

DAHLKE-INFO

Aktuelle Meldungen
von Dr. Ruediger Dahlke
Arzt • Psychotherapeut • Autor



Kunterbunt im Februar 2013

Immerhin gibt es uns noch. Im Februar 2013 angekommen, hat sich durch die vielbesungene Zeitenwende 2012 noch nicht so viel verändert. Aber die Chancen sind doch überall spürbar, und vieles ist im Umbruch. Manche Illusionen müssen wir fahren lassen. Dass im Profi-Radsport Doping die Regel ist, wissen wir. Dass Fußball- und andere Sportergebnisse schon vorher feststehen, lernen wir. Dass Geld die(se) Welt regiert, könnte eigentlich schon länger klar sein. Mich kann diesbezüglich nicht mehr viel wundern, seit ich erlebe, wie Nahrungs- und Pharmaindustrie sich angeblich freie Wissenschaftler, der Wahrheit verpflichtete Journalisten und unabhängige Politiker gefügig machen. In meiner zweimonatigen kreativen Winterpause ist schon einiges in Gang gekommen und anderes möchte ich mit Ihrer Hilfe anstoßen.

Gerade aktuell: "**Peace-Food**" ist zum **Veggie-Buch des Jahres** nominiert. Wenn es Ihnen gefallen hat und sie ihm weiterhelfen möchten, können Sie bis zum 11.02.2013 um 23.45 Uhr online dafür stimmen. [Hier dafür stimmen](#)

Am 5.3. werde ich erstmals ein sogenanntes "**Webinar**" geben zum Titel der "Schicksalsgesetze und Spielregeln des Lebens". Dabei können sich Interessierte von überall einwählen und einige Stunden mit mir zu diesem grundlegenden – und wie ich finde – wichtigsten Thema verbringen. Es gibt mit der neuen Technik Interaktions-Möglichkeiten und die Chance zu Fragen. Eine spannende Möglichkeit, und ich freu mich darauf, Ihnen vielleicht auf diesem neuen Weg zu begegnen.

[Hier geht es zum Webinar](#)

Ansonsten schreibe und denke ich in dieser Bedenkzeit an zwei neuen Themen mit den Arbeitstiteln: "**Mythos Erotik**" und "Alltag als Symbol", das die Deutungsidee von "**Krankheit als Symbol**" auf die Probleme des Alltagslebens ausdehnt.

Die Ergebnisse meiner letztjährigen Meditations- und Schreibzeit kommen gerade heraus: "**Störfelder und Kraftplätze**" (Crotona), die Qualität des Raumes, erstmals wissenschaftlich belegt und auf Basis der "**Schicksalsgesetze**" erklärt.



Der Film "Ruediger Dahlke: **Unser Biogarten**" von Hannes Rauchberger und Thomas Pavloušek über TamanGa ist zum **Cosmic Cine Award** nominiert und wird das Festival am 18. April um 18 Uhr in München eröffnen - im Beisein beider Regisseure und Rita Fasel, die anlässlich der Premiere Rede und Antwort stehen. Im [HKI-Shop](#) ist er schon ab Februar erhältlich.

Neu ist auch die Idee des Tischaufstellers "**Geheimnis des Loslassens**" (GU), der mit Texten und Bildern animiert, in jeder der 52 Wochen des Jahres etwas Beschwerliches und Überflüssiges loszuwerden, um erleichtert und freier weiter zu leben.

Neuerungen in TamanGa:

Sauna, Infrarot und Tepidarium wurden im Winter installiert – eine Meditations-Plattform entsteht mitten im Garten. Weiteres zum Start in unser zweites TamanGa-Jahr finden Sie anschließend an die aktuellen Nachrichten.

Was tut sich in der Welt:

Umwelt:

Der Smog in Peking erreicht neue Dimensionen. Inzwischen ist eine Fläche viermal so groß wie Deutschland betroffen, wo in Extremzeiten die Sonne im Dreck verschwindet, das Atmen schwer wird und Menschen, vor allem Kinder, sterben, während große Teile des öffentlichen Lebens zum Erliegen kommen. Frische Luft wird in Dosen verkauft.

Konstruktives zum Klimaschutz:

Laut Bericht der TAZ wollen die Schweden eine europaweite Steuer auf Fleisch, Fisch, Eier und Milch einführen, um die Klimakatastrophe wirksamer zu bekämpfen. Es müsse mindestens eine "Regelung auf EU-Niveau" geben. Die EU sei besonders gefordert, weil ihr Fleischkonsum pro Kopf etwa doppelt so hoch liege wie in der restlichen Welt.

