



Gabriele Wäspe, Arbon www.innerer-frieden.ch

Die Lebensfreude wiederfinden

«Ich darf Menschen begleiten und unterstützen, denen es psychisch oder körperlich nicht gut geht», sagt Gabriele Wäspe, Arbon. Und sie tut dies auf unkonventionelle Weise: Sie «liest» die Aura ihres Gegenübers und sieht, was dem Menschen Sorge bereitet, ihn blockiert.



Gabriele Wäspe: «Mit meiner Begabung unterstütze ich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben.» z.V.g.

Die Aura ist ein farbiger und heller, breiter oder schmaler Strahl, der den Körper jedes Menschen umgibt. Ihre Ausgestaltung ist unterschiedlich, ihre Reinheit und Harmonie hängen eng zusammen mit dem Befinden des zugehörigen Menschen. «Diese Eigenheit der Aura ist der Schlüssel für meine Arbeit», erklärt Gabriele Wäspe, «denn Schmerzen, Depressionen, Burnout und ande-

res nehme ich als verunreinigende, dunkle Flecken in der Aura wahr. Gleichzeitig fühle ich seelisch, wo die

Ursache liegt.» Darauf richtet G. Wäspe ihre anschliessende geistige Heilarbeit aus.

Zurück zum inneren Frieden

Aufgrund ihrer einzigartigen Begabung verbindet sie sich mit dem feinstofflichen Universum und stellt den sich ihr anvertrauenden Menschen voll in den Fluss der von dort strömenden heilenden Lichtenergie. «Ziel meiner Heilarbeit ist es immer, dass meine 'Patienten' wieder zu Lebensfreude und innerem Frieden zurückfinden», sagt Gabriele Wäspe. pd

Gabriele Wäspe
9320 Arbon
Telefon 077 468 55 98
gabriele.waespe@gmail.com,
www.innerer-frieden.ch

Für das Wohlbefinden

Badesalze für die kalte Jahreszeit

Während der kalten Jahreszeit tut es dem Körper und der Seele richtig gut, ein entspanntes Bad zu nehmen und dadurch eine wärmende Gemütlichkeit zu bekommen. Um das Badewasser attraktiver zu gestalten, bietet es sich an, einen passenden Badezusatz zu verwenden, um das Wohlbefinden zu steigern.



Um eine perfekte Entspannung zu bekommen, sollte das Wasser die richtige Temperatur haben, also nicht zu heiss aber auch nicht zu kalt. Mit passender Musik und ein paar Teelichtern, kann aus dem Bad ein persönliches Wellnesserlebnis entstehen. Badesalz bietet verschiedene Wirkungsweisen und sorgt besonders bei trockener Haut für viel Feuchtigkeit. Aber nicht nur zur Entspannung auch gegen eine Erkältung können die enthaltenen Substanzen für Linderung sorgen.

Stärkendes Badesalz

Um stärkendes Badesalz mit einem ordentlichen Hautpflegeeffekt zu bekommen, bedarf es 6 EL Himalajasalz, 1 TL Holunderbeersaft, 3 EL Bittersalz, 5 Tropfen Palmarosaöl und dazu noch getrocknete Rosenblütenblätter. Das Ganze wird in einer Schüssel gemischt, bis es zu einer rot-rosa Färbung kommt. Anschliessend die Schüssel in einen Backofen schieben und bei etwa 50 Grad trocken lassen. Während des Vorgangs können die Salzkristalle verklumpen, diese entsprechend auflösen. Die Rosenblütenblätter verreiben (in der Hand) und dazufügen. Nun ist das stärkende Badesalz fertig und kann zum Beispiel in ein entsprechendes Gefäss gepackt werden. Die Inhaltsstoffe sorgen für eine Belebung des Körpers.

Badesalz gegen Erkältung

Mit den richtigen Zutaten lässt sich eine Badesalzmischung auch gegen eine Erkältung einrichten. Dazu benötigt man etwa 1kg Meersalz, 5

Tropfen Rosmarinöl, 1 Handvoll Rosmarin (am besten getrocknet) und etwa 90 Gramm Milchpulver. Das getrocknete Rosmarin etwas klein hacken, am besten mit einem Messer in eine Schüssel geben. Dazu das Meersalz hinzufügen und ebenfalls das Milchpulver. Alles ordentlich umrühren. Als Letztes kommt die Mischung ins Glas (ideal mit Schraubverschluss). Obendrauf das Rosmarinöl träufeln. Das Glas muss gut verschlossen werden und anschliessend heisst es einmal kräftig schütteln. Danach einfach ein paar Tage ruhen lassen, damit die Wirkstoffe Zeit haben in das vorhandene Salz einzuziehen. Nach einigen Tagen kann das Badesalz verwendet werden, um eine Erkältung zu lindern.

