



Buchtipps

Die magischen 11 der heilenden Pflanzen

Arnika bei Prellungen oder Brennessel bei Harnwegsinfekten – gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen. Schon in der Vorzeit spielten Heilpflanzen eine Rolle: Überlieferungen zeigen, dass sie bereits in der Steinzeit als Heilmittel genutzt wurden. Heute staunen Wissenschaftler über die Wirkstoffkombinationen, die Heilpflanzen für Krankheiten bereithalten. So entdeckt auch die Schulmedizin die Heilpflanze immer mehr als nebenwirkungsfreie hochwirksame Alternative. Welche Kraft die Heilpflanzen haben und wie man sie gezielt selbst anwenden kann, zeigt der Ratgeber „Die magischen 11 der heilenden Pflanzen“.

➔ Frank Meyer, Michael Sträub: Die magischen 11 der heilenden Pflanzen, ISBN 978-3-8338-2326-8



Spüren wie der Lebensatem pulsiert

Marma Chikitsa: Ayurvedische Vitalpunktbehandlung

VON HANS-PETER WIESSNER

Unter Marmas versteht man wichtige vitale Punkte im Körper, die ganzheitliche Funktionen haben. Marma Chikitsa ist die alte ayurvedische Lehre dieser verborgenen Energiezentren. In ihnen pulsiert der Lebensatem, das sogenannte Prana. Es gibt Hauptmarmas, die einem oder mehreren der fünf Elemente zugeordnet sind.

Marmas beeinflussen Körper, Geist und Seele

Marmas können bei guter Funktion ein gesundes und erfülltes Leben ermöglichen. Wenn sie jedoch erkranken oder verletzt werden, wirkt sich dies einschränkend auf die vitalen körperlichen, geistigen und emotionalen Funktionen aus. Das persönliche Bewusstsein, die Wahrnehmung oder der Wach- und Schlafrythmus können durch Blockaden, Verletzungen – auch auf der Gefühlsebene – oder den Ausfall eines oder mehrerer Marmas verändert werden. Das wiederum führt zu Erkrankungen.

Leben im Einklang: Wie ein ins Wasser geworfener Stein, breiten Marmas ihre Energien in rhythmischen Bewegungen im Körper aus.

Foto: Fotolia



Die Marmas beeinflussen negative Gefühle wie Furcht, Angst, Wut, Neid, Hass, Trauer und Hilflosigkeit, aber auch positive Gefühle wie Liebe, Freude, Zufriedenheit und Glück gleichermaßen. Gesundes Marmas halten diese im Gleichgewicht. Werden sie blockiert oder verletzt, werden die rhythmischen Bewegungen, die von den Marmas ausgehen und sich im Körper ausbreiten, behindert.

Je nach Art und Schwere der Blockade oder Verletzung richtet sich die therapeutische Behandlung. Der Therapeut

benutzt seine Hände, sein Wahrnehmungs- und Einfühlungsvermögen, um die Marmas zu erfühlen, zu öffnen und zu harmonisieren sowie Blockaden auf verschiedenen Ebenen zu lösen. Dabei werden die Marmas nicht manipuliert, sondern durch den Prozess des Erfühlens der Bewegung stimuliert. Therapeut und Patient begegnen sich dabei auf der Ebene des Fühlens, der subtilsten Form der Wahrnehmung.

