



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Newsletter

Juni 2013

ERKENNTNISSE /
WISSEN /
ZEIGEN /
PRÄSENTIEREN...

„ und ist der Schüler nicht wenigstens die Hälfte seines Weges alleine gegangen, so hat er nichts gelernt.“ (Sokrates)

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Wir alle werden täglich mit unzähligen Informationen und Wissen überhäuft, dass unser Gehirn teilweise völlig „überlastet“ ist. Wir sind nicht mehr in der Lage, zwischen nützlichen und unnützen Dingen zu unterscheiden. Die Aufmerksamkeit leidet, das Konzentrationsvermögen lässt nach und auch die seelische Anteilnahme verkümmert.

Langsam, aber immer deutlicher spüren wir, dass uns etwas fehlt, etwas verloren gegangen ist im Laufe der Zeit. Es ist unsere Fähigkeit Ahnungen zu haben, intuitives Wissen zu besitzen, hinter die Dinge schauen zu können. Diese Möglichkeiten der Wahrnehmung sind sehr fein, leise und unaufdringlich.

Wenn wir mehr im gegenwärtigen Moment zu leben, inne halten und aus der Hektik des Alltags aussteigen, werden wir unsere innere Weisheit erkennen und wissen, was wir wirklich brauchen.

Erfahren Sie mehr über ERKENNTNISSE/WISSEN/PRÄSENTIEREN/ZEIGEN

bei unserem nächsten Jour Fixe

am Mo., 17. Juni 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.

Macht Euch auf den Weg! Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Diesmal sind wir wieder zu Gast bei:

Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart, Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

Ihre

Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin

ERKENNTNISSE/WISSEN/ZEIGEN/ PRÄSENTIEREN... auf allen Ebenen

☉ KÖRPERLICH

Lebensmittelzusatzstoffe in der Nahrung

Die Anzahl der Substanzen, die die Industrie den Nahrungsmitteln zusetzen darf, ist auf über 300 angewachsen. Die E-Nummern auf den Etiketten von Lebensmitteln verraten, welche Zusatzstoffe enthalten sind. Es kann sich um **Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Säuerungsmittel, Antioxidantien, Verdickungs-, Gelier- und Feuchthaltemittel, Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Wachse, Gase, Süßstoffe, Enzyme** oder **Stärken** handeln.

► Ein Lebensmittelzusatzstoff, der sehr häufig zum Einsatz kommt und schon alleine deshalb relativ gefährlich ist, ist die **Zitronensäure**. Sie findet ihren Einsatz z.B. als Antioxidans, Konservierungs- und Mehlbehandlungsmittel. Ihre Zugabe wird häufig mit einem Gesundheitsargument gerechtfertigt, da die Zitronensäure auch als Ascorbinsäure bekannt ist, also als künstliches Vitamin C.

Dieses birgt aber zweierlei Gefahren: 1. die Gefahr der Überdosierung, da es für einen durchschnittlichen Erwachsenen die **Obergrenze von 75 mg Vitamin C pro Tag** gibt, die er/sie nicht überschreiten sollte, da künstliches Vitamin C sonst u.a. in der Haut abgelagert wird, dort als schwarze Flecken bleibend vorhanden ist und bei dauernder Missachtung zu Verwachsungen/Wucherungen führen kann, und zweitens gibt es die Gefahr durch die etwaige gentechnische Herstellung der **Ascorbinsäure**, bei der die Verträglichkeit dann überhaupt grundsätzlich fragwürdig ist.

Natürliches Vitamin C aus Obst, Gemüse etc. kann dagegen **nicht** überdosiert werden, ein Zuviel wird einfach ausgeschieden.

► Der Name Zitronensäure ruft wahrscheinlich auch in jedem Erinnerungen an den Chemieunterricht wach, an Eigenschaften von **Säuren**, wie **ÄTZEND, ZERSETZEND** usw., und da liegt auch ein anderer Verdacht nahe, nämlich der, dass Schleimhäute, Speiseröhre, Magen und Darm darauf sehr sensibel reagieren, bzw. der Körper sehr viel Energie aufwenden muss, um sich vor Schäden zu schützen.

