

# FUSSBEFINDEN

NEWS von Ruth Lang Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen Felben-Wellhausen



## WILLKOMMEN

bei Ruth Lang

### VERSCHENKEN SIE MAL EIN LÄCHELN!

Diesen Artikel aus «Natur & Gesundheit», den ich kürzlich gelesen habe, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie angespannt und mürrisch die meisten Menschen durch die Gegend laufen? Ich habe das bemerkt, als ich wieder Mal zum Einkaufen im Supermarkt war: überall unfreundliche, gestresste Gesichter, aggressives Vordrängeln und rücksichtsloses Einkaufswagengeschiebe, um den besten Platz an der Kasse zu ergattern. Die Schlange an der Kasse war lang, und vor mir stand eine Frau, deren Wagen randvoll gefüllt war. Zwei Wagen vor mir schrie ein Kleinkind ununterbrochen. Ich ertappte mich dabei wie ich angenervt die Augen verdrehte und sich Gereiztheit in mir breit machte. Da drehte sich die Frau vor mir um, lächelte mich freundlich an und sagt: «Gehen Sie ruhig vor. Sie haben ja nur so wenige Teile.» Sofort entspannten sich

## Die Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen



meine Gesichtszüge, ich lächelte zurück und bedankte mich. Ja, so einfach ist das. Ein Lächeln stoppt die Ausschüttung von Stresshormonen und setzt Glückshormone frei. Glücksforscher haben herausgefunden, dass ein Lächeln nicht nur beim Empfänger Glücksgefühle auslöst, sondern auch beim Lächelnden selbst. Gleichzeitig haben die durch die Glückshormo-

ne entstehenden positiven Gefühle eine direkte Auswirkung auf das Immunsystem.

Schenken Sie also öfter mal ein Lächeln – es kostet nichts und färbt garantiert auf Sie ab!

Beate Rossbach «Natur & Gesundheit»

Ein Beitrag von Ruth Lang

### INHALT

Verschenken Sie doch mal ein Lächeln!	1	Body Detox® – entsäuern und entschlacken	6 – 7	Eine Kurzgeschichte zum Schluss	12
Die Haut – Die Botschaft Deines Körpers	2 – 3	Sara Lang – Mein Pony Luna und ich	9		
Ruth Lang im Gespräch mit der Autorin Ursula Summ	4 – 5	RE/MAX – Die Immobilien-Netzwerker	11		



# Die Haut – Die Botschaft deines Körpers

**MIT DER HAUT** berühren wir die Umwelt direkt, physisch, materiell. Hauterkrankungen zeigen starke Gemütsbewegungen und Überempfindlichkeit gegenüber der Umwelt, ein zu grosses Engagement mit Emotionen.

Die Haut ist die Projektionsfläche der Niere, die für Gefühlsbereinigung zuständig ist. Bei Überforderung muss die Haut einspringen und helfen, Reaktion abzuleiten. Man möchte am liebsten aus der Haut fahren! Man fühlt sich beschmutzt, unrein. Oder ständige Spannungszustände äussern

sich als «unterdrücktes Weinen in der Haut», hier besonders starker Schweiss.

## **DIE HAUT HAT VIELFÄLTIGE FUNKTIONEN**

- › Sie ist unser grösstes Kontaktorgan. Wir erfahren unsere Umwelt durch direkte Berührung
- › Gleichzeitig grenzt unsere Haut ab und bietet uns Schutz vor der Umwelt
- › Sie ist die Projektionsfläche aller inneren Vorgänge. Auf ihr zeichnen sich alle physischen und psychischen Vorgänge ab. Wir atmen auch über die Haut.

- › Die Haut reguliert unseren Wärmehaushalt. Durch Ausdehnen oder Zusammenziehen wird Wärme gespeichert oder verstärkt an die Umwelt abgegeben.
- › Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Mit dem Schweiss werden Giftstoffe aus dem Körper transportiert.
- › Sie ist Sitz einer Vielzahl sensorischer Rezeptoren, die mit dem Zentralnervensystem in Verbindung stehen. Wir können nicht aus unserer Haut heraus – sie zeigt, wie wir wirklich sind.



