

4. Gesundheitskongress der Klassischen Naturheilkunde

mit **Franz Konz**, dem Begründer der Urmethodik, **Brigitte Rondholz**, seiner Stellvertreterin, **Prof. Bernd Gerken** (Portugal), **Mary Brickenkamp** u.v.m.

15. - 17. Juli 2011

in Kisslegg, im Seminar-Haus Sonnenstrahl



- ☼ Zur ganzheitlichen Heilung von Mensch, Tier und Mitwelt
- ☼ Befreie Dich selbst dauerhaft von Krankheit und Schmerz!
- ☼ Die rein pflanzliche Urkost - so wie die Natur sie schuf!
- ☼ Wildpflanzen suchen und bestimmen
- ☼ Urtraining für jeden Tag
- ☼ Gemeinsames Essen
- ☼ Inspirationen für einen Neubeginn

☺ Freue Dich auf die familiäre Atmosphäre bei unseren Kongressen und Seminaren!
 ☺ Wildpflanzen-Exkursionen für Anfänger mit Bernd und Christa
 ☺ Kreative Rohkost für Kinder - „Rohkost-Aktiv-Aktion“ mit Silke



Franz Konz



Brigitte Rondholz



Bernd Gerken



Christa Kerinnis



A. Kögel-Schauz

Programm für Freitag, den 15. Juli

14:30 Uhr Begrüßung im Vortragssaal

15:00 – 16:00 Uhr **Brigitte Rondholz**: Urkost ist: Einfach, lustvoll und schön! Betrachtungen und Bilanz einer fast 20jährigen Urkostzeit – gewusst, wie - mit vielen praktischen Tipps. (Damit die Anfänger gleich an diesem Wochenende loslegen können!)

16:15 – 17:15 Uhr **Christa Kerinnis**: Wildpflanzen für Anfänger und Fortgeschrittene und über die gesundheitlichen Vorteile von Wildpflanzen

18:00 Uhr Urköstliches Abend-Büfett

19:15 Uhr Liederabend mit **Franz Konz**

Programm für Sonnabend, den 16. Juli

5:00 – 6:30 Uhr Frühtraining mit **Brigitte Rondholz**

6:30 – 8:00 Uhr Urschrei und Urtraining mit **Franz Konz**

8:15 – 9:00 Uhr Urköstliches Frühstücks-Büfett mit Kokosnüssen und selbst gesammelten Wildpflanzen

9:15 – 10:00 Uhr **Mary Brickenkamp**: Behindert, aber kerngesund durch Urkost - in jeder Lebenslage einfach genial –

10:15 – 11:00 Uhr **Elke Anders**: Natürliche Geburt und Stillzeit - urzeitliche Geburten als Basis für ein glückliches Leben



Gruppenfoto vom Kongress 2007



11:15 – 12:40 Uhr **Franz Konz, Bernd Gerken, Christa Kerinnis:** Wildkräuterbestimmung. Getrennte Gruppen, damit jeder was mitkriegt.

12:45 – 14:20 Uhr Mittagessen mit selbstgepflückten Wildkräutern, Baumblättern, Früchten; und Mittagspause zum Plaudern

14:30– 16:00 Uhr **Franz Konz:** Vortrag: Der gesunde Menschenverstand in der Medizin

16:15 – 17:00 Uhr **Heike Michaelsen:** Ein rohköstlicher Werdegang in moderner Zeit - Germany goes raw - wie die vegane Frischkost das Internet erobert

17:10 – 18:15 Uhr **Prof. Dr. Bernd Gerken:** Leben in einem Land unter der Sonne - zeitgemäße Betrachtungen rund ums Mensch-Sein in herausfordernder Landschaft. Alltag im Siedlungsprojekt Haliotis

18:30 – 20:00 Uhr Abendessen – urköstliches Büfett mit den Heilpflanzen aus der Natur

20:00 – 21:30 Uhr Gemeinsames Singen mit **Franz Konz** und einem musikalischen Überraschungsgast (auch) aus dem Liederbuch des BFG. Motto: „Singen und Musik: Urkost für die Seele“. Bringt Gitarren mit. Wer Klavier spielt, übe ein paar Lieder ein.



