

Bewusst essen, auf Wohlgefühl achten

3. Festival der Sinne Linz zum Thema „Geschmacks-Sache“

Hippokrates (er prägte den Ausspruch: »Es ist immer der ganze Mensch, der behandelt werden muss! «), Galen von Pergamon (129-200n. Chr.), Hildegard von Bingen, Pfarrer Kneipp, sie alle sprechen auch davon, dass Nahrung unsere Gesundheit beeinflusst. Beim 3. Festival der Sinne, 05. und 06. November 2011, in 4020 Linz, Hotel Kolping, Gesellenhausstraße 5 geht es beim Scherpunkt 2011 auch um die Qual der Wahl bei dem was wir essen. Der Eintritt zum Festival ist frei.

Was sagen Kneipp, Hildegard und TCM dazu?

Hippokrates sah als Hauptursache krankhafter Störungen: falsche Ernährung, Stress in Umwelt und Beruf, ausschweifender Lebenswandel. Er verordnete Diätikuren und Fasttage. Zu Lebzeiten Hildegards von Bingen (1098-1170) war die Lebenserwartung ungefähr 50 Jahre. Sie hatte erkannt, dass weit mehr zur Genesung notwendig war, als simple Medizin. Ihre Ernährungslehre basiert auf der simplen Frage: „Was tut mir gut?“ „Was bekommt mir nicht so gut?“ Sie fordert auf, bei der Nahrungsauswahl auf seinen Körper zu hören. Abwechslungsreich – also von allem etwas, aber ja nicht zu viel. Da sie ihre eigene Medizin auch selber anwendete, konnte sie ein so hohes Alter (81) erreichen. Sebastian Kneipp lebte nach seinem Leitspruch: "Wenn du merkst, du hast gegessen, dann hast du schon zu viel gegessen." Bewusst essen, auf Wohlgefühl achten. Tibetische, Traditionelle Chinesische und Ayurvedische Ernährungslehre geht sogar noch etwas weiter und verwenden Nahrungsmittel als „Medizin“. So kann man z.B. aus Gerste einen wunderbaren Tee kochen, der die Nase klärt, oder im Winter regelmäßig Gerstensuppe essen, um der Schnupfennase vorzubeugen.

Hildegard Naturhaus

Rund um Hildegard von Bingen ist das Hildegard Naturhaus von der Hönegger GmbH. Nicht nur Infostelle sondern auch Quelle alle Produkte, die Ihnen dabei helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so schädliche Einflüsse des Alltages abzuwehren. 20 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Hildegard Medizin mit umfangreichem und fundiertem Fachwissen für unsere Kunden! Ihre Adresse wenn es um Wohlbefinden geht. Das Hildegard Naturhaus ist weit über die Grenzen hinaus bekannt und bürgt mit seinem Namen für höchste Qualität. Mehr Info über Hildegard von Bingen finden Sie auf Platz 41.

Das Salz der Götter

ist nur ein Produkt aus dem Hause Kräutergut, die sich auf energetische Lebensmittel-Spezialitäten spezialisiert haben. So wie die kaltgepressten Öle, Honig oder Gewürze aus eigener Erzeugung, ist auch das Salz der Götter nach einer speziellen Rezeptur des Begründers vom Kräutergut, Herrn Gerhard Giessauf, hergestellt: Es ist so natürlich und reich an lebensunterstützenden Inhaltsstoffen, dass es in vielen Bereichen regulierend und vitalisierend wirkt. Kunden berichten uns, dass Kinder und kranke Menschen sofort die aufbauende Wirkung verspüren. Ein natürlicher Energiespender, um bei schweißtreibenden Tätigkeiten, Sport und Wanderungen die verloren gegangenen Mineralien und Vitamine wieder zuzuführen. Und so geht's: 1 TL Salz der Götter in ein 1/4 Liter frisches Wasser, umrühren, fertig! Info, Verkostung und Verkauf auf Stand 44.

Horisan Metabolic Typing

Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel ist von zentraler Bedeutung für ein gesundes Leben, denn sie liefern uns den »Brennstoff«, den unsere Zellen als Energie für alle Stoffwechselprozesse dringend benötigen. Inzwischen gewinnt die Erkenntnis, dass jeder Mensch einen anderen Stoffwechseltyp und daher auch einen von seinen Mitmenschen abweichenden Ernährungsbedarf hat, immer mehr an Bedeutung. Mithilfe von EVA 3000® – dem patentierten elektronischen Testgerät zur Analyse Ihres individuellen Stoffwechseltypen – ermittelt Johann Nagelstrasser auf Stand 39 Ihren speziellen Ernährungstyp und gibt auf Ihren **individuellen** Stoffwechseltypen zugeschnittenen **Ernährungsempfehlungen**.

Rücksprache bei: ARGE Festival der Sinne, Pressesprecherin Eva Laspas, Tel: +43 1 2807627, eva@laspas.at, www.festivaldersinne.info

Wunderschönes, ansprechendes Bildmaterial in druckfertiger Auflösung von Fotografin Ingrid Schmidberger-Terzer zum Download unter: www.festivaldersinne.info/linz/pressebereich.htm