

**SCHMERZFREI**

vollkommen natürlich, ohne Medikamente  
LNB Schmerztherapie hilft bei über 90 %  
aller Schmerzen

Heilpraktikerin ausgebildet in:

**SANDRA BOLDT**  LNB  
SCHMERZTHERAPIE  
nach Liebscher & Bracht

Landweg 55 • Bad Bramstedt • 04192-89 36 065

## Ständiger, privater Wildverkauf

Altmärker Wild aus eigener Jagd!

Angebot:

Wildsalami  
aus eig. Herstellung Stk. 10,- €/500 g/Wurst

Peter Faden

Kösliner Weg 14,  
1. Stock – Norderstedt

Tel. 0 40 / 5 23 90 61  
Mo.–Fr. von 8.00–17.00 Uhr

**VOLLTREFFER**

Inserieren bringt Gewinn! ☎ 0 40 / 5 23 08-0

**KOSMO-KIDS**

Viele Sprachen – eine Welt

**Halloween  
Party**

Für Eltern, Schüler  
und Interessierte

Info unter:  
[www.kosmo-kids.de](http://www.kosmo-kids.de)

Beamtenlaufbahn 2  
22846 Norderstedt



31. Okt.  
ab 15:00 Uhr

**Der HEIMATSPIEGEL präsentiert:**

Norderstedt • Tribühne

Die erfolgreichste Musicalgala mit Stars der Musicalszene!



21.01.15

TANZ DER VAMPIRE • SISTER ACT • TARZAN • KÖNIG DER LÖWEN • LES MISÉRABLES  
DIRTY DANCING • MAMMA MIA • ELISABETH • DAS PHANTOM DER OPER • CATS • UHM



16.02.15

MUSIC BY: RIVERDANCE • CELTIC TIGER • U2 • LORD OF THE DANCE  
FEET OF FLAMES • CELTIC WOMAN • ROBBIE WILLIAMS • GAELFORCE DANCE U.V.M.

VVE: Tribühne Norderstedt 040-209 871 31 • Formid Filmten • Eventim 01 806-570 000  
• an.ören.ber. VVE-Glöhren • www.ber-ent.de (zfr. Telefon 0 202 620 200, Mobil 0 202 620 200)

## Tag der Naturheilkunde – Jahresmotto 2014: Der Natur und dem Leben vertrauen

**NORDERSTEDT** (pmi). Der Deutsche Naturheilkundebund wirkt mit dem diesjährigen Leitthema „Der Natur und dem Leben vertrauen“ einem Trend entgegen, der das Vertrauen in die Fähigkeit der Selbstregulation immer mehr infrage stellt. Das Streben der Menschen, die Natur ständig verbessern zu wollen, lässt oft das Vertrauen in ihre Selbstregulationskraft schwinden; doch die Augenblickserfolge, die anfangs Hoffnung in die künstlichen Eingriffe wecken, müssen häufig korrigiert werden.

Das Vertrauen in die naturgemäße Heilkunde dagegen beruht auf Erfahrungen, die seit Menschengedenken tief verwurzelt sind und deren medizinische Wirksamkeit durch Nachforschungen zuneh-

mend bestätigt wird. Viele unserer Krankheiten entstehen aus dem Nichtbeachten von Ursache und Wirkung, aus Unbekümmertheit und der Hoffnung, im Notfall die „richtige“ Medizin zu bekommen und gegebenenfalls aus dem sozialen Netzwerk versorgt zu werden.

Gesundheit geht anders: Der Natur zu vertrauen setzt voraus, ihre Regeln zu beachten und selbst die Verantwortung zu übernehmen. Ein naturheilkundiger Arzt oder Therapeut sieht seine Aufgabe darin, nach der Ursache einer Erkrankung zu suchen, die natürlichen Heilkräfte im Patienten zu unterstützen und ihn auf seinem Heilungsweg zu begleiten.