[Hier weiterlesen](#)

Forschung:

Eine **Hirn-Doping-Studie** in Deutschland ergab, dass sich jeder 5. Student, also 20 % - bei der letzten Erhebung waren es noch 5 % - mit Koffein-Pillen, Amphetaminen wie Ritalin und Alzheimer-Medikamenten dopt. Der Anteil bei Sportstudenten ist am höchsten. Läuft da etwas falsch, was Anforderungen und Ziele angeht? Die Sportstudenten werden immerhin mehrheitlich Sportlehrer. Wie sollen sie Kinder für ein sportlich gesundes Leben gewinnen?

Hirnforschung:

An der Universität Exeter fanden britische Psychologen, dass unser Gehirn innerhalb einer Zehntelsekunde auf Reize reagiert, bei denen wir in der Vergangenheit Fehler machten. Außerdem konnten sie belegen, dass wir schneller und mehr **aus Fehlern** als aus Erfolgen **lernen**. Die "Warnsignale" tauchten in der Gehirnregion des Schläfenlappens auf.

NEU : Anerkannte Ärzterfortbildung,
Nähere Infos: [hier](#)

AGENDA 1

Vorträge, Tagesseminare und [Kongresse](#) in A, CH und D

Um nähere Hinweise zu den Veranstaltungen zu erhalten, klicken Sie auf die unterstrichene Bezeichnung.

08.03.2013 [D-Hamburg \(VT\)](#)
09.03.2013 [D-Hamburg \(TS\)](#)
11.03.2013 [D-Essen \(VT\)](#)
24.03.2013 [D-Ludwigsburg \(VT\)](#)
04.04.2013 [A-Bad Blumau \(VT\)](#)
11.04.2013 [D-Paderborn \(VT\)](#)
13.04.2013 [D-Salzhausen \(TS\)](#)
15.04.2013 [D-Hof \(VT\)](#)
18.04.2013 [A-Zwettl \(VT\)](#)
19.04.2013 [A-Windischgarsten \(VT\)](#)
22.04.2013 [D-Murnau \(VT\)](#)
23.04.2013 [D-Deggendorf \(VT\)](#)
24.04.2013 [D-Ergolding \(VT\)](#)
29.04.2013 [D-Schorndorf \(VT\)](#)
30.04.2013 [D-Gelnhausen \(VT\)](#)
01.05.2013 [D-Gelnhausen \(TS\)](#)
13.05.2013 [A-Perchtoldsdorf \(VT\)](#)
07.06.2013 [D-Wunstorf \(VT\)](#)
30.08.2013 [CH-Rapperswil \(TS\)](#)
29.09.2013 [CH-Zürich \(TS\)](#)

Sie finden alle Termine laufend aktualisiert und immer topaktuell auf der [Vortrags- bzw. Tagesseminarübersicht](#).

AGENDA 2

APL Ausbildung

Angewandte Prinzipien
des Lebens
[akademie.dahlke.at](#)

Die nächsten Starttermine der **Wochenendmodulblöcke** sind:

APL Modulblock "Spielregeln des Lebens"

16./17.02.13 [D-Erfurt](#)
16./17.02.13 [A-Bad Tatzmannsdorf](#)
02./03.03.13 [D-Dresden](#)
09./10.03.13 [D-Augsburg](#)
09./10.03.13 [CH-Uster](#)
25./26.05.13 [A-Graz](#)
07./08.06.13 [I-Brixen](#)
24./25.08.13 [D-Braunschweig](#)

APL Modulblock "Urprinzipien"

23./24.02.13 [D-Braunschweig](#)
15./16.03.13 [CH-Thun](#)
13./14.04.13 [A-Salzburg](#)
04./05.05.13 [A-Graz](#)
01./02.06.13 [D-Augsburg](#)

Die Termine der **Wochenmodulblöcke**

Quelle: Andy Wills et al.: Journal of Cognitive Neuroscience (Band 19, S. 843).