Elke Anders

Programm für Sonntag, den 17. Juli

5:00 – 6:30 Uhr Frühtraining mit **Brigitte Rondholz**

6:30 – 8:00 Uhr **Franz Konz:** Mit Urschrei und Urtraining den Tag beginnen

8:10 – 9:30 Uhr Urköstliches Frühstücks-Büfett

9:30 – 10:30 Uhr **Angelika Kögel-Schauz:** Ungeimpfte Kinder sind gesünder - jetzt ist es amtlich!

10:40 – 11:25 Uhr **Silke Kaiser:** Unser Weg zur Urkost - ein neues Leben statt Neurodermitis. Durch Ernährungsumstellung vom neurodermitischen Baby zum quietschvergnügten und gesunden Kind

11:30 – 12:15 Uhr **Dr. Dagmar Neubronner:** Vitamin B wie Bindung. Was unsere Kinder brauchen, um wirklich erwachsen zu werden

12:30 Uhr Mittagessen und gemütliches Ausklingen eines ereignisreichen Wochenendes

14:30 Uhr Frohgelaut ab nach Hause!



Mary Brickenkamp



Dagmar Neubronner



Silke Kaiser



Heike Michaelsen

Kongressbuchungen und Kongressgebühr: beim Bund für Gesundheit, Talstr.36, D-52525 Heinsberg, Fax: 02452/101078, eMail: BFGeV@t-online.de

Gebühr: 110,- € pro Person (Kinder bis 12 Jahre frei). Nach Überweisung der Gebühr auf unser Vereinskonto: Bund für Gesundheit e.V., Konto 827 300 464, BLZ 440 100 46, Postbank Dortmund, senden wir Euch die Eintrittskarte zu (Im Verwendungszweck bitte MitgliedsNr. und/oder Adresse angeben).

Hotelbuchungen: sind von den Teilnehmern selber verbindlich vorzunehmen beim Seminarhotel Sonnenstrahl, 88353 Kißlegg, Sebastian-Kneippstr.1, Tel: 07563/1890. Preise im DZ: € 50,- pro Nacht und Person im EZ: € 65,- (zuzüglich Pauschale für Rohkostverpflegung 60,- € für Freitagabend bis Sonntagmittag). Zur Rohkost vom Hotel immer Urkräuter dazunehmen - vorher selbst pflücken.



Brigitte Rondholz

Vorschau auf den 4. Gesundheitskongress der Klassischen Naturheilkunde vom 15. bis 17. Juli 2011 in Kisslegg

Viele von Euch stecken bereits in den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest, während ich unseren vierten Gesundheitskongress in Kisslegg plane. Große Ereignisse werfen eben ihre Schatten voraus. Vielleicht können wir unsere Bemühungen miteinander verknüpfen - für diejenigen unter Euch, die wie alle Jahre wieder nicht wissen, was sie sich zum Fest wünschen oder verschenken sollen (Weihnachten kommt ja immer wieder überraschend), habe ich den ultimativen TIPP: Warum nicht einen Seminarbesuch verschenken? Das wäre ein Geschenk mit hohem Nutzwert, mit Langzeitwirkung und würde nicht in irgendwelchen Schubladen dem Vergessen anheim fallen.

Wie immer haben wir sorgfältig die Referenten ausgewählt und sie für Euch zum Wohle und großem persönlichen Gewinn zusammengestellt. So denken wir, Euch in Kisslegg mit der geistigen Nahrung bedienen zu können, die der leiblichen Ver-

sorgung ebenbürtig ist und dass für jeden von euch etwas dabei ist.

Keine vordergründigen ökonomischen Interessen - kein Schnick und kein Schnack! - nur klare und für Anfänger vielleicht überraschende und gute Informationen, die Euch auf Eurem urmethodischen Weg zu strahlender Gesundheit weiterbringen werden.

Franz Konz, Begründer der Urmethodik, zum Anfassen!

Das ist für viele von Euch, die dieses Urgestein noch nicht kennen, sicherlich ein Höhepunkt dieses Kongresses. Er wird Euch mit seinen Erfahrungen und seinem profunden Wissen beeindrucken und damit ermutigen, diesen Weg weiterzugehen. Lasst Euch überraschen...

Brigitte Rondholz

Sie ist auch für die Durchführung des urköstlichen Büfettis verantwortlich und wird Euch gleich am Freitag zum Einstieg die praktische Durchführbarkeit dieser zaubernden Lebensweise näher bringen und in Wort und Bild anschaulich vermitteln, warum es in ihrem Leben nie etwas Besseres gab, als

urmethodisch zu leben - auch in Krisensituationen!

