Oktober 2013

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Entspannter leben durch Gelassenheit: Seiten 1 bis 3 | Biologisch bauen und sicher sägen: Seite 4 und 5 | Richtig Kräutertee trinken: Seite 6 | Die Aura behandeln und Feng Shui anziehen: Seite 8

Gelassenheit: Lernen vom listigen Quäker

Quäker sind eine amerikanische Religionsgemeinschaft, deren Mitglieder sich zur Friedfertigkeit verpflichten. Deswegen tragen und trugen sie keine Waffen, auch nicht zu Zeiten des Wilden Westens. Damals ritt ein Quäker eines Abends heim in Stadt, als er überfallen wurde. Der Räuber war bewaffnet und hatte sein Gesicht mit Ruß geschwärzt. Er nahm das schöne, stattliche Pferd des Quäkers und überließ diesem sein eigenes altes, klappriges Pferd. Was machte der Bestohlene? Er führte das Pferd bis an den Rand der Stadt. Dann legte er ihm die Zügel auf den Rücken und ließ es voraus laufen. Was machte das Pferd? Es ging nach Hause: Nicht zum Quäker, sondern den vertrauten Weg direkt zum Räuber. Der war gerade dabei, sich den Ruß aus dem Gesicht zu waschen. Er staunte nicht schlecht, als der Quäker vor ihm stand. So blieb dem Ertappten nichts anderes übrig, als seinem „Opfer“ das schöne Pferd wieder zurück zu geben. Außerdem mußte er ihm noch zwei Taler Rittlohn bezahlen. Denn er hatte zwar das Pferd des Quäkers geritten, aber dieser nicht seins.

Bild: Ute Schomaker

hs. Von Johann Peter Hebel stammt die Geschichte vom listigen Quäker. Der Dichter spricht nie von Gelassenheit. Aber er zeigt, was sie ist und wie sie uns hilft.

Gelassen sind wir, wenn wir unsere Ruhe, unser inneres Gleichgewicht bewahren oder zumindest rasch wieder finden. Mit anderen Worten, wir lassen uns nicht überwältigen von negativen Gefühlen wie Angst und Ärger. Solche Empfindungen habe ja durchaus ihren Sinn. Sie machen uns aufmerksam auf Gefahren oder Missstände, auf die Notwendigkeit, etwas zu verändern. Der Gleichgültige ignoriert die Signale. Er hat keine Lust, etwas zu tun. Der Zielstrebige, Engagierte, Pflichtbewusste neigt dazu, sich von solchen Gefühlen überrollen zu lassen. Er hat dann Schwierigkeiten, das Richtige zu tun. Der Gelassene nimmt die Situation wahr und beurteilt in Ruhe, was er akzeptieren muss und was er wie ändern kann. Manchen glücklichen Zeitgenossen ist diese Eigenschaft angeboren. Die meisten von uns müssen sie erst erlernen. Wie? Darüber berichten wir auf den folgenden Seiten.

Was sagt Wikipedia?

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren.

Anzeige

Wie lautet das sogenannte Gelassenheitsgebet?

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Sehet die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. ... Darum sorget nicht für den anderen Morgen, denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen.
Jesus Bergpredigt Matthäusevangelium 5.6.26. und 34.

Bild: Thomas Denzel

Gelassenheit

Erwartungslücken schließen

Wann werden wir traurig, ärgerlich, bekommen Angst oder geraten in Stress? Wenn etwas nicht so ist, wie es sein sollte, wie wir es gerne hätten. Wie werden wir dann gelassen? Wenn wir uns daran machen, den Unterschied zwischen Ist- und Sollzustand aufzuheben.

hs. Wie schaffen wir das am besten? Indem wir uns vor Augen halten, wovon Ist- und Sollzustand abhängen. Nämlich davon, wie wir sie wahrnehmen, mit unseren inneren Einstellungen bewerten und dann aktiv beeinflussen. Nehmen wir das Beispiel eines Perfektionisten. Er hat an sich den Anspruch, alles bestens zu erledigen. Der geforderte Sollzustand ist sehr hoch. Das müsste den Perfektionisten nicht weiter beunruhigen, wenn er den Istzustand, nämlich sich selbst, stets genauso positiv beurteilen würde. Er müsste sich also zutrauen, seinen hohen Ansprüchen immer zu genügen. Die meisten Perfektionisten glauben das aber nicht. Sie ärgern sich dann über sich selbst oder haben Angst vor dem Versagen. Gelassener werden sie, wenn sie zwei Dinge tun: Zum einen den eigenen Fähigkeiten mehr vertrauen und sie - soweit möglich - verbessern. Zum anderen den Perfektionsanspruch verringern. So schließt sich die Lücke zwischen Anforderung und Selbsteinschätzung.

Betrachten wir ein anderes Beispiel: Wir fahren auf der Landstraße hinter einem Auto, ohne es überholen zu können. Was ist unser Anspruch an den Vordermann (oder die Vorderfrau)? Er soll genau so schnell fahren, wie wir es gerade wollen. Nicht schneller, dann würde er uns abhängen, aber auch keinesfalls langsamer, sonst hält er uns ja auf. Er fährt langsamer. Nun kommt unser Urteil über den Istzustand: „Trottel, Idiot, Depp!“ Wie finden wir in dieser zweifellos sehr belastenden Situation wieder zur Gelassenheit? Wir können den Sollzustand überarbeiten: Wir fragen uns, ob es wirklich so schlimm ist, etwas langsamer zu fahren. Wir rufen vorsorglich am Zielort an, dass wir später kommen. Dann hinterfragen wir den Istzustand: Vielleicht ist unser Vordermann in schwierigen Gedanken versunken. Womöglich ist er älter und deswegen sehr vorsichtig. Wir denken an unsere liebe Mutter, deren Fahrverhalten in ihren letzten Lebensjahren für manche Anekdote gesorgt hatte.

In beiden Beispielen hilft es uns, die Ansprüche zu überprüfen und in der vorgefundenen Situation nach dem Guten zu suchen. Viele Empfehlungen zur Gelassenheit setzen an unseren Erwartungen an, also daran, wie wir Wunsch und Wirklichkeit bewerten.

