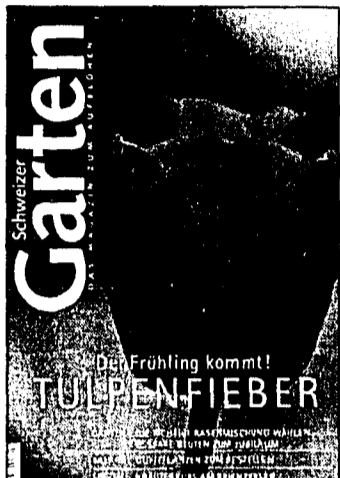


# FAMILIE ■ Frühlingserwachen mit Huna ■ Heilfasten kann glücklich machen ■ Buchtipps ■ Führung durch die Landesbibliothek

## NACHRICHTEN

### BUCH- UND LESETIPPS

#### Duftige Gartenkultur



Die moderne Aromatherapie heilt Körper und Seele mit vielen pflanzlichen Düften. Ob Düfte umgekehrt auch Pflanzen heilen könnten, fragt im neuen «Schweizer Garten» die unterhalt-

same Aromatherapie-Serie. Ein Tag ohne Wohlgeruch ist ein verlorener Tag, empfand schon Paracelsus, und so kann man in der Zeitschrift lesen, welche Kräuter sich für einen privaten Duftgarten am besten eignen. Auch ein Kräuter- und Duftkurs am schönen Brienzsee wird angeboten! Ob «englischer» Rasen oder Blumenwiese, es gibt praktischen Rat für das richtige Saatgut. Notabene wird auch mit dem Gewusst-Wie für bewachsene Hausdächer an ein Postulat des grossen Friedensreich Hundertwasser erinnert. Unglaublich schöne Tulpenfotos illustrieren eine Geschichte über diese Zwiebelblume, die in Holland einst mit Gold aufgewogen wurde. Wussten Sie, dass das bescheidene Geisseblüemli und der alltägliche Kopfsalat geheime Heilkräfte haben? Im «Schweizer Garten» steht! Als spezielles Leserangebot gibts ein Samenbüchlein für äusserst dekorative, essbare Blumen. Den «Schweizer Garten» (Bild) gibts am Kiosk; kostenlose Probenummer beim Verlag «Schweizer Garten», 3110 Münsingen, Telefon: 031 / 720 53 51.

#### Blick «hinter die Bücher» der Landesbibliothek



Im März fanden, jeweils am Montagmorgen, drei Führungen für Haushaltsmanager und -managerinnen statt. Während einer Stunde wurde ein Rundgang durch die gesamte Bibliothek gemacht. Die Besucherinnen und Besucher konnten sich auf diese Weise informieren, was in der Landesbibliothek so «alles abläuft». Von der Belletristik, Sachbüchern, Videos, Hörbüchern bis zu Lexika, Internet, Zeitschriften etc. konnte alles begutachtet und bestaunt werden. Die Landesbibliothek hat sich über das rege Interesse gefreut. Sie möchte nun allen, die es verpasst haben, die Bibliothek besser kennenzulernen, nochmals eine Gelegenheit dazu bieten: Am Montag, den 10. April um 9 Uhr. Es sind alle recht herzlich eingeladen, die gerne einen Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek werfen möchten.

Ein Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek ist möglich am Montag, 3. April um 9 Uhr.

#### REKLAME

*Frisuren - Studio für Damen und Herren*

Zuschgasse 90, Nendeln • Telefon: +423/373 43 49

J. Podlogar-Kranz • Telefon Privat: +423/373 21 92

## Frühlingserwachen mit Huna

Huna ist eine Sammlung uralter Lebensregeln



Wenn die Natur im Frühjahr zu neuem Leben erwacht, dann kommt Lebensfreude auf. Ausflüge in die Natur gehören zu den besonderen Erlebnissen. Huna hilft, die Kraft des Unterbewusstseins zu aktivieren.

**Die Blätter knospen und erste Blüten sind sichtbar. Herrlich zu erleben, wie die Natur erwacht! Weckt das nicht auch den Wunsch nach Neuem, nach Veränderung im eigenen Leben? Stossen wir die Fenster unseres Lebens weit auf, machen wir uns auf die Reise – auf die Reise zum grössten Abenteuer des Lebens – zu uns selbst.**

Arnold Lanz, Naturarzt

Das Spriessen und Knospen, die saftigen, hellen und verheissungsvollen Farben, das Zwitschern der Vögel, die warmen Sonnenstrahlen, sie machen richtig Lust, das Leben neu in Angriff zu nehmen. Lassen wir uns doch anstecken! Starten wir durch in ein neues Abenteuer. Packen wir die Koffer und treten wir eine Reise an. Eine Reise voller Fenster zu neuen Erlebnissen und Erkenntnissen.

Sicher haben Sie von Yoga, Meditation, Mentaltraining, Entspan-

nen, Reiki, T'ai Chi usw. gehört. Sicher haben Sie auch davon gehört, wie wundervoll solche Methoden wirken sollen. Vielleicht haben Sie die eine oder andere Methode sogar ausprobiert, so etwa das positive Denken oder das Meditieren. Möglicherweise wurden Sie enttäuscht und fragen sich nun, ob wir alle Asiaten werden müssen, um Angst und Sorgen zu überwinden und um mehr Lebensqualität zu erreichen.

Wenn Sie sich zurückerinnern, gab es nicht auch Schulfächer, die Sie liebten und andere die Sie weniger mochten? Mit den unterschiedlichen Methoden und Entspannungstechniken ist es ähnlich. Es gibt einige, die liegen uns und andere lassen uns kalt. Und dann gibt es da noch das Lieblingsfach, das uns richtiggehend begeistert, weil es so viel Neues und Interessantes bietet. Darf ich Ihnen heute ein solches Fach vorstellen?

