DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 3,50

*ZWEI SEELEN IN EINER BRUST
Interview mit dem Musiker und »Supertalent«-Gewinner FREDDY SAHIN-SCHOLL

*DER WEG IST DAS ZIEL!
Ein Hoch auf das Leben im Hier und Jetzt

*DARF ARBEIT FREUDE BEREITEN?
Wie unsere kulturelle Prägung unser Dasein bestimmt

*DURCH ACHTSAMKEIT ZU GEISTIGER GESUNDHEIT.
Am 12. Oktober findet auf der Burg Stettenfels ein Achtsamkeits-Kongreß statt

*GOTT IN MEINEM HERZEN
Gespräch mit RENUKA ZINBURG alias LAKSHMI DEVI

14093
4 192160 203509

ISSN: 1869-0300

04.10.2014 und 01.11.2014

Ein Seminar für alle, die auf der Suche nach innerer Freiheit sind

Wir alle tragen »Himmel und Hölle« in uns selbst. Dieser einfache Satz sagt alles aus über den wahren Grund von Glücklich- oder Unglücklichsein, Erfolg oder Mißerfolg, Sinn oder Unsinn des Lebens.
Unser Inneres ist voll von Bildern und Gedanken, von schmerzlichen Erfahrungen und Glaubenssätzen, von Gift und Unrat, die wir im Laufe der Zeit aufgesogen haben, von Erziehungsmodellen und anderen fremdartigen Lebensphilosophien. Woher sie kommen, wissen wir oft nicht. Sie tauchen unser Bewußtsein in einen Nebel, der uns den Blick auf uns selbst versperrt.

Wenn wir den Schein nicht auflösen und endlich aufräumen in unserem Inneren, wird sich daran nichts ändern. Egal wie viele kluge Bücher wir lesen, das alte Programm behält die Kontrolle. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht.

Nur wer sich selbst erkennt, dem erschließt sich auch der wahre Sinn seines Daseins. Alte Programme und Glaubenssätze lösen sich auf. Der Nebel lichtet sich.

Zur Selbsterkenntnis sind 3 Entwicklungsschritte notwendig:
1. Dem Erkennen, wer wir selbst sind, hinter all den fremden Hüllen und Konzepten.
2. Dem Ankommen im Jetzt, der einzigen Realität des Lebens.
3. Der Reise nach innen zur Quelle, unserer wahren, unzerstörbaren Identität.

Tagesseminar: ERKENNE DICH SELBST
Termine: 04.10.2014 und 01.11.2014
Seminarkosten: jeweils 130.- EUR inkl. Mittagessen und Getränke
Seminarort: Wüstenrot
Seminarleitung: Michael Hoppe
Informationen und Anmeldungen: Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter 0 79 45 - 94 39 69

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Herbstausgabe 2014.

In vielen Regionen dieser Erde ist derzeit - im wahrsten Sinne des Wortes - »die Hölle los«. Die Frage ist nun: Ist es unsere Pflicht, hier Partei zu ergreifen und uns aktiv einzumischen? Oder ist jede Nation für sich selbst verantwortlich? Müssen wir versuchen, die ganze Welt zu retten? Oder ist unsere Aufgabe, zuerst einmal uns selbst und unseren eigenen Weg zu finden? Sicher liegt »die Wahrheit« irgendwo dazwischen. Und wie so oft tragen wir auch hier »zwei Seelen« in unserer Brust.

Diese zwei Seelen kennt auch der Musiker und Supertalent-Gewinner Freddy Sahin-Scholl. Der »Mann mit den zwei Stimmen« kann mit einer weiblichen Stimme (Sopran) und mit einer männlichen Stimme (Bariton) singen. Seine Lebensgeschichte ist tragisch, denn er wurde einst als Säugling in einer Heilbronner Militärbaracke gefunden und hat seine Eltern nie kennengelernt. Aufgewachsen ist er in einem Wüstenroter Kinderheim. Und er hat dennoch aus seinem Leben etwas gemacht.

Die Ayurveda-Ärztin Renuka Zinburg wurde in Sri Lanka geboren und hatte sehr liebevolle Eltern. Und doch war da eine unstillbare Sehnsucht in ihr. Eines Tages wurde ihr offenbart, daß sie als irdische Verkörperung einer Göttin auf der Erde weile – der hinduistischen Göttin »Lakshmi Devi«. In Ihrem Buch »Gott in meinem Herzen« erzählt sie über ihr außergewöhnliches Leben - zwischen zwei Welten.

Weitere Interviewpartner sind die Autorin und Homöopathie-Expertin Rosina Sonnenschmidt, der Heiler und Naturfotokünstler Piero Molinari und die »Achtsamkeits-Trainer« Christian Jeschke und Gregor Stehle.

Wir berichten darüber, daß »der Weg das Ziel ist«, über »regionale Vorreiter der Energiewende«, über das Ludwigsburger »Natur-Vision Filmfestival« und über viele andere Themen mehr.

Ganz besonders möchten wir Sie darauf hinweisen, daß im Herbst zwei weitere NATURSCHECK-Bewußtseins-Kongresse auf der Burg Stettenfels stattfinden werden. Einer zum Thema »Achtsamkeit« und einer über »Selbstfindung«. Und natürlich laden wir Sie ganz herzlich dazu ein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut zur Veränderung und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben,

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

46 Achtsamkeit & Medien-Fasten
28 Aktuelle Kurznachrichten
78 Blacklight-Power
16 Der Weg ist das Ziel
72 Die Tücken der Wärmedämmung
86 Nanotechnologie

Gesundheit & Medizin

25 Borellien und Candida
61 Gesunder Schlaf
56 Kalk- und Lehmputz
81 Kimchi
70 Mitochondriale Medizin
69 NAET
27 PEAT
60 Remote Viewing
26 Spirituelle Wirbelsäulenausrichtung
43 TCM

Interviews

10 Freddy Sahin-Scholl
34 Lakshmi Devi
52 Piero Molinari
66 Rosina Sonnenschmidt

Mensch & Kultur

49 25 Jahre Igelverein
54 Kulturelle Programmierung
74 Naturreisen
85 Sotaiho
76 Tiergestützte Therapie
41 Unsere Kühe
82 Yak und Do Khyi - Eindrücke einer Tibetreise

Regionales

38 Bürgerforum Schwäbisch Hall
51 Hohenloher Herrenhaus Buchenbach
33 Landgut Burg
20 NaturVision Filmfestival
45 Solarverein Rems-Murr
22 Vorreiter der Energiewende

Serien

60 Biokochen mit Frau Koch
42 Kräuterkolumne von Kräuterpater Gerhard

Seminare

92 Abnehm-Seminare
70 Die Macht der Sprache
2 Erkenne Dich selbst
93 Spiritueller Stammtisch

Branchenbuch & Kleinanzeigen

94 Branchenbuch & Förderpartner
95 Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

97 Abonnement
98 Werbepartner dieser Ausgabe
98 Vorschau

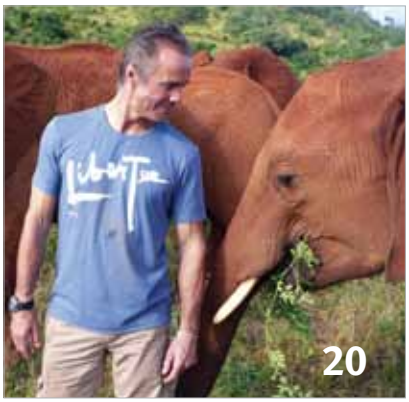
Impressum 98

Der Mann mit den zwei Stimmen

Seine Eltern hat Freddy Sahin-Scholl nie kennengelernt, und aufgewachsen ist er in einem Kinderheim in Wüstenrot. Und obwohl ihm das große musikalische Talent quasi in die Wiege gelegt wurde, dauerte es Jahrzehnte, bis der wirkliche Durchbruch kam.

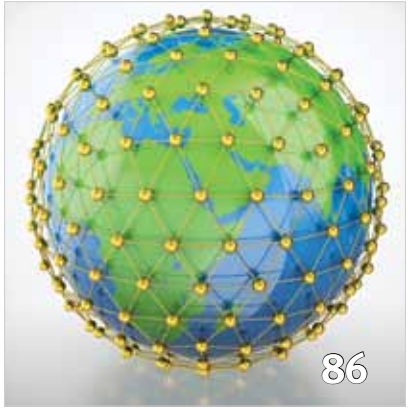
Das NaturVision Filmfestival in Ludwigsburg

Von 24. bis 27.7.2014 fand in Ludwigsburg das NaturVision Filmfestival statt. NaturVision ist Deutschlands ältestes Filmfestival zu Themen wie Natur, Tier, Umwelt und Nachhaltigkeit.



Gott in meinem Herzen

Renuka Zinburg lebt in Bad Herrenalb, ist Ayurveda-Ärztin und wurde in Sri Lanka geboren. Schon als Kind spürte sie eine tiefe Sehnsucht nach Gott, die sie sich lange nicht erklären konnte …



Nanotechnologie – Fluch oder Segen?

Die Bau- und Supermarktregale sind seit geraumer Zeit schon voll von sog. Nanoprodukten. Ketchup, Pflaster, Sprays, überall befinden sich die winzig kleinen Partikel aus den Laboren der Chemieriesen … doch kaum einer fragt sich, welche Auswirkung diese Stoffe auf unseren Organismus und die Umwelt haben können!

Regionale Vorreiter der Energiewende

Nachhaltige Veränderung kann nur regional und von unten kommen. Die »große Politik« bedient noch immer Großinvestoren und sorgt dafür, daß die Energie-Monopolisten weiter das Sagen haben. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn viel Gutes liegt so nah? Denn gerade in unserer Region sind besonders viele Energie-Pioniere beheimatet.

Blacklight-Energie?!

Schon wieder so ein Traum von unbegrenzter und sauberer Energie, die aus dem quantenmechanischen »Nichts« gewonnen werden soll? Aufgrund der spektakulären Eckdaten des Verfahrens gibt es allen Grund Zweifel anzumelden. Doch ein genauer Blick lohnt sich, denn was in Übersee relativ konkrete Ausmaße annimmt, hat tatsächlich das Zeug, zum Energieträger der Zukunft zu werden!

NATURSCHECK – Bewußtseins-Kongresse auf der Burg

12.10.2014 – Achtsamkeit als Weg zu geistiger Gesundheit

In unserer Zeit des Multitasking, der Rastlosigkeit und Reizüberflutung kommt der ACHTSAMKEIT eine immer größere Bedeutung bei. Nur wer achtsam ist und bewußt im Hier und Jetzt lebt, kann seinen Geist befreien und ein »entspanntes« Leben führen. Und nur ein entspanntes Leben ist ein sinnvolles Leben. Unter diesem Motto steht der 1. Naturscheck-ACHTSAMKEITS-Kongreß auf der Burg Stettenfels.