Muster überprüfen

Würden wir jede unserer Maßnahmen genau durchdenken und abwägen, so wären wir allein mit den Kauf eines Brötchens einen halben Tag beschäftigt.

hs. Deswegen sind in unseren inneren Einstellungen Muster hinterlegt, die ein schnelles Entscheiden und Handeln erlauben. Manchmal können diese Beurteilungshilfen aber dazu führen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten, unsere Gelassenheit verlieren. Dann empfiehlt es sich, die Muster zu hinterfragen und zu ändern:

Wahrnehmung erweitern

Damit es rascher geht, konzentrieren wir unsere Wahrnehmung auf das vermeintlich Wesentliche. Wir sehen also nur Teile des Ganzen, und zwar bevorzugt das, was wir schon kennen. Wir urteilen aus unserer individuellen Sicht. Dieses Muster können wir uns in schwierigen Situationen bewusst machen. Wenn wir uns dann bemühen, andere Standpunkte und Möglichkeiten zu erkennen, handeln wir überlegter und kreativer.

Zuversichtlich sein

Unsere Erwartungen haben starken Einfluss darauf, wie wir eine Situation bewältigen. Wenn wir ihr positiv mit Zuversicht begegnen, steigen die Chancen für ein gutes Ergebnis. Bestes Beispiel ist der sogenannte Placebo-Effekt: In mehreren Versuchen wurden Patienten durch ein Medikament geheilt, das eigentlich nur aus wirkungslosen Pulver bestand. Es half trotzdem, weil die Behandelten glaubten, eine wirksame Medizin zu sich zu nehmen. Deswegen hilft es auch, wenn wir unsere Erlebnisse und Erwartungen positiv oder zumindest neutral formulieren. Aus „Morgen wird so ein Katastrophentag“ machen wir dann: „Morgen habe ich viele Besprechungen“ oder gar: „... viele chancenreiche Besprechungen.“

Glaubenssätze korrigieren

Tief im Unterbewussten ruhen grundlegende Annahmen über unsere Person und den Rest der Welt. Wenn diese sogenannten Glaubenssätze negativ sind, schränken sie unseren Handlungsspielraum ein. Wir erwarten dann beispielsweise, dass wir nie etwas zuwege bringen oder immer an den falschen Partner geraten. In solchen Fällen können wir uns fragen, ob das tatsächlich so ist. Welche Ausnahmen gab es schon? Was können wir wie ändern? So erkennen wir in unserer Situation das Gute und die Verbesserungschancen. Wir gewinnen Vertrauen und Gelassenheit.

Anzeige

Erstes Ulmer Gesundheitsforum
Donnerstag, 10 Oktober 2013 im Zeughaus Ulm
Zeughausgasse 16-17, 11 - 21 Uhr, Eintritt frei
mit vielen Vorträgen **zur seelischen Gesundheit** beispielsweise:
17 Uhr Resilienz durch gute Ernährung
18 Uhr Burnout - nicht mit Dir und nicht mit mir
Das vollständige Programm finden Sie unter:
www.aktionswoche.seelischegesundheit.net/Ulm
Burnout-Helpcenter ein Institut der Laventa Solutions UG

Anzeige

Leiden Sie schon länger an:
Darmerkrankungen, Allergien, Hautproblemen, Durchblutungsstörungen etc.?
Wir können Ihnen helfen: Darmsanierung, Ausleitungstherapie, Homöopathie u.v.
Gemeinschaftliche Naturheil- und Komplex H.-G. Bonig
Seit 26 Jahren Vertrauen – Lautenberg 1, 89073 Ulm
Tel. 0731-675 60, Info@naturheil-komplex-bonig.de

Selbst entscheiden und handeln

Auf der Titelseite erzählten wir, wie einem friedlichen unbewaffneten Reiter das Pferd geraubt wurde. Der Bestohlene hatte mehrere Möglichkeiten, zu reagieren.

Er hätte sich als hilfloses Opfer sehen können, das Ärger oder Angst freien Lauf lassen muss. Das heißt, er wäre entweder wutentbrannt auf den bewaffneten Räuber losgegangen und seine Geschichte wäre rasch zu Ende gewesen. Oder er hätte sich traurig und verängstigt direkt nach Hause begeben. Womöglich noch mit dem Gefühl, für das Missgeschick irgendwie verantwortlich zu sein: „Das kann auch nur mir passieren."

Was hat der Reiter stattdessen getan? Er akzeptierte sein Schicksal, um daraus das Beste zu machen:

Anzeige

Entscheiden für Gelassenheit

Der Reiter traf zunächst eine Entscheidung. Sie lautete, gelassen zu bleiben. Er machte sich bewusst, dass Ärger oder Angst nicht weiter helfen, sondern eher schaden. Und er fand sich damit ab, dass er seinen Angreifer kurzfristig nicht zu einem besseren Menschen erziehen kann.

Das Problem zu Ende denken

Der Reiter machte sich in Ruhe klar, was im schlechtesten Fall passiert. Was stellte er dabei fest? Dass es weitaus Schlimmeres gibt: „Was ist zu tun? Wenn alles fehlt, so hab' ich zu Hause noch ein zweites Pferd, aber kein zweites Leben."

Sich wichtig nehmen

Der Überfallene hätte auch sagen können: „Nur über meine Leiche, Ihr bekommt mein Pferd nicht!" Dann wäre ihm sein Besitz wichtiger gewesen als die eigene Person. Verhalten wir uns oft nicht ähnlich? Vor lauter Arbeit kommen wir dann nicht dazu, uns gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Oder wir nehmen jede Alltagspflicht ernster als unser Bedürfnis nach Erholung. Der Reiter hingegen behielt den Überblick und setzte Prioritäten. Deswegen vergaß er nicht, dass auch er wichtig ist.

Für irgendetwas wird es schon gut sein

Nachdem nun sein Pferd weg war, überlegte der Bestohlene, welche Vorteile und Chancen das Missgeschick birgt. Und hier war er ja sehr ideenreich und tatkräftig. Auch dies verdankte er seiner Besonnenheit. Denn nicht Druck und Anspannung, sondern Ruhe und Entspannung lassen Einfälle sprudeln und Mut entstehen.

Anzeige

Konsequent handeln

„Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es". Das sagte zwar Erich Kästner und nicht unser Reiter. Aber auch dieser hat sich so verhalten. Er vertraute sich und seinen Ideen. Er setzte seinen Plan zielstrebig und diszipliniert in die Tat um. So konnte er Erfolge erzielen. Und Erfolge wiederum stärken das Selbstvertrauen und damit die Gelassenheit.

