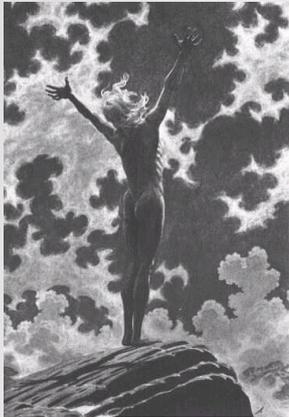


KOSTENLOS



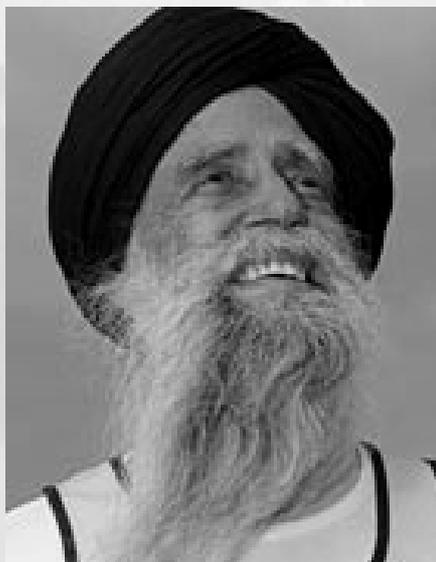
Nr. 9, 09 / 2006

LEBENSREFORM

heute

Rundbrief mit Versandprogramm

gesund sein bis ins hohe Alter

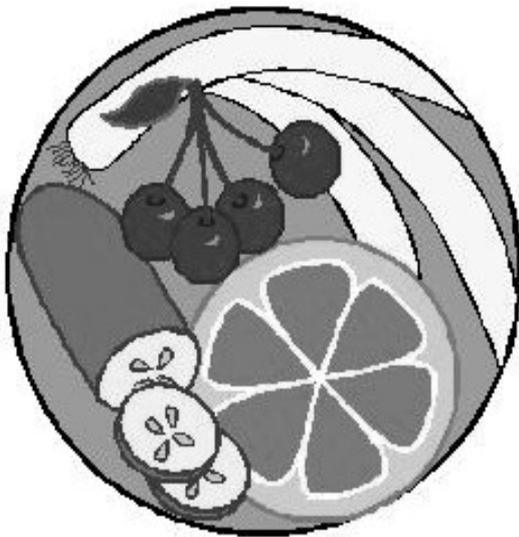


**Rüstiger Greis: Der Inder Fauja Singh
ist mit seinen 95 Jahren
einer der ältesten Marathon-Läufer der Welt**

- Begleitwort
- Gesund alt werden,
ist das möglich?
- Die vier Säulen der Gesundheit
und das Altwerden
- Gedicht
- Versandprogramm
- Bücherecke

Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



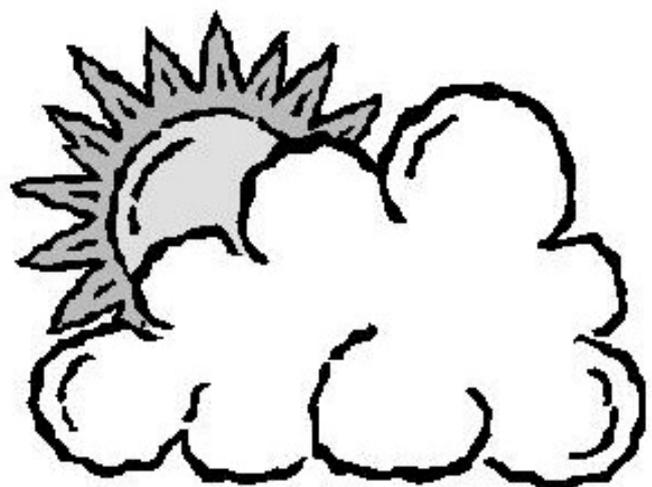
Bewegung



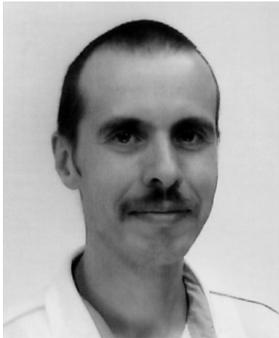
Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie angekündigt, wird das Versandprogramm vergrößert, dafür der redaktionelle Teil etwas kleiner. Ziel ist, dass ein jeder die Dinge, die er für seine persönliche Lebensreform braucht, direkt bei mir beziehen kann.

Jetzt neu im Angebot:

Körperpflegemittel und Schwingungstransformer.

Nahrungsergänzungsmittel sollen folgen.

Die Buchtitel, die in der Bücherecke vorgestellt werden, finden

Sie ab sofort auch gleich in meinem Versandprogramm.

Zu dem Thema Alter und Altwerden habe ich eine besondere Beziehung. Als langjähriger Pfleger in ambulanten Diensten und in Altenheimen, als Sozialarbeiter in einem Altenheim und als ausgebildeter Geronto-Sozialtherapeut habe ich mich auf vielfältige Art und Weise damit auseinandergesetzt.

Doch die eigentlichen Antworten auf meine Fragen, die Lösung der Probleme fand ich in den Lehren von der gesunden Lebensweise. Ich habe herausgefunden, dass der Schlüssel für ein selbstbestimmtes und lohnendes Leben im Alter die Gesundheit ist. Und der Schlüssel für die Gesundheit ist die gesunde Lebensweise. Mit der gesunden Lebensweise sollte man so früh wie möglich beginnen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit dem Thema „Alter und gesunde Lebensweise“ nicht nur etwas für Senioren, sondern für alle Altersstufen, auch und gerade für junge Menschen!

In diesem Sinne, herzlichst
Sebastian Stranz

- Anzeige -

Heimat für Tiere e.V.

... ist ein in Deutschland eingetragener Verein mit anerkannter Gemeinnützigkeit. Tierfreunde haben es sich seit 1996 zur Aufgabe gemacht, vielen Tieren, groß und klein, einen guten Platz zu geben, wo sie bis an ihr natürliches Lebensende leben können. Auf dem Johannishof am Rande des Südspessarts betreuen wir mittlerweile an die 200 Tiere. Sie alle werden tierärztlich gut betreut, mit gesundem Futter ernährt, in schönen Ställen untergebracht und haben ausreichend Weideland. Wir wollen im Kleinen wiedergutmachen, was an unendlich großem Leid der Tierwelt angetan wurde und wird.



Infos:

Heimat für Tiere - Neue Zeit e.V.,
Max-Braun-Str. 4,
97828 Markttheidenfeld
Tel.: 09398 / 99 89 55

Gesund alt werden, ist das möglich?

Ob man im Alter gesund ist oder nicht, ist Glückssache, oder? Der Eine hat Diabetes, der Andere Rheuma, der Dritte Morbus Parkinson, der Vierte hat Bluthochdruck und schon zwei Herzinfarkte hinter sich. Alte Leute kämpfen mit Arthrose, Arteriosklerose, Schlaganfällen und Krebs.

Die Alterskrankheiten warten im Hafen des Alters und verteilen sich auf die Neuankömmlinge, der Eine kriegt dies, der Andere das, und manch Einer geht vielleicht leer aus und bleibt bis an sein Lebensende gesund.

- Zufall? - Glück?

Die meisten Menschen leben in dieser Weltanschauung.

