

## Die Heilkraft *des Wassers* neu erleben!

Entdecken Sie in diesem wertvollen Gesundheitsratgeber wichtige Impulse, warum tägliches „Wasser trinken“ zu einer neuen Dimension Ihrer Gesundheit, zu neuer Lebensqualität führt. Die Fragen: „Wie viel Wasser, wann und welches Wasser soll ich trinken“, werden gut verständlich beantwortet. Lassen Sie sich neu motivieren.

Im zweiten Teil des Buches erläutert die Autorin die Wasseranwendungen, die sie selbst seit mehr als 30 Jahren macht. Sie schreibt begeistert ihre Erfahrungen mit Moor, Schlick, Heilerde, Baldrian, Salz, Kräutern u.v.m.. Entdecken Sie die aufbauende Wirkung von Hand- und Fußbädern, Vollbädern, Gesichtsmasken, Gesichts- und Kopfbäder für Gesundheit und Wohlbefinden.

Zeit zum Baden – Zeit zum Leben

„Beim Duschen reinige ich den Körper, beim Baden gebe ich dem Körper Zeit für Heilungsvorgänge“

Autorin Gertrud Lehner-Laiß mit ihrem Motivationspruch:



„Füllt  
den Krug  
& leerets  
rein ...“

ISBN 978-3-938538-37-1

Preis 19,95 €

Gertrud Lehner-Laiß

Die Heilkraft *des Wassers* neu erleben!

Gertrud



Lehner-Laiß

## Die Heilkraft *des Wassers* neu erleben!



mit  
Wassertrinken  
Wasseranwendungen  
Gesichtsmasken

LESEPROBE  
Buch im Shop bestellen »

## Inhalt:

<b>Vorwort</b>	Wie ein Fisch im Wasser	4
<b>Teil I</b>	Wasser – heilendes Element	6
<b>Teil II</b>	Meine Qualen & Erkenntnisse durch Wassermangel	14
<b>Teil III</b>	Wasser – unser Lebenselement Wassergehalt im Körper, in den Organen Körpereigener Wasserkreislauf	24
<b>Teil IV</b>	Welches, wie viel und wann Wasser trinken?	32
<b>Teil V</b>	Zeit zum Baden – Zeit zum Leben Heilungsfördernde Badezusätze: Moor 47 Moor von innen, Heilmoor 58 Schlick 60 Essig 64 Heilerde 66 Rügener Heilkreide 68 Heu 70 Bademeersalz Nordsee 73 Totes Meer Badesalz 76 Baldrian 78 Algen 82 Kräuterbäder 86 Roskastanie 100	44
<b>Teil VI</b>	Hand- und Fußbäder und Lymphsystem	102
<b>Teil VII</b>	Gesichtsmasken und Kopfpackungen Heißer Gesichtswaschlappen 123 Gesichts- und Kopfbäder 125	108
<b>Teil VIII</b>	Conlei Produkte – besonders wertvoll	132

WASSER2000 – Wasser wie aus der Quelle	140
Tabelle Motivation zum Baden	146
Tabelle Motivation zum Wassertrinken	147
Wassergedichte	148
Stichwortverzeichnis	150
Nachwort	154
Danke, Quellennachweise, Bezugsquellen der im Buch beschriebenen Produkte	155

### Impressum:

© 2020 Bahnmayr GmbH, druck & medien Verlag, 73525 Schwäbisch Gmünd

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die Kopiervorlage im Buch darf ohne Genehmigung kopiert werden.

### Hinweis:

Die Tipps und Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Autorin:** Gertrud Lehner-Laiß

**Gesamterstellung:** Caren-Maraike und Sebastian Laiß

**Bildnachweis:** siehe Seite 157

**Papier:** CircleSilk Premium White Papier mit 100% recycelten Fasern, FSC-zertifiziert & EU Eco-Label

### Verlag & Druck:

Bahnmayr GmbH, 73525 Schwäbisch Gmünd, [www.bahnmayr.de](http://www.bahnmayr.de)

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-938538-37-1



## VORWORT wie ein Fisch im Wasser ...

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

... **wie ein Fisch im Wasser** ... genieße ich jede Gelegenheit, die Heilkraft des Wassers zu erleben, zu genießen. Momente im Wasser, im Fußbad, in der Badewanne, im Thermalbad, unter der Dusche sind für mich besonders schöne Momente eines Tages. Jedes Bad, das ich erlebe, ist ein Geschenk für mich, jedes Bad schenkt neue Lebenskräfte, neue Energie.

Häufig werde ich während meiner Arbeit im Laden, bei Beratungen oder Vorträgen gefragt, woher ich meine gute Energie und starke Leistungskraft nehme. Meine Antwort lautet: Meine tägliche Leistungskraft resultiert zum großen Teil aus meinem **täglichen Wassertrinken**. Ich fühle sofort Energieabzug, wenn ich zu wenig Wasser getrunken habe. Wasser ist meine Lebensgrundlage – neben meiner gesunden Ernährung.

Zusätzlich schöpfe ich ca. 1/3 meiner Leistungskraft aus Bädern mit besonderen Badezusätzen. Dazu zähle ich Moor, Schllick, Baldrian, Kräuter frisch oder getrocknet, Meersalz, Heilerde, Essig ... als Wannen- und Fußbäder.

Ich liebe Bäder und ich danke für die wunderbar heilsame Energie und innere Ruhe, die ich daraus schöpfen darf. Ich genieße meine Bäder morgens für einen guten Start in den Tag, nachmittags oder abends zum Abschluss des Tages.