Gelassenheit üben

Ob uns nun ein Pferd gestohlen wird oder sonstiges widerfährt, wir fahren am besten, wenn wir uns gelassen verhalten. Wie können wir Gelassenheit trainieren?

Klar, unaufgeregt und in Lösungen formulieren

Wir erreichen Ziele leichter, wenn wir positiv darstellen, was wir wollen: „Wir haben ein Mega-Problem" ersetzen wir besser durch „Wir brauchen eine Lösung". Um sicherer zu werden, verwenden wir anstatt unbestimmter „man müsste"-Formulierungen klare Aussagen und anstelle dramatisierender Übertreibungen neutrale Beschreibungen. Aus dem „Super-Gau-Stau" machen wir wieder das, was er wirklich war: ein stockender Verkehr.

Verantwortungen zuordnen

Wir können nicht alles selbst erledigen und verantworten. Der bestohlene Reiter in unserer Geschichte auf Seite 1 brauchte sich nicht schuldig zu fühlen, weil er überfallen wurde. Er trug nur die Verantwortung dafür, was er daraufhin dachte, fühlte und tat. Wir müssen uns nur für das verantwortlich fühlen, was wir auch beeinflussen können.

Sich entspannen, bewegen und viel lachen

Wer von uns lag schon einmal ganz entspannt auf der Coach und hat sich dabei geärgert oder geängstigt? Niemand. Denn beides gleichzeitig ist nicht möglich. Beruhigung wirken also Entspannungstechniken, beispielsweise mehrmaliges tiefes Durchatmen. Ferner helfen viel Bewegung und natürlich der Humor.

Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und, wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige Worte sprechen.

Johann Wolfgang von Goethe

Bild: Thomas Denzel

Bild: Ute Schomaker

Baubiologie

Natürlich wohnen

Unter biologischem Essen können wir uns ja etwas vorstellen: Keine künstlichen Dünger und Schädlingsbekämpfungsmittel. Aber was ist biologisches Bauen und Wohnen?

hs. Baubiologie gibt es schon lange bevor der Begriff entstanden ist. Sie wurde schon im Mittelalter von jedem Wünschelrutengänger betrieben, wenn er testete, wo man am besten sein Haus errichtet oder sein Bett aufstellt. Die Baubiologie hat das Ziel, dass der Mensch harmonisch in seinem gebauten Umfeld leben kann. Ihr Vorbild ist die Natur, vor allem deren Materialien und Wirkungsweisen. Wir befragten einige Experten zur Baubiologie: Steffen Drost zum Ausgleich elektromagnetischer Einflüsse, Bernd Kuhn zu gesundem Bauen und Holger Graf zu einem natürlichen Innenverputz.

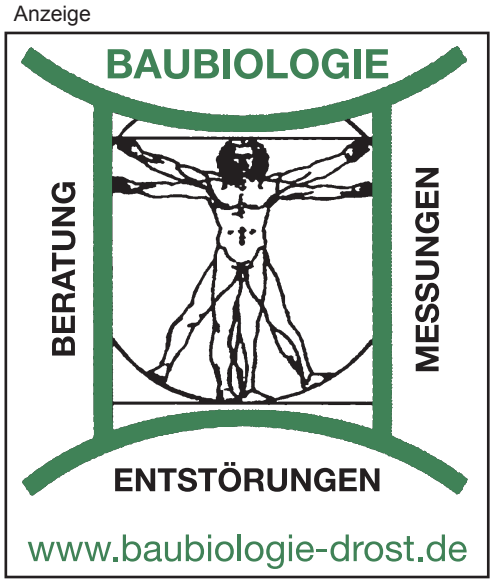
Anzeige

Steffen Drost, Planungsbüro und Geo-Baubiologie, Hüttisheim:

Gesundes Schlafen

Beim Schlafen erholt sich unser Körper. Deswegen tut es uns gut, wenn wir nicht nur ausreichend, sondern auch ungestört schlafen. „Ungestört“ heißt, wir setzen uns in der Erholungsphase möglichst wenig belastenden Strahlungen aus. Was sind das für Strahlungen, und wie können wir sie vermeiden oder ausgleichen?

Anzeige



Die Natur verursacht Erdstrahlen, beispielsweise durch Wasseradern, Erdverwerfungen und Magnetfeldlinien. Erdverwerfungen entstehen, wenn sich Gesteinsplatten in unserer Erde gegeneinander oder übereinander schieben und so Druck erzeugen. Was sind Magnetfeldlinien? Die Erde ist magnetisch. Dieser Magnetismus legt sich wie ein Gitter in Längs- und Querlinien über den Globus. An den Knotenpunkten der Gitterlinien können ebenfalls Spannungen auftreten. Um solche belastenden Einflüsse festzustellen, verwendet der Baubiologe verschiedene Testverfahren, bis hin zum bekannten Wünschelrutengänger. Zweck ist es, einen störungsfreien Platz für das Bett zu ermitteln. Daneben entstehen heutzutage etliche elektromagnetische Felder und Wellen durch Funkmasten, Stromleitungen, Elektrogeräte etc. Hier reicht es unter Umständen nicht aus, das Bett umzustellen. Um die elektromagnetischen Belastungen wieder auszugleichen, setzt man oft Heilsteine, strahlenabweisende Betteinlagen oder sogenannte Entstörungsgeräte ein. Danach sollte der Betroffene die Wirksamkeit der Entstörungsmaßnahme testen. Das heißt, er lässt sich vom Arzt oder Heilpraktiker daraufhin untersuchen, ob die Strahlenbelastungen im Körper nachgelassen haben. Außerdem gibt es ganz einfache Mittel, wie wir den Schlafplatz strahlungsfreier halten können:

- Wenig Technik mit Netzteil im Schlafzimmer: Netzteile verursachen elektromagnetische Felder. Unschädlich sind dagegen batteriebetriebene Geräte.
- Natürliche Bettmaterialien: Anstelle von Metallgestell, Federkernmatratze und Kunststoffbezug empfehlen sich Holzgestelle und auch sonst viel Natur im Bett.

Bernd Kuhn, Ingenieurbüro für Baubiologie und Immobilien, Blaubeuren-Sonderbuch:

Gesundes Bauen

Beim Bauen ist es wie beim Kochen: Die Zutaten müssen stimmen. Das heißt, je mehr natürliche Materialien Sie beim Bauen verwenden, desto gesünder und behaglicher werden Sie wohnen. Was sind also die besten Zutaten?