**ALS REFLEXZONE ALLER INNEREN ORGANE.** Darauf beruhen alle Reflexzonen-therapien wie die Fussreflexzonen-, die Handreflexzonen- und die Nasenreflexzonen-therapie, aber auch die Akupunktur und die Ohrakupunktur, auch die Behandlung der Headschen Zonen. Jede Veränderung der Haut hat einen Bezug zur inneren Wirklichkeit, und so ist auch der Ort der Veränderung keineswegs zufällig, sondern ein deutlicher Ausdruck der inneren Wirklichkeit. Das Unsichtbare lässt das Sichtbare sichtbar werden. Wir können die gesamte Information an jedem Teil ablesen, wenngleich sie an manchen Stellen leichter lesbar ist. Alle körperlichen Informationen können z. B. im Auge abgelesen werden, wie es bei der Irisdiagnostik geschieht, aber ebenso gut an den Füssen, am Ohr, am Rücken, in der Hand, in jedem Blutstropfen, ja in der

einzelnen Zelle, aber auch im Gesicht und an der Körperform, womit wir wieder bei der Haut wären.

**ALS PROJEKTIONSFLÄCHE UNSERER PSYCHISCHEN VORGÄNGE UND REAKTIONEN**

Durch den Schreck werden wir blass, die Scham treibt uns die Röte ins Gesicht. Vor Angst sträuben sich unsere Haare, vor Entsetzen bekommen wir Gänsehaut, und wir schwitzen vor Aufregung oder Unsicherheit. Die Haut kann vor Freude glühen oder durch Panik eiskalt werden. Weil das so ist, lebt eine ganze Industrie davon, die Haut zu verändern, und die meisten Menschen geben eine Menge Geld dafür aus, sich durch Kosmetik zu verschönern. Doch wenn die Haut ein Ausdruck unserer inneren Wirklichkeit ist, dann ist jeder Versuch, uns nur aussen zu verschönern, eine Unehrlichkeit. Er ist

eine Täuschung über die innere Wirklichkeit, die zu verändern uns zuviel Mühe war, so dass wir uns mit dem äusseren Schein zufrieden geben. Doch die Haut will uns zur zeigen, was wirklich zu tun ist. Wenn wir eine sehr empfindliche Haut haben, zeigt dies nur, dass darin auch ein empfindlicher Mensch steckt. Er ist «dünnhäutig», ihm geht alles «unter die Haut», er braucht eine «Elefantenhaut» oder ein «dickes Fell». Das ist gleichzeitig auch eine Aufforderung, den Mangel zu beseitigen und ihn nicht nur kosmetisch zu vertuschen.

Die Haut muss es ausbaden, wenn ein inneres Geschehen nach aussen drängt, sei es als psychisches Geschehen durch Blässe, Röte, Gänsehaut, gestäubte Haare, Schweiß, Glühen oder Kühle oder als physisches Geschehen wie Entzündung, Ausschlag, Abszess oder als äusserer Eingriff wie Verletzung oder Operation. In allen diesen Fällen durchbricht etwas die bisherigen Grenzen, stehen wir vor einer neuen Situation, sind neue Entscheidungen zu treffen.

Quelle:  
«Die Botschaft deines Körpers» von Kurt Tepperwein

**SO MÜSSEN WIR UNS FRAGEN:**

- › Was ist es wirklich, was die Grenze durchbricht und zum Vorschein kommen will – zum Ausdruck
- › Was juckt mich in Wirklichkeit?
- › Wie steht es mit meiner Kontaktfähigkeit?
- Bin ich zu offen oder habe ich mich zu sehr abgeschlossen?
- › Ist es möglich, dass hinter meiner abweisenden Haltung eher der Wunsch nach Kontakt steht?
- › Suche ich einen Weg aus der Isolation?

Ein Beitrag von Ruth Lang

**ADVENTSFENSTER 2013 IN DER GESUNDHEITSPRAXIS**



**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  
Kurzfeldstrasse 1, 8500 Frauenfeld

Repro Design GmbH  
Zürcherstrasse 286, 8500 Frauenfeld

**ERSCHEINUNGSDATEN**  
April & November, 2 x jährlich

**INSERATEPREISE**  
Einzelseite Fr. 150.00  
Doppelseite Fr. 300.00  
Klein-Inserat Fr. 80.00

DIESMAL MIT FOLGENDEN HIGHLIGHTS

Interview mit der  
Autorin  
Ursula Summ

SEITEN 4 – 5

Body Detox® –  
entsäuern und  
entschlacken

SEITE 6 – 7

RE/MAX –  
Die Immobilien-  
Netzwerker

SEITE 11

# Ruth Lang im Gespräch mit der Autorin Ursula Summ



Ursula Summ

**RUTH LANG: HALLO, LIEBE URSULA!** Inzwischen durften wir uns ja auch einmal persönlich kennenlernen und was ich vorher schon ahnte, wir waren uns auf der Stelle sympathisch.

