

KOSTENLOS



LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 16 - 06/2008

Wie gestalte ich mein Leben?



Zeichnung: Andrew Matthews

- **Begleitwort**
- **Was ist Erfolg und wie erlange ich ihn?**
- **Den Lebenstraum finden**
- **Den Lebenstraum leben**
- **Worte von Albert Schweitzer**
- **Buchempfehlungen**

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute. Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen: **Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern. Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung. Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit:

- Arzt,
- Krankenhaus,
- Pharmaindustrie
- und Krankenkassen.

Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung**
(vegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Rohanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

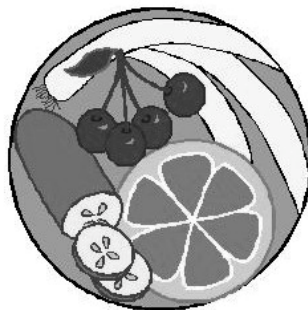
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



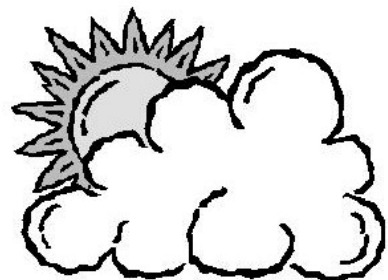
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Schreiben dieses Heftes mit der monatelangen Beschäftigung mit dem Thema im Voraus blieb natürlich auch nicht ohne Folgen für mein eigenes Leben.

Dieser Rundbrief läuft am Ende des Jahres aus, weil ich mich dem Bücherschreiben widmen möchte.

Sicherlich werden auch viele der Rundbrief-Artikel in kommenden Büchern verarbeitet.

Ich bitte darum, keine Überweisungen für den Rundbrief mehr vorzunehmen, es sei denn als Spende oder als Unkostenbeitrag für einzelne Hefte.

Mir wurde deutlich, was ich selber immer am liebsten machen wollte: Bücherschreiben.

Viele Dinge habe ich gemacht, viele Umwege bin ich gegangen.

Ich wollte viele Umwege gehen, denn ich meinte die Erfahrungen zu benötigen, um ein guter Buchautor zu sein. Jedoch habe ich darüber das Ziel beinahe aus den Augen verloren. Zweifel kamen.

Sich das zu erlauben, was man am liebsten macht und am besten kann, ist gar nicht so einfach. Ein schlechtes Gewissen will sich einschleichen - so lange, bis man endlich erkennt, dass man vielleicht eben dadurch seinen Mitmenschen am besten dienen kann.

Was das ist, kann für jeden etwas Anderes sein.

Ich hoffe, dieses Heft kann etwas dazu beitragen, dass Sie Ihre eigene Spur finden.

In diesem Sinne, herzlichst -

Ihr Sebastian Stranz

Was ist Erfolg und wie erlange ich ihn?

Ein Krieger des Lichts denkt über den Horizont hinaus.

Er weiß: Wenn er nichts für die Welt tut, tut es auch kein anderer.

Daraufhin nimmt er am guten Kampf teil und hilft den anderen, ohne selber recht zu wissen, warum er es tut.

Paulo Coelho

Sein Leben bemeistern

- einen Beruf auszuüben, in dem man seine Fähigkeiten einbringen kann, der sich in Übereinstimmung mit seinen Idealen befindet und mit dem man darüber hinaus auch noch seinen Lebensunterhalt sichern kann
 - Geborgenheit und Zufriedenheit in der Partnerschaft zu finden
 - spirituellen Halt und spirituellen Fortschritt in sich selbst und in einer seinem Naturell gemäßen Gemeinschaft zu finden
- wer möchte das nicht?

Viele Menschen indes fühlen sich eingespannt und gefangen in Lebensverhältnissen, die sie nicht annehmen können.

- Ihre Arbeit empfinden sie als demütigende Tretmühle.
- Ihre familiären Verpflichtungen erleben sie als belastend und eiengend.
- Sie empfinden, für ein erfülltes Leben fehle ihnen einfach „die Zeit“.

Eine Entfremdung beschleicht viele Menschen im Laufe der Jahre gegenüber dem eigenen Leben.