Holz oder massiv Stein auf Stein:

Beide Materialien sind baubiologisch gut geeignet. Das massive Steinhaus kann besser die Wärme speichern und vor Strahlungen abschirmen. Verwenden sollten Sie Ziegelsteine in der Dicke von 36,5 bis 49 cm. Damit der Ziegel gut dämmt, hat er innen Luftkammern oder eine natürliche Füllung aus Tongranulat.

Decke:

Ideal ist eine Decke aus Ziegelsteinen. Stahlbetondecken hingegen verändern das natürliche Erdmagnetfeld. Diese Störungen lassen sich jedoch durch eine fachmännische „technische Entmagnetisierung“ ausgleichen. Das kostet für ein Einfamilienhaus rund 2.000 EURO.

Dach:

Verwenden Sie Dachziegel aus Ton und natürliches Dämmmaterial, beispielsweise Holzfaserdämmplatten, Hanf oder Schafwolle. Sie fangen die von außen einstrahlende Wärme auf und können sie sehr gut speichern. Nach ungefähr zehn bis vierzehn Stunden leiten sie dann die Wärme allmählich in das Hausinnere weiter.

Innenwände und -böden:

Auch hier empfehlen sich natürliche Materialien mit sehr geringen chemischen Ausgasungen. Wände lassen sich beispielsweise mit Kalk oder Lehm verputzen und mit einer hochwertigen Kalk-, Lehm- oder Silikatfarbe streichen. Für den Boden eignen sich natürlich verklebtes Massivholzparkett oder Fliesen.

Mehrkosten:

Ein baubiologisch und wohngesund errichtetes Haus ist ungefähr fünf bis acht Prozent teurer als bei herkömmlicher Bauweise. Die Mehrkosten sind überschaubar und machen sich in jedem Fall bezahlt.

Anzeige

Baubiologische und wohngesunde Neubauten und Sanierungen in Kooperation mit einem Architekturbüro

Baubiologische Energieberatung, Energieausweise

Verkehrswertermittlung

Gutachten über Bauschäden und Baumängel

BERND KUHN
Ingenieurbüro für Baubiologie & Immobilien
Wippingerstraße 7
89143 Blaubeuren-Sonderbuch
Telefon 0 73 44 92 47 53
Fax 0 73 44 92 47 54
Mobil 01 70 900 68 02
info@baubiologie-kuhn-ulm.de
www.baubiologie-kuhn-ulm.de

Holger Graf, HEOTEC OHG, Mietingen:

Gesunder Putz

Den überwiegenden Teil unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen. Dort wollen wir behaglich wohnen in einem gesunden Raumklima.

Wichtig dafür sind auch die Wand- und Deckenbeläge. Vor mittlerweile acht Jahren kamen wir auf die Idee, einen Innenputz zu entwickeln, der überwiegend aus natürlichen, nachwachsenden Rohstoffen besteht. Außerdem sollte er schnell aufgetragen werden können.

Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit hatten wir das Ergebnis: Spritzputze aus Zellulose, teilweise gemischt mit Quarzsand. Ein Spritzputz ist ja eine Beschichtung, die sich einfach an Wand und Decke aufspritzen lässt. Zellulose ist der Stoff, aus dem die Pflanzen sind, genauer gesagt, es ist der Hauptbestandteil der pflanzlichen Zellwände. Wenn Sie diesen Artikel lesen, haben Sie ebenfalls Zellulose in der Hand. Denn auch Zeitungspapier wird aus dem pflanzlichen Rohstoff gemacht. Er tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch den Menschen, die ihre Räume damit auskleiden.

Außerdem erlaubt er schnelles Bauen. So ist es mit unseren Produkten möglich, ein Einfamilienhaus an einem bis zwei Tagen innen zu verputzen. Hinzu kommt, dass wir Spritzputze haben, die nachher nicht einmal überstrichen werden müssen.

Arbeiten mit der Motorsäge

Sich Zeit lassen

Der Herbst ist da, der Winter kommt. Es wird Zeit, sein Holz zu machen. Forstingenieur Helmut Durst gibt Tipps, wie Sie mit der Motorsäge richtig umgehen.

Welche Motorsäge soll ich kaufen? Das richtet sich nach Ihrem Bedarf, also wie dick das Holz ist, das Sie bearbeiten. Wenn Sie ein Flächenlos gepachtet haben, ist das Holz relativ dünn. Es ist meist nicht dicker als Oberschenkelstärke, selten dicker. Dagegen brauchen Sie eine größere und stärkere Säge, falls Sie das am Wegesrand bereits aufgeschichtete, dickere „Polterholz“ verwenden. Kennen Sie jemand, der eine Motorsäge hat? Dann sprechen Sie mit ihm über seine Erfahrungen und Empfehlungen. Es gibt auch Händler, die Motorsägen testweise überlassen.

Welche Betriebsstoffe verwende ich? Meiden Sie die sogenannten Zweitaktmischungen. Bevorzugen Sie Sonderkraftstoffe wie Alkylatbenzin. Sie sind weniger gesundheitsschädlich, umweltfreundlicher und erhöhen die Lebensdauer Ihrer Motorsäge.

Welche Kleidung brauche ich? Vor allem im Wald empfehle ich Schutzkleidung, also Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz und festes Schuhwerk, möglichst Schnittschutzstiefel.

Wie starte ich die Säge? Die Säge müssen Sie beim Starten an zwei stabilen Punkten fixieren. Das Anwerfseil gilt nicht als stabiler Punkt. Sie können beispielsweise die Säge auf den Boden stellen und den Fuß auf den hinteren Griff stellen. Mit einer Hand fassen Sie den anderen Griff. Mit der zweiten Hand bedienen Sie dann das Anwerfseil. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den hinteren Griff zwischen die Knie zu klemmen. Nun können Sie wieder mit einer Hand den zweiten Griff festhalten und mit der anderen Hand das Starterseil betätigen.

Wie säge ich sicher? Achten Sie darauf, dass niemand im Gefahrenbereich, also im Schwenkbereich der Säge steht. Achten Sie auf einen sicheren Stand. Stellen Sie sich nicht auf liegende Holzstämme, denn sie könnten ins Rollen geraten. Positionieren Sie sich am Hang oberhalb der zu sägenden Stämme, damit diese Sie nicht überrollen. Notfalls sichern Sie die Stämme, welche Sie bearbeiten. Wenn das zu sägende Holz unter Spannung steht, müssen Sie besonders konzentriert arbeiten.