*Ursula Summ:* Ja, ganz meinerseits und darum dürfen wir uns jetzt hier auch duzen.

*Ruth Lang:* Als die bekannteste Trennkost-Expertin hast du wieder ein neues Buch geschrieben, diesmal aber keine Trennkost, sondern ein Naschbuch für Diabetiker. Hier verwendest du in deinen Rezepten helles weisses Mehl und vermischt auch die Eiweisse mit den Kohlenhydraten, z. B. Eier und Milch in Verbindung mit Mehl. Wie willst du dies deinen treuen Trennkost-Anhängern erklären?

*Ursula Summ:* Anfänglich war auch ich etwas befangen, doch dann wurde mir

klar welche grosse Chance ich von meinem Verlag erhielt. Ein spezielles Stevia-Naschkatzenbuch für Diabetiker zu schreiben, bedeutete für mich einen ganz neuen Leserkreis ansprechen zu dürfen. Dadurch bekam ich die Möglichkeit im Buch auf die Trennkost aufmerksam zu machen. Doch dies war nicht der einzige Grund diesen Auftrag anzunehmen. Die hauptsächliche Triebfeder kam aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis. Denn hier musste ich feststellen, dass sich dort die Diabetes Erkrankungen von Typ-2 in den letzten Jahren erschreckend häuften. Einen weiteren Grund dieses Buch zu schreiben war, dass auch ich zu den Naschkatzen zähle, Zucker aber gerne umgehen möchte.

*Ruth Lang:* Ja, die Lust auf Süss ist uns angeboren und sicher ist gegen ein Stück Schokolade nichts einzuwenden. Doch ein «zu viel» ist auf Dauer gesundheitsschädlich. Und wie auch du weisst, macht Zucker nicht nur übergewichtig und kann Karies verursachen, sondern löst im Gehirn eine ähnliche Reaktion wie Alkohol, Nikotin oder Drogen aus.

*Ursula Summ:* Du hast es richtig erkannt: Zucker kann süchtig machen. Dies wird natürlich gerne verharmlost, besonders von der Industrie die in fast allen Nahrungsmitteln Zucker in den verschiedensten Formen versteckt. Wer kommt als Laie

schon auf die Idee, dass sich in Wurst, Fertig-Suppen, -Saucen, -Gerichten, Zwieback, Pizza, Senf, zuckerfreien Limonaden, Salatdressings, Mayonnaise oder Kartoffelchips Zuckerstoffe unter der Bezeichnung: Maltodextrin, Dextrose, Saccharose, Glucose, Sirup, Dicksaft, Fruchtzucker oder Fruchtmark befinden? Dies ist der Grund warum Kinder und Erwachsene häufig zu hohe Mengen an Zucker verzehren ohne es zu ahnen.

Kleinkinder sollten die Menge von 30 Gramm täglich (entspricht der Menge von etwa 8 bis 9 Zuckerwürfel) nicht überschreiten. Bei Jugendlichen liegt die Grenze bei etwa 30 bis 40 Gramm (12 bis 16 Stück Zucker) und bei Erwachsenen etwa bei 50 bis 60 Gramm (16 bis 20 Stück Zucker). Studien zufolge wird aber im Durchschnitt die doppelte Menge konsumiert.

*Ruth Lang:* Aus der Trennkostlehre wissen wir ja, dass Zucker von allen Nahrungsmitteln der grösste Säurebildner ist. Das bedeutet: befinden sich Säuren in unserem Körpergewebe benötigen diese zur Neutralisierung wertvolle Mineralien wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium. So raubt Zucker dem Körper wichtige Mineralien und wird darum auch gerne als «Kalkräuber» bezeichnet. Auch bei verschiedenen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Depressionen, Pilzbefall, starkes Übergewicht bzw. Fett-

leibigkeit, Allergien, Migräne, Herzkrankheiten und Krebs, ist es von grossem Vorteil auf Zucker zu verzichten. Aber jetzt haben wir uns genug über den Zucker ausgelassen, erzähle uns etwas über dein neues Buch. Du hast Zucker durch Stevia ersetzt. Kann man damit wirklich backen? Fehlt da nicht das Volumen? Und was ist mit dem lakritzeähnlichen Beigeschmack?

