



## Spruch des Monats

Wenn man seine Ruhe nicht in sich selbst findet,  
ist es zwecklos,  
sie anderenorts zu suchen

(Francois de la Rochfoucauld)

## BIO-AKTUELLES

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen? Hier sind wir auf deine Hilfe und Informationen angewiesen! Also Augen und Ohren auf. Und Infos senden an: [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## NEU im Bioladen Schwarzenberg

### Rechts-Regulate – eine neue Klasse der Naturheilmittel

Sie versprechen Hilfe bei Rheuma, Abwehrschwäche, nervlichen Belastungen, Allergien, Hautproblemen oder bei Magen- und Darmbeschwerden: die Rechts-Regulate. Als solche bezeichnet man Naturheilmittel, die von verschiedenen Laktobazillen aufgeschlossene (in der Fachsprache fermentierte) Nährstoffe enthalten. In anderen Worten: Man lässt bestimmtes Obst und Gemüse von diesen Mikroorganismen verdauen.

Das Endprodukt ist ein rechts-milchsauer fermentiertes Konzentrat, das zum Teil völlig neue Stoffgruppen enthält.

Wirkung: enzymregulierend, entzündungshemmend und immunmodulierend.

Das bedeutet, dass Rechts-Regulate freie Radikale abfangen und LDL-Cholesterin vor gefährlicher Oxidation schützen können. Außerdem stimulieren sie die Immunabwehr, beeinflussen sie die Feineinstellung enzymatischer Prozesse, die am Grund-, Entgiftungs- und Reparaturstoffwechsel unseres Körpers beteiligt sind. Als hierfür verantwortliche Stoffe wurden bisher Polyphenole und Flavonoide entdeckt, die die Mikroorganismen aus den pflanzlichen Grundstoff „herausgelöst“ haben

Weiter Infos unter [www.niedermaier-pharma.com](http://www.niedermaier-pharma.com)



### Als Einführungsaktion

5 % Rabatt pro Flasche anstatt 44,00 € = 41,80 Euro  
oder 3-er Pack anstatt 132,00 € = 124,00 Euro

Am Donnerstag, dem 16. Oktober 2008 spricht zu diesem Thema der Heilpraktiker, Herr Sven Franke im Bioladen Schwarzenberg-Erla.

Gertraude Drechsel - [www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)

## VORGESTELLT: Birgit Münzner

### Heilpraktikerin und Yogalehrerin Johannegeorgenstadt

Vor ca. 12 Jahren begann mein Interesse für bewusstes und natürliches „Leben“ im Einklang mit der Natur. Immer tiefer stieg ich in die Materie ein und begann das Studium der Naturheilkunde. Mittlerweile bin ich Heilpraktikerin und Yogalehrerin mit eigener Praxis in Johannegeorgenstadt. Ich bin 38 Jahre jung und lebe mit meinem Mann und meinen beiden Kindern (11 und 8 Jahre) in einem der schönsten Naturschutzgebiete inmitten von vielen Heilpflanzen.

In meiner Praxis erlebe ich täglich, wie sich immer mehr Menschen nach einem Leben im Einklang mit der Natur sehnen. Heilkräuter bieten die ideale Voraussetzung, auf ganz natürliche Weise heilende Kräfte in uns wirken zu lassen. Seit einigen Jahren gebe ich dieses uralte Wissen bei Kräuterwanderungen weiter.

Nach Jahren intensiver Selbsterfahrung kamen immer stärker energetische Aspekte in mein Bewusstsein. Reiki, Jin Shin Jyutsu, Gua Sha, Kinesiologie, Quantenphysik, Mikrobiologie und Craniosacrale Therapie bilden mit der Pflanzenheilkunde das Grundgerüst meiner Therapien. Mit Stuhlanalysen und Blutkristallisation können organspezifische Störungen gefunden werden bzw. Krankheitsfrüherkennung erfolgen.

Während meines 4wöchigen Ashram-Aufenthaltes 2006 integrierte ich auf intensivste Weise Yoga und Meditation in mein Leben. Und so ergänzt die Yoga-Therapie auf ideale Weise mein Therapieangebot.

