ist sehr wichtig und nützlich sich zu vergegenwärtigen, dass wir eine „Feuermasse“ sind, weil diese Feuermasse nur weiterexistieren kann, wenn wir von Zeit zu Zeit Brennstoff hinzufügen.

Diesen Brennstoff nennen wir Essen und Trinken.

Die Luftaufnahme ist weiterhin ein unerlässlicher und regulierender Faktor für das Brennen des Feuers.

So kann man sich entscheiden welchen Brennstoff man für seinen eigenen Körper nützen möchte.

Sie können schnelles oder langsames Heizmaterial benutzen. Das schnell brennende erzeugt üblicherweise für kurze Zeit eine stärkere Hitze. Aus vielfachen Gründen ist das langsam brennende jedoch überlegen. Ein wichtiger Grund z. B ist, dass man beim Verzehr langsam verbrennender Energieträger nicht häufig essen muss.

Wenn wir die heutigen Ernährungsgewohnheiten mit dem vergleichen, dass wir unseren Körper einen Brennstoff zufügen, wird es klar dass der gegenwärtige Ernährungstrend unseren Körper zum explosiven und gewaltsamen verbrennen veranlasst. (dies schlägt sich oft als Ärger, Schreien, Blutwallerungen usw. nieder)

Üblicherweise verursachen sie eine sehr ungleichmäßige Verbrennung unseres Feuers, manchmal stark, manchmal schwach. Sie sind oft der Grund für schwere Rauchwolken, die unsere Schornsteine bedecken und verstopfen (Lunge, Atmungswege, Haut usw.), sowie für die Entstehung unklarer Wahrnehmungen, Emotionen und Denkweisen. Oft lassen sie Rückstände übrig, die sich in unseren Ausscheidungsorganen kristallisieren, wie z.B. Nierensteine.

Auch wenn wir guten Brennstoff konsumieren, müssen wir bedenken, wann wie und wie viel wir zuführen. Wenn wir zuviel Brennstoff auf einmal auf ein Feuer gießen, kann es

ersticken oder Rauch bilden. Wir können jedoch das Feuer wieder wecken, indem wir in richtiger Art und Weise genügend Sauerstoff zuführen.

Man soll jetzt nicht denken dieses ist alles neumodisches Zeug, alles japanisch, wir wohnen jedoch in Österreich, sind also keine Japaner. Aber, auch ohne die Begriffe wie Yin und Yang oder ohne es Makrobiotik zu nennen, kannten die Menschen traditionell diese Art und Weise des Ausgleichs aus ihrer Intuition oder auch von ihrer Erfahrung her.

Wenn wir die Nahrungsmittelzusammenstellungen einiger Völker studieren, können wir sehen, dass die Bemühungen in Richtung auf die Erzeugung einer solchen Harmonie hinzielten, ohne dass Yin und Yang bekannt waren, und ohne dass makrobiotische Bestandteile verwendet wurden.

Z.B. Würstchen mit Sauerkraut

Truthahn mit Preiselbeeresoße kombiniert war sehr klug, dies ist sehr gut ausgeglichen.

Fisch mit Petersilie oder Zitronenscheibe

Omelett mit Pilzen oder Tomaten

Hamburger mit rohen Zwiebeln oder Ketchup

Pfeffersteak

Hier einige Tipps, wie man ein Zuviel von etwas neutralisieren kann.

Zuviel Fleisch oder zuviel Eier?

Ein kleiner Tipp wie man zuviel Fleisch oder Eier mit anderen Nahrungsmitteln wunderbar neutralisieren kann.

Fleisch ist eine sehr verdichtete Energie, Nahrungsmittel mit entgegengesetzter Energie können deshalb die Fleischwirkungen eliminieren.

- Schalotten: Die beste Zubereitungsart wäre in diesem Fall zusammen mit Misosuppe, weil dies auch eine fermentierende, aufwärtsgerichtete Energie liefert. Wenn sie also zuviel Fleisch gegessen haben, machen sie eine leichte Misosuppe und fügen sie gegen Ende des Kochvorganges frisch gehackte Schalotten hinzu, lassen sie die Schalotten für eine Minute ziehen und dann können sie die Suppe servieren.
- Pilze
- Naturessig
- Unter den Getreiden: mehr Gerste
- Wein (in Maßen)

Eier haben eine noch verdichtendere Energie als Fleisch. Der Eier Energie entgegenzuwirken, können wir Nahrungsmittel der Baum oder Feuerähnlichen Energie verwenden.

- Pilze
- Zitronen
- Orangen
- Sauerkraut

- Wein, Alkohol (in Maßen)
- Grüner Tee
- Mais oder Gerste

Wenn sie z. B. zu viel Eier gegessen haben könnten sie z.B. für drei oder vier Tage etwas Sauerkraut zu jeder Mahlzeit essen und vielleicht ein wenig Wein am Abend trinken.

Zuviel Zucker

Zucker ist eine sehr aktive ausgedehnte Energie.

Wenn sie zu viel Zucker oder Süßes zu sich genommen haben, können sie es hiermit ausgleichen.

- Meeresgemüse Kombu und Hizike Alge
- Karotten

Zuviel Salz

Salz repräsentiert die Wasser – ähnliche Energie.

Wenn wir zuviel Salz gegessen haben können wir seine Energie mittels Zitrusfrüchten oder deren Saft wie Zitronen oder Orangensaft aufheben.

REZEPT

HIRSE RISOTTO

Zutaten:

Zwiebel, Hirse, getrockneter Dill, Salz, Zitrone, Pinienkerne, Pfeffer, Petersilie, frische Kräuter wie Oregano, Rosenpaprika und Käse.

In einer Pfanne Kokosöl oder Olivenöl erhitzen, Zwiebel kleingehackt goldgelb dünsten. Hirse, getrockneten Dill und Salz dazugeben.

Heißes Wasser darüber gießen, so dass die Hirse gut bedeckt ist.

Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Nun die gerösteten Pinienkerne, den gemahlene Pfeffer, eine Prise Salz, Rosenpaprika, die gehackte Petersilie und andere frische Kräuter wie Oregano, Rosmarin oder Basilikum dazugeben und vermengen.

Zum Abschluss noch den geriebenen Käse dazugeben.

Dieses ist ein sehr nährendes Gericht das unsere Mitte stärkt.

Rhabarber Torte

Zutaten:

Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl

125 g natives Kokosöl

Schale von ½ Zitrone

½ Ei

50 g Honig

1 Prise Salz

Glasur

3 EL Aprikosenmarmelade

Zuckerfrei

Auflage:

1000 g Rhabarber

150 g Sojacreme

150 g Kokosmilch

125 g Honig

75 g Stärkemehl

4 Eier

3 EL Apfelbrand

Schale einer Naturorange

60 g Kokosraspeln

40 g Vollrohrzucker

ZUBEREITUNG:

Das Mehl und das zimmerwarme Kokosöl verkneten.

Abgeriebene Zitronenschale, Ei, Honig und Salz unter den Teig arbeiten. Eine Teigkugel formen. Diese in den Kühlschrank legen.

Die Rhabarberstangen waschen und putzen. In 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Für den Guss Sojacreme, Kokosmilch, Honig, Stärkemehl, Eier, Apfelbrand und abgeriebene Orangenschale mit dem Mixer verschlagen.

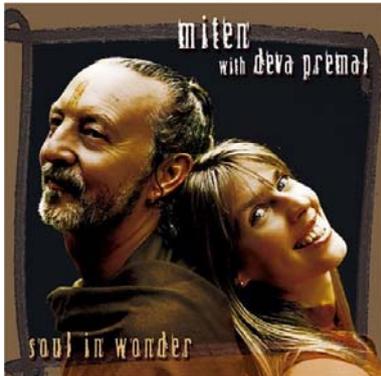
Eine Springform einfetten und den Boden und den Rand halbhoch mit Teig belegen.

Die Form in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen und den Mürbteig 10 Minuten vorbacken.

Die Kokosraspeln mit dem Zucker mischen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
Darauf den Rhabarber geben und den Guss darüber gießen.
Die Torte 40 Minuten bei 180 Grad und weitere 30 Minuten bei 150 Grad backen.
Die Aprikosenmarmelade mit etwas heißem Wasser glatt rühren und auf den noch warmen Kuchen pinseln.

Buch- und CD-Vorstellungen

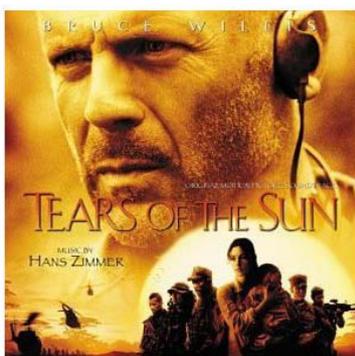
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Soul in Wonder von Miten With Deva Premal

Dieses Album verbindet die Kraft segensvoller Mantras mit Mitens Herz-Liedern über das Erwachen, Entdecken und Erstaunen. Auf „Soul in Wonder“ erleben wir, wie Miten sich seiner eigenen musikalischen Wurzeln besinnt. Er kombiniert Rock & Blues aus seiner Jugend mit Tanzrhythmen, Chants und Mantras. Vor allem aber ist dieses Album voller Geschichten - von rauchenden Lagerfeuern, von Banyan Bäumen und heiligen Flüssen bei Mondschein. Die Geschichte einer wahren „Soul in Wonder“. Begleitet wird Miten von Deva Premal, sowie von Manose an der Bansuri-Flöte. Weitere Gastmusiker sind u.a. Spenser Cozens von der Joan Armatrading Band, der kanadische Grammy Gewinner Harry Manx und der Star des London Community Gospel Chors, Wendi Rose. Mit „Soul in Wonder“ schenkt uns das Duo ein würdiges Folgealbum zu "Songs of the Inner Lover". Es zeigt zwei talentierte Künstler, die eine neue Einheit von Absicht und Akzeptanz gefunden haben, und jeder, der diese Musik hört, ist eingeladen an diesem Erwachen teilzuhaben.

ASIN: B000VBIGYU



Tears of the Sun von Hans Zimmer

Der deutsche Hollywoodimport *Hans Zimmer* geht mit seiner Musik einen ähnlichen Weg wie vor kurzem mit *Black Hawk Down*, in dem er in beträchtlicher Fülle ethnische Klänge (Trommeln et all) und folkloristischen Gesang verwendet. Hinzu gesellt sich ein grosses, streicherlastiges Orchester, das Zimmer vor allem in dramatisch-emotionaler Weise einsetzt.

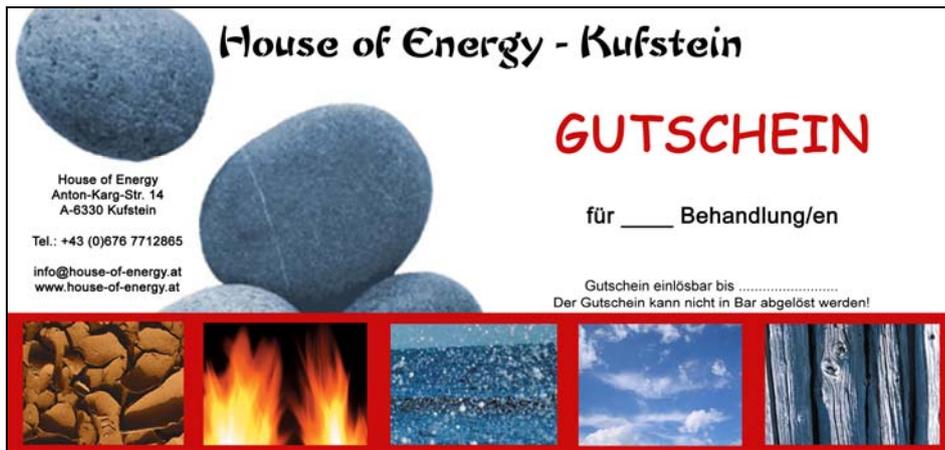
Als Ergebnis erleben wir eine stimmungsvolle, anregende Filmmusik, deren Souveränität an das Meisterwerk dieses Komponisten für den Film *Der schmale Grat* erinnert. Ein weiterer Beweis dafür, welche Ausdruckskraft durch Understatement erreicht wird.

ASIN: B00008OAJ8

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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

In eigener Sache!!!

WIR SUCHEN

Für Wochenendseminare und -workshops suchen wir eine gemütliche Almhütte für ca. 15 Personen.

P.S. Es wäre optimal wenn sie in der näheren Umgebung liegt und mit dem Auto erreichbar ist (für Gepäcktransport)!

Über jede Idee und Anregung wären wir euch sehr dankbar.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 3
März 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Der Po

Ernährungsfibel Teil 3

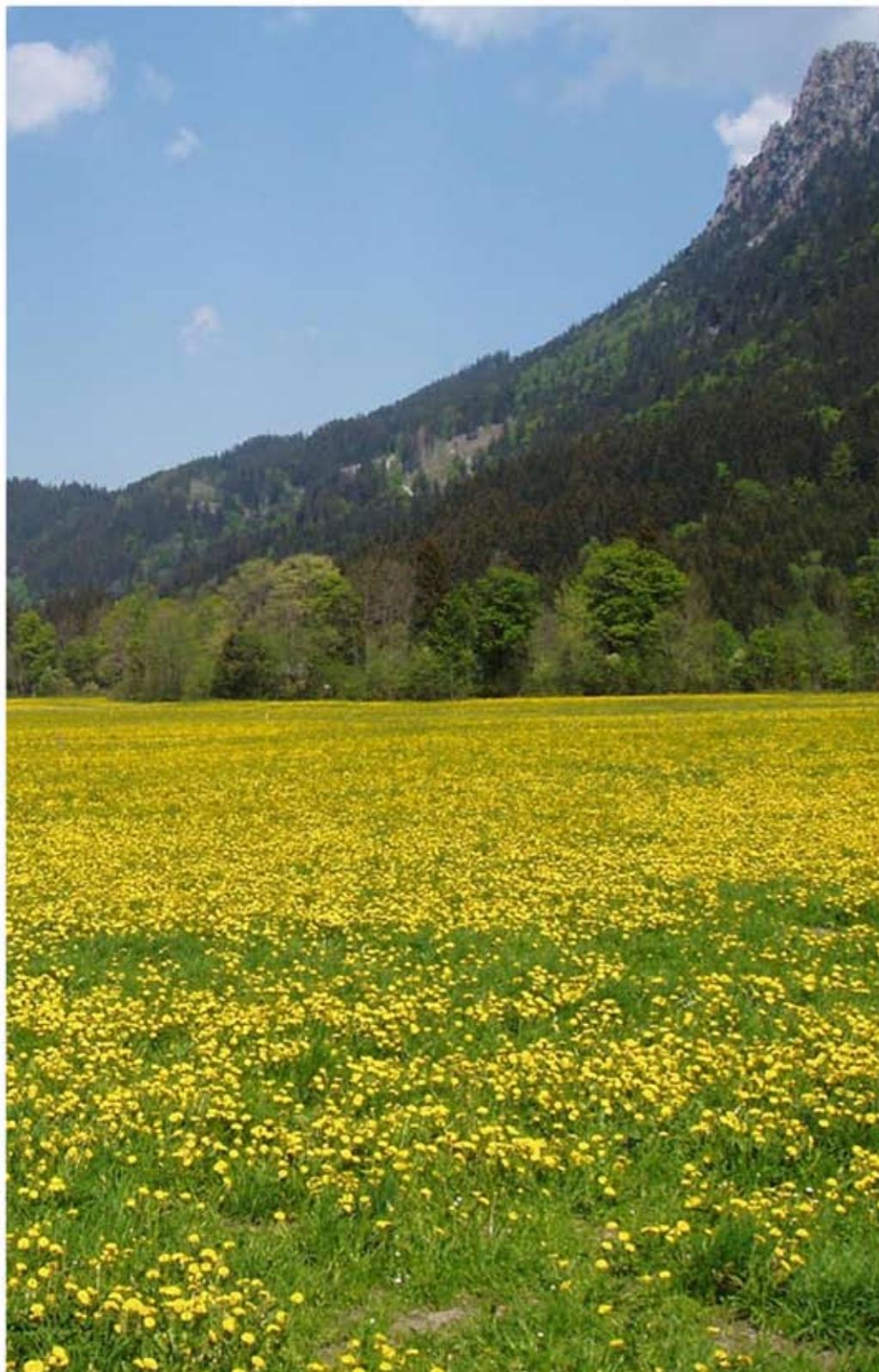
Rezepte

Die 7 Stufen des
Essens

Buch & CD-Tip

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Ungesund sein, ist wie eine Waage,
die sich nicht im Gleichgewicht befindet.***

(Weisheit)

Aktuelles

Kichererbsen können Cholesterinspiegel senken

Wer hätte gedacht, dass die Kichererbse eine so kraftvolle kleine Frucht ist? Ziel der aktuellen Studie war es, die Auswirkungen einer mit Kichererbsen angereicherten Ernährung und die einer mit Weizen angereicherten Ernährung auf die menschlichen Serolipide und Lipoproteine zu vergleichen. 47 Erwachsene nahmen an einer ernährungsphysiologischen Intervention zur Gewichtsstabilisierung teil, die zwei Ernährungsphasen, eine mit Kichererbsen angereicherte Ernährung einerseits und eine mit Weizen angereicherte Ernährung andererseits, von je mindestens fünf Wochen Dauer beinhaltete. Die Ergebnisse dieser faszinierenden Studie zeigten, dass der Serumcholesterin- und der LDL-Spiegel bei einer mit Kichererbsen angereicherten Ernährung um 3,9 bzw. 4.6 % niedriger war als bei einer mit Weizen angereicherten Ernährung. Analysen deuteten darauf hin, dass die Unterschiede bei den Serumlipiden in erster Linie auf kleine Unterschiede bei den mehrfach ungesättigten Fetten und den Ballaststoffen in den beiden Ernährungsweisen zurückzuführen sind. Dadurch führt die Aufnahme von Kichererbsen in eine ernährungswissenschaftliche Intervention zu einer geringeren Serumcholesterin- und LDL-Spiegel als bei einer mit Weizen angereicherten Ernährung. Diese Ergebnisse sind von Bedeutung, da sie zeigen, dass die einfache Aufnahme von Kichererbsen in den Speiseplan den gesunden Cholesterinspiegel im Körper begünstigt, die wiederum erwiesenermaßen vor chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und verschiedenen Krebsarten schützen. Die gute Nachricht für alle, die bereits erhöhte Cholesterinwerte haben ist, dass durch das Hinzufügen von Kichererbsen in den Salat, die Suppe oder den Eintopf die Werte erheblich gesenkt werden können. Greifen Sie zur Kichererbse!

(Quelle: Pittaway, J.K, Ahuja, K.D.K, Cehun, M., Chronopoulos, A., Robertson, I.K., Nestel, P.J., & Ball, M.J. (2006). Dietary Supplementation with Chickpeas for at Least 5 Weeks Results in Small but Significant Reductions in Serum Total and Low-Density Lipoprotein Cholesterols in Adult Women and Men. Annals of Nutrition and Metabolism, 50, 512-518)

DER PO

Die Tabus, die es in unserer Gesellschaft in Bezug auf die Sexualität gibt, haben sich, was den Po anlangt, interessanterweise mehr im sprachlichen als im optischen Bereich gehalten. Auf vielen Plakatwänden und in vielen Werbespots sieht man entblößte Hintern, aber wenn man einen Vortrag hält oder ein Buch schreibt, ist das Wort „Hintern“ oder „Po“ schon fast anstößig. Was soll man dann sagen? Gesäß vielleicht? Das kommt vom sitzen und eignet sich höchstens für die Beschreibung eines Beckens, drückt aber in keiner Weise die Kraft und Dynamik der Hinterteils aus. Das Wort Becken ist angenehm neutral und unbelastet, jedoch ist es ein zu umfassender Begriff, weil es die Genitalregion mit einschließt, und bezieht sich zweitens vor allem auf das knöcherne Skelett.

Gemeinsam mit der Form der Beine spiegelt unser Po die Art und Weise wieder, wie wir uns durch das Leben bewegen und wie wir von einem Ort zum anderen gelangen. Die Kraft und Form des Po sagen etwas aus über die Dynamik eines Menschen, über seine Selbstständigkeit, über seine Fähigkeit loszulassen und sich gehen zu lassen, und über seine Sexualität.

Der Po wird hauptsächlich von Muskeln gebildet, die die Hüfte strecken. Diese Muskeln leisten die Höchstarbeit unserer Fortbewegung, unseres Gehens oder Laufens, von ihrer Kraft hängt es ab, wie unsere Schritte sind und ob wir lange und beschwerliche Wege gehen können.

Ob man mit beiden Beinen im Leben steht und ob man „seinen Mann“ stehen kann ohne sich auf andere zu stützen, hängt physiologisch und auch im übertragenen Sinne, vom Zusammenwirken von Po und Beinen ab.

In der Nähe der Steißbeinspitze befindet sich das unterste oder erste Chakra. Es ist das Energiezentrum, welches unsere Verbindung zur Erde aufrechterhält. Die Erdung, der energetische Kontakt zur Erdkraft, erfolgt vor allem über zwei Punkte des Körpers. Einer liegt in der Mitte der Fußsohle, in der Vertiefung im Winkel zwischen den Zehenballen. Dieser Punkt wird auch sprudelnder Quell genannt. Die Verbindung zu Erde kann aufrecht erhalten werden, wenn man barfuß über die Erde geht. Bis zu einem gewissen Grad kann dies auch noch durch natürliche Materialien gelingen, wie beispielsweise durch Ledersohlen. Synthetische Materialien und Zement reduzieren den Kontakt zur Erde gewaltig. Der andere Punkt liegt im Zentrum des Damms oder Perineum. Man sagt auch Tempelfest des Yin, oder Hauptstadt des Yin. Ihn kann man aktivieren, indem man mehrmals täglich die Beckenmuskulatur anspannt und wieder loslässt.

Eine taoistische Regel besagt: den Damm mit dem Einatmen anspannen und hochziehen, ihn mit dem Ausatmen wieder loslassen. Wie oft? Einmal für jedes Lebensjahr.

Die Gesäßmuskeln

Die schöne Rundung und auch die Festigkeit des Pos wird vor allem durch die Form und den Tonus des großen und des mittleren Gesäßmuskels bestimmt, die zu den äußeren oder hinteren Hüftmuskeln gezählt werden. Diese Muskeln bilden die Außenschicht. Der Kern des Pos wird von der tiefen Schicht der äußeren Hüftmuskeln – dem kleinen Gesäßmuskel und der Muskelgruppe der Außenrotatoren gebildet. Ihr Tonus und ihre Elastizität sind ebenfalls für die Form des Hinterns verantwortlich. Wenn die Außenrotatoren verkrampft und ihre Faszien miteinander verklebt sind, ist das Gesäß meist eingedrückt und flach.



Kleine Ernährungsfibel

3. Teil

Endlich kommt das Frühjahr die Tage werden länger und die Wärme nimmt zu. Das ist Balsam für unsere Seele.

Doch auch in der Natur tut sich einiges, die ersten Kräuter spitzeln aus dem Erdreich hervor.

Hier sind einige davon und wie man sie verwenden kann.



LÖWENZAHN

Der Löwenzahn hat seinen Namen von den Blättern, deren Zacken an die Zähne des indischen Löwen erinnern.

Erntezeit:

Die Blüten erntet man von März bis Mai, die Blätter den ganzen Sommer über. Die meisten Bitterstoffe findet man in der im Frühjahr ausgegrabenen Wurzel.

Heilwirkung:

Es gibt selten eine Heilpflanze, bei der sich die wissenschaftlich-medizinischen und die volksheilkundlichen Anwendungen so sehr decken wie beim Löwenzahn. Er wird in der Volksheilkunde, besonders gegen Leberleiden, Stoffwechselstörungen und Appetitlosigkeit eingesetzt, Löwenzahnsaft, der aus den frischen Blättern und Wurzeln gepresst wird, kann als Kurmittel sehr empfohlen werden. Bei Rheuma, Gicht, chronischen Ekzemen und als Blutreinigungsmittel wird ein Teeaufguss aus Blüten, Blättern und Wurzeln, zu gleichen Teilen gemischt.

Gekochter Löwenzahn ist sehr gut um Vitalität zu geben. Er wird auch den Magen und die Därme sehr stark machen.

Da die frischen Blätter sehr vitaminreich sind, sollten sie im Frühjahr als Salat verwendet werden. Sie eignen sich wegen ihrer blutreinigenden Wirkung zur Frühjahrskur.

Körperpflege:

Durch Verwendung eines Aufgusses aus Löwenzahnblättern erhält man eine zarte Haut und ein jugendliches Aussehen. Dazu verwendet man 1 Handvoll zerschnittene Löwenzahnblätter auf 1 l Wasser. Heiß abbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und 3mal täglich trinken. Durch die Waschungen mit einem Absud aus der Löwenzahnwurzel kann man die Haut festigen. Man verwendet dazu 4 Esslöffel zerschnittene Löwenzahnwurzel auf 1 l Wasser. Beide Anwendungen sollen Hand in Hand gehen.

HUFLATTICH

In der Volksheilkunde wird er auch Hustenjäger genannt. Diese Heilpflanze wurde von den Römern schon als Hustenmittel verwendet. Auch die heilige Hildegard weist auf die Heilkraft des Huflattichs bei Erkrankungen der Atemorgane hin. Durch Jahrhunderte verwendete die ärmere Landbevölkerung die Blätter der Sandblume als Tabakersatz.

Erntezeit:

Gesammelt werden die Huflattichblätter und die Huflattichblüten. Die Blütezeit ist von Februar, ab der Schneeschmelze, bis April. In höheren Lagen sogar bis Juni.

Heilwirkung:

Der Huflattich wirkt reiz- und schmerzlindernd, blutreinigend, entzündungswidrig, schweiß- und harntreibend, Durchfall hemmend, hautfreundlich, schleimlösend, hustenlindernd, krampfstillend und appetitanregend.

Huflattich gilt in der Volksheilkunde seit uralten Zeiten als ein vielfach erprobtes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege: vor allem bei Hustenreiz, Heiserkeit, Verschleimung und Erkältung.

Huflattichtee kann sowohl aus Blättern als auch aus Blüten hergestellt werden. Man nimmt 3 Essl. Blätter und Blüten, brüht sie mit $\frac{1}{4}$ l kochenden Wasser ab, lässt zugedeckt alles 15 Min. ziehen und seiht dann alles ab. Den Tee trinkt man warm und schluckweise.

Wenn keine Zuckerkrankheit vorhanden ist, soll der Honig in den Tee nicht wegbleiben, weil er als Beigabe die Wirkung des Tees hebt und die Heilung beschleunigt. Ein Zusatz von Zitronensaft schafft nicht nur ein angenehmes Getränk, sondern erhöht die reinigende und keimtötende Wirkung.

Bei Durchfall sollte man den Tee ungesüßt trinken.

Huflattich zeigt sich auch in der Küche als verwendbar und wirkt, den Speisen beigemischt günstig auf die Verdauungsorgane.

Körperpflege:

100 g frische oder getrocknete Huflattichblätter ohne Stängel werden zerkleinert, in das Fußbadbecken gegeben und mit 3 l kochenden Wasser übergossen. 1 Essl. Meersalz hinzufügen und temperieren lassen. Dann ein Fußbad von 15 Min. Dauer nehmen, wobei abwechselnd der eine Guss mit der Sohle der anderen von unten bis zur Kniekehle gerieben wird. Bei angeschwollenen aber auch müden Füßen zur allgemeinen Stärkung soll dieses Bad täglich 1mal längere Zeit hindurch angewandt werden.

Das Inhalieren des Dampfes von Huflattichtee bringt bei Atemnot und Asthmaanfällen sichtbare Erleichterung.

REZEPTE

Kichererbsen Bällchen

Ca. 300 Gramm Kichererbsen 12 Stunden lang in Wasser einweichen. Diese kochen Sie dann mit frischem Wasser rund 90 Minuten lang und pürieren Sie anschließend im Mixer.

Geben Sie 10 Esslöffel Dinkelschrot hinzu, würzen Sie mit Muskat und Salz und vermengen Sie alles mit dem Saft von 1 Knoblauchzehe zu einem Teig. Zu Bällchen formen und in Rapsöl braten.

