

Bernadette Schwienbacher  
Wenn Körper und Seele zueinander finden



BERNADETTE SCHWIENBACHER

Wenn  
Körper & Seele  
zueinander finden

Altes Heil- und Lebenswissen  
aus den Südtiroler Bergen

UNTER MITARBEIT VON  
DIANE ZILLIGES

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.*

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9260-5

Erste Auflage 2015  
Copyright © 2015 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Martina Darga  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München  
Coverfoto: Berge: © istock / thinkstock, Wiese und Blumen:  
© by Paul / shutterstock, Hütte: © privat  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
Leben im Einklang .....	
Die Gemeinschaft der Familie .....	16
Verantwortung für das eigene Dasein .....	25
Das Grundgefühl des Bei-sich-Seins .....	31
Wie macht es die Natur? .....	36
Ein gesunder Lebensrhythmus.....	
Leben im biologischen Rhythmus .....	40
Regelmäßiges Innehalten.....	46
Ein guter Rhythmus im Alltag.....	60
Weiterentwicklung ist natürlich.....	67
Miteinander sein .....	
Jung und Alt beisammen.....	78
Kind sein.....	82
Altern und Tod .....	95
Der wichtigste Mensch im eigenen Leben .....	100

Heilung im Sinne der Natur .....	103
Umgang mit Krankheit .....	103
Meine »Krankengeschichte«.....	107
Gesundheit heute .....	109
Das Kommen und das Gehen .....	118
Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen .....	123
 Ein langer Atem .....	125
Atemübungen .....	126
Ein paar Minuten täglich.....	128
 Den Körper bewegen.....	141
Mein wertvollster Jungbrunnen:	
die Fünf Tibeter®.....	143
Der Körper braucht Bewegung .....	146
 Eine gute Ernährung als Basis .....	149
Heute so essen wie damals? .....	150
Das große Thema Milchprodukte .....	153
Das große Thema Fleisch.....	157
Was tut dem Körper gut?.....	159
Den Körper entlasten .....	167
 Heilung durch die Kraft der Kräuter .....	179
Kräutertees für typische Beschwerden .....	184
Auflagen mit Kräutern.....	233
Bäder – genussvoll und heilsam.....	236
 Heilerde und Sole für die Gesundheit .....	245
Anwendungen mit Heilerde .....	245
Sole-Anwendungen .....	252

Kosmetik mit den Kräften der Natur.....	257
Bäder für die Schönheit.....	257
Haarpflege.....	261
Gesichtspflege .....	262
Körperpflege .....	270
Lassen Sie das Wunder der Heilung geschehen! .....	275
Danksagung .....	277
Register der Beschwerden .....	279
Register der Übungen .....	283
Bildnachweis.....	285
Angebote der Autorin .....	287



## Vorwort

Wenn Körper und Seele zueinander finden – als Kind hätte ich mir nicht vorstellen können, dass beide je getrennt sein könnten. Damals war alles am richtigen Platz, alles beieinander. Ich erinnere mich beispielsweise daran, wie gern ich mit meinen Geschwistern im Frühjahr mit Vaters Fernglas zur anderen Talseite hinübergeschaut habe, wo eine Fuchsmutter die ersten Male mit ihren Jungen vor den Bau ging. Jedes Jahr gab es dieses Schauspiel: Sie tobte mit den Kleinen herum, ausgelassen purzelten sie übereinander. Mal vorsichtig und mal wild erkundeten sie die Welt. Eine kleine Welt, die in den Ausschnitt passte, den uns das Fernglas heranholt. Weiter weg gingen sie nicht. Mich beeindruckte es, dass sie mit diesem kleinen Stückchen Welt zufrieden, ja geradezu glücklich waren. Dass sie dort alles fanden, was sie brauchten. Letztlich ging es mir selbst ja nicht anders.

Ich bin auf eine Weise aufgewachsen, die vielen heute sehr fremd erscheint und doch tiefe Sehnsüchte nach einem »guten Leben« in ihnen weckt. Auf unserem Bergbauernhof im Südtiroler Ultental haben wir uns in beinahe allen Belangen von Nahrung, Kleidung und Gebrauchsgütern selbst versorgt. Wir lebten in einem intakten Familienverband und mit einem inni-

gen Bezug zur Natur als nährender Mutter und kundiger Heilerin. Gemeinschaft war für uns selbstverständlich und sie war auch notwendig. Wie meine vierzehn Geschwister habe auch ich von klein auf mitgearbeitet. Es waren die Natur und der eigene Fleiß, die alles hervorbrachten, was die Familie zum Leben brauchte. Geredet wurde nicht viel, und wenn es eine Verletzung oder eine Krankheit gab, wusste man, dass der Mensch sich selbst helfen musste und konnte: durch Beten, Handauflegen oder die Kräuter von den umliegenden Wiesen oder Berghöhen. Es war ein Leben mit festen Wurzeln, im klaren Rhythmus der Natur.

