

ANDREA RECK

Gewinnen durch Fasten

Seit über fünfzig Jahren betreibt Otto Herrmann (Foto) in Biberach eine Naturheilkundepraxis. Manche seiner Patienten kommen speziell zum Fasten. Um unter seiner fachkundigen Anleitung gesundheitliche Probleme zu lindern oder einfach, um Gewicht zu reduzieren. Der Heilpraktiker ist selbst durch geeignete Ernährung von Magengeschwüren geheilt worden und wird nicht müde, seine Erfahrung weiter zu geben.



„Als Kriegs- und Nachkriegskind war meine Kindheit nicht gerade glücklich“, erinnert sich Otto Herrmann im Sprechzimmer der Naturheilpraxis, die er mit seinem Sohn zusammen betreibt. Kaum zu glauben, dass dieser agile Mann mit den freundlichen Augen noch vor dem Krieg in Bad Schussenried geboren sein soll. Er bemerkt meinen skeptischen Blick und bestätigt, noch in diesem Jahr seinen achtzigsten Geburtstag zu feiern. Dabei war er keineswegs immer so gesund. „Meinen Vater kannte ich nicht, er ist gefallen. Ich musste viel arbeiten und war ein schüchternes, kränkliches Kind“, bedauert er. Wegen Magengeschwüren wurde er als Jugendlicher mehrfach stationär behandelt. Wochen lang musste er liegen, bekam altbackenes Weißbrot, Milch und Kamillentee und hörte vom Oberarzt bei einer Visite,

dass der Magen möglicherweise entfernt werden müsse.

Kaum aus dem Krankenhaus entlassen, verschlang der junge Elektrotechniker Bücher und Zeitschriften, um einen Weg zu finden, sich selbst zu helfen. Besonders interessierte ihn das Heilfasten nach Dr. Buchinger. Ein Aufenthalt in dessen Klinik war für ihn unerschwinglich, also brachte er sich die Methode selbst bei. Er absolvierte 28 Tage lang eine leicht modifizierte Fastenkur und baute langsam wieder auf. Nach fast fünfjährigem Leiden war er geheilt.

Damals musste ich Pionierarbeit leisten

Nach dieser Erfahrung war er verändert. „Nicht nur körperlich sondern auch geistig-seelisch. Ich wurde erst strenger Vegetarier, Veganer,

dann Sonnenköstler“ Ich war geheilt worden, das war wie ein Hinweis von oben, ich wollte auch anderen helfen“, berichtet Herrmann. „Ich war phasenweise ziemlich missionarisch, habe auch manches Esoterische ausprobiert. In dieser Zeit, als gesunde Ernährung keine große Rolle gespielt hat, musste ich Pionierarbeit leisten“, erinnert er sich. „Ich war überzeugt und beseelt, auch oft fanatisch. So habe ich viele Jahre gekämpft für eine gute Sache, für die Gesundheit der Menschen“. Bereits kurz nach seiner Gesundung hat er sich zum Heilpraktiker ausbilden lassen. Seit 1966 führt er ohne Unterbrechung seine Praxis, seit zwanzig Jahren gemeinsam mit seinem Sohn als „Naturheilkundliche Gemeinschaftspraxis“. Viele, die im Frühjahr in die freundliche eingerichtete Praxis kommen, suchen Unterstützung



Alles zum Bio-Fasten finden Sie bei uns im Hofladen!

- Super frisches Obst und Gemüse
 - Alle Arten Obst- und Gemüsesäfte
 - Basen-Tee, -Bad, -Pulver, uvm.
 - Salzarme Brühen
 - Zeit zum Entspannen, bei einer schönen Tasse Tee
 - Besondere Bücher
- und so manches mehr...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Fabian, Monika und Gerhard Steigmiller mit Team



DAS GANZE JAHR NATÜRLICHE QUALITÄT

Seit 1982 wird auf dem Deissenhof biologischer Landbau nach den Bioland-Richtlinien betrieben. Der Hofladen bietet ein reichhaltiges Angebot und eine freundliche Atmosphäre für einen qualitätsbewussten Einkauf. Alternativ bringt unser Lieferservice das buntgemischte Gemüse, Salat oder Obst, aber auch Brot Wurst, Milch und unsere Naturprodukte direkt zu Ihnen nach Hause. Ein Blick in unseren Online-Shop lohnt sich!