Kichererbsen Curry

3 rote Paprikaschote(n), ½ Bund Frühlingszwiebel(n), 1 Dose Kichererbsen (340g), 2 EL Öl, 1 EL grüne Currypaste, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, ½ Limette(n)

Paprika in feine Streifen und Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Paprika, Zwiebeln und Kichererbsen in Öl anbraten. Currypaste unterrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Dazu passt Basmatireis

Eine völlig neue Gaumenfreude für viele Europäer ist dieses indische Konfekt. Beim langsamen Rösten des Kichererbsenmehles entsteht ein wunderbarer, nussartiger Geruch, der für diese Köstlichkeit charakteristisch ist. Auch die Inhaltsstoffe brauchen sich nicht zu verstecken: Das Öl der Kichererbse kann den Cholesterinspiegel senken, sein Gehalt an Kalium und Magnesium stärkt den Herzmuskel. Calcium und Phosphor sind wertvoll für den Knochenbau.

200 g Butter

200 g Kichererbsenmehl

3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamon

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt.

Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten.

Anschließend Gewürze und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40 C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kalt-stellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

DIE SIEBEN STUFEN DES ESSENS

Das Essen ist die wichtigste aller Lebensfunktionen, das Leben ohne Essen nicht möglich wäre. Es ist ein wichtiger Einzelfaktor, der dazu bestimmend ist, ob wir uns in Harmonie mit unserer Umwelt befinden und damit, ob wir gesund oder krank sind. Es existieren sieben Stufen des Essens:

- 1) Das mechanische Essen: Ein Beispiel für diese Art des Essens ist die Nahrungsaufnahme im Mutterleib – ohne Bewusstsein oder besonderes Verlangen. Manche Menschen behalten diese Art des Essens sogar als Erwachsener bei. Zum Beispiel wenn wir abends nach Hause kommen und automatisch zum Kühlschrank gehen und uns etwas zu essen nehmen, oft sogar bevor wir uns unsere Jacke ausziehen. Sogar Tiere essen bewusster. Ein Beispiel für mechanisches Essen liegt ebenfalls vor, wenn wir automatisch zu einer bestimmten Zeit - wie 12 Uhr mittags oder 6 Uhr abends essen, auch wenn wir gar keinen Hunger haben.
- 2) Das sinnliche Essen: Diese Stufe beginnt, wenn unsere Sinne kurz nach unserer Geburt anfangen, sich zu entwickeln, sie ist abhängig von unserer Vorliebe für einen bestimmten Geschmack, Geruch, Farben und der Beschaffenheit der Nahrung. Zurzeit macht die Nahrungsmittelindustrie riesige Gewinne, da sie sich auf die Befriedigung dieser Wünsche eingestellt hat, weil sich die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung auf dieser Stufe des Essens befindet. Diese Art des Essens wird jedoch, ebenso wie das mechanische Essen, mit der Zeit unsere Gesundheit zerstören.
- 3) Das sentimentale oder emotionale Essen: Viele Menschen essen aus sentimental oder emotionalen Gründen, wenn sie mit Freunden zusammen ausgehen. Sie tun dies aus Gründen der Geselligkeit, auch wenn sie vielleicht gar keinen Hunger haben. Bei festlichen Abendessen mit Musik und Kerzenlicht wird diese Weise des Essens besonders praktiziert. Wir essen ebenfalls auf diese Art, wenn wir Verwandte besuchen und dort das essen, was sie zu sich nehmen, um ihnen einen Gefallen zu tun. Etwa 99 Prozent aller Menschen von heute essen auf diesen drei Stufen, von denen jede mit der Zeit für unsere Gesundheit nicht gut ist.
- 4) Das intellektuelle Essen: Diese Stufe des Essens gründet sich auf empfohlene Ernährungsweisen, die hauptsächlich von Ernährungswissenschaftlern und Diätspezialisten befürwortet werden. Zurzeit ist diese Stufen in den Vereinigten Staaten am populärsten. Diese Stufe des Essen bleibt jedoch nur einer Minderheit vorbehalten, das es sich nicht alle leisten können regelmäßig Fleisch, Milch und andere teure Nahrungsmittel zu kaufen. Außerdem schaden viele der in den Theorien enthaltenen Ernährungsweisen der Gesundheit des Menschen eher als sie ihr nützen.

- 5) Das soziale Essen: Auf dieser Stufe wird klar, daß 98 Prozent der Weltbevölkerung es sich nicht leisten kann, die Theorien der Ernährungswissenschaftler zu befolgen und dass diese Art des Essens sogar für diejenigen, die sie empfehlen, zu zeitraubend und kompliziert ist. So ist es zum Beispiel sehr unwahrscheinlich, dass die Ehefrauen von Ernährungswissenschaftlern und Diätspezialisten wirklich beim Einkaufen ihrer Lebensmittel auf deren Gehalt an Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen achten. Wahrscheinlich gehen sie einfach in den Supermarkt und kaufen, was sie wollen – so wie andere Frauen auch. Obwohl viele dieser Theorien großartig klingen, sind sie im allgemeinen für die meisten Menschen nicht praktikabel. Die soziale Stufe der Ernährung beginnt dort, wo wir das Essen im Zusammenhang mit den volkswirtschaftlichen Konsequenzen sehen. Ein Beispiel für diese Art der Einstellung finden wir, wenn ein Mensch, der es sich leisten kann, Fleisch, Eier und Milch zu kaufen, diese nur in geringem Maße in seine Ernährung einbezieht, um so einen Beitrag zur Hilfe für Menschen zu leisten, die sich in einer weniger glücklichen Lage befinden. Dieses Konzept des sozialen Essens hat sich erst in der jüngeren Vergangenheit entwickelt, insbesondere mit dem Aufkommen des Sozialismus und Kommunismus: in Ländern mit einer derartigen Regierungsform ist diese Stufe des Essens weiter verbreitet als in Ländern mit demokratischen Regierungsformen, in denen eher das intellektuelle Essen vorherrscht. Die soziale Art des Essens ist jedoch nicht unbedingt als ideal zu bezeichnen, da der Akzent mehr auf der Quantität als auf der Qualität liegt.
- 6) Das ideologische Essen: Beispiele für diese Stufe des Essens finden sich in den Ernährungsvorschriften vieler Religionen, wie etwa in den Ernährungsregeln die von Moses, Buddha und anderen gelehrt wurden. Unglücklicherweise haben sie alle ihre Bedeutung verloren, da sie sich nur auf eine bestimmte Umgebung – nämlich die, in der sie entwickelt wurden – beziehen. So gibt es zum Beispiel auch in überwiegend von Juden bewohnten Stadtvierteln nur noch wenige koschere Restaurants und nur noch wenige Christen ernähren sich auf ähnliche Art und Weise wie Jesus. Das gleiche gilt auch im Falle des Zen Buddhismus. Wenn man ein Zen Kloster besucht, stellt man fest, dass die Mönche weißen, raffinierten Reis, Zucker und andere künstlich aufbereitete Nahrungsmittel essen anstatt braunen Reis, Gemüse und andere natürliche Nahrungsmittel, die der traditionellen Ernährung entsprachen.
- 7) Das freie Essen: Freies Essen heißt nicht chaotisches Essen, sondern bedeutet, dass man frei in Harmonie mit der Ordnung des Universums isst. Wenn man zum Beispiel in Länder wie Israel, Australien oder Südamerika reist, ist es am besten, die Ernährungsgewohnheiten der Menschen, die dort schon seit Tausenden von Jahren leben, zu studieren. Ihre Grundnahrung kann dann je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen abgeändert werden. Freies Essen bedeutet, die Möglichkeit zu haben, sich frei seiner Umgebung anpassen zu können. Auf dieser Stufe benutzen wir unseren freien Willen um unsere Nahrung gemäß unseren freigewählten Zielen auszusuchen, daraus folgen automatisch Glück und Gesundheit.

Buch- 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.



Das Buch der Männer von OSHO

Anhand von 40 archetypischen Bildern wird das ganze Spektrum männlichen Rollenverhaltens durchleuchtet und durch Osho, den provokanten spirituellen Lehrer, in einen neuen Bezugsrahmen gestellt. Eine Orientierungshilfe für die Selbstfindung des 'neuen' Mannes

ISBN: 9783548742120



Satsang von Deva Premal & Miten

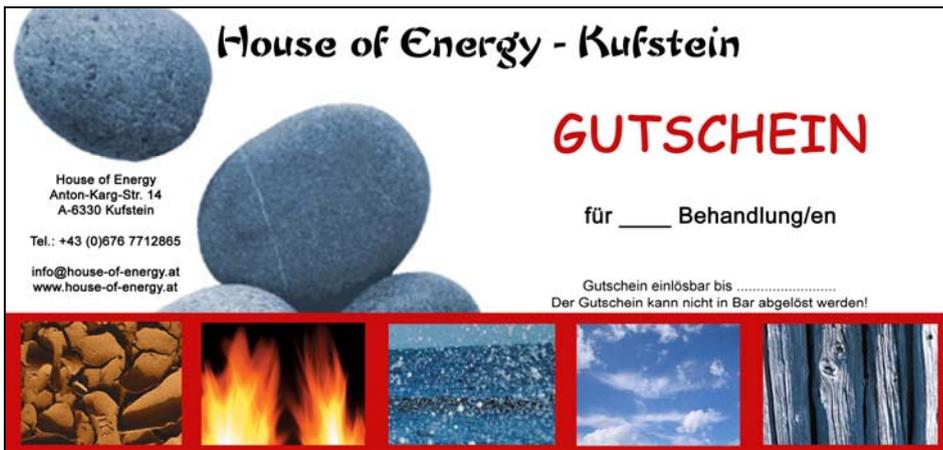
Eine einzigartige Zusammenstellung von diversen Live-Mitschnitten von ihrer Welttournee, die den meditativen und herzberührenden Charakter ihrer Konzerte perfekt einfängt. Zu hören sind Highlights aus den Alben -The Essence- und -Love is Space-, darunter u.a. das Gayatri Mantra, Yemaya Assessu sowie ein Bonustrack. Ein Erlebnis von Stille und Andacht!

ASIN: B00006GELJ

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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

Neue Homepage!



Wir haben eine neue Homepage! Schaut doch mal vorbei...

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 4
April 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 4

Brunnenkresse

Rezepte

Buch & CD-Tip

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.
Wer die innere Stille gefunden hat,
der greift nach nichts und er verwirft auch nichts.***

Aktuelles

Zuckerhaltige Limonaden erhöhen Gichtgefahr



Zuckerhaltige Limonaden erhöhen die Gichtgefahr. Auch Fruchtsäfte verstärken einer kanadischen Studie zufolge das Erkrankungsrisiko, Diätlimonaden dagegen nicht. Bisher gingen Mediziner davon aus, dass lediglich Lebensmittel, die wie Fleisch reichlich das Protein Purin enthalten, sowie Alkohol zu der Stoffwechselerkrankung beitragen.

Die Forscher der Universität von British Columbia in Vancouver befragten 40.000 erwachsene Männer ab dem Alter von 40 Jahren nach ihrer Ernährung und glichen damit alle Gichterkrankungen ab, die in den folgenden zwölf Jahren auftraten. Resultat: Das Gichtrisiko stieg mit dem Konsum zuckerhaltiger Limonaden, wie die Mediziner im "British Medical Journal (BMJ)" berichten.

Der Konsum von mindestens zwei solcher Getränke am Tag erhöhte die Wahrscheinlichkeit im Vergleich zu weitgehender Abstinenz um 85 Prozent. Diätlimonaden erhöhten das Risiko dagegen nicht. Zwar steigerten auch Apfel- und Orangensaft, die viel Fruchtzucker enthalten, die Gefährdung. Dies müsse aber gegen den Nutzen dieser Lebensmittel abgewogen werden, betonen die Forscher.

Kleine Ernährungsfibel

4. Teil

Die Wirkung des Zuckers

Im Hinblick auf den raffinierten Zucker müssen zunächst die Wirkungsmechanismen der drei hauptsächlichsten Vorkommensformen von Zucker geklärt werden.

Es gibt Einfachzucker oder Monosaccharide, die in Obst und Honig vorkommen, Doppelzucker oder Disaccharide, die sich im Rohrzucker und in der Milch finden. Und Mehrfachzucker oder Polysaccharide, die natürlicherweise in Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommen.

Im normalen Verdauungsprozess werden die Polysaccharide (Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse) zunächst durch den Speichel im Mund zerlegt, dann im Magen weiter abgebaut und schließlich im Duodenum und Dünndarm vollständig verdaut.

Wenn dagegen raffinierter Zucker in den Magen gelangt, so löst es dort die sogenannte Zuckerreaktion aus, durch die der Magen vorübergehend in seiner Funktion gelähmt wird. Schon $\frac{1}{4}$ Teelöffel voll raffinierter Zucker löst diese Reaktion aus. Da der raffinierte Zucker stark alkalisch ist, schüttet der Magen überproportional viel Magensäure aus, um dies zu kompensieren und dies kann, wenn es sich häufig und über einen längeren Zeitraum wiederholt, zur Bildung eines Magengeschwürs führen. Normalerweise ist unser Blut ständig leicht alkalisch, wenn nun aber stark alkalischer, raffinierter Zucker zugeführt wird, kommt es zu einer sogenannten Säurereaktion und das Blut wird stark übersäuert. Zur Kompensation dieses Zustandes werden die im Körper vorhandenen Mineralstoffvorräte aktiviert, die das Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Die Mineralstoffe, die in unserer normalen Nahrung vorkommen und im Körper gespeichert sind, reichen aus, um eine solche Reaktion aufzufangen, wenn sie hin und wieder eintritt. Wenn wir jedoch täglich raffinierten Zucker zu uns nehmen, reicht dies nicht mehr aus, und der Körper muss auf festgelegte Mineralreserven zurückgreifen, insbesondere auf das in Knochen und Zähne gespeicherte Kalzium. Setzt sich dieser Mechanismus über eine längere Zeitspanne fort, führt dieser dauernde Kalziumentzug schließlich zu einer Schwächung und einem Verfall von Zähnen und Knochen.

Überschüssiger Zucker wird im Körper in verschiedenen Organen gespeichert, vor allem in Form von Glykogen in der Leber. Wenn die Glykogenmenge die Speicherkapazität der Leber, die etwa bei 50 Gramm liegt, überschreitet, wird es in Form von Fettsäuren ins Blut abgegeben und dieses Fett wird dann an den am wenigsten aktiven Stellen des Körpers gespeichert, nämlich am Gesäß, den Oberschenkeln und am Bauch. Wenn dann die Zufuhr von raffiniertem Zucker immer noch fortgesetzt wird, entstehen schließlich auch solche Fettdepots an den aktiveren Körperpartien, wie Herz und Nieren, die auf diese Weise allmählich von einer festen Schicht aus Fett und Schleim umgeben werden. Diese Stoffe dringen auch ins Innere der Organe ein und behindern dort das normale Funktionieren oder führen im Extremfall zu einem völligen Ausfall der Organfunktion.

Wie groß der Anstieg im Verbrauch von raffiniertem Zucker in unserer modernen Welt ist, lässt sich an einer ständig wachsenden Zahl von Degenerationskrankheiten, wie etwa Herzkrankheiten, an denen heute zwei von fünf Amerikanern leiden ablesen.

Raffinierter Zucker beeinträchtigt auch direkt unsere intellektuellen Fähigkeiten, weil es unsere Darmbakterien zerstört, die für den Aufbau von B- Vitaminen notwendig sind. Diese Vitamine wiederum sind beteiligt an der Synthese von Glutaminsäure, die ihrerseits direkt eine Rolle spielt in den Vorgängen im Gehirn.

Produkte, zur Süßung von Speisen wie Honig und Ahornsirup haben eine ähnliche, wenn auch etwas schwächere Wirkung wie der raffinierte Zucker.



„Zuckerhutfichte“

BRUNNENKRESSE



Die Brunnenkresse wächst in und an Bächen und Seen. Sie gedeiht nicht nur in der warmen Jahreszeit, sondern fast rund ums Jahr, was sie auch im zeitigen Frühling und Spätherbst zu einem wichtigen Vitaminspender macht.

Mit ihren fleischigen, rundlichen Blättern sieht sie schon sehr saftig aus, was auch auf ihre Eigenschaft als Salatpflanze hindeutet.

So sind Wildsalate und Kräuterquark denn auch der Haupteinsatzzweck der Brunnenkresse. In dieser Form kann sie Frühjahrsmüdigkeit lindern und Vitaminmangel beheben.

Anwendung:

Da die Wirkstoffe der Brunnenkresse durch Trocknung weitgehend verloren gehen, wird sie fast nur frisch angewendet. Da die Wirkstoffe in der Brunnenkresse jedoch scharf sind und die Schleimhäute reizen können, sollte man sie nicht täglich verwenden, sondern nur mit Pausen.

Wirkung:

Man kann auch den Frischsaft der Brunnenkresse einnehmen und zwar maximal dreimal täglich ein Teelöffel voll, verdünnt in einem Glas Wasser.

So behutsam angewendet wirkt die Brunnenkresse belebend und blutreinigend.

Sie stärkt die Verdauung und regt die Niere an.

Verschleimung der Atemwege wird gelöst.

REZEPTE

Brunnenkresse Suppe

4 Portionen

1 Suppenhuhn
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel mit Gewürznelke und Lorbeerblatt gespickt
80 ml Sahne
300 g Brunnkresse gehackt
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Scheiben Vollkorntoast ohne Rinde
Brunnkresse als Garnitur

Das Suppenhuhn in große Stücke hacken, das Suppengrün putzen und zerkleinern. Die gespickte Zwiebel mit Huhn- und Gemüsestücken in einen Topf geben und mit 2 l Wasser und etwas Salz langsam zum Kochen bringen. 1,5 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen, den Schaum inzwischen abschöpfen. Durch ein Sieb passieren, mit Sahne auffüllen und auf ca. 1 l einkochen lassen. Die Brunnenkresse in die Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Toastbrot würfeln und goldbraun rösten. Kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen. Mit Brunnenkresse garnieren.

Brennesselsuppe

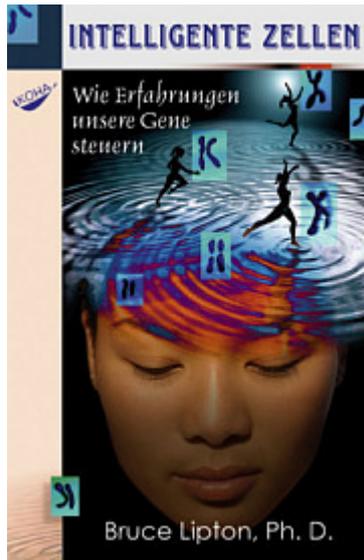
4 Portionen

300 g Brennesselspitzen
1 Zwiebel klein geschnitten
1 Essl Kokosöl
0,75 l Gemüsebrühe
3 mittelgroße mehlig Kartoffeln
1 Knoblauchzehe zerdrückt
1-2 Teelöffel milder Curry
Salz, Pfeffer, Muskat

Die kleingeschnittene Zwiebel in der Butter anschwitzen. Die geschälten, würfelig geschnittenen Kartoffeln und den Curry beigegeben und unter ständigem Rühren mitdünsten. Mit der Suppe aufgießen und gut 20 min bei niedriger Temperatur kochen lassen, bis die Kartoffel weich sind. Jetzt die gewaschenen, nur grob gehackten Brennesselspitzen zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit zerdrücktem Knoblauch, etwas frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß mit etwas Weißbrot servieren.

Buch- 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.



Intelligente Zellen von Bruce Lipton

Warnung: Dieses Buch wird Ihre Vorstellung von den Auswirkungen Ihres Denkens und Fühlens für immer verändern. Vielleicht haben Sie es schon geahnt, dass das Denken und Fühlen unser physisches Leben bestimmt. Jetzt können Sie sich sicher sein. Erstaunliche wissenschaftliche Erkenntnisse über die biochemischen Funktionen unseres Körpers zeigen, dass unser Denken und Fühlen bis in jede einzelne unserer Zellen hineinwirkt. Der Zellbiologe Bruce Lipton beschreibt genau, wie dies auf molekularer Ebene vor sich geht. In leicht verständlicher Sprache und anhand eingängiger Beispiele führt er vor, wie die neue Wissenschaft der Epigenetik die Idee auf den Kopf stellt, dass unser physisches Dasein durch unsere DNS bestimmt würde. Vielmehr wird sowohl unser persönliches Leben als auch unser kollektives Dasein durch die Verbindung zwischen innen und außen, zwischen Geist und Materie gesteuert. Eine Erkenntnis, die, logisch weiter gedacht, auch weiterreichende spirituelle Konsequenzen hat.

ISBN: 978-3936862881



Come Away With Me von Norah Jones

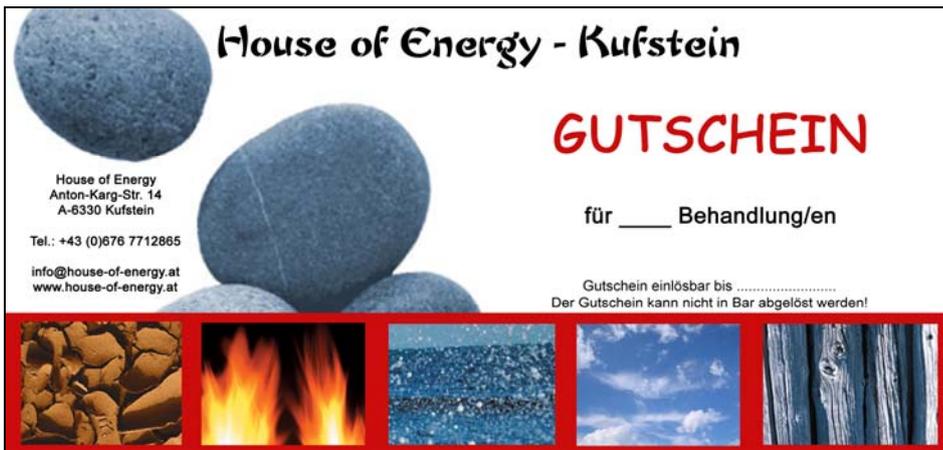
Mit "Come Away With Me" liefert Norah Jones 2002 so ein sensationelles Debutalbum ab, dass ihr sämtliche Awards vor die Füße gelegt wurden. Drei Grammys, zwei World Music Awards, ein Echo, ein Brit-Award, der Edison (Niederlande) und Platinauszeichnungen für ihr Album und die Singles in 40 Ländern. Daß Norah Jones diese Auszeichnungen auch verdient hat, daran zweifelt niemand. Schon vom Opener "Don't Know Why", der auch die Single wurde, wird man in eine Welt aus Jazz, Contry, Soul & Blues entführt.

ASIN: B00006372U

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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

Neue Homepage!



Wir haben eine neue Homepage! Schaut doch mal vorbei...

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 5
Mai 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 5

Holunder

Rezepte

Das Becken

Die 7 Stufen der
Krankheitsentwicklung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Es gibt wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.
Mahatma Gandhi***

Aktuelles

So kaut man richtig!



Von der Kuh kann Mensch vielleicht doch noch was lernen. Etwa gründliches Kauen. Denn wer sich fürs Kauen Zeit nimmt, bleibt schlank - anders als die Kuh.

Die wenigsten nehmen sich Zeit zum Essen. Die Pizza wird unterwegs im Stehen gegessen, das Brötchen in der Bahn und den Apfel im Auto. Und wenn's schnell gehen soll, bleibt auch keine Zeit, jeden Bissen zu kauen. Brot, Pizza und Apfel liegen dann wie Steine im Magen. Machen Sie doch selbst mal ein kleines Experiment: Beißen Sie ein Stück trockenes Brot ab, und

das kauen Sie ganz gründlich durch – ja und dann schmeckt das Brot plötzlich süß. Denn durch das Kauen und die aufspalteten Enzyme aus dem Speichel wird der Brothappen in seine Bausteine zerlegt – vor allem in Stärke- und Zuckermoleküle. Kauen ist also für die Verarbeitung und die Verwertung unserer Nahrung enorm wichtig, bestätigt Lisa Loewenthal vom Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten in Frankfurt.

Wer lange kaut, bleibt schlank

Wer richtig kaut, leidet zudem seltener an Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Blähungen. Und bleibt sogar schlanker, sagt Lisa Loewenthal: "Kauen hat auch eine Wirkung auf die Insulinausschüttung, auf die Insulinproduktion. Das bedeutet nämlich letztlich eine Vorbeugung gegen Diabetes und auch vor Übergewicht." Das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin ist wichtig, damit der Zucker aus der Nahrung überhaupt in die Zellen aufgenommen werden kann. Insulin ist also der Schlüssel, der dem Zucker die Zellentür öffnet. Je besser aber der Zucker durch sorgfältiges Kauen schon in seine Bestandteile zerlegt ist, umso weniger Insulin wird benötigt. Braucht der Körper bei den Mahlzeiten weniger Insulin, kommt es seltener zu starken Blutzuckerschwankungen. Weil der Blutzucker weniger schwankt, haben wir auch noch weniger Hunger.

Gründliches Kauen für gute Blutzucker- und Insulinwerte

"Experten berichten auch, dass Menschen, die gründlich kauen und die Bissen etappenweise schlucken, nicht nur sehr gute Blutzucker- und Insulinwerte aufweisen, sondern auch weniger Bauchfett bilden." Denn wer langsam und sorgfältig kaut, merkt früher, dass er satt ist. Außerdem spielt auch hier Insulin eine Rolle. Denn das Hormon hemmt den Fettabbau in unserem Körper. Und begünstigt damit, dass wir immer mehr überschüssige Kalorien als Fett im Körper speichern. Und immer mehr an Gewicht zunehmen. Richtig und sorgfältig kauen hat also eine Menge Vorteile: Sie essen weniger, können das leckere Essen viel intensiver schmecken und deshalb mehr genießen. Und schlank bleiben Sie dabei auch noch!

Kleine Ernährungsfibel

5. Teil - Der Ingwer

In der fernöstlichen Küche wird der Ingwer auch gerne zum kochen eingesetzt, da er den Appetit stimuliert und die Verdauung erleichtert (er löst die Fette auf).

Der Ingwer öffnet, aktiviert, bewegt vor allem in stagnierenden Bereichen den Kreislauf von Blut und Körperflüssigkeiten (Stagnation zeigt sich vor allem in Steifheit oder Schmerz).

Die Scharfstoffe Gingerole verflüchtigen sich beim Kochen nur geringfügig. Sie regen den Speichel- und die Schweißabsonderung an, durch die Erregung der Wärmernerven im Magen sorgen sie dort für ein ausgesprochen intensives Brenn- und Hitzegefühl.

Ingwer wirkt überhaupt sehr positiv auf den Verdauungstrakt. Er regt den Appetit an und es werden dadurch reichlich Verdauungssäfte gebildet. Ingwerwurzel regt außerdem die Gallensaftproduktion an und erleichtert so die Fettverdauung. Die Wurzel soll auch allgemein entkrampfend wirken, gegen Schwindel und Brechreiz helfen sowie die Übelkeit bei Reisen lindern. Das gilt nach Medikamenteneinnahme und Mageninfektionen. Er wird daher häufig gegen Reisekrankheit eingenommen.



