

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078



Newsletter Nr. 28 – April 2009

● Vollmond: 09.04.09 15:55 Uhr
○ Neumond: 25.04.09 04:20 Uhr

Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“ - mit Sicherheit überzeugen

In uns allen steckt deutlich mehr, als wir uns oft zutrauen. Wir sind größer, als wir denken.

In meinem *Arbeitskreis Rhetorik* finden Frauen neue Ideen und Übungsmöglichkeiten für zu Hause! Werden Sie Ihr eigener Coach und Kommunikationstrainer und erfahren Sie in netter Runde mehr über sich selbst!

Gemeinsam verwandeln wir vermeintliche Schwächen in Stärken, erarbeiten uns interessante, neue Sichtweisen - unseren Wortschatz betreffend-, produzieren Töne, um uns bewusster wahrzunehmen, üben uns in Schlagfertigkeit, lernen richtig zu atmen, arbeiten am eigenen Ausdruck und Wohlfühlen usw.

Termine: **29. April 2009 (Mi.)**

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

(um vorherige Anmeldung wird gebeten!)



Weitere Termine finden Sie unter www.innenreich.com.



Heilkräuter / Wildkräuter im April und Mai

Die Vielfalt der im April und Mai zu nutzenden Pflanzen würde den Rahmen sprengen, weshalb hier nur einige Kräuter genannt sind:

März-Veilchen (Blätter und Blüten), **Huflattich** (wichtig: nur gelegentlich essen, da er ansonsten gesundheitsschädlich sein kann!), **Gundermann/Gundelrebe** (Kraut, getrocknet – junge Blätter und junge Sprossen vor der Blüte, jedoch nicht in größeren Mengen verwenden!)

Arnika (zur äußerlichen Anwendung - steht *unter Naturschutz!*), **Brunnenkresse** (Pflanze ohne Wurzel), Hederich, Gewöhnliche **Knoblauchsrauke** (nur gang junge Blätter), Gewöhnlicher **Giersch** (nur junge Blätter), **Vogelmiere** (gibt es das ganze Jahr), **Bärlauch**, **Gänseblümchen** (Pflanze ohne Wurzel), **Weißer Taubnessel** (Blüten und junge Blätter - bei trockenem Wetter ernten, da viel besseres Aroma), **Barbarakraut** (sollte frisch gegessen werden, verliert beim Trocknen zu viel an Geschmack), **Echte Schlüsselblume** (steht in vielen Ländern Europas *unter Naturschutz!*), **Gänse-Fingerkraut** (Blätter und Wurzeln), **Löwenzahn** (Blätter, Knospe/ Blüte und im Herbst die Wurzel),

Ihren persönlichen, monatlichen Newsletter bestellen Sie bitte unter:
newsletter@innenreich.com

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Wiesenschaumkraut (Blüten und Blätter), **Wiesenglockenblume** (Blüten, junge Sprossen und Blätter), **Kamille** (vorwiegend die Blütenköpfe), **Spitzwegerich** (Blätter), **Gewöhnliche Fichte** (junge Triebe),.

Salat mit Löwenzahlblättern

Zutaten: 1 Knoblauchzehe, 3 EL Walnussöl, ½ - 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Pfeffer, Salz, 1 geriebener Apfel, 2 Handvoll grob geschnittene, junge Löwenzahnblätter;

Zur Dekoration: wer mag, zwei EL Sahne, 4-5 Orangenstückchen filetiert und ein paar Löwenzahnblüten

Zubereitung:

Die Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Das Dressing zubereiten, abschmecken und die Löwenzahnblätter für ca. 30 Minuten darin marinieren.

Anschließend alles auf einem Teller schön dekorieren. Viel Freude beim Ausprobieren!
Guten Appetit!