Die Zeit blieb allerdings nicht stehen. So vieles veränderte sich. Als junge Erwachsene zog ich hinaus aus dem Tal meiner behüteten Kindheit, erlernte verschiedene Berufe und ging nach und nach meinen eigenen Weg. Einige gesundheitliche Krisen brachten mich dazu, mein Heilwissen stetig weiterzu entwickeln. So vertiefte ich meine von der Mutter erlernten Kenntnisse über die Kräuter, absolvierte die Ausbildung zur Heilpraktikerin, erlernte das psychotherapeutische Arbeiten und einige spirituelle Heilmethoden, die ich seither auch an Klienten und Seminarteilnehmer weitergebe.

Mein ganzes Leben lang habe ich mich mit der Frage beschäftigt, was uns Menschen heil werden, heil sein lässt. Das ließ mich schließlich die Lebensweise meiner Kindheit in einem neuen Licht betrachten. Denn in ihr findet sich vieles, was dem modernen Menschen neue Wurzeln, neue Kraft und wahre Heilung geben kann. Wir können heute das Alte mit dem Neuen verbinden, Traditionen des Heilens und des achtsamen Seins mit zahlreichen modernen Heiltechniken und Gesundheitsübungen.

Mit diesem Buch möchte ich die reichen Schätze, die mir zugänglich wurden, an alle weitergeben, die das Gefühl haben, wieder zu einer natürlichen Basis, zum »richtigen Leben« fin-

den zu wollen. Und genauso an alle, die ihren Alltag um etwas traditionelles (Heil-)Wissen bereichern wollen.

Ich möchte dabei ein wenig von der früheren bäuerlichen Welt erzählen und hoffe, dass Ihnen dadurch deutlich wird, was uns heute wesentlich fehlt und was wir aber durchaus wiedererlangen können: eine selbstverständliche und fühlbare Verbindung zur Erde sowie Zutrauen in die eigenen, ganz natürlich in uns angelegten Fähigkeiten.

Auf der Basis dieser veränderten Haltung zum Leben fruchten dann alltagspraktische Hinweise zur Entschleunigung und zur Fokussierung auf das persönlich wirklich Wichtige. Atemtechniken, Übungen des Innehaltens und Betens, kleine Rituale der Gelassenheit – all dies kann den Alltag nach und nach auf heilsame Weise verändern.

Darüber hinaus erwarten Sie hier viele konkrete Tipps und Rezepte für die Gesundheitspflege, die Heilung von Beschwerden mithilfe von Kräutern, Heilerde und Sole. Außerdem möchte ich Ihnen ein paar Rezepte für wohltuende Kosmetik mit den Kräften der Natur weitergeben. All das ist für Naturfreunde ebenso gut nutzbar wie für überzeugte Städter.

## Das Beste aus zwei Welten

Es geht mir nicht darum, die alten Zeiten zu verherrlichen. Auch wenn ich mich an eine sehr schöne Kindheit im Einklang mit der Natur, die uns alles schenkte, was wir zum Leben brauchten, erinnere: Jede Zeit hat ihre Herausforderungen und ihre Chancen, ihre hellen und ihre dunkleren Seiten. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Kindheit so erlebt habe und dass ich zugleich all die Möglichkeiten der modernen Welt nutzen konnte, um mich weiterzuentwickeln und mein grundlegendes Interesse an Gesundheit und Heilung immer weiter zu vertiefen. So

kann ich die Schätze aus beiden Welten leben, verbinden und anderen Menschen damit helfen: die Tradition meiner Vorfahren auf ihrem Bergbauernhof und die vielen darüber hinausgehenden Heilweisen mit den Kräften der Natur und des Geistes.

In diesem Buch finden Sie vieles von dem über Generationen weitergegebenen Wissen meiner Vorfahren. Ich möchte Ihnen vom bäuerlichen Leben aus der Zeit bis in die 1950er- und 1960er-Jahre erzählen. Ich möchte versuchen, Ihnen neben praktischen Rezepten die grundlegende Lebenshaltung der Menschen damals zu vermitteln, die von großer Ruhe und innerer Gelassenheit getragen war. Zumindest habe ich es in meiner Familie so erleben dürfen.