*Ursula Summ:* So viele Fragen auf einmal. Zuerst musst du wissen: Stevia ist nicht gleich Stevia. Stevia wird inzwischen in vielen Ländern, besonders in China, angebaut und in verschiedenen Formen und Qualitäten angeboten. Eine Angabe, dass es sich um ein 100 prozentiges Stevia-Extrakt handelt, sagt leider nichts über die Qualität oder Reinheit des Produktes aus. So kann ein preiswertes Discount Stevia zum Beispiel je nach Zusammensetzung einen unerwünschten lakritzeähnlichen Beigeschmack haben.

Auch enthalten viele davon trotz Steviasüsse noch konventionelle Süsstoffe oder Zucker in Form von Maltodextrin einem Kohlenhydrat. Dies hat zur Folge, dass viele die mit Stevia süssen möchten von diesem Geschmack enttäuscht sind und kein weiteres Mal diese wertvolle Süsse ausprobieren werden.

*Ruth Lang:* Mir ist es ebenso schon ergangen und bin aus diesem Grund ganz von Stevia weggegangen.

*Ursula Summ:* Ich selbst habe viele Stevia Sorten getestet und ausprobiert. Am besten dabei abgeschnitten haben Stevia-GrooVia und Stevia Fluid. Stevia-GrooVia Streusüsse wird auch als Stevia-Granulat bezeichnet. Es sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker und wird wie Zucker verarbeitet. GrooVia hat die 4-fache Süsskraft von Zucker, schmeckt neutral süss, ist universell einsetzbar und einfach in der Dosierung. Zum Backen der ideale Zuckerersatz, da er dem Kuchen Volumen gibt und auch bräunt.

Stevia Fluid ist flüssig und gut geeignet für Salatsaucen, Süssspeisen, Puddings, Joghurt, Eiscremes, Sahne, Kaffee, Tee usw.. Für eine Tasse Kaffee reichen 3–4 Tropfen Stevia Fluid.

*Ruth Lang:* Ich durfte ja schon in dein neues Buch hineinschauen und bin von den Rezepten ganz fasziniert. Besonders das hausgemachte Marzipan hat es mir angetan. Schmeckt es wirklich wie richtiges Marzipan?

*Ursula Summ:* Mach doch einmal eine Probe: Bereite nach meinem Rezept Marzipankartoffeln zu und lege sie zusammen mit gekauften Marzipankartoffeln auf einen Teller. Ich bin überzeugt, die hausgemachten Marzipankartoffeln schneiden geschmacklich noch besser ab als die gekauften.

Aber nicht nur das Marzipan bereite ich ohne Zucker zu, sondern auch Torten,

Kuchen, Eiscremes und sogar Eierlikör. Alle diese Naschereien unterscheiden sich geschmacklich nicht vom Original. So wird dieses Thema nicht nur Diabetiker interessieren, sondern alle die übermässigen Zuckerkonsum vermeiden möchten.

*Ruth Lang:* Noch eine letzte Frage: Wo kann man Stevia GrooVia und Stevia Fluid kaufen?

*Ursula Summ:* Augenblicklich nur über das Internet. Hochwertige saubere Stevia Produkte mit gutem Geschmack haben natürlich ihren Preis. Da Stevia-Artikel aber so gering im Verbrauch liegen, lohnt sich der Kauf allemal.

*Ruth Lang:* Liebe Ursula, ich bedanke mich für das Interview und freue mich auf ein Wiedersehen.

*Ursula Summ:* Auch ich bedanke mich und werde auf jeden Fall beim nächsten Besuch in der Schweiz bei dir vorbeischauen.



#### DIE BEZUGSADRESSE DIE AUF QUALITÄT UND REINHEIT ACHTET:

##### MEDHERBS

Kräuter für Leib und Seele  
Aunelstr. 70  
D-65199 Wiesbaden

Telefon 0049 611- 846 00 15  
Fax 0049611-20 46 900

info@medherbs.de  
www.medherbs.de

#### STEVIA – DIE GESUNDE ALTERNATIVE ZU ZUCKER

Stevia, botanisch: *Stevia rebaudiana* Bertoni, zu deutsch Süsskraut – ist eine Pflanze aus Südamerika kommend, die schon seit Jahrhunderten von den Ureinwohnern als Süssmittel für Speisen und Getränken sowie für medizinische Zwecke verwendet wird.

