

FUSSBEFINDEN

NEWS von Ruth Lang Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen Felben-Wellhausen



VORWORT

Von Ruth Lang

Liebe Leserin, lieber Leser

Eben habe ich in der Münchener Medizinischen Wochenschrift einen Bericht gelesen, der mich sehr nachdenklich gestimmt hat.

Stefan Lorenzi, Leiter des Interdisziplinären Zentrums für Palliativmedizin des Klinikums Grosshadern in München, schreibt, dass sich seinen Analysen mehrerer Studien zufolge, schwerkranke Patienten nach einem Gebet mit ihrem Arzt sehnen.

Nach Lorenzis Erhebungen möchten 77 % aller Patienten, dass ihr behandelnder Arzt sie auch nach ihrem seelischen Befinden fragt. 48 % der Befragten wünschten sich, dass ihr Arzt mit ihnen betet.

Dabei bewerten es überraschenderweise vor allem nicht religiöse Patienten als

Die Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen



Die Gesundheitspraxis von Ruth Lang befindet sich im Hotel Schwanen im thurgauischen Felben-Wellhausen.

wohltuend, wenn ihre spirituellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Ich meine, dass Körper und Seele untrennbar miteinander verbunden sind und dass gerade in Zeiten schwerer Krankheit die Sorge um die Seele heilsam sein kann. Es tut gut und erleichtert, in psychischen

Nöten und Ängsten nicht allein gelassen zu werden. Ich wünsche allen Menschen, dass das Bedürfnis nach Frieden, Freiheit und Liebe in Erfüllung geht.

Ein Beitrag von Ruth Lang

INHALT

Sheila Albestain – Das neue Gesicht in unserer Praxis	2	Der Fuss – Kräftige Bänder schränken die Bewegungsfreiheit ein	6	Tabea's Delphintraum	10 – 11
Gesundheitspraxis Fussbefinden – Hier arbeiten wir	3	Gesunde Füße befreien von Rückenschmerzen	7	Für Rita und Margrit ist der Weg das Ziel	12 – 13
Mykosen – Behandlung pathologischer Veränderungen	4 – 5	Feng-Shui – Eine Tradition aus dem fernen China	8 – 9	Die Zobin-Methode	14
				Trennkost	15

Sheila Albestain – Das neue Gesicht in unserer Praxis

EIN BERICHT ÜBER DAS NEUE GESICHT UND DIE FRAU DAHINTER. Kurzum, die Neue für ihr Wohlbefinden in der Gesundheitspraxis Fussbefinden.

Mein Name ist Sheila. Schon bevor ich Ruth kennenlernte, hielt ich Pinsel in der Hand; Pinsel in jeglicher Form und Grösse. Ich bin gelernte Malerin. Doch eben, im Buch meines Arbeitslebens, beginne ich ein neues Kapitel zu schreiben.

Als Malerin stand ich irgendwann vor der Frage, ob und wie lange ein Körper fähig ist, sich dem Wunsch des Herzens zu beugen, einen solch körperlichen Beruf auszuüben. Das war der Zeitpunkt, an dem ich mich mit der Anatomie des menschlichen Körpers zu befassen begann und eine neue Welt tat sich auf. Und dann kam Ruth und brachte mein ganzes Interesse auf einen Punkt.

DIE FÜSSE. Zwei Teile von unserem Körper, die in ihrem Leben eine solche Leistung erbringen.

Heute bin ich schon seit einem Jahr diplomierte Fusspflegerin und ich habe nicht vor die eingeschlagene Richtung zu ändern. Gegenwärtig besuche ich neben meiner Arbeit eine Schule und widme mich da der Erfüllung eines lang gehegten Traumes. Berufsmasseurin.

Und jeden Montag arbeite ich im Fussbefinden. Ich feile und rasple an meiner Technik, um Ihre Füsse zu pflegen und zu verwöhnen. Durch ständige Weiterbildung, ist es uns möglich, unsere Angebote für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stetig auszubauen. Im November be-



suchen wir einen Fango Wickel Kurs und im Dezember steht «Der diabetische Fuss» im Mittelpunkt.

Für meine Zukunft habe ich noch vieles vor. Wenn ich all das, was mich interessiert, machen würde, wäre ich bis Mitte 50 noch Teilzeit-Stiftin. Da wäre zum Beispiel das Diplom zur Ernährungsberaterin, Lymphdrainagen und Dorn Preuss. Ich möchte nicht alles aufzählen, zum

Glück lernt man nie aus. Ich freue mich darauf, Gelerntes in die Praxis umzusetzen und Ihnen mit meinem Wissen Gutes zu tun. Mit der Hoffnung, dass Sie weiter von mir lesen werden, verabschiedet sich herzlichst

Sheila Albestain

Ein Beitrag von Sheila Albestain

FUSSBEFINDEN-ANGEBOT

GESUNDHEITSPRAXIS

Fusspflege / Pédicure
Nagel-Spangen
Protektortechnik
Nagellack

Wirbelsäulen-Therapie (Breuss)
Klassische Massage
Fussreflexzonen-Massage
Schröpfen
Energetische Massage
Klang-Massage

Entgiftungstherapie
Body Detox Elektrolyse-Fussbad
Bemer-Therapie für Mensch und Tier

AUSBILDUNG

Berufsbegleitende Ausbildung
Fusspflege-Pédicure
Pedisana Schule, Wallisellen
Massageausbildung
Swiss Prävensana Rapperswil

PRAXIS RUTH LANG



Gesundheitspraxis Fussbefinden – Hier arbeiten wir

UND WIE IST IHR FUSSBEFINDEN? Ganz egal, ob es um die gesundheitliche oder rein kosmetische Pflege Ihrer Füße geht, ich Sorge als diplomierte kosmetische Fusspflegerin für das Wohlbefinden Ihrer Füße. Tauchen Sie ein und fühlen Sie sich

wohl bei uns. Zusätzlich zu unserem Fusspflege-Angebot verwöhnen wir Sie in unserer Gesundheitspraxis für Seele, Geist und Körper. Entspannen Sie sich bei einer klassischen oder einer energetischen Massage. Unser umfassendes Wohlfühlange-

bot lässt keine Wünsche offen. Gerne beraten wir Sie persönlich in unserer Praxis.

