

FAMILIE

■ Reiki hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit ■ Pia Steiner beantwortet Leserfragen ■ Buch- und Lesetipps

NACHRICHTEN

BUCH- UND LESETIPPS

Bei Baumann regiert das Chaos



Der Ernst von heute ist der Humor von morgen. So oder ähnlich könnte der Inhalt der Baumannschen Kolumnen in einem Satz zusammengefasst werden. Die

Kurzgeschichtensammlung ist denn auch ein Trost spendendes Muss für all jene, die sich immer wieder fragen, ob das, was sie mit ihrer Familie erleben, etwas Aussergewöhnliches ist oder ob es in anderen Familien vielleicht sogar ähnlich chaotisch zu und her geht wie bei ihnen. Die pfliffigen Texte der Medienleute Gabriella und Frank Baumann («Ventil») skizzieren in lockerer, unkomplizierter Sprache die kleinen und grossen Begebenheiten, die dafür sorgen, dass es uns Eltern nicht zu wohl wird. Bei Baumanns ist der lebenswerte Fight an der Tagesordnung. Die zwei schlagfertigen Eheleute stellen sich mutig den Herausforderungen des Projekts «Beziehungskiste» und lassen sich von den Widrigkeiten des ganz normalen Wahnsinns einer Kleinfamilie einfach nicht unterkriegen. «Bei Baumanns» – Aus dem Epizentrum einer ganz normalen Schweizer Familie (Bild) von Gabriella und Frank Baumann v. Arx ist im Zytglogge-Verlag erschienen.

Neu in der Landesbibliothek

Kamtschatka: «Adler, Bären und Vulkane» von Klaus Nigge

Im fernen Osten Russlands, zwischen dem Beringmeer und dem Ochotskischen-Meer, liegt das Land der Vulkane: Kamtschatka. Auf der riesigen Halbinsel gibt es an die hundert Feuerschlote, von denen viele noch aktiv sind. Diese unwirtliche Welt ist die Heimat der Bären und Riesenseeadler, den grössten lebenden Greifvögeln der Erde. Auf der Suche nach diesem imposanten Tieren streifte der Naturfotograf Klaus Nigge monatelang durch die Weite und Einsamkeit dieser rauen Landschaft.

«Faszination Neuseeland» von Urs Bachmann

Eine Reise durch Neuseelands vielfältige Natur gleicht einer Reise um die Welt. In einer märchenhaft anmutenden Landschaft liegen oftmals nur wenige Kilometer voneinander entfernt karges Hochland, zerklüftete Fjorde, blanke Gletscher, dichte tropische Wälder oder romantische Buchten. Der junge Schweizer Naturfotograf Urs M. Bachmann bereist dieses Land seit vielen Jahren und dokumentiert in diesem Bildband erstmals die facettenreiche Flora und Fauna der neuseeländischen Nationalparks und Klimazonen.

REKLAME

WIEDER GEÖFFNET AB HEUTE!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



SPEZIALITÄTENRESTAURANT
DES FÜRSTEN VON LIECHTENSTEIN

EDITH u. ROLF BERGER

FL-9490 VADUZ
TEL.+423/232 44 10
FAX +423/232 44 05

An Sonn- und Feiertagen geschlossen

Reiki gleicht die Frühjahrsmüdigkeit aus

Wir Menschen benötigen Energie, Lebensenergie.

Bei den meisten psychosomatischen Krankheiten kann der Arzt keine körperliche Ursache feststellen. Und doch leiden wir unter heftigen Schmerzattacken, unreiner Haut, Allergien, Heuschnupfen, Frühjahrsmüdigkeit usw. Was also läuft schief? Der Energiehaushalt ist ausser Takt geraten.

Arnold H. Lanz

Wir Menschen benötigen Energie, Lebensenergie. Unsere Eltern gaben uns eine gute Portion mit auf den Lebensweg. Diese primäre Lebensenergie begleitet uns durch das ganze Leben. Zusätzlich stärken wir unseren Energiehaushalt jeden Tag durch Licht, Luft, Essen, Trinken und Schlafen. Lebensenergie verwenden und verbrauchen wir bei all unseren Aktivitäten sei es Arbeit, Vergnügen, Freizeit. Im Normalfall stehen der Energievorrat, die Aufnahme und der Verbrauch in einem harmonischen Gleichgewicht.