Dazu ist er im Prinzip auch ausgestattet, nur stellt sich die Frage, wie lang sich der Organismus gesund erhalten kann, denn die Zitronensäure ist jetzt nur **ein** Beispiel für Lebensmittelzusatzstoffe, die als E-Nummern deklariert werden müssen.

Im Anschluss ein Rezept, das vielfältig variiert werden kann und einen hohen Anteil an natürlichem Vitamin C hat. Zusätzlich ist Kardamom blutdrucksenkend, also sollten Leute mit niedrigem Blutdruck dieses Gewürz eher selten verwenden und es in diesem Rezept durch Zimt, Nelke, Ingwer... ersetzen.

Porridge mit Kardamom

Zutaten:

- 50 g kleinblättrige Haferflocken
- 1 TL Zucker
- 125 ml Magermilch
- etwas geriebene Zitronenschale
- 125 ml Wasser
- 1 Msp. Anissamen (mörsern)
- 1 Prise Salz
- 2 Kapseln Kardamom (Samen mörsern)
- 1 TL Vanillezucker



Zum Servieren:

- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 Kiwi
- 10 getrocknete Aprikosenkerne (oder Mandeln), gehackt

Zubereitung:

Haferflocken mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 3 - 4 Minuten bei geringer Hitze kochen und dann mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Lauwarm abgekühlt die Leinsamen untermischen und den Porridge mit kleingeschnittener Kiwi und den gehackten Aprikosenkernen (wahlweise Mandeln) anrichten.

BON APPÉTIT!

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Sigrid Puanigg, E-Mail: sigrid.puanigg@gmx.at



LEEREN - LERNEN - LEHREN



Gerd Altmann_pixelio.de

LEEREN – ausleeren: wir sind ausnahmslos vollgestopft mit Inhalten und Erfahrungen und ich merke bei mir oft, dass es ganz wichtig ist, mich wieder LEER zu machen, um ALTBEKANNTES NEU SEHEN zu können. Mich leer zu machen von alten Urteilen, von alten Erfahrungen fällt mir sehr schwer. Doch ich habe bemerkt, dass es unumgänglich ist, wenn ich mich in eine neue Richtung bewegen möchte. Das ENTLEEREN, das BEFREIEN von ALTEM WISSEN schafft meiner Meinung nach erst Raum, um zu Lernen.

Wie oft ist das, was wir zu wissen glauben einfach nur Ballast. Ein lieber Freund, der viele Dokumentationen im Fernsehen sieht, sagte einmal, dass sein Kopf total vermüllt ist, mit hochinteressantem Detailwissen über hochinteressante unnötige Dinge, die für sein Leben keine Relevanz haben. LEERMACHEN IST MEINE DEVISE.

LERNEN – für mich war im Laufe des Lebens wichtig zu erkennen, dass alles Wissen „relativ“ ist. Was ich als WAHR erlebe, ist meine Wahrheit – ihre Wahrheit – seine Wahrheit etc. Also, dass Wissensproduktion immer subjektiv ist und daher Wahrheit und Irrtum eng beieinander liegen. Und ich lernte, dass das LERNEN nicht aufhört. Dass sich Lernen nicht beschneiden lässt und nicht mit dem theoretischen Wissen gleichzusetzen ist. Dass das Erfahrungslernen und das informelle, das alltäglich Lernen im Alltag „unterbewertet“ wird, zugunsten der Theorie. Die Schere zwischen Wissen und Können erlebe ich als immer weiter geöffnet. Das wird vor allem bei Erwachsenen schnell klar. Wenn es heißt: „Das weiß ich eh schon...“ – aber das Tun oder das Können sind oftmals viele Kilometer entfernt.

LEBENDIGES IMMERWÄHRENDES LERNEN AUF VIELEN EBENEN IST MEIN ZIEL.

LEHREN – was ich als wahr erkannt habe, möchte ich auch anderen weitererzählen. Im Lehren schärfen sich die Gedanken und Zweifel treten mir oft in den Fragen der Lernenden entgegen – und so kann auch ich stets weiterlernen. ALLES, WAS ICH LEHRE, BELEHRT AUCH MICH SELBST.