Ein Beitrag von Ruth Lang



STECKBRIEF RUTH LANG

56 Jahre alt, verheiratet, 3 Kinder und stolze Grossmutter von 5 Enkeln

- Langjährige Erfahrung als Betreuerin im Alterszentrum Park, Frauenfeld sowie als gelernte Betagtenbetreuerin.
- Ausbildung in der Betagtenbetreuerinnen-Schule, St.Gallen (2002 – 2004).
- Ausbildung zur Dipl. Kosm. Fusspflege-Pédicure an der pédi-suisse, Daniel Gehrer, Wädenswil (2006).
- Ausbildung zur Ganzheitlichen Therapeutin im Shamballa-Zentrum, Spirituelles Heilen & Bewusstsein, Winterthur, www.heilkreise.com
- Ausbildung Fussreflexzonen, Pedisana, Wallisellen (2009)
- Ausbildung Wirbelsäulen-Technik, Trisana, Wängi (2010)
- Indianermassage mit Kräutern und Trommel (ab 01.11.2010)
- Matrix-Impuls Behandlung (ab 31.01.2011)



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Gesundheitspraxis Ruth Lang
Hotel Schwanen, Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen

REDAKTIONSTEAM

Lang Ruth & Fink Claudia

BILDER

Ruth Lang

GESTALTUNG / PRODUKTION

iD visuelle Kommunikation GmbH
Repro Design GmbH
Zürcherstrasse 286
8500 Frauenfeld

ERSCHEINUNGSDATEN

April & November, 2 x jährlich

DIESMAL MIT FOLGENDEN HIGHLIGHTS

Mykosen –
Definition und
Behandlung

SEITEN 4 – 5

Feng-Shui –
Eine Tradition
aus China

SEITEN 8 – 9

Keine Scharlatani-
erie – Die Zobin-
Methode

SEITE 14

Mykosen – Behandlung pathologischer Veränderungen

DEFINITION Mykosen sind durch Pilze verursachte Infektionskrankheiten, d.h. der Pilz muss am menschlichen Organismus haften bleiben, in ihn eindringen und günstige Bedingungen zur Vermehrung vorfinden. Pilzinfektionen kommen in der podologischen Praxis ausgesprochen häufig vor und weisen klinisch eine Vielzahl von Bildern auf. Das Wort Mykose leitet sich vom griechischen Begriff «mykos» ab und bedeutet Pilz. Diese Pilzkrankungen werden nach unterschiedlichen Kriterien eingeteilt. Zunächst spielt die Art des Erregers eine entscheidende Rolle: Pilzkrankungen teilt man nach dem DHS-System nach Rieth ein, wonach Dermatophyten, Hefe-, und Schimmelpilze unterschieden werden. Dermatophyten infizieren nur die Haut und ihre Anhangsgebilde, Hefe- und Schimmelpilze können Haut-, Schleimhaut- und Systemmykosen verursachen.

Aus der folgenden Übersicht (Tabelle 2.1) geht deutlich hervor, dass die Dermatophyten den überwiegenden Teil der Pilzerreger ausmachen. Für den Podologen nehmen die Haut- und Nagelmykosen eine besondere Stellung ein, da diese zu seinem Arbeitsgebiet gehören. Typische Symptome der Dermatomykose sind Rötungen, Juckreiz, Schuppung und/oder weisslich mazerierte Hautareale im Zehenzwischenbereich, die manchmal bis zur Erosion (Rhagade) führen können.



Dermatomykose interdigital



Dermatomykose plantar

Viele Patienten nehmen diese Symptome zunächst gar nicht wahr. Ist die Dermatomykose weit fortgeschritten, so hat sie nicht nur die Zehenzwischenräume, sondern auch die gesamte Fusssohle infiziert.

Entzündliche Reaktionen können vorkommen, sind jedoch eher selten. Ein Nagelbefall (Onychomykose) ist häufig die

Folge eines massiven Hautbefalls. Diese Nagelpilzkrankung weist klinisch die unterschiedlichsten Bilder auf und wird ausser nach Klassifizierung des Erregers nach dem optischen Auftreten eingeteilt. Danach ergeben sich verschiedene Onychomykosen, die ihre Bezeichnung nach dem Aussehen und dem Infektionsort erhalten (Tabelle 2.2).

2.1 ART UND ANTEIL DER VERSCHIEDENEN MYKOSE-ERREGER

Erreger	Anteil	Hauptvertreter
Dermatophyten (Fadenpilz)	ca. 70 %	Trichophytonrubrum (80–90 %) Trichophytonmentagrophytes
Hefepilz	ca. 10-15 %	Candida albicans (66 %) Candiada parapsilosis (19 %)
Schimmelpilze	ca. 15 %	Cephalosporium-Arten



Distale subunguale Onychomykose



Proximale subunguale Onychomykose



Totale dystrophische Onychomykose

EPIDEMIOLOGIE Betrachtet man Studien über die Häufigkeit der Mykosen, stellt man fest, dass Onychomykosen ca. 1/3 aller Nagelerkrankungen sowie 1/3 der Dermatomykosen ausmachen und mit zunehmendem Lebensalter immer häufiger in Erscheinung treten.

Onychomykosen entstehen besonders durch Übergreifen einer Dermatomykose (z.B. Tinea pedis zwischen der 4. und 5. Zehe) auf den Nagelapparat, was deutlich macht, dass Nagel- und Hautpilzkrank-

kungen in Ursache und Behandlung nicht voneinander getrennt werden sollten. Betrachtet man die immer häufiger auftretenden Fälle von Haut- und Nagelmykosen in der podologischen Praxis, stellt man fest, dass es sich hier um ein durchaus komplexes und teilweise leider therapieresistentes Krankheitsbild handelt.

DIAGNOSE Es ist die Aufgabe des Podologen, bei Verdacht auf Mykose (abgeleitet vom optischen Befund und Beschwerdebild), den Patienten an einen Arzt zu ver-

weisen, damit dieser die Diagnose stellen kann und weitere Behandlungsschritte einleitet.

Die Diagnose erfolgt zuerst durch die klinische Inspektion und sollte nachfolgend durch ein entsprechendes Pilzpräparat oder durch eine Pilzkultur bestätigt werden.

Ein Beitrag von Christina Schäfer-Thaler

2.2 VERSCHIEDENE FORMEN DER ONYCHOMYKOSE

Onychomykose	Besonderheiten
Weisse superfizielle Onychomykose = weisse oberflächliche Onychomykose WSO oder WOO	<ul style="list-style-type: none"> – Nagelplattenbefall ca. 30 % – oberste Schicht infiziert – Weisse Flecken, die durch Kratzen entfernt werden können
Distale und laterale subunguale Onychomykose DSO	<ul style="list-style-type: none"> – Nagelplattenbefall ca. 60 % – Hyponychium und Keimschicht mitbefallen – Teilweise Abhebung der Nagelplatte (Onycholyse) – Nagelplatte bröckelig, rissig, fleckig, gelblich-gelbbraun
Proximale subunguale Onychomykose PSO	<ul style="list-style-type: none"> – Nagelplattenbefall meist 90 % – Nagelwall als Eintrittspforte – Nagelmatrix infiziert – Wachstumsstörung, evtl. Onycholyse – Nagelplatte gelblich-schwarz
Totale dystrophische Onychomykose	<ul style="list-style-type: none"> – Nagelplatte ca. 100 % – Nagel total zerstört – Kein normales Wachstum mehr – Endstadium von DOS und PSO
Candida-Onychomykose	Sonderform (meist Paronychie als Ursache)

WICHTIG BEI NAGELPILZ!