Und das gilt ebenso oft für Menschen, die in unserer Gesellschaft als „erfolgreich“ gelten. Manchmal fühlt sich ein „Verlierer“ jedoch sogar dem Puls seines eigenen Lebens sehr viel näher, weniger besorgt, dafür aber aktiver und erfüllter.

Seine Lebenssituation fordert ihn zum Kämpfen heraus, und im Kämpfen selber empfindet er eine Befriedigung und ein Erfülltsein, auch wenn er nicht am Ziel seiner Wünsche ist.

Was ist Lebenserfolg wirklich?

Was sind die Ursachen der Entfremdung?

Und wie kann man die Entfremdung wieder überwinden und zum wahren Lebenserfolg finden?

Wir haben ein grundsätzliches Problem:

Es gibt zwar für jeden Menschen einen optimalen Lebensplan, der, wenn wir ihn befolgen, unser Leben zur höchsten Effizienz und zur höchsten Erfüllung führt.

- Aber da ist niemand, der ihn uns sagt!

Selbst wenn wir fromm sind und gehorsam gegenüber Gott sein wollen: Gott gibt uns zwar allgemeine Lebensregeln, aber da ist kein Gott, der uns sagt

„Tu dies, tu das“.

Konkrete Handlungsanweisungen bleiben aus.

Warum gibt uns Gott keine konkreten Handlungsanweisungen?

- Also auch dem nicht, der Gott dienen will und darum bittet?

Und wie finden wir zu unserem optimalen Lebensplan?

Auf diese zwei Fragen gibt es nur eine Antwort:

Wir sollen es lernen, dem Ruf unseres Herzens zu folgen.

Deshalb würde es uns nichts nützen, selbst wenn uns jemand unseren optimalen Lebensplan detailliert aufzeigen würde - aber wir können unser Herz nicht spüren.

Jeder kennt das Gefühl, wenn er sich etwas so sehnlich wünscht, dass sein Herz hüpft, dass sein ganzes Wesen vibriert, dass es so scheint, als ob alles Glück der Welt in diesem einen Wunsch beschlossen läge:

- das Kind einen Roller oder ein Fahrrad,
- der Teenager eine Aufnahme im Fußballverein oder in einer Ballettgruppe
- der junge Mensch den Traumpartner oder den Traumberuf.

Es würde uns nicht nützen, wenn uns jemand riete, für was wir uns entscheiden sollen, solange unser Herz nicht hüpft.



Natürlich leben

- Mineralien
- Edelsteine
- Schmuck
- Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcarek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54
Mo.-Fre. 11.00 - 18.30
Sa. 10.30 - 15.30

Wenn aber unser Herz für etwas hüpft, und kein Verstandesdenken blockiert uns, dann brauchen wir keinen Rat von Außen mehr.

Die Lernaufgabe des Lebens ist: dem Herzen folgen.

Es ist die Sprache der Gefühle, durch die Gott uns führt.

Wenn einen Menschen ein wirklicher Herzenswunsch erfüllt, dann ist es, als ob ein Licht in ihm erwacht. Das verheißungsvolle Licht am Ende des Tunnels erfüllt uns und versetzt uns in lebendige Spannung und Vibration. Wenn sich der Wunsch erfüllt, dann ist es, als ob das Licht uns ganz durchdringt. Wir fühlen uns erhoben, kraftvoll und glücklich.

Viele Menschen glauben, Wünsche zu haben sei egoistisch. Dabei sind es gerade die Herzenswünsche, die uns den Weg weisen zum spirituellen Wachstum und zur Erfüllung unserer Lebensaufgabe. Denn die Herzenswünsche zielen nicht immer auf das Angenehme. Aus jeder Wunscherfüllung ergibt sich eine Vielzahl neuer Probleme und Schwierigkeiten. Und viele Menschen nehmen für die Erfüllung ihres Herzenswunsches - z.B. eine große Reise zu machen oder in einem bestimmten Beruf ihren Mitmenschen zu dienen - viele Unannehmlichkeiten und Opfer auf sich.