Die Pflanze ist kalorien- und kohlenhydratfrei und hat keine toxischen Nebenwirkungen. Die enorme Süsskraft der Stevia-Pflanze liegt in dem komplexen Molekül mit dem Namen «Steviosid» begründet. Die frischen Blätter schmecken nach Süssholz und süssen 10 bis 30mal stärker als Zucker. Die Extrakte der Pflanze können sogar die 300-fache Süsskraft von raffiniertem Zucker erreichen. Und dies alles ohne Kohlenhydrate und natürlich ohne Kalorien. Darum hat Stevia auch keinen negativen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist ein Segen für Übergewichtige, Diabetiker und Menschen, die unter Krebs, Neurodermitis, Darmpilze oder Magenproblemen leiden.

# Body Detox® Elektrolyse Fussbad – entsäuern und entschlacken

**DIE GESUNDHEIT** ist eines unserer kostbarsten Güter, die der täglichen Pflege bedürfen. Das Body Detox® Elektrolyse Fussbad, kann einen wertvollen Beitrag leisten, Ihr Gesundheitspotenzial zu entfalten.

Es ist unvermeidlich, dass wir durch Umwelteinflüsse und die Nahrung belastende Substanzen zu uns nehmen. Stress, Bewegungsmangel und die einseitige Ernäh-

rung belasten unseren Körper zusätzlich und beeinträchtigen erheblich unseren Gesundheitszustand. Der Körper ist nur noch beschränkt in der Lage, Schadstoffe auf natürlichem Weg auszuschcheiden. Unzählige Studien zeigen auf, dass die daraus entstandenen Störungen im Säure-Basen-Haushalt zu chronischen Erkrankungen und den bekannten Zivilisationskrankheiten führen. Body Detox®, das professionelle Elektrolyse Fussbad, kann einen

wertvollen Beitrag leisten, Ihr volles Gesundheitspotenzial zu entfalten und wieder zu erlangen.

## **WIE BODY DETOX® WIRKT**

Kennen Sie das erfrischende Gefühl eines Spaziergangs nach einem sommerlichen Gewitter?

Dieses einzigartige Gefühl verdanken wir der reinigenden Wirkung der tausendfach frisch gebildeten Ionen in der Luft. Das



Frisch gebildete Ionen in der Luft verleihen ein ähnlich erfrischendes Gefühl wie das Body Detox® Elektrolyse Fussbad, das auch auf dem Prinzip der Ionisierung aufbaut.



Eine Anwendung dauert zwischen 15 und 30 Minuten und kann mittels Auswahl verschiedener Programme individuell auf Patienten und Patientinnen abgestimmt werden. Durch die Elektrolyse wird das salzhaltige Wasser in hohem Masse ionisiert. Dies kann durch ein prickelndes Gefühl oft bis in die tiefsten Zellschichten wahrgenommen werden.

Body Detox® Elektrolyse Fussbad baut auf dem selben Prinzip auf: Durch die Elektrolyse wird das salzhaltige Wasser in hohem Masse ionisiert. Dies kann durch ein prickelndes Gefühl oft bis in die tiefsten Zellschichten wahrgenommen werden.

Dies deutet auf die mögliche Ionisierung des Körpers und den Impuls zur Ausleitung von Schadstoffen hin, die in den folgenden 24 bis 48 Stunden über die Haut, die Nieren, die Lunge und den Darm ausgeschieden werden können. Das Body Detox® Elektrolyse Fussbad hat sich deshalb bewährt, weil tausende von spezialisierten Schweißdrüsen an den Fusssohlen eine überdurchschnittliche Ausleitung ermöglichen. Laut einer unabhängigen Studie ist Body Detox® die einzig bekannte Methode, mit der während der Behandlung Harnsäure direkt über die Poren der Füße ausgeleitet werden kann. Insbesondere ab der dritten Anwendung kann eine intensive Ausleitung festgestellt werden. Gleichzeitig werden die Zellen im Körper elektrisch revitalisiert und die Körperflüssigkeiten gereinigt und aktiviert, damit sie den Körper als Transport- und Reinigungsmittel wieder unterstützen können.