Mein großer Dank an Ann König, die mit Liebe und Hingabe „bio-erzgebirge“ ins Leben gerufen und so eine Plattform für bewusstseinsorientierte Menschen geschaffen hat. DANKE !

Birgit Münzner Auenstraße 1 Tel. 03773 586786  
Heilpraktikerin / Yogalehrerin 08349 Johannegeorgenstadt mobil 0162 3371669



## Astro-Tipps für September

### Zeit für die Liebe

Venus und Mars stehen vom 07.-15.09.08 sehr eng beieinander. Venus im eigenen Herrscherbereich der Waage ist da bedeutend stärker gestellt als Mars in der Waage (im Exil). Venus nimmt Mars sein kämpferisches Potential und betört ihn im Reich der LIEBE.

Eine schöne Zeit, um die Freude am Dasein zu genießen und alles was damit verbunden ist.



Ihre Brigitte Tel./Fax 26388



## Buch-Tipp des Monats

### Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung

Henning Müller-Burzler

Der Markt ist geradezu übersättigt mit Literatur über die optimale Ernährung des Menschen. Der Autor dieses Buches hat sich aufgrund eigener Krankheitsbilder intensiv mit dem Thema beschäftigt. Nach jahrelanger kinesiologischer „Forschungsarbeit“ kommt er zu dem Ergebnis, dass ein uraltes, jedoch völlig in Vergessenheit geratenes Wissen über die Heilkräfte unserer Nahrung der Schlüssel zur Genesung bzw. vollkommenen Gesundheit ist. Aufgrund der lockeren Erzählweise werden schnell Zusammenhänge des Verdauungsprozesses klar und nachvollziehbar. Als Fazit werden 7 Säulen einer gesunden Ernährung aufgezeigt. Ein Meisterwerk für unsere Gesundheit.

Denis Röher

## Bio-Garten TIPPS im September

- letzten Feldsalat / Spinat säen
- Knoblauch pflanzen (auch zwischen Rosen und Erdbeeren)
- Erntezeit für Tomaten, Paprika, Gurke, Zucchini, Kürbis, Kohlsorten,
- Kartoffeln an einem trockenen Tag heraus graben
- Zwiebeln und Knoblauch aus der Erde ziehen
- wenn stärkere Fröste drohen Möhren, Sellerie, Lauch und Rote Beete ernten und ins Winterlager in den Keller bringen
- Rosenkohl, Grünkohl im Beet belassen
- Samen von Dill und Teefenchel ernten, Wurzeln von Baldrian ausgraben
- Abgetragene Himbeerruten abschneiden
- Erdbeerbeet anlegen, mit Kompost düngen, mulchen
- Pflanzengruben für neue Beerensträucher, Obstbäume ausheben und mit lockerem Gemisch Kompost, Dünger füllen
- Pflanzzeit für zweijährige Sommerblumen, Frühlings-Zwiebelblumen
- wenn erste Fröste drohen, Zimmerblumen zudecken oder ins Haus holen

→ Wer ist Bio-Gärtner mit Leib und Seele und würde gern uns mit seinem Bio-Garten-Wissen unterstützen? [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## Rezept des Monats Rote Bete Salat



**Zutaten:**  
500g Rote Bete  
3 Apfel Boskoop oder andere saure So  
1 Zitrone

**Soße:**  
3 EL Öl  
4 EL saure Sahne  
100g Haselnüsse, fein gemahlen  
Pfeffer, Salz, Kümmel nach Geschmack

Rote Bete fein, Apfel grob raffeln. Sofort mit Zitronensaft vermischen. Öl und saure Sahne mit Schneebesen verrühren. Mit Rote Bete, den Gewürzen und Haselnüssen vermengen. Pikant abschmecken.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller

## Heilpflanze des Monats Augentrost



Der Augentrost steht jetzt in voller Blüte und es ist Zeit, sich einen Wintervorrat anzulegen. Die Blüte zeigt in ihrer vollkommenen Schönheit den Anwendungsbereich. So haben die zarten Saftmale auf der Unterlippe der Blüte einen Bezug zu den Augenwimpern. Durch diese Signatur hat er seine Heilverwendung und seinen Namen erhalten.