Meine Bäder sind Erholungsmomente, kleine Urlaube. Meine Oase ist ein schönes Bad mit Kerzenschein und einem Hörbuch, um etwas zu lernen oder einer wundervollen, heilsamen Musik zu lauschen. Gerne genieße ich auch einfach nur das Bad mit Kerzenschein und heilsamer Stille.



Je älter ich werde, desto stärker fühle ich die Bedeutung und Heilwirkung der Bäder in der Badewanne, im Fuß- oder Thermalbad.

Auf meiner geliebten Insel **Ischia** erlebe ich die **Heilkraft des Wassers** in höchster Vollendung. Das sind Sternstunden des Glücks.

Für alle Badegenüsse bin ich von Herzen dankbar.

*Gertrud Lehner-Laitz*





## TEIL I Wasser – heilendes Element

### ... Wasser ...

ist ein heilendes und beeindruckendes Element. Es kann friedlich vor sich hinplätschern oder überschäumend, überflutend und zerstörend wirken. Jetzt ist das Buch „**Die Heilkraft des Wassers neu erleben**“ da, das viele Interessierte so lange erbat. Mit diesem Buch will ich möglichst viele Menschen für die Heilkraft des Wassers sensibilisieren.

### Warum?

Weil ich es wichtig finde, Wasser-Impulse zu geben. Viele Menschen haben verlernt, Wasser zu trinken. Ich könnte weinen, wenn ich höre, was so alles getrunken wird: **Alles** – nur **kein** Wasser! Dabei bestehen unsere Körperzellen in erster Linie aus Wasser. Tee ist Medizin oder Phytotherapie. Sprudel und Saftschorle sind Mode. Unsere Zellen beinhalten **keinen** Tee, Sprudel, Saftschorle.

Stichwort: „Duschkultur“. „Nein, ich bade nicht, dafür habe ich keine Zeit, ich dusche mal schnell und bin fertig“, höre ich häufig. Dabei haben Duschen und Baden nichts miteinander zu tun. Beim Duschen reinigen, erfrischen wir uns. Wannen- und Fußbäder sind Gesundheitsanwendungen zur Stärkung der Körpersubstanz.

### Ein bisschen Geschichte

Bereits in der Antike wussten Römer und Griechen die Heilkraft des Wassers auf ihre Weise zu nutzen. Auf Ischia erleben wir in der antiken Badeanstalt Cavascuro die Badekultur der Römer. Diese einzigartige Badeanstalt ist mehr als 2000 Jahre alt und immer noch so funktionsfähig, so dass es für Gäste zu einem Baderlebnis besonderer Art wird.



Badeanstalt Cavascuro auf Ischia



### Pfarrer Sebastian Kneipp

erlebte als 18-Jähriger, wie er durch die Wasseranwendungen in der Donau wieder gesund wurde. Er badete im kalten Donauwasser und seine Lungen und Bronchien heilten. Daraus entwickelte er seinen lehrenden Weg.



### Georg Friedrich Händel

war nach seinem Schlaganfall dem Tode geweiht. Er konnte nicht mehr komponieren. Händel hörte von den heißen Schwefelbädern in Aachen und deren heilender Wirkung. Er machte sich auf die Reise nach Aachen und badete. Die Ärzte warnten ihn davor, länger als drei Stunden im Wasser zu bleiben, denn das würde sein Herz nicht verkraften. Nein, Händel blieb meistens 7 – 9 Stunden in diesen Quellen und erlebte nach 7 Tagen die Heilung. Gesund und wie neu geboren verließ Händel die Aachener Schwefelbäder. Die Ärzte konnten es nicht verstehen. Gegenüber des Schwefelbades war eine Kirche. Händel ging nach seiner Heilung in die Kirche, Schritt für Schritt die Treppen hoch zur Orgel, setzte sich und spielte neue, himmlische Klänge. Mit dieser Kraft aus den Schwefelbädern schöpfte Händel seine Energie, weitere Werke und sein letztes Meisterwerk „Messias“ zu komponieren.

Viele Beispiele könnte ich nennen, doch erleben Sie die Heilkraft selbst. Beginnen Sie Schritt für Schritt, um von der Dusch- zur Badekultur zu wachsen. Es liegen Welten dazwischen.



## TEIL II Meine Qualen & Erkenntnisse durch Wassermangel

### Meine Heilungen durch Veränderung und Wassertrinken

#### Meine Qualen durch Wassermangel

In meiner Kindheit und als Jugendliche trank ich alles Mögliche und **Unmögliches**, nur kein Wasser. Es war damals weder bekannt noch aktuell, Wasser zu trinken.

Als junger Mensch war ich häufig krank. Mein Körper meldete sich mit vielen Signalen, niemand hörte sie. Als Kind litt ich unter ständig wiederkehrenden **Mandelentzündungen**. Zwei- bis dreimal im Jahr lag ich mit äußerst schmerzhaften Mandelentzündungen zwei bis drei Wochen im Bett. Jahr für Jahr wiederholte sich diese Qual. Unser Hausarzt riet dringend, die Mandeln entfernen zu lassen. Mein Vater verhinderte diese Operation. Er hatte ein gutes Gespür und sagte. „Nein, die Mandeln bleiben, sie haben eine wichtige Funktion im Körper.“ Meine Mandeln sind geblieben und ich bin meinem Vater aufrichtig dankbar. Längst sind meine Mandeln gesund. Als Teil des Lymphsystems erfüllen sie ihre Schutzaufgaben zur Abwehr negativer Eindringlinge.