Winterbadesalz

Besonders in der kalten Jahreszeit, bietet es sich sehr gut an ein warmes und erholsames Bad zu nehmen. Dies kann zur Entspannung dienen oder auch als vorbeugende Massnahme gegen eine sich anbahnende Erkältung. Hierzu wird 250 Gramm sehr feines Meersalz benötigt, dazu 125 Gramm Bittersalz und 8 Tropfen von süssem Orangenöl. Ausserdem noch 1 TL Glycerin (flüssig) und 8 Tropfen Eukalyptusöl. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zusammen mit dem Glycerin und dem Bittersalz. Danach sollte es in ein Glas gepackt werden und mit dem Eukalyptusöl beträufelt werden.

Quelle: www.hausfrauentipps.de

Naturheilpraxis Renata Hoffmann, Wolfhalden

Die heilsame Wirkung der Blutegeltherapie

Renata Hoffmann bietet in ihrer Naturheilpraxis eine Blutegeltherapie an. Der Blutegelspeichel enthält viele biologisch aktive Substanzen.



Heilpraktikerin Renata Hoffmann. z.V.g.

Diese hemmen die Blutgerinnung und können Thrombosen auflösen. Sie lindern Schmerzen, hemmen und beseitigen Entzündungen, fördern die Durchblutung, regen den Lymphfluss an, «putzen» die Blutgefässe, erweichen Narbengewebe und können die Stimmung aufhellen. Durch diese vielfältigen Wirkungen ergeben sich breite Möglichkeiten, die Hirudotherapie durch eine qualifizierte Therapeutin (Krankenkassen anerkannt) für erstaunlich viele Erkrankungen einzusetzen. So ist zum Beispiel der Blutegel bei Arthrosen anderen Methoden weit überlegen. Ein Vorgespräch oder der Besuch des Info-Abends hilft interessierten

Menschen, sich auf die Behandlung besser vorzubereiten, vorhandene Angst oder Ekel vor Blutegeln

zu überwinden und auch die natürlichen Nachwirkungen wie das Nachbluten gelassener zu bewerten. Die Blutegelbehandlung ist für die ganze Familie geeignet: zum Beispiel bei Kindern bei Mittelohrentzündungen, bei Frauen zur sanften Regulierung von Zyklusstörungen oder Wechseljahrsbeschwerden, bei Männern zur Verbesserung der Durchblutung, im Sport nach Unfällen oder Verletzungen, im Alter bei Gelenkproblemen und auch bei Haustieren sind die «kleinen Vampire» einsetzbar. Interessiert? pd

Naturheilpraxis Renata Hoffmann

kant. appr. Heilpraktikerin
Kronenwiese 1319
9427 Wolfhalden AR
Telefon 071 888 87 86
info@praxishoffmann.ch
www.praxishoffmann.ch
Krankenkassen anerkannt

Detailiertes Programm:
www.kssg.ch/neubau

Tag der offenen Tür

Erstes Gebäude des Neubauprojekts

Samstag, 9. Februar 2019
10.00 bis 15.00 Uhr
Neubau Haus 10

Besichtigen, informieren, erleben – Infrastruktur für die Zukunft am Kantonsspital St. Gallen

Kantonsspital St. Gallen

Erholen - Entspannen - Erleben
z.B. Programm „Fit & Well“ 3 Tage / 2 Ü/HP
ab 199,00 €

Sie werden begeistert sein von unserer Region, der hervorragenden Küche und der lockeren Ambiente.

Sie buchen direkt auf unserer homepage

UMLAUF FÜR MÜDERE MENSCHEN *****

Holzschuh's
SCHWARZWALDHOTEL

Murgtalstr. 655
D-72270 Baiersbrunn-Schönmünzach
Tel: +49 74 47 94630
holzschuh@schwarzwaldhotel.de
www.schwarzwaldhotel.de

Hotel Alpha
Ihr Garni-Hotel in Luzern

Ecke Pilatusstrasse 66 / Zähringerstrasse 24
CH-6003 Luzern

Das Hotel Alpha – zentral und ruhig gelegen – ist nur 10 Gehminuten vom Bahnhof und 5 Minuten von der Luzerner Altstadt entfernt.

Tel. 041 240 42 80 Fax 041 240 91 31
www.hotelalpha.ch info@hotelalpha.ch

Öffentlicher Publikumsvortrag
Dienstag, 12.2.2019

H Kantonsspital St. Gallen

Schlafstörungen natürlich behandeln

Dr. med. Urte Rieger, Stv. Leiterin
Zentrum für Integrative Medizin

Dienstag, 12.2.2019, 19.30 Uhr
Kantonsspital St. Gallen,
Zentraler Hörsaal Haus 21, Eintritt frei

Weitere Infos: www.kssg.ch
Twitter: http://twitter.com/KantonsspitalSG

Kurz mal weg...

TRESCHERS SCHWARZWALDHOTEL AM SEE *****

Treschers 4 Sterne Superior Romantikhotel am Titisee.

- Hotel – Restaurant – Wellness
- Ganzjährig beheiztes Badeparadies mit Innen- und Aussenpool
- Das ganze Jahr attraktive Pauschalen

79822 Titisee-Neustadt
Telefon +49 (0) 7651 8050
www.schwarzwaldhotel-trescher.de