

ERFAHRUNGEN

MIT

REFLEXZONENARBEIT

Der Glaube kann Berge versetzen, immer genügt der Glaube nicht. Ich hätte Ersatz eine handwerkliche Methode, die leichter nachvollziehbar ist als der Glaube und man kann auch damit Berge versetzen. Bedenke jeder Gedanke ist Energie darum sei bei der Sache, drücke die Schmerzpunkte an den Füßen und du kannst dich

HEILEN



KARL
KÖRPER
GEIST
SEELE
3244 Ruprechtshofen
Zwerbach 37
Tel: 0676/9164886

WILLI
IN
HARMONIE



www.willikarl.at

Gesund in die
Willi
Zukunft wünscht

Ich wünsche dir Zeit

von Elli Michler

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche dir Zeit, was die meiste nicht haben:

**Ich wünsche dir Zeit, dich zu freu' n und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus
machen.**

**Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum
Verschenken.**

**Ich wünsche dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.**

Ich wünsche dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.

**Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrau' n,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau' n.**

**Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.**

**Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.**

**Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glücksempfinden.**

Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

**Ich wünsche dir :
*Zeit zu haben zum Leben.***

Einführung in die Reflexzonen

Was sind Reflexzonen?

Reflexzonen sind Nervenpunkte, die mit einer von diesem Punkt entfernten Körperstelle in Verbindung stehen. Wir finden im ganzen Körper Reflexzonen. Die meisten in diesen Unterlagen behandelten Zonen befinden sich jedoch im Fuß. Das hat seinen guten Grund, denn kein anderer Körperteil wird so vernachlässigt und ist so verkümmert wie gerade unsere Füße. Von der Natur aus war vorgesehen, dass Menschen barfuss gehen und dann beim Gehen über Stock und Stein seien Reflexzonen in den Füßen betätigt. Unsere Umwelt wurde verändert. Der Boden, das „Arbeitsfeld“ unserer Füße, ist nicht mehr uneben, sondern flach gewalzt und asphaltiert. Dazu kommt das falsche Schuhwerk. Durch jahrelanges Einzwängen in diesen Käfig unterband und -bindet man die Blutzirkulation. Die Folge davon sind kalte Füße und was weit schlimmer ist, schlecht durchblutete Reflexzonen, die ihre Servicefunktion nur ungenügend erfüllen können.

Wie wirkt die Reflexzone?

Durch das Drücken der Reflexzone erreichen wir eine bessere Durchblutung derselben und damit des zugehörigen Organs. Warum und wie das funktioniert, lässt sich bis heute nicht wissenschaftlich erklären, aber dass es funktioniert, lässt sich leicht beweisen. Drückt man zum Beispiel die mittlere Zehe (Reflexzone des Mittelfingers), kann man schon nach kurzer Zeit feststellen, dass der Mittelfinger der bestdurchblutete, heißeste der ganzen Hand ist.

Wieso ist die Durchblutung so wichtig?

Die Durchblutung ist für jedes Organ lebenswichtig, denn das Blut ist das Transportmittel für:

- sämtliche Aufbaustoffe
- den Sauerstoff
- Die Hormone
- Die Antikörper (Abwehrstoffe)
- Für die Abbauprodukte

Bedenken Sie also, dass sämtliche Störungen oder Verletzungen im gesamten Organismus nur über die Durchblutung behoben werden können.

Das heißt, dass je besser die Durchblutung, desto schneller werden Blockaden gelöst. Die Erfahrung zeigt deutlich, dass bei schlechter Blutzirkulation das Wegtransportieren der Gift und Schlackenstoffe sehr lange dauert.

Störung der Reflexzonen

Wenn man eine Reflexzone drückt, stellt man oft mehr oder weniger große Verhärtungen fest: die sogenannten Ablagerungen, Gebilde aus Harnsäure(kristalle) und anderen Schlackstoffen.

Wie entstehen diese Ablagerungen?

Sie bilden sich ausschließlich an Stellen mit gestörter Durchblutung. Wie in einem reißenden Strom keine Steine liegen bleiben, so bleiben bei guter Durchblutung keine Schlackenstoffe in den Blutgefäßen und im Bindegewebe zurück. Führt der Fluss aber nur wenig Wasser, hat er nicht die Kraft, den Unrat wegzuschaffen, und dieser bleibt liegen. Genauso bleiben bei schlechter Durchblutung an diesen Stellen die Schlackenstoffe liegen, es bilden sich Ablagerungen. Je nach der Größe dieser Ablagerungen wird die Durchblutung des dazugehörigen Organs mehr oder weniger gestört. Es besteht also eine Wechselbeziehung zwischen Organ und Reflexzone, wobei das eine vom anderen abhängig ist.

Was ist nun jeweils zuerst gestört? Reflex oder Organ? Beides ist möglich. Nehmen wir einen Unfall an. Hier ist das Organ zuerst gestört, und keine 10 Minuten später ist die Reflexzone benachrichtigt, sie reagiert nun bei Druck plötzlich mit Schmerz.