Auf der anderen Seite möchte ich Ihnen Anregungen geben, die ich aus meiner weiteren Lebenserfahrung entwickelt habe oder bei Weiterbildungen bezüglich verschiedener Heilmethoden lernen durfte. Sie gehören für mich ganz maßgeblich in dieses Buch, denn es ist nicht möglich, ganz und gar zu dieser traditionellen Kultur zurückzukehren. Wir Menschen sind in eine neue und gänzlich andere Phase unserer Entwicklung eingetreten und das Drängen zurück kann aus meiner Sicht nicht die Lösung für unsere Probleme sein. Durchaus aber die Orientierung daran, wie Menschen bestimmte Dinge früher gehandhabt haben, als es viele unserer heutigen Probleme – denken Sie nur an Hektik, Stress und Burn-out – einfach nicht gab. So ist es mir ein Anliegen, eine Brücke zwischen beiden Welten zu schlagen.

Viele der praktischen Anregungen in diesem Buch stammen also nicht von meinen Vorfahren und haben in diesem Sinne nichts mit der Tradition Südtirols zu tun. Die in der alten bäuerlichen Kultur verwurzelten Menschen hätten sie nicht gebraucht, Atemübungen beispielsweise wären für sie nicht nötig gewesen. Manchmal kommt es mir so vor, als wäre ihr gesamter Alltag eine ununterbrochene Übung im gleichmäßigen tiefen Atmen gewesen.

Ihr Sein aus der eigenen Mitte heraus und in Verbundenheit mit etwas Höherem – in diesem Falle Gott, dem Schöpfer – ist uns heute zu großen Teilen verloren gegangen. Wenn wir uns aufmachen, es wiederzufinden, kann uns die Tradition ebenso helfen wie unterschiedliche Methoden des Heilens aus anderen Teilen der Welt oder solche, die erst angesichts der aktuellen Schwierigkeiten entwickelt wurden. So möchte ich Ihnen mit allem, was mir aus meinem geistig-emotionalen Familienerbe und meiner weiteren Entwicklung und Ausbildung zur Verfügung steht, helfen, Körper und Seele wieder zueinanderfinden zu lassen.



## Leben im Einklang

Wenn ich als Kind abends im Bett lag, war es meist ganz still. Nur der Bach unten im Tal, vielleicht hundert Meter entfernt von mir, rauschte. Ich liebte dieses Geräusch. Das Wasser, klar und eiskalt, kam von oben aus den Bergen, wo mir jeder Baum und jeder Fels vertraut waren. Wohin es talabwärts weiterfloss, in Richtung von Dörfern und Städten, das wusste ich nicht so genau. Das war nicht mehr meine Welt.

Meine Welt war die Natur. Die Berge und Wälder im und um das Ultental. Und vor allem der Bergbauernhof meiner Familie mit den umliegenden Feldern und den Weiden für meine geliebten Kühe.

Wenn ich abends so dalag, hörte ich auch im Zimmer meine Schwestern leise atmen. In den Räumen nebenan schliefen meine Brüder. Sechzehn Kinder hatte meine Mutter auf die Welt gebracht, jedes Jahr eins, und mit vierzehn Geschwistern wuchs ich auf. Wir gehörten zusammen, wir konnten uns aufeinander verlassen. Ebenso wie auf unsere Eltern, Menschen, die nicht viele Worte machten und die ihr Leben – wie ich heute im Rückblick erkenne – aus einer tiefen inneren Ruhe und in echtem Gottvertrauen lebten.

## Die Gemeinschaft der Familie

Wie es früher üblich war, lebten auch bei uns drei oder sogar vier Generationen unter einem Dach oder zumindest auf einem Hof zusammen. Die Älteren, selbst wenn sie den Hof bereits an ihre Nachkommen übergeben hatten, waren wichtige Ratgeber, auf die gehört wurde. Sie waren hoch geachtet. Wenn ein Älterer sprach, waren die anderen still.