Dabei ist bereits aus der Tageszeitung zu erfahren, dass der wesentliche Faktor für das Altwerden weder das Genmaterial noch die medizinische Versorgung, sondern die Lebensweise ist:

„Das Erfolgsrezept der Hundertjährigen

Wer 100 Jahre alt werden will, sollte sich an die Lebensweise von Senioren aus Sardinien, Okinawa oder von kalifornischen Adventisten halten. Nach einem Bericht der Zeitschrift ‚National Geographic Deutschland‘ gibt es Gemeinsamkeiten in der Lebensweise von 100-jährigen. Nicht rauchen, gesunde Ernährung, Familien- und Gesellschaftssinn sowie körperliche Aktivität gehören bei den italienischen und japanischen Insulanern sowie den Adventisten dazu.

So leben auf Sardinien doppelt so viele Männer von mindestens 100 Jahren wie im italienischen Durchschnitt. Das liegt auch daran, dass die Menschen ihre Sorgen gemeinsam bewältigen. Deshalb litten die Männer weniger an Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch auf Okinawa und den Nachbar-Inseln im Süden Japans erreichen Menschen ein ungewöhnlich hohes Durchschnittsalter. Gründe sind leichte Kost und ein intakte soziales Umfeld.

In den USA erreichen Adventisten das höchste Alter. Wer regelmäßig in die Kirche geht, lebt statistisch zwei Jahre länger. Adventisten haben durch ihre Ernährung mit Sojamilch, Tomaten und Gemüse zudem ein geringeres Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Insgesamt leben Angehörige dieser Glaubensgemeinschaft vier bis zehn Jahre länger als der Durchschnitts-Kalifornier.“

(Frankfurter Neue Presse, 17. Dezember 2005)

Dass ein gesundes Altwerden primär mit der Lebensweise zusammenhängt, ist also kein Geheimnis. Dennoch leben die meisten Menschen in der Weltanschauung, das Alter sei nun mal mit Krankheiten verbunden und wen es treffe sei Glück oder Pech, das unergründliche Spiel des Schicksals. Deshalb sei es das Beste, das Alter so lange wie möglich zu verdrängen und sich nicht damit zu beschäftigen.

Das kann eine Strategie sein, das Leben anzugehen: Verdrängen, Sich-Wegducken, - und letztendlich in einer hilflosen Opferrolle verbleiben. Leider leben die meisten Menschen so. Aber ist das Leben? Heißt Leben nicht, sich mit allen Licht- und Schattenseiten auseinander-setzen, das Dunkle ans Licht bringen, Konfrontation? Heißt Leben nicht Wahrheitssuche? Hat Leben ohne Wahrheit einen Sinn?

Wer ein authentisches Leben sucht, der möchte die Wahrheit ergründen, sei sie schön und angenehm oder sei sie noch so schrecklich. Wer ein authentisches Leben sucht, der entscheidet sich eher für eine schreckliche Wahrheit als für eine schöne Lüge.

Mit dieser Einstellung habe ich mich darangemacht, die Wahrheit über das Alter zu ergründen. Ich habe alle Höllen des Alters gesehen, immer wieder mit der Frage verbunden: Wie können Menschen nur so leben? Aber ich habe auch die Erfahrung gemacht: Es gibt keinen Schatten ohne Licht, und es gibt keine schreckliche Wahrheit ohne Ausweg.

Unsere Sicht vom Alter ist von der Sicht der Schulmedizin von den Krankheiten geprägt. Von allen großen Zivilisationskrankheiten, so wie oben aufgezählt, behauptet die Schulmedizin Folgendes:

a) Die Ursachen wären völlig rätselhaft, man forscht eben noch. Man vermutet Viren, Bakterien, Genetische Disposition, Umweltgifte und vielleicht „Abnutzung“. Daran könne man eben nichts machen.

b) Deshalb sei der Patient hilflos den Krankheiten ausgeliefert. Alles was er tun könne, sei, den Anweisungen des Arztes zu folgen und seine Tabletten schön einzunehmen, dann werde es schon nicht so schlimm werden.

- Anzeige -



Natürlich leben

- Mineralien
 - Edelsteine
 - Schmuck
 - Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcarek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54

Mo.-Fre. 11.00 - 18.30
Sa. 10.30 - 15.30

Es ist schon erstaunlich, dass ein Ansatz, der so wenig überzeugend ist, so erfolgreich sein kann! Der Grund liegt in der Passivität der Menschen. Bei diesem Ansatz darf der Patient passiv bleiben, braucht keine Verantwortung zu übernehmen und „wird behandelt“. Selberhandeln ist nicht gefragt. Zudem verschafft ihm seine Opferrolle nicht nur Leiden, sondern auch eine gewisse Aufmerksamkeit. Leider hat diese Sichtweise der Schulmedizin mit der Wahrheit nichts zu tun, sondern ist bloß ein großes Lügengebäude.

zu a) Die Ursachen der Krankheiten sind keineswegs rätselhaft, sondern längst erkannt und abstellbar. Es gibt keine „Alterskrankheiten“. Die Ursachen liegen in einer falschen Lebensweise. Daran kann man sehr wohl etwas ändern. Deshalb ist jede Krankheit heilbar, sofern die Lebensreform rechtzeitig erfolgt.

zu b) Deshalb ist der Patient keineswegs hilflos den Krankheiten ausgeliefert. Für seine Lebensweise steht der Patient voll in der Verantwortung. Dass man die Vergiftung des Körpers durch noch mehr Vergiftung beseitigen könne - wie es mit Medikamenten versucht wird - ist natürlich ein Selbstbetrug. Wenn falsche Lebensweise krank macht, macht richtige Lebensweise gesund. Wenn man anstatt nach besseren Behandlungsmethoden zu suchen, endlich das Selberhandeln miteinbezieht, wird die Lösung der Probleme offenbar.

Das ist die unbequeme Wahrheit, die natürlich keiner gerne hören will. Die Ärzte nicht, weil sie ihre Rolle als „Krankheitsbehandler“ in frage stellt. Die Patienten nicht, weil es für sie wenig schmeichelhaft ist, an ihre Eigenverantwortung erinnert zu werden.

Das Pflegepersonal und der Sozialdienst in einem Altenheim haben die Aufgabe, in dem ganzen Lügengebäude mitzuspielen und so zu tun, als sei es nun einmal so, das sei eben der Lauf der Welt. Die Allianz der Bequemlichkeit und die Übereinkünfte der Unwahrheit - das sei das Normale. Wer nach einer gesunden Lebensweise strebt, der sei angeblich „extrem“, der sei die Ausnahme.

Wie kann denn das „extrem“ sein, was bloß naturgemäß ist und was den Bedürfnissen des Körpers entspricht? Wann erkennen wir, dass das das Extreme ist und dass das die Abweichung von der Regel ist: Wenn einer fortgesetzt den Naturgesetzen zuwiderhandelt, solange bis er krank wird.

Lernen wir es, uns an der Gesundheit zu orientieren. Nicht die Krankheit ist das Normale, sondern die Gesundheit, auch im Alter!



Die vier Säulen der Gesundheit und das Altwerden

Altwerden: ein Zurückgehen der Leistungsfähigkeit, ein mehr zurückgezogenes Leben mit mehr innerlichen als äußerlichen Freuden, bis zum Hinübergehen zu den geistigen Welten - das ist ein ganz natürlicher Prozess. Hier geht es nicht darum, das Altwerden zu verleugnen und auf der Welle des allgemeinen Jugendwahns mitzureiten.

Aber Altwerden und Krankwerden - das ist ein ganz unnatürlicher Prozess! Um sein Leben aktiv genießen zu können, bedarf es der Gesundheit. Und Gesundheit ist das Natürlichste von der Welt - solange wir uns an die Naturgesetze halten.

Die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der gesunden Lebensweise betreffen die folgenden vier Bereiche:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken.

