

„Vergiss jetzt jede Therapie!“

– hilf dir selbst mit Ismakogie – schmerzfrei durchs Leben ohne Medikamente

Wer die „junge“ Frau sieht, käme nie auf die Idee, dass Dr. med. Martha Podleschak knapp an einem Leben im Rollstuhl vorbeigegangen ist. „Ich bin 32 Jahre berufsbedingt auf einem Bein gestanden“, sagt die ehemalige Zahnärztin mit eigener Ordination in Wien. Das Ergebnis dieser Fehlhaltung waren schwerste Bandscheibenschäden im Lendenwirbelbereich, sie konnte sich vor Schmerzen kaum mehr rühren. Dann wurde ihr durch einen Behandlungsfehler auch noch die Halswirbelsäule beschädigt. Die gebürtige Wienerin lag lange im Gipskorsett, musste sich anschließend mühsam auf Krücken fortbewegen und saß teilweise im Rollstuhl. Dann wurde Dr. med. Martha Podleschak durch einen Zufall auf ISMAKOGIE

Durch ISMAKOGIE lernt man Krankheiten von vornherein zu vermeiden – Therapien werden somit hinfällig. Dr. med. Martha Podleschak ist selbst der beste Beweis für die Lehre, die sie selbst lebt, vertritt und weitergibt.

aufmerksam. Heute ist die quirlige 88-jährige Frau beweglicher als manche 20-Jährige.

„Ein Tritt in den eigenen Hintern“

ISMAKOGIE steht für Ich Selbst Möchte Alles Können, Ordnung und Gesundheit Immer Erhalten.

ISMAKOGIE ist eine Bewegungslehre, mit der die Menschen wieder anfangen können,

auf ihren Körper zu hören. ISMAKOGIE beinhaltet Erkenntnis, Bewusstsein, Disziplin, Kontrolle, Eigenverantwortung. Oder, wie Dr. med. Martha Podleschak es ausdrückt: „Sich einen Tritt in den eigenen Hintern geben.“ Richtig Sitzen, Gehen, Stehen und vor allem Atmen ist das Geheimnis. Hier spielt alles zusammen: Durch „Niederlassen und Erheben“ statt „Hinsetzen und Aufstehen“ beginnt die Atmung richtig frei zu fließen und richtige Atmung heilt, entgiftet und macht schlank. Bei den täglichen Bewegungen werden falsche Muskelgruppen, vor allem aber zu viele unnötige Muskeln benutzt. Durch das zu viele Sitzen werden immer mehr Muskeln stillgelegt, die dabei erschlaffen. Nicht bewegte Körperteile verkümmern, lagern Schlacken- und Giftstoffe ein. Auf einen Nenner gebracht: Nur was sich bewegt, das lebt. Jedes Gelenk wird aktiviert, die Muskulatur gekräftigt, die Haltung gestrafft und die Figur geformt und gefestigt. ISMAKOGIE ist eine Gesundheitsvorsorge, die

bei der Aktivierung der Selbstheilungskräfte hilft und das Immunsystem aufbaut und stabilisiert.

Schon bei den Kindern ansetzen

„Eigentlich gehören die Eltern erzogen, denn Kinder machen instinktiv alles richtig“, sagt ISMAKOGIE-Expertin Dr. med. Martha Podleschak. Eltern sind Vorbilder und sollten den Kindern die richtige Haltung selbst vorleben. Kinder ständig zum Stillstehen aufzufordern, sei überhaupt komplett falsch, das natürliche Schwingungsverhalten eines Kindes würde dadurch unterbunden. Vielen Kindern könnte man eine Zahnregulierung und das Tragen von Zahnsparren so ersparen. Auch Rundrücken oder Wirbelsäulenverkrümmungen würden von vorne herein vermieden werden. „Um schon den Kleinen das zu ersparen, deshalb arbeite ich überhaupt noch“, sagt Dr. med. Martha Podleschak über ihre Lebensaufgabe.

Nur wer sich bewegt, der lebt!

Aber auch die rundum geforderten Männer ruft sie auf: „Tut's was für euch und eure Partnerin! – Denn nur ein geistig und körperlich gesunder Mensch ist heute gefragt“.

Wer mit 88 Jahren noch so beweglich ist wie Dr. med. Martha Podleschak, braucht sich vor dem Alter nicht zu fürchten.

Die Fachärztin und diplomierte Lehrbeauftragte für ISMAKOGIE informiert in zahlreichen Seminaren und Vorträgen, wie man sich seine Gesundheit bis ins hohe Alter erhält.
Foto: ip



Das im Eigenverlag erschienene Buch ist ausschließlich über die Autorin erhältlich. Beim Vortrag um € 30,- (statt € 34,-)

Weitere Infos auch von Dr. med. Martha Podleschak unter Tel. 06137- 7401 von 9 bis 11 Uhr, Mobil 0664-4765889 od. unter www.ismakogie.at.

VORTRAG: „WIE MAN ISMAKOGIE LEBT, OHNE ZEITAUFWAND UND KOSTEN“ mit Bewegungsbeispielen für die ganze Familie

Rund um das Thema wie man mit ISMAKOGIE schön und lebensfroh wird und bleibt, Alzheimer vermeidet, sich von Haltungsschäden befreit oder diesen vorbeugt, sich dauerhaft etwa von Rückenschmerzen, Asthma, Migräne, Bluthochdruck, Sehschwäche, Gehörschäden und vielem anderen befreit, informiert Dr. med. Martha Podleschak beim Vortrag am Freitag, dem 15. Juni 2012, 19.30 Uhr, € 15,-, im MERCURE SALZBURG CITY, Bayerhamerstr. 14a, 5020 Salzburg www.mercure-salzburg-city.com

Anmeldung: Tel. 0662-881438-406 MO-FR 9-14h oder per E-Mail: sangita.kainz@accor.com

Meinung

ein Gastbeitrag von Dr. Thomas Drekonja und Dr. Harald Kiss

Zentrum für Orthopädie und Medizin



Dr. Thomas Drekonja, Dr. Harald Kiss, Orthopädische Chirurgen

Medizin ist Vertrauenssache

Dr. Thomas Drekonja und Dr. Harald Kiss haben in Salzburg ein Zentrum für eine Rundumversorgung in Sachen Orthopädie und Medizin geschaffen. Der Patient findet dort die richtigen Ansprechpartner von der Diagnosestellung über Operation bis hin zur Therapie und Nachbehandlung.