Der Mensch und seine beiden Gehirne

Professor für Neurologie und Neurowissenschaften, Antonio Damasio, erklärt unser Seelenleben als Symbiose zwischen den beiden relativ unabhängigen Hirnsystemen, dem kognitiv arbeitenden Neocortex und dem emotional funktionierenden limbischen System, das eng mit dem Stammhirn liiert ist. Unser Neocortex arbeitet rational und auf die Außenwelt gerichtet. Er macht unser Bewusstsein aus. Limbisches System und Stammhirn dagegen arbeiten unbewusst und sind innenorientiert und fürs Überleben zuständig. Auch Reptilienhirn genannt, sind sie unser ursprüngliches Gehirn. Es entspricht Unterbewusstsein und Unbewusstem. Von hier werden zentrale Körperfunktionen wie Herzfrequenz und Blutdruck, Atem und Körpertemperatur, aber auch der Grundtonus unserer Muskeln und der Schlaf, Hunger und Konzentration und viele andere mehr geregelt. Folglich sind hier unsere tiefsten Muster verankert. Damit ist es zum Beispiel auch Heimat unsere Süchte. Der Wissenschaft galt dieser Hirnbereich, der in direktem Kontakt zur ebenfalls vernachlässigten rechten Gehirnhemisphäre steht, bisher wenig. Ähnlich wie die Welt der Emotionen wurden die entsprechenden Hirnbereiche weitgehend – gleichsam als Störenfriede der bewussten Welt - ignoriert. Nun zeigen neue Untersuchungen, dass in diesem unserem Ur-Hirn nicht nur das Unbewusste beheimatet ist, sondern von hier aus auch unser bewusstes Ich extrem stark beeinflusst wird. Hier liegt die Quelle unserer Grundstimmung, die unsere Tage und damit unser Leben bestimmt. Mit emotional positiver Grundstimmung begonnen, wird der ganze Tag gelingen. Die Wissenschaft stößt so einmal mehr auf das Schicksalsgesetz des Anfangs, in dem alles liegt. Und umgekehrt, wird auch schlecht enden, was schon mit negativer Grundstimmung begann.

Wir können also wissenschaftlich feststellen: Unser wirkliches Gehirnzentrum liegt mehr im Limbischen System des Ur-Hirns und im Mandelkern, der sogenannten Amygdala, der Heimat dunkelster Empfindungen, als im Neocortex, der sich so lange so sehr in den Vordergrund gespielt hatte. Letztlich wäre ein Zusammenspiel ideal zwischen beiden Hirnen, denn auch der bewusst arbeitende Neokortex ist viel besser dran bei seinen Entscheidungen ohne ständige Querschüsse aus dem emotionalen Hirn. Für uns ist das ein weiterer Hinweis unsere Probleme besser direkt an der Quelle anzugehen, wie es die spirituelle Philosophie schon lange nahelegt. Gelingt es uns, mit d(ies)em Unbewussten, in dem die Grund-Lebens-Stimmung wurzelt, die so weitgehend über unsere Gesundheit und unser Schicksal bestimmt, auf vertrauten Fuß zu kommen, wie es etwa mit geführten Meditationen möglich ist, lassen sich viele Probleme einfacher bewältigen. Und wir können von hier unsere Emotionen und Stimmungen in unserem Sinne beeinflussen. So eröffnen sich – wissenschaftlich abgesichert - wundervolle Möglichkeiten.

Ernährung zum Wundern:

Dr. med. Henrich hat sich für seinen sehr empfehlenswerten Rundbrief ProVegan die Mühe gemacht, Studien über vegane Ernährung in der Schwangerschaft zusammenzutragen. Am Thema Schwangerschaft und Ernährung scheiden sich die Geister, ebenso wie an Kinder-Ernährung. Und in beiden Bereichen haben wir ein unglaubliche Situation: Während wissenschaftliche Studien sich häufen, die für den Beginn des Lebens unbedingt vegane Ernährung empfehlen und die Gefahren von Kuhmilch dokumentieren, hält die Nahrungsmittel-Industrie (von Lebensmitteln lässt sich in diesem Zusammenhang schon längst nicht mehr sprechen) – unterstützt von uninformierten (oder gekauften?) Politikern wie der deutschen Ministerin Aigner – mit Polemik statt Argumenten dagegen.

Mit Studien belegt Dr. Henrich: "Im Gegensatz zu den absurden Aussagen von Frau Aigner ist also eine vegane Schwangerschaft nicht nur gesund, sondern sogar eine nicht vegane Lebensweise auch in der Schwangerschaft laut einigen Studien ganz offensichtlich die schlechtere und ungesündere Alternative".