Natürlich gibt es noch weitere Gesetzmäßigkeiten, aber diese vier Bereiche sind grundlegend für eine wirksame Lebensreform.

Ernährung

Oft wird gesagt, die Oma oder der Opa oder Winston Churchill sind über neunzig Jahre alt geworden, obwohl sie geraucht und Fleisch gegessen haben und obwohl sie einem Gläschen niemals abgeneigt waren. Warum soll man seine Lebensweise also ändern? Warum soll man auf Kaffee und Schokolade verzichten und zu einem herumtornenden

Gesundheitsvegetarier werden? Hat der zigarrenrauchende und whiskytrinkende Churchill mit seinem Motto „Sport ist Mord“ nicht bewiesen, dass das alles Humbug ist?

Der deutschstämmige Rohkostpionier und Ernährungsheiler Arnold Ehret

(1866-1922) führt dazu in seinem Werk „Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten“ (siehe Versandprogramm) Folgendes an:

„Die Masse der Anhänger des Vegetarismus ‚schleimt‘ fröhlich voran. Im Gegensatz hierzu kann man nur sagen, dass ‚Gifte‘ (von ihnen so genannt) wie Fleisch, Alkohol, Kaffee und Tabak auf die Dauer gesehen vergleichsweise harmlos sind, solange sie mäßig gebraucht werden. Erleben nicht Tausende von Menschen ein hohes Alter, obwohl sie Gewohnheitsraucher sind und einem ‚guten Tropfen‘ nie abgeneigt waren? Was ist die Lösung? Sie waren Wenigesser! Selbst diese Gewohnheitsgifte sind unschuldiger als das sogenannte ‚gute‘ und viele Essen. ‚Ein Säufer kann alt werden, ein Fresser nie‘, sagte Sylvester Graham, Mitbegründer der Natural Hygiene, der natürlichen Gesundheitslehre.“
(Sn. 44-45)

Ein Schwachpunkt vieler Vegetarier ist der Verzehr großer Mengen von erhitzter Stärke (Kartoffeln, Brot, Nudeln...). Dadurch belasten sie sich oftmals mehr als der wenig essende Genussmensch,

der die Genussgifte Fleisch, Alkohol, Tabak und Kaffee konsumiert. Dennoch sind diese Genussgifte natürlich keinesfalls gesund und es ist von großem Vorteil, sie wegzulassen.

Nur, Vegetarismus an sich heißt eben noch lange nicht: Gesunde Ernährung. Gesunde Ernährung ist erst dann gegeben, wenn das Hauptgewicht nicht mehr bei den oben angeführten Stärkeprodukten liegt, sondern bei rohem Obst und Gemüse.

Die Gesundheitsvegetarier Walter Sommer und Norman Walker wurden bei einer solchen Ernährung 98 bzw. 109 Jahre alt und blieben bis an ihr Lebensende beweglich und schöpferisch. Hier haben wir die Vorbilder, an denen wir uns orientieren können.

Bewegung

Sport ist zwar kein Mord, aber natürlich scheint der gesundheitliche Wert des Leistungssports eher fragwürdig zu sein. Jedoch ein moderat betriebenes Fitnessprogramm ist für ein gesundes Altwerden eine große Hilfe.

Denn das augenfälligste Merkmal, das man mit dem Alter verbindet, ist Degeneration, Rückbildung. Organe, die nicht benutzt werden, bilden sich zurück. Ältere Leute haben nicht mehr die Muskeln und die Lungen wie früher, sie sind nicht mehr so stark und ausdauernd.

Wir unterteilen die Menschen in behindert und nicht behindert. Wir sagen, wer im Rollstuhl sitzt und fast nichts mehr selber machen kann, ist behindert, oder bei dem bestimmte Organe ganz ausgefallen sind, ist behindert. Wer alleine in den Supermarkt um die Ecke gehen und alleine seinen Haushalt führen kann, ist nicht behindert.

Orientieren wir uns aber an den vollen Möglichkeiten der Leistungsfähigkeit eines Menschen, so können wir die Maßstäbe auch ganz anders ansetzen:

Wir können auch sagen, wer keine zehn Klimmzüge schafft, ist behindert, wer es nicht mehr schafft, eine Stunde am Stück zu laufen, ist behindert, wer keine vier Stockwerke mehr treppauf gehen kann, ohne anzuhalten und zu keuchen, ist behindert. Warum setzen wir unseren Maßstab des Normalen so niedrig an?

Hierbei geht es natürlich nicht darum, möglichst viele Menschen als „behindert“ abzustempeln und sie zu degradieren. Sondern es geht darum, sich für sich selber klarzumachen, wo Degeneration beginnt. Wenn man nicht genügend trainiert, bilden sich die Muskeln zurück, die Lungenkapazität bildet sich zurück, die Fähigkeiten des Blutes Sauerstoff und Nährstoffe zu transportieren lässt nach, die Fähigkeiten der Reinigung von Schlacken und Stoffwechselabfällen lässt nach. Deshalb gelten wir bei einem Arzt weder als behindert noch als krank. Doch Fakt ist, dass hier schon die Degeneration einsetzt. Ein gesunder Geist in einem degenerierten Körper?

Das Merkmal der Gesundheit ist die Leistungsfähigkeit, und unser Körper kann nur leistungsfähig bleiben, wenn wir ihm auch regelmäßig eine Leistung abverlangen.

Marathon mit 93!

Der Inder Fauja Singh stellte 2003 beim Toronto Waterfront Marathon mit 5 Stunden 40 Minuten einen neuen Weltrekord für die Altersklasse M90 auf (Männer über neunzig). Er ist 1911 in Indien geboren, läuft als junger Mann und gibt mit 36 Jahren das Laufen auf, um für seine Familie zu sorgen. 1993 zieht er nach England und fängt 82jährig das Laufen wieder an. Durch das Laufen findet er Kommunikation und ein ausgefülltes Leben.

Bei jedem großen Marathon sammelt er für eine Wohltätigkeitsorganisation,

die sich um zu früh geborene Babys kümmert. Durch das Laufen verbringt er seinen Lebensabend nicht als ein Pflegefall in einem Altersheim, sondern als ein Vorbild der Sinnerfüllung und der Freude am Leben.

(Quelle: <http://hapepo.de>)

Entspannung

Regelmäßige Entspannungsübungen, zum Beispiel in Form einer morgendlichen Meditation, können uns helfen,

- Ängste und Sorgen zu überwinden,
- neue Kraft zu schöpfen,
- Souveränität, Klarheit und Zufriedenheit in seinem Leben zu gewinnen.

All das trägt dazu bei, dem Abbau der Kräfte vorzubeugen und bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Positives Denken

„Jung bleiben dank positiver Lebenseinstellung

Viele, die ins fortgeschrittene Alter kommen, verbinden damit ausschließlich Negatives. Doch gerade diese Ansicht kann nach einer Studie der Universität Texas das Altern beschleunigen. Bei 1558 älteren Menschen wurde über einen Zeitraum von sieben Jahren untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen und dem Einsetzen von Gebrechlichkeit besteht. Das Resultat: Das Risiko, gebrechlich zu werden, ist geringer, wenn man glücklich altert. Ein Mensch, der zufrieden mit sich ist, fühlt sich wohler und hat gleichzeitig eine positive Ausstrahlung. Das beeinflusst dann auch die Gesundheit.“
(Neue Apotheken Illustrierte 05/05, zitiert nach Waerland-Monatshefte 7-8/2006, S. 37)



Veranstaltungen

Vorträge

Informationsvorträge von Ärzten und Heilpraktikern der MWF

Ärzte und Heilpraktiker der Medizinisch-Wissenschaftlichen Fachgruppe (MWF) halten regelmässig Informations-vorträge über Heilung auf geistigem Wege nach der Lehre Bruno Grönings.

