



Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung

Riskantes Unterfangen

Zwar ist Lebensenergie die Grundlage unseres und allen Lebens, aber sie ist im Westen nicht populär und sogar in vieler Hinsicht geächtet. Intensive Beschäftigung mit Lebensenergie war – jedenfalls für westliche Menschen – in der Vergangenheit riskant. Warum eigentlich? Franz Anton Messmer wurde in Paris – als er mit Lebensenergie behandelte – zuerst der Ruf und dann die finanzielle Basis zerstört, sodass er arm und ausgegrenzt endete. Als Arzt brach Wilhelm Reich einige Tabus, als er sich zu Sigmund Freud und dessen Psychoanalyse bekannte, erst recht als er auch noch Kommunist wurde. Die



Dr. med. Ruediger Dahlke

(Vor)Liebe aber für die von ihm Orgon genannte Lebensenergie brach ihm das Genick. Sie führte zur Zwangseinweisung in die US-Psychiatrie, die ihn – wie von ihm selbst vorausgesagt – umbrachte. Beschäftigung mit sogenannten Orgon-Akkumulatoren und schließlich

Versuche, das Wetter zu beeinflussen machten ihn zum Feind des US-Systems. Selbst noch im Bereich der Technik wurde Nikola Tesla, das serbische Erfindergenie, nachdem er sich mit der Lebensenergie beschäftigt hatte und über freie Energie spekulierte, nur noch schikaniert und gegenüber seinem US-Konkurrenten Thomas Edison zurückgesetzt. Tesla setzte auf Wechselstrom, Edison auf Gleichstrom und auch sonst war er seinem Konkurrenten und der Technik-Welt weit voraus. Der Hauptgrund seiner Diskriminierung war ziemlich sicher sein Interesse an Lebens- und freier Energie. Als Vegetarier war er fasziniert von dem Gedanken, Menschen könnten nur von Lebensenergie leben – ganz ohne zu essen. So etwas war – rückwirkend betrachtet – im Westen immer gefährlich. Sowohl Tesla als auch Edison waren als strikte Vegetarier – den Begriff Veganer gab es damals noch nicht – jenseits ihres Interesses an Technik sehr an Ernährung interessiert und erkannten bereits eine fleischfreie pflanzliche Kost als Nahrung der Zukunft.

Das Leuchten des Lebens

Diese Zukunft scheint nun gekommen oder jedenfalls angebrochen. Tatsächlich entsteht dieser Eindruck, wenn wir die Entwicklung der Ernährungsszene der vergangenen zehn Jahre betrachten. Die Grundlagen für das neue Verständnis unserer Nahrung im Zusammenhang mit Lebensenergie haben wir allerdings schon ziemlich lange. Nun scheint es aber auch Zeit, sie durchzusetzen gegen eine Nahrungsindustrie, die davon nicht profitieren kann. Bereits Erwin Schrödinger, der Physiknobelpreisträger, war fasziniert von der Lebensenergie in der Nahrung und wurde, nachdem er den Menschen offen als Lichtsäuger bezeichnete, nicht mehr ernst genommen, sondern veralbert. Der deutsche Physiker Prof. Fritz-Albert Popp folgte Schrödingers und den Gedanken des Russen Gurwitsch auf biophysikalischer Ebene. Popp kostete dieses Engagement seine Professur in Deutschland und brachte ihm von Seiten mittelmäßiger Physiker und wissenschaftlicher Kleingeister eine Menge Scherereien und peinliche Zurücksetzungen.

Wahrscheinlich waren sie es, die ihn letztlich zum völligen Rückzug – in die Demenz – bewegten. Lange davor aber hat er die Biophotonen und Biolumineszenz, das Leuchten des Lebens, in allen organischen Geweben entdeckt und wissenschaftlich mit Restlichtverstärkern belegt. So bewies er nicht nur Erwin Schrödingers Postulat, der Mensch sei ein Lichtsäuger, sondern auch seine Fähigkeit als Lichtsender. Damit war er seinen Kollegen so weit voraus, dass sie ihn – jedenfalls in Deutschland – nach Kräften schikanierten. Ich fürchte es wird noch lange dauern, bis sein Lebenswerk die verdiente und überfällige Anerkennung findet. Wobei im Osten, genauer in Japan, das Landwirtschaftsministerium bereits nach seiner Methode arbeitet, um die Frische von Lebensmitteln zu bestimmen.

