



Ingrid Weber

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Tel. 02744/67 181

Mail: [info@ingrid-weber.at](mailto:info@ingrid-weber.at)

Internet: [www.vital-und-gesund.at](http://www.vital-und-gesund.at); [www.ingrid-weber.at](http://www.ingrid-weber.at)

*Krieg zerstört das, was er zu beschützen vorgibt und bringt  
Menschen um, damit sie einer besseren Zukunft entgegensehen.*  
Karl Farkas, österr. Schauspieler und Kabarettist (1893-1971)

## Frühjahrs-Aussendung

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Tagtäglich erfahren wir in den Medien dasselbe: Terror, Brutalität, Mord, Gewalt, Krieg im Namen des Kampfes um das „sog. Böse“. Glauben Sie vorbehaltlos alles, was die Medien (Fernsehen, Zeitungen, Radio) vermitteln ?

Tatsache ist, dass am Ernährungs- und Gesundheitssektor keine ursächliche Aufklärung im großen Stil über Krankheitsursachen und die Faktoren einer gesunderhaltenden Ernährung geschieht, denn die Industrie beherrscht wesentlich das Informationsfeld der Medien und es besteht überhaupt kein Interesse an einem gesunden und zufriedenen Menschen.

Einer groß angelegten Auseinandersetzung mit den tiefergehenden Ursachen und deren Beseitigung, egal um welche Probleme oder Themen es geht, stehen riesige und finanzkräftige Interessengruppen dagegen. Solange es die gigantische Kriegsindustrie gibt und die schier endlose Gier nach Ressourcenausbeutung im Namen des Fortschritts und Wohlstands werden Kriege angezettelt.

Lassen wir uns nicht manipulieren oder emotional in etwas hineinziehen, denn in Wirklichkeit ist es meistens anders als es scheint.

Frei nach Christian Morgenstern meine ich, dass es nur einen Fortschritt gibt, nämlich unserem Gegenüber mit Respekt und Achtung zu begegnen und gesunde Grenzen zu setzen. Der größte Fortschritt aber ist unbestritten die Liebe !

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen große Fortschritte.  
Herzlichst Ihre *Ingrid Weber*

[Achtung Terminverschiebung für die Pilgerwanderung !](#)

Die ursprünglich für 14.-17. Mai angesetzte Pilgerwanderung von Lilienfeld nach Mariazell muß ich auf 4. bis 7. Juni 2015 verschieben (Donnerstag-Fronleichnam bis Sonntag). Bei Interesse schicke ich das Programm und Infos.

### Dr. Johann Loibner in St. Pölten

Am Donnerstag, 23. April um 19.00 hält Dr. Loibner (homöopathischer Arzt, Sachverständiger für Impfschäden) im Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, einen Vortrag „Impfen Ja oder Nein ?

Anmeldung bis 21.4.: [hiphaus@kirche.at](mailto:hiphaus@kirche.at) oder Tel. 02742/352104

Ich werde mit einem Büchertisch vertreten sein.

### Neu ausgeschriebene Veranstaltung:

#### **Stärkung der Selbstheilungskräfte Naturheilkundeseminar**

Meistens wird bei Unpässlichkeiten vorschnell zu Medikamenten gegriffen. Dabei stellt uns die Naturheilkunde einfache und wirksame Maßnahmen zur Verfügung, um die Selbstheilungskräfte zu stärken und den Gesundungsprozess zu fördern.

Inhalt: Ernährung in Krankheitstagen, Grundprinzipien der Naturheilkunde, was tun bei Fieber ?, Entgiftung und Ausleitung, bewährte Wickel und Auflagen, Umgang mit Kinderkrankheiten

**2 Abende, Donnerstag, 21. und 28. Mai von 18.30 bis 21.45**

Kosten: 60,- incl. Unterlagen

Anmeldung bis 18.5.: Mail oder Telefon

### Wandertag: Donauwarte am Braunsdorferberg

**Samstag, 28. März, Treffpunkt 10.00 in Bahnhofhalle Krems** (gute Bahnverbindung von St. Pölten oder Wien; Parkplätze in P&R Anlage Bahnzeile von 10.00 bis 12.00 kostenpflichtig)

Rundwanderung über die Kremser Weinrieden auf die Donauwarte, weiter bis Egelsee (Heurigeneinkehr), retour über das Reisperbachtal und Stein nach Krems.

Gehzeit 4 Std., 400 HM, 12 km; Rückkehr ca. 16.30; Beitrag 9,-

Anmeldung bis 26.3.: Mail oder Telefon

### Bekanntgabe Volksbegehren

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 Gemeinden sind zum Aushang verpflichtet. Die Eintragungswoche wurde für 24. Juni bis 1. Juli fest gesetzt. Nähere Infos auf [www.volksbegehren-eu-austritt.at](http://www.volksbegehren-eu-austritt.at)

### Artikel über Heuschnupfen beigefügt

### Buchtipps

#### **Allergien müssen nicht sein von Dr. M.O. Bruker**

Der eigentliche Skandal an der enormen Zuwachsrate der von der Schulmedizin angeblich „unheilbar“ bezeichneten Allergien ist die milliardenschwere Geschäftemacherei der Pharma-Industrie und deren Interessenvertreter. Über Ursachen und Behandlung von Allergien,

Neurodermitis, Ekzemen, Heuschnupfen und Asthma. Mit Kapitel über Krankengeschichten und homöopathische Behandlung in Beispielen.

### Was will ich ? von Anselm Grün

Mut zur Entscheidung – viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Egal, ob es sich um alltägliche Entscheidungen handelt, oder um solche, die das ganze Leben verändern können. A. Grün macht Mut, unserer Fähigkeit, die richtige Wahl zu treffen, zu vertrauen.

### Nato – Geheimarmeen in Europa inszenierter Terror und verdeckte Kriegsführung von Daniele Ganser

In diesem Buch behandelt und analysiert der Schweizer Historiker mit den Forschungsschwerpunkten internationale Zeitgeschichte seit 1945, verdeckte Kriegsführung und Geostrategie, Geheimdienste, Peak Oil und Ressourcenkriege, ein dunkles Kapitel der Nachkriegsgeschichte, nämlich die Nato-Geheimarmeen (Stay Behind Armeen). Auf seiner Homepage [www.danieleganser.ch](http://www.danieleganser.ch) gibt es Artikel, Vorträge und Interviews.

### Aussaattage 2015 von Maria Thun (Thunkalender)

Alljährlich erscheint dieser für alle Hobbygärtner sehr empfehlenswerte Kalender mit den günstigsten Pflanz-, Hack- und Erntetagen und günstige Arbeitstage für Imker.

## Jahreszeitenrezept



#### Bärlauch-Hafer-Laibchen (8 – 9 Stk.)

1 Zwiebel, 2 EL kalt gepresstes Öl, 200 g Hafer grob geschrotet, 300 ml Wasser, Gemüsebrühwürfel, ca. 100 g Bärlauch, Muskat, Pfeffer.

Gehackte Zwiebel in Öl hell rösten, mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühwürfel und fein gehackten Bärlauch dazugeben, 2 Minuten dünsten, Haferschrot einrühren und kurz aufkochen, würzen. Aus der Masse Laibchen oder Fladen formen und in wenig Öl beidseitig backen.

### 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.

### 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.