

FAMILIE

Familie Lanz ■ Lebensregeln ■
Schamanismus ■ Spaghetti-Koch-
tipp ■ Kopfweh und Migräne

TIPPS FÜR DIE FAMILIE

BUCH-TIPP

Spirituelles Heilen



Zweifeln wie Hilfesuchenden werden hier durch die Beispiele von Heilen und Klienten neue Perspektiven eröffnet. Spirituelles Heilen, Schamanismus: alles Unfug? Nicht unbedingt. Ute Moos hat sich als Wissenschaftlerin mit den schamanischen Traditionen auseinandergesetzt und weiss, dass diese Form der Volksmedizin weltweit praktiziert wird. Ute Moos kennt aber auch aus eigener Erfahrung die Trance-Zustände, in denen Schamanen oder schamanische Heilerpersönlichkeiten in eine «andere Wirklichkeit» wechseln, um dort mit Hilfe von Krafttieren und Hilfsgeistern spirituelle Krankheitsursachen zu beseitigen. Ohne der Schulmedizin in die Quere kommen zu wollen, berichtet die Autorin von Heilern, die mitten unter uns schamanisch arbeiten und stellen Klienten mit den unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Problemen vor. Zudem findet man im Anhang zahlreiche Adressen schamanisch praktizierender Personen im ganzen deutschsprachigen Raum, die sowohl für schamanische Beratung als auch zum Erfahrungsaustausch kontaktiert werden können.

«Spirituelles Heilen – Der andere Weg zur Gesundheit» (Bild) von Ute Moos ist für 27,50 Franken im Ueberreuter Verlag erschienen.

KOCH-TIPP

Spaghetti San Giovanni



Ein Rezept mit gartenfrischen Tomaten stellt heute im Koch-tipp Emmerich Hermann (Bild), Chefkoch im Betagtenwohnheim St. Florin und Spital in Vaduz, vor.

Zutaten für vier Personen: 280 g Spaghetti, 250 g frische, geschälte, entkernte Tomaten, 80 g Kapern (Dose), 80 g schwarze Oliven (Dose), 1 geschälte Knoblauchzehe, 1 frischer Basilikumzweig, wenig frische rote Peperoncini, 120 g Zwiebeln, abschmecken mit Salz und Pfeffer, 80 g geriebener Parmesan, 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL Butter.

Vorbereitung: Spaghetti in viel Salzwasser al dente kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, Tomaten in mittelgrosse Würfel schneiden, Basilikum hacken, Zwiebeln schälen und fein hacken, Peperoncini fein hacken, Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden.

Zubereitung: Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Tomaten, Kapern und später die schwarzen Oliven beigegeben, langsam köcheln lassen. Mit Knoblauch, Peperoncini, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti in Butter erwärmen, Sauce darunter mischen. Parmesan dazu servieren.

«Wenn dr Pföh goht»

Wenn Gefühle wie Euphorie, Müdigkeit und Gereiztheit kurz durchlebt und durchlitten werden

Wenn der Föhn bläst, fahren wir ganz automatisch vorsichtiger, stellen uns auf genervte KollegenInnen ein und haben viel Verständnis für jene, die unter schrecklichen Kopfschmerzen leiden.