Der für uns
einfachste und am
leichtesten verständliche
Weg zur Lebensenergie
führt über die Ernährung.

Ruediger Dahlke

Verknüpfung zwischen Energie und Information

Moderne westliche Schulmedizin hat Lebensenergie bisher noch nicht einmal als Thema erkannt. Zu Goethes Zeiten war die Medizin dafür noch offener. Der deutsche Dichtorfürst schrieb etwa die Rettung seines Lebens in jungen Jahren einem sogenannten Arkanum, einer Lebensenergie spendenden Medizin, zu. Er wusste also jedenfalls noch von einer solchen Möglichkeit, wie sie Ziel der Alchemie war. Tatsächlich ist aber heute die Alchemie fast ganz zugunsten der Chemie verschwunden. Seit Goethes Zeit ging es mit diesem Wissen nur noch bergab, und heute ist es im Wissenschaftsbereich vollkommen indiskutabel. Möglicherweise kann sich aber gerade heute über die neue Ernährungslehre auch eine neue Energie- und Informations-Medizin durchsetzen. Beide, Information und Energie, sind offensichtlich eng miteinander verbunden, wie nicht nur Erwin Schrödinger ahnte und Fritz Albert Popp wusste, sondern auch der belgische Nobelpreisträger Ilya Prigogine vermutete und ansatzweise belegte. Letzterer bewies wissenschaftlich mit der Entdeckung der sogenannten dissipativen Strukturen, dass diese unter Aufnahme von Energie und Ordnung aus der Umwelt sich höher entwickeln können. Damit trotzten sie der – ansonsten von der Wissenschaft

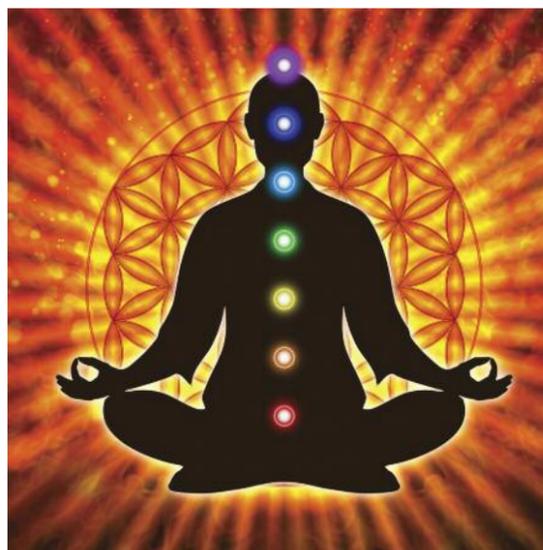


meine spirituelle und berufliche Praxis ist seit mehr als drei Jahrzehnten der Weg des „Verbundenen Atems“ die wundervollste, weil ebenso rasche wie effektive Möglichkeit, sich in einem tief berührenden Sinn mit Lebensenergie zu verbinden und Ekstase zu erleben. Mit großem Engagement verbreite ich diese wundervolle Methode, Lebensenergie zu tanken, und freue mich, in 2017 gleichsam ein Jahr des verbundenen Atems mit zwei Atem- und Energie-Wochen und einer entsprechenden dreiwöchigen Ausbildung anzubieten. Ich empfinde es als Geschenk, dass es dazu heute so viele Möglichkeiten gibt und die