Als **Jugendliche und junge Erwachsene** litt ich viele Jahre unter **chronischer Bronchitis**. Das war schmerzreich, belastend, quälend. Auch hiermit lag ich zwei bis dreimal im Jahr mit schrecklichen Bronchienschmerzen und bellendem Husten zwei bis drei Wochen im Bett. Ärzte meinten: „**Damit musst Du leben**“. Nein, das wollte ich nicht. **Das war für mich kein Leben.**

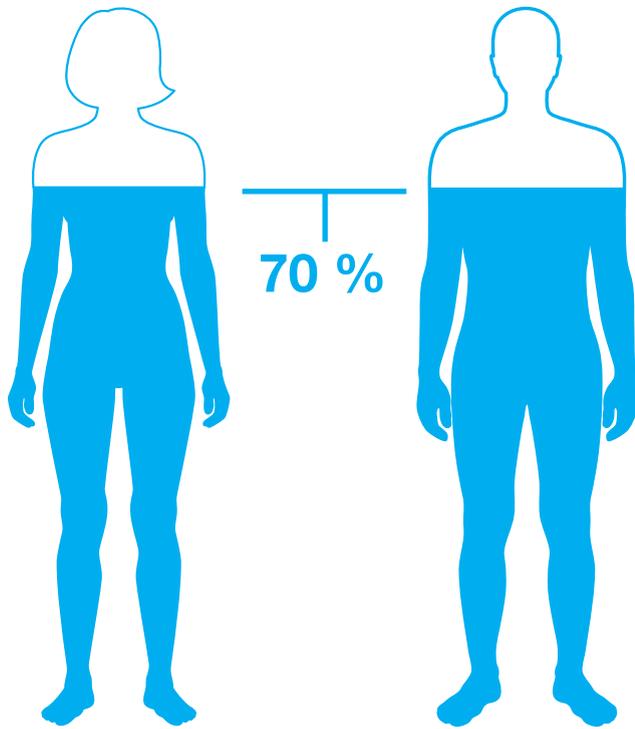
Zur **chronischen Bronchitis** gesellten sich im Laufe der Zeit **noch schmerzende Fingerknöchel mit Arthrose, Sodbrennen** nach Kaffee und Kuchen. **Schlimme Pickel im Gesicht** und **meine extrem trockene Haut im Gesicht und am Körper** waren auch sehr belastend. Die extrem trockene Haut brachte mich zeitweise an Grenzen meiner psychischen Belastbarkeit. Manchmal dachte ich, ich hätte einen Tick, weil ich den ganzen Tag das Bedürfnis „**EINCREMEN**“ hatte. Heute weiß ich, es war kein Tick, es war **Wassermangel**.



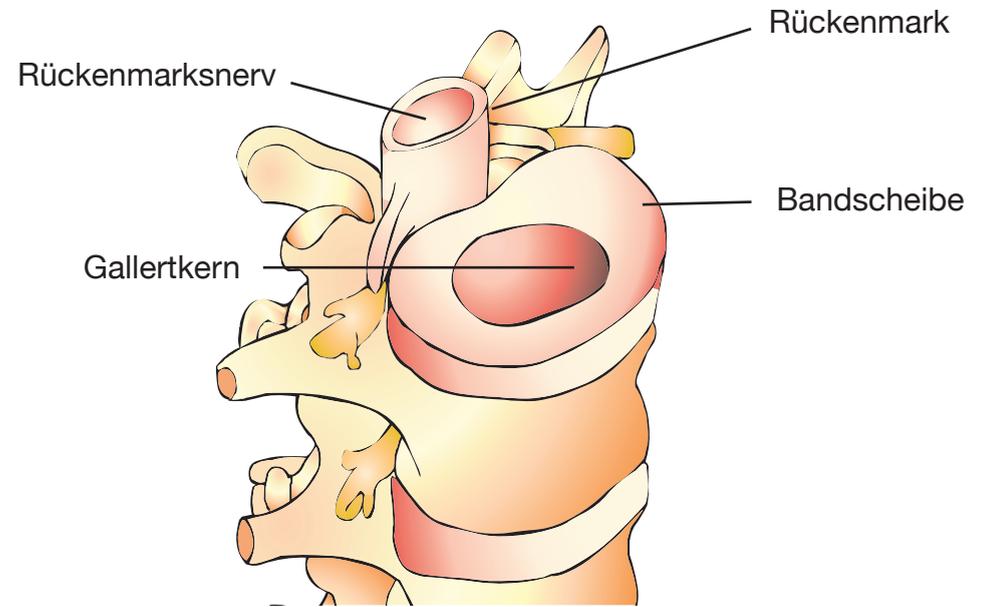
### Rissige Erde - Wassermangel Wassermangel in meinem Körper war ein wichtiger Mosaikstein meiner gesundheitlichen Probleme

Im Laufe der Jahre kamen **Rücken- und Nierenschmerzen, Bandscheibenprobleme** dazu. Alles war belastend. Gelegentlich fühlte ich mich wie eine alte Frau, obwohl ich noch so jung war. Es gab Tage, an denen ich verzweifelt war, ich wusste nicht, wie ich so weiterleben und arbeiten sollte.

