

# Gesund Leben

## Ernährung

MÜNCHEN

### Fasten für Gesunde – nach Buchinger

Methode in Eigenregie, geführt von  
ärztlich geprüfter Fastenleiterin (dfa).

[www.mit-freude-fasten.de](http://www.mit-freude-fasten.de)

**Entsäuern und entschlacken  
mit basenreicher Biokost  
und Wohlfühlprogramm**

Heilpraktikerin

Roswitha Baumgartner

Infos: Tel: 089/831303

[www.baumgartner-roswitha.de](http://www.baumgartner-roswitha.de)

TEGERNSEE

**Basenkur: kochen, bewegen, entspannen,**  
abnehmen. Wir kochen gemeinsam in der  
Gruppe! Ute Merk, ärztlich gepr. Fastenlei-  
terin (dfa), Tel. 08042 - 50 38 14,  
[www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

NIEDERBAYERN

### Die vegetarisch / vegane Lebensweise

.... das Seminar mit Dipl. Kosmologe  
Johannes Kiermaier aus Niederaltteich/Deg.  
Tel. 09901 - 30 72, [fit-for-future@email.de](mailto:fit-for-future@email.de)

## Das original ESSENER-BROT

**Das lebendige Vollkornbrot, gebacken nach einem Rezept  
der Essener (Essäer) von Bäckermeister Stangl**

**Alle Bestandteile aus kontrolliertem, biologischem Anbau** (DE-001-Öko-Kontrollstelle):

**Dinkel, Roggen, Weizen, Hafer, Hirse, Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, Honig u. Meersalz**  
60% des Getreides und der Zutaten werden angekeimt (Weizen zu 100%), d. h. das Getreide und ein Teil der Zu-  
taten werden in levitiertem Wasser zum Quellen gebracht. Nach ca. 12 Stunden, bevor der Keim sich zeigt, wird  
das Quellgut mit einer Flockenwalze gequetscht. Vom ruhenden Korn soll der Keimling nur angeregt werden,  
dadurch erhält er mehr Vitamine und Enzyme. Das Essener-Brot wird mit Sauerteig und sehr wenig (ca. 1  
Gramm) Hefe zubereitet. Ein Teil des Mahlgutes wird bei warmer Temperatur nur kurze Zeit angesäuert. Dadurch  
bildet sich dann überwiegend rechtsdrehende Milchsäure und keine Essigsäure. Auf alle Fälle ist das sicher der  
Grund für den milden, gar nicht sauer ausgeprägten Geschmack dieses Brotes.

Diese und andere Brotsorten der Bäckerei Stangl führen ausgesuchte  
Naturkostläden im Großraum München.

Versand & Vertrieb von BIO-Brot- und Backwaren-Spezialitäten und original Yogi-Tees  
Fachliteratur – Ernährung nach den vier Blutgruppen

Horst Kroeger, Unterkatzbach 3, 83561 Ramerberg, Tel. 08039 - 408 770 / AB, Fax-Nr. 08093 - 40 79 308  
mobil: 0151 - 56 08 89 52, [info@essener-brot.com](mailto:info@essener-brot.com), [www.essener-brot.com](http://www.essener-brot.com)

*Sollte das Brot in Ihrer Umgebung nicht zu bekommen sein, dann lassen Sie es sich zuschicken!*

**Das Geheimnis  
hinter Übergewicht –  
der Schlüssel zum persönlichen  
Idealgewicht.**

**Was viele Ärzte und  
Ernährungsberater  
außer Acht lassen!**

**NEU!**

Bücher & Seminare  
[www.heile-dich-schlank.de](http://www.heile-dich-schlank.de)