Vor Abtragen von Nagelsubstanz sollte ca. zwei Wochen keine Behandlung erfolgt sein.

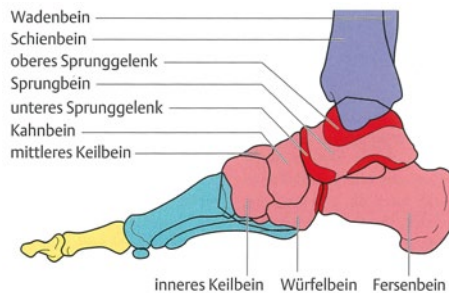
Bei der Materialgewinnung kommt es darauf an, möglichst feines Material aus dem betroffenen Nagelteil zu entnehmen.

Günstig ist es auch, die Nagelspäne am Ort der höchsten Erregerwahrscheinlichkeit – d.h. unter dem Nagel – abzutragen. Zu grosse Stücke sind nicht brauchbar!

Der Fuss – Kräftige Bänder schränken die Bewegungsfreiheit ein

GELENKE DES FUSSES Am Fuss weisen lediglich die Fusswurzel- und Zehengelenke eine grössere Beweglichkeit auf. Überall sonst wird das Fuss skelett durch kräftige Bänder so fest zusammengehalten, dass kaum Bewegungsfreiheit besteht.

Das obere Sprunggelenk entsteht durch die Verbindung zwischen den beiden Unterschenkelknochen einerseits und dem Sprungbein andererseits. Es handelt sich um ein reines Scharniergelenk. Das untere Sprunggelenk befindet sich zwischen Sprung-, Fersen- und Kahnbein und ist in zwei Kammern unterteilt. Durch dieses



Gelenk kann man aktiv die äussere Fusskante senken (Supination) oder anheben (Pronation).

CHOPART- UND LISFRANC-GELENKLINIE

Zwei Gelenklinien am Fuss sind von besonderer klinischer Bedeutung, da hier

die Amputation des Vorfusses bzw. des Vor- und Mittelfusses vorgenommen wird: Die Chopart-Gelenklinie erstreckt sich zwischen Sprungbein, Fersenbein, Kahnbein und Würfelbein. Die Lisfranc-Gelenklinie befindet sich zwischen Fusswurzelknochen und Mittelfusssknochen (Metatarsalknochen).

Bei einer Amputation in der Lisfranc-Gelenklinie bleibt die gesamte Fusswurzel als Auftrittsfläche erhalten.

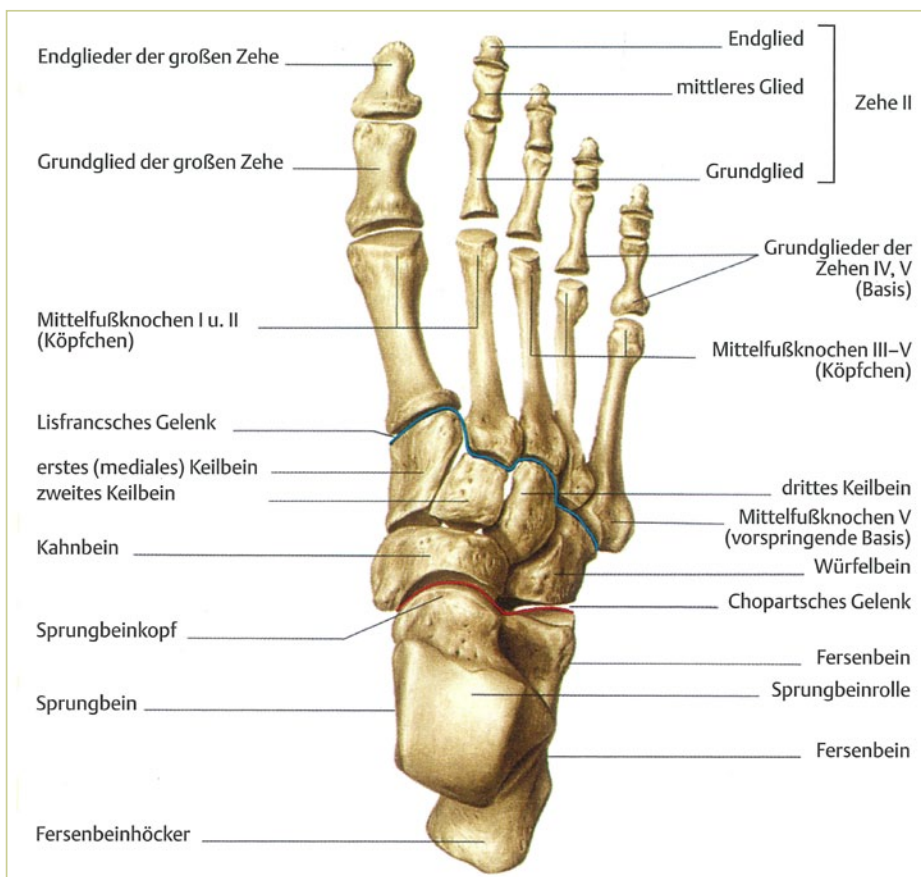
MUSKELN DER UNTEREN EXTREMITÄT

Muskeln sind Organe der aktiven Bewegung. Je nach Aufbau und Funktion unterscheiden wir drei Arten von Muskeln:

- Quergestreifte Muskulatur (Skelettmuskulatur)
- Glatte Muskulatur (in inneren Organen und in den Wänden von Blutgefässen)
- Herzmuskel

Für den Podologen ist die Skelettmuskulatur und hier insbesondere die Muskulatur der unteren Extremität von besonderer Bedeutung.

Ein Beitrag von Ruth Lang



Skelett des rechten Fusses. Die Chopart-Gelenklinie ist rot markiert, die Lisfranc-Gelenklinie blau.