Arnold H. Lanz

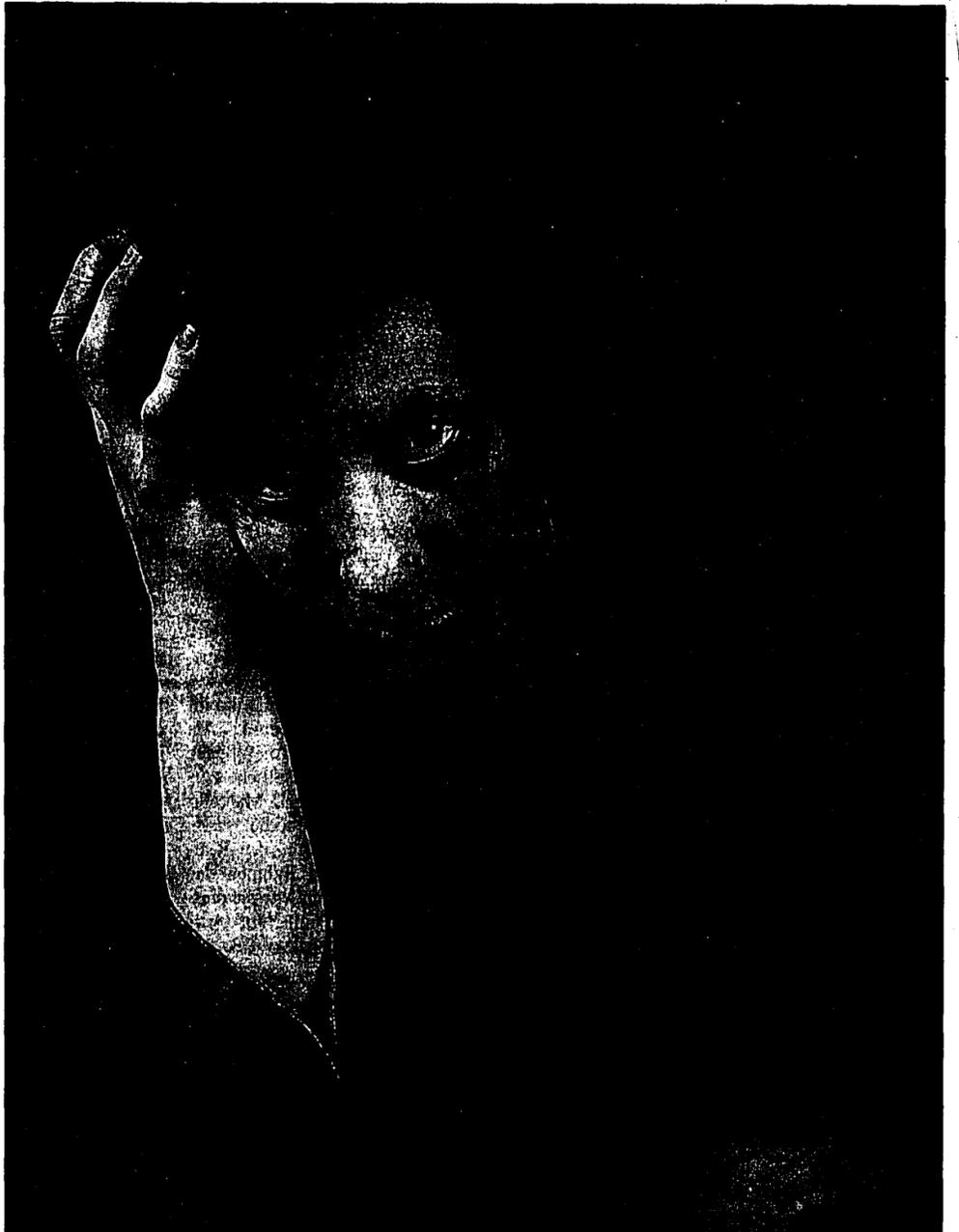
Wohl bei keiner anderen Wetterlage wird uns so bewusst, wie stark wir von den Elementen beeinflusst werden. Wir sind, je nach Typ, aufgedreht, nervig, flatterhaft oder bedrückt und gestaut oder wir reagieren mit Schwindel oder Kopfschmerzen und Migräne. Oft ist es sogar so, dass Gefühle wie Euphorie, Müdigkeit und Gereiztheit kurz nacheinander durchlebt und durchlitten werden. Der ganze Organismus und die Gefühlswelt sind wild aufgewirbelt. Und es stellen sich die unterschiedlichsten Schmerzen ein, allen voran Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Kopfschmerzen und Migräne

Kopfschmerzen und Migräne gehören zu den wohl gemeinsten Schmerzen überhaupt. Man kann sie von aussen nicht erkennen und doch leiden die Betroffenen unsäglich darunter. Neben Druck, Vibrieren und Stechen kommen oft auch Erbrechen, Flimmern, Lärm- und Lichtempfindlichkeit usw. dazu. Das Gesicht wird ganz weiss oder ganz rot. Gerade diese letzten Symptome deuten darauf hin, dass man Kopfschmerzen und Migräne ganz grob in zwei Kategorien einteilen kann: Eine Blutleere oder Blutfülle. In beiden Fällen handelt es sich um mangelnde harmonische Blutzirkulation. Der Kopf ist wie abgeschnürt vom Rumpf. Analog kann man schliessen bei Fahrigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Euphorie oder Bedrückung, Müdigkeit, Seelentief. Unsere Nerven spielen verrückt, weil sie unter einer Überfülle oder einem Mangel leiden. Es ist, als würde unser Organismus von einer fremden Macht getaktet, als würde unser Lebensmotor von aussen so stark beeinflusst, dass er überdreht oder völlig erlahmt. Und das oft kurz nacheinander.