#### GESUNDHEITSVORSORGE MIT BODY DETOX®

Eine Anwendung dauert zwischen 15 und 30 Minuten und kann mittels Auswahl verschiedener Programme individuell auf Patienten und Patientinnen abgestimmt

werden. Dabei können Lymphfluss und Durchblutung auf angenehme und spürbar sanfte Art angeregt werden: Sie entspannen sich und bauen gleichzeitig Stress ab. Wiederholte Body Detox® Anwendungen können die Basis zur schonenden und schnellen Regeneration des Körpers beitragen und zu einem neuen Körpergefühl voller Leichtigkeit und Vitalität verhelfen.

#### PHYSIKALISCHE METHODE – GUTE VERTRÄGLICHKEIT

Das Erfolgsrezept von Body Detox® liegt in der Kombination seiner intensiven Wirkung mit der ausgesprochen guten Verträglichkeit. Besonders Spitzensportlerinnen und Spitzensportler schreiben in ihren Erfahrungsberichten Body Detox® eine nachhaltig regenerative Wirkung zu. Als neutrale und physikalische Methode eignet sich das Body Detox® Elektrolyse Fussbad deshalb hervorragend als Ergänzung zu allen anderen Therapieformen.

#### BEGLEITENDE MASSNAHMEN

Neben den Body Detox® Anwendungen kann die Entschlackung und Entsäuerung des Körpers mit folgenden Massnahmen, die für eine verbesserte Grundkonstitution sorgen, zusätzlich sinnvoll unterstützt und ergänzt werden:

- › Vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- › Ausreichend Wasser trinken (2l pro Tag)
- › Tägliche Bewegung an der frischen Luft

- › Geistige wie auch körperliche Erholungsphasen
- › Reduktion / Einschränkung des Tabakkonsums
- › Wechselbäder und Massagen in Form von Lymphdrainagen

#### PROFESSIONELLER SERVICE

Zu unserem Kundenkreis zählen Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker sowie bekannte Institute im Bereiche von Wellness, Sport und Spa. Mit einem Team aus Fachärzten und Spezialisten gewährleisten wir einen professionellen Support und stehen unseren Kunden beratend zur Seite.

#### BODY DETOX® – ENTFALTEN SIE IHR VOLLES GESUNDHEITSPOTENTIAL!



#### BODY DETOX AG

Tössfeldstrasse 35  
8400 Winterthur

Telefon 052 243 30 32  
info@body-detox.com  
www.body-detox.com

## SOGLIO – die besondere Fusspflege

Starke, gepflegte und gesunde Füße tragen Tag für Tag zu Ihrem Wohlbefinden bei.

SOGLIO hat alle jene Produkte im Angebot, die für eine gute Fusspflege unentbehrlich sind.

Mit SOGLIO-Produkten gut zu(m) Fuss!

Beste Grüsse aus dem Bergell.



  
**SOGLIO**  
Gepflegt mit der Kraft der Berge

Unsere Manufaktur im Bergell veredelt seit über 30 Jahren Alpenrohstoffe zu hochwertigen Spezialitäten für die Körperpflege.

Grosses Engagement und Handarbeit verbinden sich dabei zu einem respektvollen Umgang mit der Bergwelt.

SOGLIO-PRODUKTE AG  
CH 7608 Castasegna GR

info@soglio-produkte.ch  
www.soglio-produkte.ch

## MASSAGETHERAPIE MEYER

Sport- und Wellness-Massagen

**Brigitte Meyer**  
Dipl. Pflegefachfrau HF  
Säntisstrasse 61  
8523 Hagenbuch

Telefon 079 959 41 15

Rückenschmerzen? Verspannt?  
Gönnen Sie sich eine Massage.