Deshalb haben oft Menschen, die sehr erfolgreich darin sind, sich die Annehmlichkeiten des Lebens zu verschaffen, die Verbindung zu ihrem Herzen verloren: Ihr Herz hüpfert nicht mehr dabei. Und sie wissen auch gar nicht mehr, was ihr Herz zum Hüpfen bringen könnte. Das heißt jedoch nicht, dass es falsch wäre, sich und seiner Familie einen gewissen Wohlstand aufzubauen - solange das Herz für dieses Ziel schlägt. Aber ein wirklich erfolgreiches Leben bedeutet, stets dem inneren Licht des Herzens zu folgen, wohin es auch führt.

Die Spur unserer Herzenswünsche führt uns den Weg vom Haben über das Tun zum Sein. Wir wollen ein Fahrrad *haben*. Dann wollen wir eine Fahrradtour *machen*. Dann *sind* wir erfüllt vom gelebten Herzenswunsch.

Erst dann erschließt sich uns eine höhere Ebene unserer Herzenswünsche.

Die Spur unserer Herzenswünsche führt uns schließlich zur Verbindung mit dem Leben in dienender Tätigkeit.

Deshalb liegen die Herzenswünsche auf einer ganz anderen Ebene als die egoistischen Wünsche.

Die egoistischen Wünsche führen zum weltlichen Erfolg, die Herzenswünsche zum spirituellen Erfolg.

Der spirituelle Erfolg bedeutet Sinnerfüllung durch die Erfüllung des göttlichen Lebensplanes.



- Anzeige -

Hier ist eine Werbung für etwas, das vollkommen kostenlos ist und das Sie nicht im Laden erwerben können.

Eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:



- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken

Kontaktadresse:

Ihr eigenes Herz

Den Lebenstraum finden

*Die Menschen häufen Erfahrungen, Erinnerungen, Dinge,
Gedanken anderer an, was mehr ist, als sie tragen können.
Und daher vergessen sie ihre Träume.*

Paulo Coelho

Viele Menschen würde gerne ein ganz anderes Leben führen, wenn sie könnten. Aber nur wenige können auch beschreiben, wie denn „das andere Leben“ konkret aussehen soll.

Die meisten Menschen wissen viel genauer, was sie *nicht* wollen, als was sie wollen. Viele Menschen haben die Verbindung zu ihren Herzenswünschen verloren. Ihr Herz hüpfert nicht mehr.

Viele Menschen haben die Verbindung zum Strom der schöpferischen Kraft verloren, weil sie in einem Konstrukt leben. Sie leben nicht ohne ein Ziel, nicht ohne einen Lebensplan. Aber sie leben für ein Ziel und für einen Lebensplan, wie sie es sich mit dem Verstand zurechtgelegt haben - oder wie Andere es für sie zurechtgelegt haben. Wenn wir uns einen Lebensplan mit dem Verstand konstruieren, ersticken wir damit die schöpferische Kraft.

Ein Beispiel:

Hermann Gmeiner, Österreicher, 1919-1986, war in der Nachkriegszeit Medizinstudent und widmete sich in seiner Freizeit der Jugendarbeit. Er kümmerte sich um die vielen verwaisten oder verwaisteten Jugendlichen, die dringend einer Betreuung bedurften. Schließlich entdeckte Hermann Gmeiner darin seine wahre Berufung, gab sein Medizinstudium auf und wurde zum Begründer der SOS-Kinderdörfer,

die sich schließlich über die ganze Erde ausbreiteten.

Niemand konnte ahnen, dass die SOS-Kinderdorf-Idee zu einem solchen Erfolgsmodell werden würde. Es gibt dafür kein Beispiel. Wäre Hermann Gmeiner einem Vorbild gefolgt, so wäre sein Weg nicht möglich gewesen.

Wäre Hermann Gmeiner der Vernunft gefolgt, so hätte er sich eingestehen müssen:

Sein Medizinstudium aufzugeben, um sich als Chefbettler für ein gemeinnütziges Werk einzusetzen, kann kein seriöser Lebensentwurf sein.

Aber Hermann Gmeiner ist seinem Herzen gefolgt. Zum Glück für viele tausend Kinder in der ganzen Welt.