Wir Kinder waren immer von Menschen aller Altersstufen umgeben. Von ganz kleinen Geschwistern und solchen, die schon fast erwachsen schienen. Von den Eltern und deren Geschwistern. Von den Großeltern und ihrer gewachsenen Lebensklugheit. Ob beim Arbeiten draußen auf dem Feld oder am Abend beim gemeinsamen Essen – wir waren eine Gemeinschaft. Unser Austausch war das Zentrale. Einen Fernseher hatten wir nicht, nur ein Radio, mit dem ab und an die Nachrichten gehört wurden. Wir selbst und die Natur, das waren die Quellen für Information, Inspiration und Unterhaltung.

Dass meine Eltern oder überhaupt viele Familien der früheren Generationen so viele Kinder hatten, war nicht immer ganz freiwillig. Sicherlich kannten sie es einfach so, denn auch meine Eltern hatten selbst viele Geschwister. Und natürlich liebte man es, in der Familie zu sein und gemeinsam den großen Hof zu bewirtschaften. Man muss dabei aber natürlich auch sehen, dass meine Mutter bald zwanzig Jahre lang ununterbrochen schwanger und/oder stillend war. Für heutige Verhältnisse eine unvorstellbare Leistung. Noch dazu war natürlich von Mutterschutz oder zusätzlicher Haushaltshilfe keinerlei Rede – alles auf dem Hof musste weiter funktionieren und dazu wurde auch die Mutter tagein tagaus gebraucht.

Nachdem ich auf der Welt war, als Kind Nummer sechs, sind meine Eltern zum Pfarrer des Ortes gegangen, weil sie ihm eine wichtige Frage stellen wollten: Wir haben bereits sechs Kinder

und das reicht uns. Wäre es in Ordnung, wenn wir uns künftig auch ab und zu begegnen, ohne dass dabei ein Kind entsteht?

Der Pfarrer verbot es – und so kamen noch zehn weitere Kinder. Es war nicht so, dass meine Eltern diesem Pfarrer einfach so gehorchten. Aber sie waren sehr gläubige Menschen und hatten ehrlich Angst, etwas zu tun, was Gott nicht gutheißen würde. Sie hätten sich nicht getraut, einfach so Sex zu haben. Es war ja nicht so, dass sie nicht wussten, wo die Kinder herkommen. Sie wären durchaus in der Lage gewesen, weitere Schwangerschaften zu verhindern. Die aus heutiger Sicht mehr als fragwürdige Moral, nach der eine sexuelle Begegnung ausschließlich dem Zweck der Zeugung eines Kindes dienen dürfe, wurde damals in vielen ländlichen Bereichen noch nicht infrage gestellt. Ich denke, dass es sehr vielen Paaren so gegangen ist. Zum Glück haben die Menschen und hier vor allem die Frauen heute mehr Freiheit und Selbstbestimmtheit.

Meine Eltern liebten ihre Kinder. Sie hatten beim Pfarrer diesen Versuch unternommen – und nun lebten sie das, was eben ihr Weg war. Beide habe ich sie als sehr ausgeglichen erlebt, da war kein Hadern mit den Dingen, wie sie nun einmal waren.

## Ein offenes Haus für alle

Der Hof meiner Familie war im Tal durchaus etwas Besonderes. Ich kann mich kaum daran erinnern, dass wir bei anderen zu Gast gewesen wären. Dafür aber waren die Nachbarn von nah und fern ständig bei uns zu Hause. Meine Eltern führten ein sehr offenes Haus. Nicht nur, dass damals ganz selbstverständlich immer alle Türen offen waren, es war auch jeder, der vorbeikam, ohne Frage eingeladen, mit uns zu essen und den guten Wein zu trinken, den mein Vater von einem Freund aus dem Trentino in Holzfässern erhielt. Sehr oft entwickelten sich

gerade an den Wochenenden ganz spontane Feiern, die bis tief in die Nacht gingen. Es wurde musiziert und gesungen, getanzt und gelacht. Oft lagen Dutzende Matratzen ausgebreitet auf unserem Dachboden, wo die Gäste schliefen, die es in der Nacht nicht mehr nach Hause geschafft hatten. Nicht selten hatten wir fünfzig oder sechzig Leute zu Gast und meine Eltern versorgten alle mit reichlich Brot, Speck, Wurst, Käse und Wein. Das war ganz selbstverständlich, es war ihnen eine Freude, das zu teilen, was sie hatten.