## Stoffwechsel gesund – Mensch gesund

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird mit Hilfe der vielen ineinandergreifenden Stoffwechselprozesse zerkleinert, verarbeitet und in Nützliches und Unbrauchbares unterschieden. Ein guter Stoffwechsel ist daher eine der Hauptvoraussetzungen für unsere Gesundheit, denn er versorgt den Körper mit Energie und regelt die Aufbau-, Wachstums- und Regenerationsprozesse. Funktioniert der Stoffwechsel, sind die Körperzellen mit allem, was sie brauchen, versorgt. Durch den blitzschnellen Abtransport von Fetten und Giften lagern sich keine Fremdstoffe in den Geweben ein. Der Körper kann die frei zirkulierende Energie optimal nutzen und u.a. entstehen so auch keine überflüssigen Pfunde auf der Waage. Wenn wir aktiv zum Erhalt unserer Gesundheit beitragen wollen, sorgen wir also dafür, dass diese Abläufe reibungslos funktionieren können. In diesem Zusammenhang hat sich in den vergangenen Jahren ein besonders gut verträgliches Aminosäurenkonzentrat einen Namen erworben. Das enzymatisch aktive Ergänzungsmittel „Man-Koso“ zeigt sofortige Wirkung auf einer großen Bandbreite der sogenannten Zivilisationskrankheiten, die mit einem gestörten Stoffwechsel in Verbindung stehen – u.a. Gefäßerkrankungen, Gewichts-, Knochen- und Hautprobleme, Wundheilung, Krebs, Allergien usw. Es enthält so viele Aminosäuren wie kaum ein anderes Nahrungsmittel: Das breitgefächerte Angebot der in der musartigen Nahrungssensenz enthaltenen Aminosäuren bietet dem Körper all die Bausteine, die sämtliche

benötigten Enzymproteine heranbilden können. Darüber hinaus sind die Mikronährstoffe Ausgangssubstanzen für die Bildung der wichtigen Stoffwechselformate wie Hormone, Überträgerstoffe, der DNS und RNS etc. Durch die vorverdaute Beschaffenheit des Nahrungskonzentrats passieren sie problemlos die Magensäure und entlasten zudem die Bauchspeicheldrüse. *M-K*

M-K Europa  
**Ergänzen Sie Ihre Therapie mit Man-Koso**  
 dem natürlich fermentierten Enzym- und Aminosäuren-Konzentrat  
 M-K Europa GmbH & Co. KG  
 Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach  
 Tel. 0049(0)9742/9 30 02 72 | www.mk-europa.de

## Fruchtige Drinks



Früchte, Gemüse und Kräuter, püriert, passiert, als Saft oder Sirup sind die ideale Basis für köstliche Erfrischungen. Über 100 alkoholfreie Drinks aus frischen Zutaten – cremige Smoothies, Sommerbowlen, würzige Gemüsedrinks, Limonaden und Eistees sowie raffinierte Fruchtcocktails.

„Fruchtige Drinks“, Regine Stroner, Kosmos Verlag, 144 Seiten, € 14,95

## Leinöl macht glücklich

Der Nahrungsexperte Hans-Ulrich Grimm zeigt, wie vielfältig Leinöl angewendet werden und heilen kann: Leinöl schärft den Verstand und stärkt die Psyche, wirkt gegen Herzinfarkt und hohen Blutdruck, bei Verdauungsstörungen und Haarausfall. Dass er auch als Anti-Aging-Wunderwaffe gelten kann, belegen jetzt wissenschaftliche Studien.



„Leinöl macht glücklich“, H.-U. Grimm, Mens Sana, 176 Seiten, € 17,99



## Ayurveda

### MÜNCHEN

**Santulan Praxis** – wohltuende und entspannende Ganzkörper-Ölmassagen, Kundalini-Rückenmassage, Shirodhara, ayurvedische Gesundheits- u. Ernährungsberatung u.v.m. Praxis für Ayurveda, Brigitte Heinrich (HP), Wörthstr. 13, 81667 München, Tel. 089 - 44 14 03 38, [praxis@santulan.com](mailto:praxis@santulan.com)

### Traditionelle Ayurveda-Kuren

Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage ab € 1820.- Aum-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, 74629 Pfedelbach, Tel. 07949 - 5 90, [www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

## Wellness & Schönheit

### MÜNCHEN

### Lassen Sie sich verwöhnen!

Individuelle Haarschnitte – klassisch, modern, trendy, festlich..., intensive Haarpflege, Colorationen, entspannendes Ambiente: Die Friseure, Heidemarie Auckenthaler, Sternstraße 28/Lehel, Tel. 089 - 260 109 44. Wir freuen uns auf Sie!