Des öfteren ist jedoch das Umgekehrte der Fall, d. h. zuerst ist die Reflexzone gestört (Schuhe), was sich in der Folge auf

die Arbeitsfähigkeit des Organs negativ auswirkt.

Nun kann es vorkommen, dass Sie bei einer Person die Reflexzonen untersuchen und kaum einen Punkt finden, der nicht empfindlich reagiert. Das will nun nicht heißen, dass dieser Mensch todkrank ist, sondern sein Organismus ist einfach nicht voll leistungsfähig. In der Reflexzone wird schon die kleinste Störung registriert. DA aber jede große Störung einmal mit wenig beginnt, ist es von großem Vorteil, nicht zu warten, bis man etwas Schwerwiegenderes hat, sondern den Anfängen zu wehren. Heute wird immer so viel von Prophylaxe

gesprochen. Prophylaxe heißt Vorbeugen, und da gibt es kaum eine dankbarere Methode als die Reflexzonen!

Nun gibt es aber auch die Möglichkeit, dass ein Mensch erstaunlicherweise in der Reflexzone nicht reagiert, obwohl man weiß, dass das Erfolgsorgan schwach ist.

Wenn man von einer möglichen Fehldiagnose absieht, gibt es dafür nur eine Erklärung: der Fuß ist verhärtet. Die Ablagerung muss zuerst gelöst werden, und plötzlich reagiert dieser Punkt gewaltig.

Wie kann man die Reflexzonen bearbeiten? Jedermann darf bearbeitet werden, vom Säugling bis zum Greis.

Vorschlag: Vorbeugend

Niere, Harnleiter, Blase, Harnwege (Scheide, Penis)	
Nr. 22, 23, 24, 51	3 min
Leber, Galle, Gallengänge, Ringmuskel, Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse	
Nr. 18, 19, 16, 17	3 min
Wirbelsäule	
Nr. 53, 54, 55, 56	2 min
Hypophyse, Thymusdrüse, Nebenniere, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Keimdrüse	
Nr. 4, 21, 12, 13, 36	2 min
Herz Nr.33	1 min
Lymphknoten	
Nr. 39, 40, 41	2 min
Magen, Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Dickdarm	
Nr.15, 16, 17, 25, 26-32	3 min
Schmerzender oder Schwachstellen	4 min länger

= pro Fuß 20 min
insgesamt 40 min

Auch wenn kürzer gearbeitet wird, ist es sinnvoll.

Reaktionen können und dürfen sein:

Sofort weniger Schmerz; mehr Wohlbefinden; mehr und übelriechender Harnausscheidung (auch verfärbt)

Müde, Schwindel, Übelkeit,...

kurzfristig mehr Schmerz

☞ sanft weiterarbeiten

immer wieder Herzzone drücken

Größte Wirkung:

Arbeiten an der Schmerzgrenze (bei jedem anders) „tut weh aber ist noch leicht zu ertragen“

Wichtig miteinander Reden und Augenkontakt
Immer angenehm ausstreichen, nie mit Schmerz aufhören.

Merkblatt

Die große Erfahrung in der Praxis hat gezeigt, dass es nicht genügt, nur die Reflexzonen der Stoffwechselorgane zu massieren, sondern dass es genau so wichtig ist, keinen Ernährungsfehler zu begehen. Dabei stützen wir uns auf die Reflexzone. Diese reagiert auf jede Störung, und so hat es sich gezeigt, dass in erster Linie folgende Produkte für die Störungen des Verdauungstraktes und damit für den Mangel an Aufbaustoffen verantwortlich sind.

1. Milchkaffee, Kaffee Rahm, kurz jede Mischung von Kaffee mit Milchprodukten
Schwarztee mit Milch, Tee Rahm
2. Milch als Getränk, da Milch gegessen, das heißt eingespeichelt wird müsste
3. Joghurt alle Arten
4. Rohes Obst: Birnen, Äpfel, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche sowie alle Fruchtsäfte. Die Früchte werden unreif gepflückt und enthalten zuviel Säure.
5. Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Mandarinen. Grapefruits und alle Säfte davon (zuviel Säure)

Zu meiden sind zudem:

- Weißwein, alle Schnapsarten
- Instanztee, Fruchtschalentee
- Vollkornbrote, alle schweren Brote

Vorsicht mit:

- Blätterteiggebäck
- Cola- Getränke
- Schokolade
- Suppenbrühe von Siedfleisch
- Innereien
- Rohen Zwiebeln und Knoblauch

Bevor sie eine Mahlzeit zu sich nehmen, sollten sie unbedingt daran denken, dass sie gut kauen und einspeicheln, denn gut gekaut ist mehr als halb verdaut!

Frühstück

Getränke:

Jede Sorte Kräutertee (Lindenblüten-, Pfefferminz, Melisse, Frauenmänneli-, Silbermänneltee usw.)
Vorsicht: Tee nicht zu stark zubereiten.