Immer wieder gab es Menschen, die Hermann Gmeiner vorwarfen, dass er sein Medizinstudium aufgegeben hatte. Doch gerade darin zeigte sich seine Größe:

Er hat den konstruierten Lebensentwurf aufgegeben, um seinem Herzen zu folgen. Dadurch hat er zur Erfüllung seines wahren Lebensplanes gefunden.

Viele Menschen leben in einem konstruierten Lebensentwurf und sind dadurch blockiert.

Wir schaffen uns Ziele mit unserer Vernunft: Abschlüsse, Titel, Stellungen, Ämter, Besitztümer.

Wenn unser Herz nicht dabei hüpfert, vertrocknet unser Leben, auch wenn wir im Äußeren Erfolg haben. Auch Vorbilder können gefährlich sein. Vorbilder sollen die Seele zum Schwingen bringen, damit wir unseren eigenen Weg finden. Wenn wir aber zu Nachahmern werden, verkrampft die Seele sich und der innewohnende Lebensplan verbirgt sich wieder.

Hermann Gmeiner hätte sein wichtiges Werk nicht erschaffen können, wäre er irgendeinem Vorbild gefolgt. Denn es gab dafür kein Beispiel. Andererseits könnte keiner etwas Vergleichbares erschaffen, der versucht, ihn nachzuahmen. Denn es wird nicht funktionieren.

Hermann Gmeiner hat auch nicht seinen Studienweg aufgegeben, um etwas Neues zu erleben. Er war ja längst mit der Jugendarbeit vertraut. Er wollte nicht „ein neues Leben“ beginnen. Er wollte sich nur ganz dem widmen, was ihm ohnehin bereits am nächsten war. Wir können unseren Lebenstraum wohl kaum durch Nachdenken finden: Ausprobieren ist angesagt!

Wie kann man sich selbst erkennen? Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln.

Goethe

Die große Entscheidung für ein neues Leben muss in uns wachsen, bis sie reif ist, bis sie sich ganz natürlich anfühlt und vom Baume fällt wie ein reifer Apfel. Das heißt: Das, wovon wir träumen, erst einmal in kleinerem Rahmen pflegen. Seine Wünsche also in kleinerem Rahmen zur Tat werden lassen, um herauszufinden, ob es wirklich Herzenswünsche sind - ob sie unsere Seele zur Vibration bringen.

Wer von einem Künstlerdasein träumt, sollte wohl seine Kunst erst einmal am Wochenende üben. Und wer von einem neuen Leben im Ausland träumt, der sollte wohl in das Land seiner Träume erst einmal eine Urlaubsreise machen.

Dass gerade der Buchtitel „*Ich bin dann mal weg*“ von Hape Kerkeling nun schon seit über einem Jahr ganz oben auf der Bestsellerliste steht, liegt doch ganz offensichtlich an einer verbreiteten Sehnsucht nach dem Ausbrechen aus den gewohnten Lebensverhältnissen.

Auch Fernsehsendungen über Auswanderer sind zur Zeit sehr beliebt.

Die Vorstellung, im Ausland „ein neues Leben“ zu beginnen weckt unsere Sehnsucht danach, endlich aus dem Gefängnis unseres Lebenskonstrukts auszubrechen. Doch oftmals liegt hier ein Missverständnis vor: Es geht gar nicht um das Land, in dem man lebt - es geht darum, sich zu erlauben, seinem Herzen zu folgen.

Viel wichtiger als die Frage

„Wo will ich leben?“

ist doch die Frage

„Wie will ich leben?“!

Bei aller Begeisterung für ein anderes Land sollte man sich auch fragen:

„Was will ich dort überhaupt machen?“

Wenn man bloß nach irgendeinem Job sucht, der Einem den Lebensunterhalt sichert, um es sich dann in seiner Freizeit zuhause gemütlich zu machen - kommt man dann dem göttlichen Lebensplan wirklich näher, indem man in ein anderes Land zieht? Oder sucht man nicht nur etwas höheren Komfort bei freundlicheren Kollegen, weniger Stress, besserer Bezahlung und schönerer Landschaft?