Der Energiehaushalt kommt dann aus dem Takt, wenn wir über die Stränge schlagen, zu wenig schlafen, die Nacht durchzechern, allzu üppig essen und generell exzessiv, stressig leben. Noch weit mehr Energie verzehren Sorgen, Probleme, Fixierungen und Blockaden. Sichere Zeichen solcher grossen energetischen Abflüsse sind aufgewühlte Gefühle und Gedanken, so z. B. Rachegefühle, brennende Wut, lodender Hass, beissende Eifersucht. Drückende Sorgen, allgegenwärtige Angst, Verzweiflung,



Kommen Zufluss und Verwendung von Energie aus dem Gleichgewicht, leiden sowohl der Körper als auch Seele und Geist.

Eifersucht, Neid usw. vernichten und verzehren Unmengen wichtiger Lebensenergie.

Spezielle Wetterlagen wie z. B. Föhnwinden beispielsweise muss er innerhalb kürzer Zeit Temperaturunterschiede von 10 bis 20 Grad ausgleichen. Auch das Frühjahr fordert Koordination und verursacht nur allzu oft die typische Frühjahrsmüdigkeit. Sie bedeutet, dass der Organismus nicht kongruent mit dem überaus kraftvollen Erwachen der Natur mitziehen kann.

Kommen Zufluss und Verwendung von Energie aus dem Gleich-

gewicht, leiden sowohl der Körper als auch Seele und Geist. Wir fühlen uns abgespannt, ständig müde, schlapp, ausgehöhlt, und wir zweifeln an uns selbst, unterliegen Launen, stürzen in Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen. Solche Situationen begründen psychosomatische Krankheiten, denn unserem Organismus bleibt keine andere Wahl als die mangelnde Energie aus dem normalen Funktionskreislauf abzuziehen.

Energie ausgleichen

Das Schöpfen von zusätzlicher Energie und das Schaffen eines genügenden Energieausgleiches waren und sind Themen in jeder Kul-

tur. Die Methoden reichen von Atemtechniken, Sport, Ernährung bis hin zu Meditation und Yoga. Eine der wohl einfachsten und harmonischsten Möglichkeiten bietet Reiki. Mit Reiki fliesst Energie ohne Umwege, ohne Hilfsmittel, ohne spezielle Technik oder Anstrengung direkt in unseren Organismus. Doch Reiki kann noch mehr: Es kann die energetische Ursache der Krankheiten ausgleichen. Dabei ist es gleichgültig, ob sich die Krankheit bereits manifestiert hat oder «nur» als energetischer Mangel vorhanden ist. Reiki möchte nicht als Therapie oder Behandlungsmethode verstanden werden, sondern als Energie-Angebot. Jeder Mensch ist völlig frei, die Reiki-Energie anzunehmen. Lassen wir den Zufluss zu, wird das Innere gestärkt. Reiki kann als wohlthuende Wärme, als feines Prickeln, als inneres Streicheln erfahren werden. Es ist somit ausserordentlich angenehm und hinterlässt keinerlei Nebenwirkungen, ausser der Stärkung des Energiehaushaltes.

REKLAME



von Dr. med. Margaretha Alram

Altern muss kein Schicksal sein

Alt werden wollen wir alle, aber keiner will alt sein. Dieser Spruch hat heute mehr Aktualität denn je. Der Gegensatz, den er ausdrückt, muss aber keiner mehr sein. Es dürfte hinlänglich bekannt sein, dass ein gesunder, stressarmer Lebensstil der beste Schutz gegen vorzeitiges Altern ist. Doch in der heutigen Zeit gelingt eine konsequente Körperschonung nur wenigen. Seit Jahrzehnten forschen Molekularbiologen nach Möglichkeiten, den Alterungsprozess durch gezielte Therapien zu beeinflussen. Während in Amerika diese neuesten Erkenntnisse längst erfolgreich angewendet werden, hat in Europa der Einzug von sogenannten Anti-Aging-Therapien erst begonnen.