Was sollte ich unbedingt beachten? Lassen Sie sich Zeit. Gerade im Wald kommen Sie nur mit Ruhe und Besonnenheit sicher ans Ziel.

Bild: Thomas Denzel

Was Sie schon immer über Holz wissen wollten

Flächenlos:
Der Wald wird regelmäßig von den Waldarbeitern „durchforstet“. Das heißt, es werden einige Baumstämme gefällt, damit die übrigen Bäume mehr Platz zum Wachsen haben. Zurück bleibt nach dem Durchforsten das Restholz, beispielsweise die Gipfel und Äste der gefällten Bäume. Das auf dem Waldboden liegende Restholz wird meist bei Versteigerungen als „Flächenlos“ oder „Reisschlag“ verkauft. Dazu werden Parzellen ausgesteckt, die man im Vorfeld besichtigen kann. Dies ist dringend zu empfehlen, um sich ein Bild von der Menge des Holzes und des Geländes zu machen. Ein Flächenlos zu verwerten, verursacht einige Arbeit. Doch man kommt günstig an sein Holz. Helmut Durst berichtet von Flächenlosnutzern, die bei einer Pacht von 100 EURO immerhin 20 Festmeter Holz machten. Das entspricht 5 EURO je Festmeter.

Polterholz:
„Polterholz“ oder „Brennholz lang“ sind die an Waldwegen aufgestapelten Holzstämme. Sie kosten derzeit ungefähr 66 EURO je Festmeter.

Holzmaße:
Holz wird immer nach Kubikmetern abgerechnet. Ein Kubikmeter entspricht ja der Masse eines Holzwürfels von je einem Meter Länge, Breite und Höhe. Man muss nur aufpassen, von welchem Kubikmeter das Gegenüber spricht: Ein Festmeter ist ein Kubikmeter Holz ohne Luft und ohne Rinde, also massiv ohne Zwischenräume. Ein Raummeter Stückholz entspricht 0,85 Festmeter Holz in Stücken von 33 cm Länge, ofenfertig geschichtet. Ein Raummeter Scheitholz dagegen ist 0,7 Festmeter Holz in Scheiten von 1 m Länge, geschichtet. Unter einem Schüttraummeter versteht man 0,5 Festmeter Holz in 33 cm langen Stücken, ofenfertig, lose geschüttet.

Anzeige

-Baumschonende Pflege vom Profi
-Motorsägenlehrgänge
fachkompetent und praxisnah
Helmut Durst
forst-und gartenservice
Zum Wartstein 6 • 89584 Ehingen-Erbstetten
Fon 07386. 977 29 00 • www.durst-forst.de

Anzeige

Kleinigkeiten mit großer Wirkung

Auch kleine Veränderungen können das Wohlbefinden in Bad und WC erhöhen.

hs. Bereits in den letzten Ausgaben befragten wir Sanitärinstallationsmeister Dieter Unseld. Er baut mit seinem Konzept „Bade-Quell“ Bäder so um, dass sie weitgehend schwellenlos und barrierefrei sind. Nun schildert er, wie er für seine Kunden mit kleinen Maßnahmen viel bewirken kann: Haltegriffe an der Badewanne, Duschhandläufe, Duschklappsitze oder eine schöne Regendusche bereiten Erleichterung und Vergnügen beim Baden und Duschen. Eine Antirutschbeschichtung auf Wannen- oder Fliesenboden, Stützklappgriffe am WC oder eine Erhöhung des WCs sorgen für Sicherheit und Wohlbefinden. Ein endlich reparierter, nicht mehr tropfender Wasserhahn oder eine dichte Duschkabine vermitteln Gelassenheit. Es muss nicht immer eine Komplettsanierung sein. Auch Kleinigkeiten bringen Lebensfreude ins Bad!

Hinweise zu unseren Berichten:

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Wünsche. Schreiben Sie uns unter info@lebensfreude-verlag.de. Bitte beachten Sie, dass unsere Berichte und Empfehlungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei Beschwerden, die ernsthaft sind oder länger andauern. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/ oder Vermögensschäden aus.**

Bild: Ute Schomaker

Haben Sie Erfreuliches erlebt? Teilen Sie es uns mit unter info@lebensfreude-verlag.de oder 0173 31 88 511. **Unsere nächste Ausgabe erscheint am Samstag, den 7. Dezember 2013**

Die richtige Mischung

1978: Friedhelm Wagener war Marktleiter eines Supermarktes und fühlte sich durch die Zielvorgaben der Zentrale eingezwängt. Da erzählte ihm ein Bekannter von jemandem, der auf Weihnachts- und Wochenmärkten Gewürze verkauft.

hs. Friedhelm Wagener wusste aus seiner täglichen Arbeit, dass die Gewürze in den meisten Supermarktregalen eher ein Schattendasein führten. Da musste doch eine Nachfrage bestehen nach einem umfassenden Angebot an natürlich hergestellten Gewürzen und Mischungen. Was war das Ergebnis seiner Überlegungen? Er begann im Oktober 1978, mit einem vier Quadratmeter großen Stand auf die Märkte zu ziehen.

Ehefrau Friederike zog begeistert mit. Sie ist gelernte Bürokauffrau. Doch die Arbeit als Büroangestellte war nie ihre Leidenschaft. Viel mehr Freude machen ihr Gespräche mit Menschen, das Kochen und die Naturheilkunde. Auch heute noch steht sie gerne auf den Märkten von Heilbronn bis Oberbayern. Dort berät sie beispielsweise Touristen, die jedes Jahr mit einer langen Liste zu ihr kommen, um den ganzen Jahresbedarf einzukaufen. Sonntags steht sie ebenfalls auf Märkten oder zuhause in der Küche. Hier erfindet sie beim Kochen immer wieder neue Gerichte. Daraus entstand der Bereich „Halbfertiggerichte“ im ständig wachsenden Sortiment des Kräuterhauses Wagener. Und wie erklärt sich dessen umfassendes Angebot an Tees, Naturkosmetika und Einreibungen bis hin zum Kräuter-Gelenk-Balsam für Kniegeschädigte? Mit der dritten Leidenschaft der Seniorchefin, mit dem Interesse an Naturheilkunde. Friederike Wagener verdankt diese Neigung vermutlich den vielen Kräuterweiblein, die früher zum Bauernhof ihrer Großmutter kamen.