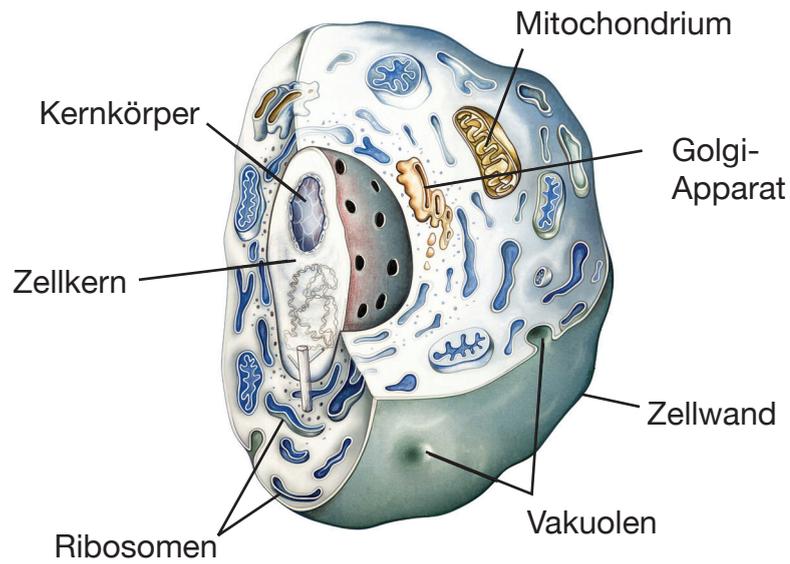
Ich begann zu suchen, interessierte mich intensiv für Gesundheit und Heilung. Ich las viele Gesundheitsbücher, lernte bei Vorträgen und begann meine ersten Schritte mit der Umstellung meiner Ernährung. Wissensdurstig, lern- und umsetzungsfreudig sammelte



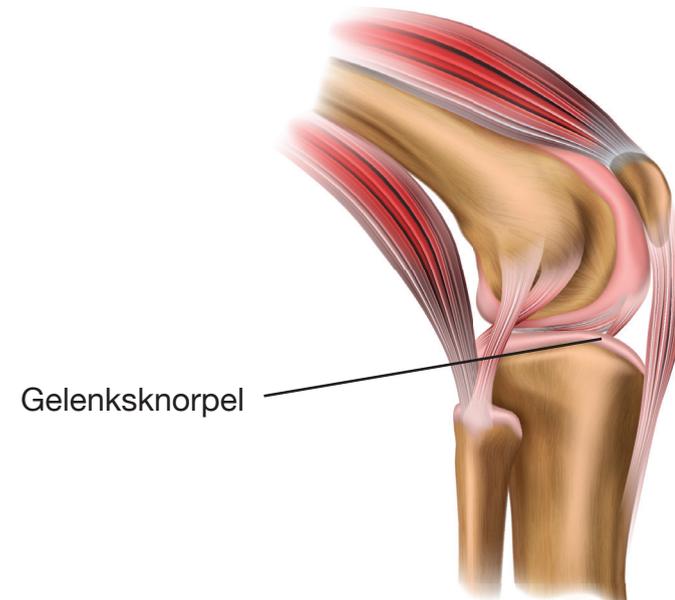
Der Mensch besteht zu ca. 60 – 70 % aus Wasser



Der gallertartige Kern der Bandscheibe besteht zu ca. 90 % aus Wasser



Eine Körperzelle besteht zu ca. 70 % aus Wasser



Gelenksknorpel bestehen zu ca. 90 % aus Wasser

## Trinken Sie täglich Wasser, denn ...



ist besser als



ist besser als



ist besser als



## Wie viel Wasser soll ich trinken?

Der Körper benötigt pro kg Körpergewicht pro Tag  
**ca. 40 ml reines, klares Wasser.**

Jeder kann sich ausrechnen, wie viel Wasser erforderlich ist.

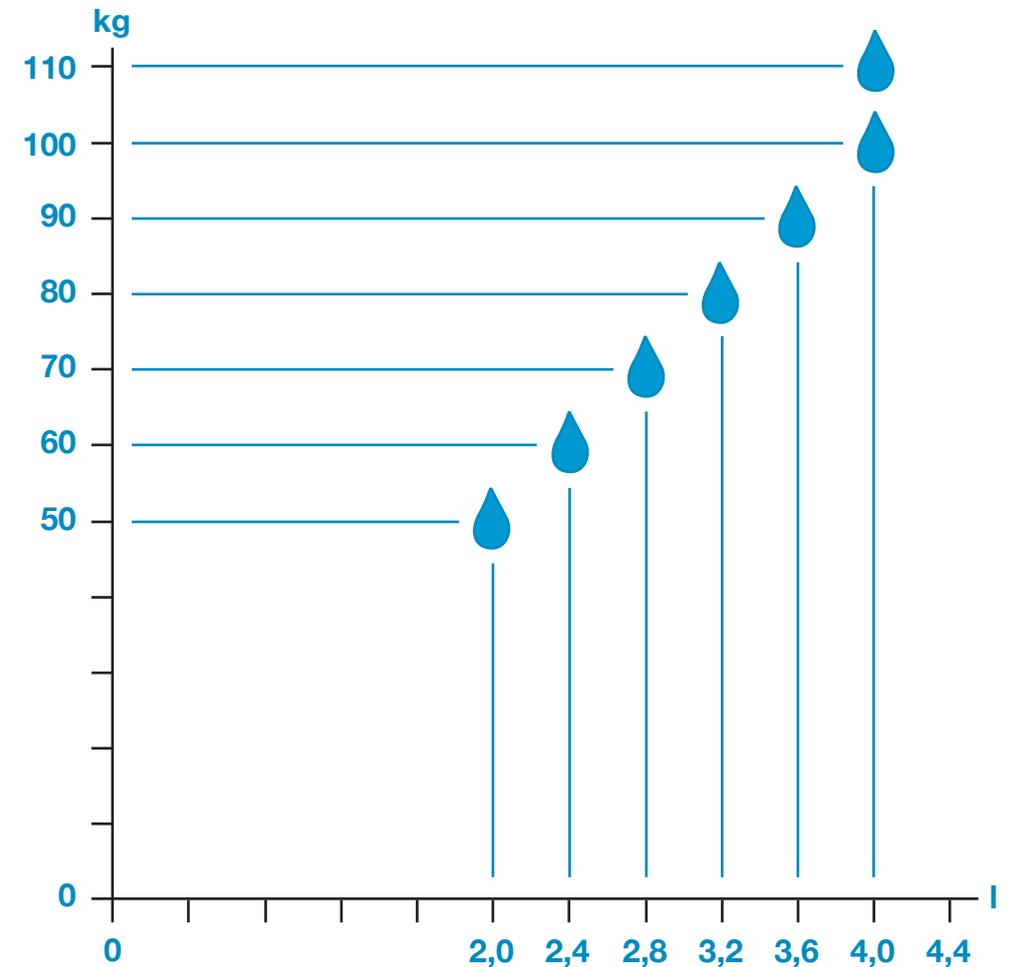
**Beispiel: 50 kg Körpergewicht x 40 ml = 2,0 Liter Wasser**