Das Potenzial der Naturheil-

kunde, ihre seriösen Therapien und ihre wissenschaftlich bestätigte Wirksamkeit gewinnen im Streben nach einer stabilen Gesundheit eine herausragende Bedeutung. Ein Kulturerbe wie die Naturheilkunde zu bewahren, zu nutzen und zu verteidigen, motiviert immer wieder von Neuem, sich beruflich wie ehrenamtlich nach Kräften dafür einzusetzen.

Willy Hauser, der engagierter Präsident, ruft im Hinblick auf die Aktionstage auf: „Besuchen Sie die Veranstaltungen Ihres Naturheilverbands, Sie werden die einfachen Grundwahrheiten der Naturheilkunde immer wieder bestätigt finden. Machen Sie die beglückende Erfahrung, sich der Natur und dem Leben zu öffnen

und anzuvertrauen. Es ist nie zu spät!“

Die Zentralveranstaltung zum Tag der Naturheilkunde übernimmt in diesem Jahr der Naturheilverband Bad Nauheim/Bad Vilbel am Sonntag 12. Oktober. Das Programm bietet eine Vortragsreihe namhafter Referenten zu naturheilkundlichen Fragen und Themen und kann unter [www.NHV-Wetterau.de](http://www.NHV-Wetterau.de) eingesehen werden. Darüber hinaus engagieren sich zahlreiche Naturheilverbände mit einem eigenen ideenreichen Programm zum Tag der Naturheilkunde, verteilt über die Zeit von Mitte September bis Anfang November 2014.

Text: Deutscher Naturheilkundebund e.V.

## Tag der offenen Tür am Frederik's Hof: Aus Nachbarn werden Freunde

**NORDERSTEDT** (blb). Die private Wohngenossenschaft Frederik's Hof eG auf dem Baugrundstück westlich der Lawaetzstraße, neben der neuen Kita, hatte zum Tag der offenen Tür eingeladen. Hier entsteht ab Frühjahr 2015 ein großzügiges Mehrfamilienhaus mit 30 barrierearmen, schwellenfreien 2-4-Zimmer-Wohnungen für alle Generationen.

Bei sonnigem Wetter trafen sich Mitglieder der Wohngenossenschaft und Fachpartner, um bei Kaffee und Kuchen zu feiern und Interessenten ihr Projekt vorzustellen. Projektleiterin Jasna Baumgarten von TING Projekte informierte über den Entwicklungsstand des stark nachgefragten Neubaus. 15 der 30 teilweise sozial geförderten Wohnungen sind bereits reserviert. Architektin Doris Kaffke erklärte den Mitgliedern vor Ort die Lage des Objekts und der einzelnen Wohnungen. Und die Frage: „Wer wohnt wo und neben wem?“ inspirierte zu lebhaftem Austausch der zukünftigen Nachbarn.

Schon während des Tages war der Vorteil dieser neuen



Beim Tag der offenen Tür beim Frederik's Hof informierten sich viele Besucher über das Projekt. Foto: pmi

Wohnform deutlich zu spüren: In der Wohngenossenschaft geht es nicht nur um komforta-

bles, preisgünstiges Wohnen, sondern auch darum, eine lebendige Nachbarschaft aufzu-

bauen, in der es sich gut miteinander leben lässt. Die Mitglieder der Wohngenossenschaft Frederik's Hof treffen sich einmal im Monat zum Informationsaustausch im Rathaus Norderstedt und beteiligen sich engagiert an der Planung ihres Wohnprojektes.

TING Projekte GmbH aus Schwentental entwickelt und begleitet seit Jahren erfolgreich privatgenossenschaftliche Wohnprojekte und hat in Schleswig-Holstein bereits über 200 Wohnungen für Menschen in allen Lebensphasen realisiert.

Die Mehrfamilienhäuser sind barrierearm, schwellenfrei, energieeffizient und in wohngesunder Bauweise konzipiert und bieten den Mitgliedern eigentumsähnliches Wohnen und ein lebenslanges, vererbbares Nutzungsrecht.