Dabei werden unsere Referenten das Thema Achtsamkeit aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten und praktische Anregungen geben:

CHRISTIAN JESCHKE
ist Unternehmensberater und Business-Trainer. Sein Thema ist »Achtsamkeit in der Natur und als Auszeit vom digitalen Leben«. Durch regelmäßiges »Medien-Fasten« und andere Achtsamkeitsübungen kann der Mensch wieder zu sich selbst finden. **Info:** www.iO-PARTNER.de oder www.medienfasten.com

SARAH NEUMANN
ist Diplom Gesangspädagogin und Jazz-Sängerin. »Wenn ich mir nicht sicher war, wohin, wenn ich nicht wußte, wer oder wie ich bin, half mir meine Stimme. Singen ist Ausdruck von Lebensfreude, ein Gemeinschaftsgefühl, eine Kraftquelle innerer Energien.« Beim Kongreß demonstriert sie Circle Singing - Wie Musik aus dem Jetzt entstehen kann. **Info:** www.sarahneumann.de

ROLAND SCHLOTMANN
ist Mental- und Entspannungstrainer, und Burnout-Lotse. »Wir begleiten und unterstützen Menschen, die von einem Burnout gefährdet oder betroffen sind sowie deren Partner.« Sein Thema: Achtsamkeit für Menschen im Burnout-Prozeß, sowie in der Prävention und Nachsorge. **Info:** www.schlotmann-me.de

GREGOR STEHLE
entdeckte bereits mit 17

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe. - Meister Eckehart-

CHRISTIAN JESCHKE

ROLAND SCHLOTMANN

MICHAEL HOPPE

SARAH NEUMANN

GREGOR STEHLE

PIERO MOLINARI

Jahren den Weg des Zen-Buddhismus für sich. Nach seinem Kunststudium lebte er zehn Jahre als Zen-Mönch in einem Zen-Buddhistischen Kloster in Frankreich. Heute ist er u.a. Initiator der »Zenwoche« in Baden-Baden. Seine Thema: Achtsamkeit aus ZEN-Sicht. **Info:** www.zenwoche.de

PIERO MOLINARI

aus Locarno ist ein international gefragter geistiger Heiler und Naturfotokünstler. Für ihn gilt: Liebe ist die schönste Lebenserfahrung. Diese Liebe zur Natur und zu den Mitmenschen kann man in all seinem Tun vermitteln. Ein achtsames Leben zu führen, bedeutet auch, die Leichtigkeit des Seins (wieder) für sich zu entdecken. **Info:** www.pieromolinari.ch

MICHAEL HOPPE

Herausgeber NATURSCHECK-Magazin. Sein Thema: Der Weg ist das Ziel. Siehe auch den gleichnamigen Artikel in dieser Ausgabe. **Info:** www.hoppe-seminare.de

Achtung! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Da die Teilnehmerzahl aufgrund der Räumlichkeiten auf maximal 100 Teilnehmer begrenzt ist, bitten wir darum, die Anmeldungen bitte baldmöglichst vorzunehmen!

Kongreßgebühr

Die Kongreßgebühr beträgt **99.- EUR** pro Person – zzgl. Verzehrpauschale für ein vegetarisches Mittagessen, Kongreßgetränke und Kaffee/Tee-Pausen.

Aussteller

Für den Besuch der Aussteller gibt es keine "Begrenzungen". Und der Eintritt ist frei! Denn auch bei diesem Kongreß werden wieder Aussteller dabei sein, die Informationen zum Thema: "ganzheitliche Gesundheit" anbieten.

Wer Interesse hat, als Aussteller teilzunehmen, es sind noch Standplätze frei. Standgebühr: **60.- EUR** für Kongreßteilnehmer. **99.- EUR** für Nicht-Kongreßteilnehmer (zzgl. 19 % MwSt.).

Zeitplan

Einlaß ab **9.00 Uhr,** Kongreßbeginn ist **9.30 Uhr**, Kongreßende gegen **18.30 Uhr**.

Informationen im Web

www.naturscheck.de

Weitere Informationen & Anmeldung

Naturscheck Magazin
Bianca Becker
Tel.: 0 70 62 - 23 94 89
bb@naturscheck.de

NATURSCHECK – Bewußtseins-Kongresse auf der Burg

16.11.2014 – Erkenne dich selbst, und geh deinen Weg!

RENUKA ZINBURG
(LAKSHMI DEVI)

Es gibt Menschen, die früh erkennen, was ihre Lebensaufgabe ist. Andere wiederum sind eher »Spätberufene«. Letztlich schlummert in jedem von uns eine besondere Gabe, mit der wir die Welt bereichern können. Was die Menschen, die »ihren Weg« gehen, von denen unterscheidet, die es nicht tun, ist lediglich die Bereitschaft, zu erwachen und sich auf den Weg zu machen. Auf dem Weg bekommen wir – nach und nach – alles, was wir für die Erfüllung unserer Aufgabe benötigen. Doch beginnen müssen wir selbst. Wir selbst entscheiden also, ob unser Leben sinnvoll oder sinnlos ist. Wir selbst sind es, die es zu einem außergewöhnlichen Leben machen. Wir sind also nicht die Sklaven, sondern die Architekten unseres Schicksals ...

NATURSCHECK präsentiert Ihnen Menschen, die sich selbst gefunden haben und seitdem außergewöhnliche Wege beschreiten:

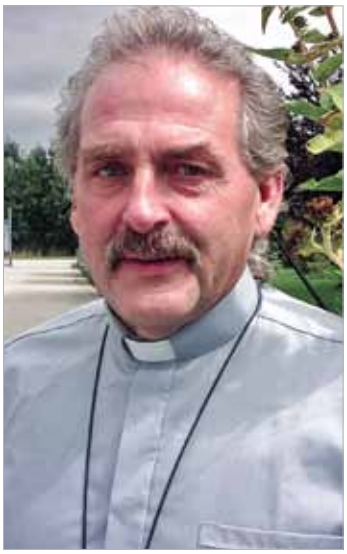
RENUKA ZINBURG ALIAS LAKSHMI DEVI
ist Ayurveda-Ärztin und wurde in Sri Lanka geboren. Schon als Kind spürte sie eine tiefe Sehnsucht nach Gott, die sie sich lange nicht erklären konnte - bis sie ihren Guru Sai Baba traf. Dieser offenbarte ihr, daß sie eine besondere Lebensaufgabe habe und als irdische Inkarnation einer »Gottheit« auf dieser Erde weile, nämlich als Verkörperung der Göttin Lakshmi Devi. Seitdem tut sie alles, um ihr Leben in den Dienst ihrer Mitmenschen zu stellen. In ihrem Buch »Gott in meinem Herzen« berichtet sie aus ihrem außergewöhnlichen Leben. Weitere Informationen: www.shardavanthi-lakshmi-devi.de

ALEXANDER BLAZIC ALIAS GONGJUE TUJI RINPOCHE
drängte es bereits in seiner Jugend, nach einem höheren Lebenssinn zu suchen. So begann er früh, den Daoismus zu studieren und Meditation zu praktizieren. Als Student in China hatte er ein Schlüsselerlebnis und wandte sich dem Buddhismus zu. 2011 erkannte ihn eine buddhistische Kommission als Reinkarnation eines früheren Meisters, der bereits in vielen vergangenen Leben den Buddha-Dharma gelernt und sich selbst kultiviert hat. So erhielt er den Dharmanamen Gongjue Tuji Rinpoche. 2009 gründete er das Xuanfa-Dharmazentrum in Köln. Weitere Informationen: www.xuanfa-dharmazentrum.de

PIA MARIA HIRSIGER
(Schweiz) ist freischaffende Theologin und Autorin. Aufgewachsen im Schatten eines Benediktinerklosters kam sie früh in Kontakt mit der monastischen Tradition des Christentums. Starke Erfahrungen mit Gott schon in der Kindheit führten sie in ein Haus der Stille, wo sie sieben Jahre lang ein kontemplatives Leben führte und eine

»Es gibt innere und äußere Ziele. Das innere Ziel unseres Lebens besteht darin, zu erwachen. So einfach ist das. Dieses Ziel haben wir mit allen anderen Menschen auf dieser Erde gemeinsam.« - Eckart Tolle -

PIA MARIA HIRSIGER



»KRÄUTERPATER« GERHARD SEIDLER

PETER MEHMET ÇATI

ALEXANDER BLAZIC
(GONGJUE TUJI RINPOCHE)

spirituelle Schulung erhielt. Im späteren Theologiestudium suchte sie die Verbindung zwischen ihren Erfahrungen und der theologischen Wissenschaft, um neue Zugänge zum Wesentlichen des Christlichen umfassender zu begründen. Seither vermittelt sie diese Zugänge als Theologin, hat Konzept- und Aufbauarbeit für zwei Klöster gemacht und arbeitet zur Zeit an einem Projekt für das Internet. In ihrem Buch »Mann und Frau – wozu noch!? Perspektiven für Adam und Eva« erschließt sie die mystische Dimension des Eros im Zusammenspiel von Mann und Frau. Weitere Informationen: www.mehrwertundsinn.com

»KRÄUTERPATER« GERHARD SEIDLER

ist ein Spätberufener. Erst mit 55 Jahren wurde er Mönch und mit 58 Jahren zum Priester berufen. Er ist Mitglied einer ökumenischen Zisterzienserkongregation und sieht sich als »Mönch in der Welt«. Besonders am Herzen liegen ihm die heimischen Pflanzen. »Erdverbunden und dennoch himmelwärtsstrebend« versucht der »Kräuterpater«, seinen Mitmenschen über Kräuterexkursionen die Wunderwelt der göttlichen Schöpfung näherzubringen. Weitere Informationen: www.brunnenhof-kraeuter-und-mehr.de

PETER MEHMET ÇATI

ist von Beruf Alchemist. »Alchemie hat derzeit noch keinen besonders guten Leumund. Seit dem Siegeszug der materialistischen, rein rational ausgerichteten Naturwissenschaften wird sie im Dunstkreis von Hexerei, Magie und Aberglauben im finsteren Mittelalter angesiedelt. Tatsächlich aber handelt es sich um eine jahrtausendealte, universalwissenschaftliche Tradition, deren verborgene Reichtümer gerade für uns Heutige von unermeßlichem Wert sein können.« Der Autor und Alchemist Peter Mehmet Cati erzählt, wie er mit der Alchemie in Berührung kam und seine Berufung darin gefunden hat. Weitere Informationen: www.alchymiam.de

Achtung! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Da die Teilnehmerzahl aufgrund der Räumlichkeiten auf maximal 100 Teilnehmer begrenzt ist, bitten wir darum, die Anmeldungen bitte baldmöglichst vorzunehmen!

Kongreßgebühr

Die Kongreßgebühr beträgt **99.- EUR** pro Person – zzgl. Verzehrpauschale für ein vegetarisches Mittagessen, Kongreßgetränke und Kaffee/Tee-Pausen.

Aussteller

Für den Besuch der Aussteller gibt es keine "Begrenzungen". Und der Eintritt ist frei! Denn auch bei diesem Kongreß werden wieder Aussteller dabei sein, die Informationen zum Thema: "ganzheitliche Gesundheit" anbieten.

Wer Interesse hat, als Aussteller teilzunehmen, es sind noch Standplätze frei. Standgebühr: **60.- EUR** für Kongreßteilnehmer. **99.- EUR** für Nicht-Kongreßteilnehmer (zzgl. 19 % MwSt.).

Zeitplan

Einlaß ab **9.00 Uhr,** Kongreßbeginn ist **9.30 Uhr**, Kongreßende gegen **18.30 Uhr**.