Die öffnende und austreibende Wirkung des Ingwers wird gerne am Anfang einer Erkältung eingesetzt, um Viren und Bakterien gleich wieder aus dem Körper zu treiben (Auszuschwitzen). Der Ingwer hilft uns auch ölige, schmierige Nahrung bzw. tierische Nahrung besser verdauen zu können (austreibende Wirkung). Ingwer wird eingesetzt als Gewürz (kleingewürfelt oder gerieben) Als Tee – am Anfang einer Erkältung oder bei Magenproblemen – besonders aufgrund von zuviel Fleisch und Fett. Als Kompressen oder als Bad – Ingwerwickel

HOLUNDER

Von Mai bis Juli kann Sambuca nigra auch von botanisch Unkundigen leicht entdeckt werden: dann bedecken üppige Dolden aus feinen weißen Blüten den robusten Strauch. Der Duft ist intensiv und herb. Gerne wächst der Holunder an einem windgeschützten Platz in der Nähe eines Gebäudes oder am Waldrand. Grosse Ansprüche an seine Umwelt stellt er nicht. Wo er ungestört wachsen kann, erreicht er leicht eine Höhe von 5-7 Metern. In Europa ist er weit verbreitet, aber auch in Vorderasien und Afrika zu finden. Den Kelten galt er als heiliger Baum, für die Germanen war er der Baum der Göttin Holder, auch Holla genannt, die uns im Märchen von Frau Holle wieder begegnet. Menschen, Pflanzen und Tiere standen unter dem Schutz dieser Göttin. Sie wurde als weise Frau und Heilerin bei Krankheiten verehrt. Auch eine Wirkung gegen Zauber und böse Geister wurde dem Strauch zugeschrieben, vor Blitzen sollte er ebenfalls wirksam schützen. Aus diesen Gründen war es lange Jahre verboten, einen Holunderstrauch zu fällen.



Blütezeit:
Mai bis Juli

Inhaltsstoffe:
Die Holunderblüten enthalten Flavonoide, wenig ätherisches Öl, etwas Gerbstoff und Schleim. In allen Teilen kommt das cyanoge Glykosid Sambunigrin mit einem Gehalt von 0,1 % vor. In den Beeren ist zusätzlich noch Chlorogensäure vorhanden. Reich an Vitaminen der Vitamin B- Gruppe, (insbesondere B1, B2, B12), Vitamin C, A

Anwendung:
Der Holunderblütentee, möglichst heiß und in großen Mengen getrunken, wirkt schweißtreibend und wird besonders bei Erkältungskrankheiten und fieberhaften Erkrankungen, sowie zur Darmregulierung und Schmerzbekämpfung angewandt. Auch bekannt als Fliedertee, wird er auch zur Vermehrung des Bronchialschleims bei trockenem Husten eingesetzt. Oft wird er auch mit Lindenblüten gemischt angewandt und stärkt das Immunsystem.

REZEPTE

Holunderbrot

Zutaten:

1 kg Mehl
600 ml Milch; oder Buttermilch
40 g Hefe
20 g Meersalz
10 g Zucker
2 Zitronen: Schale abgerieben
14 groß. Holunderblüten, reif; ODER
3 El. Holunderblüten, getrocknet evt. 1/3 mehr

Zubereitung:

Lösen Sie die Hefe in etwas lauwarmen Milch, den Zucker und das Salz in der restlichen Milch bzw. in der Buttermilch auf. Zerschneiden Sie die Holunderblüten in kleine Sträußchen, die Sie zusammen mit dem gesiebten Mehl und der geriebenen Zitronenschale in eine Schüssel geben. Fügen Sie die Hefe sowie nach und nach die Milch hinzu, und kneten Sie das Ganze, bis ein elastischer (und aromatischer) Teig entstanden ist. Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort, mit einem feuchten Tuch (oder mit Plastikfolie) abgedeckt, 1 Stunde lang stehen. Danach kneten Sie ihn noch einmal ca. 8 Minuten lang kräftig durch und teilen ihn in 2 gleich große Stücke, die Sie mit bemehlten Händen zu 2 Rollen in der Länge der Backform ausrollen. Fetten Sie die Formen mit Butter oder einem aromatischen Öl ein, ebenso die Teigrollen von einer Seite, und legen Sie die Brote mit der eingefetteten Seite nach oben in die Formen. Lassen Sie die Brote in den (wieder abgedeckten) Formen noch einmal 2 Stunden lang gehen. Heizen Sie unterdessen den Backofen auf 200°C vor, stellen Sie ein Schüsselchen mit Wasser unten in den Ofen und lassen Sie die Brote auf der mittleren Schiene 45 Minuten goldbraun backen. Lösen Sie die Brote aus der Form, und lassen Sie sie auf einem Gitter abkühlen. (Probieren Sie ruhig eine Scheibe von dem noch warmen Brot mit Butter: Der Geschmack ist ebenso köstlich wie der Duft). Holunderblütenbrot ist ideal für Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Salaten. Es schmeckt jedoch auch einfach mit Quark oder Hüttenkäse belegt. Und sollten Sie von dem Brot etwas übrig behalten, dann ist es als verzuckertes Blütenschnittchen (s. Rezept) äußerst schmackhaft.

Gebackene Holunderblüten auf Vanilleschaum

Zutaten:

12 Aufgeblühte Dolden von Holunderblüten

Für den Teig:

200 Gramm Mehl

125 ml Milch

10 ml Trockener Weißwein

2 Eier

1 Eiweiß

1 Prise/n Salz

1 Zitrone; die Schale

1 Eßl. Zucker

2 Eßl. Ahornsirup

Kokosfett zum Ausbacken

Für den Schaum:

2 Eßl. Sauerrahm

1 Eßl. Honig

1 Vanilleschote

1/4 Liter Geschlagenes Sahne

Etwas Zitronensaft

Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Holunderblüten ganz kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen und sorgfältig mit Küchenpapier abtrocknen.

Für die Zubereitung des Backteiges Eier trennen. Mehl, Milch und Wein verrühren. Danach die beiden Eidotter und alle Gewürze einrühren. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen, unter die Masse heben.

In einem Topf reichlich Fett erhitzen. Holunderblüten am Stiel nehmen und in den Backteig tauchen. Blüten herausnehmen, den Teig etwas abrinnen lassen und in dem ca. 180 °C heißem Kokosfett backen.

Für den Vanilleschaum die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Sauerrahm mit Honig, Zitronensaft und Vanillemark verrühren. Zuletzt das geschlagene Sahne unterheben.

Mit den gebackenen Holunderblüten anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

Holunder Gesichtswasser

Es eignet sich hervorragend zur Gesichtsreinigung. Es zeigt lindernde, leicht adstringierende Wirkung und soll auch Hautflecken verringern.

Geben sie einige Tropfen davon morgens und abends auf einen Wattebausch und reinigen Sie mit leicht kreisenden Bewegungen Gesicht und Hals. Erst nach dem Reinigungsvorgang wird mit leichtem Druck eine pflegende Creme einmassiert. Das Holunder-Gesichtswasser lässt sich sehr leicht selbst herstellen. Sie sollten allerdings die Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

400 g frische gepflückte Holunderblüten
1 l stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
Saft von zwei ungespritzten Zitronen

Schütteln Sie die Holunderblüten gut aus, brausen Sie sie vorsichtig ab und entstielen Sie sie. Die Blüten geben Sie zusammen mit dem Mineralwasser in einen Topf und lassen sie kurz aufkochen, dann ca. drei Minuten köcheln. Nehmen Sie anschließend den Topf vom Herd und lassen Sie das Ganze über Nacht ziehen. Am anderen Morgen seihen Sie ab und füllen das Gesichtswasser in eine sauber gespülte **dunkle** Glasflasche, die Sie nach dem Benutzen immer wieder gut verschließen sollten.

DAS BECKEN

Man kann fünf Hauptformen des Beckens unterscheiden. Zunächst einmal die Idealform: ein schön gerundeter, fester und knackiger Po. Zwei andere Grundformen werden durch den Neigungswinkel des Beckens in Bezug auf die Längsachse des Körpers definiert: es handelt sich um ein entweder nach oben oder zu stark nach vorn und unten geneigtes Becken – einen Flachrücken und ein Hohlkreuz.

Die vierte Form entsteht durch eine chronisch angespannte und zusammengekniffene Gesäßmuskulatur, die fünfte durch einen ein und hochgezogenen Beckenboden.

Ein zu stark nach oben und hinten geneigtes Becken.

Diese Stellung entsteht durch einen Mangel an Spannung und energetischer Ladung im Becken, in den Beinen und im unteren Rücken. Durch einen verminderten Tonus der Rückenstrecker im Lendenbereich kommt es zu einem Verlust der physiologischen Lordose. Der untere Rücken ist flach, Po und Rücken bilden eine mehr oder weniger gerade Linie. Durch Schwäche oder Überdehnung des Iliopsoas und des Quadrizeps kann sich das Becken vollends aufrichten. Das Gesäß ist ebenfalls flach und eingedrückt. Man bekommt das Gefühl dieser Mensch habe den Schanz eingezogen. Das noch oben geneigte Becken ist meist ziemlich schmal und unterentwickelt. Oft sind die Beine die dieses Becken tragen, dünn und steif und nicht zu kraftvoller und ausdauernder Bewegung imstande. Menschen mit einem flachen Gesäß und schwachen Beinen sind oft wenig geerdet und brauchen andere, um sich auf sie zu stützen.

Diese Stellung des Beckens bedingt auch eine Verringerung der sexuellen Energie. In der fernöstlichen Medizin wird die Niere als Ursprung sexueller Lust und Vitalität betrachtet. Die Niere steht vor allem mit zwei Muskeln in enger energetischer Verbindung: mit dem Iliopsoas und dem Lendenanteil des Rückenstrecker. Beide Muskeln sind bei dieser mangelnden Neigung des Beckens zu schwach und überdehnt, was einen Rückschluss auf die mit ihnen verbundene energetische Konstitution der Niere erlaubt. Menschen mit dieser Beckenstellung leiden daher häufig unter einem Mangel an Libido und sexueller Kraft. Für einen solchen Menschen ist die erotische Begegnung vor allem eine Form des Gefordertseins und der Leistung. Sie tauchen nicht so sehr in Gefühle der Leidenschaft und Hingabe ein – kein Wunder, wenn die energetische Grundlage dafür fehlt. Vieles von ihrer Erotik und Sexualität wird vom Kopf gesteuert, der versucht, seine meist bildlichen Vorstellungen von sexueller Energie und Leidenschaft in die Tat umzusetzen und Wirklichkeit werden zu lassen.

Ein flaches und eingedrücktes Gesäß ist häufig ein konstituierendes Merkmal einer Persönlichkeitsstruktur, die in der physiologischen Literatur masochistischer Charakter genannt wird. Dieser entsteht in jener Lebensphase, in der das Kleinkind zu krabbeln und die Welt zu erforschen beginnt. Er ist das Produkt einer erdrückend überfürsorglichen Umgebung, die den Bewegungsspielraum des Kindes durch Gebote und Verbote ununterbrochen einengt. Dieser Typ hat einen flachen und eingezogenen Po, die Gesäßmuskeln sind verkrampft, die Beine oft nach außen gedreht – was von einer chronischen Verkürzung der tieferen Gesäßmuskulatur, deren Funktion die Außenrotation des Beins ist, verursacht wird. Die Beinmuskeln haben vor allem gelernt, Bewegungsimpulse festzuhalten, die Beine sind daher meist plump und unbeweglich. Besonders die Kniebeuger sind angespannt und verkürzt, dadurch ziehen sie, von ihren Ursprüngen am Sitzbein her, den Po nach unten und richten das Becken zu sehr auf. Das Ergebnis ist das wie nach oben geneigte Becken, das Einhalten von sexuellen Empfindungen und Impulsen und deren Kompensation durch Liebsein und Essen.

Der masochistische Charakter ist auf unterwürfige Art und Weise höflich und zuvorkommend und sabotiert dafür hinten herum. Da das nach oben und hinten gekippte Becken nur eine Komponente im allgemein zusammengepressten und unbeweglichen Körper des masochistischen Charakters darstellt, wird er auch mit seinen erfreulichen Seiten, noch eingehender im nächsten Newsletter ein Kapitel über Körpertypen beschrieben.

Um dieses beschriebene Becken wieder in die richtige Neigung zu bringen, ist es wichtig alle Muskeln zu kräftigen die die physiologische Lordose im Lot halten, das sind die unteren Rückenstrecker, der Lendenmuskel, der Spanner der Oberschenkelbinde und der gerade Schenkelmuskel.

Rückenstrecker: (Asanas Heuschrecke)

Sie liegen bäuchlings auf einer Matte, die locker geballten Fäuste unter den Leisten. Mit dem Einatmen heben sie die gestreckten Beine so weit wie möglich nach oben, sodass sich auch das Becken vom Boden hebt. Mit dem Ausatmen senken sie die Beine wieder langsam zu Boden. Diese Übung wird in der fernöstlichen Heilkunde übrigens auch für Blase und Milz Energie angewandt.



DIE SIEBEN STUFEN DER KRANKHEITSENTWICKLUNG

Eine Krankheit ist nichts anderes als das Ergebnis eines Zustands, in dem der Mensch sich nicht in Harmonie mit der Natur und dem Universum befindet. Eine Krankheit beginnt auch immer ganz harmlos und unauffällig, erst wenn wir alle Anzeichen die uns der Körper immer wieder gibt ignorieren, kommt es zu schlimmeren Geschichten.

Es werden bei einer Krankheit normalerweise folgende Stadien durchlaufen:

1) Müdigkeit und Erschöpfung

Hierunter falle sowohl physische als auch psychische Erschöpfung. Ein Mensch der häufig seinen Arbeitsplatz, seine Wohnung oder seinen Partner wechselt, befindet sich in diesem Stadium. Wenn ein gesunder Mensch hart arbeitet, kann ihn das natürlich erschöpfen, aber nach einer normalen Nachtruhe wird er am folgenden Tag vollständig ausgeruht, frisch und bereit zu neuen Taten sein. Die chronische Erschöpfung, unter der so viele Menschen leiden, ist dagegen etwas anderes. Der Hauptgrund für dieses heute so häufig auftretende Problem liegt am Mangel an körperlicher Bewegung zusammen mit übermäßiger Aufnahme von Nahrung und Getränken, vor allem von Fleisch und Zucker – all dies belastet Muskeln und Kreislauf.

2) Schmerzen und Beschwerden

In diesem Stadium, in dem das Nervensystem geschwächt zu werden beginnt, treten Probleme wie Muskelschmerzen, gelegentlicher Kopfschmerz, Menstruationsbeschwerden, Magenschmerzen und ähnliche Probleme auf.

3) Erkrankung des Blutes

Die Erkrankung des Blutes ist häufig auf eine chronische Übersäuerung des Blutes oder auf fettiges, klebriges, Cholesterin -übersättigtes Blut zurückzuführen. Die Blutqualität ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Bei chronisch schlechter Blutqualität kommt es leicht zu Krankheiten wie Anämie, Leukämie, Asthma, Krampfadern, Hauterkrankungen und andere Leiden.

4) Emotionale Störungen

Unter diese Kategorie fallen Störungen wie Reizbarkeit, Ungeduld, Beunruhigung, Ärger, Furcht, Sorge, Angst und Unbehagen. Ein gesunder Mensch hat nicht unter solchen negativen emotionalen Phasen zu leiden. Auch wenn wir nur einmal im Jahr ärgerlich werden, ist unser Körper nicht vollständig im Gleichgewicht. Im Idealfall sollten wir in unserm ganzen Leben nicht ein einziges Mal ärgerlich werden. In unserer Zeit ist dieses wohl kaum vorstellbar.

5) Krankheiten der Organe

Herzkrankheiten, Diabetes und Gallensteine sind Beispiele für solche Erkrankungen der Organe. In diesem Stadium beginnen die Organe zu degenerieren.

6) Nervenkrankheiten

Hierzu gehören verschiedene Arten von Geisteskrankheiten, Multiple Sklerose, Parkinsonsche Krankheit und verschiedene Arten von Lähmungen. Auch Störungen der peripheren Nerven (z.B. träge Reaktionen eines Menschen auf seine Umwelt, Vergesslichkeit und soziale Vergehen) fallen unter diese Kategorie.

7) Anmaßung

Wenn wir versuchen, uns selbst von der Natur und dem Universum zu trennen, ist das Ergebnis eine von zwei Arten der Anmaßung. Die Erste ist die Yang Anmaßung, sie manifestiert sich in Form einer dominierenden, herrschsüchtigen, egozentrischen Persönlichkeit, die dazu neigt, andere Menschen abzustößen. Die zweite Art der Anmaßung ist mehr Yin. Menschen die sich ausschließlich von der Umwelt zurückziehen, leiden an dieser Form der Anmaßung. Wenn Freunde versuchen, einer Person mit Yin Anmaßung mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, wird diese sich weigern, zuzuhören und sich zurückziehen.

Die Anmaßung ist tatsächlich die allen Krankheiten und allem Unglück des Menschen zugrunde liegende Ursache und gleichzeitig das letzte der sechs Stadien. Letztendlich begehen alle Menschen, die unter Anmaßung leiden, Selbstmord, indem sie eines unnatürlichen Todes sterben – sei es durch Krankheit, Krieg, Unfall oder durch andere Ursachen.

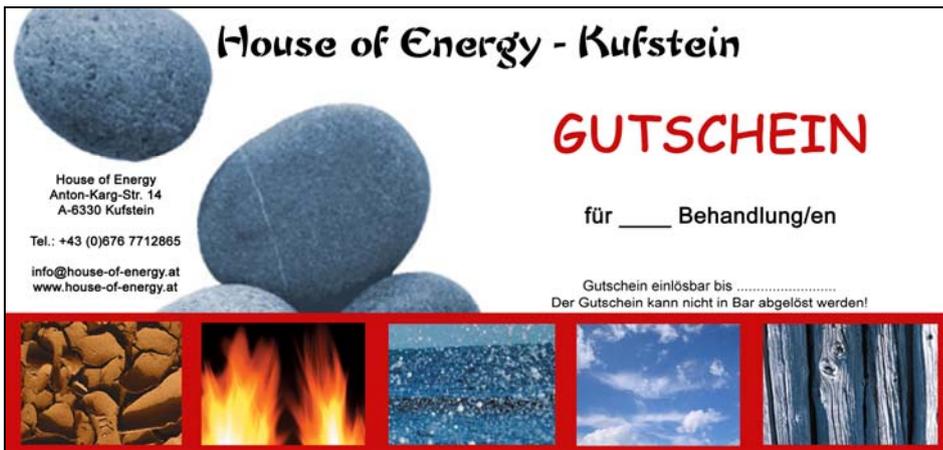
Krankheiten können auch in Anpassungs- – oder Degenerationskrankheiten unterteilt werden. Stadium ein bis vier der oben angeführten Erkrankungen umfassen die Anpassungskrankheiten, während Erkrankungen der Stadien fünf bis sieben degenerativ sind.

Diese Erklärung beschreibe ich im nächsten 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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

Neue Homepage!



Wir haben eine neue Homepage! Schaut doch mal vorbei...

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 6
Juni 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 6

Rezepte

Ein Leben im HIER
und JETZT

Anpassungskrankheiten –
Degenerationskrankheiten

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevnani

***Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von neuem beginnen.***

Aktuelles

Wasser unsere wichtigste Lebensquelle



Das Wasser (H₂O) war für die Erdgeschichte der bedeutendste Stoff. Aus ihm entstand einst das Leben, aus dem Wasser krochen die Wasserlebewesen vor etwa 400 Millionen Jahren zum ersten Mal heraus und eroberten allmählich das Land. Das Wasser ist das bedeutendste Element der Menschheitsgeschichte, es ist ein Symbol der Lebenskraft und der Reinigung oder der Erneuerung. Es spendet Regen für trockenes Land, Tiere und Pflanzen benötigen es.

Menschen wuschen sich seit jeher mit dem Wasser oder nahmen ein erfrischendes Bad. In vielen Mythen und alten Geschichten spielt das Wasser eine zentrale Rolle. Die Sintflutsage berichtet von einer riesigen Überschwemmungs-Katastrophe. Immer wieder führten Trockenperioden in der Erdgeschichte zu Ernteaufschlägen und Hungersnöten.

Heute wird das Wasser durch die Umweltverschmutzung bedroht. Die Erde ist zwar zu zwei Drittel mit Wasser bedeckt, aber nur ein Prozent des gesamten Wassers stehen als Wasser zum Trinken zur Verfügung.

Jeder von uns verbraucht ca. 150 Liter Wasser am Tag. Für Essen und Trinken benötigen wir nur 2 bis 3 Liter, der Rest verschwindet beim Waschen, Putzen und Toilettenspülung.



Vom Wesen des Wassers

In allen alten Kulturen erkannten die Menschen im Wasser die Basis allen organischen Lebens. Für sie war es etwas Heiliges, ein Lebewesen, dem sie mit Ehrfurcht begegneten. Unsere heutige Sichtweise hat den Respekt vor dem Lebewesen Wasser weitgehend verloren. Wer jedoch über Wasser physikalisch statt chemisch zu denken beginnt und sich innerlich mit dem Lebewesen Wasser verbindet, beginnt den Puls des Lebens in der faszinierenden Kraft des Wassers in sich wieder zu fühlen. Die Dynamik wiederbelebten Leitungswassers lässt den sensibilisierten Menschen den Rhythmus der Gezeiten in sich spüren, das Urelement des Lebens. In einer täglich innigen Verbindung mit dem lebendigen Wasser entwickelt der Mensch zwangsläufig ein stark ausgeprägtes Bewusstsein für das lebendige Wasser und damit auch ein neues, geschärftes Bewusstsein für seine eigene Gesundheit sowie die Wiedergesundung unserer Erde. So gesehen ist das geheimnisvolle Element Wasser der genialste Lehrmeister für die Menschen, der uns deutlich aufzeigt, wie wir leben müssen, um wieder zu gesunden oder gar nicht erst krank zu werden.

Das Körperwasser von Menschen beträgt je nach seinem Lebensalter zwischen mehr als 90% bis letztlich knapp unter 60% seines Körpergewichts. Davon müssen durch Ausscheidung und Hautatmung (Transpiration) verloren gegangene durchschnittlich 2 Liter tagtäglich ersetzt werden. Die biologische Wertigkeit des zugeführten Wassers entscheidet mittel- und langfristig über unsere Gesundheit oder Krankheit...

Entgiftung

Wenn der Körper Gifte ausschwemmt, kann es zu einer sogenannten Heilungskrise (Erstverschlechterung) kommen. Während eines solchen starken Reinigungsprozesses können heftige Reaktionen, Schmerzen auftreten, die unter Umständen schlimmer sind als bei der chronischen Krankheit zuvor. Für gewöhnlich ist die Heilungskrise schnell überwunden. Bei schweren chronischen Krankheiten muss man womöglich mehrere dieser Reinigungsphasen durchleben, bevor sich der Körper vollständig erholt hat. Alle unverarbeiteten Krankheiten müssen nämlich in umgekehrter Reihenfolge nochmals aktiviert werden, damit der Körper sie dauerhaft überwinden kann. Reaktionen wie zum Beispiel Hautausschlag, Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Durchfall, Ohrinfektionen oder Hitzewallungen zeigen an, dass sich der Körper entgiftet.

Oft gehen der Heilungskrise Tage voraus, wo man sich besonders fit fühlt - als ob sich der Körper für die bevorstehende Reinigung wappnen wollte. Eine tiefe und gute Atmung unterstützt den Reinigungsprozess, ebenso wie vieles Wassertrinken, mindestens acht Gläser (à 0,25 ltr.) pro Tag.

Die Selbstreinigung des Körpers sollte man nicht forcieren; es braucht sieben Tage, um das Blut zu reinigen, sieben Wochen für die Lymphe, sieben Monate für die Drüsen und sieben Jahre um sämtliche Körperzellen zu erneuern.

Kleine Ernährungsfibel

6. Teil – Der Reis

In vielen asiatischen Sprachen sind die Worte für Reis und für Essen identisch - ein Zeichen dafür, welche hohe Bedeutung diese Pflanze für die Ernährung auf dem asiatischen Kontinent hat. Die Reispflanze, mit lateinischem Namen *Oryza sativa*, gehört zur Familie der Gräser. Die Ursprünge der Pflanze liegen vermutlich in den Deltas der Flüsse Ganges, Yangtze, Euphrat und Tigris. Die eigentliche Wildform dieser Nutzpflanze ist jedoch verloren gegangen: Die Geschichte des Reisanbaus reicht in Südostasien immerhin bis zu 7000 Jahre zurück.

Reis wirkt beruhigend auf Darm und Magen, er enthält kein Fett. Das Gute am Reis ist das in der Schale enthaltene Vitamin B und die Mineralstoffe. Die bei uns erhältlichen Reissorten werden als Rund- oder Langkornreis unterschieden. Beide sind als weißer Reis, der in erster Linie Kohlenhydrate liefert, oder als brauner Vollkornreis zu bekommen. Im Gegensatz zu dem weiß polierten Reis besitzt der Braune noch seine Schale, die voll mit Vitaminen (A, Thiamin, B2, Ciacin und C) und Mineralstoffen (Natrium, Kalium, Calcium, und Phosphor) ist. Besonders die Mineralstoffe sorgen für Entwässerung und Entschlackung. Der gesündere Reis wäre demnach der Naturreis. Etwas irreführend ist der Name des bei uns erhältlichen "Wildreis", bei dem es sich nicht um Reis, sondern um die Samen einer amerikanischen Wasserpflanze handelt.



Eine einfache Möglichkeit den Darm schonend zu reinigen und überschüssige Schlacken zu entfernen, ist die aus dem Fernen Osten stammende Reis-Kur. Drei oder zehn Tage lang isst man nichts als Reis. Natürlich kann man auch so viele Tage Reis essen, wie man möchte, allerdings sind aus physiologischer Sicht die Zeitintervalle von drei beziehungsweise von zehn Tagen für eine Darmreinigung von Vorteil. Je nach Gusto kann man normalen Reis oder Vollkornreis nehmen, denn es geht bei der Reis-Kur ja in erster Linie nicht um die Zufuhr von Mineralien und Spurenelementen, sondern um die Schonung des Darms und die Entfernung von Schlacken. Reis ist ideal dafür geeignet, liegen gebliebene Schlacken zu absorbieren und abzutransportieren. Bei längeren Kuren kann man den Reis mit ein wenig Sojasoße anreichern, um den notwendigen Eiweißbedarf zu decken. Von dem Reis isst man so viel und so oft man mag. Dazu trinkt man Wasser oder ungesüßten Tee, ab und zu angereichert mit Zitronensaft für den Vitamin- C-Bedarf.

REZEPTE

Honig – Ingwer- Reis im Apfel

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Tassen Rapunzel (oder anderen biologischen) Milchreis

4 Tassen Wasser

1 Prise Salz

4 große Äpfel

2 Stück Ingwer (eingelegt)

6 EL Honig

4 EL Sultaninen

1 TL gem. Zimt

60 g Butter

2 EL Walnusskernstücken

Zubereitung:

Milchreis in kochendem Wasser etwa 30 Min. quellen lassen. In dieser Zeit Äpfel waschen und vorsichtig aushöhlen, die Außenwand sollte nicht zu dünn sein.

Ingwer kleinhacken, den fertigen Reis mit Honig, Ingwer, Sultaninen und Zimt vermengen. Diese Mischung in die Äpfel füllen. Äpfel in eine leicht gefettete feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad etwa 25 min. backen.

Zwischendurch immer wieder mit Butter bepinseln.

Den restlichen Reis in eine Schüssel geben und zugedeckt warmstellen. Zum Servieren die Äpfel auf den Reis stellen und mit Wallnussstückchen bestreuen.

Himbeertraum

Für 2 Personen

Zutaten:

100 g Himbeeren

100 ml Kokosmilch

100 ml Soja Reis Drink

1 Banane

1 P. Vanillezucker

Zubereitung:

Banane in kleine Stücke schneiden und mit Himbeeren, Kokosmilch, Soja Reis-Drink und Vanillezucker vermischen und pürieren. Kalt stellen.

Jede Portion mit einer Himbeere dekorieren.

10 Minuten Zubereitung und 30 Min. Kühlzeit.

Ein Leben im HIER und JETZT

Ein solches Leben würde schon am Morgen beginnen. Bei dem ersten Augenaufschlag, den man bewusst macht, froh ist hier zu sein. So als ob man die ersten Sonnenstrahlen sieht, oder auch den ersten Regen. Man genießt mit jeder Faser seines Körpers das hier sein. Die Gedanken sind frei von, wann muss ich wo sein, oder hoffentlich schaffe ich heute alles, oder hoffentlich läuft mir heute nicht dieser blöde Kerl über den Weg, usw..

Nur aufstehen, ins Bad gehen, das Wasser auf der Haut fühlen, sich im Spiegel betrachten, sich schön finden, sich ein lächeln schenken, das ist alles. Als nächstes sich bewusst ein Frühstück richten und genießen als ob es das erste Essen wäre.