Preise (in CHF):

Ganzkörpermassage	90 Minuten	110.–
Teilkörpermassage	60 Minuten	75.–
Beine / Füße	30 Minuten	45.–
Wellness-Massagen		90.–



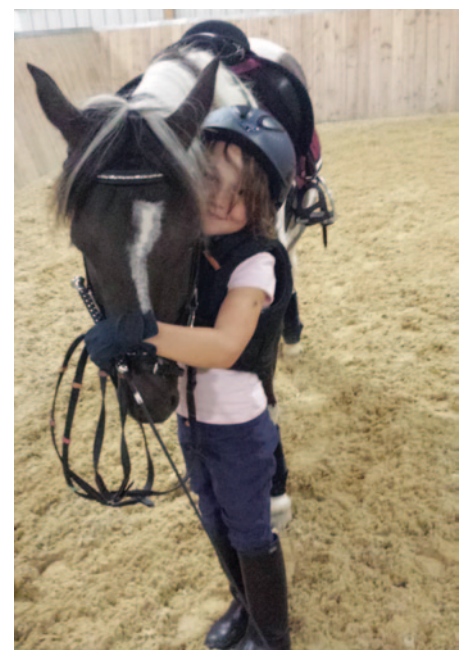
# Sara Lang – Mein Pony Luna und ich

**ICH BIN SARA** und das ist mein Pony Luna. Luna ist 8 Jahre alt. Zwei Jahre älter als ich. Luna gehört zu mir seit drei Jahren.

Wir haben uns sehr gern. So oft es geht, verbringe ich meine Freizeit bei Luna im Stall. Ich putze sie, gehe mit ihr ausreiten

und nehme Reitstunden bei meiner lieben Reitlehrerin und im Reitverein.

Im Sommer reite ich mit Luna auch Turniere. Später möchte ich mal Spring- oder Dressurreiter werden. Bis dahin werde ich noch fleissig mit Luna üben. Und Papi freut sich auch...



Es grüssen Euch Sara und Luna

Fit für eine Auszeit  
Fit for a time out  
Fit für ä Usziit



Das wichtigste in Kürze:

Nadja Benz  
Wellhauserweg 36  
8500 Frauenfeld

Tel: 079 817 36 28

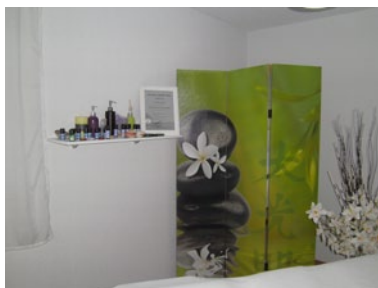
E-Mail: [fitfuereineauszeit@hotmail.com](mailto:fitfuereineauszeit@hotmail.com)

Beruf : Dipl. Wellnessmasseurin / Koch

Angebot:

Lava Shell Massage	30 min	40 Fr.
Rücken / Nacken Massage	30 min	30 Fr
Kombination		
Rücken / Nacken Massage mit Schröpfen	40 min	45 Fr.
Rücken / Nacken Massage mit Aromatherapie	30 min	40 Fr.

Es werden mit der Zeit noch mehr Angebote dazukommen



# RE/MAX – Die Immobilien-Netzwerker

**EIN HAUS VERKAUFEN!** Schnell, effizient und zum optimalen Preis! Da braucht es Fachwissen, Erfahrung und vor allem sehr gute Beziehungen. Ein Fall für Profis wie Judith Johnson Laube und Stephan Laube. Ein Hausbesuch beim Team Laube.

«Immobilien sind Emotionen! Immer. Da braucht es viel Einfühlungsvermögen. Und ein starkes Team.» Stephan Laube lächelt. Er muss es wissen. Denn er ist selbständiger Immobilienmakler bei RE/MAX. Seit ein paar Monaten ist auch seine Frau mit von der Partie. Judith Johnson Laube ist eine Verstärkung in jeder Hinsicht. Sie ist Gegenpol und Sparringpartnerin – und die ideale Ergänzung. Weibliche Intuition ist in dieser Branche

ein Vorteil. Denn ein Hausverkauf ist oft sehr emotional. Ehrlichkeit, Offenheit und Verhandlungsgeschick sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Das Team Laube sieht sich in erster Linie als Problemlöser und Dienstleister. Es hilft, klärt ab und vermittelt. Zielstrebig, mit viel Fachwissen und grossem persönlichem Engagement.

Steht ein Hauskauf oder ein Verkauf an? Da macht der Gang zum Profi Sinn. Breites Hintergrundwissen und aktuelle Informationen über die betreffende Gemeinde sowie modernste technologische Hilfsmittel stehen ihm zur Verfügung. Das RE/MAX-Netzwerk ist unglaublich

RE/MAX: Auch in Felben-Wellhausen zuhause.



gross. 350 Makler in der ganzen Schweiz sehen und hören, ob und wann eine Immobilie auf den Markt kommt. Die Datenbanken im Hintergrund sind riesig und immer auf dem neuesten Stand. Das alles spart Nerven. Und es bleibt Zeit für anderes.