Vor fünfzehn Jahren trat der heute 36-jährige Sohn Christian Wagener nach Abitur und Militärdienst in das Unternehmen ein. Der Vater zog sich daraufhin weise in den Ruhestand zurück und beschränkt sich seither auf die Rolle der grauen Eminenz. Er erkannte, dass es in einem Betrieb nur einen starken Chef geben kann. Christian Wagener wurde zum starken Chef. Er beschloss, dass alle Gewürze selbst gemischt werden. So lässt sich sicherstellen, dass sie keine Geschmacksverstärker enthalten und nur aus natürlichen Zutaten bestehen. Der Betrieb ist mittlerweile deutlich gewachsen. Er hat ein Ladengeschäft und einen umfassenden Versandhandel. In Ulm ist er nicht nur auf dem Weihnachtsmarkt vertreten, sondern seit zwei Monaten auch auf dem Wochenmarkt. Dort steht sein Stand direkt gegenüber vom Café im Stadthaus.

Und wer macht die ganze Büroarbeit? Die Frau des Chefs, Karoline Wagener. Sie ist gelernte Bürokauffrau. Gemeinsam mit drei langjährigen Versandmitarbeiterinnen schmeißt sie den Innendienst, während ihr Mann und die Schwiegermutter auf die Märkte gehen. Dabei steht jetzt die Hauptsaison an, beispielsweise viereinhalb Wochen Ulmer Weihnachtsmarkt: Morgens um 8 Uhr losfahren, um 21 Uhr zurückkommen und dann noch ein bis zwei Stunden Lagerarbeit, und das an sieben Tagen in der Woche. Den nächsten freien Tag gibt es wohl im Januar.

Wird es da dem 73-jährigen Seniorchef nicht langweilig, wenn seine Frau ständig auf Märkten ist? Nein, er genießt seinen Ruhestand und kümmert sich um den dreijährigen Enkel Maximilian.

So zeigt sich am Erfolg des Familienbetriebes Wagener dasselbe, was für alle seine Gewürze, Salze, Suppen, Tees, Kräuterölbäder ... gilt: Auf gute Zutaten und die richtige Mischung kommt es an.

Wie helfen Kräuter und ihre Tees?

Die Ringelblume fördert die Durchblutung und hemmt Entzündungen

Zeit und Maß wahren, das gilt auch für den Kräutertee.

hs. Nicht alles was gesund ist, ist deswegen immer und in jedem Fall gesund. Beispiel: Kräutertee. Er wirkt wie Medizin, wie eine Kurbehandlung. Deswegen sollte man eine Sorte von Kräutertee nur etwa fünf bis sechs Wochen trinken und dann für ungefähr ein halbes Jahr aussetzen.

Trinkt man etwa Pfefferminztee, bringt das den Magen auf Vordermann. Nach einigen Wochen sollte aber mit dieser Behandlung Schluss sein. Sonst greifen die ätherischen Öle in der Pfefferminze die Magenschleimhäute an. So begegnet Friederike Wagener immer wieder Kunden, die ständig Pfefferminztee trinken und über Magenschmerzen klagen. Ähnliches gilt für Kamillentee und alle anderen Tees, die nur aus einem Kraut bestehen.

Die Melisse beruhigt

Bedenkenlos das ganze Jahr trinken kann man hingegen Kräutermischtees oder Rotbuschtee.

Die Brennnessel reinigt das Blut und entwässert

Doch bei Kräutertees gilt dasselbe wie bei allen Heilmitteln: Im Zweifelsfall den Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker fragen.

Anzeige

Seit 35 Jahren ein Garant für Frische und Qualität in der Region!
- jetzt auch auf dem Ulmer Wochenmarkt -

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Anregungen und Wünsche - fordern Sie uns!

Ihre Familie Wagener

Naturheilpraktikerin Angela Surace:

Blut - Der Strom des Lebens

Was wissen Sie über die wichtigste Flüssigkeit in Ihrem Organismus, über das Blut? Es funktioniert eigentlich ähnlich wie ein Auto.

as. Allein beim Ein- und Ausatmen bewältigen unsere Zellen eine Arbeit, die der Leistung eines ca. Einhundert-Billionen-Zylinder-Motors entspricht. Denn jede Zelle gleicht einem winzig kleinen Motor. Er braucht Kraftstoff und Sauerstoff, um zu zünden. Er stößt Abgase ab, und er leistet eben viel Arbeit. Dazu werden unterschiedliche Vorrichtungen gebraucht. In unserem Organismus werden diese Vorrichtungen, welche die gesamte Versorgung garantieren, vom Blutstrom organisiert. So hat unsere Schöpfung ein optimales System erschaffen, von dem jeder Autoingenieur nur träumen könnte.

Mit bloßen Augen betrachtet, erscheint das Blut nur als eine Flüssigkeit. Dabei handelt es sich um eine Zusammensetzung aus verschiedenen Zellen, welche unseren Organismus verteidigen und reparieren. Außerdem enthält das Blut sogenanntes Blutwasser, in dem Stoffe wie Bluteiweiß, Zucker, Harnsäure, Spurenelemente gelöst sind. Der ständige Kreislauf transportiert beispielsweise Wärme, Nährstoffe und Sauerstoff. Er gibt uns damit die Kraft zur Organisation unseres Lebens. Außerdem werden Abfallstoffe wie Kohlendioxid abtransportiert.

Nun kann es zu Abweichungen in der Blutzusammensetzung kommen, etwa durch kleinere oder größere „Sünden“, die wir uns täglich leisten. Dann werden die Blutzellen gestört. Sie sind nicht mehr in der Lage, die Versorgung, die Reparaturarbeit und den Abtransport zu leisten. Diesen Zustand nennen wir dann Krankheit.

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

- Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.ä. Blutverdickungen
- Bakterien, Pilze und Viren
- Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
- Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
- Allergien sämtlicher Art, Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-fache Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sauna-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein können Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 89
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Naturheilpraxis SURACE

Deshalb meine Frage an Sie: Tanken Sie gelegentlich mal den falschen Kraftstoff für Ihr Auto? Oder tauschen Sie die Zündkerzen nicht aus? Oder fahren Sie seit dem Kauf Ihres Fahrzeuges immer mit 180 km/h oder noch schneller? Denken Sie nie an den Ölwechsel? Nein? Dann empfehle ich Ihnen, sich etwas Zeit zu nehmen, um sich über einen fürsorglichen und pfleglichen Umgang mit sich selbst Gedanken zu machen.

Selbst im Buch Mose 3 17/11 steht: „Des Leibes Leben ist im Blut“.

