

# Heilen wie die Ahnen



Heilung durch Heu, barfuß durch die feuchte Wiese und die Keltenfaust bei Wyda

(Marienschwestern, colourbox.de)

**Fasten:** „Den freiwilligen Verzicht auf Nahrung gibt es, seit Menschen existieren. Das stärkt Geist und Seele“, sagt Rabeder. Es sei wie eine Neugeburt mitten im Leben. In Bad Mühllacken werden verschiedene Fastenmethoden angeboten, zum Beispiel Suppenfasten.

**Aderlass:** Der Aderlass nach Hildegard von Bingen ist ein Verfahren zur Entgiftung, Immunstimulierung und Regulierung der Körperfunktionen. Die Methode selbst kann gesunden Menschen ein- bis zweimal pro Jahr als Präventivmaßnahme nutzen, bei kranken

Menschen kann fünf- bis sechsmal pro Jahr ein Aderlass von Vorteil sein.

**Ernährung:** Das Richtige zur rechten Zeit zu essen, haben wir in unserer Gesellschaft verlernt. Nach TEM sollte jeder Mensch – je nach

Naturreich und Jahreszeit – Lebensmittel auswählen, die ihm gut tun. Stichwort: heilsame Nahrung. Für den Choliker besonders gut geeignet sind Dinkel, Gurke, Kichererbsen, für den Sanguiniker Hirse, Mangold, Roggen und Brombeere. Der Phlegmatiker profitiert von Amaranth und Hafer, der Melancholiker von Karotte, Pastinake, Kartoffel und Sellerie. „Ernährung verunsichert“, sagt Rabeder. Man solle seinen Hausverstand einsetzen und nicht irgendwelchen Diät-Idealen hinterherjagen.

**Spiritualität:** Die zehn Schwestern in Bad Mühllacken sind 65 bis 90 Jahre alt. Sie arbeiten im Kurbetrieb und bei der Erhaltung von Haus und Garten mit. Ihre wichtigste Funktion ist aber, dass sie einfach auf wohlthuende Art da sind. Sie geben spirituelle Impulse, laden zu Gottesdiensten ein – und sind auch im Kuralltag für die Gäste greifbar.

**Kraftplätze:** Auf dem Weg in das Pesenbachtal, das beim Kurhaus Bad Mühllacken einmündet, haben Geomanten 23 Kraftplätze ausgemessen. In das Tal, das eines der ältesten Naturschutzgebiete in Oberösterreich ist, kommen Menschen zum Heilen, seit die Region besiedelt ist. Die Schwestern nützen das eisen- und manganhaltige Quellwasser als Trinkwasser.



Bei uns ist Spiritualität mit Gesundheitsthemen gekoppelt. Unsere Schwestern sind in Achtsamkeit für die Menschen da.“

Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin in Bad Mühllacken, geprüfte Fastenleiterin



WERBUNG

## Die Lösung bei Hallux Valgus

Gerade bei Hallux Valgus ist es wichtig, auf gutes Schuhwerk zu setzen.

Modelle mit speziellem Hallux-Funktionseinsatz gibt es beim Linzer Schuhproduzenten FIDELIO seit dem Jahr 2006. Dank intensiver Forschung auf diesem Gebiet gilt FIDELIO heute als Spezialist für Schuhe mit dehnbarem Funktionseinsatz.

### Große Belastung für Betroffene

Beim Hallux Valgus handelt es sich um eine Deformierung des Großzehballens. Er tritt fast immer mit einem Spreizfuß auf, bei welchem sich die Knochen des Mittelfußes auseinanderbiegen. Betroffen sind vor allem Frauen. Teilweise genetisch bedingt, meist jedoch durch zu enges, kurzes Schuhwerk, hohe Absätze und häufiges Stehen begünstigt, wird ein Hallux Valgus schnell zur Belastung für die Betroffenen. Das Großzehgelenk verändert seine natürliche Stellung, es kommt zur Überbelastung von Gelenken und Mittelfußknochen und somit auch zu einer optischen Veränderung.

Der weitere Verlauf ist auch durch Schmerzen gekennzeichnet, Schwellungen und Entzündungen sind an



Foto: Fotolia

der Tagesordnung. Natürlich verändert sich durch die Fehlstellung auch die Abrollbewegung und Gewichtsverlagerung (Schonhaltung). Besonders schmerzhaft ist das Abrollen.

### Richtiges Schuhwerk

Das richtige Schuhwerk kann dazu beitragen, dass es nicht zu weiteren Verformungen oder Schädigungen kommt. Der Hallux-Funktionseinsatz bei FIDELIO Modellen ist dehnbar, weich gepolstert und verhindert so Druckstellen. Noch dazu passt er sich perfekt der Fußform an und lässt den Hallux Valgus optisch verschwinden. Die Sohlen- und Leistenkonstruktion bietet Zehen und Muskeln ausreichend Raum und sorgt mit der geraden Großzehstellung für beste Trageigenschaften.

Hochwertige Oberleder und Futtermaterialien sorgen zudem für ein gesundes Fußklima. FIDELIO hat alle Leisten in enger Zusammenarbeit mit

Orthopäden entwickelt. Die spezielle Sohlenkonstruktion gewährleistet Sicherheit auf Schritt und Tritt und das anatomisch geformte Wechselfußbett aus Naturkork ist mit ausgeprägter Kugelferse und weichem Vorfußpolster ausgestattet. Natürlich können Sie das Fußbett gegen Ihre maßgefertigten orthopädischen Einlagen tauschen.

### Neugierig geworden?

Sie finden die aktuellen FIDELIO-Modelle unter [www.berndorfer.at](http://www.berndorfer.at). Möchten Sie mehr über FIDELIO und Hallux Valgus erfahren?

Wir laden Sie recht herzlich zu unserem HALLUX EVENT vom 9. bis 16. Oktober 2014 ein. Die aktuellen Hallux-Modelle lassen Ihre Füße aufatmen. Unsere bestens geschulten Mitarbeiter bieten Ihnen eine ausführliche Beratung, bei der Sie sich vom unübertroffenen FIDELIO Komfort überzeugen können.



Foto: Fidelio

**Linz**  
Landstraße 97  
T: 0732 / 6616 86

**Wels**  
Kaiser Josef Platz 3B  
T: 07242 / 575 88

**DER FUSS-SPEZIALIST**  
**BERNDORFER**  
KOMFORTSCHUHE - FUSSPFLEGE - BANDAGIST

## Hallux-Valgus-AKTIONSWOCHE

von 09.10. bis 16.10. bei BERNDORFER in Linz und Wels.

Die aktuellen Hallux-Modelle werden Ihre geplagten Füße ins Staunen versetzen. Lassen Sie sich eingehend inklusive 3D-Fuß-Analyse beraten. Beim Kauf eines Hallux-Modells von Fidelio erhalten Sie eine hochwertige Leder-Einkaufstasche im Wert von € 30,-

# Mir geht es gut!