Der Deissenhof
HOFLADEN



ÖFFNUNGSZEITEN:
Dienstag + Freitag 10-19 Uhr
Samstag 9-13 Uhr



Naturkost GbR
Gabi & Daniela Eisele
Saulgauerstr. 25
88371 Boos

Telefon: 07581 / 32 70
Fax: 07581 / 56 83

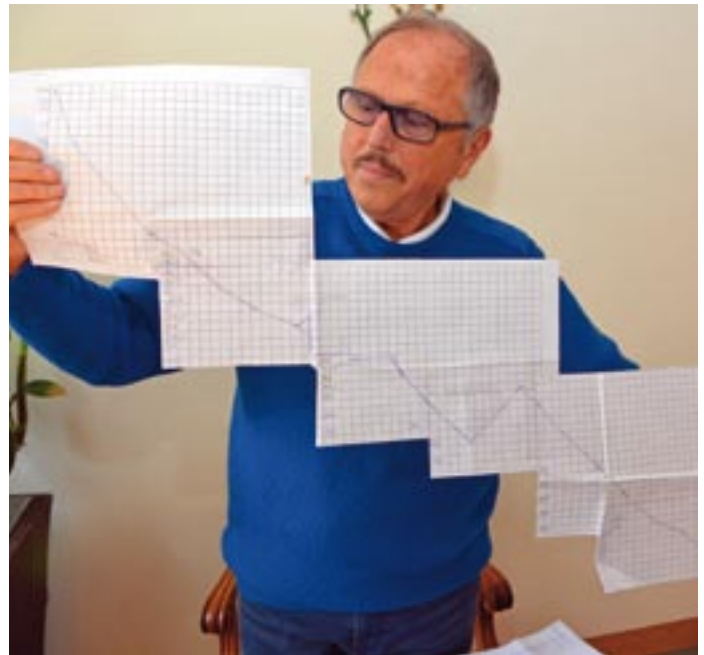
deissenhof@t-online.de
www.deissenhof.com

beim Fasten. Herrmann, der selbst jedes Jahr fastet, garantiert bei den 21tägigen Fastenkuren einen Gewichtsverlust von zehn Kilo plus/minus eins. Er fastet allerdings nicht mit jedem. „Bei manchem weiß ich, der schafft das nicht. Dem gebe ich Unterlagen für eine Diät. Auch wenn jemand eine schwere Depression oder Krebs hat, lehne ich es ab“. Wer sich zum Fasten entschließt, meist sind es Frauen, hat einen strengen Plan einzuhalten. Nach einem Entlastungstag mit Obst ist eine gründliche Darmentleerung mittels Glaubersalz wichtig. Das anfängliche Hungergefühl wird durch Akkupunktur reduziert, homöopathische Spritzen unterstützen Leber/Galle, Lymphe und Nieren und beschleunigen den Fettabbau. Manche Fastenden klagen nach einigen Tagen über Schmerzen, etwa in den Gelenken. Herrmann beruhigt sie: "Das ist eine Heilreaktion". Da die Produktion von Serotonin aktiviert wird, sind die Leute meist sehr positiv gestimmt, weiß der Heilpraktiker. Die meisten arbeiten weiter in ihrem Beruf und werden ermutigt: "Putzen Sie sogar noch zusätzlich Fenster, gehen Sie in die Sauna! Gönnen Sie sich aber auch eine Ruhepause, wenn sie sie brauchen".