Brot:

Halbweiß- oder Ruchbrot, nicht frisch, evtl. getoastet (keine Gipfeli und Weggli)

Brotaufstrich:

Butter, evtl. Margarine

Beilagen:

Echten Honig, Konfitüre, milde Sorten Käse, Streichkäse, wenig Quark. 1 weiches Ei, kein Müsli zum Frühstück

Mittagessen

Bei vollständigem Menü keinen Suppen, diese sind so nur Magenfüller!

Kartoffeln:

3-4 mal pro Woche: Vorsicht bei Kartoffelstock, kann nur mehr schlecht eingespeichelt werden.

Reis: 1-2 mal pro Woche

Teigwaren: 1-2 mal pro Woche

Gemüse:

Gedämpft. Sorte nach Verträglichkeit. Vorsicht mit Kohlartern!

Salate:

Zu gemischtem Salat kein Gemüse, oder als Variante: eine Salat- und Gemüsesorte

Fleisch:

Wenig. Grilliert, gekocht oder leicht gebraten

Dessert:

Crémen oder Kompotte, Kuchen, eine Tasse Kaffee nature (nur nach dem Mittagessen erlaubt)

Getränke:

Mineralwasser, Rotwein (gut einspeicheln, Wein sollte man beißen), evtl. mit gleicher Menge Wasser vermischen, Tee Sirup

Abendessen

Ist unbedingt 3-4 Stunden vor der Nachtruhe einzunehmen!