Gesunde Füße befreien von Rückenschmerzen



RÜCKENSCHMERZEN sind weit verbreitet. Weniger bewusst ist vielen, dass sich die Ursachen oft auf Beschwerden am Fuss zurückführen lassen. Dieses Zusammenwirken entsteht durch den Aufbau unseres Stütz- und Bewegungsapparates. Man könnte den Fuss als Sockel des Skeletts betrachten. Er dient dazu, das Gleichgewicht zu halten und das Gehen zu ermöglichen. Die Verbindung des Fusses über das obere Sprunggelenk mit dem Schien- und Wadenbein beeinflusst Stellung und Funktion der Kniegelenke, Hüftgelenke und der Wirbelsäule. Fusskrankheiten, Fussesdeformationen oder

Grunderkrankungen, an denen der Fuss beteiligt ist, können negative Auswirkungen auf die Mobilität und Haltung des Menschen haben. Zu solchen Störungen zählen zum Beispiel Diabetes mellitus (diabetisches Fussyndrom), Schuppenflechte mit Fussgelenkbeteiligung, Gelenkentzündung in den Fussgelenken durch Rheuma, Fussgicht oder Verletzungen.

RÜCKENLEIDEN ALS FOLGE Neben kosmetischen Veränderungen wie Schwielen, Hühneraugen oder Pilzinfektionen können auch schmerzhafte Fehlhaltungen



Die verschiedenen Zonen am Fuss stehen in Beziehung mit dem übrigen Körper.

entstehen. Diese wiederum sind dann verantwortlich für Muskelverspannungen, -schwächen, -verkürzungen oder Koordinationsstörungen. Vielfach verändern solche Probleme am Fuss das Gangbild, wodurch dauerhafte Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat möglich sind. Rückenleiden können die Folge sein. Gesunde Füße ermöglichen ein stabiles und sicheres Fundament, um problemlos im Alltag zu laufen, springen, tanzen und klettern, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Ein Beitrag von Ruth Lang

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen. *Oscar Wilde, (1854 - 1900)*

Feng-Shui – Eine Tradition aus dem fernen China



SKEPSIS war meine erste Reaktion, als ich das erste Mal von Feng-Shui hörte. Warum sollte sich mein Leben durch Möberrücken und Symbole verbessern? Yin und Yang – was hat eine Tradition aus dem fernen China mit meinem Dasein in Europa zu tun? Doch immer häufiger stiess ich in den letzten Jahren auf dieses Thema.

Vor Jahren gaben grosse Unternehmen zu, Ihre Gebäude und Inneneinrichtungen nach Kriterien des Feng-Shui zu gestalten. So schwappte diese Welle auch auf uns über. Wir wurden hier von der asiatischen Symbolik sei es Buddhas, Klangspielen, Geldmünzen, Drachen, Kristalle fast überrollt. Wir hatten ja fast keine Möglichkeit uns um dieses Thema zu drücken.

Also kaufte ich mir Bücher über dieses Thema und siehe da, es las sich gar nicht so schlecht. Das erste Buch darunter war «Entrümpeln Sie Ihr Leben». Nach dem Lesen legte ich gleich los und entrümpelte

meine Wohnung und vor allem den Kleiderschrank, nicht zu vergessen alle meine Unterlagen und mein Handy. Es ist unglaublich was sich so alles in 35 Jahren ansammelt. Nach den Regeln von Feng-Shui ist alles was man auf dem Dachboden versorgt hat, dass was über einem schwebt. Die im Keller gelagerten Gegenstände oder auch Kleider sind die Vergangenheit, die man nicht loslassen will – nicht kann. Eine Grundregel lautet «was man 2 Jahre nicht gebraucht hat, braucht man nicht mehr». Die Entrümpelung gestaltete ich mit 3 Kartons. Den 1. Karton für Dinge von denen ich mich sehr schnell trennen konnte. Den 2. für Dinge, die ich glaubte noch zu brauchen, jedoch mit der Auflage, brauche ich es

nicht das nächste Jahr wird der Karton ungeöffnet zur Entsorgung gebracht. Den 3. Karton für Dinge, die ich sicher noch brauchte. Mit jedem Stück, das ich entsorgte, fühlte ich mich besser und befreiter. Ich stellte meine Wohnung nach den Kriterien um und kaufte mir ein paar glücksbringende Symbole und schon war mein Leben im Fluss.

Als ich ein paar Jahre später der Liebe wegen in das schöne Felben-Wellhausen zog, brauchte ich Feng-Shui mehr denn je.

Als der Umzug vollzogen war, die Möbel gerückt, die Feng-Shui und andere Deko Artikel ihren neuen Platz fanden, fand ich dagegen keinen Schlaf mehr. So durchwachte ich fast jede Nacht, den Tag über fiel es mir schwer mich zu konzentrieren und meine Arbeit nachzugehen.

风
水

Feng-Shui – chin. (Wind und Wasser)

Es wurde alles ausprobiert, von dem Wasseradersuchen (Wünschelrutengeher) von meinem Vater über das Entfernen aller Elektrogeräte (Elektrosmog) und das Entfernen der Spiegel im Schlafzimmer. Alles half nichts, es stellte sich heraus, wir sind wasseraderfrei, dass Entfernen aller anderen störenden Objekte half ein wenig, aber zu einer durchschlafender Nacht kam ich nicht. Guter Rat war teuer,

aber da kam der so oft zitierte Zufall ins Spiel. Ich besuchte meine Eltern im Allgäu. Meine Mutter und ich bummelten so durch die Stadt als wir auf einen neu er-

öffneten Feng-Shui Laden zukamen. Für mich gab es kein Halten, das Geschäft zog mich magisch an, wir durchstöberten die ganze Auslagen, ein Geld-Frosch galt dabei meiner grossen Aufmerksamkeit. So kam ich mit der Verkäuferin ins Gespräch



über die Bedeutung dieses Frosches und wo man ihn am besten platziert. So fragte Ich Sie, ob es etwas gegen Schlafstörungen geben würde? Sie gab mir die Adresse ihres Lieferanten, der sich sehr gut auskennen würde und der mir sicher einen Rat geben könnte. Kurzer Hand nahm ich telefonisch mit ihm Kontakt auf. Als ich ihm mein

Problem geschildert hatte, war ich doch sehr überrascht, dass er mich nach der Blickrichtung gefragt hat. Blickrichtung?