Die Pfunde purzeln, Herrmann zeigt, wie steil die protokollierten Gewichtskurven mancher Patienten nach unten zeigen. Während der Fastenzeit kommen sie zwei Mal wöchentlich in die Praxis, in der Aufbauphase einmal. Diese Phase ist besonders wichtig. Wussten doch schon die chinesischen Heilkundigen: Fasten kann jeder aber nur der Weise kann richtig aufbauen. Wer sein Gewicht schließlich hält, kommt nicht mehr zur Konsultation. Steigt es, kann der Patient kostenlos kommen und sich zum Kurzfasten anleiten lassen. „Die Fastenpatienten fordern viel Kraft, bis ich sie durchbringe“, weiß der Heilpraktiker. Vielleicht liegt es auch an seiner charismatischen Art, dass er dabei so erfolgreich ist. Die Patienten wissen sich gut aufgehoben und dürfen ihn jederzeit anrufen, wenn es Probleme gibt.

Ich wecke meinen Magen morgens nicht

Herrmann selbst fastet auch zwischendurch einmal ein paar Tage. Es sei ihm ein seelischen Bedürfnis. Der überaus jugendlich wirkende Heilprak-



Steil nach unten. Otto Herrmann mit der Gewichtskurve einer Patientin während der 21tägigen Fastenkur. Foto: Andrea Reck

tiker arbeitet jeden Tag von acht bis 20 Uhr und schreibt dann oft noch seine Patientenberichte. Und dieses Arbeitspensum hält er seit 50 Jahren durch – nebenbei: ohne jegliches tierische Produkt zu essen. Seine Patienten stehen an erster Stelle, vielleicht war das auch mit ein Grund für die Trennung von seiner Frau vor mehr als zwanzig Jahren. Er mutet sich und Anderen viel zu.

Für Sport hat er wenig Zeit, doch er springt noch Trampolin. „Das ist eine Sauerstoffbombe“, freut er sich. Und natürlich benutzt er auch nicht den Aufzug in den zweiten Stock der Ulmer-Tor-Str.3 sondern steigt die Treppen zur Praxis hoch. Frühstück braucht er nicht, meint aber, wer morgens Appetit hat, soll essen. Am Abend freut er sich auf seine Gemüsepfanne und findet es generell angenehmer, ein wenig hungrig zu sein als zu voll zu sein. Ganz offensichtlich eine gesunde Einstellung. ➤ www.heilpraktiker-herrmann.de

NEU in Ochsenhausen

Mirjam Amann-Hauffe & Günter Schäfer
Heilpraktikerin Dipl. Psychologe

Praxisgemeinschaft

Lernen Sie uns, die neu genutzten Räumlichkeiten und unser Angebot kennen, bei einem

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 25. März 2017
14.00 - 18.00 Uhr

Krankenhausweg 28
88416 Ochsenhausen
www.therapie-ochsenhausen.de

Wir freuen uns auf Sie
Mirjam Amann-Hauffe & Günter Schäfer

Ein Blick in Ihr Blut!
Dunkelfelddiagnostik

Infusionstherapie

Klass. Naturheilverfahren

HERRMANN
Naturheilpraxis

JÜRGEN HERRMANN Ulmer-Tor-Straße 3 Telefon: 0 73 51-82 94 46
Heilpraktiker 88400 Illberach/RIß Telefax: 0 73 51-94 28 62

www.heilpraktiker-herrmann.de

Bad Waldsee tut gut

Und das nicht erst seit gestern. Die Anfänge der Gesundheitsstadt gehen schon bis ins späte Mittelalter zurück. Im Jahr 1561 beschrieb ein Chronist das Mayenbad im Entenmoos, das öffentliche Badehaus. Und für Gesundheit und Wohlbefinden steht Bad Waldsee, Moorheilbad, Kneippkurort der Premium Class und Thermalbad heute mehr denn je.