Getränke: Kräutertee, Mineralwasser

Brot: Halbweißbrot oder Ruchbrot

Beilagen: Wie Frühstück, evtl. wenig Würstwaren

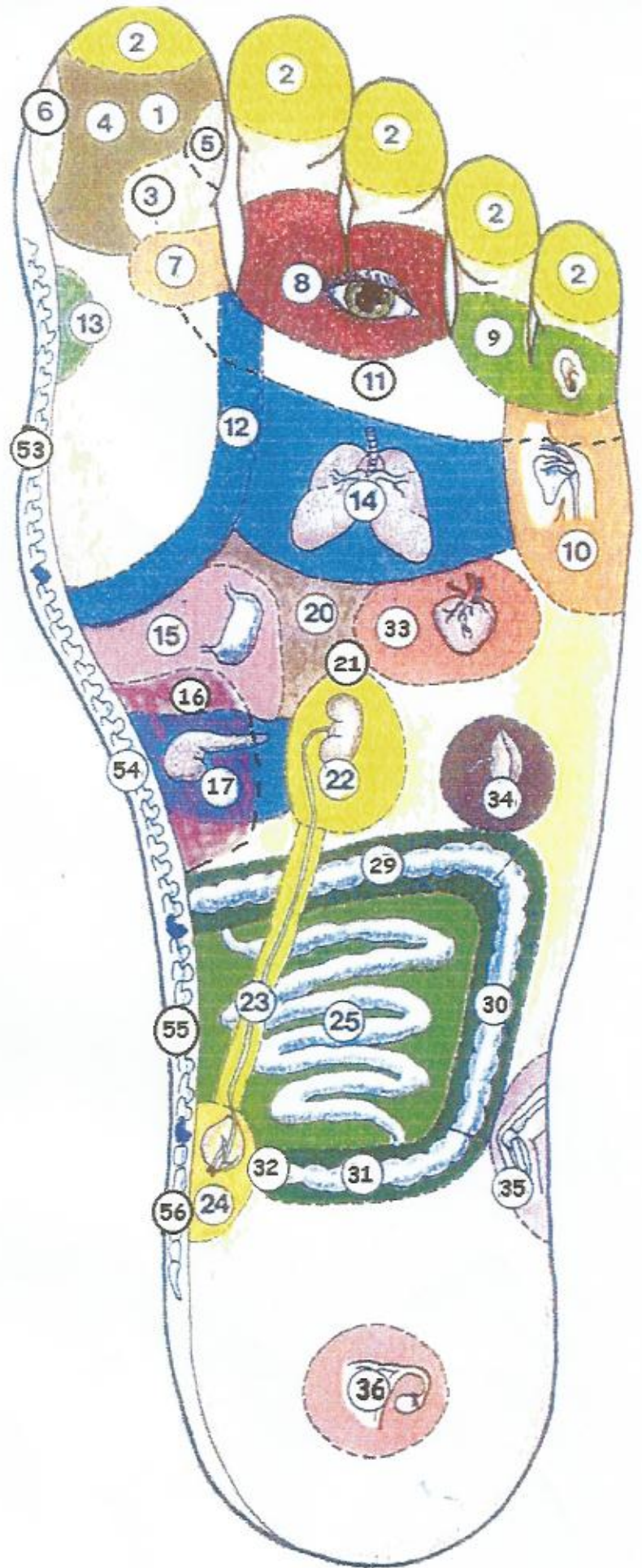
Salate und Kompotte

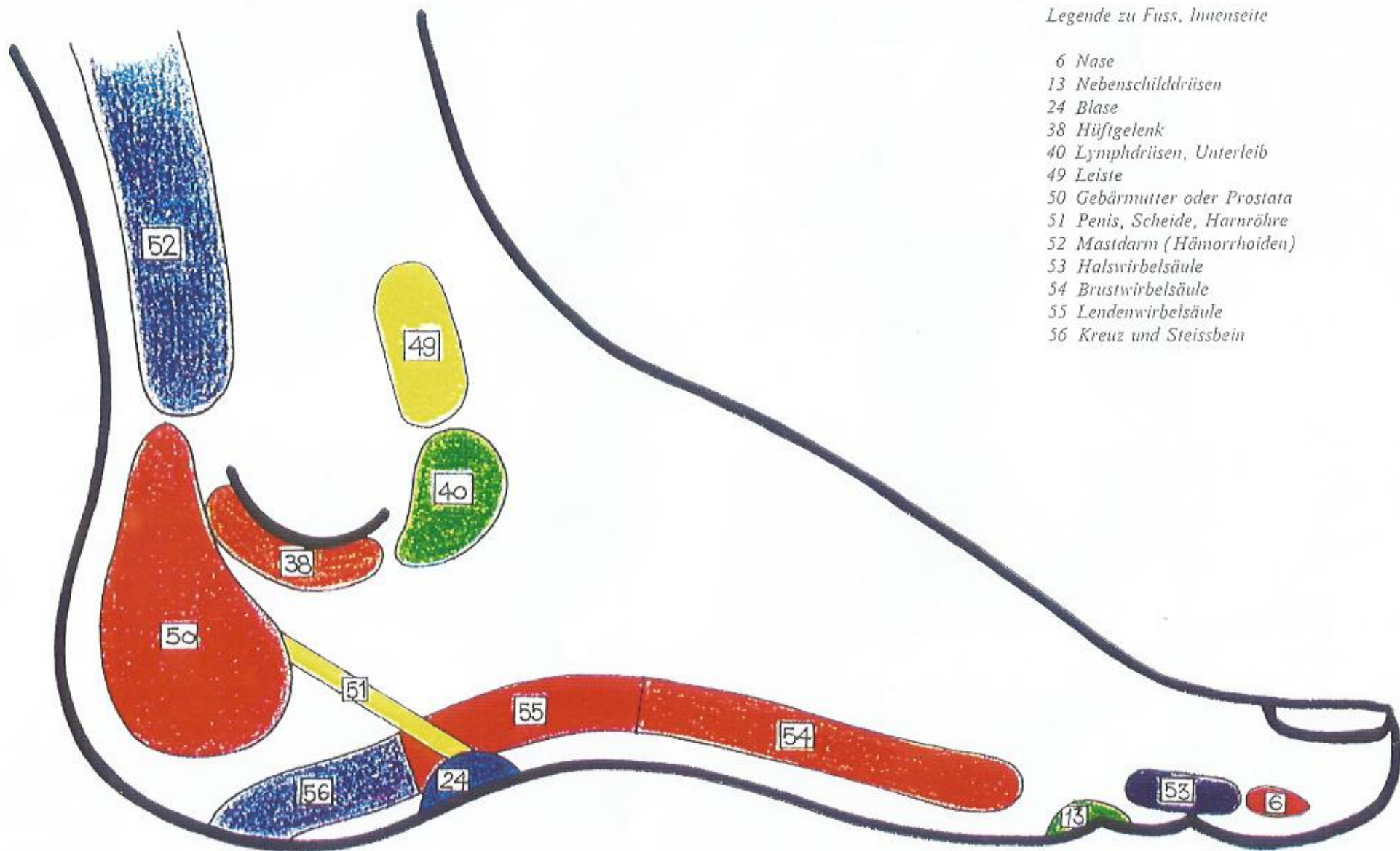
Beachten sie bitte:

- Keine Zwischenmahlzeiten. Gönnen sie ihrem Magen zwischendurch etwas Ruhe. Bei Hungergefühl oder Durst können sie einen Kräutertee oder Wasser trinken. evtl. einen Traubenzucker essen
- Weder Kinder noch Erwachsenen sollen zum Essen von Speisen, die ihnen nicht schmecken, gezwungen werden, da diese sonst den Verdauungsprozess stören.
- Salate und Gemüse immer frisch zubereiten. Gemüse darf nie aufgewärmt werden.
- Zum Anbraten kein Fett oder Butter verwenden, sondern Öl. Butter darf nur erwärmt werden, sie eignet sich lediglich zum Abschmecken von Speisen
- Küchengifte: Erdbeeren, Zwetschke, Pfirsich Lauch

Legende zum linken Fuß:

- 1 Kopf, rechte Hälfte
- 2 Stirnhöhlen rechts
- 3 Hirnstamm, Kleinhirn
- 4 Hypophyse
- 5 Schläfenseite, rechts Trigemiusnerv
- 6 Nase
- 7 Nacken
- 8 Auge, rechts
- 9 Ohr, rechts
- 10 Schulter, links
- 11 Tapezmuskulatur, links
- 12 Schilddrüse
- 13 Nebenschilddrüse
- 14 Lunge und Bronchien
- 15 Magen
- 16 Zwölffingerdarm
- 17 Bauchspeicheldrüse
- 20 Solar plexus
- 21 Nebenniere, rechts
- 22 Niere, rechts
- 23 Harnleiter, rechts
- 24 Blase
- 25 Dünndarm
- 29 Querdarm
- 30 Absteigender Dickdarm
- 31 Mastdarm
- 32 Darmausgang
- 33 Herz
- 34 Milz
- 35 Knie, rechts
- 36 Bezugszone des kleinen Beckens
- 53 Halswirbelsäule
- 54 Brustwirbelsäule
- 55 Lendenwirbelsäule
- 56 Kreuz und Steissbein



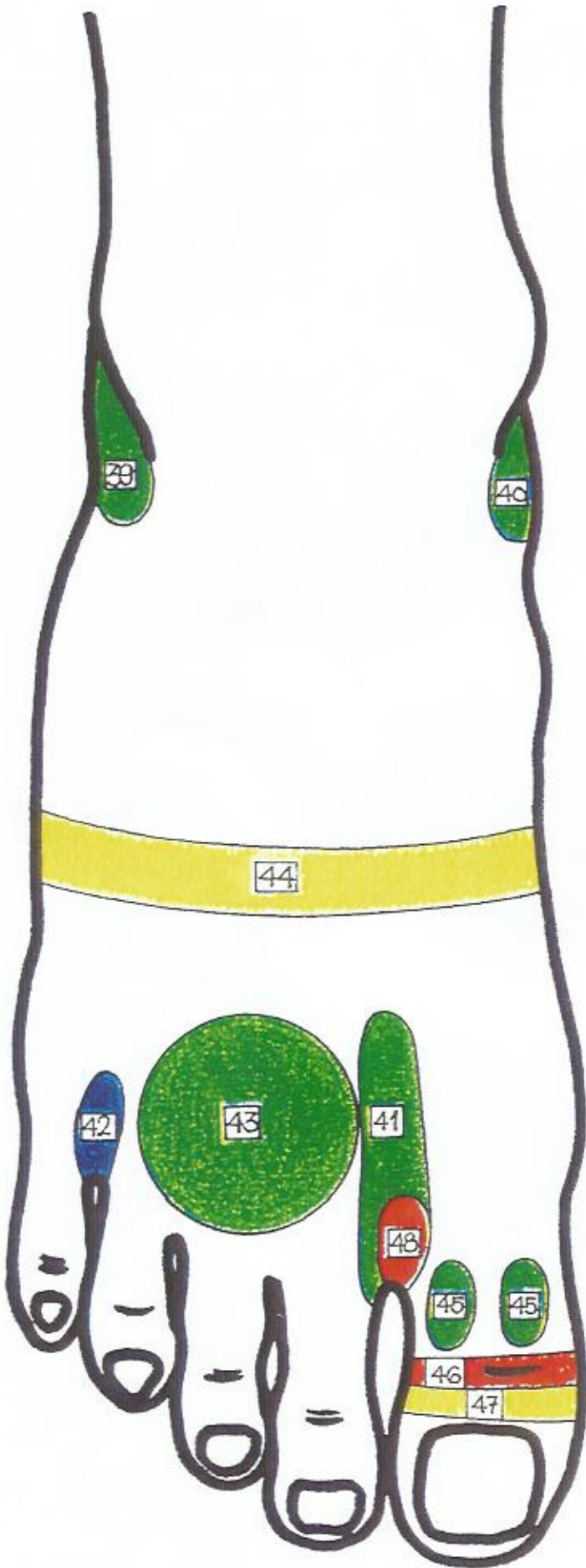


Legende zu Fuss, Innenseite

- 6 Nase
- 13 Nebenschilddrüsen
- 24 Blase
- 38 Hüftgelenk
- 40 Lymphdrüsen, Unterleib
- 49 Leiste
- 50 Gebärmutter oder Prostata
- 51 Penis, Scheide, Harnröhre
- 52 Mastdarm (Hämorrhoiden)
- 53 Halswirbelsäule
- 54 Brustwirbelsäule
- 55 Lendenwirbelsäule
- 56 Kreuz und Steissbein