Geheilte berichten, wie sie von seelischen, organischen oder zum Teil sogar "unheilbaren" Krankheiten frei wurden.

Medizinisch dokumentierte Heilungen werden vorgestellt und allgemein verständlich erläutert.

Zuhörer haben die Möglichkeit, während des Vortrags die Heilkraft selbst zu erleben und finden auf einfache, natürliche Art Zugang zu einer besonderen Kraftquelle, welche bei der Wiederherstellung bzw. Erhaltung der Gesundheit sowie bei allen beruflichen und privaten Anforderungen helfen kann.

Eingeladen sind Ärzte, Heilpraktiker, Vertreter anderer heilkundlicher Berufe, interessierte Laien und hilfeschuchende Menschen.

Der Eintritt ist frei.

Jeweils um 19 Uhr im

Bruno Groening-Freundeskreis-Zentrum
Eingang:

Ecke (Strasse) "Am Hessen Center" /
Vibeler Landstr. 41
DE-60388 Frankfurt-Enkheim

27.09.2006

Referent: Dr. med. J. Schlenzig

15.11.2006

Referent: Dr. med. W. Arends



Vitakeim

VEGANE NATURKOST MIT KEIMLINGEN

Sie interessieren sich für eine gesunde, vegetarische Kost?

Wir von Vitakeim haben mit gekeimten, in der Regel unerhitzten Lebensmitteln aus biologischem Anbau Produkte entwickelt, die besonders vitalstoffreich sind. Unser gekeimtes Getreide, insbesondere Quinoa und auch Buchweizen in Flockenform können zur Aufwertung vieler Getreidespeisen, vor allem Müslis, verwendet werden (Quinoa und Buchweizen enthalten neben Amaranth als einziges (Pseudo)Getreide die Aminosäure Lysin in ausreichender Menge). Im gekeimten Zustand ist auch die Phytinsäure im Getreide abgebaut. Daher sind die Vital- und Nährstoffe im gekeimten Getreide besser verfügbar.

Unsere Müsli sind aus gekeimtem, unerhitztem Getreide mit gekeimten Samen, Nüssen und Trockenobst aus biologischem Anbau.

Fruchtschnitten und Süßes zum Naschen erhalten Sie teils mit gekeimten Samen, gekeimten Getreide, Trockenobst und Nüssen, ohne Honig meist in Rohkostqualität und zudem in preiswerten 200-g-Abpackungen.

Vor allem unsere Drinks mit gekeimten Samen, Nüssen und Getreide sind gesund, unerhitzt, schmecken gut, sind kostengünstig und brauchen wenig Verpackung. Vitakeim-Gewürze erhalten Ihre Würze hauptsächlich durch gekeimten, ungerösteten, ungeschältem und geflocktem Sesam mit getrocknetem Gemüse, Paprika, Bärlauch, Kresse.

Über unseren Frischwarenservice können Sie sich frisches Grünkraut (Kresse, Radieschenkraut, Senf- und Leinsamenkraut, frische Sprossen wie Mungobohnen, Weizen u.a.) bestellen.

Unser Naturkostsortiment umfasst außerdem Getreide, Nüsse, Samen, Keim Saat, Trockenobst, Hülsenfrüchte, Pestos, Oliven, Spirulina, Edelhefe auf Melassebasis und andere Erzeugnisse in Bioqualität und vitalstoffreiche, teils rohe pflanzliche Nahrung für Hunde.

Schauen Sie sich unsere Preisliste an und fordern Sie ein kostenloses Probeset an.

Um Ihnen den Anfang leichter zu machen, erhalten Sie als Neukunde bei der ersten Bestellung 10 % Rabatt.

Herzliche Grüße

Simon und Ertfried Hufnagel

**Vitakeim, vegane Naturkost, Ulrichsberg 6, 74635 Kupferzell,
Tel.: 07944 / 94 24 26, Fax: - / 94 24 27, info@vitakeim.de**

*Wir selbst entwickeln uns und reifen,
wenn wir bereit sind, uns ehrlich zu prüfen.
Dazu eignet sich kaum etwas so gut
Wie der Umgang mit schwerkranken, alten
oder sterbenden Patienten.*
Elisabeth Kübler-Ross

Geronto-Do

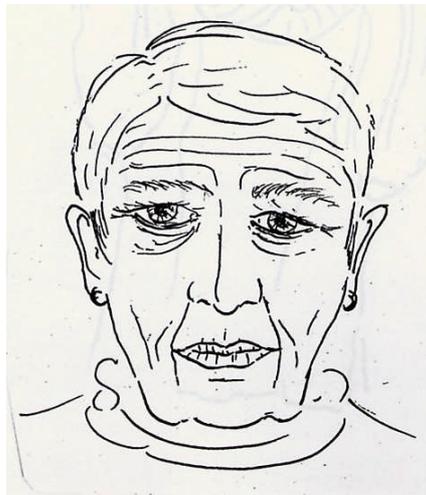
Verwirrtheit ähnlich wie Strukturen einer Rinde.
Verschlungen farbig wirr, so sprudelt Bild um Bild.
Gefühle: Angst und Scham und Zartheit wundermild -
Hier brechen sie sich Bahn, dem, der sie darin finde.

Nicht anzuzweifeln ist das Wort vom greisen Kinde.
Dann Schweigen karpfenhaft, dem Weltenwahn nichts gilt.
In Tiefen gleitet hin, das Schweigen als ein Schild.
Entrückt scheint er manchmal, der beinah Taube, Blinde.

Geschlagen gibt das Herz im Angesichte sich
Gebrochener Eitelkeit, Verwelkter Blüettrieb.
Und hinter Bosheit steckt so oft verletzter Stolz.

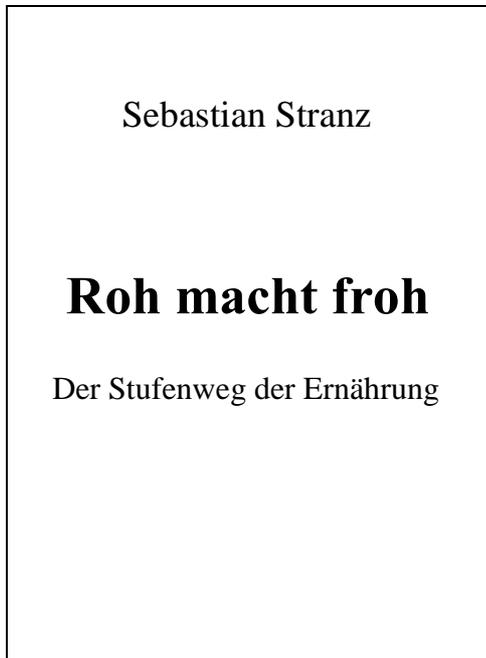
Es kämpft noch gegen sie, dem eigener Stolz nicht wich.
Die Demut bald gewinnt die Alten herzlich lieb,
erkennt des andern und dadurch sein eignes Holz.

S. St., 23.8.1995



Versandprogramm

Bücher



Sebastian Stranz

Roh macht froh!

Das Buch erscheint demnächst im Michaelsverlag. Es kann bis dahin als Kopie-Exemplar bei mir bezogen werden.