Ich kenne nur die Himmelsrichtungen Norden, Süden, Osten, Westen – was soll es da für Unterschiede geben. Erklärte mich auf, dass es im Feng-Shui nach anderen Kriterien aufgeteilt sei. Nach den himmlischen Tieren: der grüne Drache, die schwarze Schildkröte, der weisse Tiger und der rote Phönix. Nun sei die Frage, ob unser Haus so ausgerichtet sei. Wir stellten fest, dass 2 Himmelsrichtungen (Blickrichtung) nicht

stimmen würden. So bestellte ich bei Ihm ein Set der himmlischen Tiere. Nach ein paar Tagen kam das ersehnte Paket bei mir an. Die Tiere sind ca. 6 bis 10 cm hoch und ca. 8 bis 10cm breit, da ich nicht wusste wie ich diese Tiere aufstellen musste, rief ich den Mann einfach noch mal an. Er leitete mich dann nach meiner Beschreibung durch unser Haus und ich stellte nach seiner Anweisung die Tiere an ihren Platz. Ich konnte es selber nicht glauben, aber seit jenem Tag schlafe ich jede Nacht durch. Sie können sich sicher vorstellen, dass ich alle Familienmitglieder und meine Freunde mit den himmlischen Tieren versorgt habe. Seit dem bin ich mir sicher, dass an der ganzen Sache etwas dran sein muss und ich kann Firmen verstehen, die dies für sich nutzen.



den Plan, so konnte ich die Hauptaussenfelder unseres Hauses ermitteln.

In den Bereichen, die ich glaubte, dass sie nicht so gut liefen, stellte ich Symbole auf. Eine Grundregel lautet, wenn Sie in einen Raum kommen ist die linke Ecke die Wohlstandsecke, auf der rechten die Beziehungsecke. Stellt man in die Wohlstandsecke eine Schale oder Vase, aber Achtung, sie muss leer und immer sauber gehalten werden, fangen Sie Ihr Glück auf.

In die Beziehungsecke stellt man paarweise Gegenstände, es kann auch nur ein Foto des Paares sein. Dazu eine kleine Geschichte. Eine Bekannte kam zu Besuch und klagte darüber, dass Ihr Freund sich

nicht zwischen ihr und einer anderen Frau entscheiden könne. Im Gespräch fragte ich sie, was den in ihrer Beziehungsecke (gesamte Wohnung) stehen hat. Sie zeichnete schnell einen Wohnungsplan und was glauben Sie, was in dieser Ecke stand? Sie hatte dort 3 Orchideen stehen, ja 3 sind eine zu viel wie in jeder Beziehung, darum achten sie darauf, was in ihrer Beziehungsecke steht.

So machte ich einfach weiter und kam immer tiefer in das Thema. So wagte ich mich auch an das Bagua, zeichnete einen Plan unseres Hauses (mit Garten) und legte das Bagua-Diagramm auf

Das sind jetzt nur 2 Beispiele vom Bagua. Es gibt insgesamt 8 Felder und das Tai Chi; es ist für mich heute noch ein spannendes Thema.

Ich beobachte mich dabei, dass ich mir in eine fremde Wohnung, gedanklich einen Plan über die Standorte (Ecken, Bereiche) mache. Ich bin auch nicht so sehr überrascht, dass im Laufe des Gesprächs es sich herausstellt, dass gerade in diesem Bereich etwas nicht so gut läuft. Wenn ich so beiläufig sage, «...dass glaube ich, denn Ihr habt da etwas stehen, dass dieses Problem genau so symbolisiert...». Sie glauben nicht wie oft ein paar



Symbole weg oder dazugestellt wurden und das Problem löste sich von selbst. Es ist auch belegt, dass glückliche Paare alles paarweise kaufen und paarweise stellen, dagegen Langzeit-Singles dazu neigen Einzelstücke zu kaufen. Eine Cousine kam zu Besuch, Sie erzählte mir, dass Sie nach wie vor Probleme hat, den richtigen Mann kennen zu lernen. An Angeboten fehle es nicht, es ist aber nur immer eine kurze Zeit des Interesses da. Es stellte sich heraus, das Sie in der Beziehungsecke in der Küche die Kaffeemaschine stehen hat. Wie in ihrem Leben einen Durchlauferhitzer...

Ich wünsche Ihnen ein gutes Ying und Yang. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zu Verfügung.

Ein Beitrag von Sonja Fackler-Lepuschitz

Das Bagua: Ihr Lebens-Lageplan

WOHLSTAND	RUHM	BEZIEHUNG
FAMILIE	TAI CHI	KINDER
WISSEN	KARRIERE	HILFREICHE MENSCHEN

Tabea's Delphintraum – Ein ganz besonderes Mädchen



GRÜEZI MITENAND.

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Tabea und seit dem 9. Mai 12 Jahre «jung» und eigentlich ein ganz «normales» besonderes Mädchen. Warum? Weil ich einen ganz besonderen Traum habe:

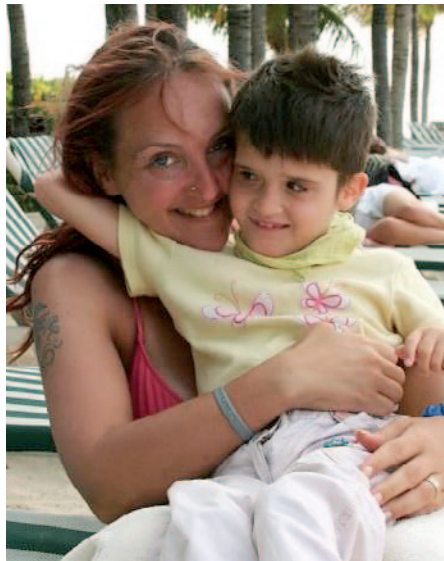
«**TABEA'S DELPHINTRAUM**» Ich bin schon in der 31. Schwangerschaftswoche mit nur 39 cm und 1130 gr. zur Welt ge-

kommen. Da ich es ein bisschen «zu eilig» hatte, musste ich kurz nach meiner Geburt gleich mit mehreren grossen Problemen kämpfen! Da waren zum Beispiel: Lungeninfekt, Virusinfekt, Blutvergiftung, Spenderblut, Epilepsieanfälle und und und. Für einige Menschen bin ich ganz einfach ein mehrfach schwerbehindertes Kind.

Meine Eltern sehen das aber GANZ anders: ICH verstehe nämlich ALLES. Aber VIELE verstehen mich nicht gleich. Nachdem ich im August – mit über 3 Monaten

– endlich nach Hause durfte, haben meine Eltern gleich mit Naturheilmedizin angefangen und alle möglichen Therapien versucht, um mich und meine Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

DIE Therapie die bei mir wahre Wunder bewirkt hat, ist die Delphin-Therapie. Auch die Ärzte um mich herum sind mittlerweile überzeugt, dass ich sehr von den Delphinen profitieren kann und sind immer wieder überrascht und hoch erfreut, wenn sie sehen, welche Fortschritte ich gemacht habe.



Wir waren jetzt schon einige Male in Florida und auf Curaçao, in einer Delphintherapie. Jedes Mal habe ich riesige Fortschritte gemacht. Ich bin immer wieder neu motiviert und entdecke täglich neue spannende «Sachen».