Brillenträgern, bei entzündeten Augen oder Augenlidern, nach langen wachen Nächten, nach zu häufigem Fernseh-Konsum, bei täglicher Computerarbeit und starker Müdigkeit oder Trockenheit in den Augen ist folgendes zu empfehlen:

Ein zwei Teelöffel getrockneten oder 1 Hand voll frischen Augentrost mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Nicht länger als 1-2 Minuten ziehen lassen und dann abseihen und abkühlen lassen. Den Aufguss mit einem Wattebausch auftragen und 3 mal täglich die Augen damit waschen. Sie können auch ein Leinentuch in den Aufguss tauchen und auf die Augen legen bis das Tuch trocken ist.

Wer Klarheit sucht im Leben, sich öffnen will für die „Sicht nach Innen“ und seinen Blick auf die „Kleinen Hinweise der göttlichen Existenz“ richten möchte, kann sich einen Tee mit Augentrost bereiten. Etwa 1 Teelöffel Augentrost mit ¼ l heißen Wasser übergießen, das frische Kraut nur 1 – 3 Minuten und getrocknete Kräuter 7 – 10 Minuten ziehen lassen, schluckweise 1- 2 Tassen am Tag genießen.

Heilpraktikerin Birgit Münzner Johanngeorgenstadt 03773-586786

## Bewusst SEIN des Monats



### Herzensqualität Bereitschaft

Wenn du einmal bewusst in den Himmel schaust und in die geheimnisvolle Tiefe versinkst, fühlst du vielleicht, dass in deinem Bewusstsein auch ein viel tieferer rätselhafter Raum liegt – hinter den Gedanken und Vorstellungen. Und wenn du dann mit deiner inneren Sehnsucht Kontakt aufnimmst, diesen unwirklichen Raum zu erforschen, den Geschmack von Wahrheit nicht mehr los wirst, wenn du ahnst, dass du selbst Schöpfer deiner Wirklichkeit bist und wenn dein Innerstes drängt, dem Ruf der Liebe zu folgen, dann bist du bereit.

BEREIT, dein Leben zu ändern – ein ethisches Leben zu leben, um den Weg der Vollkommenheit und in die Freiheit zu gehen.

Affirmation:

**ICH BIN bereit**  
Bewusst b e r e i t e ich  
Liebe und Weisheit einen Raum

Ann König – Lebensschule ANNerCHI  
[www.annerchi.de](http://www.annerchi.de) oder 037756-80696

### Urlaubs-Tipp [www.dieARCHE.de](http://www.dieARCHE.de)

ein Landhaus mit weitläufigen Grundstück in der Mecklenburgischen Seenplatte mit vegetarischer Vollwert-Küche aus eigenem ökologischem Anbau lädt ein, dich als gesundheitsbewusster Gast die persönliche lebensbejahende Atmosphäre zu genießen.

## Veranstaltungstipps

Datum	zeit	was	wo
Fr, 05.09.08	19.00	Ilahinur – Kennenlern - Abend mit ANNerCHI (Infos 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a> € 7,- p.P.	Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg
Fr, 19.09.08	19.30	Satsang Offener Entspannungs- und Mediationsabend „Reise zu dir selbst“ mit ANNerCHI (Infos 037756-80696) <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a> € 7,- p.P.	Breitenbrunn
Mi, 01.10.08	19.30	Beginn Yoga-Kurs für Anfänger mit Birgit Münzner (Infos und Anmeldung unter 03773-586786)	Johanngeorgenstadt
Di, 07.10.08	18.00	Bio-Treff Vortrag "Aura-Soma" mit Ina Klinger Infos <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a> , Kostenbeitrag 3,- Euro p.P.	Bioladen Erla
Do, 16.10.08	18.30	Vortrag Ganzheitliche Gesundheit und Rechts Regulate s.o. mit Heilpraktiker Sven Franke, Infos unter <a href="http://www.biohummel.de">www.biohummel.de</a> , Kostenbeitrag 4,- € p.P.	Bioladen Erla