Als „Stargast“ haben wir für Euch einen bekannten amerikanischen Rohkost-Autor eingeladen, der uns allerdings zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht sein Kommen zusagen konnte:

Markus Rothkranz

Er hat deutsche Wurzeln, ist in Mühlheim a. d. Ruhr bei Köln als Sohn eines Pferdezüchters geboren, was man bei seinem lustigen kölschen Slang noch gut heraushören kann. Er wird jedenfalls zu uns auf Deutsch sprechen, was den Vortrag und den Vortragenden so authentisch macht.

Er ist überzeugter veganer Rohköstler und - was ich für einen Mann, der den größten Teil seines Lebens in den USA verbracht hat, bemerkenswert finde - er *liebt* die Wildpflanzen so wie wir.

Als ich im Oktober Markus Rothkranz begegnete, sah ich einen strahlenden und jugendlich wirkenden Mann in den besten Jahren vor mir. Das war nicht immer so, wie er mir lachend erzählte.

Wir hatten uns zum urköstlichen Picknick im Wald verabredet und es wurden entspannte Stunden unter Gleichgesinnten.

Mehr tot als lebendig

„Eigentlich war ich früher eher tot als lebendig!“ erzählt er mit seinem charmanten und drolligen Deutsch. Asthma, Allergien und ernste Or-





ganerkrankungen machten ihm das Leben eher zur Mühsal. „Ich sah mit 28 Jahren älter aus als jetzt mit 47 Jahren!“ Nun, diesen Wandel habe ich nicht persönlich miterlebt, aber ich kann bestätigen, dass Markus einen bleibenden Eindruck durch seine Fitness, Gesundheit und jugendlichem Elan auf mich hinterließ. Was für ein Unterschied zu so vielen Männern, die auf die Fünfzig mit Kugelbäuchen zugehen, oder sollte man eher zurölen sagen?!

Er erzählt von seiner Transformation von einem gesundheitlichen Wrack in einen gesunden Mann in den besten Jahren. Markus ging einen langen Weg über vegetarisch – vegan – bis hin zur endgültigen Rohkost, er erzählt wie er von der „Natural Hygiene“-Bewegung um Norman Walker inspiriert wurde, in die Wüste ging und fastete, um später zu Obst, Gemüse und Wildpflanzen überzugehen, die ihn endgültig heilten.

Seitdem widmet sich der ehemalige Hollywood-Filmproduzent, nach erfolgreichen Produktionen für Disney und Filmen wie „Terminator“ und „Total Recall“, mit

großer Leidenschaft seinem größten Projekt:

„Wahre Gesundheit!“

So veröffentlicht er auf seiner Website viele inspirierende Trailer über die Rohkost. Diese sind z.T. im typischen amerikanischen Lifestyle produziert, um auch die breite Masse zu erreichen, da muss man schmunzelnd ein paar Äuglein zudrücken – der Markus, den ich kennen lernte, ist nicht großsprecherisch oder übertrieben, sondern humorvoll, bescheiden, aber selbstbewusst. Sein deutscher Webauftritt ist hier: www.markus-rothkranz.de

Ich persönlich war entzückt zu erleben, dass er die Wildpflanzen nicht nur kennt, sondern dass er sie genauso wertschätzt, ja: liebt, wie wir Urmethodiker allgemein und besonders ich es tue.

Heile Dich selbst und damit die ganze Welt!

„Es geht nicht nur darum, jünger auszusehen, es geht darum, jünger zu werden!“ sagt er mit seinem entwaffnenden Lachen und fügt hinzu: „Heile DEINE Welt und du heilst die ganze Welt!“

Und genau nach dieser Prämisse lebt Markus Rothkranz. Völlig unabhängig vom Stromnetz, mitten in Nevada, versorgt er

sein Haus mit einer eigenen Solaranlage und lebt dort unberührt vom Trubel der Glitzerstadt Las Vegas. „Ich gehe selten aus“, sagte er mir, „ich habe alles, was ich brauche, in der Natur.“ Freut Euch auf den „kölschen Jong“ Markus und dass er uns an seinen Erfahrungen und Erkenntnissen teilhaben lässt.