Sanktionen gegen den Umgang mit Lebensenergie nun auch bei uns der Vergangenheit angehören. Im Osten war früher auch der Weg der Kundalini-Energie sehr populär, dem es darum geht, die Energie-Schlange durch alle sieben Chakren aufsteigen zu lassen, um schließlich das Kronen-Chakra zu erreichen und zu öffnen. Die Bibel empfiehlt, mit dem Engel zu ringen und die sieben Sprossen der Jakobsleiter zu erklimmen. Allerdings hat sich dieser Auftrag im Westen kaum verbreitet, weil das jüdisch-christliche Bodenpersonal in seiner fast paranoiden Körperfeindlichkeit Themen wie Erotik und Sexualität verbannt und geradezu tabuisiert hat. Aber irgendwann werden wir wohl auch im Westen reif werden, um das Entwicklungspotential dieses Themas zu entdecken. Der für uns einfachste und am leichtesten verständliche Weg zur Lebensenergie führt über die Ernährung. Diesem Thema habe ich mich – angeregt durch die vielen Fragen nach „Peace-Food-Welle“ intensiv gewidmet und „Geheimnis der Lebensenergie“ geschrieben. Ernährung kommt als Thema natürlich materiell ausgerichteten Zeiten sehr entgegen, weil da alles gut machbar und leicht veränderbar erscheint. Bereits die gesundheitlichen Verbesserungen durch „Peace-Food“, die bis hin zu Heilungen gehen, waren verblüffend. „Geheimnis der Lebensenergie“ geht da noch einen guten Schritt weiter.

Wege zur Lebensenergie

Jenseits der Ernährung gibt es verschiedene Wege, an Lebensenergie heranzukommen. Auch bei uns bürgern sich allmählich Energiespenden von Geistheilern ein. Das auch hierzulande weit verbreitete, aus einer christlichen japanischen Tradition stammende Reiki ist solch eine Möglichkeit, aber auch Deeksha aus der hinduistischen Tradition Indiens und Balis. Das sind Energie-Übertragungen, mit denen ich persönlich seit Jahrzehnten zunehmend beeindruckendere Erfahrungen erlebe. Spirituelle Traditionen wie die hinduistische kennen solche Übungen als Shaktipad und schätzen die Energie-Übertragung von verwirklichten Meistern auf deren Schüler. Eine wichtige Rolle spielt auch zunehmend bei uns die Kultivierung des Atems, um noch mehr von der Lebenskraft Prana aufzunehmen. Für



© Competence Center am Chiemsee



Die Sonne bringt mit ihrer Energie alles Wachstum auf dieser Erde in Gang

Essen vom Anfang der Nahrungskette

Unbestritten bringt die Sonne mit ihrer Energie alles Wachstum auf dieser Erde in Gang und ermöglicht Pflanzen, aus Wasser (H₂O), Kohlendioxid (CO₂) und Mineralien unsere Nahrung mittels Photosynthese aufzubauen. Alle Säugetiere, ob Pflanzen- oder Fleischfresser, brauchen letztlich Kohlenhydrate (Zucker), Fette und Protein (Eiweiß) aus Pflanzen zum Leben. Ob sie diese drei Nahrungsbestandteile direkt aufnehmen wie Pflanzenfresser und Veganer oder erst andere (fr)essen, die vorher Pflanzen gefressen haben, wie Raubtiere und Alles(fr)esser ist diesbezüglich gleichgültig.

Alle neuen Studien zeigen allerdings, wie viel günstiger und gesünder es ist, sich vom Anfang der Nahrungskette zu ernähren. Denn mit ihrer Verlängerung nehmen die Gifte in den verzehrten Geschöpfen zu. 92 % der aufgenommenen Gifte stammen – wissenschaftlich gut belegt und in „Veganize your Life“ zu lesen – aus Tierprotein. Also sollte dieses schon aus diesem Grund weggelassen werden. Der Mangel an Lebensenergie in solcher Nahrung ist da nur der zweite Grund.