Ist das unser tiefer Lebenstraum, oder nur der Lockruf des Ego für ein weiteres Lebenskonstrukt?

Vor der Frage

„Wo will ich leben?“

sollte immer die Frage stehen

„Wie will ich leben?“.

Wenn die Seele in ihrem Herzenswunsch vibriert, erschließt sich uns der Lebenstraum von alleine.

Kann der große Herzenswunsch, der uns den Lebenstraum erschließt, nicht nur ein Wunsch des Dienens sein?



Are Waerland

Are Waerland (1876-1955)
finnisch-schwedischer
Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch
Are Waerlands.

Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der
Waerland-Monatshefte für
Gesundheitsvorsorge bei:

Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

Den Lebenstraum leben

*Wenn der Krieger des Lichts auf den idealen Augenblick wartet,
wird er nicht von der Stelle kommen;
um den nächsten Schritt zu tun, bedarf es einer Prise Verrücktheit.*

Paulo Coelho

Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!

Es ist ein Spannungsfeld zwischen den Lebensverhältnissen, in denen wir uns gerade befinden, und dem Leben, das wir uns erträumen.

Es kann nicht darum gehen, seine Lebensverhältnisse wie ein Märtyrer zu ertragen und der irrigen aber verbreiteten Auffassung anzuhängen, es gäbe eine Verpflichtung zum Unglücklichsein.

Es kann aber auch nicht darum gehen, Hals über Kopf auszuwandern oder sich in ein ungesichertes Künstlerdasein zu stürzen.

Wie also seinen Traum leben?

Es kann nicht darum gehen, sein Leben einer schnöden Wirklichkeit auszuliefern und sich die Träume zu verbieten.

Es kann aber auch nicht darum gehen, sich Luftschlösser auszumalen und das Heute zu vernachlässigen.

Der Schlüssel ist gerade die Gegenwart.

Wer seinen Arbeitstag nur erträgt, statt ihn zu erfüllen, der lebt nicht in der Gegenwart. Wer aber in Luftschlössern schwelgt, lebt auch nicht in der Gegenwart.

Wer meint, er müsse sich Hals über Kopf in neue Lebensverhältnisse stürzen, der hat oftmals die vielen kleinen

Möglichkeiten, seine Träume zu verwirklichen, die die alten Lebensverhältnisse geboten haben, nicht gegenwärtig wahrgenommen. Gut möglich, dass er dann von seinem „neuen Leben“ enttäuscht sein wird.

Manchmal aber gebietet die Stimme des Herzens einen großen Schritt zu wagen, auch wenn tausend Vernunftgründe dagegen sprechen. Auch das ist Gegenwartigkeit: zu spüren, wenn es an der Zeit ist. Im Heute zu leben bedeutet, nicht mehr auf morgen zu verschieben, - also die vielen kleinen Ausflüchte, die uns davon abhalten unserem Herzen zu folgen, nicht gelten zu lassen.

- „Ich kann erst meine Kunst ausüben, wenn...“
- „Ich kann mich erst meinem Interessengebiet widmen, wenn...“
- „Ich kann erst glücklich sein, wenn...“

Im Heute zu leben kann weder bedeuten, seine Träume zu begraben, noch seine Pflichten zu vernachlässigen. Auch wenn es paradox klingt: Die Gegenwart ist der Schlüssel zur Verwirklichung des Lebenstraums.

Die rechte Fragestellung lautet:

Was kann ich heute tun, um meinem Lebenstraum näher zu kommen?

Das muss nicht immer etwas Großes sein. Aber wer vom stillen Leiden am Alltag oder vom unerfüllten Luftschlosser-Bauen zum *Tun* gelangt, der findet sehr schnell vom Gefühl

Das war ein verlorener Tag
zum Gefühl

Das war ein erfüllter Tag.

Es gibt noch einen Grund, weshalb die Gegenwärtigkeit so wichtig ist: Oftmals kommt die Erfüllung unserer Wünsche auf ganz anderen Wegen, als wir es erwarten. Nur mit der rechten Wachsamkeit vermögen wir es, die Tagesimpulse zu erkennen und unsere Gelegenheiten zu ergreifen.