Kopie-Exemplar, DIN A 4,
248 Seiten, Spiralbindung blau

15,00 EUR

Bestell-Nr. B001

Hier ein Auszug aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“, Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

Sebastian Stranz

Lebensreform heute

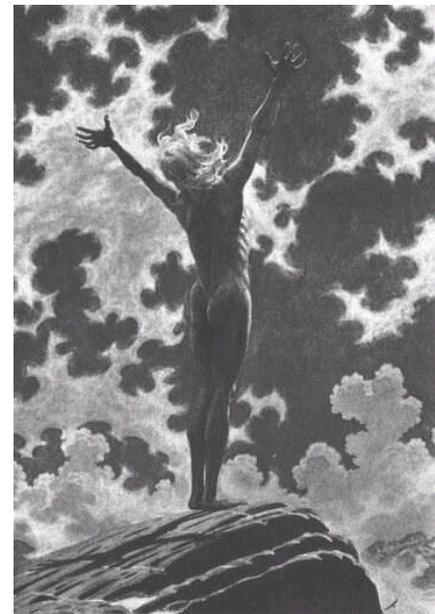
- Das Buch -
Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung
- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1
bis 8 des Rundbriefes
(Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom
Affen ab/Fragen zur Esoterik/
Lebensreform - gestern, heute,
morgen/Heilung durch Ernährungs-
umstellung/Sucht versus
Lebensreform/Bewegung/Rohkost)
- aus Kapiteln von
"Spirituelle Aspekte der Ernährung"
(bisher unveröffentlicht)
- und von
„Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,
DIN A 4, 212 Seiten,
Spiralbindung schwarz
15,00 EUR
Bestell-Nr. B002

Sebastian Stranz

Lebensreform heute

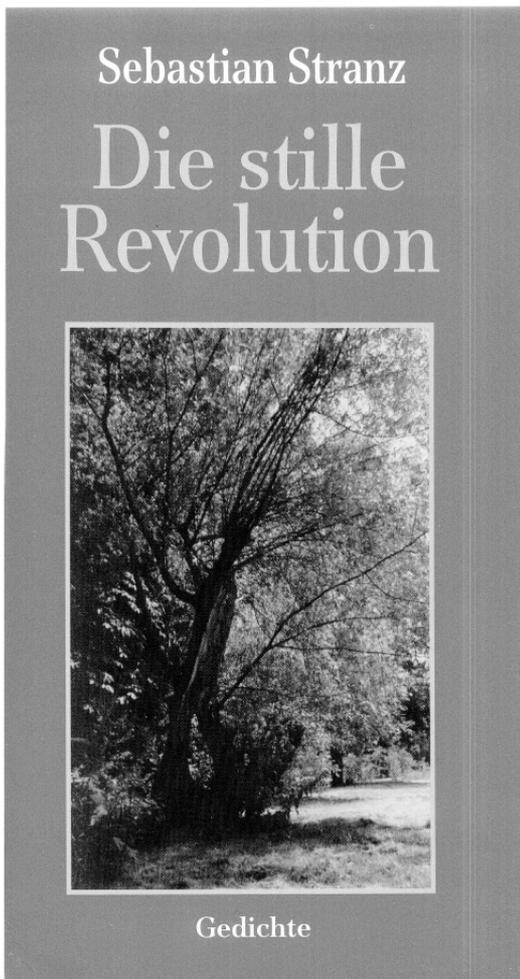


Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere
Gesundheits- und leere
Pflegekassen, der Weg zu einer
dauerhaften Gesundheit für
jedes Alter (je eher man beginnt,
desto besser natürlich).
Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,
97 Seiten
8,00 EUR
Bestell-Nr. B003





Sebastian Stranz

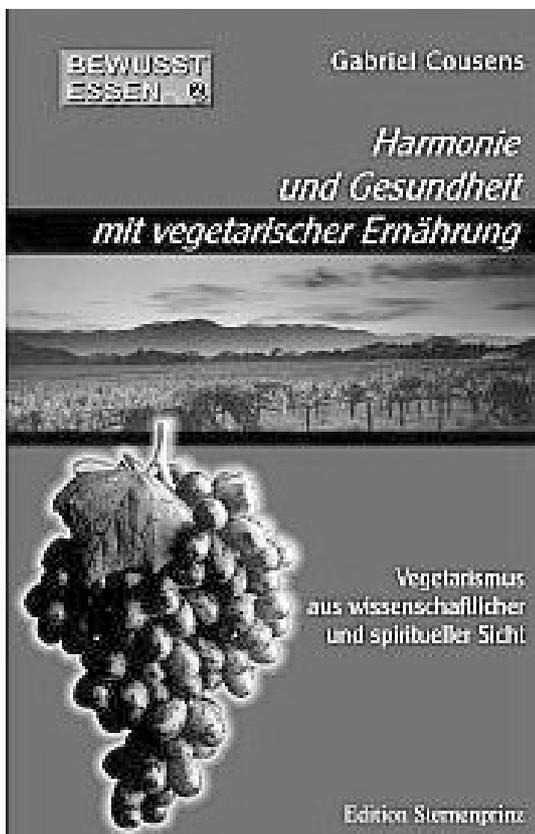
Die stille Revolution

Gedichte

Eigenverlag, 1994
Paperback, 99 Seiten

5,00 EUR

Bestell-Nr. B004



Dr. Gabriel Cousens

**Harmonie und Gesundheit
mit vegetarischer Ernährung**

Hans-Nietsch-Verlag
Freiburg, 1998

160 Seiten, gebunden

14,90 EUR

Bestell-Nr. B005

Günter A. Ulmer

Unser Lebenskapital Gesundheit
Ganzheitliche Gesundheits-
Vorsorge und Gesundheits-Schutz

2005. 208 S. m. Abb. 21 cm; Kt;
Deutsch

Ulmer (Günter Albert), 2005

ISBN: 3932346491

12.00 EUR

Bestell-Nr. B006



Günter A. Ulmer

**Die besonderen Heilkräfte von
Hafer und Hirse**

3. Aufl. 1993. 64 S. m. Zeichn. 21
cm; Kt; Deutsch

Ulmer (Günter Albert) , 1993

ISBN: 3924191468

7,40 EUR

Bestell-Nr. B007



Silvia Schmidt

**Lichtenergie in der Nahrung. Ein
Geschenk an alle Menschen**

Broschiert: 48 Seiten

Ulmer (Günter Albert); Auflage: 1
(Juli 2004)

ISBN: 3932346467

8,00 EUR

Bestell-Nr. B008

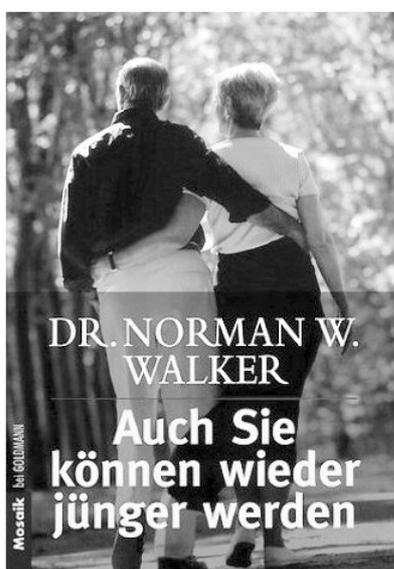




Arnold Ehret
Die schleimfreie Heilkost
 Das Hauptwerk des Rohkostpioniers
 Grundlagenverständnis für das
 Entstehen von Krankheiten und für
 das Erreichen einer unbändigen
 Gesundheit!
 Gebundene Ausgabe: 222 Seiten
 Verlag: Natura Viva, 13. Aufl.
 (Januar 2006)
 ISBN: 3898810119
14,95 EUR
Bestell-Nr. B009



Arnold Ehret
Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten. Die Ursache aller Krankheiten
 Vertiefung der Thematik, deshalb
 auch interessant, wenn man nicht
 gerade fasten möchte!
 Gebundene Ausgabe: 139 Seiten
 Verlag: Natura Viva (Februar 2006)
 ISBN: 3898810127
12,95 EUR
Bestell-Nr. B010



Norman Walker
Auch Sie können wieder jünger werden!
 Broschiert: 201 Seiten
 Verlag: Goldmann (Januar 2000)
 ISBN: 3442136938
8,00 EUR
Bestell-Nr. B014
 (siehe auch Bücherecke!)