Mami und Papi möchten alles versuchen, dass ich noch einmal gehen kann und ha-

phin Artikel und Bastelwaren. Natürlich können Sie auch alle unsere selbstgemachten Gonfi's & Gelée's, Antipasti, Likör, Sirup, Essig und Dörrfrüchte rund um die Uhr bestellen.

Erwerben Sie unsere Geschenkartikel und leisten Sie damit einen Beitrag für Tabea's nächste Delphintherapie.

Diese Frau ist es, die ich mit einem besonderen Kind beschenken werde.

ben bereits wieder einen Platz für mich bekommen. Vom 11. bis 22 April 2011 darf ich noch einmal für 2 Wochen eine Delphintherapie besuchen, wenn wir das Geld zusammenbringen. Leider ist diese Therapie sehr teuer. Sie kostet fast 18000 Franken, wovon weder die Krankenkasse noch die IV etwas übernehmen. Weil es (noch nicht) wissenschaftlich erwiesen ist und ausserdem im Ausland ist!

MÖCHTEN SIE TABEA HELFEN? Es gibt verschiedene Möglichkeiten um Tabea zu unterstützen. Wenn Sie mehr über Tabea und ihre Familie wissen möchten, können Sie sich jederzeit und in Ruhe informieren. Wir haben für Tabea eine Homepage gestaltet.

WWW.TABEAGAECHTER.CH Auf dieser Homepage finden Sie auch einen Online-Shop. Dort finden Sie alle möglichen Del-

WARUM GERADE SIE? «Dieser Mutter gebe ich ein behindertes Kind», sagte Gott. Und der Engel fragte:

«Warum gerade ihr, o Herr? Sie ist doch so glücklich.» «Eben deswegen», sagte Gott lächelnd. «Kann ich einem behinderten Kind eine Mutter geben, die das lachen nicht kennt? Das wäre grausam.»

«Aber hat sie die nötige Geduld?» fragt der Engel.

«Ich will nicht, dass sie zu viel Geduld hat, sonst ertrinkt sie in einem Meer von



Selbstmitleid und Verzweiflung. Wenn der anfängliche Schock und Zorn erst abgeklungen sind, wird sie es tadellos schaffen. Ich habe sie beobachtet. Sie hat den Sinn für Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Das Kind, das ich ihr schenken werde, wird in seiner eigenen Welt leben. Und sie muss es zwingen, in der ihren zu leben. Das wird nicht leicht werden.»

«Aber, Herr, soviel ich weiss, glaubt sie nicht einmal an Dich.»

Gott lächelt. «Das macht nichts. Das bringe ich schon in Ordnung. Nein, sie ist hervorragend geeignet. Sie hat genügend Egoismus.» Der Engel ringt nach Luft. «Egoismus? Ist das denn eine Tugend?»

«Wenn sie sich nicht gelegentlich von dem Kind trennen kann, wird sie das nicht überstehen. Diese Frau ist es, die ich mit einem «besonderen» Kind beschenken werde. Nie wird sie ein gesprochenes Wort als etwas Selbstverständliches hinnehmen. Nie einen Schritt als etwas Alltägliches. Wenn ihr Kind das erste Mal: «MAMA» sagt, wird ihr klar sein, dass sie ein Wunder erlebt...»

...und genau darum bin ich so unendlich dankbar, dass ich so eine wundervolle Tochter geschenkt bekommen habe!

Karin Gächter-Meile

Ein Beitrag von Karin Gächter-Meile

Wir würden uns sehr freuen wenn auch Sie uns helfen möchten, damit wir dieses grosse Ziel vielleicht noch einmal erreichen.

♥-lichen Dank

TABEA & FAMILIE

Tabea Gächter
Sonnenhofgasse 9c
8500 Frauenfeld
052 720 21 00
tabea@tabeagaechter.ch

Für Rita und Margrit ist der Weg das Ziel



DER MARATHON VON RITA FREI-VILLIGER (1960) UND MARGRIT STUMP-KURATLI (1956) Einmal im Leben einen Marathon laufen. Diesen Wunsch wollten wir uns schon lange einmal erfüllen. Der Weg ist das Ziel – nicht die Zeit.

Wir hatten einige Halbmarathons (21.1 km) hinter uns gebracht ohne zu leiden. Wir sind zwei Ausdauersportlerinnen und trainieren seit 2002 regelmässig bei jedem Wetter dreimal pro Woche. Unser Wunsch wurde diesen Frühling wieder verstärkt. Der Bieler Nachtmarathon 42.2 km – genau – das passt zu uns! Keine Zeitlimite und in der Nacht bei kühleren Temperaturen, das lieben wir. Gesund unterwegs sein, ohne zu leiden, ruhig und locker die 42.2 km ablaufen. Wir haben die Trainingseinheiten nicht geändert, auch keine anderen Ratschläge angenommen. Rita kennt Ruth Lang und erzählt ihr von

unserem Vorhaben. Ruth war so begeistert, dass sie uns einige Sportmassagen anbot. Ruth Lang spürte unsere gut trainierten Körper; sie knetet die Muskeln, massiert den ganzen Körper. Auch mental hat sie uns gestärkt. Sie sagt: «Das ist kein Problem für euch und macht es gut!»

Endlich ist es so weit! Wir sitzen im Zug nach Biel. Tief durchatmen, ganz ruhig bleiben und locker an den Start gehen. Zuerst starteten die Läufer, welche insgesamt 100 km laufen. Erstaunlicherweise sind viele Läufer älter als wir.

22.30 Uhr – Start zum Nachtmarathon! Schritt für Schritt zum Ziel. Nach zwei Runden durch die Stadt Biel hat sich die Läufer Schlange in die Länge gezogen. Jetzt geht es in leichter Steigung ins offene Gelände. Uns geht es gut, wir haben den Rhythmus gefunden. Nicht zu schnell,

denn das Ziel ist noch in weiter Ferne. In der Nacht zu laufen, einfach traumhaft schön! Die Kornfelder, den Lindenbaum und den Holunder zu riechen war einfach herrlich!

Der leichte Nieselregen tut so gut, der Himmel und die Nachtstimmung sind einfach einmalig. Bei den Verpflegungsposten nehmen wir uns genügend Zeit zum Trinken und Essen. Die zweite Hälfte war dann etwas anstrengender, weil unsere Körper das noch nie gemacht haben und nicht mehr so viele Läufer unterwegs waren. Wir haben unser Tempo wieder gefunden und laufen Schritt für Schritt weiter. Rita und ich waren ein gut eingespieltes Team! Wir kennen uns so gut, dass jeder spürte, wer gerade der Stärkere ist und so haben wir uns gut ergänzt. Keine Pulsuhr am Handgelenk, wir plauderten und lachten. Es hat uns auch nicht aus

der Fassung gebracht, als wir einmal vom Weg abgekommen sind. Die letzten 10 km verliefen nur noch gerade aus, keine Abwechslung, da war ein aufmunterndes Wort von mir nötig. Die Morgenstimmung bereicherte die endlose Gerade. Mit dem Grillkonzert näherten wir uns dem Ziel – geschafft! Mit dem Postauto wieder nach Biel, ab unter die Dusche und schon waren wir wieder frisch.