Warum soll nicht gerade HEUTE der große Tag unseres Durchbruchs sein? Wer sich bewusst macht, dass das höchste Ziel unseres Erdenlebens, die spirituelle Erleuchtung, immer da ist, der erkennt: Es gibt keine Grenzen dafür, was gerade HEUTE alles möglich ist!

Sind wir nicht offen für den Tag und haben wir allzu fest gefügte Vorstellungen davon, wie die Erfüllung unseres Lebenstraumes aussehen soll, so wird ganz schnell aus unserem befreienden Lebenstraum wieder ein neues einengendes Lebenskonstrukt.

Träume sind wichtig, aber ein Träumer zu sein, hat auch etwas Verrufenes.

Das liegt an zwei Gefahren, die das Träumen mit sich bringt:

- 1.) Träume können sich zu Luftschlössern aufblähen, die uns des Sinnes für die Gegenwart berauben.
- 2.) Aus einem Lebenstraum kann sehr schnell wieder ein neues Lebenskonstrukt werden, wenn sich unser Traum den kreativen Kräften unseres äußeren Lebensflusses versperrt.

Doch „Gefahr erkannt–Gefahr gebannt“. Wenn man sich der Gefahren bewusst ist, dann kann man es sich ruhig erlauben zu träumen. Wie soll man denn sonst sein Lebensziel finden?

Man kommt eigentlich sogar zu dem Schluss: Es ist lebensfremd, *nicht* zu träumen! Denn für ein Schiff, das sein Ziel nicht kennt, sind alle Winde verkehrt.

Umgekehrt heißt das:

Einem Menschen, der es vermag, die kreative Kraft seines Lebenstraumes mit der kreativen Kraft des Alltags zu verbinden, gelingt alles mühelos. Er tut einfach immer nur das, was gerade ansteht.

Nur, um das zu erkennen, was *wirklich* gerade ansteht, bedarf es einer tiefen Weisheit. Das was *wirklich* ansteht, entspricht nicht immer dem von der Gesellschaft vorgegebenen Weg.

Aber ebenso wenig muss es unbedingt bedeuten, radikal alles hinzuschmeißen und neu zu beginnen.

Beides kann ein Lebenskonstrukt sein, beides kann der Weg des Herzens sein.

Bis man den Weg seines Herzens findet, geht es wohl nie ohne Irrwege und Fehler.

Wer es vermag, die kreative Kraft seines Lebenstraumes und die Anforderungen der Gegenwart spielerisch zu verknüpfen, der gelangt vom Suchen zum Finden, vom Hoffen und Bangen zur Erfüllung.

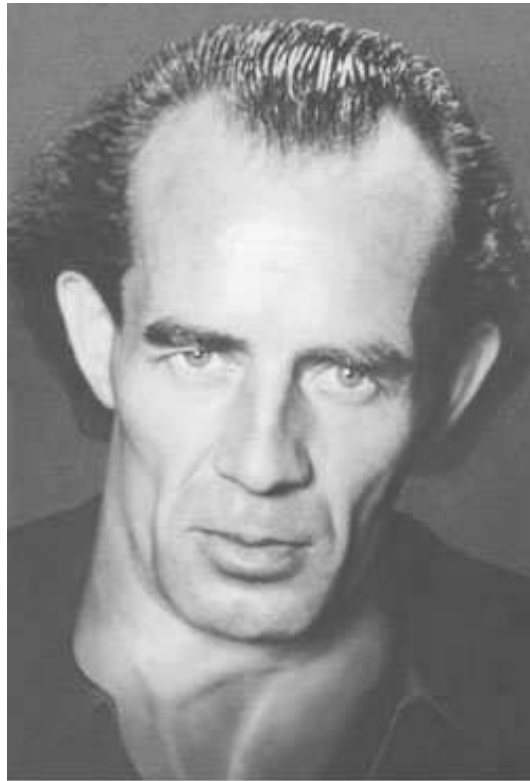


*Deine Gedanken
gestalten dir das Leben,
wie du es lebst.*

Bruno Gröning

Heilung auf geistigem Wege durch die Lehre Bruno Grönings

- medizinisch beweisbar -



Bruno Gröning (1906 - 1959)