Anzeige

Vom Ich zum Wir

Jeder von uns will glücklich werden. Und jeder sucht dafür seinen ganz eigenen, individuellen Weg. Andererseits wollen wir diesen Weg nicht alleine gehen, sondern gemeinsam mit dem Partner, der Familie, den Freunden ...

hs. Dass wir uns zunehmend zu Individualisten entwickeln, stellt uns im Umgang mit den Mitmenschen vor neue Herausforderungen. Denn wir befolgen nicht mehr ungefragt die Regel: „Das macht man halt so!“. Zunehmend wählen wir selbst aus, welche Normen wir für richtig halten und anwenden. Die Menschen, mit denen wir eine Beziehung eingehen, machen aber dasselbe. Sie entwickeln ihre eigenen Regeln. Diese müssen wir mit den unsrigen unter einen Hut bringen. Wir haben deshalb einen höheren Abstimmungsaufwand als früher. Mehr Freiheit verursacht also mehr Beziehungsarbeit. Welche Anforderungen und Chancen sich daraus ergeben, darüber berichten Doro Kurig und Jochen Tetzlaff von der Integralis Akademie. Ihr Vortrag findet statt am Freitag, den 15. November, um 18 Uhr im Haus am Fluss im Stadtregal in Ulm.

Die Integralis ...

... Methode wird eingesetzt für Beratung, Coaching und Therapie. Ihr Ziel ist es, Gewohnheitsmuster im Denken, im Fühlen und im Verhalten von Menschen bewusst zu machen und persönliche Handlungsspielräume zu erweitern.

... Akademie bildet Berater, Therapeuten und Coaches aus. Am 30. 4. startet beispielsweise die Integralis Ausbildung Süd in Kißlegg im Westallgäu. Diese Ausbildung wendet sich auch an Menschen, welche etwas für die eigene Persönlichkeitsentwicklung tun wollen.

Impressum Lebensfreude
Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.

Auflage:
Ulm 60.509 Exemplare,
Neu-Ulm 32.273 Exemplare,
Gesamt 92.782 Exemplare.
Erscheinungsweise: zweimonatig.
Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH.
Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.

Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Berufsberatung bei der Arbeitsagentur Ulm

Was wo studieren?

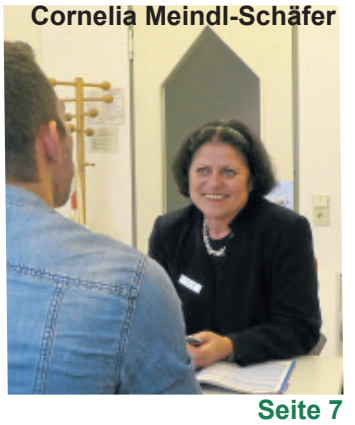
Warum braucht jemand, der genau weiß, was er will, eine Berufsberatung? Weil die Arbeitsagentur im Zweifelsfall immer noch ein bisschen mehr weiß.

hs. Ein junger Mann steht kurz vor dem Abschluss der Fachhochschulreife. Er will Maschinenbau studieren. Seine Berufsberatung bei Cornelia Meindl-Schäfer dreht sich vor allem um eines: Fakten, Fakten, Fakten.

Notendurchschnitt:
Der Fachhochschüler erwartet einen Notendurchschnitt von 2,3 bis 2,4. Ob er damit Maschinenbau studieren kann, hängt von der Anzahl und den Abschlüssen seiner Mitbewerber ab. Je mehr Interessenten es gibt und je bessere Ergebnisse sie haben, desto höher sind die Anforderungen. Doch wann wird ein Studium üblicherweise begonnen? Im Wintersemester. So plant es ja auch unser Fachhochschüler. Wenn nun seine Noten nicht ausreichen, was könnte er tun? Sich im Sommersemester nochmals bewerben. Denn für den Studienbeginn im Sommer gibt es deutlich weniger Interessenten. Also müssen hier die Noten nicht ganz so gut sein.

Studienort:
Ist es wichtig, wo unser Fachhochschüler studiert? Für Cornelia Meindl-Schäfer ist die deutsche Hochschullandschaft grundsätzlich gut. Sie kann jede Universität empfehlen. Außerdem ist es möglich, während des Studiums an einen anderen Ort zu wechseln. Doch davor sollte man klären, inwieweit die neue Universität die bisherigen Leistungen anerkennt und welche Schwerpunkte sie setzt. Sonst muss man eventuell nacharbeiten.

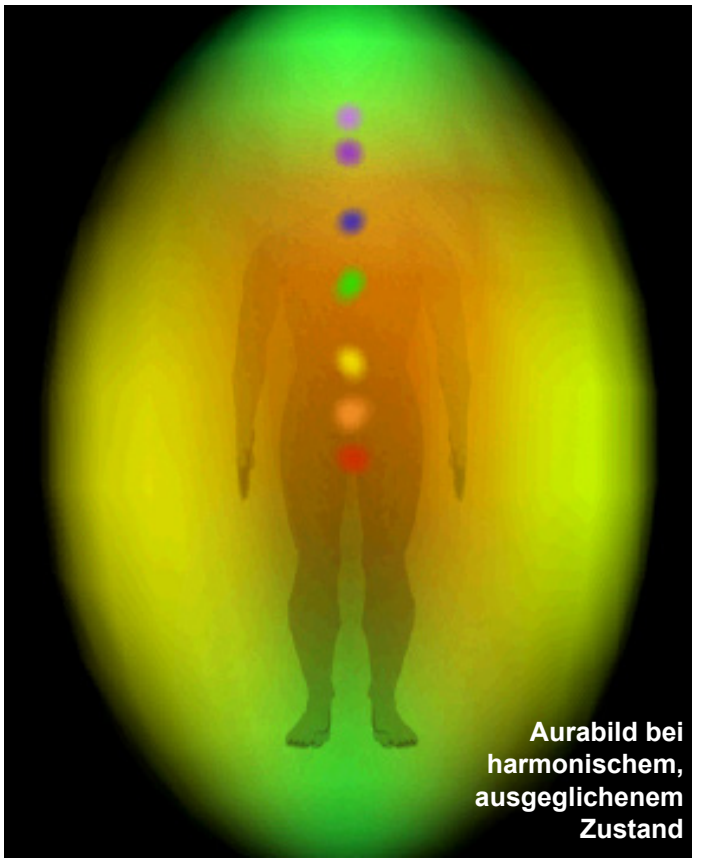
Cornelia Meindl-Schäfer



Rat zum Schluss:
„Verlieben Sie sich in die eigene Zukunft.“

Aurabehandlung

Unser farbiger Lufthauch


Aurabild bei harmonischem, ausgeglichenem Zustand

Wir alle haben eine Ausstrahlung: Gute Schauspieler erzeugen „knisternde“ Spannung im Saal. Beim „geladenen“ Kollegen spüren wir, sobald er den Raum betreten hat, dass nun heftige Diskussionen angesagt sind. Uns umgibt also ein Energiefeld. Dieses lässt sich auch farblich darstellen. Dann spricht man von Aura.