Gefühlt hat bislang nur noch die Saunalandschaft. Doch Ende März hat das Warten ein Ende und das Gesundheitszentrum Waldsee-Therme darf sich zu Recht mit den drei „W“s schmücken: Wasser, Wärme, Wohlbefinden.

Gesundheitszentrum Waldsee-Therme mit neuer Wellness- und Saunawelt: Tag der offenen Tür am Sonntag, 26. März von 11 bis 17 Uhr

die große Außen-Sauna mit stündlicher Aufgusszeremonie. Großzügige Ruheräume laden ebenso zum Träumen ein wie die Entspannungsoasen auf der Liegewiese oder das Bad im Thermalwasserbecken unter altem Baumbestand.

Im neuen Medical Wellness Bereich wird Gesundheit und Wohlbefinden basierend auf Jahrhunderte lange Tradition, angereichert um moderne Erkenntnisse der Therapie, gelebt. Für



Neue Sauna- und Wellnesslandschaft

Auf rund 4000 m², direkt angeschlossen an die Badelandschaft, ist die neue Sauna- und Wellnesswelt gewachsen. Beim Bau und in der Ausgestaltung wurde viel Wert auf Ressourcen schonende Materialien und den regionalen Bezug gelegt.

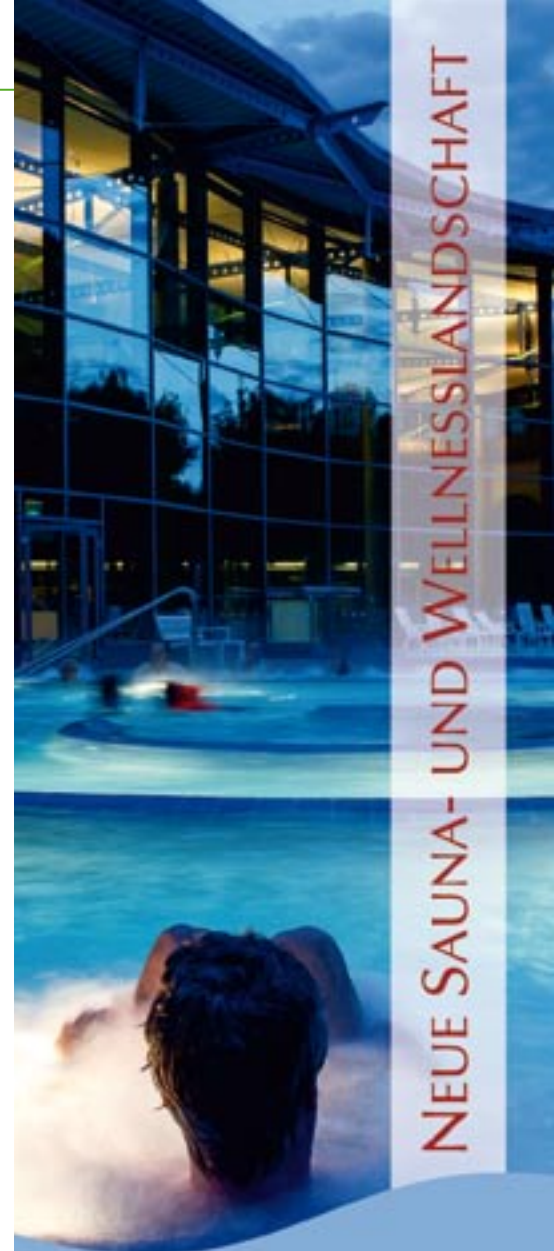
Insgesamt gibt es fünf Saunen. Die Softsauna ist mit Temperaturen um die 55 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 35-50 % besonders mild und Kreislauf schonend. Beim Thermium sorgen Infrarotstrahler für ein sanftes Schwitzen. Im Dampfbad können auch Rhassoulbäder, z. B. auch mit Moor, was bisher einzigartig in Oberschwaben ist, gebucht werden. Weiter gibt es eine Finnische Sauna und

Kopf-, Rücken- und Ganzkörpermassagen, für Reflexzonen- und Energietreatments und für wohlige Entspannung auf dem Aquajet stehen im neuen Wellness-Bereich insgesamt drei helle und ansprechende Räume zur Verfügung.