Der Weg in die Arbeit, wer kennt das nicht, jeden Tag derselbe. Man achtet auf nichts mehr, man ist in seinen Gedanken ständig schon weiter, oder auch noch etwas hinten weil man über den gestrigen Tag und seinen Ablauf nachdenkt, was hätte ich machen sollen, war das so O.K. oder bin ich wem zu nahe getreten. Oft fällt einem nicht einmal auf was die Natur zu bieten hat, dass der Obstbaum in seiner vollen Blüte steht, oder die Vögel dir heute ein bezauberndes Lied zwitschern. Alleine solche Bilder und Töne heben deine Stimmung und verbannen Trübe Gedanken oder sorgenvolle Gedanken aus deinem Gedächtnis. Jetzt wird wohl jeder sagen oder denken leicht reden, doch bei uns regnet es doch die meiste Zeit. Aber auch ein Regen hat was wundervolles, beobachte einmal wie die Regentropfen auf die Blätter fallen sich dort kurz sammeln und zu Boden gehen. Oder welche Musik sie machen. Wie man sieht hängt es immer von der Sichtweise ab wie ich es sehen will.

Einfach nur zuzusehen ohne zu Urteilen ob gut oder schlecht, nur beobachten, so wie schon am Morgen nach dem aufstehen, ein neutrales Bild machen ohne in Schubladen zu ordnen, so wie wir sie uns in den bereits gelebten Jahren durch massenhafte Information, der Medien, Eltern, Erzieher, Schule und sonstigen Eindrücken gebildet haben.

Alleine wenn man sich vorstellt, so in die Arbeit zu kommen, ohne jeden negativen Gedanken, wer würde das nicht wollen. Stellen sie sich vor dass nicht nur sie davon profitieren, sondern auch ihre Arbeitskollegen, denn man kommt nicht schon geladen in die Arbeit, sondern entspannt und glücklich.

Glücklich im HIER und JETZT zu sein.

Nicht in der Zukunft, im was ist wenn, was ist in 20 Jahren, hoffentlich passiert nie was, habe ich gut vorgesorgt falls ich einmal krank werde, schaffen die Kinder dieses Schuljahr, usw.

Vergessen sie nicht, dass ist ihre Zeit die nur einmal hier ist jede Minute oder Sekunde die sie so verbringen ist verschwendet denn sie hätten sie mit etwas vernünftigeren bzw. etwas viel schöneren verbringen können, z. B. jemanden etwas liebes sagen, ihren Partner zu küssen, ihre Kinder einmal zu umarmen, usw.

Natürlich machen sie das ja alles, aber machen sie es bewusst? Sind ihre Gedanken und ihre Aufmerksamkeit dann wirklich bei dem Menschen? Bei dem, den sie zuhören, umarmen, oder auch küssen?

Auch wenn man glaubt nicht auf die Zuckerseite des Lebens gefallen zu sein, sollte man sich kurz in Erinnerung rufen. Dass sie Ursachen deiner heutigen Erfahrung nicht im gestern liegt sondern sie sind vielmehr ein Spiegelbild deines gegenwärtigen Denkens. Alles kann sich ändern wenn du dein Denken änderst, und zwar sofort, d.h. jetzt. Denn die Zukunft wird durch dein jetziges Denken und fühlen bestimmt.

Viel Vergnügen beim ausprobieren.

Anpassungskrankheiten – Degenerationskrankheiten

Anpassungskrankheiten

Diese Art der Erkrankung tritt oft auf, wenn ein Mensch, der normalerweise qualitativ hochwertige Nahrung zu sich nimmt, plötzlich etwas Minderwertiges isst. Es kommt dann zu Magenbeschwerden, Fieber oder Erbrechen. Solche Symptome werden oft als Krankheit verstanden, sind aber nichts anderes als Ausscheidungsprozesse von Giftstoffen.

Ein weiteres Beispiel ist z. B. die Mandelentzündung, die auftritt wenn das Lymphsystem versucht Giftstoffe, die durch unzuträgliche Nahrung in den Körper gelangt sind, an einer Stelle zu isolieren. In einem solchen Fall ist das Fieber, das als Begleiterscheinung auftritt, nur ein Versuch des Körpers, den Überschuss zu verbrennen. Durch solche Anpassungsprozesse gelingt es uns einen neutraleren oder ausgewogeneren Zustand des Körpers aufrecht zu erhalten.

Wenn eine Frau sich unausgewogen ernährt, reagiert ihr Körper häufig mit Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation. Dies ist ein weiteres Beispiel für eine Anpassungskrankheit.

Auch der Körpergeruch ist nichts anderes als ein Ausscheiden von überschüssigen Stoffen.

Degenerationskrankheiten

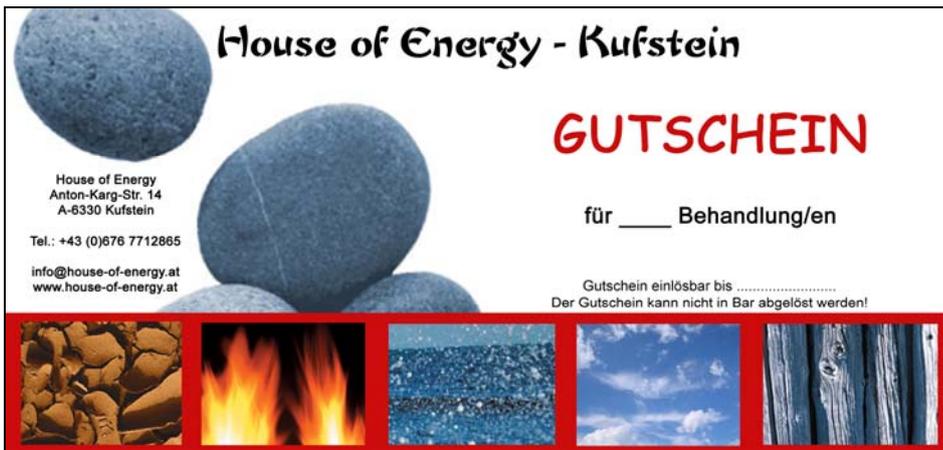
Degenerationskrankheiten dagegen sollten als echte Krankheiten behandelt werden, da sie das Ergebnis einer chronischen Verschlechterung der Körperfunktionen und des Zustandes der verschiedenen Organe sind. Einige Formen solcher Degenerationskrankheiten treten dann auf, wenn Körperzellen beginnen, in ihre primitive, präzelluläre Form zu zerfallen. Zellmaterial hat seinen Ursprung in der Anhäufung und Fusion von Millionen von Bakterien, wenn sich dieser Prozess umkehrt, sprechen wir von Infektionskrankheiten.

Ein Beispiel für solche Degenerationskrankheiten ist auf die wiederholte Zufuhr raffinierten Zuckers zurückzuführen. Es kommt zu einer chronischen Übersäuerung des Blutes, die wiederum eine chronische Degeneration der Knochen und Zahnqualität nach sich zieht. Auch Krankheiten wie Epilepsie, Krebs und Diabetes gehören zu dieser Gruppe.

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.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

Neue Homepage!



Wir haben eine neue Homepage! Schaut doch mal vorbei...

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 7
Juli 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 7

Rezepte

Psoas

Das Becken 2. Teil

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Von der Art des Denkens hängt alles ab.
Vom Denken geht alles aus, wird alles gelenkt und geschaffen. Wer
schlecht redet oder handelt,
dem folgt Leid wie das Rad den Hufen des Zugtieres***

Aktuelles

MEDITATION

Die Meditation hat viele positive Wirkungen. Es ist eine Methode, die gleichermaßen **Körper, Geist und Seele** stärken und heilen kann und von jedem Menschen - egal welcher religiösen oder atheistischen Überzeugung - mit Gewinn praktiziert werden kann.

Wenn wir möglichst täglich meditieren, geschehen einige tiefe Veränderungen:



Zuerst verändern sich unsere Gehirnwellen. Normalerweise wechseln sie ständig zwischen Alphawellen, Betawellen, Delta- und Theta Wellen im Tiefschlaf. Der Alphazustand ist ein Zustand tiefer Entspannung. Wenn unsere Gehirnwellen sich verändern, erfahren wir zuerst diese Alphawellen, unsere Gedanken werden ruhiger, es kommt zu einer Umverteilung der Gesamtblutmenge in den Gefäßen: der Herzschlag wird ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Blutzufuhr zum Gehirn verstärkt sich, die Blutzufuhr zu den Nieren wird geringer, das Immunsystem wird auf längere Sicht stimuliert, es geschehen tiefe Veränderungen im Hormonhaushalt: dies sind die sofortigen Wirkungen von Meditation.

Wir wissen, dass wir uns nach einem guten Schlaf aktiv und dynamisch fühlen, und dass wir uns den ganzen Tag nicht besonders fühlen, wenn wir schlecht geschlafen haben oder zu lange wach geblieben sind. Tiefe Ruhe ist also die Basis dynamischer Aktivität, und die tiefe Ruhe aus Meditation verbessert nicht nur den Selbsterholungsmechanismus, so dass wir uns gesunder und harmonischer fühlen, aber aufgrund der tiefen Ruhe haben wir eine verbesserte Fähigkeit, in unserer Umgebung aktiv und dynamisch zu sein.

Was sind die Ergebnisse regelmäßiger Meditation?

Natürlich kann man hier und da einige Sekunden meditieren, man kann kurze Meditationen machen, sie sind alle hilfreich- aber ich möchte hier über die positiven Wirkungen regelmäßig ausgeübter Meditation schreiben. Es hat tausende von Studien und Untersuchungen gegeben, über die biologischen, physiologischen und seelischen Wirkungen von Meditation.

Meditation senkt z.B. nachweislich das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls. In den USA haben Forscher eine große Gruppe von Patienten mit Bluthochdruck sechs Monate lang meditieren lassen und dabei die Arterien mit Ultraschall untersucht. Das Ergebnis war beeindruckend: Die verhärteten Arterien waren weicher geworden. Wenn die Dicke der Arterien wie bei den Versuchspersonen - um 0,1 mm abnimmt, sinkt das Risiko eines Herzinfarkts um 11 Prozent, das eines Schlaganfalls sogar um 15 Prozent.

Diese Auswirkungen regelmäßiger Meditation können jeden Bereich unseres Lebens beeinflussen, mental, spirituell, physisch, unsere Beziehungen, unsere Einstellung zur Umgebung, und letztendlich lässt uns Meditation die wichtigste Frage beantworten, die wir im Leben haben: Wer bin ich? In Wirklichkeit kann Meditation alle schwierigen Probleme lösen, die wir haben. Also öffnet die tiefe Ruhe in Meditation die Welt für uns, und für einen wirklich vitalen, dynamischen, interessanten Weg.

Vor einigen Jahren gab es eine Untersuchung über eine Gruppe von Menschen, die für 5 Jahre regelmäßig (2x tgl. 30 min) meditierten: Ihr biologisches Alter war zwölf Jahre jünger als ihr physiologisches Alter. Meditation macht uns intuitiver und sensitiver für die subtilen Botschaften des Körpers, und weil wir so aufmerksam mit unserem eigenen Körper sind, werden wir aufmerksamer für unseren erweiterten Körper, unsere Umgebung. Als Ergebnis davon entwickeln wir eine intuitive Intelligenz, die nicht linear oder rational ist, sondern eine ganzheitlich bezogene Intelligenz, die sich nicht durch kleine Bewusstseinsfenster orientiert, und dennoch präziser und genauer ist als alle rationalen Gedanken, und wir beginnen, unser wirkliches Potenzial zu entwickeln, **ein unbegrenztes Potenzial**.

Die seelische Heilung in Meditation

Meditation ist vor allem eine Methode, Distanz zu unserem ruhelosen und oft verwirrten Denken zu schaffen, und in innerer Stille die Realität unseres Bewusstseins zu erfahren- das stille Zentrum unseres Wesens, das völlig heil und ganz ist, unberührt von allem Geschehenen. Es ruht in der zeitlosen Gegenwart.

Wenn wir völlig in der Gegenwart sind, sind wir in Kontakt mit einer inneren Quelle von Lebensenergie, aus der heilende Energie und Frieden entstehen, Liebe, Mitgefühl, Vertrauen und Kreativität.

Die Quelle unserer Unzufriedenheit, vieler Probleme und Krankheiten ist der ununterbrochene ruhelose Strom unserer Gedanken; - nicht der Prozess des erkennenden und kreativen Denkens selbst, sondern das angelernte, konditionierte Denken, durch das wir die Beziehung zu der Realität verloren haben, und damit hauptsächlich in Gedanken aus der Vergangenheit und Projektionen in die Zukunft leben.

Gedanken lenken uns von der Wirklichkeit, der Gegenwart ab. Gedanken verschleiern unser Wesen wie Wolken, und wir verlieren den Kontakt, wir werden von der Gegenwart abgeschnitten. Gedanken sind niemals aus der Gegenwart. Wenn wir erfahren, dass wir tatsächlich mehr in der Präsenz des jeweiligen Moments leben können, und dadurch nur lebendiger und intelligenter werden, ist Meditation die Methode, uns jeden Tag zu erfrischen und zu erfahren, dass unser Bewusstsein zeitlos und immer heil und ganz ist. Meditation lehrt uns, wie wir unser Denken gezielt nutzen können, es aber auch zur Ruhe kommen lassen können, wenn es zwischen uns und der Wirklichkeit steht, oder den kreativen intuitiven Prozess behindert. Denn erfülltes Leben entsteht aus Qualitäten wie Kreativität, Liebe, Frieden, Präsenz, Mut, Stärke, etc.- alles Qualitäten, die nicht aus linearem Denken entstehen, sondern aus erweitertem Bewusstsein, das alle Fähigkeiten des Menschen mit ein bezieht.

Kleine Ernährungsfibel

7. Teil - Die Ringelblume

Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde.

Ab Juni taucht sie viele Bauerngärten in leuchtendes Orange.

Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt.

Man kann die Ringelblume auch innerlich anwenden, um Verdauungsbeschwerden zu lindern und gegen Frauenprobleme zu helfen

Verwendete Pflanzenteile: Blüten und Blätter



Für die Körperpflege:

Zum Abschminken und Reinigen der Haut ist ein Aufguss aus Ringelblumen zu empfehlen. 50 g Blüten werden mit 1 l siedendem Wasser überbrüht und 15 Min. ziehen lassen. Nach dem Erkalten in Fläschchen füllen und als Reinigungslotion verwenden.

Aus der Kräuterapotheke:

Frauentee- besonders zu empfehlen bei schmerzhafter Regel. Bei inneren Entzündungen, bei Entzündungen der Eileiter oder der Gebärmutter. Ringelblume 3 Teile, Frauenmantel 2 Teile, Salbei 1 Teil. Zubereitung durch Aufguss $\frac{1}{2}$ Teel. Mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen und täglich 1- 2 Tassen je nach Bedarf trinken.

REZEPTE

Gelber Hirse Salat mit Fenchel

Zutaten:

- 1 Pck. Hirse
- 1 l Wasser
- 1 EL Kurkuma (Gelbwurz)
- frischer Fenchel samt Fenchelkraut
- frische Zwiebeln
- Erdnüsse oder Cashewkerne
- Zitronensaft
- Haselnussöl
- Kräutersalz

Zubereitung

Die Hirse waschen und das Kurkuma mit in das Kochwasser geben, damit die Hirse schön gelb und würzig wird. Frischen Fenchel samt Fenchelkraut, sowie frische Zwiebeln in Würfel schneiden. Erdnüsse oder Cashewkerne hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Gemüse und Nüsse unter die Hirse mischen. Den Salat mit Zitronensaft, Haselnussöl und Kräutersalz abschmecken.

Aprikosen Cashew Creme

Zutaten:

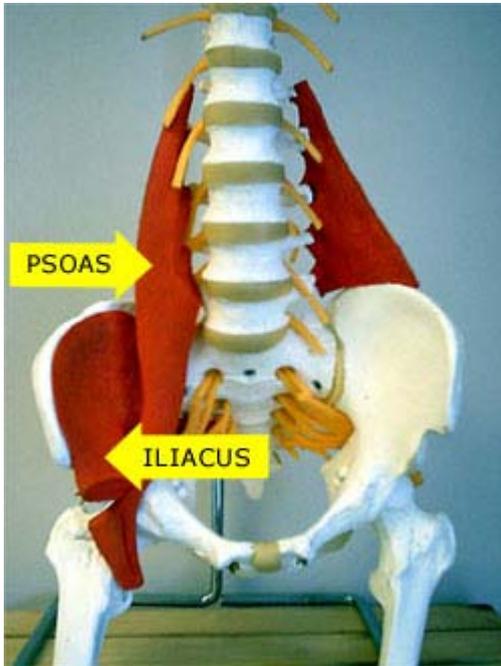
- 150 g Aprikosen
- 400 ml Wasser
- 4-6 EL Cashewmus
- 2 TL Zitronensaft
- Evtl. Zimt nach Belieben

Zubereitung

Aprikosen mit Wasser, Cashewmus und Zitronensaft pürieren. In einem Topf aufkochen und mit einer Prise Zimt würzen. Vom Feuer nehmen und erkalten lassen.

Tipp: 100 ml geschlagene Sahne oder 300 g Joghurt natur unterheben und mit gehackten Cashewkernen garnieren. Die Fruchtcreme paßt auch gut zu frisch gebackenen Waffeln. Dann die Zutatenmenge halbieren.

PSOAS



Der Psoas Muskel ist der stärkste Hüftbeuger der Menschen.

Der Iliopsoas setzt an den Lendenwirbelkörpern an (Psoas Major) und läuft von der Innenseite des Darmbeinkammes hinunter zum Oberschenkelknochen. Der "Psoas"-Muskel ist somit ein wichtiger Teil des unteren Tan-Tien (auch "Dan-Tien") des Energiefeldes im Unterbauch, das alle Taoisten und Qigong-Praktizierenden aktivieren möchten. Im Taoismus wird der "Psoas" symbolisch auch als Muskel der Seele bezeichnet. Das liegt daran, dass dieser Muskel nicht nur mit dem "Tan-Tien", sondern auch sehr viel mit unserer psychischen Verfassung zu tun hat. Einfach ausgedrückt: Um in unsere Mitte zu kommen und aus dieser heraus zu leben, bedarf es eines starken aber gleichzeitig entspannten Psoas-Muskels. Bei den meisten Menschen ist dieser Muskel aber entweder sehr angespannt (was auf Stress hindeutet), zu geschwächt (in diesem Fall kann die Energie nur schwer im Bauchraum gehalten werden) oder

auf einer Seite mehr gespannt wie auf der anderen. Besonders Kampfsportler haben leider oft einen gespannten Psoas. Das führt nicht nur zu Fehlhaltungen in der Wirbelsäule (z.B. Hohlkreuz), sondern hat auch energetische Auswirkungen auf die Funktion der Nieren, des Zwerchfels, des Herzens und auf die "Kraft der Mitte".

Der chronisch verkürzte Iliopsoas ist zusammen mit einem verkürzten geraden Schenkelmuskel und anderen Muskeln eine der Hauptursachen für eine Lordose, da er verhindert dass das Becken sich aufrichtet. Er sorgt dafür dass das Becken immer in einer leicht nach vorn gekippten Stellung bleibt.

Dieses hat eine große Auswirkung auf unsere Sexualität. Er kann sich nicht rhythmisch verkürzen und wieder entspannen. Wenn der Psoas kontrahiert kippt das Becken nach vorne wodurch die energetische Ladung des Beckens zunimmt. Wenn er sich entspannt kann sich das Becken wieder aufrichten und die angesammelte Energie entladen.

Übung dazu:

Legen sie sich auf eine Matte und stellen sie die Beine auf (hüftbreit auseinander)

Nun kippen sie das Becken mit dem einatmen langsam nach vorn, sodass sich die Krümmung ihrer Lendenwirbelsäule vergrößert und sich der untere Rücken weiter von der Unterlage hebt. Der Atem geht wir zum oberen Brustraum herauf. Mit dem Ausatmen lassen Sie den Posas los und das Becken zurücksinken, sodass der untere Rücken ganz flach auf der Matte zu liegen kommt. Bei dieser Übung ist es gut wenn sie durch den Mund atmen. Achten Sie darauf dass sich die Wirbelsäule beim Ein- und Ausatmen mitbewegt.

Das Becken

2. Teil

Zu stark nach unten geneigtes Becken oder Hohlkreuz.

Diese Stellung entsteht durch ein Übermaß an Spannung im Becken und im unteren Rücken. Schuld sind vor allem auch Verspannungen verschiedener Bein – und Rückenmuskeln, wie zum Beispiel der Rückenstrecker, des Lendenmuskels und des geraden Schenkelmuskels.

Übungen um diese Muskeln zu dehnen:

Dehnen des geraden Schenkelmuskels:

Setzen Sie sich im Fersensitz auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen hinter den Füßen am Boden ab. Die Hände sind etwa in Schulterbreite am Boden aufgestellt und die Fingerspitzen zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehen. Heben sie nun das Becken und kippen Sie es dabei nach hinten, so weit es eben geht. Während sie tief ein und ausatmen, verharren sie ungefähr eine Minute lang in dieser Position. Lassen Sie sich nun wieder zurück in den Fersensitz sinken.

In der Chinesischen Medizin dient diese Übung zur Aktivierung des Magenmeridians, physiologisch gesehen der Förderung der Verdauung und emotional der Stabilisierung, Beruhigung und Erdung.

Dehnen des Lendenmuskels:

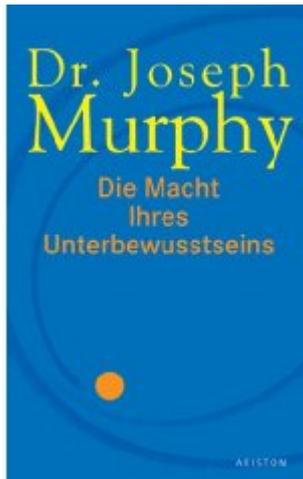
Setzen Sie sich im Damensattelsitz auf den Boden, ein Bein ist angewinkelt und liegt auf der Seite, während der Fuß des anderen, ebenfalls angewinkelten Beins vor dem Becken ruht. Sitzen Sie aufrecht, oder sogar mit dem Oberkörper etwas nach vorne geneigt und stützen Sie die Hände in die Hüften. Neigen Sie mit dem Einatmen das Becken langsam nach vorn, so weit es geht, und verharren Sie am Endpunkt der Bewegung etwa 5 Sekunden. Richten sie mit dem Ausatmen das Becken wieder langsam auf und neigen Sie es sogar etwas zurück, sodass der Lendenmuskel gedehnt wird. Diese Übung ist auch für die Aktivierung und Kräftigung des Iliopsoas hervorragend geeignet.

Eine andere Ursache für ein Hohlkreuz ist ein chronisch entzündeter Darm, da sich der Bauchraum vergrößert, wenn das Becken nach unten gekippt wird und dadurch weniger Reibungsdruck auf die Eingeweide ausgeübt wird. IN diesem Fall muss der Darm geheilt werden, damit sich das Becken wieder aufrichten kann.

Eine andere Ursache ist eine Erhöhung sexueller Energie mit dem gleichzeitigen Einbehalten sexueller Empfindungen und oft auch der Unfähigkeit, tiefe orgasmische Entspannung zu finden. In der folge tendieren solche Menschen dazu, sehr sinnlich und gefühlorientiert zu sein, sie sind meist sexuell ausgesprochen aktiv und suchen erotische Begegnungen, können sich aber in der Liebe nicht voll hingeben und entspannen. So sehr sie einerseits Sexualität schätzen und suchen, so sehr haben sie auch Angst, die Kontrolle aufzugeben und sich den mächtigen Gefühlen der Leidenschaft hinzugeben, die in ihrem Bauch und Becken verborgen sind.

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

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



Die Macht ihres Unterbewusstseins von Dr. Joseph Murphy

Das Buch Die Macht Ihres Unterbewusstseins von Joseph Murphy ist ein Klassiker auf dem Gebiet des positiven Denkens. Es analysiert, wie der Mensch die unermessliche Kraft seines Unterbewusstseins schöpferisch nutzen kann und wie sich Wünsche kraft des Glaubens in Realität umsetzen lassen.

Aufbau: In 20 Kapiteln macht das Buch mit verschiedenen praxiserprobten Techniken vertraut, die ein mit Wohlstand, Gesundheit und inneren Frieden erfülltes Leben versprechen. Am Ende jedes Kapitels erhält der Leser eine kurze Zusammenfassung der vorangegangenen zentralen Aussagen.

ISBN: 978-3426781074



Grenzen der Wahrnehmung

Diese faszinierende Dokumentation von Alfred Vendl und Steve Nicholls ist eine abenteuerliche Reise durch die Dimensionen der Schöpfung, vom Innersten der Materie bis an die Ränder des Universums. Es ist eine Reise in Bildern, die selbst ein Kind begreifen lässt: Die Welt, die wir mit freiem Auge sehen, ist nur eine von vielen. Gleich einer Zwiebel besteht das Universum aus Welten in Welten.

Erstmals zeigt ein Film Echtbilder und nicht etwa Computergraphiken von Kohlenstoffatomen, aufgenommen mit millionenfacher Vergrößerung durch ein Atomkraftmikroskop. Bereits etliche Dimensionen darüber liegt die Kamerafahrt entlang einem DNS-Molekül. Dabei wird der genetische Kode sichtbar, in dem der Bauplan jeder einzelnen unserer Zellen geschrieben ist.

www.shop.orf.at

氣 House of Energy - Kufstein

KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Seminar mit Ingrid Wehrl

Seminarprogramm

- Verschiedene Glaubenssysteme
- Erlernen des Muskeltests
- Stressreaktionen
- Angstbewältigung - Stressabbau
- Altersrückführung
- Die Bedeutung der Gesichtssprache
- Integration von Kinesiologie und Shiatsu
- Lernen zu glauben was man weiß



Ingrid Wehrl, geb. 18.09.1956 in der Steiermark

- 1996- 2000 Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Österreichischen Dachverbands Diplom
- 1998 Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts Diplom „Advanced Instructor“
- KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht seit 2002
- Eröffnung Shiatsu Schule in Wr. Neustadt 2004
- Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS 2006
- Anerkennung zum „qualified senior teacher“ durch den ÖDS 2007

Termin:
01./02. November 2008

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

Anmeldung:
info@house-of-energy.at oder telefonisch unter +43 (0)676 7712863

Zeiten:
Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:
170,00 €

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 8
August 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 8

Rezepte

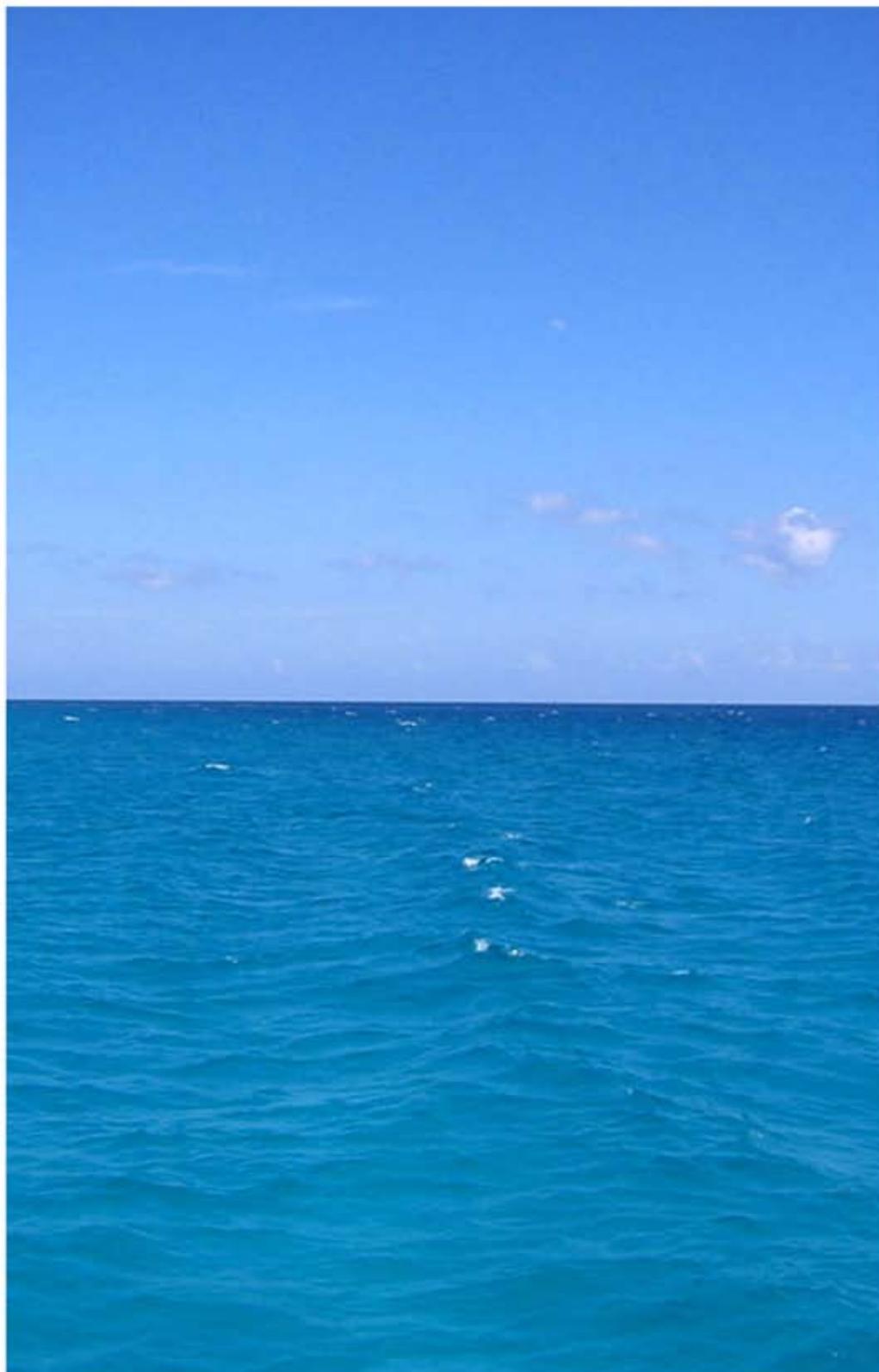
Atemübungen

Die Brust

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte
nicht aus den Augen...***

Dalai Lama

Aktuelles

Hyperaktiv durch Zusatzstoffe?

