


Naturheilpraxis Viñals



Yvonne Viñals-Gerken
Jeanette Viñals Stein
Thorsten Fischer

Naturheilverfahren & Osteopathie

Telefon 0511 123 65 53
Eleonorenstr. 18 30449 Hannover
www.naturheilpraxis-vinals.de

Blutegel-Therapie



bei Arthrose, Gelenkrheuma, Gürtelrose, Krampfadern, Tinnitus und anderen Beschwerden

Heilpraktiker-Praxis
Kirstin Fossgreen
Thomas Franke

Limmerstr. 2d - 30451 Hannover
Tel. 0511- 45 48 34 - www.heilpraktiker-linden.de

Wohnungsgenossenschaft Selbsthilfe Linden e.G.



Großkopfst. 6 • 30449 Hannover
Tel. 0511-45 44 44 • Fax 0511-590 252 85
Internet: www.Selbsthilfe-Linden.de
Bürozeiten: Di 14-16 Uhr • Mi 10-12 Uhr • Do 16-18 Uhr

genossenschaftlich wohnen

TANGO ARGENTINO

TANGO

Verführung zum Tango:
Sonntags 15 Uhr

Jeden 1. Wochenende
Anfängerkurs über
zwei Tage Sa/So 12-15h

MILIEU

Ökologischer Gewerbehof • Linden-Nord
Eingang Leinaustr./Berdingstr. • Tel. 44 02 02

Tabak • Papier Getränke • Lotto Zigarren

aus Honduras, Kuba, Dominikanische Republik, Kanarische Inseln und Nicaragua in guter Auswahl vorrätig.

Zigaretten-Tabak
Feinschnitt, hell & dunkel, 200g 15,45 €

Fritz Kivelitz Posthornstr. 30
Nähe Lind. Markt • Tel. 44 53 80

FÖSSE DRUCK

seit 1990

- Tagungsberichte
- Diplomarbeiten
- Dissertationen
- Qualitätsfarbkopien
- Qualitätsbindungen
- Drucksachen aller Art

Telefon: 0511 / 44 22 43
Telefax: 0511 / 44 22 58
Fösestraße 14 - 30451 Hannover
Mo. bis Fr. 8.30 - 18.00 durchgehend
Sa. nach Vereinbarung von 9-13 Uhr
www.foesse-druck.de • e-mail: foesse@fdrk.de

Café K

café • condiforei
kneipe • restaurant
frühstück • trüffel
täglich mittagsisch

Egestorffstr. 18

Anzeigenverkauf

Tel. 0511-210 40 43

Bewegung in der Nichtbewegung:

Das erste Yogabuch, das den Yogaweg mit der Feldenkrais-Methode verbindet

Dieses sehr ansprechende Yogabuch bietet durch die vielen farbigen Fotos eine ausführliche Anleitung für die klassischen Hatha-Yoga-Stellungen. Was es dabei besonders auszeichnet, sind die Vorbereitung und Hinführung zu den einzelnen Stellungen: Sie stammen jeweils aus der Feldenkrais-Methode. Dieses Vorgehen verbessert die Selbstwahrnehmung, schützt vor Verletzungen und eröffnet selbst dem Geübten völlig neue Perspek-



tiven. Gleichzeitig rückt auf diesem Weg die Entwicklung der eigenen Erfahrung in den Vordergrund, was zu einer umfassenden Bewusstheit und letztlich zu Selbsterkenntnis führt. Und hier liegt ja das Ziel der Feldenkrais-Methode bzw. des Yoga. Sie finden in diesem Buch eine große Auswahl spannender Atemübungen und einfacher bis anspruchsvoller Yoga-Stellungen. Der Einsteiger bekommt ebenso eine sichere Anleitung wie der Fort-

geschrittene. Das gut gebildete Vorgehen führt den Einsteiger an die Yoga-Stellungen heran. Auf demselben, von der Feldenkrais-Methode unterstützten Weg findet der Fortgeschrittene eine ausführliche Anleitung für die Yogahaltungen.