Spezialgebiete:

- minimal invasive und arthroskopische Gelenkschirurgie
- minimal invasiver Hüft- und Kniegelenkersatz
- Knorpeltransplantation, Kreuzbandchirurgie
- Prothesenwechseloperationen
- Wirbelsäulenschmerzen
- Karpaltunnelsyndrom
- Hallux Operationen



Zentrum für Orthopädie und Medizin
orthomedplus
NEUE ADRESSE!
Rainerstrasse 9,
5020 Salzburg
Tel. +43-662-874487
clinic@omplus.at
www.orthomedplus.at

LEBEN



RUSSISCHE HEILWEISEN IN SALZBURG

VORTRAG:

Mi., 6. Juni 2012, 19.30 Uhr / Eintritt frei!
Amadé Hotel Schaffnerath
Alpenstraße 115 – 117 / 5020 Salzburg

SEMINAR:

29. Juni bis 1. Juli 2012 / € 250,-



Dozent Richard Wili

Herzliche Einladung zum Info- und Filmvortrag über bahnbrechende Erfolge der Methoden nach N. & W. Koroljow, Prof. Dr. Arcadi Petrov und Igor Arepjev. Richard Wili berichtet über diese Praktiken bis hin zur Organregeneration, mit deren Hilfe jeder selbst seine Gesundheit wiederherstellen kann. Diese Techniken werden in Russland seit 2004 von führenden Instituten erfolgreich angewendet und medizinwissenschaftlich begleitet.

Weitere Infos unter:
www.richardwili.com

Anmeldung:
Margit Fetzer-Pustelnik
Tel. 06244-20337
E-Mail: kurt.pustelnik@aon.at

ABENDKURS:

Sommer-Sonnen-Yoga

mit Dr. Peetambar Mishra aus Indien

Im einwöchigen Abendkurs unterrichtet Dr. Peetambar Mishra Ashtanga Yoga, Yoga der acht Schritte. Diese einander ergänzenden Schritte ermöglichen es, den Geist zu beruhigen, in die eigene Mitte zu kehren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch Meditation, Asanas (Haltungen) und Pranayama (Atemübungen) wird der Körper gestärkt, geschmeidig und beweglich, der Energiefluss angeregt und in ein Gleichgewicht gebracht. Der Kurs bewirkt Wohlbehagen und Motivation um positiv, ent-

spannt und gesund in den Sommer zu starten.

Dr. Peetambar Mishras Unterricht knüpft an alte überlieferte Yoga Traditionen und wird gleichzeitig den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft gerecht. Seine disziplinierte und begeisternde Methode Ashtanga Yoga zu unterrichten, gab schon vielen Yogaschülern einen intensiven Einstieg oder eine Vertiefung ihrer bisherigen Übungsweise.

Der Unterricht ist für Anfänger wie auch Fortgeschrittene und alle Altersgruppen geeignet.



Dozent Dr. Peetambar Mishra

INFOS

Das Seminar startet am Montag, den 4. Juni, die TN-Gebühr beträgt 180,- Euro. Seminarort: Paracelsus Schule, Hauptstr. 13, D-83395 Freilassing.

Info und Anmeldung:
Tel. 0049-8654-66262

NUMEROLOGIE

Den Lebensweg mit Zahlen erkennen – genauer als ein Horoskop

Mit Hilfe der Zahlen-symbolik sind wir in der Lage, uns selbst und unser Gegenüber besser zu verstehen. Ausführliche Tabellen und Selbsttests helfen, schnell die eigenen Schicksals- und Beziehungszahlen zu berechnen. Der Autor, Josef A. Moll, ist in der Berufspädagogik tätig und aktiv in der „Parapsychologischen Studiengruppe Österreich“.



■ Buch: 256 Seiten, Hardcover – Neuerscheinung, erhältlich in allen guten Buchhandlungen und im Freya Verlag, Linz; www.freya.at unter ISBN: 978-3-99025-055-6, Preis: € 24,90

ICH WILL MEHR WISSEN

Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus!

14 Berufsausbildungen mit und ohne Abitur, nebenberuflich oder in Vollzeit, mit modernen Lernmedien:
Heilpraktiker, Kinder-, Sportheilpraktiker, Tierheilpraktiker, Psychol. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Ernährungsberater, Massagetherapeut/-praktiker, u.v.m.



SEMINARE & WORKSHOPS z.B.

- Mentaltrainer/Mentalcoach
- Familienstellen
- Systemische Coaching-Ausbildung
- Präventionsberater
- Entspannungstrainer
- Wellnessmassagen
- Tierkommunikation

paracelsus
die heilpraktikerschulen

In Freilassing: Hauptstraße 13 · Telefon: +49(0)8654 / 6 62 62
www.paracelsus.de · E-Mail: freilassing@paracelsus.de

Berufsbezeichnungen und -ausübung für EU-Bürger in Deutschland vollumfänglich, in Österreich teils nicht, teils nur eingeschränkt möglich.