Heike Michaelsen

Sie gründete das unabhängige Informationsportal „GermanyGoesRaw“ für den Bereich Vitalkost und gesunde Ernährung und führte Markus in Deutschland ein. Alle in Deutschland stattfindenden Vitalkostevents, -Messen, -Workshops, -Treffen, sowie -Camps, -Restaurants und -Pensionen werden auf dieser Plattform bekannt gegeben.

Heike ist eine wunderbare und engagierte Rohkünstlerin, die ich ebenso wie Markus Anfang Oktober kennen lernen konnte und die mich ebenso wie Markus mit ihrer positiven Ausstrahlung überzeugte. Sie wird Euch von ihrer wichtigen und zusammenführenden Arbeit im Internet berichten, aber auch ihren persönlichen Werdegang in Wort und vielen Bildern mit uns teilen.

Elke Anders

Elke lebt in Morschen, südlich von Kassel. Dort lebt sie in dem von ihr mit Lehm und anderen Materialien künstlerisch gestalteten Fachwerkhaus sowie ihrem Garten auf Permakulturbasis.

Sie ist in der „Kunstwerkstatt Anders“ selbstständig tätig. Sie hat im Laufe der Jahre viele Erfahrungen im Bezug zur Urkost und Rohkost gesammelt. Sie hat sowohl viele Jahre konsequent, als auch einige Zeit mit Kompromisslösungen gelebt und weiß, wie sich welcher Zustand und der Wechsel von einem auf das an-



dere anfühlt. Sie hat zwei natürliche Geburten zu Hause - 1999 (Joscha) und 2008 (Daya) - durchlebt. Ihren Sohn hat sie vier Jahre mit Freude gestillt, ihre Tochter stillt sie derzeit noch.

Entsprechend wird sich ihr Vortrag gestalten:

*„Natürliche Geburt und Stillzeit als die erste Basis für ein glückliches Leben
Natürliche Wege in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit /
Die Auswirkung dieser ersten prägenden Erfahrungen für das ganze Leben“*

Geburten ist ein Thema, das uns alle betrifft, nicht nur die Schwangeren. Wie wir eine Geburt und die ersten Jahre erlebt haben, sind entscheidend für unser weiteres Leben und haben uns mehr geprägt, als wir meinen.

Mary Brickenkamp

Mary ist Dipl.-Soz.-Pädagogin, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Großmutter einer Enkelin. Sie unterstützt und bereichert unser „Urkostforum“ im Internet seit vielen Jahren mit ihren klugen und humorvollen Beiträgen, obwohl sie hauptberuflich in der Firma ihres Mannes im Büro tätig ist. Diese bemerkenswerte Frau und meine langjährige Freundin ist seit Geburt spastisch gelähmt, Rollstuhlfahrerin und Autorin u.a. von: „Behindert, aber kerngesund!“ Es ist eine Autobiographie über die tatsächliche Integration einer Behinderten und der Befreiung von Zivilisationskrankheiten durch Urkost, anfänglich noch „Rohkost“.

Mary ist mit ihrem Humor und ihrer Vitalität Vorbild für viele – auch gerade dafür, was Lebensfreude und Lebensklugheit in unserem Leben zu vollbringen vermögen. Manche Dinge sind nicht mehr zu ändern, wie der Geburtsschaden, aber was wir aus unabänderlichen Gegebenheiten machen, ist das Entscheidende!

Silke Kaiser

Sie wird uns von ihrem erlebten Drama mit ihrem neurodermitischen Baby berichten, was sich zum Lustspiel wandelte, weil sie durch dieses „Handicap“ überhaupt erst die Notwendigkeit spürte, auch *ihr* Leben zu ändern. Ernährung war schon fast immer ein Thema für Silke; sie ist seit über 20 Jahren Vegetarierin, seit fast fünf Jahren vegan und seit bald vier Jahren ernährt sie sich zu 100% roh-vegan-urköstlich. „*Zum letzten Schritt haben meine Kinder mir den Weg gewiesen!*“ schreibt sie in einem eigenen Artikel auf Seite 28 in dieser Ausgabe.