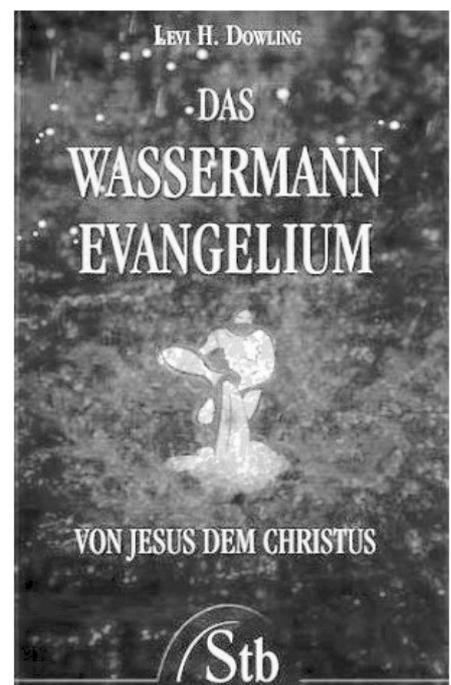
Dominik F. Rolle
Elektrosmog
Störquellen erkennen -
Gesundheitsrisiken vermeiden

160 Seiten, Kartoniert
Format: 141 x 208 mm,
Sprache: Deutsch,
Erschienen: März 2003
14,90 EUR
Bestell-Nr. B011



Levi H. Dowling
Das Wassermann-Evangelium von Jesus
dem Christus

Broschiert: 448 Seiten
Verlag: Schirner; Auflage: 1 (Juli 2004)
ISBN: 3897674289
10,95 EUR
Bestell-Nr. B012



Andrew Matthews
Tu, was dir am Herzen liegt
Lebenshilfe, die zündet!
Mit Spaß und Humor!

Broschiert: 141 Seiten
Verlag: VAK Verlags GmbH,
8. unveränd. Aufl. (März 2003)
ISBN: 3932098390
16,80 EUR
Bestell-Nr. B013



Getreidemühlen

Nachfolgende Getreidemühlen sind eine große Hilfe für die Vollwerternährung und auch für die Rohkosternährung. Mit ihnen lassen sich ohne großen Aufwand die Getreide frisch vor der Zubereitung vermahlen. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Für beide Mühlen geltend:

Das Kegel-Mahlwerk aus Naturmaterialien (Naxos-Basalt in Magnesit-Salz-Bindung) schärft und zentriert sich selbst. Die Mühlen arbeiten rückstandsfrei, müssen also nicht gereinigt werden, und haben eine Garantie von 5 Jahren. Gehäuse aus Buchenholz, mit biologischem Bienenwachs behandelt.



Kornkraft Fabula

Die seitlichen Einschliffe erleichtern es, die Mühle im Sitzen zu halten.

Höhe: 37 cm

Gewicht: 900 Gramm

74,- EUR

Bestell-Nr. G01



Kornkraft Mulino

Die geräumige Lade lässt sich leicht entnehmen. Gleichzeitig wird sie von zwei Federn gesichert, wenn Sie die Mühle schräg oder senkrecht halten.

Maße ohne Kurbel: 24,5 x 15,5 x 15,5 cm

Gewicht: 1,4 kg

89,- EUR

Bestell-Nr. G02

Schwingungstransformer

Dass Schwingungen real sind und unser Leben beeinflussen galt noch bis vor kurzem als neumodische Esoterik-Spinnerei. Doch spätestens seitdem der Japaner Masaru Emoto seine Wasserbilder veröffentlichte, weicht die Skepsis doch immer mehr dem neugierigen Erstaunen.

Emoto hat durch Eiskristallbilder nachgewiesen, dass Gedankenkräfte die Struktur des Wassers beeinflussen: Positive Gedanken führen zu harmonischen Eiskristallbildern, negative zu disharmonischen. Wir sollten wir also nicht nur auf die Reinheit unseres Trinkwassers bedacht sein, sondern auch auf seinen Schwingungszustand.



Masaru Emoto

**Die Botschaft
des Wassers**

Koha Verlag,
2002

Wasser aus der Leitung kann zwar sauber sein, hat aber immer noch die homöopathischen Informationen aus dem Klärwerk. Deshalb ist hier eine Neustrukturierung des Wassers dringend zu empfehlen.

Die Schwingungen, die durch den Elektrosmog unser Leben beeinflussen, sind nicht zu unterschätzen. Bei der Handy-Strahlung handelt es sich um gepulste Mikrowellen, die unseren Zellstoffwechsel und unser Erbgut angreifen und auch in dem Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Wenn man mit Handys telefoniert, dann sollte man zumindest bewusst damit umgehen, d.h. ein Headset benutzen, damit der Sender nicht direkt am Ohr ist und/oder mit einem Schwingungstransformer die Strahlung so weit wie möglich neutralisieren.

Der **Lakhovsky Oszillator** erzeugt ein wohltuendes Schwingungsfeld, in dem lebende Organismen mit lebensnotwendigen, harmonischen Frequenzen versorgt werden. Er ist in der Lage, energetische Störfelder zu neutralisieren und Wasser positiv zu re-informieren.

Anwendung: z.B. Getränk draufstellen oder je ein Stück am Kopf- und am Fußende des Bettes anbringen. 12x12cm Eiche hell

34,80 EUR **Bestell-Nr. S02**



Der **Vidabase Biotransformer** bildet ein bioenergetisches Kraftfeld, welches das körpereigene Energiefeld harmonisiert und stabilisiert. Es entsteht dadurch eine Art Kompensationseffekt, der der Wirkung schädigender elektro-magnetischer Strahlung entgegenwirkt.

Anwendung: Der Biotransformer wird in der Regel auf der Rückseite des Handys aufgeklebt.

15,90 EUR **Bestell-Nr. S01**



Körperpflegemittel

Informationen:

Die Vorgaben bei der Suche nach geeigneten Körperpflegemitteln waren und sind:

- möglichst ohne Tierversuche
- möglichst ohne tierische Inhaltsstoffe
- möglichst nur mit natürlichen pflanzlichen Inhaltsstoffen
- möglichst basisch
- möglichst preiswert

Bei allen diesen Wünschen müssen Abstriche gemacht werden, sogar bei dem Thema Tierversuche. Zwar gibt es eine Positivliste des Deutschen Tierschutzbundes, die Firmen aufnimmt, die selber keine Tierversuche durchführen oder in Auftrag geben. Jedoch muss gesagt werden:

„Es gibt keine ‚tierversuchsfreien‘ Produkte im Bereich Waschmittel, Reinigungsmittel und Körperpflege.

Laut dem Industrieverband für Körperpflege- und Waschmittel, IKW, werden seit 1989 in Deutschland keine kosmetischen Fertigprodukte mehr im Tierversuch getestet. Seit 1998 sind Tierversuche dafür in Deutschland verboten. Ab 2009 sollen Tierversuche für pflegende Kosmetik in der gesamten EU verboten werden.

Rohstoffe für Kosmetik, Waschmittel, Reinigungsmittel und sonstige Rohstoffe:

Die Hersteller dieser Rohstoffe sind auf Grund der Chemikalien- und Gefahrstoffverordnung sowie weiterer nationaler und EU-Verordnungen verpflichtet, für die Zulassung dieser Rohstoffe, gleichgültig ob petrochemischen oder natürlichen Ursprungs und unabhängig vom späteren Einsatzgebiet,

Nachweise für die toxikologische Unbedenklichkeit für Mensch und Umwelt zu erbringen.

