


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

www.fair-feels-good.de

Ich mach's mit Genuss.

Fairer Handel - Qualität zu gerechten Preisen

fair feels good.

Fördereinrichtung Legasthenie



- Beratung und individuelles Training bei Les- und Rechtschreibschwäche
- Vermittlung von Lern- und Arbeitstechniken

H. Oberhoff
Tel. 0511/123 43 42
Hohe Straße 9 • 30449 Hannover

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

Kinderhaus Regenbogen

Betreuung, Pflege, Schutz, Fürsorge

Ulrike Bockmann u. Gudrun Schwickendiek
Knoppberg 4 • 31303 Burgdorf-Werf
Tel.: 0 51 36 - 89 32 56
Fax: 0 51 36 - 9 20 31 87
eMail: mail@kinderhaus-bu.de

www.kinderhaus-bu.de

Pflege, Schutz und Fürsorge in familiärer Atmosphäre

Anzeigenverkauf

Tel. 0511-210 51 52

Bei Wintererkrankungen empfiehlt sich der Weg zur Naturheilpraxis:

Naturheilkundliche Behandlung auch bei Wintererkrankungen geeignet

Im Winter klagen viele Menschen über ständig wiederkehrende Infekte, Stimmungstiefs und starke Nackenverspannungen. Aus naturheilkundlicher Sicht macht es Sinn, schon vor dem ersten Einsetzen der Symptomatik einzugreifen, damit sich die Beschwerden gar nicht erst entwickeln können. Aber auch im akuten Zustand ist zu einer sanften Form der Therapie zu raten. Denn ein Organismus, der nur kleine Anstöße bekommt, um selber wieder ins Gleichgewicht zu kommen, wird in Zukunft schneller mit Infekten und anderen Einflüssen fertig, als ein Organismus, der es nur noch gewohnt ist, dass Hilfe (meist in Form von Medikamenten) von außen kommt. Hier ein paar Auszüge von naturheilkundlichen Therapien, die sich bei den typischen Beschwerden der kalten Jahreszeit bewährt haben.

Homöopathie

Hier werden Mittel in geringer Dosis gegeben, um den Körper anzuregen, selber aktiv zu werden. In der homöopathischen Behandlung kann man vorbeugend das Immunsystem des Organismus stärken. Auch bei chronischen Leiden, beispielsweise der Nasennebenhöhlen, wo auch häufig Anti-

biotika nicht mehr helfen, kann man gute Erfolge erzielen.

kommt. Zusätzlich werden wichtigen Nerven im Schulterbereich irritiert, die für die Versorgung des

den durch sanftes Massieren anergere und ebenso die wichtigen Schleimhäute, die viele Immunzellen enthalten.



Hypnose

Eine weitere Bereicherung, die immer mehr Zuspruch findet, ist die Hypnose. Für viele, die danach wieder von der Liege aufstehen ist es „wie Urlaub“. Der ganze Körper lockert sich durch die unterbewusste Tiefenentspannung und man fühlt sich danach wohl und ausgeruht und kann wieder gestärkt ans Tageswerk gehen.

Diese drei Therapieformen im Verbund haben sich nicht nur bei den Problemen, die der Winter mit sich bringt, bewährt. Denn durch eine entspannte Haltung, das Genießen der Ruhe und der Zurückgezogenheit hat der Organismus die Zeit, zu regenerieren, sich zu erholen und wieder Kraft für den Sommer zu schöpfen.

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

Osteopathie

Was die wenigsten wissen, ist dass die ganzheitliche manuelle Behandlung, die Osteopathie, hervorragend mit anderen naturheilkundlichen Therapien, wie beispielsweise der Homöopathie, zusammenspielt. Denn häufig schlagen Mittel nicht mehr an, weil es durch zu hohe Spannung der vorderen Brustmuskulatur, durch das Zusammenziehen der Schulter durch die Kälte, zu einer Verengung des Sekretabflusses des Gesichts

Gesichts zuständig sind. Unangenehme Begleitscheinungen sind häufig noch Schwindel, Kribbeln oder Taubheit der Hände oder Kopfschmerzen.