Informationen im Web
www.naturscheck.de

Weitere Informationen & Anmeldung
Naturscheck Magazin
Bianca Becker
Tel.: 0 70 62 - 23 94 89
bb@naturscheck.de

Der Mann mit den zwei Stimmen – Interview mit dem Musiker und »Supertalent«-Gewinner Freddy Sahin-Scholl

Freddy Sahin-Scholl zählt mit Sicherheit zu den ungewöhnlichsten musikalischen Castingshow-Teilnehmern, die das deutsche Fernsehen erlebt hat. Zum einen ist der begnadete Pianist und Sänger nicht einmal im Besitz eines Fernsehgerätes, zum anderen hat er eine geradezu tragische Lebensgeschichte. Als Säugling fand ihn eine Heilbronner Gemeindeschwester »in einer Flüchtlingsbaracke am Neckar«, seine Eltern hat er nie kennengelernt, und aufgewachsen ist er in einem Kinderheim in Wüstenrot. Und obwohl ihm das große musikalische Talent quasi in die Wiege gelegt wurde, dauerte es Jahrzehnte, bis der wirkliche Durchbruch kam. Heute kennt ganz Deutschland den "Mann mit den zwei Stimmen".

Eines wird bei der Begegnung mit Freddy Sahin-Scholl sofort klar: Er ist eine Art Gesamtkunstwerk. Seine außergewöhnliche musikalische Darbietung ist untrennbar von seiner außergewöhnlichen Lebensgeschichte. 2011 veröffentlichte er seine Autobiographie, und erst wer diese gelesen hat, kann sich ein wirkliches Bild von ihm machen.

Daß Freddy Sahin-Scholl sowohl über eine weibliche als auch über eine männliche Singstimme verfügt, kommt nämlich nicht von ungefähr. Früh mußte er lernen, zwei Seelen in seiner Brust zu kultivieren. Dies war Teil seines inneren Überlebenskampfes. Denn seine Kindheits- und Jugendzeit im damals erzkonservativen Nachkriegs-Wüstenrot war alles andere einfach.

Als uneheliches Kind eines farbigen US-Soldaten und eines jungen Mädchens aus Heilbronn gehörte er zu den sogenannten »Brownies«. Diese Kinder durfte es – nach damaligen Moralvorstellungen – eigentlich gar nicht geben. Gemeinsam mit vier weiteren Babys hatte ihn die Gemeindeschwester Hanni 1954 in einer alten Baracke auf dem damaligen Heilbronner US-Militärgelände gefunden - unterernährt, verwahrlost, mehr tot als lebendig.

Hanni wurde fürderhin zu seiner Ziehmutter, nahm auch die anderen vier Kinder zu sich und eröffnete in Wüstenrot ein Kinderheim. Was folgte, war ein wahrer Spießrutenlauf. In der Schule mußten sich die unerwünschten »Brownies« jahrelang in die letzte Reihe oder gar hinter die Tafel setzen. Sie wurden von den Lehrern drangsaliert oder ignoriert und durften nicht am Unterricht teilnehmen. So lebte der kleine Freddy in seiner eigenen, inneren Welt. Erst als er die Musik für sich entdeckte, öffnete sich ihm ein Tor in die Freiheit …

Lieber Freddy Sahin-Scholl, ich selbst habe die RTL-Sendung »Supertalent« nur wenige Male gesehen. 2010 jedoch saß ich gebannt am Fernseher. Es traten gleich mehrere sehr begabte Talente auf - allen voran Sie. Ich erinnere mich, daß die Jury um Dieter Bohlen, Sylvie van der Vaart und Bruce Darnell geradezu erschüttert war, als Sie das erste Mal sangen. Ihre Musik wurde als »nicht von diesem Planeten« bezeichnet. Und wie unter Schock fragte einer der Juroren, wo um alles in der Welt Sie die letzten Jahrzehnte gewesen sind. Wo sind Sie denn vor 2010 gewesen?

Freddy Sahin-Scholl: Das ist natürlich eine lange Geschichte. Zu der Sendung »Supertalent« kam ich, weil mich ein entfernter Bekannter dazu überredet hat. Ich wußte anfangs nicht, was mich dort erwartet, daher trat ich unter meinem bürgerlichen Namen auf. Unter meinem Künstlernamen »Galileo« hatte ich mir in bestimmten Musikkreisen bereits einen Namen gemacht. So war ich zum Beispiel 2003 auf Tour mit der »Nokia Night of the Proms«. Die breite Masse jedoch kannte mich noch nicht.

Zuvor war ich 25 Jahre als Krankenpfleger in einer Klinik bei Karlsruhe tätig. In dieser Zeit trat die Musik teilweise etwas in den Hintergrund. Ich habe jedoch immer gespürt, daß ich eine bestimmte Aufgabe habe. Und irgendwann entschloß ich mich, mit 40 aus meinem früheren Beruf auszusteigen und mich ganz der Musik zu widmen. Es gibt also auch vor 2010 eine musikalische Vorgeschichte.

Erfahrungsgemäß ebbt ja der große Hype um die Casting-Show-Teilnehmer recht schnell wieder ab, da immer die nächste Sendung die wichtigste ist und entsprechend beworben wird – nach dem Motto: »The show must go on!« Wie haben Sie die Zeit nach dem großen Erfolg erlebt?

Freddy Sahin-Scholl: Genauso, wie Sie es sagen. Die »Supertalent-Show« ist ja die größte Show dieser Art in Deutschland mit mehreren Millionen Zuschauern. 2011 erhielt ich tatsächlich die gesamte Aufmerksamkeit der Presse und des Fernsehens, und wir sind dann – mit meiner Frau gemeinsam – europaweit unterwegs gewesen und haben alle Sendungen, die irgendetwas mit Musik zu tun haben, mitgemacht. Dieser Hype ist wie ein großer Traum, und man denkt, er geht nie zuende. Und aufgrund der außergewöhnlichen Art meines Gesangs war es auch besonders interessant für viele Medien.

Ihre Musik löst ja eine Art Schock in den Menschen aus. Sie sind erstaunt, daß so etwas überhaupt existiert. Ich bekomme noch immer jedes Mal eine Gänsehaut, wenn ich Carpe Diem höre ...

Freddy Sahin-Scholl: Die Leute sind zuerst einmal irritiert, denn sie wissen nicht, was da jetzt passiert. Wenn ich auf der Bühne stehe, erwartet man natürlich nicht, daß ich mit einem Sopran beginne. Und dann kommt das Faszinierende, wenn ich in den Bariton wechsle, was ja eher das Gesangsfach des Mannes ist – und das läßt die Zuhörer zuerst einmal ratlos dastehen. Und wenn Sie dann noch über die Musik etwas zu sagen haben und es wird nicht zur Clownerei, dann geschieht diese Tiefe, die den Menschen im Innersten erreicht. Durch diese Art des Vortrags wird das Gerüst, das man in der Regel so hat, im Zuhörer völlig aufgelöst. Er ist mit allen Sinnen offen.

Sie haben eine sehr außergewöhnliche Lebensgeschichte, deren ganze Tragweite mir selbst erst beim Lesen Ihrer Autobiographie bewußt wurde. Da Sie 1953 als Kind einer deutsch-amerikanischen, außerehelichen Nachkriegsbeziehung geboren wurden, dazu noch mit dunklerer Hautfarbe, war ihre Kindheit im damals erzkonservativen Wüstenrot alles andere als ein Zuckerschlecken. Dort waren weder Farbige noch Heimkinder wirklich erwünscht. Haben Sie Ihren Frieden mit Wüstenrot geschlossen?

Freddy Sahin-Scholl: Oh ja. Ich habe in meiner Kindheit so viele Facetten erlebt und war aber gleichzeitig von der Schöpfung mit einem nicht zu bremsenden Optimismus ausgestattet. Das hat meine Pflegemutter früh gespürt. Sie wußte: ich und meine »Brüder« würden es nicht leicht haben. Aber ich war immer sehr offen. Schmerz und Enttäuschung kamen dann, wenn meine Offenheit von anderen ausgenutzt wurde. Die Schule war zwar die Hölle für mich, in mir jedoch war etwas wie ein heilender Stein, der meine Seele immer wieder gereinigt hat.

Bei vielen enttäuschenden Erlebnissen kam dieses Gefühl: »Es ist wichtig, daß es dich gibt.« Das hat auch unsere Heimmutter immer wieder gesagt: »Freddy, ich kann es dir nicht sagen, wann es passieren wird, aber durch dein Leben wird ein roter Faden gehen. Irgendwann wirst du erkennen, daß das Ganze einen Sinn hat.«

Hannis Leitsatz war: Es wird sich fügen! Sie war absolut davon überzeugt, daß so ein Talent – denn dieses ist ja ein Geschenk der Schöpfung – von der Schöpfung auch irgendwann eine Aufgabe bekommt. Und das habe ich immer, egal, in welchem Alter ich war, gespürt.

Zu wissen, welche Aufgabe man im Leben hat, ist sicher ein großer Halt. Die meisten Menschen suchen jedoch nicht

intensiv genug danach, suchen nicht nach ihrer eigenen, persönlichen Berufung und Bestimmung - die wir ja alle haben.

Freddy Sahin-Scholl: Ganz genau. Je früher wir damit beginnen, herauszufinden, wer wir selbst sind und was unsere ganz persönliche Aufgabe ist, desto besser. Das heißt aber nicht, daß es dann leichter für uns wird. Im Gegenteil! Ich habe für mich selbst erlebt: da, wo ich meine größten Stärken hatte, bei der Sache, die ich tausendfach zu verschenken hatte, dort bin ich auch am meisten verletzt worden. Bei anderen Dingen nicht, da die mich auch nicht so sehr interessiert haben. In der Schule hatte man zum Beispiel keinerlei Respekt für meine Musikalität und hat mir für das, was ich am besten konnte, eine »Fünf« gegeben. Und das, obwohl mein Talent unübersehbar war. Der Grund aber war, daß ich einfach nicht dem System oder dem Lehrkörper entsprach, und nicht war, wie man mich gerne haben wollte.

Heute werden ja sehr viele Kinder geboren, die sich dem »System« nicht mehr anpassen. Ob man sie nun als Indigo-Kinder oder wie auch immer bezeichnet. Obwohl das System versucht, sie zu brechen und zur Anpassung zu zwingen, gelingt es oft nicht. Da diese Kinder nicht »funktionieren«, werden sie als krank, als ADHS-Kinder oder Ähnliches diagnostiziert und ausgegrenzt. Dabei sind diese Kinder Brücken für ein neues Bewußtsein auf dieser Erde. Anstatt zu versuchen, sie mit Tabletten gefügig zu machen, sollte ihre Eltern sie schützen ...

Freddy Sahin-Scholl: ... Und das hat die Hanni gemacht! Sie hat sich hingestellt! Sie hat für uns gekämpft! Und sie war ihrer Zeit weit voraus. Obwohl das in den 50er oder 60er Jahren noch völlig unbekannt war und sie nicht über das psychologische Wissen verfügte, hat sie dieses Phänomen schon entdeckt: Wenn ein Kind in der Schule nicht »funktioniert«, heißt das nicht, daß es blöde ist, sondern daß die Rahmenbedingungen nicht stimmen. Und daß es vor allem Kinder betrifft, die außergewöhnlich talentiert sind und sich deshalb in diesem Rahmen nicht zurecht finden.

In der Psychologie heißt es oft, daß wir 80 Jahren benötigen, um die ersten 7 Jahre unseres Lebens zu verarbeiten. Können Sie das bestätigten?

Freddy Sahin-Scholl: Oh ja. Ich glaube, daß man die Zeit der Kindheit sehr intensiv erlebt. Und der Rückblick ist dann oft sehr oberflächlich. Man wird gefragt, ob man eine »schöne« Kindheit gehabt hat, und wenn man darauf antwortet, bleibt es oft nur an der Oberfläche. Dabei sind es die außergewöhnlichen und intensiven Erlebnisse und Begegnungen im Kindesalter, die unser ganzes Leben prägen. Was hier nicht angelegt wurde, kann man später kaum nachholen.