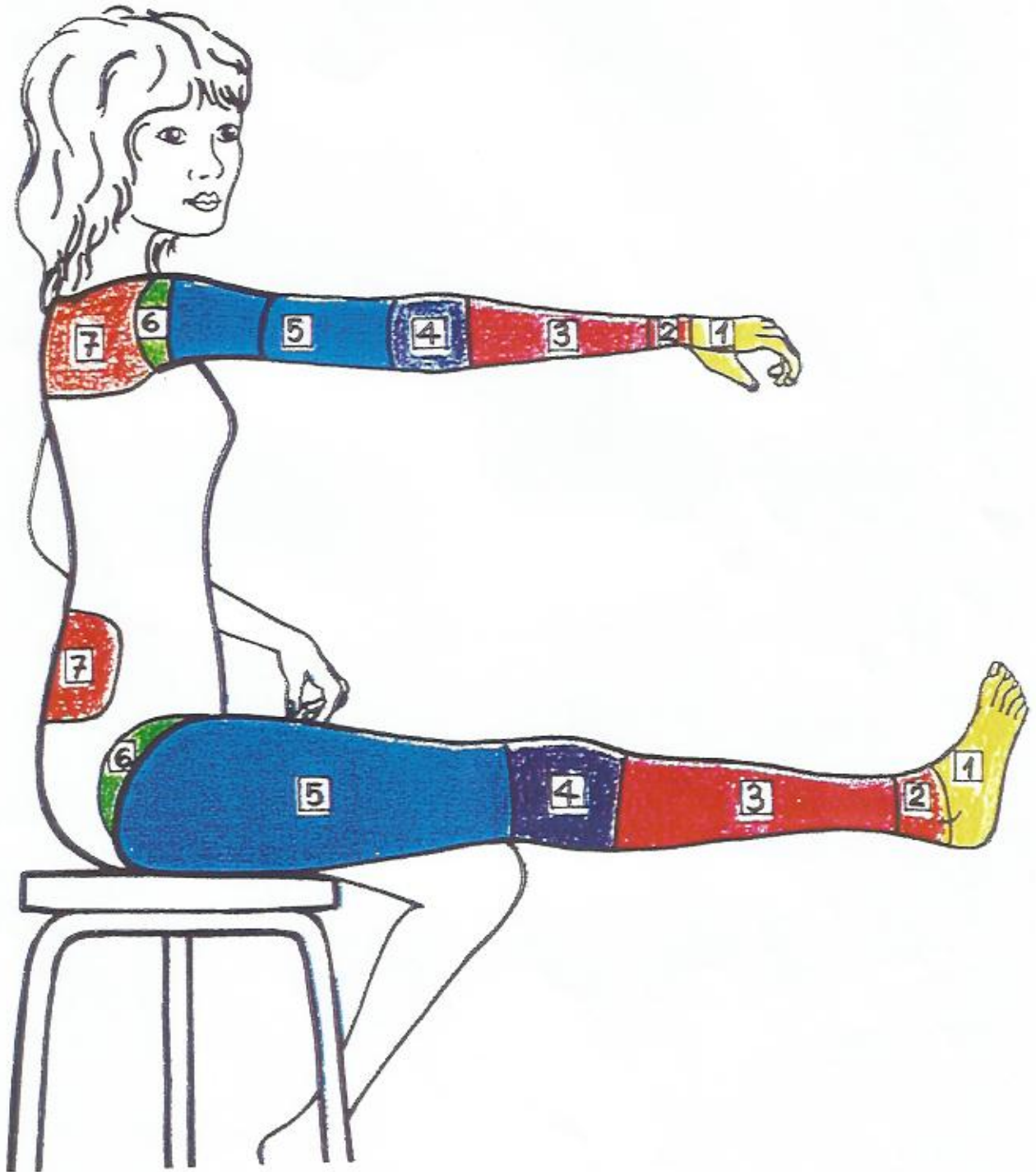
Legende zu Fussrücken

- 39 Lymphdrüsen Oberkörper
- 40 Lymphdrüsen Unterleib
- 41 Lymphsee, Brustlymphgang
- 42 Gleichgewichtsorgan
- 43 Brust
- 44 Zwerchfell
- 45 Mandeln
- 46 Unterkiefer
- 47 Oberkiefer
- 48 Kehlkopf und Luftröhre



Gegenseitige Reflexzonen

- 1 Hand - Fuss
- 2 Handgelenk - Fussgelenk
- 3 Vorderarm - Unterschenkel
- 4 Ellbogen - Knie
- 5 Oberarm - Oberschenkel
- 6 Schultergelenk - Hüftgelenk
- 7 Schultergürtel - Beckengürtel



Was drückt man bei

A

Abszess:

Je nachdem, wo er sich befindet,
entsprechende Zone und
Lymphpunkte: 39/40/41

Afterjucken, -schrunden:

Darmausganges: 32

Akne:

Ein Problem der mangelhaften
Entgiftung. Nebennieren: 21,
Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Massage der Leber: 18
und Gallenblase: 19, Essen
umstellen

Allergie:

Nebennieren (Cortison): 21, Nieren:
22, Harnleiter: 23 und Blase: 24
(Giftstoffausscheidung),
Nebenschilddrüsen
(Calciumstoffwechsel): 13

Angina:

Kehlkopfes: 48, der Mandeln: 45
und des gesamten Lymphnetzes:
39/40/41

Augenstörungen:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Augen: 8

Ausfluss aus der Scheide:

Scheide: 51 und Gebärmutter: 50,
Lymphpunkte: 39/40/41

B

Bänderzerrungen:

entsprechenden Reflexzone, also bei
einer Zerrung am Arm im Bein, bei
einer Zerrung im Knie den Ellbogen,
oder umgekehrt

Bettnässen:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Erdstrahlen abschirmen

Bauchschmerzen, -krämpfe:

Magen-Darm:
15/16/17/28/29/30/31, Essen
umstellen

Blasenentzündungen:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
speziell Blase: 24, Lymphpunkte:
39/40/41

Blutdruck erhöht:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Lymphpunkte: 29/40/41

Blutdruck erniedrigt:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Hirnstamm: 3,
Gleichgewicht: 42

Blutvergiftung:

Lymphpunkte: 39/40/41

Brechdurchfall:

Magen-Darmtrakt:
15/16/17/28/29/30/31, Leber und
Gallenblase: 18/19, Massage er
Lymphpunkte: 39/40/41, Essen
umstellen

C

Calciummangel:

Massage der Nebenschilddrüsen:
13

D

Durchfall:

Magen-Darmtrakt:
15/16/17/28/29/30/31,
Lymphdrüsen: 39/40/41, Essen
umstellen

Nervöser Durchfall:

Solar Plexus: 20

E

Eileiterentzündung:

Eileiter der entsprechenden Seite:
36, Lymphpunkte: 39/40/41,
Nebenschilddrüsen: 13

Eierstockbeschwerden, -entzündungen/ Zysten:

Eierstock: 36, Lymphpunkte:
39/40/41, evtl. Nebenschilddrüse:
13, Hypophyse (Steuerung der
Eierstöcke): 4, evtl. Schilddrüse:
12

Eisenmangel:

Milz: 34

F

Fieber:

Lymphpunkte: 39/40/41, Mandeln:
45, Milz: 34

G

Gehörsschwierigkeiten:

Ohren: 9, breite Schuhe tragen!

Grippe:

Lymphpunkte: 39/40/41, Mandeln:
45, Milz: 34, Nase: 6, evtl.
Stirnhöhlen: 2

Gleichgewichtsstörungen:

Gleichgewichtsorgan (Vestibularium):
42, breite Schuhe tragen!

H

Halsweh:

Kehlkopf: 48, Mandeln: 45,
Lymphpunkt: 39/40/41

Hexenschuss:

Wirbelsäule (Lende): 55

Heiserkeit:

Kehlkopf: 48, Mandeln: 45,
Lymphpunkte: 39/40/41

Hepatitis: siehe Gelbsucht!

Herzbeschwerden:

Essen umstellen, damit keine
Blähungen das Herz in seiner Arbeit
stören können! Magen: 15,
Nebennieren (Adrenalin): 21, Herz:
33, Brustwirbelsäule: 54

Husten

Bronchien und Lunge: 14,
Lymphdrüsen: 39/40/41,
Nebennieren: 21,
Nebenschilddrüsen: 13, genügend
breite Schuhe tragen

I

Ischias

Nieren: 22, Harnleiter: 23, und
Blase: 24, Nebenniere: 21,
Wirbelsäule: 55/56, Ischias, direkt
an Waden -und Schienbein, evtl. an
Unter bez. - Oberarm, Essen
umstellen

K

Kehlkopfschwierigkeiten:

Kehlkopf: 48

Kieferstörungen:

Ober -und Unterkiefer: 46/47,
Lymphpunkte: 39/40/41, Schläfe
(Triegeniusnerv): 5

Knieverletzungen, -arthrose:

Knie: 35, am Ellbogen direkt,
gleiche Seite,
bei Arthrose: Nieren: 22,
Harnleiter: 23, Blase: 24,
Nebennieren: 21, Essen umstellen

Kollaps:

Sofort Herz: 33, evtl.
Nebennieren: 21

Kopfweh:

Grundübel bekämpfen, Kopf: 1,
Essen umstellen

Krampfadern:

Nieren: 22, Harnleiter: 23, Blase: 24, Wirbelsäule: 55/56

Kurzsichtigkeit:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und Blase: 24, Augen: 8

L

Lebensmittelvergiftung:
siehe Magenvergiftung

Leberstörung:

Magen - Zwölffingerdarm: 15/16,
Leber- Gallenblase: 18/19, Essen
umstellen, bei Infektion: Lymphknoten:
39/40/41

Lymphstauung:

Lymphknoten: 39/40/41

M

Magenweh, Magengeschwür:
Magen: 15, Essen umstellen

Mandelentzündung:

Mandeln: 45, Lymphknoten:
39/40/41

Menstruationsbeschwerden:

Eierstöcke: 36, Gebärmutter: 50,
Wadenmuskulatur außen an beiden
Beinen: 37

Migräne:

Schläfen: 85, Gleichgewicht: 42,
Nebenschilddrüsen: 13, evtl.
Magen: 15

Milzstechen: siehe Seitenstechen

Mittelohrentzündung:

Ohr (gekennzeichnet): 9, Lymphknoten:
39/40/41

Muskelkater, -zerrung, -verletzung:

Reflexzone, die der Störung
entspricht (Gegenreflexzone)

N

Nackenschmerzen:

Nacken: 7, Halswirbelsäule: 53,
Steißbein: 56

Nasenbluten, trockene Nase:

Nase: 6, Nebenschilddrüse: 13

Nebenhöhlenentzündungen:

Reflexzonen der Stirnhöhlen: 2,
Lymphknoten: 39/40/41,
Nebenschilddrüsen: 13

Nierenstörungen:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Nebennieren: 21,
Lymphknoten: 39/40/41

O

Ohrenweh, sausen:

Ohren: 9, Kopf: 1, Lymphknoten:
39/40/41, bei Ohrensausen:
Vestibularium: 42

R

Rachenentzündung:

Ober- und Unterkiefer: 46/47

Rheuma:

Nieren: 22, Harnleiter: 23 und
Blase: 24, Nebennieren:
21, Nebenschilddrüse: 13,
Stoffwechselorgane:
15/16/17/18/19/28/29/30/31,
Essen umstellen, Reflexzone der
betroffenen Körperstellen

Rückenweh:

Wirbelsäule: 53/54/55/56, evtl.
Schulter oder Beckengürtel

S

Schlaflosigkeit:

Kopf: 1, wenig zu Abend essen,
Wasseradern abschirmen

Schnarchen: besser kauen!

Schneebblindheit:

Augen: 8, Nebenniere: 21

Schnupfen:

Nase: 6 evtl. Bronchien:
14, Lymphpunkte: 39/40/41,

Schulterschmerz:

Schulterreflexzone: 10,
Hüftreflexzone: 38,
Hüftgegend, breite Schuhe
tragen!

Schwindel:

Vestibularium
= Gleichgewichtsorgan: 42

Seekrankheit/ Schlecht beim Autofahren:

Vestibularium: 42

Sehnenscheidenentzündung:

entsprechende Zone
(Gegenreflexzone)

Seitenstechen:

Milz: 34

Senkung erhöhte: Siehe Entzündung
im Organismus

Steissbeinschmerzen:

Reflexzonen im Fuß: 56,
Nacken: 7

Stirnhöhlenvereiterung:

Stirnhöhlen: 2, Lymphpunkte:
39/40/41

V

Übergewicht:

Schilddrüse: 12, Essen einschränken

Unfälle jeglicher art:

Sofort die entsprechenden
Reflexzonen

V

Verstopfung:

gesamten Verdauungstrakt:
15/16/17/18/19/28/29/30/31,
auch Mastdarm an der Innenseite
der Waden: 52

Völlegefühl:

Essen umstellen, langsamer essen,
Magen: 15 und Zwölffingerdarm: 16

W

Wirbelsäulenschäden:

Wirbelsäule: 53/54/55/56,
allgemeiner Aufbau

Z

Zähne, schlechte:

Ober- und Unterkiefer: 46/47,
Stoffwechselorgane in Ordnung
bringen:
15/16/17/18/19/28/29/30/31,
Essen umstellen

Zahnfleischentzündung:

Ober- und Unterkiefer: 46/47

Zahnersatzschwierigkeiten:

Ober- und Unterkiefer: 46/47

Herzwein

1 l Rotwein
8-10 Petersilienstengl mit Blättern
2 El Weinessig
15 min kochen und abseihen
20 dag Honig
Alles 5 min kochen
Schaum abschöpfen
heiß einfüllen
1-3 Likörgläser täglich

Nervenkekse

1,5 kg Dinkelmehl
750 g Butter
450 g Rohrzucker (Rohrzucker)
6 Eier
100 g Kekspulvermischung
= 45 g Zimt
45 g Muskatnuss
10 g Nelken
Mürbteig 1 Stunde kühl stellen
8- 12 min bei 175 ° C backen

Nur geliehen

Es ist alles nur geliehen, hier auf dieser schönen Welt,
es ist alles nur geliehen, aller Reichtum, alles Geld,
es ist alles nur geliehen, jede Stunde voller Glück;
musst du eines Tages gehen, läßt du alles hier zurück.

Man sieht tausend schöne Dinge
und man wünscht sich dies und das,
nur was gut ist und was teuer macht den Menschen stor oft Spaß.

Jeder möchte mehr besitzen, zahlt er auch sehr viel dafür,
keinem kann es etwas nützen, es bleibt alles einmal hier.

Jeder hat oft das Bestreben, etwas Besseres zu sein,
schafft und rafft das ganze Leben, doch was bringt es ihm schon ein?

Alle Güter dieser Erde, die das Schicksal dir verehrt, sind dir nur auf Zeit
gegeben und auf Dauer gar nichts wert.

Duom lebt doch euer Leben, freut euch neu auf jeden Tag, wer weiß auf
unserer Erdenkugel was der Morgen bringen mag?

Freut euch auch an kleinen Dingen, nicht nur an Besitz und Geld,
es ist alles nur geliehen, hier auf dieser schönen Welt.