**70 kg Körpergewicht x 40 ml = 2,8 Liter Wasser**

**80 kg Körpergewicht x 40 ml = 3,2 Liter Wasser**

**Diese Angaben sind nur Richtwerte,  
es sollten nicht mehr als 4 Liter Wasser pro Tag sein.**

### Diagramm zum täglichen Wassertrinken



## Heilungsfördernde Badezusätze

### Moor – gebündelte Heilkraft vieler Jahrtausende

Ich liebe Moorbäder, das sind meine Kraftquellen. Die Heilkräfte des Jahrtausende gewachsenen Moors durch die Haut aufzunehmen und zu spüren, ist schön, wohltuend und aufladend. Moor ist nicht nur zur Therapie oder Vermeidung von Krankheiten gedacht, Moor ist mit seiner weit gefächerten positiven Wirkung zur Steigerung der Gesundheit und Leistungskraft unvorstellbar wertvoll. Moor wird auch **schwarzes Gold** genannt, daran „erahnen“ wir den Wert von Moor.

Schon um 4.000 vor Christus war den Ägyptern die heilende Wirkung des Moores bekannt. Schmerzende Wunden, Gliederschmerzen und Rheuma wurden mit Moorpackungen behandelt. Auch die alten Griechen setzten Moor für verschieden Bereiche ein. Paracelsus (1493 – 1541) schätzte Moor als wichtigstes Heilmittel. Ab dem 19. Jahrhundert wurden die ersten Moorheilbäder eröffnet. Von meiner Kindheit und Jugend ist mir bekannt, dass Menschen, die Gelenkprobleme, Rheuma und Arthrose hatten, Moor-Badekuren verordnet wurden, die die Krankenkassen bezahlten.



Moorlandschaft am Abend

## Die Vielfalt der Wirkstoffe ist unvorstellbar umfassend

Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von **Moor** ist einzigartig und je nach Moor **individuell**. Die Nährstoffdichte, die uns Moor bietet, können uns Lebensmittel kaum geben. Unzählige Wirkstoffe, die sich im Entstehungsprozess von Jahrtausenden bilden, sind ideal, den Körper optimal zu entgiften, zu ernähren, zu regenerieren und zu verjüngen.

**Viele Moore enthalten: Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium, Zink, Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän und vieles mehr.**

Moore liefern Eiweißverbindungen, Harze, Zellulose, Kieselsäure, Enzyme, Vitamine, Pektine, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe.

Außerdem zählen Huminsäuren, Spurenelemente, ätherische Öle, organische Stoffe, Vorstufen von Hormonen, desinfizierende und antibiotisch wirkende Stoffe von mehr als 400 verschiedenen Kräutern, Blättern, Ästen, Bäumen zu weiteren wertvollen Inhaltsstoffen.

Alle Wirkstoffe werden über die Haut leicht aufgenommen und im Körper ausgewertet. Die Hautporen nehmen aus den Bädern nur die Art und Menge auf, die der Körper benötigt.



... daraus entstehen unter anderem Moore ...

## Schlick – Jungbrunnen aus der Nordsee



### Info:

**Was ist Schlick?** Die Flut schwemmt mit dem Meerwasser Sand, Muscheln, Ton, Salz, Algen, kleine Schnecken u.v.m. an den Strand. Während des Gezeitenwechsels, der Ruhephase des Wassers, setzt sich dieses Material ab. So bildet sich Schlickboden.



Wattenmeer Nordsee bei Ebbe

Als heilsamen, pflegenden Schlick eignen sich vor allem Strandböden, die einen hohen Anteil an Salz, Mineralstoffen und Spurenelementen haben. Dieser Schlick muss sich in klarem, sauberem Wasser befinden. Dann zählt er zu den heilungsfördernden Mineralerden des Meeres. Die Therapie mit Meeresschlick war schon im Altertum bei Griechen und Ägyptern bekannt.

Ich bevorzuge Schlick aus dem Wattenmeer der Nordsee. Schlick enthält etwa zehnmals so viele Mineralstoffe wie reines Meerwasser. Die dunkelgraue, tonartige Masse enthält Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Mangan, Phosphor, Schwefel, Silicium und viele andere wertvolle Mineralstoffe. Das sind Juwelen für Gesundheit und Schönheit.

## Essig – Impuls für das Lymphsystem



### Info:

... auch zum Trinken



### Warum Essig?

Das Lymphsystem jubiliert, wenn Sie regelmäßig Hand-, Fuß- und Vollbäder mit Essig machen. Das ist einfach, günstig und außerordentlich wichtig für die Gesundheit.