Bei mir war von Kindheit an eine große Distanz, über das, was ich erlebt habe, auch zu sprechen. Ich behielt vieles für mich, lebte permanent in mehreren Welten. Mein inneres Leben war wie ein Pendel, das immer in unterschiedliche Richtungen ausschlug, - und immer extrem! Und ich war in der Mitte ...

Musikalisch wurden Sie bekannt als der »Mann mit den zwei Stimmen«, im Grunde einer männlichen, nämlich Bariton, und einer weiblichen, Sopran. Diese beiden Stimmen treten ja nur beim Gesang hervor. Haben Sie das Gefühl, daß

HAGEN KAFFEE
KAFFEEHAUS

KAFFEESPEZIALITÄTEN
AUS ALLER WELT

WILLY HAGEN GMBH * 74076 HEILBRONN
www.hagenkaffee.de

hier unterschiedliche Teile Ihrer Persönlichkeit zu Wort kommen? Frei nach Goethe tragen wir ja alle zwei Seelen in unserer Brust.

Freddy Sahin-Scholl: Ja, ich habe diese Umwandlung in der Zeit meiner Pubertät sehr intensiv erlebt. Als ich als Knabe vor der Pubertät eine schöne und klare Singstimme hatte, einen klaren Sopran, hat mich das einerseits privilegiert, andererseits auch belastet, da ich immer in einem Knabenchor singen mußte. So habe ich mich irgendwann danach gesehnt, von dieser Rolle befreit zu werden. Als dann der sogenannte Stimmbruch kam, wurde dieser Wunsch erhört, denn die Sprechstimme wurde immer tiefer.

Dann habe ich aber gemerkt, daß dieser mehr weibliche Anteil immer noch gefühlsmäßig präsent war. Das hat mir natürlich zuerst Angst eingeflößt, was ich zudem in dieser Zeit nicht mit meinen Mitmenschen teilen konnte. Vor allem nicht mit den Gleichaltrigen. Was also tun? Da ich von Kindheit an sehr viel Humor hatte – in der Schule war ich »Freddy der kleine Clown« – habe ich hier einen Weg gefunden, ein anderes Bild von mir nach vorne zu stellen. Dieses hat mich zum einen geschützt, zum anderen hat es mir viele Möglichkeiten eröffnet. Meine unbeholfene Art hat vor allem die Frauen im Ort angezogen, die sich ständig um mich gekümmert haben. Da meine Schnürsenkel - auch mit 12 Jahren noch - immer offen waren, knieten sie vor mir nieder und banden sie mir. Das war wie eine kleine Huldigung und eine sanfte Rache für all das, was ich in meinen Kindheitsjahren erleben mußte. Meine Musikalität habe ich eingesetzt, um bei den Wohlhabenderen des Ortes anzuklopfen und ihnen etwas vorzusingen. Und die waren so gerührt, daß sie mich dafür belohnten. Diese positive Erleben waren für mich so elementar, weil ich sonst die anderen Erlebnisse nicht hätte verarbeiten können.

Sie haben viele Jahre zwar um ihr Talent gewußt, es aber nicht immer aktiv gelebt. Bekanntermaßen waren sie ja 25 Jahre als Krankenpfleger in einer Langensteinbacher Klinik tätig. Können Sie das Gefühl schildern, zu ahnen oder gar zu wissen, daß da mehr ist, man jedoch die Jahre an sich vorüberziehen sieht? Denn so wie Ihnen geht es in unserer Gesellschaft sicher vielen hochbegabten Menschen.

Freddy Sahin-Scholl: Hochbegabung ist dann, wenn sie nicht dem üblichen Rahmen entspricht, zuerst einmal dazu verurteilt, nicht wahrgenommen oder falsch interpretiert zu werden. Also zieht man sich ein anderes Kleid an. Man muß ja zuerst einmal in der Gesellschaft »existieren«. Bei mir stand mit 16 die Frage im Raum: »Was machen wir mit dem Freddy?« Er kann weder Schreiner noch Metzger werden … So hat sich meine Ziehmutter Hanni entschieden, mich zur Ausbildung in ein Krankenhaus zu schicken. Mit Menschen umgehen, das könnte passen. Es war von Anfang an eine sehr schwere Zeit, denn ich arbeitete auf einer Krebsstation, wo jeden Tag Menschen starben.

Hier war es wieder mein Clown-Anteil, der mir als Schutz gedient hat. Und ich glaube, die Zeit im Krankenhaus, die vielleicht hätte weniger lang sein können, war ebenso Bestimmung. Ich heiratete und lernte ein anderes Leben kennen. Doch dann kam irgendwann der Tag, an dem mir klar wurde, ich höre mit 40 auf und widme

mich ganz der Musik. Meine Ex-Frau, die auch Krankenschwester war, wollte den Weg nicht weiter mit mir gehen. So kam es zu Trennung. Vorher hatte ich natürlich auch immer wieder Auftritte als Jazz-Musiker.

Mit 40 nun in der Musikbranche Fuß zu fassen, war natürlich ebenfalls sehr schwierig. Doch das war mir egal, denn ich wußte, das ist meine Bestimmung. Und mein großes Glück war dann, meine heutige Frau Jasmin kennenzulernen …

Mit dem Gewinn der Supertalent-Show hat sich für Sie ein Kreis geschlossen. Was Sie selbst immer ahnten, woran Sie glaubten, hat Ihnen die Außenwelt bestätigt. Sind Sie nun angekommen?

Freddy Sahin-Scholl: Angekommen war ich eigentlich schon früher. Es ist nicht wie im Sport, wo man einen Weltrekord erzielt und dann denkt: jetzt bin ich angekommen. Angekommen war ich schon dann, wenn ich einem Menschen gegenüberstand und ihm etwas vorsang und dabei spürte, daß er darauf reagiert. Die Show potenzierte das ja nur millionenfach, weil ich es dann hinausstrahlen konnte. Aber die Begegnung ist eigentlich immer die, die ich mit dem einzelnen Menschen habe.

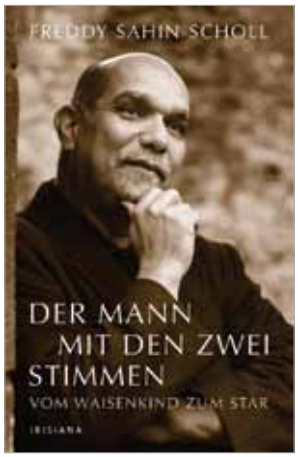
Was würden Sie all jenen raten, die auf der Suche sind? Die spüren, daß da mehr in ihnen ist als das, was sie im Augenblick leben?

Freddy Sahin-Scholl: Ich kann denen, die das in sich spüren, nur sagen: Ganz nah an sich selber bleiben und sich selbst wichtig nehmen. Nicht überheblich sein, aber sich selbst wichtig nehmen. Und vor allem: völlig authentisch bleiben. Meine Frau und ich leben ein völlig normales Leben. Was wir auf unserem Weg geschenkt bekommen haben, geben wir beständig weiter. Man muß oft einen langen Atem haben, bis die Zeit reif ist. Doch, wie Hanni immer gesagt hat: Irgendwann fügt es sich!

Was planen Sie für die weitere Zukunft? Wo wird der »Mann mit den zwei Stimmen« in naher Zukunft zu sehen und zu hören sein?

Freddy Sahin-Scholl: Wir wollen weiterhin so viele Möglichkeiten des Glücks kreieren wie möglich - und etwas weitergeben. Unsere Kinder gehen alle auf die Waldorfschule. Wir arbeiten viel mit unserem Kinderprojekt UNESON, das Kindern Selbstvertrauen vermitteln soll. Und natürlich stehe ich oft auf der Bühne. Sicher auch bald wieder einmal im Raum Heilbronn, oder – wer weiß – vielleicht sogar in Wüstenrot …

Lieber Freddy Sahin-Scholl, wir danken Ihnen und Ihrer Frau herzlich für das interessante Gespräch und hoffen, Sie bald einmal wiederzusehen und natürlich ... zu hören.«



Das Gespräch führten
Michael & Egle Hoppe

Buch
"DER MANN MIT DEN ZWEI STIMMEN" erhältlich bei:
www.freddysahinscholl.de

„Der letzte Weg" – meine eigene Entscheidung?

Der Tod ist ein Teil des Lebens und doch fällt es den meisten Menschen schwer, sich mit dem eigenen Tod und dem dazu gehörigen „letzten Abschied" aus dieser Welt zu befassen.
Treffen Sie schon zu Lebzeiten eine „eigene Entscheidung" über Art und Umfang, wie dieser „einst" geschehen soll.
Auf diese Weise sorgen Sie vor, dass Ihre Angehörigen im Sterbefall mit Überlegungen nicht belastet sind und Sie können sicher sein, dass Ihr Leben einen Ihrer Persönlichkeit entsprechenden Abschluss erhält.
Wir beraten Sie gerne im Rahme eines persönlichen Gesprächs.

Telefon 07131 175560

www.bestattungen-appel.de

Am Hauptfriedhof
Heilbronn · Wollhausstraße 110

Haus des Abschieds
Heilbronn-Böckingen · Kastellstraße 13

APPEL
Im Dienst des Menschen

Der "Rappenhof-Hotel & Gutsgaststätte" bietet herrliche Ausblicke auf Weinsberg und die Weibertreu. Ideal für Tagungen und Feste. Besonders stolz sind wir auf unsere Küche, die Tolles aus regionalen Produkten zaubert und das am liebsten in BIO!

Rappenhof

Rappenhof ***S Hotel & Gutsgaststätte
Rappenhofweg 1 74189 Weinsberg
Tel: 07134/5190 Fax: /51955 DE-ÖKO-006
www.rappenhof.de rezeption@rappenhof.de

DER WEG IST DAS ZIEL – Und es lebe das Hier und Jetzt!

»Wer friert uns diesen Moment ein? Besser kann es nicht sein! – Ein Hoch auf uns, auf dieses Leben, auf den Moment, der immer bleibt … « Andreas Buarani hat mit seiner Hymne »Ein Hoch auf uns« im Sommer 2014 aktiv zur globalen Bewußtseinserweiterung beigetragen. Denn in seinem Lied ruft er alle Menschen dazu auf, endlich das in den Lebensmittelpunkt zu stellen, was auch tatsächlich das Wichtigste ist: den gegenwärtigen Moment! Den Augenblick! Das Hier und Jetzt! Also den Weg – und nicht irgendein fiktives, oft utopisches oder gar unerreichbares Ziel.

Der Weg ist das Ziel! Manchmal klingt er etwas abgedroschen, dieser alte Weisheitssatz. Vor allem für jene, die wieder einmal eines ihrer Ziele nicht erreicht haben und sich deshalb als Verlierer des Lebens fühlen. »Der Weg ist das Ziel«, heißt dann eigentlich: »Sei nicht traurig. Es ist nicht so schlimm, daß du gescheitert bist. Beim nächsten Mal wird alles besser.«

Wer die Fußballweltmeisterschaft in Brasilien verfolgt hat, der durfte miterleben, wie schwer es ist, »sein Ziel« zu erreichen, wenn viele andere dasselbe Ziel haben. »Gewinnen« kann am Ende nur einer, und so fuhren außer dem »Sieger« alle anderen Mannschaften als »Verlierer« nach Hause - die einen früher, die anderen später. Solange wir also unseren Weg und unsere Ziele noch an Kategorien wie Sieg und Niederlage festmachen und uns mit anderen Menschen messen oder vergleichen, ist die Tragödie bereits vorprogrammiert. Denn keiner kann immer Sieger sein. Außer, er versucht es gar nicht erst!