Harmonie

Die Lösung liegt darin, zurückzufinden zum eigenen Lebensrhyth-



Kopfschmerzen und Migräne gehören zu den wohl gemeinsten Schmerzen überhaupt. Es hat sich eine einfache Kombination aus drei Elementen bewährt!

mus, den ausser Takt geratenen Kreislauf zu normalisieren, die Nerven zu beruhigen, und den ganzen Organismus zu harmonisieren. Dabei hat sich eine Kombination aus drei Elementen bestens bewährt:

- Eine spezielle Kurz-Massage, die die Körperdurchlässigkeit anregt und die die Blockaden löst.
- Eine spezielle Fussreflexionen-

massage, die alle Meridiane anspricht und sicherstellt, dass das Blut im ganzen Körper (vom Kopf bis zu den Zehen) zirkuliert.

- Reiki als abschliessende ausgleichende und heilende Energie.

Alle drei Elemente anzuwenden kostet etwa eineinhalb Stunden Zeit und wirkt zuverlässig, selbst in hartnäckigen Fällen. Die Anwen-

dung lässt den akuten Schmerz abflauen und baut bei regelmässiger Anwendung auch eine vorbeugende Wirkung auf. Die drei Elemente können zudem auch von Laien leicht und in relativ kurzer Zeit erlernt werden, so dass man seine eigene Föhn-Apotheke immer bei sich trägt. Weitere Auskünfte bei Arnold Lanz, Telefon 233 33 20.

«Sind unsere Unterschiede zu gross?»

Astrologin Pia Steiner antwortet auf Fragen der Volksblatt-LeserInnen

Guten Tag Frau Steiner

Kürzlich lernte ich einen Mann kennen, zu dem ich einige Fragen an Sie hätte. Können Sie mir sagen, ob es eine feste Beziehung gibt? Wird die Beziehung von Dauer sein oder sind die Unterschiede zu gross?

Liebes «Wochenende»

Als Erstes möchte ich mich wieder einmal bei allen LeserInnen für Ihre Zuschriften bedanken. Ich freue mich über jeden einzelnen Brief. Der heutige Brief zeigt klar, wie wir Menschen die Antworten in unserem Innersten selber tragen. Hineinhören ist aber im heutigen lauten Zeitalter, wo wir uns ständig Background mit Musik, TV oder Strassenlärm verschaffen, sehr schwer. Sie fragen nach einer festen, dau-



erhaften Beziehung mit dem Kennwort «Wochenende»! Dieses Kennwort wird unbewusst gewählt, eben von unserem Inneren, das aber zugleich unsere innere Stimme ist. Damit haben Sie sich die Antwort selber gegeben.

Es kann eine wunderbare Beziehung werden, wenn Sie die Gnade und Geduld aufbringen, sie als Wochenendbeziehung zu leben. So wie es aber aussieht, lieben und begehren Sie diesen Mann so stark, dass

Sie versuchen, ihn so oft wie möglich zu sehen. Dies führt leider dazu, dass der Unterschied zwischen dem Mann und Ihnen zu stark in den Vordergrund kommt. Es ist kein Mann, um in der Gesellschaft aufzufallen und sich in der Öffentlichkeit zu schmücken. Ich glaube, Sie sind in den letzten Jahren persönlich so gewachsen, dass Sie selbst Schmuck genug sind. Für Ihr Herz ist dieser Mann wunderbar. Mein Rat, behalten Sie ihn für ein halbes Jahr für sich alleine und zeigen ihn nicht, weder speziell den Freunden noch im Ort. So kann sich der kulturelle Unterschied aneinander gewöhnen und es fällt nachher nicht mehr so stark ins Gewicht. Nur so kann es eine dauerhafte Beziehung werden.

Ich wünsche Ihnen viel Glück und alles Gute

REKLAME

Dr Pföh goht

Hilfe auch in hartnäckigen Fällen:

- Kurzmassage
- Fussreflex und
- Reiki



Info, Anmeldung

Arnold H. Lanz, Immagass 1a, Vaduz
Tel. (00423) 233 33 20, Fax 232 05 45
E-Mail: arnold@lanz.lol.li