### Essig gibt dem Lymphsystem einen Impuls, einen „Kick.“

Das Lymphsystem ist – neben dem Durchblutungssystem – das zweitwichtigste System im Körper. Es ist ein geniales und kompliziertes Reinigungssystem. Wer stets gesünder und leistungsfähiger werden will, wird dies durch Essigbäder in hohem Maß fördern. Je leistungsfähiger das Lymphsystem eines Menschen arbeitet, desto präziser können alte Schlacken (z.B. aus Süßigkeiten), die in Knochen, Sehnen, Muskeln und Bändern gelagert sind, über das Lymphsystem ausgeschieden werden. So sind Nieren und Blase entlastet. Vor oder während solcher Ausscheidungsprozesse können Ödeme und Lymphstauungen entstehen. Sie sind unangenehm, in gewissen Situationen jedoch unumgänglich. Der Körper regelt das selbst. Dafür benötigt er reichlich Wasser im Körper, Bewegung in frischer Luft sowie Essigbäder. Durch Essigbäder wird die Ausscheidung von Lymphschlacken verbessert. Lesen Sie folgendes Beispiel mit dem „Gichtanfall“.

### „Gichtanfall“ – der doch keiner war ...

Vor vielen Jahren waren meine „Füße“ dick geschwollen. Sie schmerzten stark, so dass ich kaum auftreten konnte. Ich ging zum Arzt. Er vermutete einen „Gichtanfall“. Blut wurde abgenommen, um die Harnsäurewerte zu prüfen. Nach 3 Tagen sollte ich wiederkommen. In meiner Schmerznot machte ich sofort mehrmals am Tag Essig-Heilerde-Fußbäder und ich trank besonders viel Wasser. Nach 2 Tagen ließen die Schmerzen nach. Als ich am dritten Tag wieder zum Arzt kam, war er erstaunt und erfreut. Alles war wieder gut. Er konnte es nicht fassen. Die Harnsäurewerte waren wunderbar. Ich fragte den Arzt, ob das ein Lymphstau gewesen sein könnte. Ja, das war so, bestätigte er. Ich erzählte, was ich gemacht hatte, er war von der Wirkung der Essigbäder begeistert.

## Rügener Heilkreide für basische Bäder

### ! Info:

60 – 70 Millionen Jahre lag die Original Rügener Heilkreide im „Rügener Kridemeer“. Seit etwa 100 Jahren bewährt sie sich als reines, allergenfreies Naturprodukt für Packungen auf der Haut oder in Hand-, Fuß- und Vollbädern. Die weiße Farbe, die mehlfeine Struktur sowie die gute Speicherfähigkeit von Wärme und Kälte zeichnet sie aus. Sie wärmt lang anhaltend, reinigt und pflegt die Haut sanft. Rügener Kreide eignet sich wunderbar für kalte und warme Anwendungen.



Kreidefelsen Rügen

### Zusammensetzung und pH-Wert:

98 % Calciumcarbonat, als Nebenbestandteile Magnesiumcarbonat, Silizium, Eisen, Phosphor und Schwefel. Der pH-Wert liegt bei 8 – 9.

**In einer neuen Studie von Prof. Dr. C. Dartsch wurde belegt, dass die Rügener Heilkreide entzündungshemmend wirkt, den Stoffwechsel anregt, die Zellteilung stimuliert sowie die Wundheilung um 40 % fördert (im Vergleich zu nicht behandelten Wunden).**



Salzbank im Toten Meer

## Totes Meer Badesalz – einzigartiges Mineral-Badesalz

### ! Info:

Das Totes Meer Badesalz ist etwas Besonders und es lohnt sich, damit Hand-, Fuß- und Vollbäder zu genießen. Seit dem Altertum ist bekannt, dass das Wasser aus dem Toten Meer die Regeneration der Haut besonders fördert. Durch regelmäßige Bäder können Mineral- und Nährstoffe in tiefere Hautschichten eindringen und dadurch die Hautregeneration fördern. Die Faltenbildung wird unter anderem verlangsamt. Das Badesalz ist hilfreich für eine gesunde und schöne Haut. Durch ein heißes, mineralstoffreiches Bad kann der Körper mehr Mineralstoffe aufnehmen als über die Ernährung.

Das Wasser des Toten Meeres hat eine Mineralstoffkonzentration von über 30 %, etwa das 10-fache im Vergleich zum normalen Meerwasser. Viele unterirdische Quellen versorgen das Tote Meer ständig mit Mineralien. Die wichtigsten sind Kalium, Magnesium, Natrium, Calcium, Ammonium, Strontium, Eisen, Mangan, Chlorid, Bromid, Jod, Fluorid und Sulfat.

## Baldrian ernährt das Nervensystem durch die Haut



### Info:

Die Baldrianpflanze ist in Europa und Asien beheimatet. Sie wächst an feuchten, nährstoffreichen Stellen und wird bis zu 1,5 Meter hoch. Der botanische Name lautet: **Valeriana**, dieser leitet sich vom lateinischen Wort für „gesund sein“ (valere) ab.



Baldrianpflanze

Der beruhigende, nervenstärkende und schlaffördernde Pflanzenteil ist die Wurzel. Das Baldrianpulver wird aus der Baldrianwurzel gewonnen. Die gereinigte Baldrianwurzel wird getrocknet und fein gemahlen. Der markante Baldriangeruch ist für manche Personen gewöhnungsbedürftig.



Baldrianwurzel

**Baldrianwurzel zählt zu den besten Entgiftungshilfen unseres Körpers und zur besten Ernährung unseres Nervensystems. Sie ist durch nichts zu ersetzen.**

## Algenbäder – bei Schilddrüsenthemen ja oder nein?



**Grundsätzlich gilt bei Algenanwendungen: Wer Schilddrüsen-über-funktion hat, sollte keine Algen verwenden. Wer Schilddrüsen-unter-funktion hat, kann mit Algen regulieren.**



### Info:

#### Algen – Erstklassige Aufladung und Entgiftung der Zellen

Das Thema Algen umfasst mit unzähligen Algenarten einen großen Bereich. Hier gebe ich meine Erfahrungen von zwei mir wichtigen Badealgen weiter.