Von Zielen und Illusionen

Ohne Ziele geht es natürlich auch nicht. Wer kein Ziel hat, wankt oft orientierungslos durch das Dasein und lebt wie ein Blatt im Wind. Die Frage ist nur: Was ist es wert, ein wirkliches und erstrebenswertes Ziel zu sein?

In unserer materialistischen Welt ist man mit dem, was ist, niemals zufrieden, und so werden in jeder Sekunde neue Ziele gesetzt: Geschäftsziele, Wachstumsziele, Umsatzziele, Saisonziele, Erfolgsziele … Diese Ziele sind quasi die Götter der Neuzeit, nach denen sich alles richtet

und denen alles andere untergeordnet wird. Dabei spielt der Weg, der zu diesen Zielen führt, oft nur eine Nebenrolle. »Es ist mir scheißegal, wie Sie das machen – bis heute Abend möchte ich Resultate sehen!« Was zählt, ist allein das Ergebnis. Ob wir Menschen dabei glücklich sind oder die ganze Welt zugrunde geht – who cares?

Bei der Jagd nach diesen »äußeren« Zielen wird »der Weg« oft sogar zum Feind des Menschen. Zum einen, weil so ein Leben überhaupt keinen Spaß macht und diese »Einbahnstraße« meist in einer »Sackgasse« endet. Zum anderen, weil der »verdammte Weg zum Ziel« nicht immer kerzengerade ist und sich sogar bisweilen »Störenfriede« auf ihm befinden. Auf den Autobahnen des Landes erlebt man täglich, wie Menschen in dem irrigen Glauben durchs Leben fahren, alle anderen Menschen seien Hindernisse auf »ihrem Weg« zu »ihrem Ziel«.

Von ganz, ganz fernen Zielen

Manche Menschen zerbrechen an ihren Zielen. Sie setzen sich so hohe, so utopische Ziele, daß diese erst in vielen, vielen Jahren oder gar nicht erreichbar sind. Das »wahre Leben« beginnt für sie erst, wenn der Gipfel erklommen, der Titel errungen oder der Rekord gebrochen ist. Oder eben nie. Und vorher kann es natürlich auch keine Entspannung, keine Freude, kein Glück und keine Zufriedenheit geben.

Auch hier spielt der Weg nur eine untergeordnete Rolle, da Menschen mit solchen »fernen« Zielen auch in Gedanken meist so weit in der Zukunft leben, daß sie die Gegenwart völlig aus den Augen verlieren. Und sie vergessen dabei, daß das Leben immer nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet und es »eine Zukunft« im Grunde gar nicht gibt. Zukunft existiert nur in unserer Fantasie. Es ist ein gedankliches Konstrukt. Eine Phantomwelt. Anstatt aber anzuhalten, tief durchzuatmen und sich von dieser Zukunfts-Illusion zu lösen, verschieben sie die (Er-)Lösung lieber auf später.

Doch nicht nur der Einzelmensch lebt mit diesen »unendlich« fernen Zielen und der illusionären Hoffnung auf die Zukunft. Auch viele Religionen haben sich längst aus dem Leben im Hier und Jetzt verabschiedet. Man predigt als großes Menschheitsziel die Erlösung am »Jüngsten Tag«, im Jenseits, am Ende der Zeit, in der ganz, ganz fernen Zukunft. Das Hier und Jetzt hat überhaupt keine Bedeutung. Es ist nur ein ewiges Rad des Leidens, dem es schnellstmöglich zu entfliehen gilt. Ein sinnloses »Kriechen im Staub der Vergänglichkeit«. Die Hölle!

Der »gläubige Blick zurück«

Gerade »religiöse« Menschen tun sich mit dem Hier und Jetzt häufig besonders schwer. Viele scheinen es kaum abwarten zu können, dieser ach so schrecklichen Erdenwelt zu entfliehen und im zeitlosen Jenseits eine neue und natürlich viel komfortablere Bleibe zu finden. Die ganz Ungeduldigen wählen gar den Märtyrertod als »pseudospirituellen« Notausgang.

Um schon während des Erdenlebens der bösen Gegenwart nicht ständig begegnen zu müssen, zieht man sich auch gerne in einsame Klöster zurück und schwellt in erlösenden Zukunftsge-

Wieder ins Gleichgewicht kommen – mit klassischer Homöopathie

Homöopathische Arzneie unterstützen die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Sie finden wieder zurück in eine gesunde Balance.

- *Klassische Homöopathie*
- *Miasmatische Krebstherapie*
- *ganzheitliche Frauenheilkunde*
- *natürliche Schmerztherapie*

In meiner Privatpraxis stehen Sie im Mittelpunkt. Ganz ohne Zeitdruck gehe ich individuell auf ihre Bedürfnisse ein.

Für weitere Informationen zur Homöopathie und zur Praxis schauen Sie doch auf meiner Website vorbei!

Homöopathie hilft z.B. bei Kopfschmerzen und Migräne, Magen- und Darmerkrankungen, Infektanfälligkeit, Allergien, chronischen Hautkrankheiten, Schlafstörungen, unerfülltem Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern.

Dr. med. Claudia Heyd
Privatpraxis für Homöopathie
Ärztin – Homöopathie – Naturheilverfahren

Wilhelmstr 16/1 · 74072 Heilbronn
Tel. (0 71 31) 39 80 11· Fax 39 80 12

Termine nach Vereinbarung
www.heile-sanft.de

Diplom Homöopathie

Wein- & Getränkehaus
Armbruster
Horkheimer Str. 1-3 · 74223 Flein · Tel. 07131 252809
www.armbruster-getraenke.de · info@armbruster-getraenke.de

Weinwelt
- große Weinauswahl regionaler, überregionaler und internationaler Weingüter
- Mineral- und Heilwasser
- Sekt und Spirituosen
- Saft und Bier
- Essig und Öl
- Präsente

Genießen Sie die Vielfalt!

Biowelt
- Käsetheke mit saisonalen Spezialitäten
- täglich frisches Brot
- Obst und Gemüse
- Müsli, Nudeln
- Tee, Kaffee
- Milch, Joghurt
- Kosmetikprodukte

Endlich!
EINER
FÜRS GANZE HAUS
Der „Dienstleistungszimmerer"
= 1 Ansprechpartner für Ihre komplette Bau- und Sanierungsmaßnahme!
Scheu ... Erfahrung + Kompetenz!
SCHEU Holzbau
Holzbau Scheu GmbH · Rappoltshofer Straße 22
74423 Obersontheim · ☎ (07973) 809 · Fax 6223
www.scheu-holzbau.de
E-Mail: info@scheu-holzbau.de
Hohenloher Holz Haus®

danken. Oder man gibt sich dem Schriftenstudium hin, um mit ebendenselben Gedanken in ferne Vergangenheiten zu reisen. Denn früher war ja sowieso alles viel besser. Da predigten noch die wahren Heiligen, da wurden noch wirkliche Wahrheiten verkündet.

Dieser »gläubige Blick zurück« ist geradezu ein Paradox: Während die religiöse Hoffnung auf Erlösung fast ausschließlich auf die ferne Zukunft gerichtet ist, gilt aber all das, was in der fernen Vergangenheit geschehen ist, als sehr viel bedeutender und wahrer als das, was im Augenblick geschieht. Je älter eine Wahrheit, desto besser. Je hieroglyphischer die Schriften, je verstaubter die Offenbarungen und je toter die Propheten, desto glaubwürdiger! Am Alten wird mit aller Macht dogmatisch festgehalten, und gleichzeitig hofft man dennoch auf die alles richtende Zukunft!

Selbst ein nichtssagender alter Kratzer an einer alten Höhlenwand gilt dem Rückwärtsgerichteten mehr als der reale Anblick der realen Schönheit der realen Natur in der realen Gegenwart. Verzückt blickt er auf diese »Urwahrheit« - als ob jeder Neandertaler ein Erleuchteter gewesen wäre.

Die Vertreibung aus dem Paradies

Warum lehnen wir die Gegenwart häufig so sehr ab? Warum leben wir, als wollten wir mit dem, was ist, überhaupt nichts zu tun haben? Warum kämpfen wir gegen die Realität, anstatt uns endlich mit ihr anzufreunden? Warum leben wir lieber in der Vergangenheit und verklären zerfallene Ruinen? Und warum setzen wir unsere ganze Hoffnung auf eine illusionäre Zukunft, die niemals kommen wird? Warum ist unser Ziel immer die Flucht aus dem Hier und Jetzt?

Die Antwort auf all diese Fragen gibt ein zeitloses biblisches Gleichnis: die Geschichte von »der Vertreibung aus dem Paradies«. Da wird von Menschen berichtet, die in einem paradiesischen Garten inmitten der Natur leben. Ihr Dasein ist ein vollkommenes Leben im Hier und Jetzt. Es fehlt ihnen an nichts. Bis zu dem Tage, als die Schlange – das Sinnbild für den menschlichen Verstand – sie dazu »verführt«, sich etwas anderes zu »wünschen« als das, was sie zu ihrem paradiesischen Leben benötigen. Als sie dieser Versuchung nachgeben, verändert sich alles. Ab diesem Moment beginnt eine Trennung, die sich immer weiter ausbreitet und irgendwann darin gipfelt, daß kein Mensch den anderen mehr versteht. Es ist aber auch gleichzeitig die Trennung zwischen Gott und den Menschen. Und so werden die Menschen aus dem Paradies »ausgestoßen« …

Was ist hier passiert? Und was bedeutet diese Trennung? Was geschieht mit uns selbst, wenn wir beginnen mit dem, was wir sind oder haben, nicht mehr zufrieden zu sein? Oft ohne jeglichen logischen Grund! Wenn uns die »Realität« nicht mehr genügt? Wovon trennt sich ein Mensch, der »dem Augenblick entflieht« und lieber in Ziel- und Wunschvorstellungen lebt? Er trennt sich vom Hier und Jetzt! Von der Gegenwart! Von der wahren und einzigen Realität! Er lehnt den gegenwärtigen Augenblick ab und flüchtet sich stattdessen in eine Welt, die er selbst erschaffen hat: in die Welt der Fantasie!

Über Fantasie und Wirklichkeit

Fantasie ist keine Krankheit. Sie kann ein Hilfsmittel sein, wenn man sie als solches erkennt. Es ist schön, wenn man sich an einem kalten, regnerischen Tag die Sonne »vorstellen« kann und aufgrund dieser »Visualisierung« warme Füße bekommt. Es ist auch schön, sich von Zeit zu Zeit aus dem Elend des geistlosen Lebens herauszufantasieren. Es ist aber eine Tragödie, wenn irgendwann die Fantasie realer wird als die Welt um uns herum, wenn sie zu einer Droge wird und wir in die wahre Welt nicht mehr zurückfinden.

Das biblische Bild von der »Vertreibung aus dem Paradies« erzählt eine Geschichte, die wir tagtäglich erleben. Wir stehen immer wieder vor der Wahl, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Realität vorurteilslos anzunehmen, oder uns in Fantasiewelten zu flüchten. Entscheiden wir uns für die »Fantasiewelt«, bringen wir automatisch die »Dualität« ins Leben, nämlich die Trennung zwischen der Welt, wie sie ist, und der Welt, wie sie in unserer Fantasie existiert.