Wir besaßen einen für das Ultental verhältnismäßig großen Hof und immer gab es bei uns mehr als genug. Dieses Mehr gaben meine Eltern gern an andere weiter. Speicher und Keller waren immer voll. Das Obst, das wir ernteten, Kirschen, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, wurde in Gläsern eingekocht. Das Gemüse, Rote Bete, Rettich und Kohl vor allem, musste vor dem ersten Frost aus dem Boden, wir lagerten es im Keller in Sand und konnten bis zur nächsten Ernte im kommenden Jahr davon essen. Ich erinnere mich, dass die Rote Bete nach Monaten noch genauso frisch war wie direkt nach der Ernte. Wir hatten im Winter sogar Salate, da wir sie im Herbst mit der Gabel im Ganzen aus der Erde hoben und so in den Keller legten. Sie hatten ihre Wurzeln und noch ausreichend Erde dabei, sodass sie sich bis ins Frühjahr hinein frisch hielten. Es fehlte uns wirklich an nichts.

Hinzu kam, dass mein Vater im Tal sehr beliebt war. Er hatte in seinem Leben so viel gelernt, so viele Handwerke beherrschte er. Er konnte einfach alles basteln und flicken, weswegen die Leute oft zu ihm kamen. Zeitweise war er auch der Bürgermeister des Ortes, an dessen Rand unser Hof lag. Er war damit ein Zentrum des Tales. Die Gastlichkeit gehörte außerdem zur Tradition unseres Wohnhauses. Schließlich war es auch die allererste Gaststätte im Tal gewesen, das allererste Geschäft gab es ebenfalls in unserem Haus und die allererste Kegelbahn. Res-

taurant und Geschäft waren zu meiner Zeit schon nicht mehr da, dafür aber die Kegelbahn, auf der auch wir Kinder uns viel und gern mit den Kegeln und Kugeln aus Holz beschäftigten.

In der Erinnerung empfinde ich dieses Zuhause meiner Kindheit als so angenehm und irgendwie kuschelig, dass ich gut verstehen kann, warum wir auch als Heranwachsende kaum eine Veranlassung sahen, von dort wegzugehen. Wir hatten alles, und für uns als Kinder und Jugendliche gab es vor allem genügend Raum, wir selbst zu sein, uns zu erproben und uns zu entfalten. Wenn ich sehe, dass die Jugend heute oftmals die halbe Samstagnacht im Auto verbringt, auf weiten Fahrten von einem Club zum nächsten, dann bin ich froh, dass bei uns damals die besten Partys im Haus stattfanden – entweder mit der ganzen Familie und allen möglichen Nachbarn und Freunden oder in einem Raum im Souterrain, den wir uns als Jugendliche selbst hatten einrichten können, mit Billardtisch und allem, was wir liebten.

## Jeder hat seinen Platz

Jeder in der Gemeinschaft, die unsere große Familie darstellte, hatte seinen Platz und konnte mit all den Veränderungen, die er im Laufe der Zeit durchmachte, er selbst sein. Ich kann mich auch nicht daran erinnern, dass Einzelne mal ausgeschlossen wurden. Wir Geschwister hielten zusammen, es gab nur wenig Streit und vor allem keinen Neid und kein Ringen um die Zuneigung der Eltern.

Eine Ausnahme allerdings gab es: Ein jüngerer Bruder war mit sechs oder sieben Jahren mal fast ein Jahr lang im Krankenhaus, teilweise sogar in Venedig. So ein Jahr ist in diesem Alter eine sehr lange Zeit – und als er zurückkam, hatte er unseren deutschsprachigen Dialekt fast vergessen und redete nur noch

Italienisch, was wir aber nicht konnten. Etwas boshaft nannten wir Kinder ihn eine Zeit lang sogar den »Welschen«. Heute ist diese Bezeichnung, glaube ich, nicht mehr so schlimm, damals aber war es durchaus abwertend und auch so gemeint. Dieser Bruder war für eine Zeit wie ein Fremdkörper in der Familie. Es schien so, als würden alle warten, ob und wie er seinen Platz wieder einnehmen kann. Es war das einzige Mal, soweit ich es noch weiß, dass einer von uns ausgeschlossen wurde.

Aber auch bei diesem Bruder änderte sich das schnell, wahrscheinlich vor allem deshalb, weil kurz darauf ein anderer Bruder mit elf Jahren gestorben ist. So war »der Fremde« mit einem Mal kein Thema mehr. Später hatte dieser Junge sogar große Vorteile von seiner Krankenhauszeit: Da er fließend Italienisch konnte, durfte er auf die Oberschule gehen und hatte es dort viel leichter als die anderen Geschwister, die ebenfalls auf diese Schule konnten.