Baden und entspannen:
Täglich von 10-22 Uhr

Sauna (ab 27. März 2017):
Montag bis Donnerstag 13-22 Uhr,
Freitag bis Sonntag / Feiertage 11-22 Uhr

Weitere Infos unter
➤ www.waldsee-therme.de



NEUE SAUNA- UND WELLNESSLANDSCHAFT

TAG DER OFFENEN TÜR
Sonntag, 26. März von 11 bis 17 Uhr

- Um 11 Uhr, Reise von der alten Badetradition zur heutigen modernen Therme- und Saunalandschaft
- Rundgang durch die Sauna- und Wellnesslandschaft
- Mittelalterliche Tänze, Saunazeremonie, Gewinnspiel, Ausstellung Bademode im Wandel der Zeit, Loungemusik
- Gaumenfreuden im Mayenbad: 12-14.30 Uhr Mittagstisch ab 14 Uhr Nachmittagskaffee

Gesundheitszentrum
Waldsee-Therme
Badstraße 16
88339 Bad Waldsee
Telefon: 07524 / 94-1221
www.waldsee-therme.de



Auf den Zahn gefühlt

OCHSENHAUSEN. Die Zahnarztpraxis von Dr. Rainer Weresch in Ochsenhausen ist Kompetenzzentrum für Erkrankungen des Zahnhalteapparats. „Wir sehen unsere Aufgabe in der Erhaltung der Zähne und der größtmöglichen Schonung der Zahnschubstanz vor allen anderen invasiven Maßnahmen“, so Dr. med. dent. Rainer Weresch. Der Zahnexperte ist Master of Science in Parodontologie und Implantattherapie und verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung.

„Mit meinem sehr gut ausgebildeten Team lege ich größten Wert auf die individuelle Betreuung jedes einzelnen Patienten. Wir haben den Ehrgeiz durch vorbeugende Maßnahmen die Entstehung von Schäden zu verhindern. Dazu ist der persönliche Einsatz und eine hohe Fachkompetenz, aber auch sehr viel Einfühlungsvermögen immens wichtig. Unsere Praxis ist Kompetenzzentrum für Erkrankungen des Zahnhalteapparats. Die Vorsorge und die Parodontalbehandlung sind der Schlüssel zum Erhalt der eigenen Zähne. Unser Früherkennungssystem, auch zur Kariesvermeidung, bewährt sich bestens“, so der Zahnexperte.

Nur bei unrettbar erkrankten Zähnen oder bereits verloren gegangenen Zähnen werde eine Implantatbehandlung durchgeführt, so Dr. Weresch. Dabei werden modernste Verfahren der Knochenregeneration mittels körpereigenen Geweben angewendet. Beispielsweise werden aus dem Eigenblut des Patienten bestimmte Wachstumsfaktoren gewonnen, um die Bildung von eigenem Knochengewebe anzuregen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Dieses Vorgehen erlaubt die Implantation sofort nach der Entfernung eines zerstörten Zahnes und verkürzt die Behandlung entscheidend. Die Versorgung der Implantate, aber auch eigener



Zahnarzt Dr. Rainer Weresch legt größten Wert auf eine persönliche Betreuung.

Zähne, erfolgt metallfrei mit stabilen Keramiken. Somit wird ein ästhetisches, weil der Natur nachempfundenes, hochwertiges Ergebnis erzielt. Auch bei Fehlstellungen der Zähne kann mittels Veneers (Keramikschaalen) oder Composites eine „unsichtbare“ Korrektur durchgeführt werden. Hierbei wird häufig das Aufhellen (Bleaching) der Zähne angewandt.