Silke hat ein Studium der Informatik, Linguistik und Japanologie absolviert, ist selbstständige Webentwicklerin und Inhaberin der Internetagentur LIMX, die auch unser Urkostforum entworfen hat. Sie empfindet sich selber als allein(nicht)erziehende (!) Mutter zweier wundervoller Kinder, ist darüber hinaus Bloggerin, Autorin und Übersetzerin rund um das Thema rohkost: <http://roh-macht-froh.limx.net>

Angelika Kögel-Schauz

Sie hat die Interessengemeinschaft EFI - Eltern für Impfaufklärung - gegründet, ist Mutter von vier Kindern zwischen 20 und 9 Jahren, Powerfrau, mit Leib und Seele Mutter und Familienfrau, aber auch Beruf (Teilzeit) Projektmanagerin in der Softwarebranche und Berufung (Abendzeit) in der Impfaufklärung. Sie wird dieses Jahr 50 und möchte kein Jahr an Erfahrung und Reife missen. Als sie vor 17 Jahren mit der Impfkritik begann, gab es einige wenige deutsche Bücher zum Thema und noch weniger Impfkritiker. 1996 war sie bei Schreinemakers Live in einer impfkritischen Talk-Sendung und danach hat sie das Thema förmlich überrollt, so groß war und ist der Bedarf an allgemeinverständlicher Aufklärung

bei Impfungen. 1997 organisierte sie die erste Impfkritiker-Konferenz im deutschsprachigen Raum und 1999 die zweite mit über 600 Teilnehmern! Sie selber sieht sich als der „Zündfunke“ der Impfkritik in Deutschland. Mittlerweile gibt es sehr viele Aktive, Stammtische, regelmäßige Konferenzen und Veröffentlichungen. Sie kann sehr stolz auf das Erreichte sein! Ihr Engagement zeigt, dass es eben sehr wohl möglich ist, durch eine Bewegung von unten auch die scheinbar allmächtige Pharmaindustrie ins Wanken und hoffentlich demnächst zum Stoppen zu bringen.

Christa Kerinnis

Christa ist als Lehrerin tätig und bereichert diese Zeitschrift seit zwei Jahren mit ihren tiefen Pflanzenkenntnissen. Sie gibt seit 25 Jahren Wildpflanzen-Kurse an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten und sie führt regelmäßig Naturführungen durch. Die Liebe zu den Wildpflanzen wurde ihr von ihrer Großmutter vermittelt, die sie ihrerseits an ihre Kinder weitergab, was dazu führte, dass die älteste Tochter das Studium der Biologie aufnahm.

Die Liebe zu den Wildpflanzen wird sich in ihrem Vortrag: „*Wildpflanzen für Anfänger und Fortgeschrittene und über die gesundheitlichen Vorteile von Wildpflanzen*“ spiegeln.

Dipl.Biol. Dagmar Neubronner

Sie vertritt die Arbeit des renommierten kanadischen Bindungs- und Entwicklungsforschers Prof. Dr. Gordon Neufeld im deutschsprachigen Raum und leitet die deutsche Neufeld-Ausbildung. Sie hat zwei Kinder. Zu ihrem Vortrag:

„*Vitamin B wie Bindung - was unsere Kinder brauchen, um wirklich erwachsen zu werden*“ sagt sie:

„*Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie weit unsere Ernährung sich von*

dem entfernt hat, worauf unser Körper eigentlich eingestellt ist und was er braucht, um gesund zu sein. Genauso ist es auch mit der Art und Weise, wie unsere Kinder aufwachsen. Erziehungstraditionen haben sich überlebt, wir brauchen ein neues Wissen und Bewusstsein von den uralten, tiefverankerten Instinkten und Bedürfnissen unserer Kinder. Die Bindungsforschung sagt uns, was Kinder brauchen.“

Freut euch auf einen spannenden und emotional berührenden Vortrag.

Prof. Dr. Bernd Gerken

Sein Vortrag lautet diesmal:

„Leben in einem Land unter der Sonne - zeitgemäße Betrachtungen rund ums Mensch-Sein in herausfordernder Landschaft. Alltag im Siedlungsprojekt Haliotis.“

Bei Haliotis in Portugal fließen Natur, Ökologie und Gesundheit des Menschen und seiner Mit-Lebewesen zusammen. Daher lauten seine wichtigen Ziele: Gesundheit des Menschen, Gesundheit der Böden, Gesundheit der wildlebenden Pflanzen, Gesundheit der Gartenpflanzen, Gesundheit der wildlebenden Tiere! Aber all diese Formen der Gesundheit können sich nur entfalten, wenn wir den Lebenshaushalt des Menschen und der Natur beachten und verstehen. Indem wir ihn beachten, ihn in allen Vorgängen wieder erwecken und beleben, kehren Gesundheit und Schöpferkraft ein.