Zum Autor: Hans-Peter Wiessner ist Heilpraktiker in Kassel. www.hpwiessner.de

| Ayurveda | | |
|---|---|--|
| INDIWORKS Yoga & Ayurveda | Ayurvedische-Massagen Yogakurse für Anfänger Yogakurse für Fortgeschrittene Meditation | Jordanstr. 5 34117 Kassel Tel. 01 79 / 4 73 67 99 Info@indiworks.de www.indiworks.de |
| Heilpraktiker | | |
| Naturheilpraxis Dr. med. vet. Ulrike Gartz | Homöopathie Ernährungsberatung | 34117 Kassel Wilhelmshöher Allee 25 Tel.: 05 61 / 9 37 21 66 ue@intronet.de www.gartz-mb.de |
| Heilpraktikerin | Metabolic Balance Kinesiologie | |
| Naturheilpraxis Johann Margraf | Entgiftungstherapie Colon Hydro Therapie Augendiagnose | Beuernsche Höhle 16, Felsberg Tel. 0 56 62 / 56 66 |
| Schmerz- und Chiropraxis | Homöop. Schmerztherapie Akupunktur, Lebensberatung | Fax 0 56 62 / 51 66 www.naturheilpraxis-margraf.de |
| Naturheilpraxis Franka Möller | Faltenunterspritzung mit Restylane Osteopathische Behandlungen Dorn-Breuss-Therapie Fußreflexzonen-Massage | Berliner Str. 87 A 34346 Hann. Münden Tel. 0 55 41 / 70 18 32 www.naturheilpraxis-frankamöller.de |
| NATURHEILKUR.DE Regina Preysing | Arthrose, Osteoporose, Diabetes Rheuma, Fibromyalgie, Allergien, Entgiften, Abnehmen, Ernährung | Naturheilpraxis im Aquavita Hauptstr. 2 34537 Bad Wildungen Tel. 0 56 21 / 9 09 67 33 |
| Heilpraktikerin Coach | Burn-Out, Trauma | |

| Heilpraktiker | | |
|------------------------------------|---|--|
| Heilpraktiker H.-P. Wießner | Ausleitung u. Entgiftung bei Almagam u. Schwermetallen Pilzbelastungen, Krebs-Vor- und chron. -nachsorge, Borreliose- Erkrankungen mittels Mikroskop. Blut-Dunkelfeld Untersuchung nach Prof. Dr. Enderlein | Lange Straße 80 34131 Kassel- Bad Wilhelmshöhe Tel. 05 61 / 3 16 28 93 www.hpwiessner.de |
| Hypnotherapie | | |
| Die CORNEL Methode | Raucherentwöhnung, Gewichts- reduktion, Prüfungsangst u. Coaching / Hypnose | Lange Str. 87 a 34131 Kassel Tel.: 05 61 / 350 29 390 www.cornel-methode.de |
| Cornelius Hantscher | Lerneffizienzsteigerung nach- haltig in den Griff bekommen | |
| Hypnosetherapeut | | |
| Hans J. Martin | Angst, Depressionen Persönlichkeitsstörungen | Wilhelmshöher Allee 286 34131 Kassel Tel.: 05 61 / 4 50 06 50 |
| Praxis für Psychotherapie | Borderline-Störung | |
| Hypnotherapie | Belastungsstörungen | Fax: 05 61 / 4 50 06 51 www.psychologischehilfe-kassel.de |
| Hypnose | | |
| Klassische Homöopathie | | |
| Maik Aschenbrenner | Schlafstörungen, Migräne | Kasseler Str. 11 |
| Heilpraktiker | Hauterkrankungen | 34576 Homburg/Efze |
| Homöopathik, | homöopath. Kinderheilkunde, | Tel.: 0 56 81 / 93 81 65 |
| Ohakupunktur | Kausale, ursächliche Therapie | www.homöopathische-heilpraxis.de |