„Wir verwenden seit 1996 kein Amalgam, dadurch haben wir mit den Alternativen viel Erfahrung“, betont Dr. Weresch. Des Weiteren werden zur ständigen Qualitätssteigerung alle Behandlungen, selbst „ganz normale Kontrolluntersuchungen“, mit Vergrößerungsoptiken durchgeführt.

Eine hochwertige Ausstattung der Praxis mit digitalem Röntgen (Vorteil: minimale Strahlendosis), Laser und computergestützte Mundgesundheitsanalyse sowie modernste Behandlungseinheiten zeichnen die Praxis aus. Ein strukturiertes Bestellsystem vermeidet Wartezeiten. Patientenorientierte Sprechzeiten, auch Abendtermine, kommen Berufstätigen entgegen. Die Praxis ist barrierefrei zugänglich.

Kontakt: Dr. med. dent. Rainer Weresch M.Sc.
 Marktplatz 29 • 88416 Ochsenhausen
 Tel. 07352/51100 • empfang@weresch.org
 ➤ www.zahnarzt-weresch-ochsenhausen.de

Master of Science (M.Sc.)
 in Parodontologie und
 Implantattherapie DGP

Unsere Praxiszeiten:
 Mo 08:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 18:00 Uhr
 Di 08:00 - 12:00 Uhr, 15:00 - 20:00 Uhr
 Mi 08:00 - 12:00 Uhr
 Do 08:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 18:00 Uhr
 Fr 08:00 - 12:00 Uhr

PRAXIS FÜR PRÄVENTIVE ZAHNHEILKUNDE
DR. WERESCH

Dr. med. dent. Rainer Weresch M.Sc.
 Marktplatz 29 | 88416 Ochsenhausen
 Telefon (0 73 52) 5 11 00
 Telefax (0 73 52) 5 11 24



Informationen zur Praxis und Stellenangebote finden Sie hier:
www.zahnarztpraxis-weresch-ochsenhausen.de

HOMÖOPATHIE

HEILPRAKTIKERPRAXIS
 Edith Hauer-Storch

Klassische Homöopathie
 Haslacher Str. 13/1, 88459 Tannheim
 Telefon: 08395-93345
 E-Mail: praxis@edith-storch.com
www.edith-storch.com

**LEIDEST DU NOCH,
 ODER BEMERST DU SCHON?**

Schlafprobleme?
 Rückenschmerzen?
 Sportverletzungen?
 Wundheilungs- oder
 Stoffwechselstörungen?

Durchblutungsstörungen?
 Diabetes?
 Stress?
 Schmerzen?
 Rheuma?



BEMER

Gabi Barth | Medizinprodukteberaterin
 Telefon 07351 - 344 660 | www.bemerpartner-bc.de

MARTIN SCHULER

Das Leben mit Freude leben

ULM/BIBERACH. Wie man lernt, die Freude am Leben zu erhalten. Egal, wie alt man ist oder wie viel Stress man hat. In den letzten Jahrzehnten haben wir gelernt, immer besser zu „funktionieren“. Besser in der Schule, im Beruf, in der Familie zu sein. Aber wo haben wir gelernt, besser im „Leben leben“ zu werden?



Lernen wir, wieder zu uns zu kommen. Lassen Sie sich darauf ein, wieder Sie selbst zu sein. Ich möchte mich mit Ihnen in meinem Workshop „Mehr Freude am Leben“ auf den Weg zu uns selbst machen.

In meinem Workshop lernen wir Entspannungsmethoden, Atemübungen, Imaginationen. Dazu einfache Tricks, mit denen wir (vielleicht) überholte Verhaltensmuster in Frage stellen können. Zusätzlich besuchen wir die Sinnwelt. Ein Ort, an dem wir uns wieder unserer Sinne

bewusst werden. Gönnen Sie sich einen Tag Erholung vom Alltag. Und nehmen Sie dann die Erholung mit in Ihren Alltag.