**Nach Algenbädern fühle ich mich besonders gut „aufgeladen“.**

#### Fucusalge – meine Lieblingsalge

Im kalten Wasser des Nordpazifik, Nordatlantik, der Nord- und Ostsee fühlt sich die Fucusalge wohl. In der Nord- und Ostsee gedeiht sie an steinigen Küsten, Muschelbänken, Hafenmauern. Sturm und Flut schwemmen sie ans Ufer. Dort wird sie gesammelt und entsprechend verarbeitet. Aus getrockneten Blättern lassen sich u.a.



Fucusalge an der Ostsee

## Kräuterbäder – Jungbrunnen der Zellen



### ! Info:

Ich liebe Kräuterbäder und ich fühle nach jedem Kräuterbad eine kraftvolle Aufladung in den Zellen, neue Kraft in mir. Es ist kaum vorstellbar, welche **Heilkraft, Energie und Leistungskraft** durch regelmäßige Kräuterbäder in den Zellen spürbar ist, sei es in Form eines Hand-, Fuß- oder Vollbades.

Kräuterbäder haben ihr besonderes Merkmal an **Heilkraft**, die wir über unser größtes Organ, unsere Haut, aufnehmen. Es ist wie mit allem: Wenn wir es selbst erlebt und erkannt haben, beginnt die Motivation und die daraus folgende positive Entwicklung fast wie von selbst. Wer einmal Kräuterbäder erlebte, genießt sie immer wieder aufs Neue. Dabei ist die Vielfalt mit ihrer unterschiedlichen Wirkung sensationell.

### ✓ Wirkung:

Kräuterbäder, aus frischen oder getrockneten Kräutern zubereitet, verbessern die Gesundheit in den Organen und im Körper. Sie geben der Körpersubstanz ein **neues Energieniveau**. Je besser die Körpersubstanz eines Menschen ist, desto mehr



## Die sensationelle Wirkung der Kräuterbäder

Jedes Kraut hat seine spezifische Wirkung. Nutzen Sie diese verjüngende Kraft zur Aufladung Ihrer Körperzellen, Ihrer Körpersubstanz. Wechseln Sie mit den Kräutern ab. Wie bei den frisch gemixten Kräutergetränken verwenden Sie pro Bad ein Heilkraut. Dadurch gelangt die spezifische Wirkung durch die Haut in den Körper.

## Kräuter und ihre spezifische Wirkung

Kräuter	Wirkung
<b>Baldrian</b>	... siehe Seite 78
<b>Borretsch</b>	Entgiftung / Entschlackung
<b>Brennnessel</b>	Gehirn, Nervensystem, Hormonhaushalt, Eisen
<b>Eukalyptus</b>	Aufladung der Zellen, Gehirn, Stirn- und Nebenhöhlen, verbessert die Luftwege, schützt sie vor schädlichen Keimen, fördert die Entgiftung
<b>Heusack</b>	Blutgefäße, Durchblutung, Wärmehaushalt
<b>Rosmarin</b>	wichtigster Badezusatz zur Körperaufladung, besonders für das Gehirn, belebend, schützt das Blut vor schädlichen Keimen, fördert die Gesundheit der Haut
<b>Nadeln von Fichte, Tanne, Kiefer, Pinie oder Zeder</b>	wirken ähnlich wie Rosmarin, weniger intensiv ... verwenden Sie frische Triebe
<b>Rotklee</b>	Hormonhaushalt für Frauen (Östrogene) und Männer (Prostata)
<b>Salbei</b>	Lymphsystem – dadurch präzisere Entgiftung des Körpers möglich, Hormonhaushalt, verbessert auch Haarwuchs
<b>Schafgarbe</b>	Hormonhaushalt

## Roskastanienpulver – Juwel für die Blutgefäße



### ! Info:

Ich liebe Kastanienbäume, die bis zu 30 Meter hoch wachsen und bis zu 300 Jahre alt werden. Anfang Mai leuchten die Blütenkerzen rosa, gelb und rot ins Land hinein und locken die Bienen, Nektar zu holen.

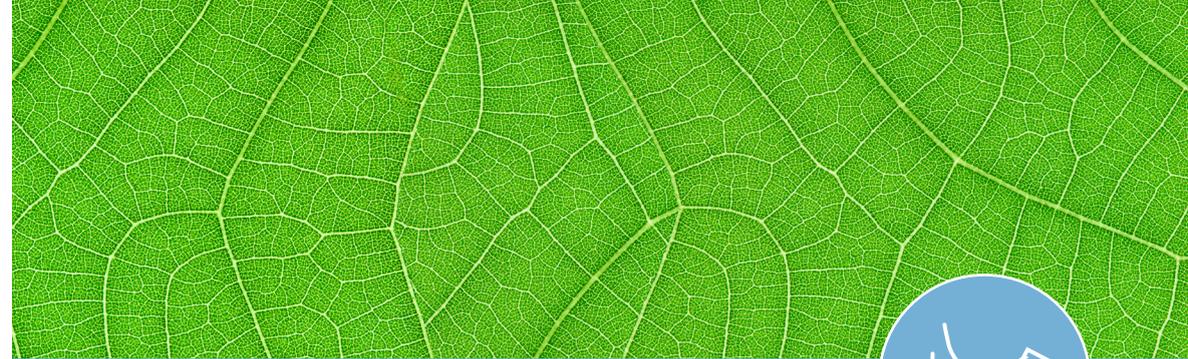


Kastanienbaum in der Blüte

Ist eine Befruchtung erfolgt, entwickeln sich grüne, stachelige Kapsel Früchte, in denen braun glänzende Kastanien als Samen für die nächste Generation heranwachsen. Im Spätsommer sammle ich gerne frische, glänzende Kastanien zur Dekoration. Ich liebe es, Kastanien in der Jackentasche zu haben, sie zu fühlen, mit ihnen zu spielen.