Bitte informieren Sie sich genauer auf unseren Internetseiten.
Sollte Ihnen etwas noch zu neu oder ungewöhnlich erscheinen,
prüfen Sie es vorurteilsfrei! Nur so können Sie die Wahrheit erkennen
- gemäß der Empfehlung Bruno Grönings:

"Seien Sie nicht leichtgläubig, überzeugen Sie sich selbst."

www.bruno-groening.org

Hier finden Sie Wissenswertes über Bruno Gröning, seine Lehre, den Bruno Gröning-Freundeskreis, die Medizinisch-Wissenschaftliche-Fachgruppe sowie über 200 Erfolgsberichte. Anschauliche und sachliche Informationen über Bruno Gröning und sein Wirken erfahren Sie auch in dem Dokumentarfilm

"Das Phänomen Bruno Gröning - Auf den Spuren des 'Wunderheilers'".

Kontaktadresse für Interessierte und Hilfesuchende

Dieter Häusler
Haidauer Strasse 6
DE-93107 Thalmassing
Telefon: +49 9453 998626
Fax: +49 9453/996593
E-Mail: info@bruno-groening.org

Ich will unter keinen Umständen
ein Allerweltsmensch sein.
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen,
wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten.

Ich will kein ausgehaltener Bürger sein,
gedemütigt und abgestumpft,
weil der Staat für mich sorgt.
Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas zu sehnen
und es zu verwirklichen,
Schiffbruch zu erleiden und Erfolg zu haben.

Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb
mit einem Trinkgeld abkaufen zu lassen.
Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten
als ein gesichertes Dasein zu führen,
lieber die gespannte Erregung des eignen Erfolgs
als die dumpfe Ruhe Utopiens.

Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben
noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben.
Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln,
der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen,
dies ist mein Werk.

Albert Schweitzer (1875 – 1965)

Buchempfehlungen

Roh macht froh!

Ganzheitliche Gesundheit
und der Stufenweg der Ernährung

Ernährung



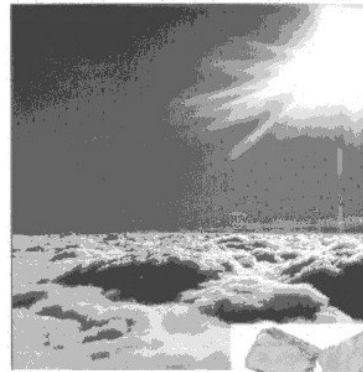
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Sebastian Stranz



Mauer Verlag, 72108 Rottenburg a/N

ISBN 3-938606-92-4

Paperback, 234 Seiten: 15,80 €

www.mauerverlag.de

**erhältlich über den Buchhandel
oder direkt beim Mauer Verlag!**

„Roh macht froh!“:
aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch,
Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“,
Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter

(je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

8,00 Euro

erhältlich im Buchhandel

oder direkt beim Verlag

(www.ulmertübingen.de)

oder bei mir (siehe Bestellschein)

ISBN 3-932346-07-6

Neuerscheinung!



„Der Katzenprinz“, ein teilweise autobiografischer Roman der Autorin Karen Grace Holmsgaard, nicht nur für Pferdefreunde, und ein wunderbarer Dänemarkroman, der Mut macht.

Endlich erschienen im Mauer Verlag!