| Krampfaderentfernung | | |
|---|---|---|
| Dr. med. S. Köster | Biologisch-sanfte Krampf- aderentfernung nach Prof. Linser u. Dr. Köster - ohne Operation! | Glashütte 6 37217 Witzenhausen- Ziegenhagen Tel. 0 55 45 / 99 98 07 www.sanfte-krampfaderentfernung.de |
| Arzt/Spezialist f. biol.-sanfte Krampf- aderentfernung | | |
| Privatpraxis | | |
| Osteopathie | | |
| Praxis f. Physiotherapie & Osteopathie | Carlos Oliveira* staatl. anerk. Osteopath und Physiotherapeut | Bilsteinstr. 9 34295 Edermünde-Besse Tel.: 0 56 03 / 55 93 Fax: 0 56 03 / 91 95 49 info@physio-besse.de |
| Ute Becker-Bräutigam | * 5-jähr. Ausbildung mit Prüfung und Abschluss | |
| Praxis f. Osteopathie und Bowentherapie | Osteopathie, Chiropraktik Bowentherapie | Wilhelmshöher Allee 273 A 34131 Kassel Tel. 05 61 / 3 16 48 20 |
| Monika Hofmann | D.O.C.N. Neuraltherapie | monika@hp-hofmann.de |
| Heilpraktikerin | www.hp-hofmann.de | |
| Psychotherapie | | |
| Renate Hofmann | Nach genauer Diagnostik persönlich auf Sie abge- stimmt Psychotherapie | Herkulesstr. 26 34119 Kassel Tel. 05 61 / 20 22 06 98 |
| Psychotherapie (HPG) | | |
| www.rh-psychotherapie.de | | |
| Wer heilt hat doch Recht Psychotherapie® | | |
| Praxis Ina Kurz | Sie tragen alle Lösungen in sich. Ich unterstütze Sie dabei hinzuschauen und diese zu entdecken | Rolandstr. 2 a 34131 Kassel- Wilhelmshöhe Tel. 0561 / 503 988 12 www.psychotherapie-ina-kurz.de |
| Psychotherapie/Beratung (nach HPG) | | |
| Entspannungstherapie | | |
| Ute Nolte | Einzeltherapie Paartherapie Familien- und Familien-therapie | Burckhardtstr. 41 34346 Hann. Münden Tel.: 0 55 41 / 7 33 34 ute-nolte@t-online.de |
| Psychotherapie (nach HPG) | | |
| Kinder-, Jugend- und Familien-therapie | | |
| Psychologische Praxis Hannelore Ziegler | Ganzheitliche Psychotherapie unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele | Lange Str. 87 A, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe Tel. 05 61 / 98 48 44 3 |
| Psychotherapie (nach HPG) | | |
| Psychologische Beratung | | |
| EFT-Therapeutin | www.psychotherapie-h-ziegler.de | |
| Psychotraumatologie | | |
| Cornelia Umbach | Trauma-, Trauer- und Stress- bewältigung; Beratung und Coaching auf Wunsch tiergestützt - für Kinder, Jugendl. & Erwachsene | 34327 Körle Tel.: 05 66 5 / 92 12 21 Traumberatung-Umbach@t-online.de www.traumberatung-nordhessen.de |
| Dipl. Sozialpäd.-Fachber. | | |
| Psychotraumatologie | | |
| Somatic Experiencing (nach Peter A. Levine) | | |
| Rücken- und Gelenktherapie | | |
| Matejka Tagesklinik | Ganzheitliche Therapie- ansätze bei hartnäckigen Beschwerden | Wilhelmshöher Allee 273 a 34131 Kassel Tel. 05 61 / 3 40 31 www.Matejka-Tagesklinik.de |
| Dr. med. Rainer Matejka | | |
| FA f. Allg.med., | | |
| Experte f. Biolog. Medizin (Univ. Mailand) | | |
| Yoga | | |
| Yoga- und Ayurveda Zentrum Kassel | Yogakurse für Anfänger Yogakurse für Fortgeschrittene Meditation Ayurvedische Behandlungen Ernährungsberatung | Jordanstr. 5 34117 Kassel Tel. 05 61 / 40 00 97 9 Info@yogazentrum-kassel.de www.yogazentrum-kassel.de |

Nächster Erscheinungstag:

1. März 2012

Anzeigenschluss jeweils eine Woche vor Erscheinungstermin
Telefon 05 61 / 2 03-40 11 · E-Mail: Kundenservice@hna.de

Alle Adressen finden Sie auch unter
www.hna.de/magazin.html