Am gesündesten wäre – auch nach den Biophotonen-Analysen von Fritz-Albert Popp – wir äßen Wildkräuter und Wildpflanzen. Uralte Tiger und Löwen isst niemand, denn er bekäme alle Gifte ab, die diese und all ihre Beutetiere im Laufe ihrer Leben gefressen und in ihren Geweben angereichert hätten. Bei Fischen aber

machen wir genau das. Mehrheitlich Räuber, sind sie inzwischen auch noch uralt. 80 % der Meeresfische aus dem Freifang sollen über 100-jährig sein, weil aus Tiefen zwischen 1500 und 2000 Metern stammend. Die Oberflächengewässer sind längst leergefischt. Dank japanischer Marine-Technologie werden nun die Methusaleme aus großen Tiefen geholt.

Was enthält am meisten Lebensenergie?

Natürlich was uns am meisten Licht einträgt. Der Sonne kommt hier eine entscheidende Bedeutung zu, wie Schrödinger vorausgesehen und Popp gerade auch für Lebensmittel bewiesen hat. Mittels Photosynthese entstehen aus Sonnenlicht Zucker, Fette und Eiweiße in Pflanzen, die wir direkt oder indirekt essen. Wir verstoffwechseln sie und bauen daraus unseren Organismus auf. Aminosäuren, die Bestandteile von Eiweiß, Fette und Mineralien

werden verbaut, Zucker verbrannt. Dabei entsteht Kohlendioxid (CO₂), das wir atmen, Wasser, das wir lassen, und Licht, das uns bleibt. Es ist jenes Sonnenlicht, das mittels Photosynthese zum Aufbau der Lebensstoffe in den Pflanzen führte und nun bei ihrer Verstoffwechslung wieder frei wird – in Tieren wie Menschen. Uns steht also desto mehr Lebensenergie zur Verfügung, je mehr Licht wir aufnehmen. Dieses Licht geben wir



Prof. Dr. Fritz-Albert Popp

anschließend auch wieder ab. Wir strahlen es aus und Prof. Popp konnte es als sogenannte Biolumineszenz messen und zeigen, wie dieses Leuchten des Lebens in frischen Pflanzen ungleich stärker ist als in alten, welken. So ergibt sich hier auch erstmals ein wissenschaftlicher Beweis für die Überlegenheit frischer Kost, was natürlich



jeder guten Hausfrau schon immer „einleuchtete“. Sensiblere Menschen konnten das über den Geschmack auch schon immer wahrnehmen. Vergleichen wir frischgepressten Saft aus sonnengereiften Früchten mit bestem Flaschensaft, wird der himmelweite Qualitätsunterschied deutlich. Der Schulmedizin des Westens bis heute nicht fass- und messbar, ist er doch unverkennbar. Deprimierend ist allerdings, dass er die Wissenschaft nicht einmal interessiert, weil ihre Geldgeber an Frische nicht verdienen können.

Ähnlich krass fällt der Vergleich von Frisch- und Kochkost aus. Dass gekochte Samen nie mehr keimen, da ihnen Erhitzung diese Fähigkeit in Gestalt der Lebenskraft nimmt, ist jedem klar. So ergibt sich hier ein eindeutiger Beleg für möglichst viel frische Rohkost.

Lebenswärme nicht vergessen

Allerdings brauchen wir nicht nur Lebensenergie, sondern auch Lebenswärme. Dazu kann unsere westliche Medizin fast nichts bieten und wir müssen uns der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, in Gestalt des Gelben Kaisers zuwenden, die dafür Verständnis entwickelte. Hier yangisiert man die Nahrung durch Wärmezufuhr – etwa durch Zubereitung auf offener Flamme. Menschen sind eben keine Maschinen, für die Wärme problematisch und abzuführen ist. Wir brauchen und genießen wohliger warme Gefühle nach dem Essen

und brauchen offensichtlich sowohl Lebensenergie als auch -wärme und folglich einen Kompromiss zwischen beidem.

Das Motto könnte lauten: so viel und so roh wie möglich und verträglich, so erhitzt wie notwendig. So kommen wir gut energetisiert, mit leuchtenden Augen, wundervoller Ausstrahlung und zusätzlich bestens gewärmt durchs Leben.