Rezepte, Wohlfühl- und Gesundheitstipps, Wissenswertes

Jeder, der sich bewusst ernährt, weiß dass Brot Stärke enthält, die den Körper auf Dauer verschleimt und die Energiewege verstopft. So sind z. B. Arterien-Verkalkungen, Akne, Rückenbeschwerden, Knochendegenerationen usw. auf Stärkenahrung zurückzuführen. Und es kommt noch besser

Viele Brotsorten (auch Brötchen) die es auf dem Markt zu kaufen gibt, enthalten künstlich hergestellte Enzymbackmittel, wie z.B. Amylase.

Amylase ist ein Enzym, welches in natürlicher Form im Getreidekorn selbst vorkommt. Es baut Stärke ab zu Malzzucker.

Oftmals jedoch werden dem Brotteig sogenannte „Backmitteln“ (nicht Backpulver oder Triebmittel) beigegeben, die künstlich hergestellt werden und teilweise auch aus Anteilen von Menschenhaar (z.B. Chinesenhaar) oder Schweineborsten gewonnen werden.

Dieses „Haar-Amylase-Backmittel“ wird meist bei Weizenteig eingesetzt, da es einen schnelleren Stärkeabbau bewirkt und die Brötchen dadurch besser aufgehen.

Wem jetzt der Appetit vergangen ist, sollte vielleicht mal drüber nachdenken, sein Brot doch wieder selbst zu backen, denn schlussendlich weiß man ja nie, was der jeweilige Bäcker so in den Teig wirft... =)

Wer sein Brot nicht selbst backen kann oder will und trotzdem nicht ganz auf Brot verzichten möchte, hier zwei Ausweichmöglichkeiten: **Laktose Brot** oder **Essener Brot**.

Beim **Laktose Brot** ist die Stärke durch die Vorverkeimung (Vermalzung) des Getreides schon teilweise aufgeschlossen. Das Brot ist sozusagen vorverdaut und kann somit keinen großen Schaden mehr anrichten. Trotzdem sollte es gut durchgekaut werden!

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Durch die besondere Art des Backens bei ca. 100 Grad wird die Stärke verkleistert. Im Gegensatz zu unverkleisteter Stärke kann verkleisterte Stärke vom Mensch verwertet werden. Die im Laktose Brot enthaltene Laktose ist nichts weiter als ein zusätzlicher Energielieferant.

Das Brot ist scheibenweise in Verbundfolie eingepackt, ist mindestens 6 Monate haltbar und kann auch gut eingefroren werden. *(Selbstabholer können sich dieses Brot (500g) gerne bei mir abholen, Preise bitte bei mir erfragen)*

2. Möglichkeit: Bereits vor 2000 Jahren brachte man das Korn zum Keimen, indem man die Körner feucht hielt, diese immer wieder mit Wasser spülte und danach wieder feucht ins Helle stellte, bis diese anfangen zu keimen. Sobald der Keim sichtbar wurde, zerquetschte man die Keime zu einem Brei, machte daraus kleine, flache Fladen und legte diese je nach Jahreszeit zum Trocknen in die Sonne oder in den Halbschatten. Auf diese Weise nutzte man das knappe Korn so effizient wie möglich.

Für Rohköstler ist dieses Brot deshalb interessant, da das Korn durch die Keimung wieder zur „lebendigen Nahrung“ wird; oder anders ausgedrückt wieder zur „Pflanze“ wird, was das Brot weitaus besser genießbar macht. Die wichtigen Mineralstoffe sind somit besser verfügbar. Der Keimling hatte mehr Proteine, einen höheren Vitamin- und Ballaststoffgehalt.

Derzeit bin ich am Ausprobieren, dieses Brot nach altem Rezept herzustellen. Erfahrungswerte und bei Gelingen das geeignete Rezept demnächst hier ...

Dieses Brot kann man ebenfalls kaufen. Es kann gut eingefroren werden. Wer also in meiner Nähe wohnt und gerne probieren möchte, kann sich nach vorheriger Terminvereinbarung gerne ein Brot abholen. Bis dahin weiß ich dann sicherlich auch den aktuellen Preis =).