Wir waren so glücklich, dass wir es geschafft haben! Den ersten Marathon – Rita mit 50 und ich mit 54 Jahren, da sind wir stolz auf uns! Die Nachbehandlung von Ruth Lang habe ich ganz speziell gut empfunden. Nicht mehr den Marathon im Kopf, sondern das Geleistete. Ich konnte mich total gut entspannen und die Ganz-Körpermassage geniessen. Danke



liebe Ruth, wir hatten keinen Muskelkater, keine Schmerzen, keine Verkrampfungen, auch nicht nach so vielen Kilometern. Auch nach einem Tag war das Treppensteigen kein Problem und es bestand



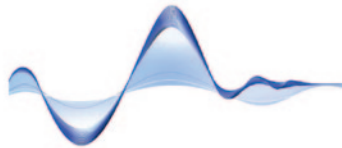
keine andauernde Müdigkeit – einfach super! Es war sicher nicht unser letzter Lauf.

Ein Beitrag von Margrit Stump und Rita Frei

Matrix-Impuls

Change your life

Matrix-Impuls
Coaching
Seminare
Ausbildungen



Was ist Matrix-Impuls?

Matrix-Impuls ist eine neue Art der Energieheilung und der Bewusstseinerweiterung und basiert zum Teil auf den neusten Erkenntnissen der Quantenphysik und den Forschungen von verschiedensten Wissenschaftlern, wie Dr. Bartlet, Dr. Kinslow!

Durch jahrelange eigene Forschungen und Entwicklungen von neuen energetischen Methoden, entstand nun Matrix-Impuls, das mit den verschiedensten energetischen und spirituellen Techniken kombiniert wurde! Die Matrix-Impuls Methode ist eine neue Art von Energiearbeit, die schnellste Transformation bewirkt und der neuen Energie der 5. Dimension entspricht! Wir können mit Matrix-Impuls in wenigen Augenblicken grösste Veränderungen in unserer eigenen Matrix, in unserem Energiefeld bewirken!

Mit der Matrix-Impuls Methode werden Licht-Impulse und Licht-Informationen in unser Energiefeld gelenkt und es geschieht ein Reset unserer eigenen Matrix, in die ursprüngliche göttliche Ordnung, die jedem Energiefeld innewohnt! Die Matrix ist eine Blaupause, man könnte sagen, ein interaktives Energiefeld, das alles was ist umgibt, eben auch bei uns Menschen! Dieses Energiefeld hat in seiner ursprünglichen Form eine göttliche Ordnung und es fließt reines Bewusstsein, somit beinhaltet es auf der energetischen Ebene schon sämtliche Möglichkeiten, also eben auch die Ordnung!

Durch die bewusste Wahl, die bestehende Realität anders zu sehen, kollabiert auf Quantenebene die alte Realität und eine neue Realität kann sich augenblicklich manifestieren und integrieren!

Durch unsere Verhaltensmuster, Gedanken, Glaubenssätze, Emotionen, Handlungen und unsere Worte, bilden wir ständig neue Energiemuster, die unsere Matrix beeinflussen!

Mit der Zeit wird dadurch die Matrix verändert und es entstehen alle möglichen Situationen, die zu Disharmonie führen können!

Das was wir glauben, formt unsere Matrix! Da wir und alles was existiert, aus Licht und Information bestehen, kann unsere Matrix dadurch verändert werden, indem wieder reines Licht und göttliche Ordnung einfließen und zu einer Reharmonisierung, zum einem Reset, in die ursprüngliche Ordnung führt!

Matrix-Impuls kann eine bestehende Realität in wenigen Minuten transformieren und dadurch kann sich eine neue Realität manifestieren! Während einer Matrix-Impuls Sitzung, spürt man sofortige Veränderungen und man kann es mit dem Verstand nicht begreifen, das sollte man auch nicht versuchen, sondern sich einmal auf dieses Erlebnis einlassen!

Die Arbeit mit der Matrix erschafft Bewusstsein und führt zu Transformation auf allen Ebenen! Matrix-Impuls kann auf sämtliche Strukturen und Situationen angewendet werden, es wirkt überall, wo es angewendet wird heilend und neu ordnend!

Die Arbeit mit Matrix-Impuls kann Dein Leben verändern!

Für Anmeldungen:

MATRIX-IMPULS, Rolphe Alcide Grimaître, Wülfingerstr. 28a
8400 Winterthur, Telefon 052 223 00 22

atlantis@heilkreise.com, www.matrix-impuls.ch

Die Zobin-Methode – Drogenprobleme wirkungsvoll behandeln

KEINE SCHARLATANIERIE Wie ist die Sache nun zu beurteilen? Mit Sicherheit lässt sich sagen, dass Zobin kein erratischer Wirrkopf ist, der Wunderheilung verspricht. Er ist in eine Schulmedizin eingebunden, zu der unsere Schulmedizin schlechten Zugang findet, die sich aber wie unsere auf Forschung abstützt. Zobin selbst sieht seine Behandlungsmethode als adjuvante Therapie zu einer Langzeitentwöhnung, die auch noch unserem Verständnis zum Ausstieg aus einer Opiatabhängigkeit nötig ist.

Die Anforderungen, um in die Behandlung aufgenommen zu werden sind hoch: Keine Opiatabhängigkeit, absolvierter Obiatenzug und anschliessend mindestens drei Wochen Abstinenz, Begleitperson während der Behandlung und hohe Motivation. Zudem dürften die erwähnten Kosten prohibitiv wirken, wobei der Betrag von etwa CHF 12 000 den Gesamtkosten und nicht dem Betrag für die Behandlung entspricht (Behandlung plus zwei Flüge und Hotelunterkunft für zwei Personen). Entsprechend kommt nur ein

verschwindend kleiner Teil der schweizerischen Drogenabhängigen für diese Behandlung überhaupt in Frage. Angehörige und Behörden können also nicht einfach die Abhängigen nach Moskau schicken, um sie dort heilen zu lassen.

Dass die Behandlung zur Wunderkur stilisiert wird, ist ein in der Schweiz gemachtes Problem. Die gleichen Kreise, die mit ihrer Initiative «Jugend ohne Drogen» baden gingen, versuchen nun, Zobins Methode als Alternative zu den Substitutionstherapien zu propagieren.