Dafür sind Tierversuche zwingend vorgeschrieben.

...die Positivliste des deutschen Tierschutzbundes oder das Logo mit dem Hasen und der schützenden Hand, das vom IHTK e.V. (Int. Herstellerverband gegen Tierversuche) vergeben wird, sagen lediglich aus, dass diese Firmen keine Rohstoffe verwenden, die nach 1979 an Tieren getestet worden sind.“

(www.sonett-online.de)

Alle Rohstoffe für im Handel erhältliche Pflegeprodukte sind also irgendwann einmal im Tierversuch getestet worden. Die angebotenen Firmen geben jedoch nach eigenen Angaben selber keine Tierversuche in Auftrag und führen auch keine durch.

Als einziger tierischer Inhaltsstoff ist in einigen wenigen Produkten Bienenwachs enthalten.

Die FiTNE-Serie enthält einige wenige chemische Inhaltsstoffe, unter anderem das Glycerin. Dr. Walter Mauch hat in seinem Buch „Die Bombe unter der Achselhöhle“ über das Glycerin aufgeklärt und stellt fest, dass es sich um eine Säure handelt. Die als Kalkräuber zur Demineralisierung der Knochen beiträgt und somit zur Osteoporose. Jedoch wird die Auffassung vertreten, dass man hier nicht fanatisch werden sollte und dass zumindest zum Teil eine geringe Menge Glycerins in einem ansonsten natürlichen und basischen Produkt kompensiert wird.

Die BioPräp-Serie verwendet in ein paar Ihrer Produkte synthetisch hergestellten naturidentischen Harnstoff. Harnstoff ist ein Bestandteil der Haut und wird somit von der Haut aufgenommen.

Der Vorteil von leicht basischen Pflegemitteln gegenüber sauren (basisch heißt pH-Wert über 7,5) ist der, dass sie der Haut keine wertvollen basischen Mineralien entziehen, sondern ihr im Gegenteil welche geben und auch noch zur Entgiftung des Körpers über die Haut führen. Das preiswerteste basische Körperpflegemittel ist die Kernseife, deshalb ist hier eine basische Seife aus Hanföl in das Programm aufgenommen. Sie eignet sich für die Ganzkörperpflege von Haut und Haar.

„Sanfte Seife“ von hanf&natur

**Basische Körperpflege
für Haut und Haar!**

Die Seifen von Hanf&Natur werden nach einer alten traditionellen Seifensiederrezeptur hergestellt.

100% reines Hanföl dient dabei als Basis.

Durch die schonende Verarbeitungsweise bleibt ein hoher Anteil an pflegendem und feuchtigkeitsregulierenden Glycerin enthalten. Die wertvollen unverseiften Anteile des Hanföls schützen die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Die **Hanföl Sanfte Seife** ist eine besonders milde Naturseife für die tägliche Reinigung. Die Haut wird sanft gereinigt und durch den hohen Anteil von Hanföl nicht strapaziert. Durch den Anteil natürlichen Glycerins wird der Feuchtigkeitshaushalt der Haut positiv beeinflusst.

Von FiTNE ist eine basische Körperlotion im Programm. Die anderen Körperpflegemittel sind weitgehend „pH-hautneutral“.

Eine weitgehend gesunde und aus hochwertigen Rohstoffen hergestellte Naturkosmetik hat natürlich Ihren Preis. Dennoch glaube ich, dass mit diesem Programm eine erschwingliche und dennoch vertretbare Körperpflege möglich ist.



Auch für besonders empfindliche Haut ist die Seife bestens geeignet, da sie keine Konservierungs- und Duftstoffe enthält.

Inhaltsstoffe: Sodium Palmate, Sodium Cocoate, Hempseed Oil (Cannabis Sativa), Glycerine, Sodium Chloride
Gewicht: 100g

1.79 EUR

Bestell-Nr: K011



BioPräp Sanddorn Hautcreme

Die fein abgestimmte Kombination aus wirksamen Pflanzenölen mit Harnstoff reguliert und verbessert den Feuchtigkeitsgehalt im gesamten Hautgewebe. Die pflegenden Wirkstoffe des Sanddornöls, Lavendels und dem Öl der berühmten Heilpflanze Calendula unterstützen den hauteigenen Stoffwechsel.

Inhalt: Wasser, Jojobaöl, pflanzlicher Emulgator (Polyglyceryl-3 Methyl Glucose Distearat), Harnstoff, Calendulaöl, Lavendelöl, Aloe Vera Öl, Sanddornöl, Teebaumöl. Frei von synthetischen Konservierungs- und Duftstoffen.

100 ml

13,90 EUR

Bestell.-Nr. K001



BioPräp Sanddorn Körperlotion -samt-

Sanddorn-Körperlotion samt verleiht der Haut die nötige Ruhe und Feuchtigkeit, die sie braucht. Nach dem Duschen oder Bad benötigt die Haut vor allem Feuchtigkeit, kombiniert mit den wichtigen Pflanzenölen als rückfettende Pflegewirkstoffe. Die bioaktiven Pflegewirkstoffe hochwertigen Sanddornöls sind wie Nahrung für die Haut und bauen sie auf. Dies ist mehr als nur Pflege allein. Essentielle Fettsäuren, Provitamin A und Vitamin E schützen sogar auf natürliche Weise vor den schädlichen Belastungen der Umwelt. Für Genießer einer besonderen Naturkosmetik.

Inhalt: Wasser, Jojobaöl, Sonnenblumenöl, Sanddornöl, Bienenwachs, pflanzlicher Emulgator (Polyglyceryl 3 Methyl Glucose Distearat), Kakaobutter.

Frei von synthetischen Konservierungs- und Duftstoffen.

100 ml **6,95 EUR** **Bestell.-Nr. K002**

250 ml **10,95 EUR** **Bestell.-Nr. K003**



BioPräp Q10 Körpermilch mit Harnstoff

Sanddornöl, Aloe Vera und in Körpermilch besonders wirksamer Harnstoff in Verbindung mit anderen wertvollen Pflanzenölen. Sanddornöl spendet Palmitoleinsäure und hautpflegende Vitamine. Harnstoff (Urea) ist ein wichtiger Faktor der hauteigenen Feuchtigkeits-speicherung. Q10 ist für die Energie der Zellen mitverantwortlich und stärkt so die Hautfunktionen. Der natürliche frische Duft aus etherischen Ölen vermittelt ein angenehmes Gefühl von Wohlbehagen. Es werden keine Parfümöle oder Trägersubstanzen verwendet. Geeignet zum schnellen, großflächigen Pflegen aller Hautpartien. Dank der sanften Zusammensetzung auch für empfindsame Hauttypen und Kinder bestens geeignet.

Inhalt: Wasser, Avocadoöl, pflanzlicher Emulgator, Sanddornöl, Aloe Vera, Harnstoff, Aroma, etherische Öle, Q10

150 ml **9,50 EUR** **Bestell-Nr. K004**



BioPräp Dusch-Shampoo

Die einzigartige Komposition natürlicher Reinigungs- und Pflegewirkstoffe ermöglicht eine sanfte Haut- und Haarpflege zugleich.