Inzwischen gibt es tatsächlich so viele Scheinwelten, daß kaum einer den anderen mehr versteht. Und natürlich hält jeder »seine Welt« für die einzig wirkliche, erklärt »seine Ziele« zu den allerwichtigsten und »seine Wahrheiten« zu den göttlichen Geboten.

Der Weg ist das Ziel – und es lebe das Hier und Jetzt

Manche Menschen behaupten, man müsse sich in fantastische Welten flüchten, weil die Realität so hart und unerträglich sei. Die amerikanische Autorin Byron Katie sagte einmal sinngemäß: »Für mich ist die Realität Gott, und ich habe mir abgewöhnt, gegen Gott zu kämpfen. Darum setze ich ihr keinen Widerstand entgegen. Ich liebe, was ist.«

Die Realität ist das einzige, was wirklich existiert. Sie ist das, was ist. Alles andere sind nur Gedanken. Aber natürlich liegt es an uns selbst, wie und mit welcher Einstellung wir dieser Realität begegnen. Ob wir sie als Feind betrachten, dem es unbedingt zu entfliehen gilt. Oder ob wir lernen, sie zu lieben und so anzunehmen, wie sie ist: ohne sie beständig zu bewerten, ohne sie mit unseren Fantasiewelten zu vergleichen, ohne sie ändern zu wollen.

Wenn wir aufhören, uns gegen die Wirklichkeit zu wehren, dann wird sie uns ihren wahren Zauber offenbaren. Sie wird uns Welten eröffnen, die wahr, die real sind. Dann werden wir – wann immer wir achtsam sind – in den einfachsten Dingen das Höchste erkennen, werden in jedem Stein und in jeder Blume die Vollkommenheit des Ganzen entdecken und endlich begreifen, daß der Weg das Ziel ist. Und dieser Weg war immer unter unseren Füßen und hat uns getragen, von Anbeginn an.

In jedem achtsamen Moment können wir die Trennung und die Dualität auflösen und wieder eintreten in jenes verlorene Paradies, aus dem wir einst herausgefallen sind: in die uneingeschränkte Präsenz und Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt. Jeder bewußt gelebte Moment ist ein vollkommener Moment. » Ein Hoch auf uns, auf jetzt und ewig, auf jeden Tag Unendlichkeit!«

Autor
Michael Hoppe

Das NaturVision Filmfestival in Ludwigsburg begeistert seine Besucher

Von 24. bis 27.7.2014 fand in Ludwigsburg das NaturVision Filmfestival statt. NaturVision ist Deutschlands ältestes Filmfestival zu Themen wie Natur, Tier, Umwelt und Nachhaltigkeit. Neben kleineren Produktionen, deren Zauber vor allem darin liegt, daß sie ganz individuelle Einblicke in das große Wunder Natur ermöglichen, nutzten 2014 auch international bekannte Umweltaktivisten wie der Schauspieler Hannes Jaenicke die NaturVision-Plattform, um seine neue ZDF-Dokumentation »Im Einsatz für Elefanten« zu präsentieren.

300 Zuschauer erlebten bei einer Sonntagsmatinee diese »Welt-Uraufführung« und waren gleichermaßen berührt. Denn Hannes Jaenickes ebenso kritische wie emotional bewegende Dokumentation über »eine vom Aussterben bedrohte Spezies« traf viele Zuschauer ins Herz. Am Beispiel Kenias zeigte der Umweltaktivist den ungleichen Kampf, den Tierschützer gegen schwerbewaffnete und bestens organisierte Wilderer- und Elfenbeinhändlerbanden führen. Seit die Beschränkungen des Elfenbeinhandels wieder gelockert wurden, explodiert der Handel geradezu. Vor allem in China und Thailand werden Rekordsummen für Elfenbein bezahlt, und ein Elefantenstoßzahn bringt einem afrikanischen Bauern mehr ein als 15 Jahre Arbeit auf dem Feld.

Doch nicht nur unter den Asiaten ist Elfenbein gefragt, auch der Vatikan unterhält noch immer eine eigene Elfenbeinschnitzerei, und (Ex-)Papst Benedikt alias Josef Ratzinger verschenkte gerne große Elfenbeinstatuen an seine Gäste. Umdenken müssen also nicht nur die Asiaten oder Afrikaner, auch die laxen deutschen Zollbestimmungen sind nicht dazu geeignet, den Elfenbeinschmuggel über deutsche Flughäfen ernsthaft zu unterbinden.

Doch Hannes Jaenicke wollte mit seinem Film nicht nur Mißstände aufzeigen. Gemeinsam mit dem Team der Produktionsfirma Tango-Film ließ er den Zuschauer an der Schönheit, der Anmut und der Einzigartigkeit der Elefanten teilhaben. Er zeigte, um welch kluge und einfühlsame Wesen es sich hier handelt. Und er präsentierte »wahre Helden der Gegenwart«, die ihr ganzes Leben dem Erhalt und Überleben unserer dickhäutigen Mitlebewesen gewidmet haben.

In der anschließenden Diskussion erklärte der Schauspieler, wie schwierig und auch langwierig es heute ist, öffentlich-rechtliche Sender von der Notwendigkeit derartiger Produktionen zu überzeugen. Da können von der Idee bis zur Uraufführung schon einmal drei, vier Jahre vergehen.

Science Slam und Open Air

Doch das Festival hatte noch viel mehr zu bieten. Die über 70 Festivalfilme zeigten die Schönheit unseres Planeten, aber auch die Gefahren, die von Umweltzerstörung, Artensterben und unserem Konsumverhalten ausgehen. In Gesprächen mit den Filmemachern und Sonderveranstaltungen wurden die Themen intensiv diskutiert. Eine andere, sehr junge Form der Wissensvermittlung wurde mit dem ersten NaturVision Science Slam gewählt, zu dem Nachwuchswissenschaftler aus ganz Deutschland angereist waren, um ihre Forschungen auf unterhaltsame Weise zu präsentieren. Daß ein Biodiversitätsthema vom Publikum zum Sieger gewählt wurde, zeigt den Festivalmachern, wie sehr gerade der Jugend die Themen von NaturVision am Herzen liegen.

Umweltbildung als zentrales Anliegen

Gerade auch die Jugend für Natur- und Umwelt zu begeistern, ist ein wichtiges Anliegen von NaturVision. Neben dem Science Slam und eigenen Jugendworkshops bietet das Festival ein Vorabschulprogramm, das 2014 in neun Städten Baden-Württembergs sehr erfolgreich unterwegs war. Unterstützt wurden diese Aktivitäten von der MFG Filmförderung und der Landesanstalt für Kommunikation. Auch während des Festivals gab es Schulprogramme und natürlich viele Filme für Kinder und Jugendliche. Der Jugend eine Stimme gibt eine eigene Jugendjury, die auch in diesem Jahr wieder eine sehr kompetente Entscheidung getroffen hat, als sie sich mit »Die Letzten ihrer Art – Rettung der Goldkopflanguren« für einen Film entschied, der den Artenschutz zum Thema macht.

Daß sich die Zuschauerzahlen in diesem Jahr mehr als verdoppelt haben, bestätigt die Festivalmacher in ihrem Kurs. Und es bleibt zu hoffen, daß immer mehr Menschen davon inspiriert werden und sich aktiv am Schutz und der Erhaltung der Natur beteiligen.

Autor
Michael Hoppe

Fotos
1 Hannes Jaenicke im Einsatz für Elefanten / ZDF
2 NaturVision 2014, Martina Dobrusky
3 Hannes Jaenicke und sein Patenkind Kamok im Waisenhaus in Nairobi / ZDF
4 NaturVision 2014 - Mathias Balk

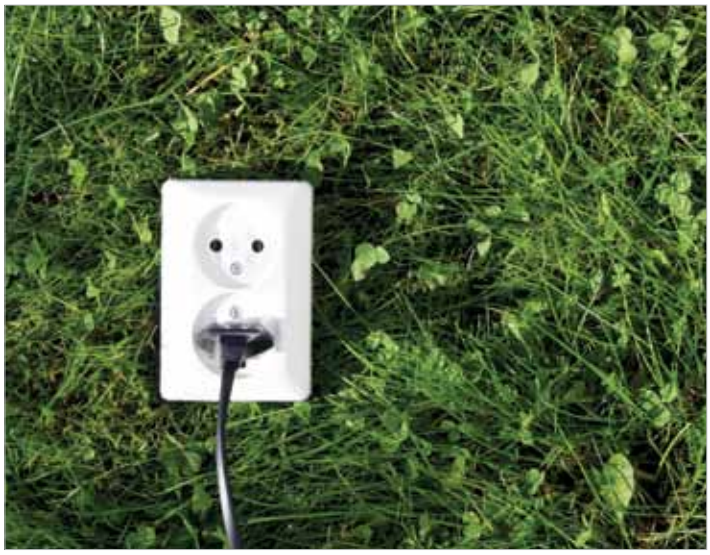
Bioland
Weingut Im Hagenbüchle
Weine aus ökolog. Anbau
internationaler
bioweinpreis 2013
3x Gold
2x Silber
Sie sind interessiert an unseren edlen, charaktervollen Bioweinen aus Schnait im Remstal? Dann besuchen Sie uns einfach auf unserem Weingut.
Gerne führen wir angemeldete Gruppen bis 50 Personen durch unsere Weinberge und veranstalten Weinproben ganz nach Ihrem Geschmack.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
Weingut im Hagenbüchle
Achim Stilz
Haldenstraße 17
71384 Weinstadt-Schnait
Telefon: 07151 - 660369
www.weingut-im-hagenbuechle.de

Unsere Schuhe machen glücklich!
Wir führen:
THINK!
WOLKY
ARCHE
VA BEENE
TRIPPEN
ROVERS WOODY
LOINT`S OF HOLLAND
EL NATURA LISTA
- **hergestellt in Europa**
- **schadstoffreie Leder**
- **pflanzlich gegerbt**
- **Sohlen aus Naturkautschuk**

BAGS & SHOES
In der Fussgängerzone
Kirchstr. 21, 71634 Ludwigsburg
Tel.: (0 71 41) 9 74 66 94
www.bagsandshoes.de

Warum in die Ferne schweifen? – Regionale Vorreiter der Energiewende

Nachdem wir in der letzten NATURSCHECK-Ausgabe förderungswürdige, regionale Initiativen rund um Ernährung und Landwirtschaft vorgestellt haben, wollen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema Energie zuwenden. Auch hier gilt das bekannte Motto: Nachhaltige Veränderung kann nur regional und von unten kommen. Die »große Politik« bedient noch immer Großinvestoren und sorgt dafür, daß die Energie-Monopolisten weiter das Sagen haben. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn viel Gutes liegt so nah? Denn gerade in unserer Region sind besonders viele Energie-Pioniere beheimatet.