Eier und Cholesterin erhöhen das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes

Der Verzehr von Eiern erhöht nach einem Artikel im American Journal of Epidemiology das Risiko für Schwangerschafts-Diabetes. Die Forscher analysierten zwei Studien (Omega Cohort Study und Alpha Case-Control Study) und stellten fest, dass mit steigendem Verzehr von Eiern und Cholesterin auch das Risiko von Schwangerschaftsdiabetes ansteigt. Frauen, die die meisten Eier (sieben oder mehr pro Woche) konsumierten, hatten ein 77 Prozent erhöhtes Risiko für Diabetes in der Omega-Studie und ein 165 Prozent erhöhtes Risiko in der Alpha-Studie, verglichen mit denjenigen, die die wenigsten Eier konsumierten.

[Quelle](#)

Joghurt in der Schwangerschaft erhöht das Asthma-Risiko fürs Kind

Schwangere Frauen, die Joghurt essen, dürften zukünftige Kinder mit einem Risiko für Asthma belasten. Dies ergab eine wissenschaftliche Untersuchung in Dänemark. Der Konsum von fettarmem Joghurt während der Schwangerschaft ist direkt mit der Entwicklung von Asthma und Heuschnupfen bei Kindern verbunden. Der Verzehr von Joghurt mit vollem Fettgehalt ist mit Heuschnupfen im Jugendalter verbunden. Der Konsum von fettarmem Joghurt war mit einem 60%igen Anstieg von Asthma und einem 80%igen Anstieg von Heuschnupfen assoziiert, verglichen mit den Ergebnissen von den Schwangeren, die überhaupt keinen Joghurt verzehrten. Die 61.912 Frauen, die einen Fragebogen zu ihrer Ernährung ausfüllten, waren Teilnehmer der Danish National Birth Cohort Studie.

Referenz: Maslova E, Halldorsson TI, Stom M, Olsen SF. Low-fat yoghurt intake in pregnancy associated with increased child asthma and allergic rhinitis risk: a prospective cohort study. Poster presented as part of the European Respiratory Society's Annual Congress, Amsterdam, Netherlands, 25 September 2011.

Fleisch fördert Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung in Schwangerschaft

In Japan wurden bei 1.745 schwangeren Frauen die Ernährungsgewohnheiten ermittelt und mit dem Auftreten von Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung in Beziehung gesetzt. Ein höherer Fleischkonsum war signifikant mit einem vermehrten Auftreten einer Nebenhöhlenentzündung assoziiert.

Referenz: Yoshihiro Miyake et al.: Dietary meat and fat intake and prevalence of rhinoconjunctivitis in pregnant Japanese women: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study; Nutrition Journal 2012, 11:19

Viel Fleisch in der Schwangerschaft macht Kinder stressanfälliger

Im Medizinjournal Clinical Endocrinology and Metabolism wurde von der Studie der Universität of Southampton berichtet. In den späten 60er Jahren war es zur Verminderung des Risikos einer Präeklampsie bei Schwangeren üblich, eine proteinreiche, kohlenhydratarme Nahrung zu empfehlen. Präeklampsie ist eine Schwangerschaftskomplikation, die sich durch einen stark erhöhten Blutdruck, Ödeme und Eiweiß im Urin auszeichnet. In der Studie wurden die Kinder auf ihre Stresstoleranz untersucht. Dabei zeigte sich, dass der Cortisolspiegel und damit die Neigung zu Stress sehr eng mit der Fleischmenge korrelierte, die die Mütter in der späten Schwangerschaftsphase gegessen hatten.

Referenz: Mom's meat-rich diet affects kid's stress response; Medline Plus, 4. Juli 2007

Empfehlungen von US-Ernährungswissenschaftlern

Bereits 2009 publizierte die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (ADA, American Dietetic Association) ein Positionspapier, in dem sie ihre Empfehlung veganer Ernährung bestärkt. Sie kommt zu dem Schluss, vegane Ernährung sei - sofern richtig durchgeführt - gesund und nahrhaft sowohl für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende und könne sogar chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und

sind:

14.04. - 21.04.2013 [Spielregeln des Lebens - Spielregeln zum Erfolg](#) in TamanGa in A-Gamilitz

23.06. - 29.06.2013 [Spielregeln des Lebens - Spielregeln zum Erfolg](#) in Filzbach in Schweiz

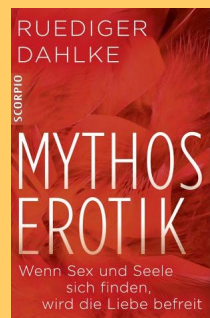
07.09. - 14.09.2013 [Die Urprinzipien - Schlüssel zu ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung](#) in TamanGa in A-Gamilitz

[-> zu allen Terminen](#)

AGENDA 3

Kurzseminare im [Heil-Kunde-Zentrum](#) D-Johanniskirchen

[Ausblick 2013](#)



Diabetes vorbeugen und dabei helfen, diese zu behandeln.