Die Betroffenen bemerken meist schon beim sanften Dehnen des Brustkorbs die erleichternde Wirkung im Nacken und Gesicht, bzw., besonders im häufig betroffenen Nasennebenhöhlenbereich. Ergänzend wird der ganze Lymphabfluss im Gesicht mit den Hän-

Erste Lindener Genossenschaftsbank:

Volksbank in der Limmerstraße feierte Jubiläum

Apfelpunsch gab es kürzlich für die Besucher der Limmerstraße anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Hannoverischen Volksbank in der Limmerstraße. Nur ältere Lindener können sich noch an die Geschäftssituation in den 50-er Jahren erinnern: Damals war die Genossenschaftsbank die einzige im Stadtteil, die trotz der allgemeinen wirtschaftlichen Probleme ihre Nähe zum Kunden forcierte. Denn kurz nachdem das zerbombte Hauptgebäude der Lindener Volksbank in der Minister-Stüve-Straße im Mai 1956



Lars Kardolsky, Juliane Klaffki, Petra Todjani-Sendko und Bianca Pätzold plauderten unter anderem mit Kundin Angela Brambert-Roggendorf (von rechts) über die alten Lindener Zeiten.

eingeweiht wurde, baute sie noch im gleichen Jahr ein Filialnetz mit fünf neuen Standorten auf. Die erste Filiale wurde im Herbst 1956 in Räumen der Limmerstraße 50 eröffnete, direkt vor dem noch heute existierenden Apollo-Kino. Im Jahr 1980 zog die Bank in das Eckgebäude Limmerstraße 29 um. Heute beraten und betreuen die Banker mit Christiane Cattau, Renate Cronau, Lars Kardolsky, Juliane Klaffki, Wiebke Möller und Bianca Pätzold rund 4.800 Kunden und dankt ihnen für ihre Treue.

Ein Leitfaden für Meisterschaft in Beziehungen, Beruf und Sexualität:

Ein Leitfaden für Männer: Der Weg des wahren Mannes

Kein Macho, kein Softie, sondern ein „richtiger“ Mann. Was ist meine wahre Bestimmung im Leben? Was wollen die Frauen wirklich? Was macht einen guten Liebhaber aus? Wenn Sie ein Mann sind, haben Sie sich diese Fragen sicher schon häufig gestellt; vielleicht ohne eine zufrieden stellende Antwort zu erhalten. Bis jetzt.

nen praktischen Wegweiser für ein Leben in Integrität, Echtheit und Freiheit zu geben.

Mit klaren Hinweisen, stärkenden Erkenntnissen, Körperübungen und vielem mehr unterstützt Sie der international anerkannte Experte für Sexualität und Spiritualität, ein erfülltes Leben zu verwirklichen;



chen; jetzt sofort und ohne Kompromisse.

„Es ist an der Zeit, sich über das Macho-Ideal - nur Rückgrat und kein Herz - hinauszuentwickeln.“ schreibt David Deida. „Es ist aber auch an der Zeit, sich über das sensible Softie-Ideal, nur Herz und kein Rückgrat, hinauszuentwickeln.“

Er fordert den heutigen Mann heraus, etwas Neues zu entdecken: Die Einheit von Rückgrat und Herz, die ihm zuteil wird, wenn Bewusstsein und Liebe in der Offenheit des gegenwärtigen Augenblicks zum Ausdruck kommen.

David Deida: Der Weg des wahren Mannes. Ein Leitfaden für Meisterschaft in Beziehungen, Beruf und Sexualität - 220 Seiten, 18,50 Euro, ISBN 3-89901-089-2. Erhältlich im Atlantis Buchladen in der Limmerstraße und anderen gut sortierten Buchhandlungen.

„Leben - dir schulde ich Lebendigkeit“

Dass dem November ausgerechnet der Buß- und Betttag abhanden gekommen ist (zu viele Feiertage fügen der Volkswirtschaft größten Schaden zu!), kann kein Zufall sein. Was können Menschen, gefangen in dieser, inzwischen unübersehbaren, aus den Fugen geratenen Welt, mit Buße anfangen?? Buße? Einkehr halten? Einbußen heißt das heute und Aktienmärkte sind die sakralen Orte. Beten? Die modernen Priester nennen sich Analysten, und das Gebet ist zum MordsGeschrei an den Börsen verkommen. Im Altartanz um das Goldene Kalb werden „Feindliche Übernahmen“ beschworen. („Machtübernahme“ - wie sollte ich mich nicht erinnern - war ab 1933 das Wort der Zeit). Konzerne initiieren Gebetstexte und Tageslosungen. Die Börsennachrichten, stündlich auf allen Kanälen, rufen in mir Gedanken an alte Zeiten wach: Stündliche Wehrmachtsberichte für die Heimatfront waren in in Kriegszeiten die highlights des Tages.

Lilo Zack: „Leben - dir schulde ich Lebendigkeit“, 126 Seiten, 15 Euro, ISBN 3-927 639-23-0, zehn Prozent des Netto-Erlöses geht an Terre de Femmes.