Inhalt: Wasser, pflanzliche waschaktive Substanzen, Weizenprotein, ätherische Öle, Aloe vera barbadensis, Kalium Sorbat, Natrium Benzoat, Sanddornöl, Spitzwegerichtinktur
Frei von synthetischen Konservierungs- und Duftstoffen

250 ml **7,90 EUR** **Bestell-Nr. K005**



FiTNE Sole Waschgel

Reinigung und Pflege des gesamten Körpers, für die tägliche Anwendung, auch bei sensibler Haut.

Bestandteile: Quellwasser, Natur-Salz, Bio-Alkohol, Zuckertensid, Glycerin, waschaktive Aminosäuren, Aminosäurederivat, Seidenhydrolysat, Cellulose, Ölkomponente, Xanthan, Mischung ätherischer Öle, äth. Ölinhaltsstoffe, Weizenkleieextrakt, Phytinsäure, Citronensäure

250 ml **5,95 EUR** **Bestell-Nr. K006**





FiTNE Basen-Bad

unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich und das natürliche Gleichgewicht der Haut. Es bewirkt einen pH-Wert des Badewassers von ca. 8. Der basische Mineralstoff Natriumhydrogencarbonat hilft dem Körper, Säuren über die Haut auszuleiten. Die Haut wird porentief, aber schonend gereinigt. Hochwertiges Jojobaöl aus kontrolliert biologischem Anbau und Weizenproteine pflegen die Haut und hinterlassen ein zartes, geschmeidiges Hautgefühl.

Bestandteile: Natursalz, Natriumhydrogencarbonat, waschaktive Substanz, Jojobaöl, Weizenprotein, Wasser, Mischung ätherischer Öle, äth. Ölinhaltsstoffe

400 g **12,95 EUR** **Bestell-Nr. K008**



FiTNE Eukalyptus Winterbad

vereint die wohltuende Wirkung eines warmen Bades mit den befreienden Eigenschaften ausgewählter ätherischer Öle und pflanzlicher Extrakte. Bewährte natürliche Wirkstoffe wie Eukalyptus- und Thymianöl, Kampfer und Menthol entfalten in warmem Wasser gelöst ihre erholsamen Kräfte und fördern das Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.

150 ml **7,95 EUR** **Bestell-Nr. K010**

FITNE Basische Körperlotion

Unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich und das natürliche Gleichgewicht der Haut. Hochwertige pflanzliche Öle und Extrakte wie Aloe Vera, Jojobaöl und Sheabutter versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und stärken ihre Widerstandskraft gegen negative Umwelteinflüsse.

Bestandteile: gereinigtes Wasser, Alkohol, Sojaöl*, Glycerin, Reiskeimöl, Jojobaöl*, Fettalkohol, Aloe Vera Saft*, Sheabutter*, Hectorit, Bienenwachs, Lecithin, Hopfenextrakt, Roskastanienextrakt, Xanthan, Steinsalz, Natriumhydrogencarbonat, Mischung ätherischer Öle, Vitamin E, äth. Ölinhaltsstoffe

* aus biologischem Anbau

200 ml 7,95 EUR Bestell-Nr. K009



Zahnpflege

FITNE Sole Zahngel

Reinigt und pflegt Zähne, Zahnfleisch und Mundraum mit einem natürlichen Wirkstoffkomplex aus reinem Natursalz, Xylit und Kamillenextrakt.

- Ohne Fluoride
- Ohne synthetische Farb- Aroma- und Konservierungsstoffe
- Ohne Pfefferminzöl und Menthol

Bestandteile: Quellwasser, Glycerin, Natur-Salz, Calcium-Carbonat, Holzzucker, Kamillenextrakt, Xanthan, Cellulose, Alginat, waschaktive Aminosäuren, Mischung ätherischer Öle

75 ml 3,95 EUR Bestell-Nr. K007



BioPräp Teebaumöl

Dieses besonders wirksame naturreine Öl stammt ausschließlich vom originalen Teebaum aus Australien. Verwendung von bei Hautirritationen, Zahn- und Mundpflege, zur vorbeugenden Pflege sowie zum Wohle der Gesundheit und vielem anderen.

Anwendung: z.B. ein paar Tropfen auf einen Zahnbecher voll Wasser und dann mehrmals Mundspülen nach dem Zähneputzen, ein paar Tropfen auf Insektenstiche

20 ml 8,- EUR Bestell-Nr. K012



Ernährung



Hanföl von hanf&natur

Der einzigartige Gehalt von Omega 3+6 Fettsäure, von Linol-, Linolen- und Gamma-Linolensäure macht Hanföl besonders beliebt bei Rohköstlern und allen Ernährungsbewussten.

- biologischer Anbau
- kaltgepresst

250 ml

8,25 EUR

Bestell-Nr. E01

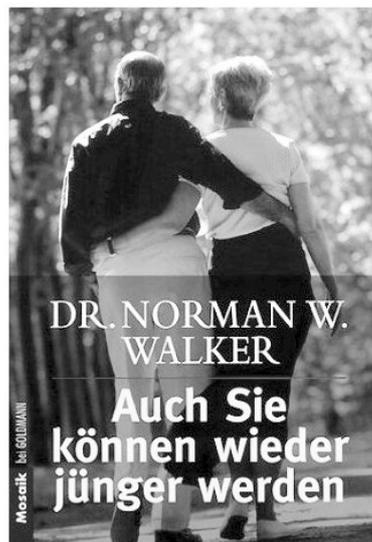
Bücherecke

Dr. Norman Walker:

Auch Sie können wieder jünger werden

Goldmann Taschenbuch,
202 Seiten

8,- EUR Bestell-Nr. B 14



Der Autor Norman Walker ist selber das beste Beispiel für ein gesundes Altwerden durch gesunde Lebensweise. Bis zu seinem Tode im Alter von mindestens 109 Jahren (die Altersangaben weichen ab) verrichtete er seine Haus- und Gartenarbeit, fuhr Fahrrad und schrieb Bücher.

In diesem Buch beschreibt er an sehr beeindruckenden Beispielen, wie es in jeder Lebensphase möglich ist, jünger zu werden und sich Schönheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg zurückzuerobern.

Sehr begeistert verweist er den Leser auf seine innewohnenden Kräfte. Seine fachlichen Erklärungen über die Gründe seines Ernährungssystems sind allgemeinverständlich gehalten. Viele praktische Tips zur Lebensführung runden das Buch ab.

Meiner Ansicht nach das beste Buch von Norman Walker!

Nächste Ausgabe: Getreide

Wie gesund ist Getreide? - Wie ist Getreide gesund?

(Nr. 10, Dezember 2006)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**	6,-	
xxxxx	Versandkosten***	xxxxxxxxx	
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxx	

* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Die 6,- € sind die Versandkosten für den kostenlosen Rundbrief und werden bei einer Bestellung ab 60,- € Warenwert rückerstattet.

*** Versandkostenpauschale: 4,- € (kein Mindestbestellwert)

Ausnahme, bei Bestellung von einem Buch: 2,- €

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 23 83 23 46 02,
BLZ 250 206 00, GE Money Bank, Sebastian Stranz.

(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an:

Sebastian Stranz, Am Dachsberg 9a, 60435 Frankfurt am Main

Tel./Fax: 069/54 84 07 72, e-mail: sebastian.stranz@t-online.de



Impressum:

LEBENSREFORM *heute* ist ein kostenloser Rundbrief mit Versandprogramm und erscheint ab 2006 viermal im Jahr: Anfang März, Juni, September, Dezember. Das Versandprogramm ist jeweils für drei Monate gültig.

Herausgeber und Redaktion:
Sebastian Stranz
Am Dachsberg 9a
60435 Frankfurt am Main
Tel. / Fax: 069 / 54 84 07 72
sebastian.stranz@t-online.de
Druck: TOP-Kopie / Frankfurt am Main