Tipps zur Veganen Schwangerschaft – zusammengestellt von Dr. Henrich:

<http://www.provegan.info/de/vegane-schwangerschaft/>
<http://www.vegetarismus.ch/heft/2005-1/lunababy.htm>
<http://www.vegankids.de/pregnancymangels>
<http://www.veganeKinder.de/>
<http://www.vrg.org/nutrition/veganpregnancy.htm>
<http://veganschwanger.wordpress.com/>

Kurzvideo zu Veganismus in der Schwangerschaft

Warum wäre zu fragen, tendieren große Zeitungen dazu, die Meinung der gelernten Elektrotechnikerin Aigner zu publizieren, während die Forschungsergebnisse von Universitäts-Wissenschaftlern ignoriert werden? Was könnte hinter solch einer Strategie stecken? Was bringt ein Blatt wie "Für Sie" dazu, auch schulmedizinisch unhaltbare Fehlinformationen über vegane Ernährung zu verbreiten? Vielleicht sollte man sich umtaufen in "Gegen Sie", das Blatt für frauenfeindliche Propaganda.

Neuigkeiten zu "Peace-Food":

Das Buch zieht weiter seine Kreise und dafür danke ich Ihnen, liebe LeserInnen, ganz herzlich im Namen von uns allen!

Im August wird dazu das "**Peace-Food-Kochbuch**" bei GU erscheinen mit Rezepten meiner Lieblingsköche und die Praxis weiter erleichtern.

Auf www.peacefood.org möchten wir einen "Peace-Food"- Restaurant-Führer etablieren. Wer gute, in Frage kommende Restaurants weiß, könnte sie uns vorschlagen oder auch die Restaurants über die Möglichkeit informieren, mitzumachen.

Es wird verschiedene Kategorien geben:

1. "Peace-Food"-Restaurants wie unseres in TamanGa: wo es vollwertige vegane Kost aus ausschließlich kontrolliertem Bioanbau gibt.
2. Vegane Restaurants (nicht zwingend vollwertig)
3. Vegetarische Restaurants mit "Peace-Food"- Abteilung
4. Normale Restaurants, die einige "Peace-Food" Gerichte auf der Karte haben.

Außerdem bitte ich diejenigen, die schon Erfahrungen mit "Peace-Food" haben, sie uns mitzuteilen in einer Form, die wir ohne Namensnennung verwenden dürfen, um Anderen Mut zu machen. Solche "**Testimonials**" bitte an info@dahlke.at mailen.

Weitere Neuigkeiten aus unserem Bereich:

Mymedworld:

Inzwischen ist www.mymedworld.cc erfolgreich in die nächste Phase gegangen und erweitert damit die Möglichkeiten von "Krankheit als Symbol" sehr beeindruckend und hilfreich. Wir danken Ihnen, den "Usern", für Ihre Unterstützung auf dem Weg zu diesem schönen Ergebnis durch Anregungen und Tipps und auch für Ihren Langmut - nach dem Motto "Gut Ding braucht Weile". Durch den geschafften Schritt wird endlich der Computer zu einer substantiellen Hilfe bei der Krankheitsbilder-Deutung, wie ich es mir immer erträumt habe und wie es sich nun mit Hilfe meiner Vorarlberger Freunde verwirklichen ließ. Danke Euch allen!

Nachrichten aus dem Heilkundeinstitut:

Unsere jährliche Ärzte-Kreuzfahrt "**Inseln des Lichts**" öffnen wir - auf vielfache Bitten - allen medizinisch-psychologisch Interessierten, die eine Woche Urlaub mit Fortbildung verbinden wollen, diesjähriges Thema: "Medizin und Mythen im Hinblick auf heutige Lebensthemen". Außerdem machen wir uns auf "die Spuren der antiken Heilkunde". Und alle sind nun herzlich eingeladen!

