



Ingrid Weber

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Tel. 02744/67 181

Mail: info@ingrid-weber.at

Internet: www.vital-und-gesund.at; www.ingrid-weber.at

*Suche erkannte Wahrheiten zu verwirklichen. Nicht als
Forderung an andere, sondern als Forderung an dich selbst.*
Hermann Hesse

Sommer-Aussendung

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Sommerzeit ist unter anderem auch „T-Shirt-Zeit“, dieses praktische Leibchen ist eines der beliebtesten und billigsten Kleidungsstücke des Menschen. In Indien gibt es die Kleinstadt Tirupur, sie wird auch T-Shirt-City genannt, weil es das Hauptproduktionszentrum für Baumwollwirkwaren ist. In den Textilfabriken und Zulieferbetrieben arbeiten an die 50.000 Kinder ab 6 Jahren, sie hantieren mit Maschinen und giftigen Chemikalien ohne Schutzbekleidung für € 2,20 am Tag, nicht selten kommt es zu schweren Arbeitsunfällen und Krankheiten. Abgesehen davon sind die Flüsse durch Chemikalien und Färbemittel verseucht. Besonders Mädchen werden unter sklavenmäßigen Bedingungen für drei Jahre um € 300,- unter Vertrag genommen, flüchten sie vorher, so bekommen sie kein Geld. Wir können uns wahrscheinlich dieses Leid gar nicht vorstellen, aber wir können verstehen, warum T-Shirts (und generell Bekleidung) so billig sind.

Alle Menschen haben das Recht auf ein würdiges Leben, in Zukunft werden wir uns die Frage stellen müssen: Darf ich mir das – im Sinne von Menschenachtung und Umweltschutz – leisten ?

Ich wünsche einen schönen und erholsamen Sommer,
herzlichst Ihre *Ingrid Weber*

7. Diplomlehrgang zur ErnährungstrainerIn

Persönlich – intensiv – ursächlich

Der nächste Lehrgang startet am 16./17. Jänner 2016, er beinhaltet sechs intensive Wochenenden mit vier Praxistagen und das Abschluss-WE (Jänner 2017). Der Ausbildungsinhalt richtet sich nach den wissenschaftlichen Grundlagen der neuen Ernährungslehre und der unabhängigen Ernährungsforschung. Somit ist meine Ausbildung die einzige in Österreich, welche auf ursächliche Aufklärungsarbeit aufgebaut ist.

Bei Interesse übermittle ich mein Ausbildungsprogramm und/oder bin für ein unverbindliches, persönliches Info-Gespräch gerne bereit.

Eintragungswoche Volksbegehren – von den Medien totgeschwiegen

Anfang Jänner hat das Innenministerium dem „Volksbegehren für den Austritt aus der EU“ statt gegeben, nachdem ein überparteiliches Personenkomitee knapp 10.000 amtlich beglaubigte Unterstützungserklärungen eingereicht hat. Die EU ist weder ein Friedensprojekt noch für das Gemeinwohl der Bürger und schon gar kein demokratisches Instrumentarium, sondern ein konzern- und finanzgesteuerter Machtapparat ! Hiermit gibt es wohl die letzte Chance, mit der Unterschrift ein Zeichen zu setzen und sich für eine direkte Demokratie (nach Schweizer Vorbild) einzusetzen ! Die Eintragungswoche wurde für 24. Juni bis 1. Juli fest gesetzt, zu unterschreiben in Gemeinde- und Magistratsämtern. Falls jemand in Österreich Urlaub macht, können Wahlkarten beantragt werden. Nähere Infos auf www.volksbegehren-eu-austritt.at

Folder zum Verteilen sowie Plakate bei der Initiative Heimat & Umwelt, Tel. 02242/70 516 anfordern.

Artikel über Marmelade beigefügt

Buchtipps

Schwarzbuch WWF – dunkle Geschäfte im Zeichen des Panda von Wilfried Huismann

Ein spannendes und mutiges Buch zum WWF, der jährlich 500 Mio. € an Spendengeldern erhält. Der Autor stößt auf ein korruptes Netzwerk von Industriebossen, Bankiers, Ölmagnaten und Großwildjägern.

Dr. Jung`s kleine Seelenapotheke von Mathias Jung

M.Jung hat aus seinen bisher erschienenen Büchern markante Ausführungen zu wichtigen Seelenkomplexen zusammen gestellt: Ich-Werdung, Geschlechterfrage, Liebe, Krise, Scheidung, Traum, etc.

