

Ein herzliches Hallo Zusammen!

Ich fasse es fast nicht wie schnell die Zeit vergeht! November!  
Früher sagte man: „Jetzt kommt endlich die ruhige Zeit!“  
Ob es so ist? Es liegt an uns!  
Wer oder was uns „stresst“ bestimmen wir selber ;)  
Vielleicht schaffen wir es „Ruhe zu finden“....



### **Ich möchte Euch ein wenig durch unseren Körper führen und ich beginne mit unserem Herzen! 😊**

Warum? Mh..ich denke es spielt sowas wie eine „zentrale Rolle“ in unserem Leben ;)

Es liegt ja auch sehr „zentral“ – ist wohl eines der meist –„besungensten und bedichtesten“ Organe!

Man denke nur an Lieder wie:

„Dein ist mein ganzes Herz“ – oder wer’s lieber moderner mag: „Your my heart, your my soul“ ;)

Von Gedichten, die mit „Oh du mein holdes Herz“ beginnen, gibt’s wahrscheinlich auch genug.. :D

Also ein scheinbar sehr wichtiges Teil – dieses Herz! 😊



### **Ich erzähle Euch eine kleine Geschichte – einer der glücklichsten Momente meines Leben:**

Ich war schwanger! Gerade erfahren – eine Woche später kleine Komplikationen – ich musste liegen – zwei Wochen, damit sich das „Pünktchen“ besser einnisten kann! Ich lag so da – Tag um Tag – hab nichts gesehen und gespürt – aber ich war schwanger!

Als es in der 5. Schwangerschaftswoche zu Blutungen kam, fuhren wir ins Krankenhaus – sehr traurig, weil ich dachte, das wars jetzt!

Der Arzt machte einen Ultraschall: und was dann passierte werde ich mein Leben lang nicht mehr vergessen:

Man sah auf dem Bildschirm einen Punkt – und in dem Punkt ein Pünktchen das pochte: DAS HERZ MEINES KINDES! 😊

In dem Moment war ich nämlich nicht mehr „einach nur schwanger“, DAS war MEIN KIND!

Einer der unglaublichsten Momente meines Lebens!

In der 5. Schwangerschaftswoche beginnt das Herz zu schlagen und hört von da an nicht mehr auf – bis zu letzten Minute!

(Dieses Pünktchen wird übrigens kommenden Jänner 20! :D )

## Schon mal daran gedacht, was unser Herz eigentlich so leistet? Jede Sekunde- jede Minute – jeden Tag?

Hier sind einige, fast unglaubliche, Zahlen für Euch:

### Es schlägt ca.

- 70 mal pro Minute
- 100 000 mal am Tag
- 3 000 000 000 (Milliarden) in einem Leben

### Es befördert:

- 5 Liter Blut pro Minute durch den Körper
- Ca.8000 Liter Blut pro Tag
- Ca. 2 920 000 Liter in einem Jahr
- Ca. 250 000 000 Liter in einem Leben

### Unser Blut wird im Knochenmark immer wieder neu gebildet:

- 2 Millionen rote Blutkörperchen jede Sekunde
- 120 Millionen rote Blutkörperchen in der Minute
- 173 Milliarden rote Blutkörperchen am Tag.

Alle 4 Monate wird unser Blut komplett ersetzt!

HIER GEHT'S ZU EINEM TOLLEN FILM:

<http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=29470>

Also: achtet auf Euer Herz! Es begleitet uns ein ganzes Leben lang – unermüdlich!

Unterstützen wir es dabei, dass es auch gesund bleibt und lange für uns schlägt – wie?

Auf die Ernährung achten, Bewegung, frische Luft und „runter vom Gas“! ....

**.....ENTSCHLEUNIGEN!...**

Lustiges Wort übrigens...

Letzens hat sich ein älterer Herr meinen „Leben-fühlen“ Folder angesehen – mir damit vor der Nase herum gewedelt und gemeint: „No? Geht's guat Dei Entschleunigungs-Firma??“

Im ersten Moment dachte ich: „Hä?? Was meint er?“

Aber je länger ich darüber nach gedacht habe,

desto interessanter fand ich es: ICH HABE EINE ENTSCHLEUNIGUNGS-FIRMA! 😊

😊😊

## Aus der Aloe Vera Ecke

Vortrag: **"G'sund mit Aloe Vera"**

Montag, 21. November 2016 - 19.00

Johannesgasse 3, 3552 Lengenzfeld

Cafe VELINO - Lengenzfeld

- ALOE VERA – die Heilpflanze
- Die Bedeutung der Aloe Vera für die Gesundheit
- Ihre Inhaltsstoffe und Wirkung auf unseren Körper
- Innerlich und Äußerlich zum Ausprobieren
- Was macht die Pflanze so wertvoll
- Möglichkeiten der Anwendung

Eintritt frei – Anmeldung unter:

Cafe Velino: 02719/20245 oder Petra Brandl: 0650/9889941



## Aloe Nachmittag: **"G'sund mit Aloe Vera"**

Samstag, 12. November 2016

Praxis: „Leben-fühlen“

Mühlweg 7, 3561 Zöbing

Von 13 – 17 Uhr steht meine Praxis für Fragen  
rund um die Aloe Vera offen!

**ALOE VERA – die Heilpflanze:**

Alles über die Pflanze, ihre Heilwirkung,  
Anwendung und Produkte.

Informieren-ausprobieren-testen

Eintritt frei - Anmeldung unter:

Petra Brandl: 0650/9889941



Im Dezember gibst eine neue Geschichte,.. 😊 ...

und: weil ich – egal wie groß (ähm erwachsen.. naja) werde, ich immer einen  
will 😊:

**EINEN ADVENKALENDER AUF [www.leben-fuehlen.at](http://www.leben-fuehlen.at)**

**Ich wünsche Euch eine Zeit der Entschleunigung!**

**Eine Zeit des Innehaltens, auftanken und Kraft schöpfen!**

**Bis dahin...** aber das ist eine andere Geschichte ;) Liebe Grüße *Petra*