#### Erkennen, wo sich Angst und Sorgen eingenistet haben

Huna ist eine Sammlung uralter Lebensregeln, die uns mitnehmen

auf die faszinierende Reise zu uns selbst. Auf dieser Reise stossen wir Fenster um Fenster auf und erhalten jedes Mal eine neue prachtvolle Einsicht: So etwa auf die Kraft des Unterbewusstseins, auf die Entscheidungsfreude unseres Verstandes, auf die blühende Kreativität unseres Geistes, auf die Sanftheit unserer Seele usw. Wir erkennen wo sich Angst und Sorgen eingenistet haben und wir erhalten Werkzeuge zur Reinigung. Wir erkennen negative, fehlgeleitete Gedanken und Erinnerungen und lernen sie auszusöhnen. Wir lernen jene Orte

kennen, die uns mit Energie, Selbstvertrauen und Zuversicht versorgen.

#### Die sieben Fenster des Wünschens

Der Höhepunkt jeder Hunareise sind die sieben speziellen Fenster der Wunscherfüllung. Huna Schamanen konnten damit Regen entstehen lassen, Feinde durch Sturm und Wellengang vertreiben, Fischschwärme ins Netz treiben und Krankheiten besiegen. Diese uralten Techniken haben bis heute nichts von ihrer Wirksamkeit verloren. Sie können von jedermann gelernt werden und warten nur darauf entdeckt zu werden. Darf ich Sie mitnehmen auf diese Reise?

#### REKLAME

## Huna

Die sieben Fenster des Wünschens, die Aussöhnung des Unterbewusstseins usw.,

Öffentlicher Vortrag  
Naturarzt Arnold H. Lanz

Mi, 03. Mai 00, 19.30 h  
Schaanerhof, Schaan  
Lediglich Fr. 10.– Abendkasse  
Gratis-Wettbewerb



Infos, Beratung

Arnold H. Lanz, Immagass 1a, Vaduz  
Tel. (+423) 233 33 20, Fax 232 05 45  
E-mail: arnold@lanz.lol.li

## Heilfasten

Psychisch labile Menschen sollten es lassen

**HAMBURG: Heilfasten macht glücklich. Zu diesem Ergebnis ist nach einem Bericht der Zeitschrift Vital der Neurobiologe und Stressforscher an der Universität Göttingen, Professor Dr. Gerald Hüther, in einer Studie gekommen.**

Beim Heilfasten handle es sich um keine Nulldiät, betonte Hüther gegenüber Vital. Die Körperfunktionen würden mit etwa 250 Kalorien in Form von Gemüsesäften oder Suppen am Laufen gehalten. Ein so genannter «Gute-Laune-Effekt» stelle sich nach zwei bis drei Tagen ein. Der Wissenschaftler begründete die Wirkung so: «Zum einen fallen beim

Fasten die Blutwerte des Stresshormons Kortisol bis zur Hälfte ab, man wird also ruhiger. Zum anderen greift Fasten in Prozesse des so genannten serotonergen Systems ein. Die Zellen dieses Gehirnbereichs schütteten das Serotonin aus. Das als «Gute-Laune-Stoff» gelte und sich harmonisierend auf das zentrale Nervensystem auswirke. Beim Fasten steige etwa am dritten Tag der Serotonin-Spiegel im Gehirn, was die Stimmung hebe.

Fastende können nach Angaben von Hüther in einen Zustand geraten, in dem sie sich plötzlich befreit von Ängsten und Anspannungen fühlen.



von Dr. med. Margaretha Alram

#### Das antioxidative Orchester

Erst in den letzten Jahren wurde Wissenschaftlern deutlich, dass der lebensnotwendige Sauerstoff auch negative Auswirkungen hat. 10 Prozent des geatmeten Sauerstoffs greifen als sogenannte Sauerstoffradikale die Gesundheit an. Die Folgen: Der Körper wird ranzig wie alte Butter und rostet wie Eisen. Mit anderen Radikalen und aggressiven chemischen Substanzen, die wir einatmen, trinken, über die Haut oder mit der Nahrung aufnehmen, werden diese Radikale unter dem Begriff «Oxidantien» zusammengefasst. Mikronährstoffe wie Vitamine, Enzyme, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren wirken diesen entgegen und heissen «Anti-Oxidantien».

Extreme Belastungen in Beruf und Freizeit, falsche Ernährung,

Stress, Chemie, Abgase etc. verlangen eine Höchstleistung vom Organismus. Ist das Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Anti-Oxidantien erst einmal gestört, entstehen verschiedenste Krankheiten, zum Beispiel Krebs, Herzinfarkt, Morfo, Alzheimer, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen. Auch beginnt der Mensch früher zu altern. Die Höhe der Zufuhr von Anti-Oxidantien durch die Ernährung ist höchst unsicher. Wer weiss denn heute schon, was er wirklich isst!

Damit das gezielt geschehen kann, muss nach einer ganzheitlichen Bestandsaufnahme des Körperabwehrsystems das richtige Mass und die richtige Zusammensetzung einer zusätzlichen Vitalstoffzufuhr von einem erfahrenen Arzt bestimmt werden. Das blinde Schlucken irgendwelcher Vitamin-tabletten bringt nicht den gewünschten Effekt. (Eing.)

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie und Anti-Aging-Medizin. Sie lebt als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an das Kuratorium Lebenlang Aktiv e.V., Regionalzentrum Lindau.  
Info Tel. 0049/8382/409310