Workshop: „Leermachen, Loslassen, Verlernen – alles was IST – NEU betrachten.“
28.06.2013, 15:00 bis 19:00 Uhr – Treffpunkt Endstelle Straßenbahn Nr. 1, Prater Hauptallee. Der Workshop findet in der Natur statt. Kosten: Euro 40,-- MindestteilnehmerInnen-Anzahl: 8 Personen.
Anmeldungen bei Lio Elfie Payer, 0043 699 122 74260.

Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilkraft-Partnerin: Lio Elfie Payer, www.lio.at, Tel: +43 699 122 74260



„Wissen, was mir wirklich gut tut“



Wissen ist in unserer Gesellschaft großes Kapital. Mit dem Zertifikat einer Ausbildung bekomme ich eine Anstellung und Zutritt zu einem Arbeitsbereich. Beschäftigt sich eine Person eine Zeit lang mit einer bestimmten Thematik, kann es passieren, dass sie zum/zur Spezialisten/in hochgejubelt wird. Titel vor dem Namen werden wie Schilder vor der eigenen Persönlichkeit, vor dem eigentlichen SELBST hergetragen. **Wissen** wird ein- und verkauft. Zu **wissen**, wen man fragen kann, ist in manchen Fällen eine finanzielle, persönliche oder berufliche Überlebensfrage.

Unsere Haushalte sind vollgestopft mit **Wissensmedien**, Büchern, DVDs, Hörbüchern, CDs, usw. Auch viel Wissen, welches mir in meinem Alltag für mich selbst wenige Vorteile bringt.

Unsere Gesellschaft ist eine Informationsgesellschaft. Menschen sagen: Ich weiß, das kenne ich eh, ja, darüber habe ich schon gehört. Aber weiß ich wirklich, was ich zu mir nehme und kann ich über all dem Wissen, was ich mir angeeignet habe, erkennen was mir gut tut und was nicht? Für mich ist diese Art von Wissen, das Wissen, was mir persönlich am Meisten bringt. Das Wissen, was mir wirklich, wirklich gut tut.

Was nutzt mir all mein **Wissen**, wenn ich mich nicht spüre?

Die **Präsentation** ist gut, doch das Herz ist nicht mit dem Verstand verbunden. Ohne Herz ist da nur eine endlose Leere.

Die Gesellschaft ist eine Augetiere – Gesellschaft. Wie die Dinge aussehen, ist zumeist das Wichtigste. Erst wenn wir Beschwerden haben oder aus den Medien schlechte Informationen über diverse Produkte hören, schauen wir hinter die Präsentation, hinter die Verpackung.

Meine beste Freundin versucht zurzeit im Nahrungsmittel-Dschungel herauszubekommen, wie viel Zucker in den einzelnen Produkten enthalten ist. Wir sind erstaunt darüber, wie viele Bio-Produkte z.B. Müsli, Massen an Zucker enthalten. Ja natürlich, das Logo lässt mir jeden Inhalt automatisch als gesund erscheinen. Wenn ich jedoch genauer hinschaue und mir die Arbeit mache, die Inhaltsstoffe zu entziffern, stelle ich mit Schrecken fest, der Zuckeranteil ist ein Hammer, 24%, 23%,---

Die Wahrheit **können wir erkennen, wenn wir schon beim Einkaufen mehr hin-spüren und hinschauen**. Wie und was fühle ich, wenn ich eine Packung X in die Hand nehme, was steht in Kleinstbuchstaben auf dem Etikett? Macht mich die Nahrung, die ich zu mir nehme, müde oder munter? Mich selbst, nicht den lustigen Mann in der Werbung, der im Sonnenschein auf seiner Terrasse dasselbe Müsli ist.

Hinter die **Präsentation** schauen. Mein **Wissen** „WAS MIR GUT TUT“ damit laufend aktualisieren. Nicht nur das lesen was man mir vordergründig **zeigen** will.