Frühbucherbonus wird bis zum 31.3.13 verlängert.

[Nähere Informationen](#)

Nachrichten aus TamanGa:

Seminar-Zentrum:

TamanGa startet ins 2. Jahr und ich freue mich auf viele eigene Seminare, die ich nun sozusagen Zuhause gebe. "[Unser Körper – Tempel der Seele](#)" ist bereits ausgebucht, aber es gibt noch eine Reihe anderer Fasten-Seminare wie das ganz neue "[Fasten, Wein und Singen](#)". Aber auch auf meine anderen Seminare freue ich mich wie die [Integrale Medizin-Reihe](#), wo wir die Schicksalsgesetze und Lebensprinzipien zur Basis eines neuen Medizin-Verständnisses machen und die APL-Advanced-Kurse mit "[Körper-Bewusstsein](#)" und die Elemente-Wochen, die allen offen stehen, die sich mit "Schicksalsgesetzen" und "Schattenprinzip" auseinandergesetzt haben.

Ganz herzlich möchte ich Sie aber auch zu den Seminaren mit befreundeten Kursleitern einladen wie der [Stein-Woche](#) mit Manfredo, die leider in der Programm-Ausschreibung vergessen wurde. Manfredo ist nicht nur der Künstler hinter dem Traumwald in der Toskana, sondern er hat in TamanGa neben dem Stein-Alphabet auch ganz neu ein großes Stein-Mandala im Garten geschaffen. In einer eigenen Seminar-Woche wird er sie in die Kunst der Steine und die Steinkunst einweihen.

Einer der Höhepunkte des Jahres wird - hoffentlich mit Ihrer Teilnahme - unser Kongress "**Medizin und Bewusstsein – Erfüllt leben**" im Juni, wo Sie viele spannende Referenten erwarten und nebenbei die Möglichkeit besteht, TamanGa zu erleben. Wer in TamanGa selbst wohnen möchte, sollte sich rasch entscheiden, aber natürlich gibt es auch vielfältige Möglichkeiten außerhalb.

Nähere Infos: [HIER](#)

TamanGa-Gesundheits-Zentrum:

Erfreulicher Weise gelang es, für die drei Hauptbereiche "Burnout", "Entgiftung und Entschlackung" und "Schlank-und-Fit" drei bewährte KursleiterInnen zu gewinnen, die über viele Jahre meine Ausbildungen erfolgreich absolviert haben und die ich nicht nur jahrelang kenne, sondern denen ich die drei Themen gern anvertraue, der Ärztin Sabine Aebersold die **Burnout-Wochen**, der APL-Trainerin und Hauben-Köchin Dorothea Neumayr unsere **Entgiftungs- und Entschlackungs-Wochen** und der Meditations-Lehrerin Silvi Werbach das **Schlank-und-Fit-Programm**. Ich selbst werde eine **Gesundheits-Woche** geben, wo wir zu Beginn in einer persönlichen Beratung ein Wochen-Programm zusammenstellen, das anschließend im Wesentlichen in Eigenregie durchgeführt wird. So werde ich - in

diesem Rahmen auch selbst wieder etwas beraten.

HKI-Shop:

Die beiden **TamanGa-Songs** von Danjesch in österreichischer Mund-Art und in Englisch von Claudia Fried und Bruce Werber sind hier für je EUR 3.- erhältlich.

Demnächst in unserem Shop erhältlich: TAKE me Vitamin B12, TAKE me Vitamin D und TAKE me Omega-3. Rein pflanzliche Vitamin- und Omega 3-Präparate in Kapselform, die den jeweiligen Tagesbedarf decken – falls die Sonne nicht scheint oder der Gemüse-Nachschub aus dem Garten nicht klappt.

**Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Jahr 2013
Ruediger Dahlke
und das Heilkundeinstitut- und TamanGa-Team**

Möchten Sie mehrere Exemplare des Jahresprogrammes per Post zugestellt bekommen, nutzen Sie bitte unser Bestellformular und tragen die gewünschte Stückzahl ein: [JP 2013 Bestellformular](#)

Hier können Sie unseren neuen Shop-Flyer [downloaden](#)

Wenn Sie über eine eigene Website verfügen, freuen wir uns, wenn Sie www.dahlke.at in Ihre Linkliste aufnehmen.