Laut einer britischen Studie können künstliche Lebensmittelfarben und Konservierungsmittel bei Kindern hyperaktives Verhalten verstärken.

Viele Lebensmittel enthalten Farb- und Konservierungsstoffe, um die Haltbarkeit zu verlängern oder das Aussehen zu verbessern. Überwiegend kommen die Zusatzstoffe in Getränken, Wursterzeugnissen, Nahrungsergänzungsmitteln sowie Süß- und Backwaren zum Einsatz. Doch die künstlichen Zusatzstoffe der Lebensmittelindustrie verursachen mehr als nur eine farbliche Aufpeppung. Forscher der Universität Southampton stellten nun hyperaktives Verhalten bei Kindern nach häufigem Konsum solcher Lebensmittel fest.

Die Wissenschaftler untersuchten insgesamt 297 gesunde Kinder im Alter von drei Jahren sowie im Alter von acht oder neun Jahren. Als Untersuchungsgegenstand erhielten die Kinder über einen Zeitraum von sechs Wochen ein mit Farbstoffen sowie einem Konservierungsmittel angereichertes Getränk. Bei den künstlich hergestellten Farbstoffen handelte es sich um Gelborange (E110), Azorubin, (E122), Tartrazin (E102) und Cochenillerot A (E124), Chinolingelb (E104) sowie Allurarot AC (E129). Als Konservierungsstoff kam Natriumbenzoat (E211) zum Einsatz. Die Kontrollgruppe erhielt ein sich geschmacklich und farblich nicht zu unterscheidenden Fruchtsaft. Im Anschluss an die Versuchphase fand ein „global hyperactivity aggregate“ (GHA) mittels Beobachtungen und einem Aufmerksamkeitstest am Computer statt.

Die Ergebnisse zeigten, dass Kinder die Mixturen aus Konservierungs- und Farbstoffen tranken, signifikant zur mehr Hyperaktivität als die Kontrollgruppe neigten. Die Hyperaktivität äußerte sich, laut den Untersuchungen, in Unruhe und Konzentrationsschwäche (1).

Obwohl Farb- und Konservierungsstoffe nicht allein Hyperaktivität bei Kindern auslösen können, prüft derzeit die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) Lebensmittelfarben auf ihre Verträglichkeit. Es ist zu hoffen, dass die EFSA weitere Inhaltsstoffe von Lebensmitteln sowie die soziokulturellen Gegebenheiten berücksichtigt, um eine adäquate Aussage über die Entstehung von Hyperaktivität bei Kindern treffen zu können. Dessen ungeachtet steht fest, dass eine übertriebene Farbgebung den Wunsch von Kindern, insbesondere nach Süßigkeiten verstärkt. Das hierdurch maßgeblich beeinflusste Kauf- und Konsumverhalten fördert frühzeitig die falsche Essgewohnheiten, deren Konsequenzen schon jetzt weitreichend bekannt sind.

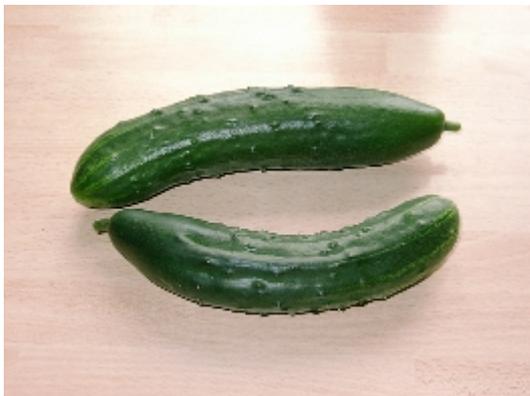
Kleine Ernährungsfibel

8. Teil - Die Gurke

Die Gurke lat. "Cucumis sativus" gehört zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Es handelt sich um ein Fruchtgemüse, deren fleischige Früchte botanisch zu den Beeren zählen. Gurken sind besonders wärmeliebend und absolut frostempfindlich. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationsformen: Als Schwammgurke, Minigurke, Luffa, Kiwano,... Die Farbe der Früchte variiert von weiß über grün, bläulich, gelb bis hin zu leuchtendem Orange. Gurken wachsen kriechend oder kletternd.

Die Geschichte der Gurke (in der Geschichte Cucumis genannt) lässt sich durch Samenfunde von vor fast 9000 Jahren zurückverfolgen. Unter dem Begriff "Cucumis" wurden alle zur Kürbisfamilie zugehörigen Pflanzen zusammengefasst, also auch Zucchini, Kürbisse und Melonen. Von daher ist eine eindeutige Zurückverfolgung der Gurke im Speziellen sehr schwierig. Vor 3000 Jahren wurde die sehr wärmeliebende Pflanze in Indien und Ägypten angebaut. Die Frucht war auch den alten Griechen und Römern bereits bekannt, sie wurde im gesamten Mittelmeerraum angebaut. Gurken kann man nicht nur als Salat essen, sondern auch als Gemüse und in der Suppe. Sogar einen Saft kann man aus den Gurken machen.

Bei dem Genuss der Gurken tut man zudem etwas für seine Gesundheit, sowohl für den Harnapparat, die Verdauungsorgane, den Stoffwechsel, bei Diabetes und gegen Wechseljahrsbeschwerden. Äußerlich angewandt hilft die Gurke für Hautkrankheiten aller Art.



Anwendung

In erster Linie wird die Gurke gegessen. Am bekanntesten ist die Gurke im Salat, aber auch als Gemüse oder in Suppen schmecken Gurken ganz hervorragend. Das bevorzugte Gewürz für Gurken ist der Dill.

Auch für Säfte eignet sich die Gurke hervorragend, denn sie enthält sehr viel Wasser. Mit einem Entsafter kann man geschälte Gurken sehr einfach in Saft verwandeln. Besonders lecker schmeckt der Gurkensaft mit einem Schuss Zitronensaft und einen Eiswürfel.

Gegessen oder getrunken wirkt die Gurke wasserausleitend und hilft Nieren- und Herzkranken. Die Gurke wirkt entschlackend und ist förderlich für Darm, Nieren, Lungen und die Haut.

Auch für Diabetiker ist die Gurke hilfreich, denn sie senkt den Blutzuckerspiegel.

Da die Gurken in unseren Gewächshäusern oft mit Brom begast werden, sollte man sie immer ausreichend waschen, oder noch besser, Gurken aus biologischem Anbau kaufen.

Wem im Sommer die isotonischen Getränke ausgehen, der sollte einfach eine Gurke essen. Die Gurke speichert sehr viel Wasser, hat wenig Kalorien dafür viele Elektrolyte. Durch den hohen Gehalt an Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen usw., Eiweiß sowie Vitaminen sind Gurken eine sehr gesundes Gemüse.

REZEPTE

GEKOCHTE GURKEN

Zutaten:

2 Stangen Lauch
2 Stück Feldgurken
250 g Joghurt
Sahne
Dill (frischer)
Kurkuma
Basenkräuter (Gewürzmischung)
Gomasio (Salzmischung mit Sesam)
Pfeffer
Kokosöl

Zubereitung:

Lauch mit Kokosöl in einer Pfanne goldgelb anrösten. Die Gurken schälen (von der Spitze zum Stiel damit sich die Bitterstoffe nicht auf die ganze Gurke ausbreiten) die Kerne herausnehmen, dann in größere Stücke schneiden. Geben sie nun die Gurkenstücke zu dem Lauch und braten sie diese auch noch etwas an. Kurkuma, Basenkräuter, Gomasio und Pfeffer dazugeben. Nun Löschen sie das ganze mit dem Joghurt und der Sahne. Zum Schluss geben sie noch etwas frischen Dill dazu und dann lassen sie es noch kurze Zeit garen.

Als Beilage sind geröstete Kartoffeln geeignet.

ASIATISCHE SUPPE

Zutaten:

Lauch
Karotten
Fenchel
Zucchini
Ingwer
Soja Sauce
Zitrone
Lemongras
Gomasio
Kerbel
Basenkräuter
½ Würfel Gemüsebrühe vom Reformhaus
Kokosmilch
Kokosöl

Zubereitung:

Lauch in Ringe schneiden, Karotten, Fenchel und Zucchini in feine Stifte schneiden. Ingwer klein hacken. Lauch und Ingwer in Kokosöl anrösten, Gemüse dazugeben und auch anrösten. Mit Soja Sauce ablöschen, ca. 5 – 7 Esslöffel. Wasser hinzugeben, soviel wie man Suppe braucht. Eine ganze Zitrone hineinpressen und Gewürze hinzugeben. Der Kerbel sollte wenn es geht frisch sein. Zum Abschluss die Kokosmilch (ca. ¼ l) hinzugeben. Dann noch leicht köcheln lassen.

Glasnudeln schmecken in dieser Suppe vorzüglich.

Sehr gut ist es auch wenn man gekochten Reis als Zusatz in die Suppe gibt.

Atemübung bei verengtem Brustkorb

Das Ziel der Übung liegt darin, das Grundmuster verlängerter und akzentuierter Ausatmung durch Betonung der Einatmung aufzulösen und dadurch die Pole von Ein- und Ausatmung auf lange Sicht hin gleichwertig und ausgewogen zu machen.

Atmen sie tief und lange ein, halten sie dann den Atem ein wenig an, atmen sie kurz und wenig aus, füllen sie den Brustkorb erneut tief mit Luft und atmen sie auf die beschriebene Weise weiter, mindestens eine viertel Stunde lang, ein- bis zweimal pro Tag.

Um ein tiefsitzendes Grundmuster der Atmung zu verändern, ist es erforderlich diese Übung regelmäßig zu machen. In den ersten Tagen empfiehlt es sich, folgenden Rhythmus einzuhalten: vier Schläge einatmen, vier Schläge Luft anhalten, und zwei Schläge ausatmen, dann ohne Pause gleich wieder alles wiederholen. Nach einigen Tagen können sie die Sequenz verdoppeln, also acht Schläge einatmen, acht Schläge Luft anhalten und vier Schläge ausatmen.

Machen sie sich diese Übung auch in Alltagssituationen zur Gewohnheit. Sie können sie auch ausführen während sie mit anderen Dingen beschäftigt sind, wenn sie Musik hören, Auto fahren (im Stau gibt sie ihnen Ruhe und Gelassenheit und das Gefühl, etwas Sinnvolles mit der sonst vertanen Zeit anzufangen) Geschirr spülen, Zeitung lesen und bei vielem mehr. Auch wenn man mit anderen Menschen plaudert kann man diese Übung machen, diese erfordert jedoch die meiste Übung.

Eignen sie sich diesen Atemrhythmus bei den eben beschriebenen Tätigkeiten an, werden sie mehr Selbstbewusstsein entwickeln und nach und nach die Essenz einer meditativen Haltung entdecken, mit sich selbst in Kontakt sein, während der Strom der Ereignisse an ihnen vorüberzieht.

Machen sie diese Übung einen Monat lang jeden Tag und führen sie darüber Tagebuch. Ziehen sie Bilanz was inzwischen geschehen ist. Falls sie den Eindruck haben, dass die tiefere Atemweise hilft, neue Seiten in ihnen zu entdecken und zu entwickeln, machen sie damit weiter.



Die Brust

Die Brust hat in unserem Körper eine Mittelstellung. Zwischen den Sinneswahrnehmungen des Kopfes und den tieferen Gefühlen und Impulsen des Bauches und des Beckens. Die Brust hat die Aufgabe Gefühle zu bündeln, zu verstärken, sie zu den Schultern und Armen, zu Hals und Mund weiterzuleiten und sie damit zum Ausdruck zu bringen. Viele Menschen begreifen die Brust als ihr Zentrum des Fühlens, weil dort ihr Herz schlägt.

Vor allem Männer trainieren die Brustmuskeln, um sich stark und mächtig zu fühlen. Eine kräftige Brust bedeutet dass wir Mut und Selbstvertrauen haben.

Auch für die Frau selbst spielt ihre Brust eine wichtige Rolle. Es ist der Wunsch und die Sehnsucht jeder Frau auf Ihre Brüste stolz sein zu können.

Der Drang, dem Mann ihre Brust zu zeigen, ist eine natürliche Folge. So verwenden viele Medien und die Modewelt den nackten Busen, wo sie nur können. Im Grunde ist es eine wunderbare Sache wenn die Männer mehr Gelegenheit haben, die weiblichen Brüste zu bewundern. Und von der Intention her ist es lobenswert, wenn die Frau ihren positiven strahlenden Pol zu Schau stellen möchte, doch bedauerlicher Weise wurde ihr Fokus dabei fehlgeleitet. Sie ist nach außen auf den Mann fokussiert, aber nicht nach innen, auf sich selbst. Durch die ästhetischen Brustoperationen werden die Frauen noch mehr auf das Äußere ihres Körpers, auf ihre äußere Erscheinung fixiert statt auf das, was sie innerlich fühlen. Dadurch wird es für sie umso schwieriger, den Blick nach innen zu wenden und die inneren Empfindungen des lebendigen Brustgewebes zu spüren.

Die Brust des weiblichen Körpers, ist der Teil der in seiner Form und Gestalt den meisten Schwankungen ausgesetzt ist. Es ist bekannt, dass es sich im Rahmen des Monatszyklus verändert. Einige Frauen machen auch die Erfahrung wenn sie Ihre Brüste liebt oder den Mann ihre Brüste lieben lässt er auch zunimmt und wächst, und dass er die Tendenz hat, welker und schlaffer zu werden, wenn sie sich über längere Zeit nicht geliebt fühlen.

Interessanter Weise trainieren wenige Frauen ihre Brustmuskeln, obwohl der große Brustmuskel, richtig trainiert, die Brust fast ebenso schön zu formen vermag wie bei Männern. Natürlich ist es mit dem Muskeltraining allein nicht getan. Eine schon im Altertum abgewandte Technik, die Brust jugendlich und straff zu erhalten, ist die Wechseldusche, Kalt-Heiß-Kalt-Heiß-Kalt.

Die alten orientalischen Techniken des Schönheits- und Gesundheitspflege können uns Workaholics von heute lehren, dass Schönheit nicht nur ein Resultat von Anstrengung ist, sondern dass, wenn wir unserem Körper selbst etwas Gutes tun und ihm Gefühle der Zärtlichkeit und Lust erlauben, der Körper in Anmut und Schönheit zu strahlen beginnt. Um so wichtiger ist es natürlich, ein Leben zu führen, in dem der eigene Körper von einem anderen immer wieder ausgiebig gestreichelt und verwöhnt wird, und dafür zu sorgen, dass man genug Liebe bekommt und auch Liebe zu geben vermag.

Die Brustmassage:

Die Kreisförmige Selbstmassage der Brüste mit einem tonisierenden Öl wurde im alten China perfektioniert. Die Kreise werden gegenläufig ausgeführt. Die Frau massiert sich den Busen leicht mit den Fingerspitzen an seiner Innenseite abwärts, unterhalb der Brustwarze nach außen und an der Außenseite der Brüste wieder nach oben, bis sich der Kreis schließt. Eine erprobte Rezeptur für

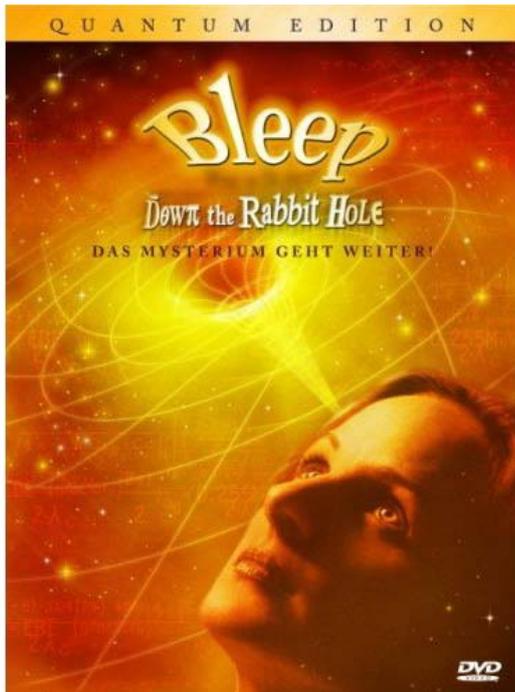
das tonisierende Öl sind, auf der Basis von 30ml Mandelöl die Essenzen von 4 Tropfen Lemongrass, 10 Tropfen Muskatellersalbeiöl, 11 Tropfen Geranium und 14 Tropfen Ylang Ylang. Nachdem man die Essenzen in das Öl gemischt habe, lässt man es einige Tage stehen, bis sich die Essenzen mit dem Basis öl verbunden haben. Wenn man das Brustmassageöl nicht regelmäßig anwendet und aus praktischen Gründen nicht im Kühlschrank aufbewahren möchte empfiehlt es sich etwa 5 ml Jojobaöl hinzuzufügen, um es haltbar zu machen.

Die Massage sollte jeden Tag für etwa 5 bis 10 Minuten durchgeführt werden. Am besten ist die Frau dabei nackt. Die taoistischen Schriften äußern sich diesbezüglich, dass die Frau sich so lange selbst massiert, die sie eine sanfte oder je nach Belieben, stärkere sexuelle Erregung verspürt – denn das bedeutet, dass die Produktion der Sexualhormone angeregt worden ist, die ja auch für die Schönheit und Jugendlichkeit der Brüste verantwortlich ist.

FALLS JEMAND LUST HAT SEINEN KÖRPER ZU VERWÖHNEN UND SICH DAS ÖL NICHT SELBER HERSTELLEN MÖCHTE KANN ER ES AUF ANFRAGE AUCH BEI UNS BEKOMMEN.

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.



Bleep - Down the Rabbit Hole (Quantum Edition, 4 DVDs)

Wie funktioniert Realität, wer erschafft sie? Was sind Gedanken? Wo kommen Sie her? Haben wir Einfluss auf das, was in unserem Leben passiert, oder sind wir Opfer unserer Umstände?

Damit beschäftigte sich der erste Teil von "What the Bleep do we (k)now!?" der von weit über 500.000 Menschen im deutschsprachigen Raum begeistert gesehen wurde.

Down The Rabbit Hole dringt noch viel tiefer ins Mysterium des Lebens ein und beantwortet essentielle Fragen, die sich der "bewusste Mensch" stellt, wenn er einmal ins Mysterium eingetaucht ist.

Zu den bereits bekannten Wissenschaftlern, BewusstSeinsforschern und Dozenten, deren Interviews nun ausführlich gezeigt werden, sind hier weitere sehr wichtige Interviewpartner enthalten, die das Verständnis für das Wesen dieser, unserer Realität verdeutlichen helfen.

ASIN: B000W04H7K

氣 House of Energy - Kufstein

KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Seminar mit Ingrid Wehrl

Seminarprogramm

- Verschiedene Glaubenssysteme
- Erlernen des Muskeltests
- Stressreaktionen
- Angstbewältigung - Stressabbau
- Altersrückführung
- Die Bedeutung der Gesichtssprache
- Integration von Kinesiologie und Shiatsu
- Lernen zu glauben was man weiß



Ingrid Wehrl, geb. 18.09.1956 in der Steiermark

- 1996- 2000 Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Österreichischen Dachverbands Diplom
- 1998 Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts Diplom „Advanced Instructor“
- KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht seit 2002
- Eröffnung Shiatsu Schule in Wr.Neustadt 2004
- Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS 2006
- Anerkennung zum „qualified senior teacher“ durch den ÖDS 2007

Termin:
01./02. November 2008

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

Anmeldung:
info@house-of-energy.at oder telefonisch unter +43 (0)676 7712863

Zeiten:
Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:
170,00 €

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 9
September 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 9

Rezepte

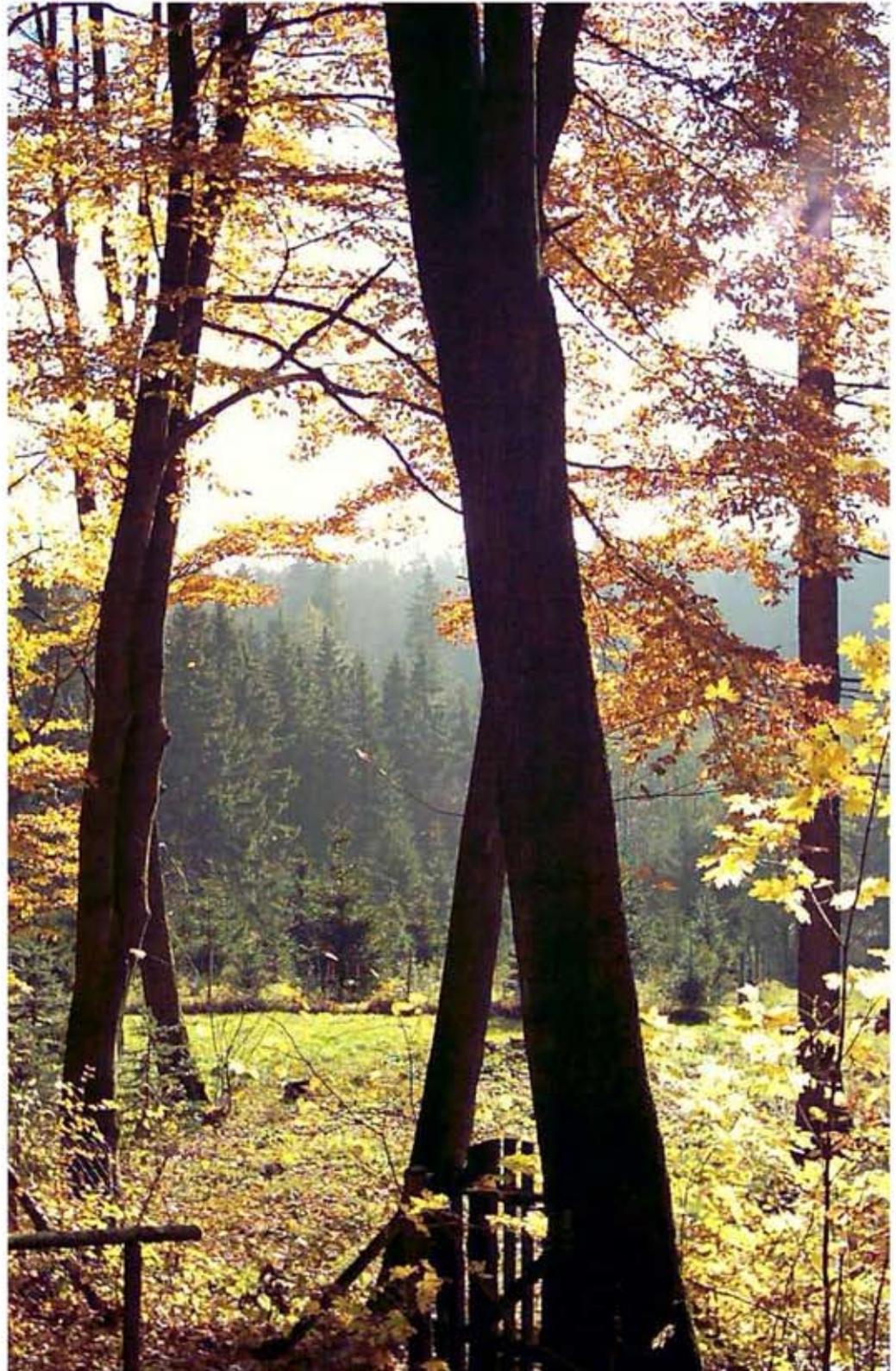
Emotion - Gefühl

Kleine Geschichte

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevnani

Was der Geist ersinnen kann, kann er auch erreichen!

W. Clement Stone

Aktuelles

ZEDERNNÜSSE



Die Zeder - einer der schönsten und ehrwürdigsten Bäume Sibiriens. Seine Geschichte ist eng verknüpft mit der materiellen und geistigen Kultur der hinter dem Ural siedelnden Völker. So ist in den Erzählungen der Evenken die sibirische Zeder eine Quelle von Kraft, Schönheit und Großzügigkeit. In den Legenden und Märchen der Nanai am Amurfluss ziehen in die Zeder nur gute Geister ein, weil sie "von allen Bäumen der freigiebigste" ist. Die Uralkosaken nannten die sibirische Zirbelkiefer (das ist die wissenschaftliche Bezeichnung, *pinus sibirica*) "sibirischer Riese", die Tobolsker Christen "heiliger Baum". Für die Bewohner von Gornaja Sorija stellt die sibirische Zeder einen "Kuh-Baum" oder "Mutter-Baum" dar, weil er sehr große Nährfähigkeiten besitzt. Für viele Menschen ist und bleibt dieser Baum bis heute der König der Taiga, ein Wunderbaum, der Riese und Patriarch der nördlichen Wälder. Zweifellos ist die sibirische Zeder der nationale Stolz und ein Reichtum Russlands.

Die Zeder ist Ernährer, und ebenso Arzt und Heiler. Die Bewohner des Urals, Sibiriens und des Europäischen Nordens wussten schon seit Urzeiten von den heilenden Eigenschaften der Zeder und verwendeten diese Kräfte für das Heilen etlicher Krankheiten...

Aus dem Reisig bereiteten sie ein Vitamingetränk zu, mit dem Harz (die russische Volksbezeichnung ist "zivica") heilte man Wunden und Geschwüre. Aus den Zedernnüssen gewann man schon in alten Zeiten das wertvolle Zedernöl, welches außer seinem Nährwert auch eine ganze Reihe heilender Eigenschaften besitzt. Die aus den Zedernnüssen hergestellte "Fastenmilch" verwendete man bei der Heilung von Lungentuberkulose, Nierenerkrankungen und neuropathischen Störungen. Im Gegensatz zu Reisenden und Bewohnern des westlichen Russlands kannte man nirgendwo in Sibirien den Skorbut.

Das größte Interesse an den Zedern kam gegen Ende des 20. Jahrhunderts auf - in den für die Menschen anstrengenden Zeiten ständiger Anspannung, ökologischer Probleme und des Kampfs gegen Krankheiten.