Alterungsprozesse werden vor allem durch oxidativen Stress, also die Schädigung der Erbsubstanz durch sogenannte freie Radikale, verursacht. Diese werden durch Umwelteinflüsse und durch Stress freigesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen untermauern diese Hypothese. Die freien Radikale greifen die Zellstruktur an und schädigen sie. Im Laufe der Zeit kann der Reparaturmechanismus der Körper mit den Zellschäden nicht mehr Schritt halten. Die Folge: Die zerstörerische Kraft der freien Radikale wird nach aussen sichtbar. Der Knochenabbau schreitet voran, Haut und Schleimhäute trocknen aus, Falten bilden sich. Vor allem bei Menschen, die stark unter Stress stehen, empfiehlt es sich ab Mitte 30, dem körperlichen Verschleiss entgegenzuwirken. Durch eine Blutuntersuchung lässt sich genau bestimmen, ob eine Anti-Aging-Therapie zu empfehlen ist. Durch die individuelle Abstimmung von Vitaminen und Hormonen wird es möglich, die freien Radikale zu entschärfen und damit den körperlichen Alterungsprozess abzumildern. Über jene Vitamine, die den Alterungsprozess beeinflussen, berichten wir am 17. März. (Eing.)

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie. Sie lebt als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an das Kuratorium Lebenslang Aktiv e.V., Regionalzentrum Lindau, Info-Tel. 0049/8332/499310

«Unser Leben auf der Erde ist eine permanente Schule»

Die Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld antwortet auf Leserfragen

Die bekannte Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld hat schon vielen Menschen bei Problemen geholfen. Mit Hilfe ihrer Tarotkarten und mit einem Blick in die Sterne kann sie auf konkrete Fragen antworten. Senden Sie Ihre konkreten Fragen sowie Ihr genaues Geburtsdatum, Ort und Zeit mit einem erfundenen Namen an das Liechtensteiner VOLKSBLATT, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Die Fragen werden jeweils montags auf der Familienseite beantwortet.



Mit Hilfe ihrer Karten kann Pia Steiner auch für Sie in die Zukunft blicken.

Frage von Anna: Mein Mann hat sich wegen einer anderen Frau von mir getrennt. Ich leide noch immer darunter und will mich nicht scheiden lassen. Wird mein Mann zu mir zurückkommen? Im Sommer lernte ich einen verheirateten Mann mit zwei Kindern kennen. Sehen Sie bei dem Mann eine Trennung von seiner Frau? Vor Jahren lernte ich einen Freund kennen, wir haben uns jedoch zerstritten. Meldet er sich wieder?

Liebe Anna

Um ein Horoskop zu erstellen reicht es nicht, wenn Sie die ungefähre Geburtszeit angeben. Es braucht die genaue Uhrzeit auf die Minute. Wenn Sie diese nicht kennen, kann die Gemeinde, wo Sie geboren wurden, Auskunft geben. Bei

Da wir immer älter werden, geschieht es immer häufiger, dass es Zeiten gibt, wo wir mit dem Partner an den Punkt gelangen, wo wir nichts mehr lernen. Unser Leben auf der Erde ist jedoch eine permanente Schule. Wenn die Lernmöglichkeit fehlt, wird vom Kosmos das Umfeld gewechselt. So wie wenn wir bildlich gesprochen die Klasse wechseln. In Ihrem Fall, liebe Anna, sollten Sie für eine Scheidung einwilligen. Denn Sie blockieren sich selber.

Ihre Ferienbekanntschaft wird sich im Moment von seiner Frau nicht trennen. Man sollte nicht Hoffnung in verheiratete Männer setzen. Dies bringt kein Glück. Sie sehen doch selber in Ihrem Fall, wieviel Leid Sie dadurch erfahren. Das Sprichwort heisst mit Recht: «Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem andern zu!»

Auch mit Andi wird es nichts werden. In einer Trennungsphase sucht man sich zu gerne ein Trostpflaster. Doch geht es in dieser Zeit darum, Abschied zu nehmen. Nur so können Sie später wieder glücklich werden. Um in dieser schwierigen Zeit keinen Fehler zu machen, den Sie später bitter bereuen, empfehle ich Ihnen, nach Frauenfeld zu kommen für ein persönliches privates Gespräch.