Karen Grace Holmsgaard

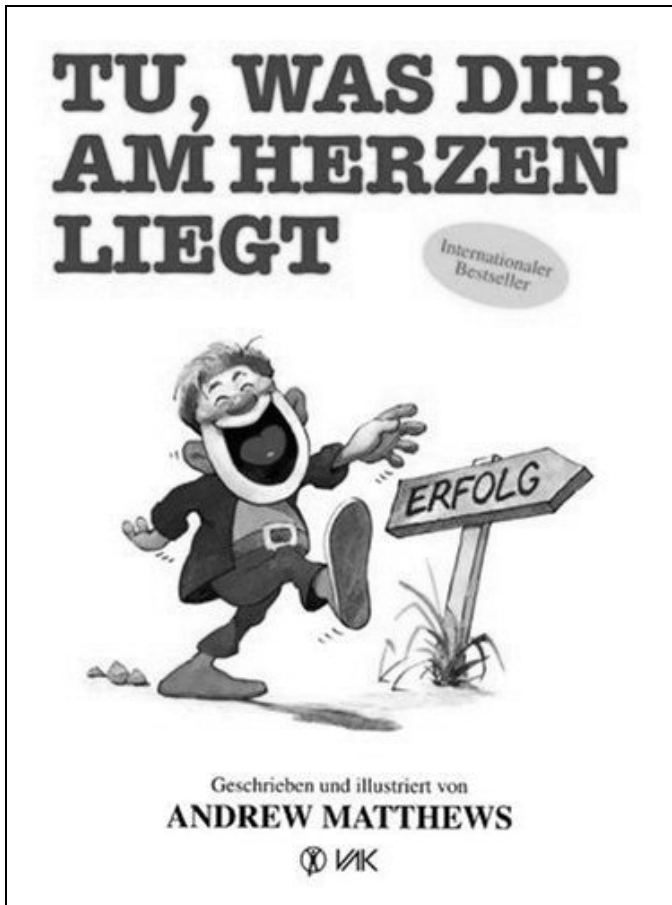
Der Katzenprinz

72108 Rottenburg a/N, ISBN 978-3-86812-129-2

Paperback, 190 Seiten: 13,80 €

**erhältlich über den Buchhandel
oder direkt beim Mauer Verlag!**

www.mauerverlag.de



Tu, was dir am Herzen liegt
von Andrew Matthews

mit 77 Illustrationen des Autors

- **Taschenbuch:** 141 Seiten
- **Verlag:** VAK Verlags GmbH;
- **Auflage:** 9., unveränd. Aufl.
(März 2003)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3932098390
- **Preis:** 16,80 €

erhältlich im Buchhandel



Erfolgreich wünschen:

7 Regeln wie Träume wahr werden

von Pierre Franckh

- **Gebundene Ausgabe:** 192 Seiten
- **Verlag:** Koha; Auflage: 9. Aufl.
(Juli 2005)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3936862664
- **Preis:** 16,80 €
- erhältlich im Buchhandel

Das 1x1 des Positiven Denkens, formuliert in 7 Regeln und gewürzt mit überzeugenden Beispielen aus dem eigenen Leben. Eine wirklich hilfreiche Gebrauchsanleitung für unser Leben, die aufzeigt, wie wir mit unserem Denken unser Leben gestalten.

Nächste Ausgaben:

Entspannung (Nr. 17, September 2008)

Warum vegetarisch? (Nr. 18, Dezember 2008, letzte Ausgabe)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	Einzelausgabe, mit Versand	3,-	
	Gedichte <i>Die stille Revolution</i>	5,-	
	<i>gesund sein bis ins hohe Alter</i>	8,-	
	Märchen <i>Die Tanzmaus</i>	2,-	
	Sammelband <i>Lebensreform heute 2005-2007</i>	20,-	
xxxxx	Versandkosten*	XXXXXXXXXX	
xxxxx	Gesamtpreis	XXXXXXXXXX	

* Versandkostenpauschale: innerhalb Deutschlands 3,- € / AUS+CH 6,- €
(kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de

Eckhard K. Fisseler

Arthrose

Der Weg zur Selbstheilung

Bisher über 6000 erfolgreiche Anwender

HANS-NIETSCH-VERLAG

**Das Erfolgs-Buch der Arthrose-Selbsthilfe
Über 6000 erfolgreiche Anwender!**

Euro 25,00

ISBN 978-3-939570-13-4

zu beziehen direkt bei der
Arthrose-Selbsthilfe

Sprecher Eckhard K. Fisseler

Am Mühlenberg 2

D-34587 Felsberg

Telefon: 0049 (0) 5662 408851

Telefax: 0049 (0) 5662 9390581

e-Mail: fisseler@arthroseselbsthilfe.de