Auf der Welt wachsen rund 600 Arten von Nadelbäumen. Die größte und wichtigste ist die Familie der Kiefernartigen: Kiefern, Fichten, Tannen, Lärchen, Hemlocktannen. In die Familie der Kiefernartigen gehört auch die sibirische Zeder; die Botaniker nennen sie "sibirische Zirbelkiefer". Der immergrüne Baum erreicht eine Höhe von 35-40 Metern, der Stammumfang erlangt bei einzelnen Bäumen bis zu 1,5-2,5 Metern. Der Stamm der sibirischen Zeder ist aufrecht, gerade. Die Zedernüsse sind Samen, und nicht Früchte wie bei bedeckt samtigen Pflanzen. Zur endgültigen Reife der Nüsse im Zapfen kommt es erst 26 Monate nachdem die zarte Knospe am Ende eines Triebes entstanden ist. Eine wirklich reiche industriell verwertbare Samenernte beginnen die Zedernwälder der Taiga bei ungefähr 160- bis 250 Jahre alten Bäumen zu bringen.



In Zedernüssen findet sich der gesamte Vitamin-B-Komplex, welcher die Funktion des Nervensystems normalisiert, das Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Organismus positiv beeinflusst und die Blutqualität verbessert. Aus der Natur ist bekannt, dass junge Wölfe im Alter ihres Zahnwechsels mit Vorliebe Zedernüsse konsumieren und es so einigen Pflanzenfressern (Eichhörnchen und verschiedene Vögel) gleichtun. Die Existenz eines seltenen und höchst kostbaren Tieres - des Zobels - beruht eben auf jenem Vorhandensein von Zedernüssen.

Zedernüsse sind ein wirksames Mittel gegen B-Avitaminose, welche schwere Dysfunktionen in der Physiologie des menschlichen Organismus hervorruft. Die Nusskerne sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Der hohe Nährwert ist in der chemischen Zusammensetzung der Nüsse begründet, welche mit ihrem Gehalt an phosphatidischem Phosphor die Nüsse und Samen anderer ölhaltiger Pflanzen überragen. Lediglich die Soja-Bohne, eine der reichsten Lecithin-Quellen, ist in dieser Hinsicht mit den Zedernüssen vergleichbar. Jene Samen sind ein guter Jodspeicher, was nicht nur für die Bewohner Sibiriens und des Nordens, sondern auch der ganzen Erde wichtig ist.

Forscher haben ermittelt, dass 100 Gramm Zedernkerne genügen, um den täglichen Vorrat an Aminosäuren im Körper eines erwachsenen Menschen bereitzustellen; das Gleiche gilt für Spurenelemente wie zum Beispiel Kupfer, Kobalt, Mangan und Zink. Die gesamte Verdaulichkeit ist relativ hoch, der Beitrag für den Organismus riesig.

Kleine Ernährungsfibel

9. Teil - Die Tomate



Kultiviert wurde das Nachtschattengewächs in Südamerika, wo es in Mexiko den Azteken auch als Heilpflanze diente. Ihr Anbau in unseren Breiten verdanken wir den spanischen Eroberern, die die Tomate mit der Kartoffel nach Europa gebracht haben. Nicht nur ihre Arten, sondern auch ihre Namen sind zahlreich: ihre Entdecker, die indianischen Ureinwohner, nannten sie "tumatle". In Italien bezeichnet man sie ihrer ursprünglich gelben Farbe wegen als "pomodoro", was verheißungsvoll "Goldapfel" bedeutet.

Aber auch Liebes-, Paradiesapfel und Paradeiser sind Namen, die der Frucht bereits Vorschusslorbeeren einbringen. Durch jahrhundertlange Züchtung hat sich die Tomate zu einer feinen roten Frucht und einem vielseitigen Lieblingsgemüse in fast allen Küchen dieser Welt entwickelt.

Es gilt: Je kleiner und intensiver die Färbung der Tomate, desto aromatischer und gesünder ist sie. Finger weg heißt es dagegen bei unreifen Tomaten, denn sie schmecken nicht nur fade, sie sind auch ungesund. Unreife Tomaten enthalten Solanin, ein Stoff, der z. B. Kopfschmerzen verursachen kann.

Reife Tomaten dagegen vertreiben schlechte Laune. Der Grund: Sie enthalten Tyramin und dieser Stoff hebt die Stimmung und das beflügelt. Zudem stecken in der Tomate viele B-Vitamine, Vitamin A und C sowie Zink und Chrom. Die helfen gegen Müdigkeit, sorgen für ein starkes Immunsystem und halten die Körperzellen jung.

Außerdem enthalten Tomaten jede Menge Lycopin, das die Kraft einer ganzen Gesundheitsarmee hat. Denn Lycopin ist ein besonders wirksamer Krebshemmer, schützt unsere Schleimhäute vor dem Angriff von Viren und Bakterien und hilft gegen Infarkte und Altersblindheit. Zudem enthalten 100 g Tomate satte 240 mg Kalium, das beugt Herz-Rhythmusstörungen vor.

500 g frische Tomaten sind auch ein prima "Anti-Kater-Mittel". Denn Tomaten haben einen hohen Kaliumgehalt, das hilft gegen die Kopfschmerzen und Schlappeheit. Die enthaltenen B-Vitamine kurbeln zusätzlich noch den Stoffwechsel an.

Übrigens: Wer unter juckenden Mückenstichen leidet, einfach mit einer aufgeschnittenen Tomate einreiben. Das lindert den Juckreiz.

REZEPTE

Zwiebelsuppe mit Dinkelflockenkruste

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 3 EL süße Sahne
- 100 ml trockener Rotwein
- 700 ml Klare Suppe
- Pfeffer
- Meersalz
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 50 g Dinkelflocken od. Haferflocken
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in dünne, halbe Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren, bei geschlossenem Deckel und bei mäßiger Hitze langsam dünsten.

Mit Sahne ablöschen, umrühren, den Wein dazu geben und aufkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit offenem Deckel 5 Min. köcheln lassen.

Den Backofen (Oberhitze) auf 175° C vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Dinkelflocken darin knusprig anrösten. In einer Schüssel abkühlen lassen und dann mit dem Käse mischen.

Die Suppe in vier Suppentassen verteilen, die Flocken-Käse-Mischung darüber streuen und im Ofen backen bis die Oberfläche knusprig ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Dekorative Reisfrikadellen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Reismischung mit Wildreis
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL MEhl
- 1 Bund Petersilie
- Meersalz
- Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Kokosfett

Zubereitung:

Reismischung mit 500 ml Wasser ca. 50 – 60 Min. bei geringer Temperatur kochen, danach mit gehackter Zwiebel, Eier, Paniermehl, Petersilie und Gewürzen mischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und im heißen Fett unter vorsichtigem Wenden 5-8 Min. braten.

Zubereitungszeit: ca. 80 Min.

Gefüllte Tomaten mit Kamut®

Für 4 Personen

Zutaten:

- 150 g Kamut® geschrotet
- 300 ml Klare Suppe
- 4 große Tomaten
- 3 EL. Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 1-2 EL. Tomatenmark
- Kräutergewürzsalz, Oregano, Basilikum
- Pfeffer
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Kamutschrot mit Klare Suppe zum Kochen bringen, ca. 5 Min. köcheln und danach 5 Min. quellen lassen. Tomaten waschen, Kappe abschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomatenfruchtfleisch dazu geben und kurz aufkochen. Tomatenmark unterrühren, mit Gewürzsalz und Pfeffer abschmecken. Kamut und die Hälfte des Käses unterrühren und die Tomaten damit füllen. Den Rest des Käses darüber streuen. Die gefüllten Tomaten in eine feuerfeste, gefettete Form geben und 15-20 Min. bei 180° C im Backofen garen.

Zubereitungszeit: 20 Min. (+ 20 Min. Backzeit)

EMOTION – GEFÜHL

Im Ursprung sind Gefühle das, was wir empfinden. Auf der körperlichen Ebene manifestieren sich Gefühle in Form von Emotionen und werden körperlich fühlbar. Die Auslösungen von Emotionen sind mannigfaltig und menschlich. Emotionen können uns überfluten und uns zu etwas hinreißen, was wir vom Verstand her vielleicht gar nicht wollen. Gefühle können wir wahrnehmen, aber wirklich begreifen können wir sie oft nicht.

Emotionen besitzen eine gewaltige Kraft. Uns fällt es nicht immer leicht, sie unter Kontrolle zu halten. Wir sind geneigt, aufkommende Emotionen zu verdrängen, wenn sie unangenehm sind oder sich logischen Erklärungen des Verstandes entziehen. Die Verdrängung kann fatale Folgen haben, denn unterdrückte Aspekte sind vergleichbar mit versteckten Zeitbomben, die irgendwann unweigerlich hochgehen, wenn sie im Schatten belassen werden. Der kontrollierte Umgang mit Gefühlen und Emotionen ist möglich. Um so mehr man sich seelisch in seiner Mitte befindet, um so besser kann man sie kanalisieren. Allerdings wollen Gefühle und Emotionen gefühlt werden; der Versuch, sie nur mit dem Verstand zu bearbeiten, bringt außer Kopfschmerzen recht wenig. Um so bewusster wir mit Gefühlen umgehen, um so weniger unkontrolliert äußern sie sich.

Emotion ist, wie schon erwähnt, die Kommunikationsebene der Seelen. Wenn wir die materielle Ebene und die Ebene des Verstandes weglassen, dann bleibt nur noch die Seelenebene. In diesem Bereich kann sich die Seele wirklich ausdrücken. Emotionen sind so etwas wie Sprache und so wie in einer Sprache Worte aus Buchstaben bestehen, so sind die einzelnen Gefühle und Emotionen die Worte dieser Sprache, also Informationsträger. Es geht also nicht um die Emotion selbst sondern die Information, die mit ihr getragen wird. Wir Menschen haben große Schwierigkeiten, diesen Unterschied wahrzunehmen und wir sind geneigt, die jeweilige Emotion als die Emotion zu fühlen, statt sie als Informationsträger zu sehen, wenn wir sagen, dass wir fühlen. Sehr gut lässt sich das am Beispiel des Schmerzes veranschaulichen: wenn wir Schmerzen empfinden, kommen wir meist nicht auf die Idee, zu hinterfragen, welche Information in diesem Schmerz sitzen könnte, denn wir sind geneigt, im Fühlen des Schmerzes stecken zu bleiben.

Emotion und Gefühl sollte man jedoch nicht verwechseln mit Sentimentalität. Emotion ist nämlich etwas Pures. Sentimentalität ist ein Trick. Jeder von uns hat diesen Trick gelernt. Die Frau z.B. weiß wenn sie weint gewinnt sie. Manchmal kommen jedoch gar keine Tränen, denn Weinen kann man nicht so leicht manipulieren, oder nicht jeder. Sie versucht aber das Weinen zu produzieren. Sie spielt es, sie täuscht es vor. Das sind jedoch falsche Tränen wenn sie auch aus den Augen fließen. Denn sie kommen nicht von selbst. Wie werden produziert. Sentimentalität ist produzierte Emotion die geschickt manipuliert wird.

Kleine Geschichte

In einem bekannten Zen Koan beobachten zwei Mönche eine Fahne, die auf dem Tempeldach im Wind flattert.

Einer der beiden behauptet:“ Die Fahne bewegt sich.“ Der andere widerspricht:“ Nein, der Wind bewegt sich.“

Sie diskutierten hin und her und können sich nicht einigen, bis der sechste Patriarch des Weges kommt und sagt:“ Weder die Fahne noch der Wind bewegt sich – es ist der Geist, der sich bewegt.“

Die beiden Mönche sind daraufhin von tiefer Ehrfurcht ergriffen.

Diese viele Jahrhunderte alte Geschichte beschreibt zwei unterschiedliche Betrachtungsweisen des Phänomens Zeit.

Jegliche Bewegung bzw. Veränderung – hier die Bewegung der Fahne erfordert naturgemäß Zeit. Die beiden Mönche stecken in der konventionellen Sichtweise fest, in der sie den Eindruck haben, dass sich Dinge bewegen und verändern, während die Zeit verstreicht. Einer der beiden Mönche denkt dabei immerhin schon ein Stück weiter und erkennt, dass die scheinbar aktive Bewegung der Fahne bei näherer Betrachtung nur die passive Folge einer tieferen, den Augen verborgenen Ursache (nämlich des Windes) ist.

Der Patriarch denkt jedoch einen wesentlich größeren Schritt weiter und macht den Mönchen klar, dass man es auch so sehen kann, dass sich eigentlich gar nicht die Dinge selbst bewegen, sondern lediglich das Bewusstsein des Beobachters – womit er die Bewegung und Veränderung der Gegenstände als Illusion einstuft.

Koans sind kurze Texte die im Zen Buddhismus verwendet werden, um Schülern den Geist des Zen zu vermitteln. Sie enthalten oft seltsame oder scheinbar widersprüchliche Aussagen, die dem Schüler, indem er ihren jenseits der Logik liegenden tieferen Sinn begreift, den Sprung auf eine neue Bewusstseinssebene ermöglichen.

Training für Bewusstheit und Sensibilität

Der Solarplexus kann sich oft unangenehm oder blockiert anfühlen. Man sagt sich oft dass der Solarplexus das Gehirn des Unterbewusstseins ist.

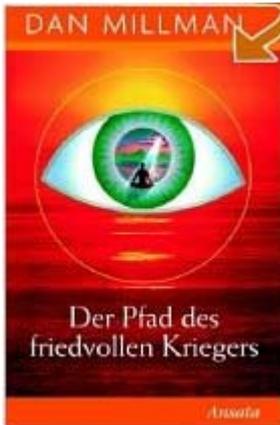
Die Spannungen im Solarplexus Bereich aufzulösen ist sehr angenehm und erhöht vor allem die Bewusstheit in diesem Bereich.

Lege dich auf den Rücken, die Arme seitlich neben dem Körper, mit gerader ausgerichteter Wirbelsäule. Nimm dir etwa 20 – 30 Minuten Zeit. Mache ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch und in die Gegend des Sonnengeflechts. Lege dann deine Zeige- und Mittelfinger so aneinander, dass die Fingernägel sich berühren und alle vier Fingerspitzen zusammen wie ein kleines präzises Massagegerät wirken. Bringe beide Hände zum Sonnengeflecht und lege deine Fingerspitzen ganz leicht auf deine Körpermitte, etwa in der Hälfte zwischen dem unteren Rand des Brustkorbs und dem Bauchnabel. Verweile dort ein paar Sekunden mit ganz wenig Druck – wie bei einem Schmetterling, der sich auf einer Blüte niederlässt. Schon bald wirst du im Sonnengeflecht deinen Herzschlag spüren können. Falls du nach ein paar Minuten den Puls noch nicht spürst kannst du den Druck etwas erhöhen. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die Fingerspitzen und fühle das Pulsieren des Herzschlages. Nach ein paar Minuten lass deine Finger wieder vom Puls weggehen, ohne den Hautkontakt zu verlieren. Das ist eine winzige Bewegung, nur um eine Haaresbreite. Atme zwei oder drei Mal tief durch den Solarplexus in den Bauch, und dann vertiefe den Kontakt indem du die Fingerspitzen wieder auf die Stelle legst, wo der Herzschlag zu spüren ist. Fahre fort, abwechselnd den Puls zu spüren und dann wieder ganz leicht wegzugehen so lange dir die Übung angenehm ist.

Am Schluss nimmst du die Fingerspitzen ganz langsam vom Sonnengeflecht weg. Lege eine Hand über die andere auf den Solarplexus, halte die Augen geschlossen und ruhe dich ein paar Minuten lang aus.

Buch-, DVD- und CD-Vorstellungen

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



Der Pfad des friedvollen Kriegers Dan Millman

„*Der Pfad des friedvollen Kriegers*“ ist ein Klassiker der Weltliteratur. Er wurde in 22 Sprachen übersetzt und hat Frauen und Männer aller Altersgruppen weltweit inspiriert. Auch in Europa zählt dieses Buch zu den Bestsellern.

In einer Mischung aus Tatsachen und Fiktion erzählt Dan Millman eine Irrfahrt durch die Bereiche von Licht und Schatten, Romantik und Mystik. Geleitet von einem exzentrischen alten Krieger namens Socrates, angezogen von einer schwer fassbaren jungen Frau namens Joy, bewegt sich Dan auf eine letzte Konfrontation zu, die ihn erlösen oder zerstören wird...

Diese klassische Geschichte, mit Herz und Humor erzählt, spricht den friedvollen Krieger in jedem von uns an. Das Buch bringt die Leser zum Lachen und zum Weinen – sogar zu Augenblicken der Erleuchtung – wenn sie den größeren Sinn und Zweck des Lebens erkennen.

Begleite Dan auf dem Pfad des friedvollen Kriegers. Finde heraus, warum dieses Buch Leben verändert hat.

ISBN: 978-3778770955

氣 House of Energy - Kufstein

KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Seminar mit Ingrid Wehrl

Seminarprogramm

- Verschiedene Glaubenssysteme
- Erlernen des Muskeltests
- Stressreaktionen
- Angstbewältigung - Stressabbau
- Altersrückführung
- Die Bedeutung der Gesichtssprache
- Integration von Kinesiologie und Shiatsu
- Lernen zu glauben was man weiß



Ingrid Wehrl, geb. 18.09.1956 in der Steiermark

- 1996- 2000 Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Österreichischen Dachverbands Diplom
- 1998 Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts Diplom „Advanced Instructor“
- KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht seit 2002
- Eröffnung Shiatsu Schule in Wr.Neustadt 2004
- Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS 2006
- Anerkennung zum „qualified senior teacher“ durch den ÖDS 2007

Termin:
01./02. November 2008

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

Anmeldung:
info@house-of-energy.at oder telefonisch unter +43 (0)676 7712863

Zeiten:
Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:
170,00 €

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10
Oktober 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 10

Rezepte

Atemübung

Kleine Geschichte

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

Beherzigen Sie die Worte von Herbert Grönemeyer:

***„Momentan ist richtig, momentan ist gut. Nichts ist wirklich wichtig,
nach der Ebbe kommt die Flut.“***

Aktuelles

Was sind Spiegelneuronen?



Fällt ein Kind hin und schlägt das Knie auf, leiden die Eltern mit und fühlen oft sogar den Schmerz. Begegnen wir einem Menschen im Bus, der uns kurz anlächelt, lässt uns dies spontan zurücklächeln und kann uns manchmal den ganzen Tag in gute Stimmung versetzen.

Die Frage ist nun: Warum können wir ganz intuitiv mitfühlen bzw. uns vorstellen, was in einem anderen Menschen vorgeht?

Sensationelle Entdeckung

Die Erklärung dieser Phänomene liegt in den erst kürzlich von Wissenschaftlern entdeckten Spiegelneuronen. Das ist ein weit verzweigtes System von speziellen Nervenzellen in unserem Gehirn. Diese Nervenzellen werden durch die Gegenwart anderer Menschen aktiviert und rufen sozusagen spiegelbildlich die Gefühle oder Körperzustände des anderen in uns wach.

Spiegelneurone sind somit die neurobiologische Basis für unser intuitives Wissen und das Verständnis dessen, was andere Menschen fühlen. Sie melden uns, was Menschen in unserer Nähe fühlen, und lassen uns deren Freude oder Schmerz mitempfinden. Deshalb ist Lachen so ansteckend, umgekehrt aber auch eine gedrückte Stimmung.

Kleine Sensation

Entdeckt wurden die Spiegelzellen fast zufällig, in einem Versuchslabor der Universität Parma. Dort forschte Giacomo Rizzolatti mit seinem Team Mitte der 1990er Jahre am Affengehirn. Dazu pflanzte er den Tieren Elektroden ein. Die Wissenschaftler wollten wissen, welche Nervenzellen reagieren, sobald eines der verkabelten Äffchen nach einer Erdnuss oder einer Rosine griff. Und kamen einer kleinen Sensation auf die Spur: Denn einzelne Zellen feuerten – egal, ob die Tiere *selbst* nach einer Rosine langten. Oder ob sie einen *Mitarbeiter* dabei beobachteten, wie der sich eine der Leckereien nahm. Die Nervenzellen mit der Doppelfunktion schienen das Gesehene im Gehirn zu „spiegeln“. Daher nannten die Forscher sie Spiegelneurone.

Lernen und Wissen

Schon sehr früh imitieren Babys Gestik und Mimik der Eltern. Das Gesicht von Vater und Mutter ist - vom Blinzeln bis zum Grimassen schneiden - wie ein Spiegel für die Verhaltensweisen des Kindes. Die Forscher nennen dieses Verhalten, das in jedem von uns verankert ist, Resonanzverhalten. Möglich macht dies die jetzt entdeckten Spiegelneurone.

Solche ausgelöste Resonanzreaktionen haben jedoch nicht nur psychologische, sondern auch biologische Effekte, denn alle Erfahrungen, die wir in unserer Umwelt machen werden vom Gehirn in biologische Signale verwandelt. Durch diese Signale verändern sich nicht nur die Nervenzell-Verschaltungen des Gehirns, es verändert sich unser Körper insgesamt. Was wir erleben, was uns von Anderen widerfährt, beeinflusst und verändert uns – seelisch und auch körperlich.

Mentale Simulation



Das Spiegelsystem in unserem Kopf hilft auch beim Erlernen von Bewegungen – etwa im Fußballstadion. Unser Gehirn nimmt beim Zuschauen die Beinarbeit des Spielers auf, verarbeitet diese und bereitet die Bewegungsabfolge in uns selbst noch einmal vor. Wenn wir dann selbst auf dem Rasen stehen, fällt uns das Spielen leichter. Lernen am Modell sozusagen: durch Imitation und Nachahmung. Dies würde auch erklären, warum so mancher Knirps aufs Rad gestiegen und losgefahren ist, ohne jemals geübt zu haben.

Offenbar können Spiegelneurone aber auch kaputt gehen, wenn Gewalt oder Lieblosigkeit ein Kind traumatisieren. Die Imitationskünstler reagieren unter Umständen schon auf das Beobachten von Gewalt. Was der Diskussion um den Konsum von Gewaltvideos oder Killerspielen eine neue Dimension geben würde.

Praktische Anwendung

Praktische Anwendung finden die Spiegelungsphänomene bei der Aufnahme und Weitergabe von Wissen, zum Beispiel für das Verständnis kindlichen Lernens. Aber auch in der Medizin gibt es Beispiele. So können Schlaganfallpatienten mit Lähmungen an den Extremitäten ganz offensichtlich durch Beobachten von Arm- oder Beinbewegungen das Wiedererlernen von verlorenen Fertigkeiten beschleunigen.

Schnellere Rehabilitation



Die Universität Lübeck nutzt die Trainingsfreude unserer Spiegelzellen zur medizinischen Rehabilitation. Der Neurologe Ferdinand Binkofski erprobt dort eine spezielle Videotherapie für Schlaganfall-Patienten. Er zeigt ihnen – zusätzlich zur Physiotherapie – Übungsvideos, auf denen Menschen ihren Arm heben oder einen Ball greifen. Scheinbar mit Erfolg: Patienten mit nicht so stark geschädigten Nervenbahnen können sich so in relativ kurzer Zeit wieder besser bewegen. Das Beste daran: Wie alle neuronalen Systeme lassen sich auch Spiegelneurone bis ins hohe Alter trainieren – lebenslanges Lernen ist also garantiert.

Kleine Ernährungsfibel

10. Teil - Salbei



Der Salbei ist ein Zauberkraut mit besonders wirksamer Heilkraft. Das liegt an seinen zahlreichen ätherischen Ölen. So wurde der Salbei schon in Ägypten eingesetzt zum Leib und Seele heilen.

Geschichtliches und Sagen um den Salbei

Der Name ist Programm: Im lateinischen bedeutet salvare = heilen, salvere = gesund sein, daher leitet sich der Name des Salbeis ab.

"Leuchtend blühet Salbei ganz vorn am Eingang des Gartens, Süß von Geruch, voll wirkender Kräfte und heilsam zu trinken. Manche Gebrechen der Menschen zu heilen, erwies sie sich nützlich, Ewig in grünender Jugend zu stehen hat sie sich verdient. Aber sie trägt verderblichen Zwist in sich selbst: denn der Blumen Nachwuchs, hemmt man ihn nicht, vernichtet grausam den Stammtrieb, Lässt gierigem Neid die alten Zweige ersterben." Wilfrid Strabo

Anwendung:

Tee

2 Teelöffel getrocknete oder frische Blätter mit heißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten absieben. 2-3 x täglich je 1 Tasse trinken.

Salbei-Tee

Ein Teelöffel Salbeiblätter wird mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Danach absieben.

Bei Verdauungsproblemen eine Tasse vor den Mahlzeiten.

Bei Rückenschmerzen den Rücken möglichst heiß mit dem Tee waschen.

Bei Nachtschweiß eine Tasse eine Stunde vor dem zu Bett gehen, auch Waschungen mit dem Tee helfen.

Bei Mandelentzündung gurgeln mit dem Tee.

Gegen Schweißfüße und Achselschweiß

2 Esslöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1/4 Liter Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Nach dem Duschen oder Baden jeden Tag die Füße und die Achselhöhlen mit Salbeisud abwaschen.

Weißer Zähne mit Salbei Kauen Sie jeden Tag ein Blatt Salbei, das lässt die Zähne weiß werden.

REZEPTE

Salbei Nudeln mit Butter

Zutaten:

- 150 Gramm Butter
- 500 Gramm Spaghetti
- 10 - 15 frische Salbei Blätter
- 30 bis 50 Gramm Parmesan (gerieben)
- Salz (am besten Himalaya Salz)
- bunten Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

1 1/2 l gesalzenes und mit einem Spritzer Öl versehene Wasser in einem recht großen Topf erhitzen bis es brodelt. Die Spaghetti ins ölige Salzwasser drehend hineingleiten lassen. Nun können Sie die Hitze auf kleine Flamme zurückdrehen. Es reicht, wenn das Wasser köchelt. Wenn die Spaghetti mit Wasser bedeckt sind, das Ganze etwa zehn Minuten kochen lassen.

Während die Salbei Nudeln in spe vor sich hinköcheln, zerlassen sie die Butter in einer großen Pfanne. Wenn die Butter zerlassen ist, geben Sie die klein geschnittenen Salbei Blätter in die Pfanne und braten den Salbei bei mittlerer Hitze einige Minuten in der Butter. Geben Sie acht, dass Sie die Butter höchstens braun, nicht aber schwarz werden lassen. Wenn die Nudeln gar und abgetropft sind, geben Sie Spaghetti in die Salbei Butter Pfanne. Lassen Sie die nun schon lecker duftenden Nudeln drei vier Minuten mit dem Salbei braten und geben nun den geriebenen Parmesan dazu. Noch mal zwei drei Minuten braten und mit je zwei kleinen Salbei Blättern pro Teller servieren.

Frischkäse Ravioli

Zutaten:

- 1 Ei
- 7 Eigelb
- 1 Eigelb; zum Bestreichen
- 250 g Mehl
- 1 Tl. Olivenöl
- 250 g Ricotta
- 1 Zitrone; geriebene Schale
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 80 g Parmesan;gerieben
- 20 g Butter
- 20 g Pinienkerne
- 8 Salbei-Blätter
- Salbei zum Garnieren

Zubereitung:

Die Zutaten für den Nudelteig verkneten, Teig ruhen lassen. Für die Füllung Ricotta mit den Gewürzen und dem Parmesan vermengen. Den Teig in dünne Bahnen ausrollen und mit Eigelb bestreichen. Mit dem Löffel kleine Portionen von der Füllung in gleichmäßigen Abständen auf dem Teig verteilen. Mit einer zweiten Teigbahn bedecken und mit dem Ravioli- oder einem Plätzchenausstecher Raviolis abstechen. In siedendem Salzwasser 3 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter erhitzen und die Pinienkerne darin mit etwas Salz goldbraun rösten. Den in Streifen geschnittenen Salbei zugeben und kurz mitrösten. Die Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken und anrichten. Mit Salbeiblättern und -blüten garnieren.