Ökologisch denkende Menschen schütteln unweigerlich den Kopf, wenn sie nach Berlin blicken. Nach jeder neuen Katastrophenmeldung à la Fukushima wird reflexartig die politische Energiewende propagiert, um dann kurz darauf wieder einen Rückzieher zu machen. Da kurbelte man die Solarenergie an, was zum Bau mehrerer Solarfabriken im Osten Deutschlands führte, um diese dann auf Druck der Atomkraftlobby wieder zu ersticken und dadurch die Firmen in die Pleite zu treiben. Aufgrund angeblich zu hoher Kosten, wurde die Solar-Förderung zusammengestrichen, und mit der geplanten »Sonnensteuer« für all jene, die die Hoffnung in die »Sonnen-Energie« noch nicht ganz aufgegeben haben, ist der nächste »Sargnagel« schon angesetzt. Obwohl die Solarenergie »die« Lösung wäre und die Sonne uns bekanntlich keine Rechnung schickt, kämpfen viele regionale Solar-Firmen derzeit um das nackte finanzielle Überleben.

Dann wandte man sich in Berlin der Windenergie zu, und anstatt sich strategisch auszurichten und kluge Entscheidungen zu treffen - wie etwa industrielle Windparks in windgünstigen Regionen - überließ man auch dieses Terrain den Großinvestoren. Die pflanzen nun - in Kooperation mit profithungrigen Großgrundbesitzern - ihre gigantischen Windmühlen inmitten von Kulturlandschaften und Naturschutzgebieten, ohne Rücksicht auf Flora und Fauna. Und ganz nebenbei spaltet dieses Vorgehen die ökologisch Denkenden. Was für die Strom-Mafia natürlich ein »schöner« Nebeneffekt ist!

Obwohl am Anfang sicher alle dachten, es handle sich um eine Zeitungsente, wird im Moment tatsächlich politisch darüber nachgedacht, der Atomlobby das »lästige Entsorgen« des Atommülls abzunehmen und

die Kosten dafür auf die Bürger umzulegen. Denn die haben den Strom ja auch »verbraucht«. Und wäre dies nicht schon schamlos genug, möchte man RWE & Co. auch nach dem Abschalten der letzten AKWs noch mit Milliardeneinnahmen versorgen und läßt sie nun – entgegen jeglicher klimatechnischer Logik – ein paar Dutzend zusätzliche Kohlekraftwerke bauen, die zukünftig die globale Luft verpesten werden. Ja, um die »Kohle« dreht sich hierzulande bekanntlich alles.

Die Liste der undurchdachten, wenig nachhaltigen und kapitalgesteuerten politischen Entscheidungen ist lang, und statt im Sinne der großen Mehrheit der Bevölkerung wird zugunsten einer finanzstarken, naturfeindlichen Minderheit regiert. Und wäre nicht irgendwo noch ein letzter Funken gesunden politischen Menschenverstandes vorhanden, hätte man sicher auch dem Fracking-Wahnsinn längst auch in Deutschland Tür und Tor geöffnet.

Stadtwerke Schwäbisch Hall mehrfach ausgezeichnet

Daß es auch anders geht, beweisen viele, vor allem regionale Unternehmen. Ein Vorreiter in Sachen ökologisches Denken sind ganz sicher die Stadtwerke Schwäbisch Hall. Als erster Energie-Partner von Greenpeace hat man die Zeichen der Zeit früh erkannt. Das Unternehmen ist bundesweit Vorreiter der Energiewende und wurde für sein Engagement, sich »seit Jahren für eine nachhaltige, zukunftsorientiere und dezentrale Energieversorgung auf Basis von Kraft-Wärme-Kopplung und erneuerbaren Energien einzusetzen«, im Jahr 2012 von der Deutschen Umwelthilfe e.V. ausgezeichnet.

Die Stadt Schwäbisch Hall wurde im gleichen Jahr zur Energiekommune des Jahres gewählt. Bis zum Jahr 2030 sollen Schwäbisch Hall und einige angrenzende Kommunen ihren Strom, und bis zum Jahr 2035 ihre Wärme zu 100 % aus regenerativen Energien decken können.

Die Kompetenz der Haller Stadtwerke liegt im erfolgreichen Aufbau dezentraler Erzeugungsstrukturen und im Aufbau von Querverbundunternehmen.

Für Kommunen, die ihre Energieversorgung in die eigene Hand nehmen möchten, sind die Haller Stadtwerke ein erfahrener Partner. Auch an der Umsetzung des Projektes »Energieautarkes Wüstenrot 2020« ist man federführend beteiligt. Und das Unternehmen ist noch immer zu 100 % in kommunaler Hand.

Vorreiter in Sachen Ökologie – Stadt und Stadtwerke Neckarsulm

Seit mehr als 20 Jahren wird in Neckarsulm vorbildlicher kommunaler Klimaschutz betrieben – aus Überzeugung und mit beispielhaftem Engagement. Das Konzept der »solarunterstützten Nahwärmeversorgung mit Langzeit-Erdsondenwärmespeicher« im Stadtteil Amorbach ist mehrfach preisgekrönt und in dieser Größenordnung in Europa bislang einzigartig. 80 % des CO2-Ausstoßes gegenüber klassischen Heizungen werden dort eingespart.

Zwei weitere Anlagen, die mit energiesparenden Niedertemperatursyste-

Unsere Erdgas-produkte für noch mehr Klimaschutz:
Premium Bio und Premium CO_2-neutral.
Unverzichtbar für umweltbewusste Haushalte und Unternehmen.
Wechseln und CO2 sparen.
Für Privat- & Geschäftskunden.
Gleich Angebot anfordern.
Erfahren Sie mehr unter www.sw-neckarsulm.de
oder besuchen Sie uns im Kunden- & Energiezentrum
Schindlerstraße 12
74172 Neckarsulm
Telefon 07132 35-1905
Wir freuen uns auf Sie!
sw energie
Gas, Wasser, Wärme aus Neckarsulm.
SW N Stadtwerke Neckarsulm

Wer nachts gut schläft, gibt morgens Gas!
Wasserbetten · Luftgeregelte Schlafsysteme
Bettenzubehör · Schlafraummöbel · Swopper
Fachberatung · Verkauf · Montage · Service
BÜHLER BETTSYSTEME WASSERBETTEN
BÜHLER Bettsysteme
Wilhelmstr. 33 (im City-Süd-Center), 74074 Heilbronn
Telefon 07131 580013, info@buehler-bettsysteme.de
www.buehler-bettsysteme.de

Dr. Hauschka

Meine
Entscheidung:
reife Pflege

Heilpraktikerin u.
Naturkosmetikerin
Eva-Maria Hettich
Drosselweg 7
74196 Neuenstadt
Tel: 07139/8521
www.eva-natur.de

Als autorisierter Partner führen wir das Sortiment der Dr. Hauschka Kosmetik und beraten Sie kompetent.

men, Blockheizkraftwerken und Kollektoranlagen arbeiten, befinden sich ebenfalls in Amorbach. Sie sind Teil der insgesamt sieben Wärmeversorgungsanlagen im Stadtgebiet, den sogenannten »Wärmeinseln«.

Die dort erzeugte Wärme wird auf kurzen Wegen und dadurch mit sehr hohem Wirkungsgrad über das Stadt- und Nahwärmenetz an die Verbraucher weitergeleitet. Öl- und gasbetriebene Heizkraftwerke können zurückgefahren und 4 Millionen Liter Heizöl pro Jahr ersetzt werden.

Das Biomasse-Heizkraftwerk mit Kraft-Wärme-Kopplung im Gewerbegebiet Trendpark erzeugt neben Wärme auch rund 4 Millionen kWh Strom pro Jahr – aus erneuerbaren Energieträgern aus der Region. Bis zu 48.000 m3 naturbelassene Holzhackschnitzel können dort jährlich verbrannt und gegenüber Heizöl etwa 5.000 t CO2 eingespart werden.

Unterstützt von der Europäischen Union hat Neckarsulm seinen Verbrauch an fossilen Brennstoffen im Stadtgebiet innerhalb von nur 5 Jahren um 24 % reduziert.

Im Rahmen des EU-Programms Concerto gibt Neckarsulm seine Erfahrungen nun weiter: regelmäßig erhalten die Stadtwerke Anfragen aus aller Welt. Und das schon seit Jahren. Unzählige Entscheidungsträger aus Politik und Wirtschaft wurden bereits empfangen.

Die Modellstadt Neckarsulm zeigt, wie es geht und daß es geht – und läßt andere Kommunen gerne davon profitieren. Das gilt natürlich auch für umweltbewußte Bürger und Kunden: So unterstützen die Stadt und die Stadtwerke Neckarsulm die Nutzung ökologischer Techniken mit viel Knowhow und diversen Förderprogrammen.

Die Wüstenroter Energiewende

In Wüstenrot hat man sich vor einigen Jahren entschieden, »energieautarke« Vorzeigegemeinde zu werden. Hier setzt man neben Kraft-Wärme-Kopplung und Solarenergie auf alternative und innovative Modelle wie die »kalte Fernwärme«, die sich seit einiger Zeit in der Erprobungsphase befindet. Dabei werden mit einem Spezialpflug in 2 m Tiefe Wärmekollektoren in die Erde verlegt (in Felder und Wiesen), um die konstante Erdwärme auszunützen. Dieses im Grunde sehr einfache System der Firma Doppelacker enthält großes Potential zur Energieeinsparung und läßt eine landwirtschaftliche Nutzung der Flächen weiterhin zu.

Koordiniert und wissenschaftlich analysiert wird das Gesamtprojekt von der Hochschule für Technik in Stuttgart. Das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie stellt dafür Fördermittel zur Verfügung.

In der Wüstenroter »Plusenergie-Mustersiedlung Vordere Viehweide« wurden bereits mehrere KfW55-Häuser gebaut, die in das Modell einer »klimaneutralen Kommune« integriert sind und direkt von den alternativen Energieeinspar – und Energieerzeugungsmaßnahmen profitieren. Noch sind einige wenige Baugrundstücke zu haben.

Bis 2020 soll die Gemeinde nicht nur energieautark und zu 100 % energieökologisch sein, sondern man will auch überschüssige Energie in andere Gemeinde exportieren. Gemeinsam mit der Nachbargemeinde Mainhardt hat man deshalb die EMW, die Energieversorgung Mainhardt-Wüstenrot gegründet und das regionale Stromnetz von der EnBW zurückgekauft.

Regionale Aufbruchstimmung versus »Berliner Mauer«

Während man in Berlin Milliarden in fehlkalkulierte Infrastrukturprojekte wie den Berliner Flughafen »vergräbt«, aber sich aufgrund des deutschen »Exportüberschusses« dennoch auf dem richtigen Wege wähnt, geraten die wirklichen und langfristig überlebenswichtigen Themen immer mehr in den Hintergrund. So bleibt wie so häufig nur die ökologische Eigeninitiative.

Diese nimmt man jedoch in vielen Gemeinden dieser Region sehr ernst. Ob nun in Kirchberg/Jagst, wo 2012 das Projekt »Energiewende Hohenlohe« ausgerufen wurde und man einen Dokumentarfilm über die regionale Energiewende dreht, oder »Bioenergiedörfer« wie Bretzfeld-Siebeneich, Kupferzell-Füßbach oder Öhringen-Untermaßholderbach - überall versucht man, aktiv an der »Wende« mitzuwirken.

Immer mehr Zulauf erhalten auch unabhängige Bürger-Energie-Genossenschaften wie die EnerGeno Heilbronn-Franken (www.eghf.de) oder die Bürger-Energiegenossenschaft Murr e.G. (www.buerger-energie-murr.de) Dort wird jedes Mitglied zum regionalen Energie-Erzeuger und Kraftwerk-Mitbesitzer. Diese und andere Bürger-Projekte wie z. B. den Solar-Verein-Rems-Murr stellen wir Ihnen in weiteren NATURSCHECK-Artikeln vor.