Was mich betrifft, ich habe Italienisch erst als junge Erwachsene gelernt, als ich für eine Zeit in Venedig gearbeitet habe. Lustigerweise gibt es Schulzeugnisse von mir, in denen Noten im Fach Italienisch stehen – ich kann mich aber an keine einzige Unterrichtsstunde und auch keinen Lehrer für dieses Fach erinnern. Wahrscheinlich war es damit genauso wie mit Handarbeit und Sport. Auch dafür stehen in meinen Zeugnissen Noten, und ich bin mir sicher, dass es diesen Unterricht niemals gegeben hat. Doch es musste die Norm erfüllt werden, die das Schulsystem vorgab. Sport hatten wir außerhalb der Schule sowieso genug und auch Handarbeiten oder eher noch handwerkliches Geschick lernten wir auf unserem Hof.

## Natur und Tiere als Teil der Gemeinschaft

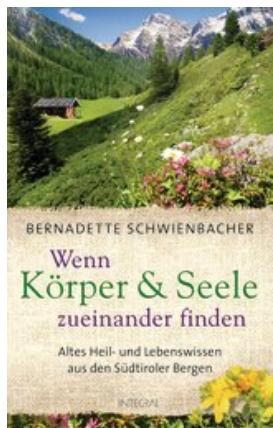
Das Gemeinschaftsgefühl hörte damals nicht bei den Menschen der Familie und den Nachbarn auf. Die Tiere und die Natur der Umgebung und natürlich auch in der Landwirtschaft gehörten selbstverständlich mit dazu. Nie wäre irgendjemand von uns auf die Idee gekommen, etwas zu tun, was der Natur hätte schaden können. Wir lebten mit ihr und von ihr. Alles, was wir hatten, kam aus der Natur. All die Materialien für unser Haus und die Scheune, das Holz für Tisch, Stuhl und Bett, alles, was gegessen und getrunken wurde, die Kleidung und die Kräuter für den Tee, wenn es einem von uns mal nicht gut ging.

Meine engste Vertraute über viele Jahre war eine Kuh. Sie hieß Sterna und war meine ganze Kindheit über bei uns. Ich wurde immer Berna genannt – und schon die Ähnlichkeit unserer Namen machte uns irgendwie besonders vertraut. Sie war wirklich mein Stern. Wenn es mir mal nicht gut ging, wenn ich Kummer hatte oder verärgert war, ging ich in den Stall. Ich brauchte weder meine Mutter noch meine Geschwister zum Reden oder um mich auszuweinen. Das tat ich nie. Ich ging in den Stall zu den Kühen. Alle Tiere standen dort, und als hätte Sterna schon von der Ferne gemerkt, was mit mir ist, war sie die Einzige, die lag. So konnte ich mich auf ihren Rücken legen und dort einfach die Wärme genießen, ihr weiches Fell spüren und ihren Atem hören. Nach einer Zeit ging es mir besser und ich konnte wieder rausgehen.

Schon in jungen Jahren und bis zu meinem Weggang als junge Frau hatte ich die Aufgabe übernommen, für die Kühe zu sorgen. Das hieß, dass ich jeden Morgen als Erstes in den Stall ging – zum Füttern, zum Melken, zum Ausmistern. Tagsüber waren die Tiere draußen und am Abend mussten sie erneut gemolken werden. Das war immer meine Aufgabe, und es machte mir auch nichts aus, beispielsweise sonntags gegen vier Uhr

# INTEGRAL

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Bernadette Schwienbacher

### **Wenn Körper und Seele zueinander finden**

Altes Heil- und Lebenswissen aus den Südtiroler Bergen

#### ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9260-5

Integral

Erscheinungstermin: August 2015

Wissen und Erfahrungen aus dem Herzen der Natur

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen!“ Mit dieser Gewissheit wächst Bernadette Schwienbacher auf einem einsamen Bergbauernhof in Südtirol auf. Früh lernt sie, dass die Natur fast alles bereithält, was man zum Leben benötigt. Heute verbindet die bekannte Heilerin dieses alte Wissen ihrer Vorfahren mit modernen Methoden, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Bernadette Schwienbacher eröffnet faszinierende Einblicke in das ursprüngliche bäuerliche Leben. Sie zeigt, wie wir die Kräfte der Natur in unseren Alltag integrieren können, um zu einem gesunden und bewussten Leben zurückzufinden.

Mit vielen praktischen Übungen, Heilkräuteranwendungen sowie einem Verzeichnis körperlicher Beschwerden und ihrer natürlichen Behandlung.