Burnout erkennen, überwinden, vermeiden von Gabriele Kypta

Die Autorin zeigt auf, wie man Bournout-Fallen erkennt, ihnen ausweicht und vorbeugt. Konkrete Anregungen fördern und stärken den sorgfältigen Umgang mit sich selbst. Betroffene bekommen wertvolle Impulse zum Verständnis und zur Bewältigung von Erschöpfung und Ausgebranntsein.

Jahreszeitenrezept



Bunte Polenta-Laibchen (6 Stk.)

100 g Maisgrieß, 300 ml Wasser, Gemüsebrühwürfel, 1 kleine Karotte, ½ roter Paprika, 2 EL gehackte Kräuter, Pfeffer, Muskat, ev. Salz

Maisgrieß mit Wasser und aufgelösten Gemüsebrühwürfel 10 Minuten auf kleiner Flamme garen, immer wieder umrühren. Zerkleinerten Paprika, geraspelte Karotte, Kräuter dazu geben und mit Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Laibchen formen und in kalt gepressten Sonnenblumen- oder Olivenöl beidseitig goldgelb backen. Dazu passt jede Sauce und vorher natürlich eine große Schüssel Salat.

Mein individuelles Angebot

Veranstaltungen-Mobil: Ich komme gerne für einen Vortrag und/oder ein Seminar zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung zu Ihnen. Meine Vortrags- und Seminarliste gibt es auf Anfrage.

Synergetiktraining: mittels synergetischer Innenweltreisen werden innere Energiebilder bearbeitet, die destruktiv und negativ auf unser Leben wirken.

Anwendungsbereiche: Klärung von Beziehungen in Beruf, Partnerschaft, Schule, Befreiung von destruktiven und blockierenden Mustern, Verarbeitung von Verlust, Unfall, Trennung und anderen belastenden Erlebnissen, Aufdecken und Bearbeiten von Hintergründen von Körpersymptomen

Diplomlehrgang ErnährungstrainerIn: Einjährige Lehrgänge zum/zur diplomierten ErnährungstrainerIn: ursächlich – intensiv – persönlich und unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen. Gerne übermittle ich das Ausbildungsprogramm bzw.bin für ein persönliches Info-Gespräch bereit.

Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt.

Anmerkung:

Wenn Sie keine Mails mehr erhalten möchten, bitte ein Mail mit Vermerk „Aus Adressdatei streichen“ senden. Wenn sich Ihre Mailadresse ändert und Sie meine Infos weiterhin wünschen, bitte unbedingt die neue Mailadresse bekannt geben !

Topinambur - die gesunde Knolle

Die Topinambur oder auch Erdbirne gehört zu den Sonnenblumengewächsen und ist ein Knollengemüse, das in der Erde wächst. Sie ist sehr vitamin- und mineralstoffreich und enthält auch Inulin, was sie für Diabetiker interessant macht. Es handelt sich dabei um eine Stärkeart und darf nicht mit dem Hormon Insulin verwechselt werden, das im Zuckerhaushalt des Körpers eine große Rolle spielt.

Topinambur sind sehr anspruchslos, zur Einlagerung können sie in feuchten Sand eingeschlagen werden oder am besten bei Bedarf frisch aus dem Garten holen, was auch im Winter bei frostfreiem Boden möglich ist.

Wer einen Garten hat, besorgt sich ein paar Knollen und steckt diese im Frühjahr in die Erde. Es ist empfehlenswert, sie an den Rand und auf einen separaten Platz zu setzen.

Verwendungsmöglichkeiten

Roh als Frischkost geraspelt (z.B. Karotte-Topinambur-Apfel), Suppe (gedünstet und püriert, gut würzen), Aufläufe, Laibchen, Eintöpfe.

Rezept:

500 g Topinambur, 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Sesam, 200 g Sauerrahm, Pfeffer, Salz, Muskat, Paprika.

Topinambur bürsten, in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig in befettete Form schichten. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, mit Sesam und Sauerrahm verrühren und würzen. Diese Sauce darüber verteilen, ev. mit geriebenen Bergkäse bestreuen.

Tipp: für die vegane Variante anstatt des Sauerrahms Olivenöl einrühren und mit Kürbiskernen bestreuen.