Menschen sind obendrein so unterschiedlich und individuell, dass sie am besten – auf einer weder giftigen, noch gefährlichen und schädlichen, sondern gesunden Basis – ganz individuell essen, entsprechend den Jahres- und sogar Tageszeiten, die jeweils verschiedene Energie- und Wärmemengen erfordern. Der eigene individuelle Bedarf lässt sich spüren, die Grundkonstitution aber auch schnell herausfinden mit dem Test in „Geheimnis der Lebensenergie“. Es gibt heiße und coole Typen, warme, kühle und neutrale.

Nahrung als Informationsquelle

Und es ist mit der Lebensenergie und -wärme aus der Nahrung noch nicht getan. Wir brauchen auch Information daraus. Und wieder ist das (Sonnen)Licht deren entscheidende Quelle. Viele heute übliche Nahrungsmittel enthalten längst ungute und unbedenkliche Informationen. Damit sind nicht nur Angst- und Panik-Hormone und Neurotransmitter gemeint, die Schlacht-



tiere ausschütten und in ihr Fleisch abgeben, während sie zur Schlachtung anstehen, sondern auch die Schwingungen der Verzweiflung und des Wahnsinns, die Tiere in den Massen-Tier-Zucht-Häusern erleben und jene der Apathie und Lethargie. Sie spiegeln sich in den entspre-



chenden Zuständen der Burn- und Boreout-Opfer, der Depressiven, aber auch in dem Wahnsinn der Psychosen, die ein Drittel unserer Bevölkerung einmal im Leben erlebt.

Das moderne Informations-Desaster macht sich auch im täglichen Brot breit. Moderner Hartweizen macht das sehr deutlich. Das Einkorn hatte noch 12 Chromosomen und wurde durch Kreuzung mit Emmer und vielfältige Manipulation in den letzten 50 Jahren auf 42 gebracht. Das Ergebnis ist die sogenannte Polyploidie beim Hartweizen, die Verklumpung der Chromosomen, was die Kerne und die Zellen und die Körner und folglich den Ertrag vergrößert. Aber da auch das Licht in den Doppelspiralen des Erbgutes gespeichert wird, wie aus den Studien von Popp und Schülern hervorgeht, enthält solches Getreide kaum noch Lebensenergie. Daraus hergestellte Backwaren sind gar nicht mehr zu vergleichen mit dem Brot, das Christus brach und an seine Jünger verteilte. Obendrein gestatten die gegenüber den Forderungen der Industrie so ungeheuer

verständnisvollen EU-Richtlinien inzwischen, es mit über 1000 nicht deklarierungspflichtigen Chemikalien zu „verbessern“ bis zu solchen, die das anschließende Reinigen der Backmaschinen vereinfachen. Ob es am Glu-

ten oder einer eingezüchteten Molekül-Kombination namens ATI zur Insekten-Abwehr liegt, moderner Weizen macht – wissenschaftlich belegt – krank, allerdings auf andere Art als das heute ebenso wissenschaftlich für Tierprotein nachweisbar ist. Letztlich leiden inzwischen viele unwissentlich an Glutenunverträglichkeit und schädigen damit hauptsächlich ihr Nervensystem und besonders das Gehirn, aber auch die Darmschleimhäute.

So viel und so roh wie möglich und verträglich, so erhitzt wie notwendig. So kommen wir gut energetisiert, mit leuchtenden Augen, wundervoller Ausstrahlung und zusätzlich bestens gewärmt durchs Leben.

Essen mit Herz und Verstand

Hier verbindet sich „Peace-Food“ konsequent mit den Gedanken zu Frische und Lebensenergie und der glutenfreien Kost von „Geheimnis der Lebensenergie“. Statt wie in der US-Ernährungsszene eine Polarisierung

zwischen vegan und glutenfrei heraufzubeschwören, öffnet sich hier als ebenso gesunde wie geschmackvolle Synergie ein dritter, obendrein wissenschaftlich gut belegbarer Weg zur mit Abstand gesündesten Kost. Die Adventisten, die in Südkalifornien seit vielen Generationen diesen Weg veganer Frischkost gehen beziehungsweise essen, sind die gesündesten und langlebigsten



Menschen auf unserem Planeten, wie die Adventist Study I und II belegen. Die Männer werden bei erstaunlicher Frische durchschnittlich 89 Jahre, die Frauen sogar 91.