• Martin Woznica: Yoga und Feldenkrais, Bewegung in der Nichtbewegung; 350 mehrfarbige Fotos, 184 Seiten, Hardcover, ISBN-10: 3-86616-011-9, Preis: 27,90 Euro

Hautpilze, Hefepilze und Schimmelpilze:

Pilzinfektionen naturheilkundlich erkennen und behandeln

Die Pilzinfektion des Menschen ist weiter verbreitet als angenommen. Nicht nur die Haut und die Nägel sind hiervon betroffen, sondern auch durch Pilze verursachte Erkrankungen innerer Organe stellen ein Gesundheitsproblem dar.

Fast jeder von uns hat in seinem Leben schon einmal zu einem Medikament (z.B. Antibiotikum) greifen müssen, um eine nicht ungefährliche Krankheit zu stoppen. Bei richtigem Einsatz ist dies eine durchaus sinnvolle Maßnahme. Leider ist eine anschließende Pilzinfektion nicht die Ausnahme, denn überall dort, wo die körpereigenen Abwehrmechanismen außer Kraft gesetzt werden, hat der Pilz eine Chance sich auszubreiten.

Eine durch Pilze verursachte Erkrankung wird als Mykose bezeichnet. Der gesunde Mensch verfügt über wirksame Abwehrmechanismen, die in der Lage sind, lebende Pilzzellen nach Eindringen in die Lymph- und Blutbahn abzutöten und abzubauen. Dennoch ist durchaus nicht jede Pilzart krankheitsrelevant. Doch die wenigen, die es sind, gilt es frühzeitig zu erkennen und auszuschalten.

Es gibt drei große Gruppen von Pilzen, die unterschiedliche Körperregionen befallen:

• Die Hautpilze, bekannt als Fuß-, Nagel- oder Haarpilz. Typische Symptome des Hautbefalles sind nässende Entzündungen besonders im Bereich der Zwischenräume von Fingern und Zehen, der weiblichen Brust, in der Leiste oder unter den Achseln. Dort bilden sich dann schuppige, gerötete Stellen, die mehr oder weniger stark jucken können.

• Die Hefepilze, die sich vor allem auf den Schleimhäuten von Mund, Rachen, Scheide und Magen-Darm-Trakt ansiedeln. Bei einer Besiedlung des Verdauungstraktes durch diese Hefemykosen, klagen Betroffenen über Durchfälle oder Verstopfungen - oft im Wechsel, starke Blähungen, Bauchschmerzen, Heißhunger auf Süßigkeiten, Unverträglichkeit von Alkohol sowie ein nässender Juckreiz am After. Von einem Befall im Intimbereich sind vor allem die Frauen betroffen. Es kommt zur Rötung, Schwellung, weiblichen Belägen und Juckreiz in der Scheide, verbunden mit Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen.

• Die Sporen des Schimmelpilzes, die zumeist über Einatmung in die Lunge geraten und sich von dort im Körper ausbreiten können.

Mit der heutigen Lebensweise unterstützen wir ungewollt die Besiedlungsmöglichkeiten der Pilze: Synthetische Kleidung, zu hoher Zuckerkonsum, Haustiere, wie z.B. Katzen, Hunde, Vögel und Nager (sie stellen eine häufige Ansteckungsquelle dar), Blumentöpfe, Mülltonnen und schlecht gelüftete Räume sind mögliche Risikofaktoren, die eine Pilzbesiedlung des Menschen fördern. Da die durch eine Pilzinfektion hervorgerufenen Symptome uneinheitlich sind und ihnen auch eine andere Erkrankung zugrunde liegen kann, sollte niemals die Diagnose „Pilzfall“ aufgrund des Beschwerdebildes allein gestellt werden.

Die Naturheilkunde bietet über spezielle Labors eine umfangreiche Diagnostik zur Erkennung einer Pilzinfektion an. Im Anschluss daran kann die richtige Therapie erfolgen. Nach einer medikamentösen Behandlung zur Beseitigung des Störfriedes sollte immer -

zumindest für eine gewisse Zeit - die Ernährung umgestellt werden, um den Pilzen den Nährboden zu entziehen. Jetzt kann die eigentliche Krankheitsursache, nämlich die Abwehrschwäche, behandelt werden. Hier kommt die sogenannte mikrobiologische Therapie zum Einsatz, bei der es sich um Präparate aus abgetöteten und lebenden Bakterien handelt, die keine krankheitserregenden Eigenschaften besitzen.