### Roskastanien

Roskastanien wirken in vielerlei Hinsicht positiv auf die Blutgefäße. Sie hemmen den Austritt von Flüssigkeit aus den Gefäßen und dichten die Gefäßwände ab. Dadurch können Wasseransammlungen, z.B. in den Beinen, wieder zurückgehen. Roskastanien erhöhen die Spannkraft der Venen.



## TEIL VI Hand- und Fußbäder dienen der Verjüngung – sie aktivieren das Lymphsystem und die Kraft in den Organen

### ! Info:

In den Handinnenflächen und Fußsohlen befindet sich ein wichtiger Teil des Lymphsystems, das **durch Hand- und Fußbäder aktiviert und besser durchblutet wird**. Das **Lymphsystem** ist ein zentrales Parallelsystem zum Herz-Kreislauf-System. Es ist das zweitwichtigste Transportsystem im Körper.

Mit dem Blut gelangen Nährstoffe und andere Substanzen in das Körpergewebe. Die Lymphgefäße transportieren Flüssigkeit, auch Abfallstoffe, aus dem Gewebe ab. Das **Lymphsystem**, das wie ein feingesponnenes Netz den menschlichen Körper durchzieht, arbeitet wie eine Kläranlage mit angeschlossener Müllabfuhr. Etwa 2 bis 3 Liter Lymphflüssigkeit fließen täglich durch dieses System. Es ist ein wichtiger Teil des Abwehrsystems. Unter anderem ist es für den Schutz vor Infektionen zuständig.

**Lymphknoten** sind kleine Gewebeknoten (Filter). Sie filtern Bakterien, Fremdkörper und andere schädliche Stoffe aus der Lymphe und entsorgen diese. Die so gereinigte Flüssigkeit gelangt danach über die größeren Lymphgefäße zurück in die obere Hohlvene und damit ins Blut.



## TEIL VII

### Gesichtsmasken und Kopfpackungen, Gesichts- und Kopfbäder - Verjüngung der Haut, des Gehirns und Verbesserung der Konzentration

#### ! Info:

Seit ich meine geliebten Bäder regelmäßig genieße, ist die passende Gesichtsmaske die Krönung eines jeden Bades. Ich rühre mir immer etwas mehr „Paste“ für die Gesichtsmaske an, weil ich diese auf dem ganzen Kopf verteile. Während des Bades massiere ich immer wieder sanft den Kopf. Das ist Wellness und Urlaub daheim, unbeschreiblich schön und wohltuend.

Ich beobachte, dass durch Gesichtsmasken die Haut regeneriert und verjüngt wird. Die Kopfpackungen mit den Massagen empfinde ich besonders wohltuend, das Gehirn wird ständig verbessert. Meine Konzentrations- und Merkfähigkeit wird stärker. Das finde ich genial. Die Erkenntnis, dass ich trotz Älterwerdens besser denken und handeln kann, macht mich besonders dankbar und demütig. Ich bin sehr dankbar, mich gut konzentrieren und klare Gedanken fassen zu können. Das war in jungen Jahren nicht so ausgeprägt wie heute. Den Unterschied spüre ich deutlich und das begeistert mich.

Derartige Erkenntnisse motivieren mich, fleißig und unablässig meine geliebten Bäder, Gesichtsmasken, Kopfpackungen sowie Gesichts- und Kopfbäder zu genießen. Allein die Vorstellung, dass dadurch hoch komplizierte Vorgänge im Gehirn, im ganzen Kopfbereich verbessert werden können, lassen mir „Flügel“ wachsen.

#### ✓ Wirkung:



**Kopfbäder wirken verblüffend. Sie sind eine großartige Energiequelle. Wer regelmäßig Kopfbäder macht, fördert seine Gesundheit in hohem Maße.**

- Das Gehirn wird verbessert, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, man kann leichter lernen und Gelerntes besser behalten.
- Der Alterungsprozess kann verlangsamt werden.
- Arbeitsabläufe des Alltags können verbessert werden. Das ist leicht verständlich. Wenn das Gehirn gut mit Nährstoffen versorgt ist, kann es erheblich präziser arbeiten.
- Die Entschlackung des Körpers wird gefördert.
- Kopfbäder sind eine unvorstellbar große Hilfe, um Stirn- und Nasennebenhöhlen von alten Schlacken zu befreien. Nach einigen Monaten regelmäßiger Kopfbäder kann eine wunderbare Entschlackung durch die Nase beginnen. Man hat das Gefühl, dass das Gehirn frei wird. Wie ich haben es bereits viele Kunden befreiend erlebt. Ich beobachtete bei mir und anderen, wie diese Entschlackung durch die regelmäßige Einnahme des **Heidelberger 7 Kräuter – Stern® Pulvers** zusätzlich gefördert wurde, wie sich zäher Schleim wunderbar löste. Je länger ich Gesichts- und Kopfbäder machte, desto mehr löste sich aus der Nase. Das empfand ich faszinierend und befreiend zugleich. Die Kombination der Gesichts- und Kopfbäder in Verbindung mit dem Kräuterpulver das ist ein wahrer Segen für meine Gesundheit. Probieren Sie es aus!
- Medikamente, chemische Nahrungsmittelzusätze, Zigaretten, Abgase oder andere belastende Quellen bedeuten Störungen für das Hirn: **Sie vermindern die Wirkung der Kopfbäder!**