Ich habe wieder einmal festgestellt, dass einerseits alles was ich gelernt habe, wunderbares Wissen ist. Dass andererseits das, was ich im Alltag konsumiere, weitaus persönlichere Folgen hat. Und irgendwie sollte bei all dem ganzen Wissen, so viel wie möglich dabei sein, was ich in meinem persönlichen Leben als Mensch zu meinem Wohle brauchen kann.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Gerda Arcangeli, <http://www.lomi-und-coaching.at>

☉ SPIRITUELL

Die Zwillinge und das Thema Wissen



Astrologisch gesehen hat das Thema Wissen, Vermittlung und Präsentieren mit dem luftigen Tierkreiszeichen Zwillinge zu tun, dessen Planetenherrscher Merkur ist, Symbol für den Verstand und seine Funktionsweise.

Die Zwillinge als Paar symbolisieren die duale Struktur von Wissen und Information.

Woher beziehen wir unser Wissen und unsere Informationen?
Glauben wir unhinterfragt einfach das, was wir lesen, hören und sehen?

Dienen uns die Informationen mit denen wir uns täglich füttern, bzw. gefüttert werden?

Der "normale" Verstand ist darauf konditioniert, Recht haben zu wollen. Verständlich! Gibt es uns doch das Gefühl von Sicherheit und dem Ego die Illusion von Wichtigkeit.

Wann hat jemand die richtige Meinung?

Ist etwas deshalb wahr, weil die meisten Menschen davon überzeugt sind?

Wo ist tiefes Wissen wirklich angesiedelt?

In der Welt der Dualität wird es immer Recht & Unrecht, Wahrheit & Lüge geben.

Wissen & Informationen sind ungeheuer wichtige und machtvoll Instrumente.

Haben wir unseren "Zwillingsaspekt" entwickelt und durchschaut, wie unser Denken funktioniert, dann ist uns bewusst, dass die Wahrheit per se nicht existiert und nur ein urteilender und wertender Verstand die Welt in "Gut & Böse, richtig & falsch" einteilen kann.

Wahres Wissen liegt jenseits des Denkens. Ist der Verstand der erste Diener des Herzens, ist er ein wundervolles Instrument.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partner: Holger Wedewen, <http://www.holgerwedewen.at>

Unser neuer Selbstheilkraft- Partner



Hans Felkl – Barossa

**Dipl. Mental & Hypnosecoach
Biofeedback & Affirmationstrainer**

Die Angst... "Ich genüge nicht" hindert uns zu wagen.
Der Filter ... "Ich weiß es schon" hindert uns zu sehen.
Die Vermutung ... "Du willst ja nicht" behindert uns zu bitten.
Die Floskel ... "Das war schon immer so" hindert uns zu hören.
Das Vorurteil ... "So ist das eben" hindert uns, aufs Neue zu beginnen.
Die Überzeugung ... "Das geht doch nicht" hindert uns zu experimentieren.

Die Sehnsucht deiner Seele, der Mut zu werden, was sein kann,
fordert uns auf, trotz allem...

Kontakt:

Hans Felkl – Barossa

Tel: +43(0)650/ 77 5 7777

1030 Wien

bbaros6@gmail.com

Neue Angebote

- Geburtshoroskope
- Sternstunden
- Burnout Prävention
- Biofeedback
- Hypnose

Aktuelle Termine

<http://www.selbstheilkraft.at/>

Nächster Jour Fixe

Mo., 17. Juni 2013, 18 - 21 Uhr

**Thema: ERKENNTNISSE/WISSEN/ZEIGEN/
PRÄSENTIEREN....**

Ort: Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart

Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

<http://www.vitamynd.at>

Anmeldung unter: Jourfixe@selbstheilkraft.at

**Newsletter-Anmeldung:
newsletter@selbstheilkraft.at**

**Mitgliedschaft beantragen:
mitgliedschaft@selbstheilkraft.at**

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen:

Mag.a Lio Elfie Payer, Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-,
Kultur-, Kunst-, Veranstaltungs- und Sportverein.
ZVR-961166906.

Vereinsitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien,
Telefon: +43 699 122 74260

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at