Wer essend Herz und Hirn im Auge hat, kommt nicht an der in „Peace-Food“ und „Geheimnis der Lebensenergie“ vermittelten pflanzlich-vollwertigen Kost vorbei. Will er zu einer Leuchte werden, bleibt ihm nur die gleiche Wahl. Leuchten muss es geben, denn Lehrer sagen manchmal von Schülern, sie seien keine, also muss es sie geben. Charisma und Ausstrahlung kommen vom inneren Licht, das erst jenes Leuchten des Lebens hervorbringt, das dem Osten seit alters her vertraut und erstrebenswert erschien und von dem den erwähnten helleren Lichtern unter westlichen Forschern ebenfalls dämmerte.

Insofern brauchen wir pflanzlich-vollwertige Kost von Pflanzen mit hohem Gen-Alter aus frühen Zeiten der Entwicklungsgeschichte, mit denen sich unser Organismus schon zu Zeiten seiner Entstehung anfreundete und warm werden konnte.

Moderne Industrienahrung erfüllt längst nicht mehr die Ansprüche an Lebensmittel. Nach Fritz Albert Popp hat schon Biokost weniger Biophotonen-Ausstrahlung als frische Wildkräuter, aber hybridisierte Biokost strahlt noch weniger Biophotonen aus, weil es bei ihr auch schon zur Verklumpung des Erbgutes im Sinne der Polyploidie kommt. Dass konventionelle Pflanzenkost noch weit weniger hat, ist ein schwacher Trost, aber immerhin noch mehr als Tiefkühlkost. Sie enthält zwar

noch alle Vitamine, aber kaum noch Lebensenergie, ist natürlich auch nicht mehr keimfähig. Nach der TCM ist sie obendrein eiskalt, bei ihrer Herkunft leicht nachvollziehbar. Genmanipulierte Nahrung kann gar nicht mehr als Lebensmittel gelten, sondern ist höchstens noch Kalorieträger mit mehr als bedenklicher Information. Sie macht nur noch dick und krank, wie in modernen Industriegesellschaften überall sichtbar. Prof. Popp konnte das auch mit einem desaströsen Ergebnis bei der Biophotonenausstrahlung belegen.

Fazit

Alles spricht insofern dafür, zu einfacher, frischer, altergebrachter regionaler und saisonaler Kost zurückzufinden, der sich anzupassen unser Organismus Jahrmillionen Zeit hatte. Sie vermittelt Lebensenergie und -wärme und die passende Information. Mit ihr können wir uns nicht nur wohlfühlen, sondern auch eine zu uns passende gewinnende Ausstrahlung entwickeln. Tatsächlich kennen fast ausnahmslos alle Traditionen und Religionen die Phänomene von Ausstrahlung und Charisma. In unserer Kultur wissen Christen um Heiligenscheine besonders entwickelter Menschen, japanische Zen-Buddhisten sprechen vom strahlenden Jadekissen, Hindus vom leuchtenden Kronen-Chakra, Buddhisten vom voll entfaltetem 1000-blättrigen Lotus. Letztlich wollen wohl alle Leuchten werden im Leben, und die Schule des Lebens ist der Weg dorthin.