Freut euch wieder auf einen Vortrag voller Leben und beeindruckender Bilder. Außerdem wird Bernd Gerken den Anfängern der Urmethodik während des ganzen Kongresses Tipps und anschauliche Unterweisungen zu Wildpflanzen geben.

Noch eine persönliche Bitte:

Wer von Euch einen Stand errichten möchte, möge sich bitte per Mail umgehend an mich wenden, weil der Platz begrenzt ist

Ich wünsche euch allen, dass Ihr die kalte Jahreszeit gut im Sinne der Urmethodik übersteht. Denkt immer an die chlorophyllhaltigen Brombeerblätter und auch an die reichhaltigen Moose, an denen wir uns im Winter auch bei Eis und Schnee gütlich tun können. (Postelein, Feldsalat und Rucola aus dem Bioladen können dann auch das Angebot bereichern und Euch mit dem wichtigen Chlorophyll versorgen.)

Für die Neulinge unter Euch, die noch Zweifel haben, ob man Moose und Flechten denn tatsächlich auch essen kann: Blätter- und Lungenflechte, Feuerkraut und Fiebermoos sind volkstümliche Bezeichnungen für Isländisches Moos. Die Isländer nutzen ihr „Fjallagrös“, zu Deutsch „Felsgras“, schon sehr lange - sowohl als Heilmittel als auch als Nahrungsmittel. (Eigentlich ist die Bezeichnung „Isländisches Moos“ falsch, da es sich botanisch um eine Flechte handelt.) Schaut euch die prächtigen Rentiere an, die ausgewachsen rund 120 cm hoch und 200 cm lang sowie bis zu 320 kg schwer sind. Im Sommer fressen Rentiere Gräser und Moos. Im Winter graben sie mit den Hufen unter dem Schnee Moos hervor, das ihnen Saft und Kraft gibt. Nach heutiger Auffassung haben sich die Moose und Flechten vor langer Zeit, vor etwa 400 bis 450 Millionen Jahren, aus Grünalgen der Gezeitenzone entwickelt. Das älteste Moos-Fossil, das Lebermoos, ist rund 350 Millionen Jahre alt. Weltweit kennt man über 25.000 Moosarten. Getrocknetes Moos ist in der Lage, viel Wasser aufzunehmen. Deswegen hat man es im Mittelalter als Win-

deln für Babys und zur Säuberung verwendet. Moose haben darüber hinaus auch antimikrobielle (fungizide und bakterizide) Wirkung. Die Ureinwohner Südamerikas haben aus diesem Grund Salben daraus hergestellt und Wunden mit Moos wie ein Pflaster bedeckt. Heute noch wird aus bestimmten Moos-Arten Medizin gewonnen: zum Beispiel gegen Husten und Heiserkeit, bei Magenleiden, Durchfall, Blasenentzündung, Blutungen aller Art und als Anregungsmittel.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden rund 40 Moosarten verwendet, etwa gegen Verbrennungen, Ekzeme, Angina und Bronchitis. Bereits seit dem Altertum nutzten Chinesen und Ägypter Flechten als Heilpflanzen. Dem griechischen Naturforscher und Philosophen Theophrastus von Eresos, dem römischen Arzt Dioskurides und dem römischen Naturphilosophen Plinius Secundus waren Flechten als Heil- und Färbepflanzen wohl bekannt. Wie viel medizinisches Wissen ist vergessen oder unterdrückt worden!

Moose besitzen einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Nährstoffen, das „Irische Moos“ ist reich an Vitamin A, D, E, F und K und enthält viel Jod, Kalzium und Natrium.

Und es ist wohlschmeckend – genießt es in der schneereichen Zeit und entdeckt, dass es auch an den Bäumen hoch wächst, so dass Ihr unabhängig von einer alles Grüne bedeckenden Schneedecke seid.

Und wenn Ihr den Winter gut überstanden habt, freut Euch auf den kommenden Frühling und auf den Sommer, der uns in Kisslegg alle zusammenführen wird. Ich, jedenfalls, freue mich schon sehr darauf!

Eure Brigitte 