Der Wiederaufbau der Darmflora ist ebenso wichtig für das Funktionieren des Immunsystems, wie der Erhalt des seelischen Gleichgewichts des einzelnen Menschen. Verschiedene therapeutische Verfahren, wie zum Beispiel die Homöopathie, die Osteopathie, und die Heilhypnose helfen, den gesamten Organismus - auch auf seelischer Ebene - auszubalancieren und zu stabilisieren.

Weiterführend berät Sie in Linden gerne das Team der Naturheilpraxis Viñals, Eleonorenstraße 18, 30449 Hannover, Tel. 0511-123 65 53, sowie andere Naturheilpraxen.

Sozial und gerecht für Hannovers Zukunft:

„Bündnis für Soziale Gerechtigkeit“ tritt zu den Kommunalwahlen im September an

Jetzt steht es fest: Zu den Kommunalwahlen im September 2006 wird das „Bündnis für Soziale Gerechtigkeit“ (BSG) in der Region Hannover, zum Rat der Landeshauptstadt sowie verschiedenen Ortsräten und Stadtbezirken antreten.

Das „Bündnis für Soziale Gerechtigkeit“ (BSG) ist ein breites Personenbündnis, in dem unterschiedliche politische Auffassungen vertreten sind. Ehemalige Mitglieder der Grünen, der SPD und auch der PDS haben sich gemeinsam mit WASG-Mitgliedern, Kommunisten der DKP und Parteilosen zusammengeschlossen, um politische Alternativen zu erarbeiten und umzusetzen. Ein linkes Bündnis mit Beteiligung der Linkspartei/PDS konnte nicht realisiert werden, da die Partei Schwierigkeiten hat, als „Gleiche unter Gleichen“ zu agieren.

„Im „Bündnis für Soziale Gerechtigkeit“ (BSG) gibt es für Arbeitslose, Hartz IV-Betroffene, Alleinerziehende, Menschen, die unter der gegenwärtigen Politik zu leiden haben, die Möglichkeit gemeinsam Stärke zu entwickeln“, heißt es in einer Pressemeldung zur Kandidatur. „Das Eintreten gegen Arbeitslosigkeit, Soziallab-

Studenten sowie gewerkschaftlicher Aktionen“, heißt es weiter.

Regionsabgeordnete Gudrun Lappé (WASG): „Der Region Hannover wird das Eingreifen unseres Bündnisses gut tun. Nach intensiver Kleinarbeit können nun Parteilose und Organisierte, Bürgerinitiativen,

Ratsherr Detlef Schmidt (WASG): „Gegenwärtig vollzieht sich eine spannende Entwicklung. Unser nun geschaffenes Bündnis basiert auf Augenhöhe aller Beteiligten. Hier werde ich gerne meine Erfahrungen und meine Arbeitskraft einbringen.“ Matthias Wietzer (DKP): „Ohne Dominanz einer Organisation werden wir in gleichberechtigter Zusammenarbeit im Interesse der Einwohnerinnen und Einwohner ins politische Geschehen verstärkt eingreifen. Ein Bündnis neuer Qualität.“



baufeld und Verelendung, das Auftreten gegen den Privatisierungswahn und die Verschleuderung öffentlichen Eigentums gehört ebenso zur Programmatik des „Bündnisses für Soziale Gerechtigkeit“ (BSG) wie die Unterstützung außerparlamentarischer Kräfte von Betriebsrätern, Eltern, Schülern und

Frauen- und Umweltbewegte mit uns und bei uns aktiv werden.“ Ratsfrau Birgit Meier (WASG): „Ich freue mich, mit einem so breit gefächerten Bündnis für kostenlose Erziehung und Bildung, für die Interessen von Kindern und Jugendlichen, für sozial Benachteiligte eingreifen zu können.“

Vandad Zahiri (parteilos): „Als Nordstädter irischer Herkunft fühle ich mich wohl in Hannover. Für Demokratie und Menschenrechte werde ich mich besonders engagieren. Es gibt nur unsere eine Welt.“

Infos im Internet: www.bsg-region-hannover.de.