Atemübung

7x Luftanhalten

Die Effekte von dieser Übung: Verbesserte Durchblutung des Gehirns, bessere Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie den ganzen Tag über, bessere Verdauung, mehr Gesundheit allgemein.

Wie es geht:

Zunächst trinkt man zirka einen halben Liter stilles Wasser von möglichst guter Qualität. Langsam und genüsslich trinken, denn Hektik zerstört einen Teil der guten Übungserfolge.

Dann geht man in die frische Luft oder an ein geöffnetes Fenster.

Schau nach draußen und öffne dein Herz für die Welt und für die Natur und für alles, was du siehst. Sei in Frieden mit allem und sieh alles mit offenem Herzen an. Auf diese Weise kann es sein, dass dir Details auffallen, die dir bisher entgangen sind.

Beginne damit dreimal stark auszuatmen, so wie du kannst.

Mache in paar entspannte Atemzüge.

Dann atme ein und halte die Luft an. Dabei bringe die Fingerspitzen deiner beiden Hände zusammen, so dass sie sich berühren und lass die Hände erst bei Ausatmen wieder sinken. Halte die Luft mindesten 40 Sekunden an oder ansonsten so lange du es schaffst. Wirst sehen mit der Zeit schaffst du auch die 40 Sekunden.

Atme aus und füge einige normale Atemzüge zu Entspannung an.

Wiederhole die Übung sieben Mal und bleibe entspannt und schau weiterhin die Welt mit offenem Herzen und mit innerer Ruhe und innerem Frieden an – so weit du es kannst.

Optimalerweise macht man die Übung morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Man kann sie auch zusätzlich machen, wenn man eine Tätigkeit abschließen und etwas Neues beginnen will. Die Übung schafft einen Abschluss und energetisiert gleichzeitig.



Kleine Geschichte

Der Blumentopf und das Bier

Ein Professor stand vor einer Philosophie Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen großen Blumentopf und fing an diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es. Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu. Nun nahm der Professor eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand die restlichen verbliebenen Freiräume. Wieder fragte er, ob der Topf nun voll sei und wieder stimmten die Studenten zu. Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor, schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten. „Nun“, sagte der Professor, als das Lachen abebbte, „ich möchte, dass Sie den Topf als Repräsentation ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigsten Dinge in ihrem Leben: ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte ihres Lebens. Die Kieselsteinchen symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Arbeit, ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten: Essen, Duschen, Putzen.

Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben, gibt es weder Platz für Kieselsteinchen noch für Golfbälle, Dasselbe gilt für ihr Leben. Wenn Sie alle Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden sie nie Platz haben für wichtige Dinge. Achten sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit ihren Kindern. Führen sie ihren Partner zum Essen aus. Nehmen Sie sich die Zeit um ihren Partner richtig zuzuhören. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Körper fühlen Sie ihn. Ohne ihn gibt es Sie nicht !!!!

Es wird noch immer genug Zeit bleiben um das Haus, oder Auto zu reinigen oder andere Pflichten zu erledigen. Achten sie auf die Golfbälle, auf die wichtigen Dinge, die ihnen wirklich wichtig sind. Setzen sie Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll. Der Professor schmunzelte. „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass – egal wie schwierig ihr Leben sein mag – immer noch Platz ist für ein oder zwei Bierchen.“

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.

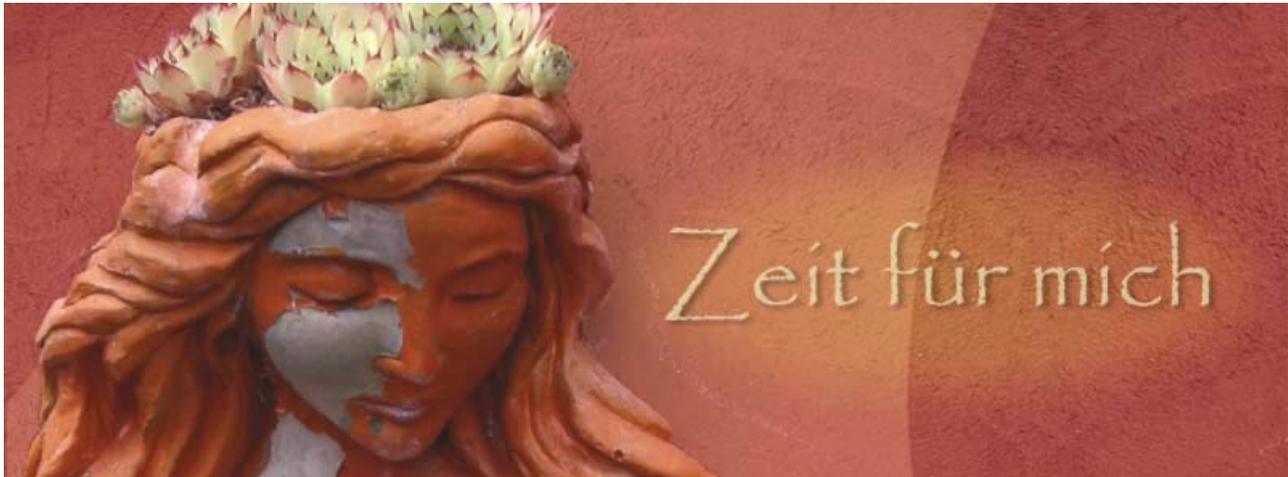


Der Realitäts-Code: Wie Sie Ihre Wirklichkeit verändern können von Gregg Braden

Die Botschaft kostbarer alter Weisheiten wird mittlerweile von den Wissenschaften immer mehr bestätigt: Das Universum und unsere Körper bestehen aus einem gemeinsamen Energiefeld, dem Quanten-Hologramm, dem Geist Gottes, der göttlichen Matrix. Und wir alle haben direkten Einfluss auf das Universum: durch unsere Überzeugungen und unsere mit Emotionen erfüllten Gedanken. Wir können die Codes unserer persönlichen Realität - und damit die Welt - verändern! Auf wissenschaftlicher Basis und mit spirituellem Weitblick versteht es Gregg Braden, die Zusammenhänge spannend, inspirierend und einsichtig zu entschlüsseln und die Menschheit zu ermutigen. Denn von unserer größten Liebe, unserer tiefsten Heilung und unseren unglaublichsten Wundern sind wir nie weiter als eine Überzeugung weit entfernt.

ISBN: 978-3867280594

ÜBUNGSABEND MEDITATION – SELBSTERFAHRUNG – BEWUSSTSEIN



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

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

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

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

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

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

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

Lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen!

Keine Angst es handelt sich hier nicht darum 1 Stunde bewegungslos zu sitzen und zu meditieren.

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

Dauer: ca. 2 Stunden

Zeit: 05.11.2008 18.00Uhr

Preis: €20.-

Ort: in unserer Praxis

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

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

氣 House of Energy - Kufstein

KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Seminar mit Ingrid Wehrl

Seminarprogramm

- Verschiedene Glaubenssysteme
- Erlernen des Muskeltests
- Stressreaktionen
- Angstbewältigung - Stressabbau
- Altersrückführung
- Die Bedeutung der Gesichtssprache
- Integration von Kinesiologie und Shiatsu
- Lernen zu glauben was man weiß



Ingrid Wehrl, geb. 18.09.1956 in der Steiermark

- 1996- 2000 Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut mit Österreichischen Dachverbands Diplom
- 1998 Beginn der Kinesiologie Ausbildung nach 3 in 1 Concepts Diplom „Advanced Instructor“
- KIS (Kinesiologie Integration Shiatsu) Unterricht seit 2002
- Eröffnung Shiatsu Schule in Wr. Neustadt 2004
- Anerkennung zum „qualified teacher“ durch den ÖDS 2006
- Anerkennung zum „qualified senior teacher“ durch den ÖDS 2007

Termin:
01./02. November 2008

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

Anmeldung:
info@house-of-energy.at oder telefonisch unter +43 (0)676 7712863

Zeiten:
Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:
170,00 €

www.house-of-energy.at

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11
November 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 11

Rezepte

Übungsabend

Eigenes Programm

Kleine Geschichte

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

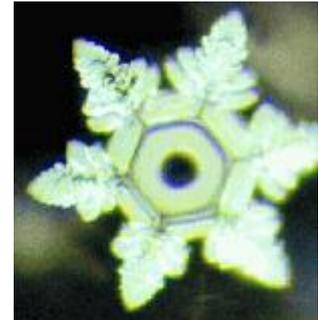
***„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von neuem beginnen.“***

Aktuelles

Materie wird vom Bewusstsein gesteuert

Masaru Emoto wies nach, wie menschliches Bewusstsein nicht nur Wasser beeinflusst

In unserer letzten Ausgabe berichteten wir von den Experimenten Emotos in denen er die Kristallstrukturen von Wasser aus Flüssen, Städten und Quellen untersuchte. Wunderschöne Kristalle zeigte dabei das Wasser aus Quellen. Leitungswasser hingegen wies oftmals zerstörte Kristalle auf. Auch konnten sie die Reaktion von Wasserkristallen nach der Beeinflussung mit Musik und Worten in zahlreichen Fotos nachvollziehen. Emoto und seine Mitarbeiter stellten sich auch der Aufgabe, mit Experimenten zu untersuchen, wie das menschliche Bewusstsein Wasser beeinflusst: Es schien uns, als ob wir in einen Dschungel eindringen, in den noch niemand je einen Fuß gesetzt hatte.



Nach dem Experiment mit 500 Personen: Das ist das Bild des Kristalls, das mit Chi, Seele und Geist von 500 Personen beeinflusst wurde.

Wasser spiegelt das Bewusstsein der Menschen wieder

Nachdem Emoto und seinem Team bewusst geworden war, dass Wasser Informationen speichern und übertragen kann, kamen sie nicht umhin, auf das Gebiet des menschlichen Bewusstseins vorzudringen. Sie wollten herausfinden, welche Veränderungen durch Gedanken ausgelöst werden können.

Die Idee hatte Emoto 1995 nach dem Erdbeben in Kobe. Am 17. Januar 1995 ereignete sich in Kobe das große Erdbeben. Drei Tage danach nahm Emoto Bilder von Kristallen aus dem dortigen Leitungswasser auf. Die Kristalle waren völlig zerstört. Es scheint, als ob das Wasser die Angst und tiefe Traurigkeit der Menschen aufgenommen hat. Innerhalb der folgenden Monate erhielten die Menschen aus Kobe sehr viel Unterstützung aus aller Welt. Die Aufräumarbeiten gingen voran, begleitet von der Wärme und Freundlichkeit anderer. Die Aufnahmen der Kristalle, die nach 3 Monaten entstanden, spiegelten diese Harmonie und Hoffnung wieder, sie waren wunderschön in sechseckigen Formen ausgeprägt.



Vor dem Experiment mit 500 Personen: Das Leitungswasser lässt nur unklare Strukturen vor dem Experiment erkennen.

1997 schickte Emoto einen Brief an 500 Hado-Lehrer in ganz Japan: Am 2. Februar 1997 um 14 Uhr werde ich ein Gefäß mit Leitungswasser aus Shinagawa-ku (Tokio) auf mein Pult stellen. Bitte übertragen Sie zur gleichen Zeit aus ganz Japan Ihre Gefühle darauf. Damit das Wasser rein wird, senden Sie bitte Chi und Gefühle der Liebe und den Wunsch, das Wasser möge gereinigt werden. Vielen Dank. So erhielt das Wasser aus ganz Japan Gefühle der Lebensenergie und der Liebe. Das Ergebnis wird in dem Bild, welches nach dem Experiment aufgenommen wurde, sichtbar. Die Mitarbeiter Emotos waren so überwältigt, dass sie den Tränen nahe waren. Sie standen vor dem Beweis, dass die Gedanken von Menschen, ungeachtet ihrer Distanz, zusammengeführt werden konnten. Dies alles deutet darauf hin, dass unsere Handlungen und Worte Wasser reiner und schöner machen.

In Minakami-cho am Fujiwara-Damm führte Reverent Kato, Oberpriester des Jyuhouin-Tempels ein Reinigungsexperiment durch die Seele aus. Das Bild des Kristalls vor dem Experiment ist zerstört und hässlich.

Am Tage des Experiments betet der Reverend eine Stunde lang beim Damm. Kurz darauf wurde das Wasser des Sees sichtbar schön, klar und ruhig. Beeindruckt und voller Erwartung ging Emoto an die Auswertung der Bilder heran. Er selbst sagt, er hat noch nie so ein Bild gesehen, das eine derart brillante Energie ausstrahlt wie dieses. Innerhalb der hexagonalen Grundstruktur befindet sich ein weiteres Sechseck, das ein von einer Aura umgebenes Lichtkunstwerk ist. Viele Menschen sagen, dieses Bild lässt spüren, welche unermessliche Kraft dem menschlichen Bewusstsein innewohnt. Wenn die Energie, die aus menschlicher Liebe und Dankbarkeit entsteht, mit dem Wasser zusammenkommt, warum sollte dann so etwas Wunderbares nicht passieren?



Fujiwara-Damm vor dem Gebet: Vor dem Reinigungsritual mit dem Gebet des Oberpriesters Kato Hoki sieht der Wasserkristall zerstört und leidend aus.

Während des Gebets von Reverend Kato wurden viele Bilder vom Wasser aufgenommen. Unter anderem entstanden einige mysteriöse Bilder, in denen die Kristalle kein Sechseck, sondern ein Siebeneck bildeten. Reverend Kato sagte, er habe im Gebet die Sieben Glücksgöttinnen angerufen.

Kleine Ernährungsfibel

11. Teil - Kraut



Kraut ist Gold wert", sagte schon Pfarrer Kneipp. Recht hatte er. Das gesunde Gemüse zählt zu den wenigen Sorten, die auch bei uns heimisch und im Winter frisch im Handel erhältlich sind. Gesund ist das Kraut natürlich auch, egal ob es als Rotkraut, Weißkraut oder Sauerkraut auf den Tisch kommt.

Um auch im Winter einen ordentlichen Schub Vitamin C zu bekommen, muss man nicht unbedingt zu den importierten Orangen greifen. 100 Gramm rohes Weißkraut liefern die gleiche Menge Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Kraut gehört zu den wenigen Gemüsesorten, deren Vitamin-C-Gehalt durch das Kochen sogar noch größer wird. Zusätzlich enthält das Weißkraut noch jede Menge Vitamin E, K und Mineralstoffe. Kraut hat in Summe einen hohen ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Wert. Mit seinen Ballaststoffen sorgt das Kraut für ein hohes Sättigungsgefühl und hat dabei aber kaum Kalorien.

Problematisch am Kraut ist einzig und allein die etwas blähende Wirkung. Für Magen- und Darmkranke ist das Kraut daher nicht geeignet. Weniger blähend wirkt das Kraut, wenn es blanchiert und mit Kümmel gewürzt wird.

Sauerkraut stärkt Abwehrkräfte

Der Winter bricht über uns herein und das Immunsystem wird in der nächsten Zeit zu Höchstleistungen gezwungen. Zeit, sich einer Gemüseart zu erinnern, die jetzt im Angebot ist: das Sauerkraut.

Es ist eines der wertvollsten Wintergemüse - vor allem wenn es als Frischkost verzehrt wird, berichtet der Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) in Bonn. Sauerkraut wird aus frisch geerntetem Weißkraut hergestellt. Das klein geschnittene Kohlgemüse wird eingestampft und mit Hilfe von Milchsäurebakterien vergoren. Diese schützen die nützlichen Darmbakterien und hemmen das Wachstum von Krankheitserregern. Der hohe Ballaststoffanteil des Gemüses fördere zudem die Verdauung auf natürliche Weise, teilt der aid mit.

Bekannt ist Sauerkraut vor allem als wichtige Quelle für Vitamin C. Vitamin B12, das unter anderem für das Gehirn- und Nervensystem benötigt wird, ist ebenfalls in Sauerkraut reichlich enthalten. Der aid empfiehlt Sauerkraut mit reichlich Kartoffeln zu essen, um die überschüssige Säure im Magen zu binden. So werde das Kraut für den Magen verträglicher.

Rezepte

Rot-oranger Eintopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Kidney Bohnen
- 2 TL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 3 mittelgroße Karotten
- 1 gelbe oder rote Paprikaschote in Streifen geschnitten
- 2 TL Zimt, 2 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 400 g Tomaten geschält
- 150 ml Bohnenkochwasser
- 1 EL Shoyu
- 1-2 TL Grill Gewürzsalz
- 3-4 Tropfen Orangenöl, Saft von 2 Orangen

Zubereitung:

Die Bohnen in reichlich frischem Wasser ohne Säuerungsmittel 10 Minuten sprudelnd kochen, ca. 35 Minuten köcheln lassen, dann abgießen!

Die Zwiebel im Fett anbraten, Paprika, Karotten und die Bohnen zugeben; salzen und 4 Minuten dünsten. Zimt, Tomaten, Bohnenwasser mit Thymian und Shoyu erhitzen, 10 Min. köcheln. Mit dem Orangensaft und dem Orangenöl abschmecken. Eventuell noch mal salzen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten **Einweichzeit:** 8 - 10 Stunden

Buchweizen- Gemüse- Eierkuchen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 250 g Buchweizen
- 375 ml Klare Suppe
- 500 g Gemüse der Saison (oder Karotten, Erbsen, Schwarzwurzel a.d. Glas)
- 5 Eier
- 120 g Frischkäse
- Gewürzsalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anbraten. Gewaschenen Buchweizen kurz mit rösten und mit der Klaren Suppe ablöschen, 15 Min. garen, danach abkühlen lassen. Gemüse garen. Buchweizen mit Eigelb, Gewürzsalz, Pfeffer verrühren und in eine gefettete Auflaufform geben. Eiweiß steif schlagen, den Frischkäse untermischen, mit Gewürzsalz, Pfeffer abschmecken und auf den Buchweizen streichen. Das Gemüse darauf verteilen und etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. bei 200°C backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. (+ ca. 25 Min. Backzeit)

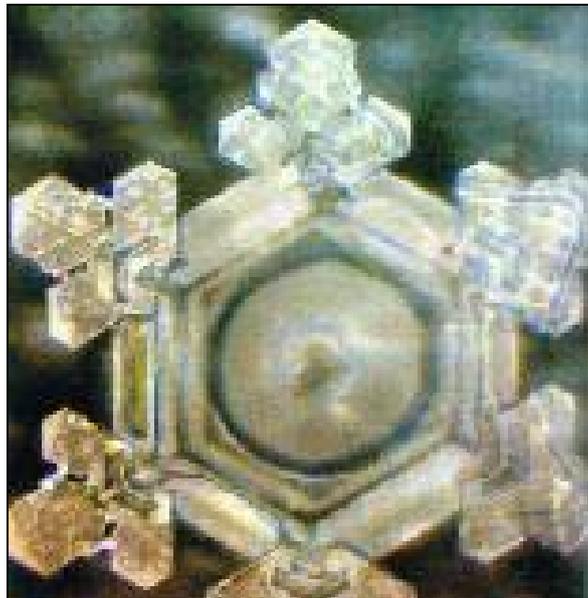
Dieses kleine Rezept ist diesmal nicht für den Magen sondern für die Seele, lest euch das einmal in Ruhe durch und denkt drüber nach, eigentlich ist es gar nicht so schwierig es einmal zu probieren.

Rezept und Weisheit für die Seele

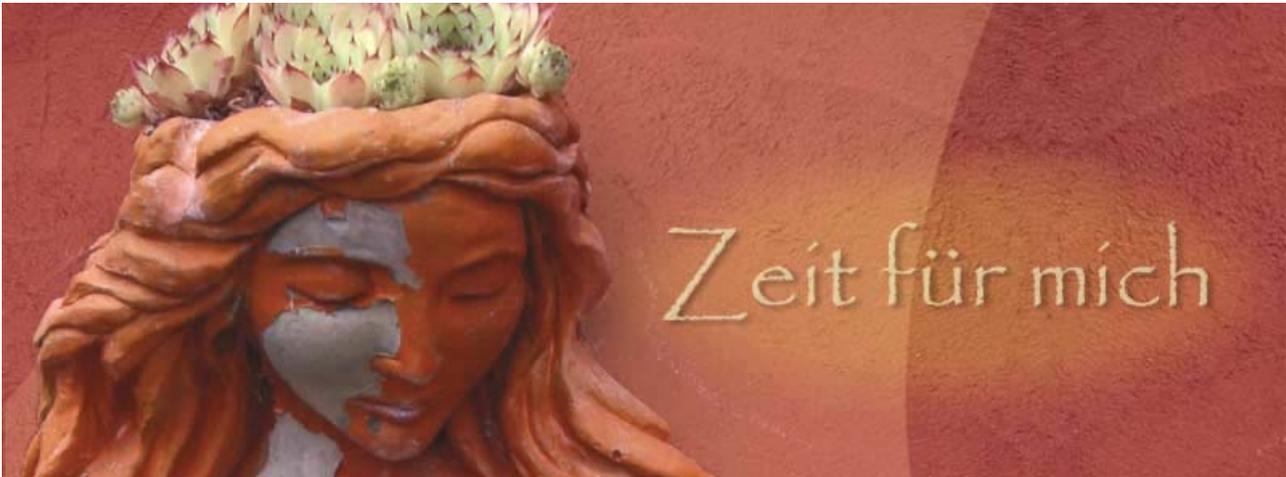
Das Rezept für unendliche Freude:

1. Suche Freude über allem anderen.
2. Suche nach Gründen, um zu lachen.
3. Sehe Gründe, um zu loben – andere und Dich selbst.
4. Sehe die Schönheit in der Natur, in Tieren und in Menschen.
5. Suche nach Gründen, um zu lieben – in jedem Abschnitt des Tages. Suche dabei nach etwas, das ein Gefühl der Liebe hervor bringt.
6. Suche das, was Dich aufrichtet.
7. Suche Gelegenheiten, um andere aufzurichten.
8. Suche ein Gefühl des Wohlbefindens.
9. Wisse, dass Dein Wert davon abhängt, wie glücklich Du bist.
10. Nehme wahr, dass Du die absolute Freiheit hast, diese Dinge zu tun oder nicht zu tun, weil es ohne Ausnahme Deine Entscheidung in jedem Moment eines jeden Tages ist.

Sei einfach einmal öfter Dankbar für **alles was du hast und was du bist!**



ÜBUNGSABEND MEDITATION – SELBSTERFAHRUNG – BEWUSSTSEIN



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

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

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

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

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

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

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

Lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen!

Keine Angst es handelt sich hier nicht darum 1 Stunde bewegungslos zu sitzen und zu meditieren.

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

Termin: Dienstag, 02.12.2008 / 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: € 20.-

Ort: in unserer Praxis

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

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

Eigenes Programm – gefällt es uns wirklich – oder ist es nur Gewohnheit

Ein Tag wie jeder andere, sowas erleben wir oft. Morgens der Wecker, dann die tägliche Routine. Läuft alles wie von selbst, kein Wunder das machen wir ja jeden Tag. Eigentlich schon wie ein Computerprogramm. Wir drücken am morgen immer die gleiche Taste und los geht's. Der Augenaufschlag ist sozusagen das Kommando – der Start. Wir schalten den Computer ein und er fährt sozusagen von selber hoch. Doch ab und zu passiert es uns, das unvorhergesehenes passiert. Wie ist unsere Reaktion auf das? Freuen wir uns, dass wir aus unserer Routine geschmissen werden und vielleicht mal improvisieren müssen, oder ist es uns lieber den gewohnten Ablauf zu haben?

Den meisten von uns ist wohl lieber dass alles nach dem gewünschten Rhythmus verläuft, so wie es sein soll. Oder besser gesagt so wie es uns seit Jahrzehnten gelernt wurde, von Eltern, Schulen oder anderen Einrichtungen und vor allem Medien.

Doch wie soll es denn sein. Haben sie einmal darüber nachgedacht, ob es sie wirklich glücklich macht, so wie ihr Rhythmus ist oder haben sie schon mal etwas anderes probiert. Haben sie schon mal versucht den Tag ganz anders beginnen zu lassen als sonst. Einfach mal sehen wie sich das anfühlt. Mal raus aus dem alten Muster, sich neu programmieren, bewusst zu machen was man tut.

Das kann man nur wenn man etwas anders tut als sonst. Denn dann macht man es bewusst. Es ist neu, deshalb muss man es bewusst machen. Natürlich ist es nicht der Sinn der Sache nach einmal zu sagen, das will ich nicht das fühlt sich -, nach wie fühlt es sich an, schlecht? Oder nur anders? Das sollen sie herausfinden. Einfach einmal wirklich zu schauen und probieren wie sich etwas anfühlt.

Nehmen sie mal an der Wecker läutet. Sie müssen aufstehen. Wie wäre es denn wenn sie sich vorher noch mal so richtig zu ihrem Mann kuscheln und ihm einen bewussten Kuss geben. Einen Kuss bei dem sie wirklich an Liebe denken. Fall sie alleine sind können sie auch noch zwei Minuten liegen bleiben und einmal ihren Körper fühlen sich bewusst machen wie schön und wichtig sich sie sind und wie schön dieser Tag wird. Dann mit Freude aufstehen und wirklich anfangen bewusst wahrzunehmen was sie tun. Wenn sie Zähne putzen, denken sie nicht schon an die Arbeit oder wie der Verkehr dorthin ist. Genießen sie ihr Frühstück, nehmen sie sich Zeit für ihr Frühstück. Probieren sie mal die Zeitung wegzulassen. Machen sie sich ihr eigenes Bild von diesem Tag. Oder müssen sie wirklich schon alles wissen. Vergessen sie nicht das ist alles schon passiert, und ob ich mich am Morgen schon über sämtliche Politikereignisse ärgere oder nicht ändern die Tatsachen nicht mehr, doch meinen Tag ändern sie sehr wohl. Denn anstatt mit Freude und Schönheit, beginnt mein Tag mit dem, was die Massenmedien glauben was wir hören und lesen sollten. Und wie sie mir sicher beipflichten ist das meisten Angst und Sorge. Sie werden jetzt sagen, ja man muss doch informiert sein. Keine Sorge, wie sie ja sicher bereits bemerkt haben, ist spätestens alle halbe Stunde eine Wiederholung der Zeitung im Radio. Ansonsten wären da auch noch die Nachrichten im Fernsehen. Also wir man es sicher , ob man will oder nicht einmal am Tag hören oder sehen. Also es liegt an ihnen, versuchen sie es, einmal den Tag von vornherein positiv zu gestalten und sie werden sehen, das sich etwas verändern wird. Sie werden sehen dass sie es sind die ihr Programm umschreiben können. Wir wurden zwar programmiert über Evolutionen und über unser gesamtes bisheriges Leben, doch wir sind jederzeit selbst in der Lage unser Leben freudiger zu gestalten.

Kleine Geschichte

Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Ein ungeborenes Zwillingsspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter.

"Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?" fragt der eine Zwilling.

"Ja, auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das, was draußen kommen wird", antwortet der andere Zwilling.

"Ich glaube, das ist Blödsinn!", sagt der erste. "Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?"

"So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?"

"So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz."

"Doch, es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders."

"Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von 'nach der Geburt'. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum."

"Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden, und sie wird für uns sorgen."

"Mutter??? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?"

"Na hier – überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!"

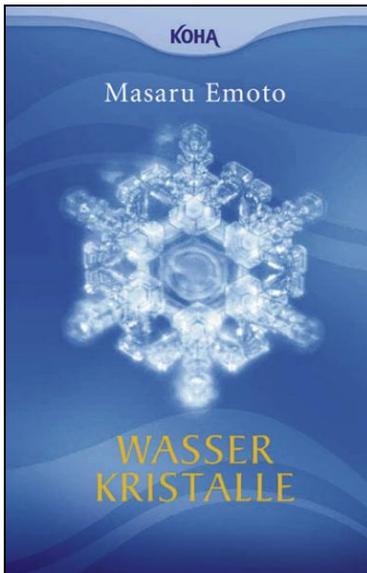
"Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht."

"Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt ..."

Nach Henry Nouwen

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.