Ruediger Dahlke:
Das Geheimnis der Lebensenergie
in unserer Nahrung
368 S., Arkana
978-3442341719



Weitere Literatur zum Thema von Ruediger Dahlke:
„Das Lebensenergie-Kochbuch“ (Arkana)
„Peace-Food“, „Peace-Food – das vegane Kochbuch“,
„Peace-Food – vegano-italiano“, „Vegan für Einsteiger“,
„Peace-Food – vegan einfach schnell“ (alle GU);
„Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben“, „Das Schattenprinzip“ und „Lebensprinzipien“ (alle Arkana)
"Krankheit als Symbol" (Bertelsmann)

Infos: www.dahlke.at – www.taman-ga.at – www.lebenswandelschule.com



Schwerpunktt Themen:

Ausgabe 1:

- Gesunde Ernährung ohne Gluten
- LNB – effektive Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen
- Fibromyalgie ist heilbar
- Mit Pilates zu Geschmeidigkeit und Kraft
- Die heilsame Kraft der Beziehung zw. Arzt und Patient

Ausgabe 2:

- Fasten als Königsweg zur Gesundheit
- So fasten Sie richtig
- Qi Gong – Körper und Geist im Gleichgewicht
- Sind Parasiten schuld an Krebs und Herzinfarkt?

Ausgabe 3:

- Die Blase gezielt stärken
- Mit Beckenbodentraining zur inneren Kraft
- Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex
- Bauchtanz – Ausdruck der Weiblichkeit
- Aphrodisierende Kräuter und Gewürze

Ausgabe 4:

- Augentraining zur Erhaltung der Sehkraft
- Yoga – alle Ebenen in Balance
- Mit mediteraner Kost gegen Entzündungen
- Multiple Sklerose – Angriff auf das Nervensystem
- Wenn das Nervensystem dünn ist – hochsensible Persönlichkeiten

Ausgabe 5:

- Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren
- Von Placebo- und Nocebo-Effekten
- Gesund und vital mit Rohkost
- Let's walk – Gehen mit Schwung
- Weissdorn für ein starkes, gutes Herz

Machen Sie sich – oder einem lieben Menschen – eine Freude und bestellen Sie alle bisher erschienenen Ausgaben des ersten Jahrgangs im Paket.

Sie erhalten die Ausgaben März bis Dezember 2016 im Stehsammler für 43,90 €.



Ausgabe 6:

- Die Haut als Spiegel der Seele – Hautkrankheiten mit natürlichen Mitteln heilen
- Wenn das Gesicht errötet - Rosazea
- Auf das richtige Fett kommt es an
- Mykotherapie – Heilen mit Pflanzen

Ausgabe 7:

- Das Geheimnis des tiefen Atems
- Antike Lungenmedizin - Thymian
- Lachtraug – denn Lachen ist die beste Medizin
- Wenn chronischer Husten plagt
- Essen für die Seele

Ausgabe 8:

- Hämorrhiden – was wirklich hilft
- Feldenkrais – organisches Lernen für Körper, Seele und Geist
- Gesundes Schlemmen mit Wildpflanzen
- Die Heilkraft der Zirbe
- Heilkräftige Persönlichkeiten: Sebastian Kneipp

Ausgabe 9:

- Der Angst begegnen
- Veganes Backen in der Weihnachtszeit
- Die heilende Kraft des Singens
- Heilkräftige Persönlichkeiten: Hildegard von Bingen



Gesund und vital mit DEINE GESUNDHEIT:

- wertvolle Informationen für Ihr Wohlbefinden
- Heft für Heft eine Fundgrube für natürliche Heilmethoden, gesunde Ernährung, heilsame Bewegungsarten, bewusstes Leben



Ja, ich bestelle das Jahrespaket **Deine Gesundheit** (9 Ausgaben) zum Preis von 43,90 €. Das Porto übernimmt der Verlag für mich.

Hier bitte Ihre persönlichen Angaben eintragen:

Name, Vorname: _____
 Straße/Haus-Nr.: _____
 PLZ, Ort: _____

Ich zahle per SEPA-Lastschrift (Bankeinzug)

Ich zahle per Rechnung

DEIBAN: _____ BLZ: _____ Konto-Nr.: _____

Datum, Unterschrift: _____

Mir ist bekannt, dass ich die Bestellung innerhalb von 14 Tagen schriftlich bei DEINE GESUNDHEIT widerrufen kann. Die Frist beginnt mit der Absendung der Bestellung (Poststempel).