Wundermittel Honig

Aufgesprungene Lippen oder raue Hände?

Hier kann Honig Abhilfe schaffen. Besonders Lippen besitzen nur an den Rändern vereinzelte Talgdrüsen. Die Haut ist hauchdünn und wird leicht rau. Das ständige Benetzen mit der Zunge trocknet sie zusätzlich aus. Sofort-Hilfe bringt Honig. Auf die Lippen streichen und einziehen lassen. Ebenfalls empfehlenswert: Lippenbalsam-Stifte, z. B. mit Propolis-Extrakt, die bekannt sind für ihre pflegende Wirkung.

Gegen raue Hände: Ebenfalls Honig abends auftragen, darüber dann vorsichtig Baumwollhandschuhe anziehen und das Ganze über Nacht einwirken lassen. Wem das zu klebrig ist, stattdessen Handcreme oder Gesichtsmaske benutzen.

Reformhaus-Kurier – April 2009 – Seite 36

Weitere TIPPS: Honig ein sehr guter Blutstiller und Wundheiler.

Zur Pflege rissiger und spröder Lippen sowie Mundwinkel gibt es von GranoVital einen Bienensalbe Stift mit natürlichem Bienenwachs, Propolis-Extrakt, Jojoba-Öl und Vitamin E. Er enthält keine Erdölprodukte, künstliche Farbstoffe oder Parfüm und keine Konservierungsmittel.

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Ich selbst benutze auch gerne den Lips von FLP, da dieser nicht „süchtig“ macht und sich super cremig auftragen lässt. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Besuch danach.

Was sind Sferics?

Tiere werden unruhig und manche Menschen fühlen, dass ein Gewitter im Anmarsch ist. Da bedarf es keiner hellseherischen Fähigkeiten, denn der Grund sind **elektromagnetische Wellen** innerhalb der Atmosphäre (Sferics). Sie entstehen, wenn sich Luftmoleküle aneinander reiben. Beim Radio macht sich das übrigens als Knacken bemerkbar. Sferics sind mit Lichtgeschwindigkeit unterwegs und erreichen den Wetterfühligsten also im Vorfeld. Empfindsame Menschen können durchaus in der Lage sein, diese schwachen elektromagnetischen Impulse zu registrieren. **Die Hauptquelle der Sferics: Gewitter.** Ob diese aber zur Wetterfühligkeit beitragen, ist allerdings bisher noch nicht endgültig erforscht.

Reformhaus-Kurier – April 2009 – Seite 15

Ich denke, diese atmosphärischen Veränderungen spürt nach wie vor jeder Mensch und jedes Tier. Doch weil der Mensch sich immer weiter von der Natur entfernt, nimmt er diese Schwankungen und Veränderungen kaum noch bewusst wahr. Würde der Mensch anders wahrnehmen können, dann würde er das Knistern nicht nur spüren (wenn überhaupt), sondern er würde es auch laut und deutlich hören können.

Eines ist jedoch deutlich spürbar: Nach einem Gewitter ist die Luft erst mal wieder rein. Genießen und erspüren Sie es einmal ganz bewusst und gehen Sie gleich nach einem Gewitter spazieren. Erinnern Sie sich: Wie fühlte sich das davor an? Und wie direkt danach?

Termine im April 2009

- | | |
|---------------------|---|
| 29. April 2009 | Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“ |
| bitte tel. erfragen | Atem-, Energie- und Stille-Übungen in der Natur |
| 14. April 2009 | Gesprächskreis (bei schönem Wetter im Grünen) |
| bitte tel. erfragen | Infoveranstaltung |

Impressum

InnenReich News erscheint **monatlich** als kostenloser Newsletter der Internetseite www.innenreich.com.

Verantwortlich für den Inhalt:

Patricia Wormuth
Postfach 10 04 14
76258 Ettlingen

Telefon 01 70 / 2 33 73 71
Fax 0 32 21 - 1207 078