Wasserkristalle von Masaru Emoto

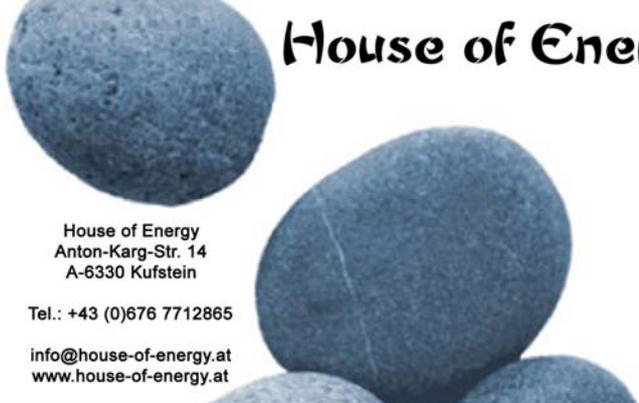
Masaru Emoto begann Mitte der achtziger Jahre, die energetische Struktur des Wassers zu erforschen. Er fotografierte erstmals die Kristalle von gefrorenem Wasser. Unter schwierigsten Bedingungen entstanden atemberaubende Aufnahmen. Die überwältigende Resonanz auf seinen Bildband "Die Botschaft des Wassers" veranlasste den Autor, Fragen, die ihm häufig gestellt wurden, in diesem Buch zu beantworten. Er lädt uns ein, das "selbstverständliche" Element Wasser aus ungewöhnten Blickwinkeln zu betrachten. Anhand vieler Bilder erklärt Masaru Emoto, was das Wasser uns sagen kann und wie es beeinflusst wird.

ISBN: 978-3936862904

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 12
Dezember 2008

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Ernährungsfibel Teil 12

Rezept

Übungsabend

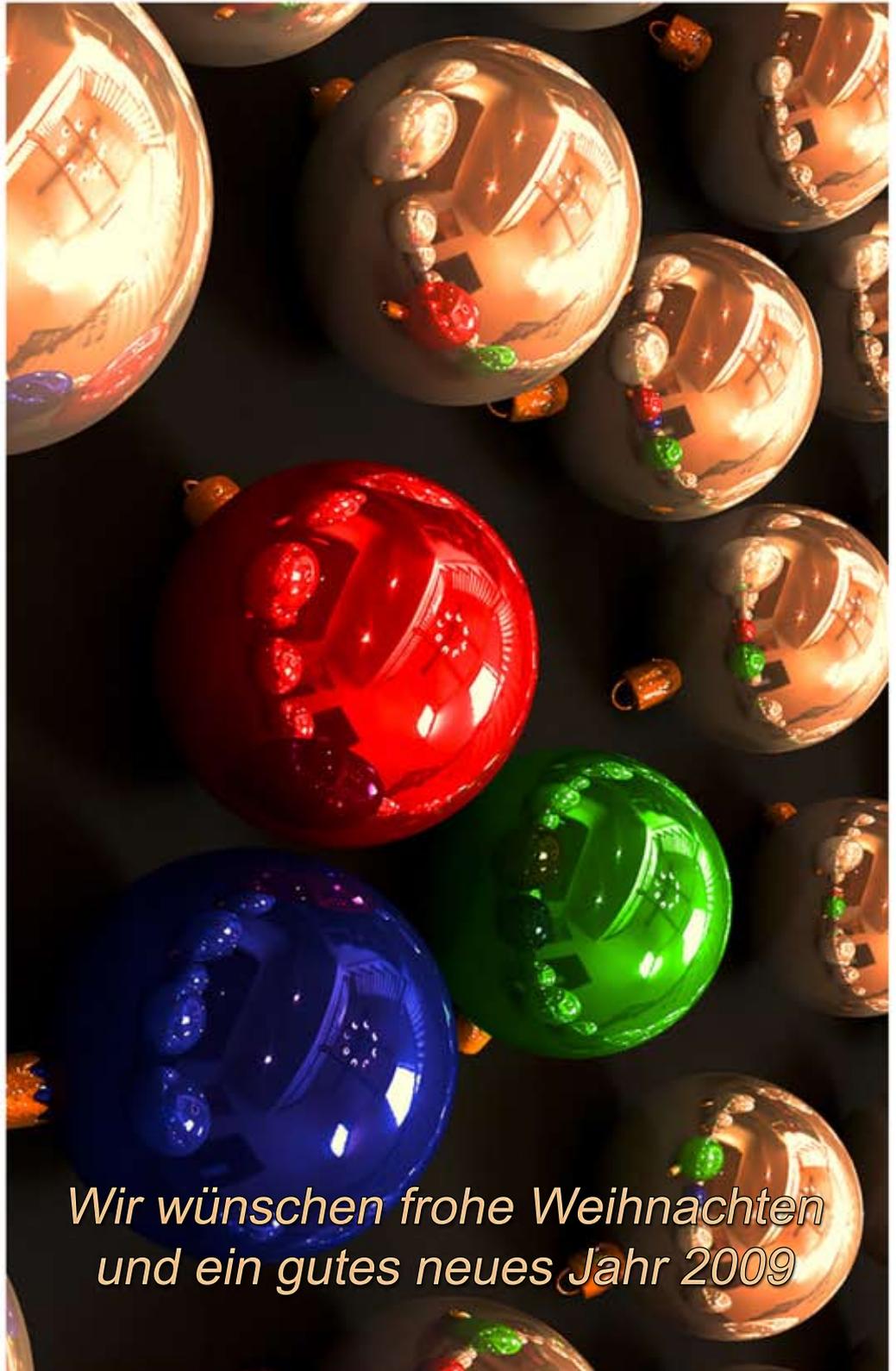
Dehnungsübungen

Kleines Gedicht

Buch- & Videovorstellung

Sonstiges

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



*Wir wünschen frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr 2009*

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

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



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

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

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

PS: Wir wünschen all unseren Lesern frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009.

**„An sich ist nichts weder gut noch böse.
Das Denken macht es erst dazu!“**

Aktuelles

"Spice" enthält künstlich hergestellten Stoff

Die als Kräutermischung verkaufte Modedroge "Spice" enthält nach einer neuen Studie eine künstlich hergestellte chemische Substanz aus der Arzneimittelforschung: JWH-018.



Bei der Präsentation der von ihr veranlassten Analyse warnte die Stadt Frankfurt am Montag vor der Mischung, die wie Hasch geraucht wird.

Die Frankfurter Gesundheitsdezernentin Manuela Rottmann empfahl dem Bund, mögliche Verstöße gegen das Arzneimittelgesetz zu prüfen. Nach Angaben der Stadt ist es die erste Studie, die das Geheimnis um "Spice" (Gewürz) lüften konnte.

Da man bis jetzt in dem Glauben war es handle sich nur um ein Gewürz, gibt es Spice natürlich auch öffentlich zu kaufen. Verkauft wird es nämlich als Räuchermischung. Diese Räuchermischung wurde wohl bis jetzt am Besten verkauft.

Der Stoff JWH-018 ist der Studie zufolge viermal stärker als der natürliche Cannabis-Wirkstoff THC und verursacht die Rauschwirkung. Die Experten warnten vor der Mischung, die wie Hasch geraucht wird. Die Kräuter allein hätten keine Wirkung, hieß es. Doch die Folgen der künstlichen Substanz seien nicht abschätzbar!

Kleine Ernährungsfibel

12. Teil – Grünkohl, die Vitamin-Bombe

Er hat von allen Kohlsorten den höchsten Gehalt an Eiweiß und Kohlenhydraten. Außerdem ist Grünkohl eine wahre Vitaminbombe (vor allem A, B und C) und enthält viel Kalium. Er wirkt blutbildend und Wasser ausschwemmend.



Frostiger Fitmacher - Väterchen Frost treibt dem Grünkohl die Bitterstoffe aus. Kohlenhydrate werden dabei in Zucker umgewandelt. Nach den ersten Nächten unter 0 Grad steigt der Zuckergehalt fast um das Doppelte. Außerdem werden die Blätter etwas weicher und damit besser bekömmlich. Grünkohl spielt übrigens in der Champions League der Inhaltsstoffe: Die Liste der enthaltenen Vitamine ist lang: A, E, K, B2 und besonders viel C. Damit liegt er gleich hinter Paprika und Brokkoli. Und ist somit ein idealer Helfer des Immunsystems. Von allen Kohlarten besitzt der Grünkohl den höchsten Anteil an Eiweiß und Kohlenhydraten. Und reichlich Ballast- und Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Magnesium und Calcium). Er darf halt nur nicht "tot gekocht" werden. Und da liegt das Problem.

Frisch verarbeiten

Einige der Inhaltsstoffe verflüchtigen sich leider, je länger der Grünkohl gekocht wird. Besonders die wasserlöslichen Vitamine gehen verloren. Umso wichtiger ist es, frische Ware zu verarbeiten. Wenn nur das Putzen und Waschen nicht so mühsam wären! In der krausen Struktur des Kohls verfängt sich nämlich gern die Ackererde. Aber es gibt auch Alternativen: Auf den Märkten wird häufig bereits gezupfter und gewaschener Kohl angeboten. Tief gefroren gibt's ihn sowieso und zur Not tut es auch der Kohl aus der Dose oder dem Glas. Frischer Kohl ist allerdings empfindlich. Länger als 2 bis 3 Tage sollte er nicht im Gemüsefach des Kühlschranks auf die Zubereitung warten müssen.

Schon in der Antike beliebt

Von allen Kohlsorten ist Grünkohl der Wildform des Kohls am nächsten. Seinen Ursprung hat er im alten Griechenland. Dort wird erstmals 400 v. Chr. ein krausblättriger Blattkohl beschrieben, der bei den Griechen sehr beliebt war. Antike Gelehrte sagten dem Grünkohl sogar Heilkraft nach - besonders gegen die Folgen von ausufernden Trinkgelagen. Auch Hippokrates, einer der ersten Heilwissenschaftler, pries die heilsame Wirkung von aufgewärmtem Grünkohl bei Schmerzen. Heiseren Sängern empfahl er eine Kohlbrühe mit Rosinen. In der altrömischen Küche galt der Grünkohl als Delikatesse und die römischen Bauern brachten es mit ihrer großen Vielfalt an verschiedenen Grünkohlsorten zu Reichtum. Bis ins 19. Jahrhundert galt der Grünkohl als Bestandteil der kultischen Frühlingsmahlzeiten, die nach den überstandenen Wintermonaten neue Kraft verleihen sollten. Noch heute wird in Teilen Ostfrieslands am Gründonnerstag Grünkohl gegessen, um damit den Winter zu verabschieden und den Frühling zu begrüßen.

Rezepte

Mediterranes Grünkohl-Bohngemüse mit Artischocken und Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Grünkohl (frisch)
- 200 g dicke weiße Bohnen
- 50 g Zwiebeln in feinen Würfeln
- 100 g Artischockenherzen gewürfelt
- 200 g Tomaten in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl. Honig
- Balsamico Essig, hell
- 50 g Parmesan grob gerieben
- Salz, Pfeffer, Koriander gemahlen



Zubereitung:

Den Grünkohl putzen, zupfen und blanchieren. Dann alle Zutaten in der Reihenfolge ihrer Garzeiten anschwitzen. Also zunächst die Zwiebeln, dann die Bohnen aus der Dose, die Tomaten, die Artischockenherzen und zum Schluss den blanchierten Grünkohl. Nicht allzu lange schmoren lassen. Mit dem Balsamico Essig ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen und zum Schluss mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Vor dem Servieren die Parmesan darüber streuen.



***Weihnacht ist das Fest der Liebe.
Du musst nicht über Liebe reden,
Du brauchst nicht über Liebe schreiben,
Liebe!
Tu es!
Und freu Dich über deine Liebe.***

***Weihnacht ist das Fest des Friedens.
Auch da gibt's nichts zu reden,
Nichts, was die andern machen sollten,
Gib Frieden!
Mach es!
Und freu dich über Deinen Frieden.***

***Weihnacht ist das Fest der Freude.
Es gibt so vieles, sich zu freuen,
Es gibt so vieles, das es Wert ist,
Freu dich!
Gestern, heute, übermorgen.
Frühling, Sommer, Herbst und Winter.
Freu dich, Weihnacht kommt***

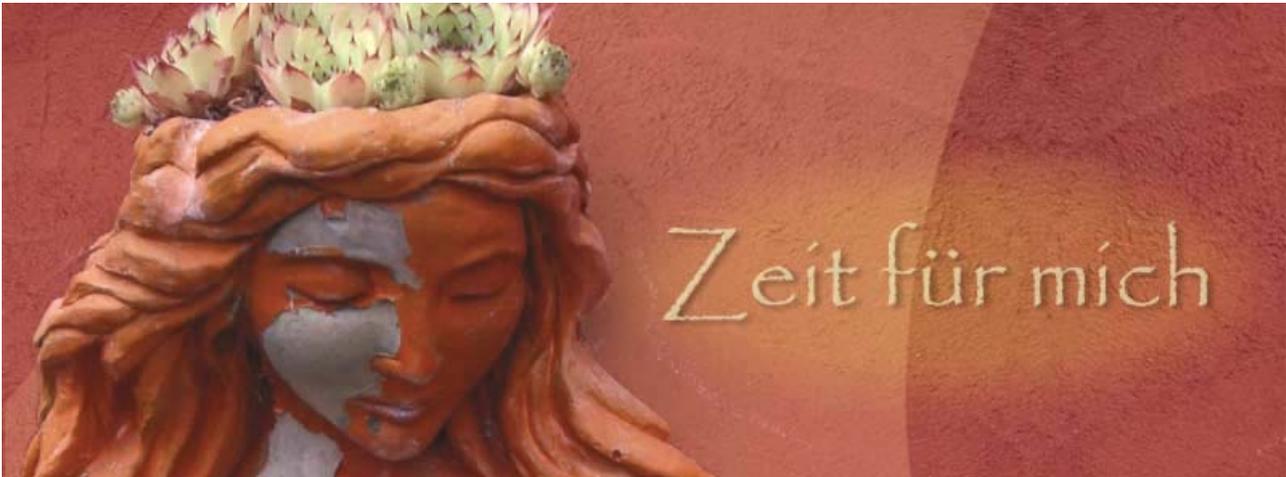
In diesem Sinne wünschen wir Euch allen

Wunderschöne Weihnachten

Und ein gesundes friedvolles neues Jahr

Margit und Peter

ÜBUNGSABEND MEDITATION – SELBSTERFAHRUNG – BEWUSSTSEIN



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

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

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

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

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

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

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

Lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen!

Keine Angst es handelt sich hier nicht darum 1 Stunde bewegungslos zu sitzen und zu meditieren.

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

Termin: Dienstag, 20. Januar 2009 / 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: € 20.-

Ort: in unserer Praxis

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

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

Die Schöpferkraft in den Zellen

Der Körper ist irdisch – die Zellen sind göttlich

Bericht vom Seminar mit Gregg Braden und Bruce Lipton am 9./10. Juni 2007 in Hamburg

Im Juni letzten Jahres kamen zwei namhafte Persönlichkeiten nach Deutschland: Der eine war Bruce Lipton, Wissenschaftler und Autor des Buches „Intelligente Zellen“, der im letzten Jahr für sein Werk in Amerika den „National Book Award“ erhielt. Der Zellbiologe, der zum ersten Mal in Deutschland war, um über seine Erkenntnisse zu sprechen, kam mit Gregg Braden, der bei uns bereits durch mehrere Bücher bekannt geworden ist. Der spirituelle Wissenschaftler und Buchautor hatte im vor-letzten Jahr Aufsehen mit der Entdeckung des „Gottes-Codes“ in unseren Zellen erregt. Bisher war Gregg Braden stets als Mitglied des Kryon-Teams um Lee Carroll nach Deutschland gekommen, doch diesmal hatte die Buchhandlung Wrage ihn und seinen Wissenschaftskollegen eingeladen, um darüber zu referieren, was sich in jeder menschlichen Zelle abspielt und was diese Erkenntnis für uns Menschen in der heutigen Zeit des Wandels bedeutet. Gregg Braden ist übrigens für sein neu erschienenes Buch „Im Einklang mit der göttlichen Matrix“ (Koha) für dieses Jahr für den „National Book Award“ vorgeschlagen worden.

Der früher als Geologe tätige Gregg Braden war während des kalten Krieges Computersystem-Designer in der Verteidigungs- Industrie gewesen, als er zum ersten Mal von Bruce Liptons Arbeiten hörte. Während er tagsüber, wie er erzählte, an Kernwaffen-Tests arbeitete, studierte er nach Feierabend altertümliche Schriften und machte sich auf die Suche nach der Wahrheit hinsichtlich des Göttlichen in uns Menschen. Schließlich nahm er Kontakt zu Bruce Lipton auf, und daraus entstand die heutige Zusammenarbeit, die sich, wie beide erzählten, sehr gut ergänzt. Bruce Lipton beschäftigt sich mit den Zellen und der DNS, während Gregg Braden aus dem Bereich Physik kommt und durch seine jahrelangen Studien das Spirituelle mit einbringt.

Gregg Braden leitete das Seminar, das von etwa 100 Teilnehmern gebucht worden war, ein, indem er zunächst über die Kraft sprach, die in jedem von uns Menschen lebt: den menschlichen Glauben, die Emotionen und die Überzeugungen, die laut der Aussagen der alten Weisen der verschiedensten Traditionen die stärkste Kraft des Universums darstellen, von der westlichen Wissenschaft jedoch nie als solches geachtet wurden. Mit diesem Seminar, so kündigte Gregg Braden an, möchten er und sein Kollege vermitteln, welche Möglichkeiten der Veränderung in diesem Wissen stecken. Dann sprach er den Wandel an, auf den selbst die Wissenschaftler jetzt reagieren würden. Denn im Jahr 2003 wurden in einer Konferenz von Zukunftsforschern fünf mögliche Szenarien zur Auslöschung der Zivilisation prognostiziert. Diese Szenarien reichten von Weltkriegen über Hungersnöte bis zur Virenausbreitung. Die Forscher waren sich darüber einig, dass, wenn man in den nächsten 5 bis 7 Jahren keinen Weg finden würde, mit diesen Problemen umzugehen, die Menschheit auf ihr Ende zusteuere, vor allem, weil *jedes einzelne* der fünf Szenarien bereits ein Ende bedeuten könnte, während aber tatsächlich schon alle fünf im Gange seien! „Wenn wir aber diese Probleme lösen wollen“, so Gregg Braden, „müssen wir die Welt und uns selbst aus einer anderen Perspektive betrachten.“ Dazu brauche es neue Erkenntnisse. Aus diesem Grund würden er und Bruce sich so leidenschaftlich dafür einsetzen, diese Wege aufzuzeigen. Die heutige westliche Wissenschaft müsse einsehen, dass sie zwar einige Vorteile biete, aber unvollständig sei. Viele der Prinzipien der heutigen Wissenschaft würden auf falschen Annahmen beruhen. Es seien drei falsche Annahmen, von denen die Wissenschaft ausgehe.

Falsche Annahme Nr. 1: 90 Prozent des Universums sind leer

Die erste falsche Annahme sei, dass 90 Prozent des Universums leerer Raum sei, und dass deshalb alles im Raum voneinander getrennt existiere, und dass ein Ereignis nichts mit einem anderen Ereignis, das gleichzeitig passiert, zu tun haben könne. Die gleiche Sichtweise beziehe sich auf den menschlichen Körper, weil angenommen wird, dass das, was an einem Ort passiert, nichts mit dem zu tun habe, was an einem anderen Ort des Körpers oder in der Welt passiert. Neue Experimente hätten jedoch zeigen, dass das nicht stimmt. Das Universum sei nicht leer, sondern von einer Energie gefüllt, die wir gerade erst anfangen würden zu verstehen. Damit sprach Gregg Braden die Dunkle Materie an, auf die er später noch näher einging.

Falsche Annahme Nr. 2: Gedanken und Gefühle haben nichts mit der äußeren Welt zu tun

Die zweite falsche Annahme der heutigen Wissenschaft sei, dass Gedanken, Gefühle, Emotionen und Überzeugungen in uns nichts mit der äußeren Welt zu tun haben. In vielen Kulturen beruhen die spirituellen Traditionen aber auf genau dem Gegenteil dieser falschen Annahme. Früher waren sie sogar noch die Grundlage der jüdischen und christlichen Religionen, bis sie im 4. Jahrhundert beim Konzil von Nicäa (324 n. Chr.) von der Kirche aus der Bibel entfernt wurden. Auch darauf ging Gregg Braden später genauer ein.

Falsche Annahme Nr. 3: Die DNS kontrolliert den Körper

Die dritte falsche Annahme sei, dass die DNS den Körper kontrolliere. Die DNS sei zwar wichtig, was biologische Funktionen betreffe, aber sie kontrolliere nicht den Körper. Man müsse sich vielmehr fragen, welche Instanz die DNS steuere! Dagegen gäbe es drei Wahrheiten, die langsam zu der neuen Wissenschaftssicht durchdringen würden.

Wahrheit 1: Ein intelligentes Feld verbindet alles miteinander

Wahr sei stattdessen, dass es ein intelligentes Feld, eine Matrix, im Universum gäbe, und dieses Feld verbinde alles miteinander, was auch Experimente der Quantenphysik zeigen. Der Raum im Universum sei nicht leer, sondern erfüllt von dieser Energie. Auch unser Körper materialisiere sich aus diesem Feld, in dem wir leben und aus dem heraus wir leben. Dieses Feld sei in uns und um uns herum. Und die Macht der menschlichen Gefühle und des menschlichen Glaubens übersetze die Quantenmöglichkeiten aus diesem Feld in die physische Realität unseres Körpers und unserer Welt.

Dazu erzählte Gregg Braden die Geschichte zweier frühgeborener Zwillingmädchen, die in einem New Yorker Krankenhaus auf die Welt kamen und nach üblicher Vorgehensweise in zwei Brutkästen in zwei voneinander getrennten Intensivstationen gesteckt wurden. Die Zwillinge wurden also nach Monaten, die sie gemeinsam im Mutterleib verbracht hatten, voneinander getrennt. Dort lagen sie nun bäuchlings in getrennten Inkubatoren, die von oben mit einer grellen Lampe beleuchtet wurden. Das eine der beiden Mädchen war nicht so stark wie das andere, und ihre Lebenszeichen ließen rasch nach. Da das Baby zu sterben drohte, brach die Krankenschwester, die das Kind betreute, die Krankenhausregeln und legte das Mädchen zu seiner stärkeren Schwester in den Brutkasten. Und was dann passierte, war eindrucksvoll und wunderbar: Denn sobald das stärkere Mädchen spürte, dass ihre Schwester neben ihr lag, hob sie ihren Arm und legte ihn um ihre Schwester (Bild). Das war etwas, was das Kind unmöglich schon

gelernt haben konnte. Sobald dies geschehen war, normalisierten sich die Lebenszeichen des schwächeren Mädchens wieder. Es wurde mit der Zeit stärker und überlebte.

Wahrheit 2:

Durch die Sprache der Gefühle können wir mit diesem Feld kommunizieren

Das Feld lebe durch unsere Gefühle, durch die Sprache des Herzens, fuhr Gregg Braden fort. Und er hätte herausgefunden, dass genau dieses Wissen damals aus der heiligen Schrift entfernt wurde.

Emotionen hätten eine so große Macht, so Gregg Braden, dass das Wissen darum aus der kirchlichen Lehre entfernt wurde. Männern wurde gesagt, dass sie keine Gefühle haben sollten, und wenn sie sie hätten, sollten sie sie nicht zeigen. Und den Frauen wurde gesagt, dass Gefühle nichts bewirken. Doch in Wirklichkeit könne die Macht der menschlichen Gefühle die Zellen des Körpers als auch die Atome dieser Welt verändern! Diese Kraft in uns sei es, die eine wichtige Rolle bei der Gleichung des Universums spielt, weil wir ein Teil von allem seien. In jeder spirituellen Tradition wurde diese Macht beschrieben.

Bei seinen Reisen nach China, Peru, Ägypten und Tibet, bei denen Gregg Braden alte Klöster nach überliefertem Wissen durchstöberte, traf er auch auf viele Menschen. In Tibet begegnete er z. B. einer Frau, die 120 Jahre alt und vollkommen gesund und glücklich war. Bruce und er gehen davon aus, dass wir heutigen Menschen nach modernen wissenschaftlichen Gesichtspunkten mindestens 140 Jahre alt werden können. Ginge es nach den alten Essenern, könnten wir sogar 900 Jahre lang in diesen Körpern leben, erzählte Gregg Braden.

DEHNUNGSÜBUNGEN

Wie ein Schmetterling die Flügel öffnen

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

Die Eidechse schaut nach einer Libelle

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

Viel Spaß beim Dehnen

Kleines Gedicht

Wie immer ist die Zeit, wenn das Jahr in ein anderes wechselt, auch die Zeit, in der man sich immer wieder gute Vorsätze für das Neue Jahr macht.
Hier ein kleines Gedicht zur Anregung.

Ich verspreche mir selbst:

*zu groß für Sorgen zu sein,
gut von mir zu denken und diese Tatsache der Welt bekannt zu geben,
keine lauten Worte von mir zu geben.
mir selbst nach Kräften treu zu bleiben.
im Glauben zu leben, dass die ganze Welt auf meiner Seite steht,
meinen Seelenfrieden durch nichts stören zu lassen,
nur über Gesundheit, Glück und Wohlstand zu sprechen,
meine Freunde wissen zu lassen, dass sie wertvolle Menschen sind,
bei allem auf die Sonnenseite zu sehen und Optimismus zu verbreiten,
nur das Beste zu erwarten,
mich über die Erfolge anderer genauso zu freuen wie über meine eigenen,
die Fehler der Vergangenheit zu vergessen und in der Zukunft noch Besseres zu erreichen,
immer gut gelaunt zu sein und jedem ein Lächeln zu schenken.*

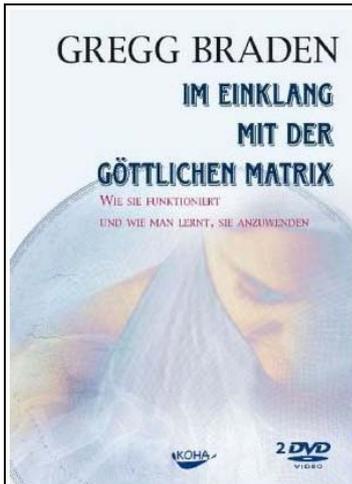
Christian D. Larson

In diesem Sinne viel Glück und Erfolg.



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.



Im Einklang mit der göttlichen Matrix. DVD-Video

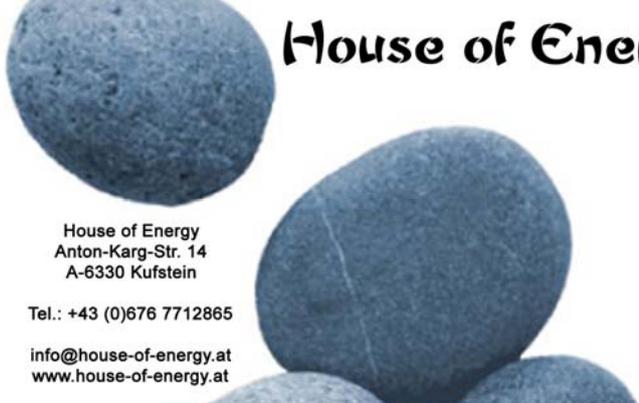
Der faszinierende Wesenskern der Botschaft Gregg Bradens kommt einer Offenbarung gleich: Durch eine explosive Synergie zwischen den neuesten wissenschaftlichen Entdeckungen und der größten antiken, geistigen Weisheit, die jahrhundertlang verloren schien, schenkt er uns Einblick in den Bereich der göttlichen Matrix (Max Plancks »Urgrund der Materie«) und der unendlichen Möglichkeiten. Mit außergewöhnlicher Klarheit und Tiefe verrät er uns geheime Techniken und Hilfsmittel, um die Sprache des Universums und des Lebens zu begreifen und die reinsten Wünsche unseres Herzens in die konkrete Realität umzusetzen. Statt lebensfeindlicher Überzeugungen werden Freude, Liebe, Harmonie und Frieden in unser Dasein einziehen und unsere Welt heilen.

ASIN: 3867280673

House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

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



House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

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

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

Tel.: +43 (0)676 7712865

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



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 45,00.