Sie hätten wenig Freude daran, zu hören, wie Zobin sich derzeit engagiert, um Methoden für die Behandlung der Abhängigen in Russland einzuführen. Schädlichkeit und Wirkung sind natürlich nach einem Besuch abschliessend zu beurteilen. Zobin hat bis heute schon 2000 russische Abhängige mit der Methode behandelt und wenn daraus unerwartete Schädigungen resultieren würden, ist anzunehmen, dass ihn die russischen Behörden schon längst gestoppt hätten.



DIE SUCHT 10 bis 20% der Rezeptoren können bei gesunden Menschen zeitgleich durch Endorphine stimuliert werden. Heroin besetzt 90 bis 100% gleichzeitig. Das Hirn schützt sich dann, indem es zusätzliche Rezeptoren bildet. Nach einiger Zeit kann der Körper keine eigenen Endorphine mehr erzeugen – man ist süchtig. Dr. Zobins Methode blockiert die Opiatrezeptoren. Das körperliche Verlangen endet. Es ist als würde man einer verloren gegangenen Liebe alles Begehren nach ihr löschen. Als würde man noch wissen, dass es sie gibt – die Droge, aber das Sehnen nach ihr hat ein Ende.

Ein Beitrag von Ruth Lang

VORANKÜNDIGUNG ADVENTSFENSTER

1. DEZEMBER BEI UNSERER PRAXIS

Wir offerieren Ihnen Glühwein und Guetzi ab 17.00 Uhr.

Kommen Sie doch auf einen Sprung vorbei.

Ruth Lang

Weinfelderstrasse 14, 8552 Felben-Wellhausen

www.fussbefinden.ch



VORANZEIGE NÄCHSTE AUSGABE

APRIL 2011, AUSGABE NR. 3

- Nagelspangen Protektor-Technik
- Eingewachsene Nägel, Rollnägel
- Die Kultur der Indianer, Marc Gloor, Bronschhofen
- Bericht von Roland Fuss, Roseneck-Bar, Frauenfeld
- Bericht von Fam. Rüedi, Hofladen, Felben-Wellhausen
- Ferien im Münstertal, Vorstellung Val Müstair
- Weitere gluschtige Trennkostrepte

Trennkost-Interview mit Nelly Hanselmann



Nelly Hanselmann im Jahr 2008



Nelly Hanselmann heute, 12 kg abgenommen

1 SEIT WANN MACHEN SIE TRENNKOST UND WIEVIEL KG HABEN SIE ABGENOMMEN?

Ich mache Trennkost seit Januar 2008 und habe 12 kg abgenommen.

2 WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Gesund bleiben im Alter.

3 WAS MACHEN SIE FÜR SPORT?

Velofahren, mit dem Hund spazieren und viel im Garten arbeiten.

4 WIEVIEL MÖCHTEN SIE NOCH ABNEHMEN?

Noch ca 10 kg.

Feine Trennkostrezepte

SPAGHETTI MIT CHAMPIGNONS

2 Portionen

ZUTATEN

- 200 g Vollkornspaghetti
- 400 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Pilze, getrocknet und zu Pulver gemahlen
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Walnüsse, gehackt und geröstet
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, sehr fein gehackt

ZUBEREITUNG

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. In etwas Butter die Zwiebel anlaufen lassen, Champignons zufügen und kurz durchbraten. Pilzpulver und die restliche Butter zufügen. Bei ganz niedriger Temperatur weiter braten lassen – die Butter darf etwas braun werden, aber keinesfalls schwarz. Salzen, pfeffern und die Petersilie zufügen. Die heißen Nudeln mit der Pilzbutter vermengen. Mit ein paar gehackten und gerösteten Walnüssen und etwas frisch geriebenem Parmesan servieren.

Mehr Trennkostrezepte von Ursula Summ finden Sie im Internet auf:

<http://forum.trennkost.de/forum/rezepte/>



LESERBRIEF ZUM THEMA TRENNKOST

Liebe Frau Lang

Ich gratuliere Ihnen ganz herzlich zu Ihrer Fussbefinden-Zeitung. Vielen Dank auch für den tollen Trennkost-Beitrag in der letzten Ausgabe. Man muss sich einmal vor Augen halten, was eine gesunde Ernährung alles bewirkt.

Alleine nur den Diabetiker gesehen. 70 000 Beine werden jährlich in Deutschland amputiert. Das sind 70 000 Beine zu viel! Darum mein herzliches Dankeschön und noch viel Erfolg bei der Verbreitung dieser Ernährungsform.

Ich grüsse Sie recht herzlich und bleibe gerne mit Ihnen in Verbindung.

Ursula Summ

Summ Trennkost, Calle Patricio Ferrandiz 40, ES-03700 Denia/Alicante, Spanien



Die Adresse für individuelle Gesichtsbehandlungen, Haarentfernung und Wellness-Massagen

Beauty & You, Dorfstrasse 15 a, 8523 Hagenbuch
 Tel +41 52 364 10 70
 info@beauty-you.ch, www.beauty-you.ch



beauty & you

barbara russ



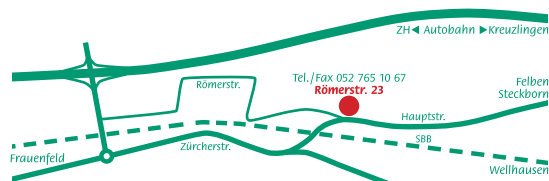
Willkommen im
Hofladen

Wir freuen uns, Sie mit unseren Produkten
 «glustig» zu machen.

Unser Sortiment :
 Frischmilch ab Automat
 Freilandeier, Honig, saisonale Früchte, Kartoffeln,
 Süssmost, Dörrobst, Konfitüren, Guetzli,
 Buurebrot jeden Freitag

Selbstbedienung
 Oeffnungszeiten: 08.00 bis 20.00 Uhr

Auf Ihren Besuch freuen sich: Ruedi's



Freiberufliche Pflege
 zu Hause



Sylvia Goetz Nüssli

Alte Gillhofstrasse 20
 8560 Märstetten
 Tel / Fax 071-657 27 23 • 079-200 69 32
 E-mail: info@Gesundheitspflege-Goetz.ch
 Internet: www.Gesundheitspflege-Goetz.ch

fotoana

hochzeit
 portrait
 reportage

bernardo ana
 sulackerstrasse 7
 ch-8500 frauenfeld

076 395 34 44
 052 720 66 60
 info@fotoana.ch
 www.fotoana.ch

M K A D O

DAMEN & HERREN
 COIFFEUR
 REGULA LANGHARD

HAUPTSTR. 76 8477 OBERSTAMMHEIM TEL. 052 740 25 85