**Zeit für mich** – Fußreflexzonenmassage, Hot Stone & Hot Chocolate, Aromaöl- und Edelsteinmassage im Herzen Münchens. Tel. 089-29 51 68, [www.dasrollstudio.de](http://www.dasrollstudio.de)

### Zeitinsel – Gabriele Barbèry

Wohlfühlerlebnis für Haut, Haar & Seele. Energetische Haarschnitte, Haar- und Hautgesundheit (z.B. Schuppenflechte, Neurodermitis) – auch präventiv. Tel. 089 - 13 94 93 79, [www.zeitinsel.com](http://www.zeitinsel.com)



**Beautiful Face**® basiert auf sieben verschiedenen

Massagesequenzen im Gesicht. Dadurch können verhärtete Gesichtsmuskeln entspannt und anschließend gestrafft werden – **Zeigen Sie Ihre Schönheit!**



**Andrea Ostheimer**

Einzelbehandlungen & Ausbildungen in Pasing u. Maxvorstadt  
089-834 49 49, [www.beautifulface.de](http://www.beautifulface.de)



**Andrea Debbou**

Beauty, Reiki, Massagen (klass. und asiat. Energiebehandlungen)  
M.-West / mobil, 089 - 834 37 59



**Dorothee Gäble**

Mü.-Haidhausen, Tel. 089-48 95 49 83, [www.energie-in-balance-muenchen.de](http://www.energie-in-balance-muenchen.de)

*Alle Tage rauscht die Fülle  
der Welt an uns vorüber.  
Alle Tage blühen Blumen,  
strahlt das Licht, lacht die Freude.*

*Manchmal trinken wir uns daran  
satt, manchmal sind wir müde  
und verdrießlich und  
mögen nichts davon wissen.  
Immer aber umgibt uns ein  
Überfluss des schönen.*

*Das ist das Herrliche an jeder  
Freude, dass sie unverdient kommt  
und niemals käuflich ist.  
Sie ist frei und ein Gottesgeschenk  
für jedermann, wie der wehende  
Duft der Lindenblüte.*

HERMANN HESSE

## Öko&Fair

Umweltzentrum, Fair-Café, Öko-Catering  
Seminarräume, HOF-Laden  
Fair-Trade-Großhandel

Veranstaltungen & Vorträge / Permakultur

Berengariastr. 5 82131 Gauting  
Tel. 089 / 893 11 054, Fax 089 / 893 98 446

[www.oeko-und-fair.de](http://www.oeko-und-fair.de)

**G**esund

Wohnen



MÜNCHEN

### • Feng Shui & Space Clearing

Beratung mit Herz, Verstand und Know-how

### • Familien Clearing

Bearbeitung persönlicher und familiärer  
Themen auf der Seelenebene.

Sophia v. Niessen, Tel. 089 - 360 55 377

[www.weiserraum.de](http://www.weiserraum.de)

FENG SHUI &  
SPACE CLEARING



...den Wohlstand einladen

### FENG SHUI BERATUNG

Optimale Gestaltung für  
optimalen Wohlstand

### SPACE CLEARING

Frischer Wind in Ihren Räumen

### TRAINING: CREATING SPACE

16. und 17. Juni

VIRAG VON RICHTHOFEN

Tel. 08151 - 99 81 98

[www.fengshuiforyou.de](http://www.fengshuiforyou.de)

LANDSHUT

### NaturGeflüster

Ganzheitliche LebensRaum-Gestaltung,  
Space Clearing, mediale Wegbegleitung.  
M. Theuner, 0871-9750 6996, [www.lichtttor.de](http://www.lichtttor.de)