Die private Wohngenossenschaft Frederik's Hof eG möchte noch weitere Mitglieder willkommen heißen. Informationen erhalten Sie bei TING Projekte unter Telefon 0 43 079 00-210 und im Internet: [www.frederikshof.de](http://www.frederikshof.de)

## Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht bei der Heilpraktikerin Sandra Boldt

**BAD BRAMSTEDT** (spt). Zu den guten Vorsätzen gehört häufig auch mehr Bewegung oder mehr Sport treiben. Was aber, wenn dies auf Grund von Schmerzen nicht durchzuführen ist? Abhilfe bei Schmerzen am Bewegungsapparat kann die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht bringen.

Seit November 2012 bietet die Heilpraktikerin Sandra Boldt neben der klassischen Homöopathie auch diese Therapiemethode in ihrer Praxis im Landweg 55 in Bad Bramstedt an. Diese neu entwickelte Osteopressur kann bei über 90 Prozent der Beschwerden am Bewegungsapparat helfen und wurde aus einem neuen Schmerzverständnis heraus entwickelt.

Dieses neue Verständnis von Schmerz besagt, dass der Körper vor allem dann Schmerz schaltet, wenn er vor drohenden Schädigungen schützen will. Mit dieser neuen Sichtweise versteht man die Sprache des Körpers, den Warn-

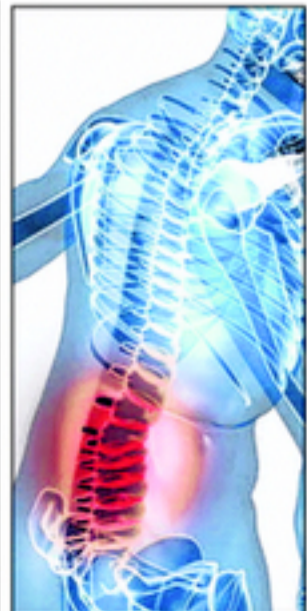


Foto: pmi

schmerz, und gibt dem Körper die muskulären Veränderungen die er benötigt, um nicht mehr warnen zu müssen.

Auch bei bereits entstandenen Schädigungen kann der Schmerz dauerhaft beseitigt

**Schmerz dauerhaft  
reduziert**

oder deutlich reduziert werden. Bei den mit der hier vorgestellten LNB Schmerztherapie behandelbaren Schmerzen, handelt es sich zum Beispiel um Migräne, Kopf- und Nackenschmerzen, Schulterbeschwerden aller Art.

Tennis- oder Golfellenbogen, Sehnscheidenentzündungen, Karpaltunnelsyndrom, Gelenkschmerzen, Intercostal neuralgie, Rückenschmerzen entlang der gesamten Wirbelsäule, Ischialgien, Joggerschienenbein, Achillessehnenreizung und Fersensporn. Bei Fragen oder Terminvereinbarungen bitte bei Heilpraktikerin Sandra Boldt melden.

**Kontakt:** Landweg 55, 24576 Bad Bramstedt, Telefon 0 41 92/8 93 60 65.

## Bilder bearbeiten bei der VHS Ellerau

**ELLERAU** (rug). In dem Kurs „Bildbearbeitung mit FastStone und Erstellung eines Fotobuches mit CEWE“ der VHS Ellerau sind noch einige Plätze frei.

Die digitale Fotografie eröffnet viele Möglichkeiten, aber wie versendet man Bilder in der richtigen Größe per E-Mail? Wie wird die Größe verändert, ein Text ins Bild gesetzt, oder rote Augen entfernt? Mit der kostenlosen Software von CEWE erstellt man sein ganz persönliches Fotobuch.

Der Kurs findet jeweils dienstags, 14., 21. und 28. Oktober, von 10 bis 13 Uhr, im Rathaus Ellerau, 3 Stock, PC-Raum statt.

Die Gebühren betragen für drei Termine 71,10 Euro (keine Ermäßigung).

Anmeldungen nimmt die VHS Ellerau, Berliner Damm 2, 25479 Ellerau, unter Telefon 0 41 06/ 76 86 61 entgegen.

[redaktion@heimat Spiegel.de](mailto:redaktion@heimat Spiegel.de)