hs. Der Begriff Aura kommt aus dem Griechischen und bedeutet dort „Lufthauch“. Anhänger der Alternativmedizin verstehen unter der Aura ein die Energien anzeigendes Farbfeld. Es umhüllt den Menschen wie eine Farbwolke und spiegelt wider, wie es ihm geht, wie es um Gesundheit und Persönlichkeit bestellt ist, was er gerade fühlt ...

Sie haben noch nie bei irgendjemandem eine derartige Farbwolke gesehen? Dann können Sie sich ja mit einem sogenannten Bioresonanzgerät Ihr Aurabild erstellen lassen. Ein solches Gerät steht in der Praxis LichtPuls von Corinna und Dr. rer. nat. Clemens Reizel in Ulm-Jungingen. Sie verwenden Aurabilder als Ansatzpunkte zur Behandlung von Schmerzen, Ängsten, Burn-out oder anderer Belastungen. Dabei betonen sie, dass ihre Methode keine Diagnose ist und die Arbeit von Ärzten und Heilpraktikern ergänzt, aber nicht ersetzt.

Angenommen, Sie beschließen, die Praxis LichtPuls aufzusuchen. Was passiert dann? Zuerst gibt es ein Gespräch. Darin erzählen Sie über sich und Ihre Anliegen. Währenddessen wird mit dem Bioresonanzgerät Ihr Energiefeld gemessen und als farbiges Bild am PC dargestellt. Beides zusammen, dieses Aurabild und das Gespräch, können zeigen, wo die Behandlung anzusetzen hat. Dann kommt die Behandlung: Sie legen sich entspannt auf eine Liege. Corinna oder Clemens Reizel erspüren nun mit den Händen oder mit dem inneren Auge die energetische Ursache Ihres Anliegens. Mit verschiedenen Techniken bearbeiten sie Ihr Energiefeld, die Aura. Obwohl Ihr Körper meist nicht berührt wird, bemerken Sie gewöhnlich sofort eine Wirkung, etwa eine starke Wärme. Die eigentlichen Belastungen, beispielsweise Kopfschmerzen oder gar Migräne, nehmen meist ab. Oft verschwinden sie nach einer oder mehrerer Behandlungen.

Der Erfolg tritt übrigens umso eher ein, je stärker Sie an ihn glauben. Denn für die Gesundheit gilt wie für vieles andere: Wir erreichen ein Ergebnis vor allem dann, wenn wir es wollen und uns auch zutrauen.

Anzeige

Praxis LichtPuls

Informationsabend zum Thema Aura
Wege und Möglichkeiten für Wachstum und Wohlbefinden

Wann: Donnerstag, 24.10., 19.30
Wo: Bürgerhaus Mitte in Ulm, Schaffnerstraße 17
Eintritt: 10 Euro

Voranmeldungen erbeten: 0731 17 64 917 oder info@praxis-lichtpuls.de
Corinna und Dr. rer. nat. Clemens Reizel **www.praxis-lichtpuls.de**

Anzeige

The Spirit of OM - Feng Shui zum Anziehen

Die Harmonielehre Feng Shui hilft dabei, die Umgebung harmonisch und gesund zu gestalten. Eingesetzt wird Feng Shui gewöhnlich beim Bauen und Einrichten von Häusern oder beim Anlegen von Gärten. Doch das Allgäuer Unternehmen The Spirit of OM verwirklicht nun die Idee, Feng Shui auch für Kleidung und Wäsche zu nutzen.

The Spirit of OM hat eine ganz besondere Kleidung entwickelt: Feng Shui zum Anziehen. Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu fördern und vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Wir haben den Inhaber Gerd Bauer über die Wirksamkeit und Besonderheit der Textilien von **The Spirit of OM** befragt:

OM

Bio-energetische Produktion
Dank unserer bio-energetischen Produktion wird unsere Kleidung hochschwingend, das heißt, sie umgibt jeden beim Tragen mit einem positiven, schützenden Kraftfeld, das den Energiefluss im Körper stärken und harmonisieren kann. Dieser Effekt bleibt auch trotz häufigem Waschen erhalten. Konzentration und innere Ausgeglichenheit werden gefördert und stärken das Wohlgefühl. Dies wirkt sich sogar positiv in der Aura aus. (Sie wissen nicht, was eine Aura ist? Dann lesen Sie am besten den Artikel oben auf dieser Seite.) Wir haben von einer Testperson Aurafotos machen lassen: Beim ersten Foto war sie herkömmlich bekleidet. Beim zweiten Foto trug sie die bio-energetische Kleidung von **The Spirit of OM**. Das Aurabild war im zweiten Fall erheblich besser und harmonischer. Somit wird diese Kleidung zur gesunden Lieblingskleidung.

Edelsteine im Stoff
Wir verwenden nur fair hergestellte Naturmaterialien aus kontrolliert biologischem Anbau und mit biologischer Färbung. In vielen unserer Kleidungsstücke sind auch mikrofeine Turmalin-Edelsteine eingearbeitet. Edelsteine können eine sehr wohltuende Wirkung haben. Der Turmalin gilt als ausgleichend und schützend. In der Bettwäsche, die wir ebenfalls herstellen, verwenden wir mikrofeinen Rosenquarz. Dieser beruhigt und sorgt für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Kraft der Farben und Symbole
Auch Farben und Symbole bewirken mehr, als man annimmt. Wir verwenden die Farben nach der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda. Außerdem setzen wir Motive ein, welche die positive Wirkung der Stoffe unterstützen. Beispielsweise verwenden wir die Symbole „Blume des Lebens“ und „OM“. Diese stehen seit Jahrtausenden als Zeichen für Vollkommenheit und Harmonie.

Weitere Infos finden Sie unter www.spirit-of-om.de und bei der Ulmer Schatztruhe.