Familie Laube wohnt in Felben-Wellhausen. Die Kinder gehen hier zur Schule. Hier ist ihre Basis, beruflich wie privat. Und das soll so bleiben. Denn «wir fühlen uns extrem wohl hier», sagt Judith Johnson Laube – und steht auf. Ein kurzes «Sorry...». Und weg ist sie. Das Geschäft ruft. Eine Hausschätzung steht an.



Kompetent und echt sympathisch: Judith Johnson Laube und Stephan Laube.



## RE/MAX Frauenfeld

Stephan Laube  
Zürcherstrasse 237  
8500 Frauenfeld

Mobil +41 79 700 82 32  
stephan.laube@remax.ch  
www.remax.ch



*Frohe  
Festtage*

# Eine Kurzgeschichte zum Schluss

## «MIR GEFÄLLT ES SEHR GUT.»

Ein 92-jähriger Mann beschloss nach dem Tod seiner Frau, ins Altersheim zu gehen. Die Wohnung schien ihm zu gross, und er wollte für seine letzten Tage auch noch ein bisschen Gesellschaft haben, denn er war geistig noch in guter Verfassung.

Im Heim musste er lange in der Halle warten, ehe ein junger Mann zu ihm kam und mitteilte, dass sein Zimmer nun fertig sei. Er bedankte sich und lächelte seinem Begleiter zu, wähen er, auf seinen Stock gestützt, langsam neben ihm herging.

Bevor sie den Aufzug betraten erhaschte der Alte einen Blick in eines der Zimmer und sagte: «Mir gefällt es sehr gut.» Sein junger Begleiter war überrascht und meinte, er habe doch sein Zimmer noch gar nicht gesehen. Bedächtig antwortete der alte Mann: «Wissen Sie, junger Mann, ob ich den Raum mag oder nicht, hängt nicht von der Lage oder der Einrichtung, sondern von meiner Einstellung ab, von der Art, wie ich ihn sehen

will. Und ich habe mich entschieden, glücklich zu sein. Diese Entscheidung treffe ich jeden morgen, wenn ich aufwache, denn ich kann wählen.

Ich kann im Bett bleiben und damit hadern, dass mein Körper dies und jenes nicht mehr so reibungslos schafft – oder ich kann aufstehen und dankbar sein für alles, was ich noch kann. Jeder Tag ist ein Geschenk, und solange ich meine Augen öffnen kann, will ich sie auf den neuen Tag richten, und solange ich meinen Mund öffnen kann, will ich Gott danken für all die glücklichen Stunden, die ich erleben durfte und noch erleben darf.

Sie sind noch jung, doch nehmen Sie sich den Rat eines alten Mannes zu Herzen. Deponieren Sie alles Glück, alle Freude, alle schönen Erlebnisse als Erinnerungen auf diesem Spezialkonto, um im Alter über einen Schatz zu verfügen, von dem Sie zehren können, wann immer Sie dessen bedürfen. Es liegt an Ihnen, wie hoch die Einlagen auf dem Konto sind. Ich verrate Ihnen noch zwei einfache Tricks,

mit denen Sie Ihr Konto rasch wachsen lassen können: Hegen Sie in Ihrem Herzen nur Liebe, und in Ihren Gedanken nur Freude. In dem Bewusstsein, so ein Konto zu besitzen, verliert die Zukunft ihre Ungewissheit und der Tod seine Angst.»

Der junge Mann hatte staunend zugehört und bedankte sich nun mit einem strahlenden Leuchten in seinen Augen. Freudig drückte er den Arm des Alten und meinte: «Vielen Dank, soeben habe ich ein Erinnerungs-Konto bei meiner Bank eröffnet, und dieses Gespräch ist die erste Einlage.»

Mit diesen Worten öffnete er die Tür um dem neuen Bewohner sein Zimmer zu zeigen.

Mit einem Schmunzeln sagte dieser: «Mir gefällt es sehr gut.»

**Autor/in dieser Kurzgeschichte der  
Redaktion unbekannt.**