Mein Workshop findet am 18. März von 9:30 - 17:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Akademie für Gesundheit und Entwicklung im Jordanbad in Biberach statt. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, sich direkt anzumelden. Begrüßungs-Kaffee, Mittagessen, Nachmittags-Kuchen sowie Getränke sind inklusive. Bitte bringen Sie lockere Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mit. Lesen Sie einfach in Ruhe auf meiner Homepage ► www.lebensfreude-ulm.de alles über mich nach. Ich freue mich auf Sie! Ihr Martin Schuler.

VORTRAG

Bangladesch – eine Selbsterfahrung

Zum sechsten Mal besucht Annemarie Klein ihre Vortragsorte Bad Buchau (24. März) – Blönried/Aulendorf (1. April) – Bad Saulgau (4. April) – Riedlingen (7. April) und setzt die Abenteuerei ihrer Fahrradreise von Altheim bei Riedlingen nach Neuseeland fort. Sie berichtet uns über ein Land, das wir meist nur aus den Nachrichten von Unwettern, schweren Überschwemmungen, Stürmen und Verwüstungen kennen. Beginn jeweils 19.30 Uhr.

Bangladesch ist ein Staat in Südasien, größtenteils von indischem Gebiet umgeben. Seit seiner Trennung von Pakistan im Jahre 1971 erlebt das Land unruhige, politisch instabile Zeiten mit Notstandsphasen. Diesen Eindruck gewann Annemarie bereits bei der Grenzüberschreitung, aus Indien kommend. Ein Spießrutenlauf begann, von einer Bretterbude zur anderen, bis alle Formulare endlich beisammen und ausgefüllt waren. Die Weltenbummlerin: „Langsam kroch das Gefühl des Fremdseins in mir hoch. Muslimische Männer mit langen Bärten und Frauen in bunten Saris oder schwarz verschleiert, Trauben von jungen Menschen männlichen Geschlechts – alle beäugten mich, denn in Bangladesch gibt es keine Touristen und weiße Gesichter sind nur selten anzutreffen. Bangladesch zu bereisen ist keinesfalls einfach, aber eindeutig eine Selbsterfahrung wert.“



Workshop
"Mehr Freude am Leben"
mit Martin Schuler, Ulm
18.3.17 von 9:30 - 17h
im Jordanbad in Biberach

INFO

Preise: 200 Euro incl. MwSt. verbindlich ab 02.03.17
Frühbucher: 165 Euro incl. MwSt. verbindlich bis 01.03.17

Anmeldung: St. Elisabeth-Stiftung, Akademie für Gesundheit und Entwicklung, Im Jordanbad 12, 88400 Biberach an der RiB, Tel. +49 (0)7351 343-700, E-Mail: akademie@st-elisabeth-stiftung.de
Der Workshop ist auf 12 Personen begrenzt.

BENEFIZKONZERT

Musik verleiht der Seele Flügel

BIBERACH. Unter dem Titel „Musik verleiht der Seele Flügel“ gibt der Gospelchor BIBERACH UNITED am Sonntag, 26. März, um 17 Uhr in der Friedenskirche in Biberach ein Benefizkonzert zugunsten des Netzwerk Burnout und Depression.

Das Netzwerk Burnout und Depression wurde im März 2012 gemeinsam vom Freundeskreis Schussenried und einigen Psychiatrie-Erfahrenen gegründet. Es ist Anlaufstelle für Menschen in seelischen Krisen und bietet neben einer regelmäßigen monatlichen Selbsthilfegruppe auch Unterstützung durch Einzelberatung sowie Vorträge und Beratungen in Firmen der Umgebung an.

Bevor das Konzert um 17 Uhr startet, sind alle Interessierten ab 15.30 Uhr ganz herzlich zu Kaffee und Kuchen

samt Infostand über das Netzwerk Burnout und Depression in die Friedenskirche eingeladen. Der Eintritt zum Konzert ist frei.