Autor
Michael Hoppe

Borrelien & Candida-Pilze – unsichtbare Feinde in unserem Körper.

Borreliose und Candidalismus greifen immer mehr um sich. Oft sind sie Ursache für einen langen Leidensweg. Dennoch gibt es gute Chancen durch konsequente Anwendung naturheilkundlicher Mittel, wieder ein zufriedenes, weitestgehend symptomfreies Leben zu führen. Der Heilpraktiker Dieter Klippel aus Brackenheim hat sich auf die Behandlung dieser Erkrankungen spezialisiert.

Wie kommt es, daß Borrelien und Candidaerkrankungen immer mehr zunehmen?

Dieter Klippel: Wir kommen mittlerweile täglich mit bis zu 50.000 Umweltgiften in Berührung, die unseren Organismus stark fordern, bzw. irritieren können. Das bedeutet, daß die Fokussierung auf eine spezielle Giftkombination (die Stoffwechselausscheidungen von Bakterien und Pilzen, sind normalerweise für unser Immunsystem Gifte) immer schwerer fällt. Außerdem muß gesagt werden, daß bei der Borrelie, einer Syphilis ähnlichen Spirochäte, die Abwehr sehr langsam anläuft und leider oft verliert. Borrelien können sich nach der Erstinfektion sehr lange still verhalten und sich unerkannt in Zellen vermehren (dort wirken übrigens Antibiotika nicht). Dummerweise kann es sich dabei um alle möglichen Zellen handeln. Entsprechend breitgefächert zeigen sich dann die Symptome.

Der Vormarsch von Pilzinfektionen hängt meines Erachtens zusätzlich mit dem sehr häufigen Antibiotikaeinsatz zusammen, der vor allem die Darmflora sehr stark in Mitleidenschaft zieht. Da mehr als 80 % des Immunsystems um unseren Darm herum liegen, wird es durch diese Fremdstoffe stark beeinträchtigt, und Pilze, die mit uns bis zu diesem Zeitpunkt in Harmonie lebten, können sich dadurch stark vermehren. Da auch Pilze einen Stoffwechsel besitzen, scheiden sie ebenfalls Stoffe aus, die uns Probleme machen können.

Wie kann man erkennen, daß eine Candida- bzw. Borrelienerkrankung vorliegt?

Dieter Klippel: Es gibt in beiden Fällen eine große Symptomenbreite, die ein Dr. med. John D. Bleiweiss, ein amerikanischer Arzt, in einigen Fragebögen zusammengefaßt hat. Ich habe mir die Mühe gemacht und sie übersetzt. Sie können von meiner Homepage unter www.naturheilpraxis-klippel.de unter Downloads kostenlos heruntergeladen werden.

Wodurch kommen wir denn zu einer Borreliose, und wieviele Personen betrifft das eigentlich?

Dieter Klippel: Bekannte Überträger für die Borreliose sind: Zecken, Flöhe, Stechfliegen und Stechmücken. Man schätzt, daß 80 % der europäischen Bevölkerung, zumindest latent, mit Borrelien infiziert sind, die, wenn das Immunsystem sowieso schon geschwächt ist, ihren Verbreitungszug im Körper antreten können.

Wie diagnostizieren Sie eine Candida- bzw. Pilzerkrankung oder Borreliose?

Dieter Klippel: Ein wichtiges Diagnosemittel ist für mich dabei die Dunkelfeldmikroskopie. Womit wir aus einem frischen, aus der Fingerkuppe gewonnenen Blutstropfen wichtige Hinweise auf akute und chronische Erkrankungen bekommen können. Candida und auch andere Pilzformen zeigen dafür ganz spezielle Bilder, die vor allem im Laufe der Alterung und des Zerfalls dem erfahrenen Therapeuten entsprechende Hinweise geben. Der Blutstropfen wird dafür über die gesamte Lebenszeit (einige Tage) immer wieder angesehen und bewertet.

Bei Borrelien fällt es wesentlich schwerer, sie in Aktion zu sehen, da sie selbst für die 1000-fache Vergrößerung noch sehr klein sind. Dafür nutzen wir eher eine Milieubetrachtung, die uns zweckdienliche Hinweise gibt. Natürlich ist auch die oben bereits erwähnte Testliste eine wichtige Ersthilfe. Eine weitere Vertiefung und Verfeinerung geschieht dann mittels kinesiologischem Test. Oft sind jedoch Pilz- und Borreliosebelastungen gemeinsam am Werk, was das Ganze, vor allem für den noch Leidenden, nicht gerade vereinfacht.

Gibt es Möglichkeiten diese Erkrankungen auszuheilen?

Dieter Klippel: Wir haben dafür entsprechende Therapiepläne entwickelt, die natürlich individuell angepaßt werden und deren Anwendung zumindest eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität ermöglichen.

Wie kann man denn mehr über diese Problematik erfahren?

Dieter Klippel: Ich halte darüber auch Vorträge und lasse mich gerne von Gruppen einladen.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Infos
www.naturheilpraxis-klippel.de

Spirituelle Wirbelsäulenbegradigung

Ein Jahr ist es nun her, daß wir erstmals über den Heiler Karl Heinz Allgaier und seine »spirituelle Wirbelsäulenausrichtung« berichtet haben. Viele Erfahrungen konnten wir seitdem sammeln und zahllose Berichte von Menschen, deren Leben sich nach der Ausrichtung zum Positiven verändert hat. Daß nicht jeder Behandelte quasi über Nacht von all seinen, teilweise jahrzehntelangen Leiden befreit werden kann, liegt in der Natur der Sache. Andererseits ist es aber auch erstaunlich, wie wenig Geduld manche Menschen mitbringen und wie wenig sie selbst aktiv zur eigenen Genesung beitragen (wollen).

Die Behandlung durch Karl Heinz Allgaier folgt einem bestimmten Ritual. Zuerst erklärt er, was es mit der Wirbelsäulenbegradigung auf sich hat und »vermißt« die Wirbelsäule. Dazu legt er ein Lineal an, um die Schiefstände deutlich zu machen. Häufig sind diese aber auch mit bloßem Auge leicht erkennbar. Dann nimmt er Kontakt zur »geistigen Welt« auf und fragt, ob er die Ausrichtung durchführen darf. Erst wenn hier ein »Ja« kommt, fängt er mit der Behandlung an. Bei »Nein« lehnt er die Behandlung ab.

Wer nun glaubt, dieses »Ja« wäre selbstverständlich, der irrt. Erst kürzlich haben wir miterlebt, wie einmal gar keine Antwort kam, bis sich herausstellte, daß der Patient sich unter seinem »Künstlernamen« vorgestellt hatte (von dem wir alle nichts wußten). Erst als die Frage mit dem richtigen Namen wiederholt wurde, kam die positive Antwort.

Die Behandlung selbst beinhaltet Berührungen, die jedoch ohne jeglichen Kraftaufwand stattfinden, und ein Streichen über den Körper in einigen Zentimetern Entfernung. Jeder Handlungsschritt wird von Karl Heinz Allgaier erklärt. Die ganze Prozedur dauert in etwa 30-40 Minuten. Und die Wirkung ist immer wieder erstaunlich: Alle Behandelten kommen mit sichtbar veränderter Haltung aus dem Behandlungsraum.

Hier muß aber hinzugefügt werden, daß zu Karl Heinz Allgaier selten die ganz leichten Fälle kommen. Viele haben schon eine jahrelange Leidensgeschichte und mehrere Operationen hinter sich oder leiden an schwerer Skoliose. Ganz offensichtlich haben alle bisherigen Behandlungen und Therapieformen kein zufriedenstellendes Ergebnis gebracht. Umso mehr erstaunt es, daß es Behandelte gibt, die sofort zu zweifeln beginnen, wenn nicht alle Symptome über Nacht verschwunden sind. Obwohl ihnen gesagt wird, daß die Behandlung noch Wochen nachwirken wird und sie auch selbst etwas zur Genesung beitragen müssen. Denn als kleine »Hausaufgabe« erhält jeder Behandelte ein paar Instruktionen, wie etwa das tägliche Entspannen des Ischiasnervs, das nach der Ausrichtung einige Wochen lang durchgeführt werden soll, und die Aufforderung, sich »im Loslassen« zu üben. Wie wichtig dieses »Loslassen« ist, zeigt die Tatsache, daß »Verspannung« nicht von selbst geschieht, sondern Folge unserer Haltung und auch unserer Lebenseinstellung ist. Und auch hier zeigt das Nachfragen, daß manche der Behandelten diese wenigen Übungen gar nicht oder nur wenige Male durchführen.

In Anbetracht dessen, was bei der Behandlung selbst geschieht und welcher Gabe es bedarf, sie durchzuführen, ist das oft schwer nachzuvollziehen. Doch da »der physische Körper dem geistigen Körper folgt«, bedarf es sicher mehr als eines einmaligen Heilerbesuches, um neben der äußeren auch die innere Haltung dauerhaft zu verändern.

Die große Mehrheit der Behandelten äußert sich sehr positiv und ist auch nach Jahren noch glücklich über ihre begradigte Wirbelsäule. Nicht selten kommen ganze Familien, vom Großvater bis zum Enkelkind. Und selbst Pferde hat Karl Heinz Allgaier schon »ausgerichtet«.

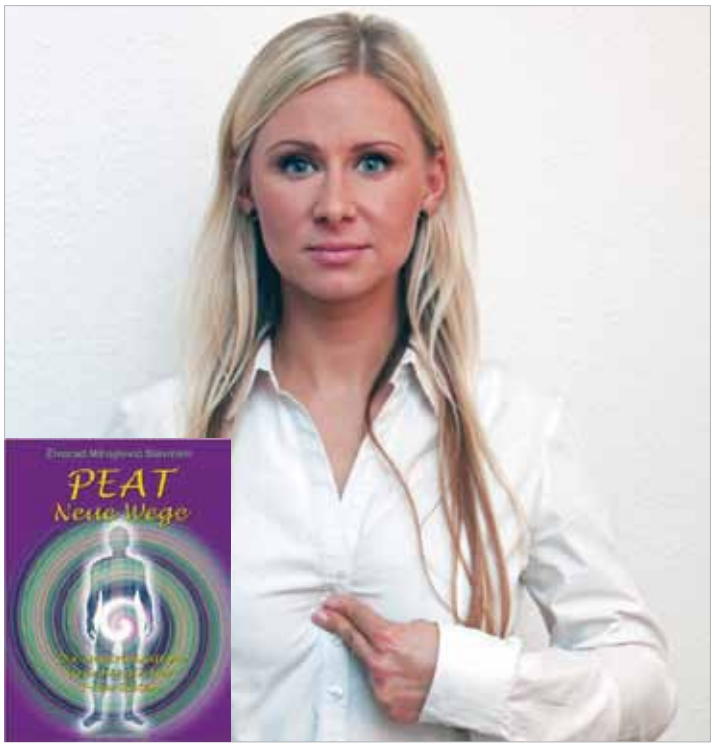
Karl-Heinz Allgaier ist regelmäßig bei uns in Wüstenrot und führt hier Behandlungen durch.

Autor
Michael Hoppe

Weitere Informationen & Anmeldungen
beim Naturscheck-Magazin unter:
0 79 45 - 94 39 69

Aus der Dualität in die Einheit mit PEAT (nach Zivorad M. Slavinski)

Wird ein Baby geboren, kommt es aus dem Universum der Einheit in eine Welt hinein, die ausschließlich von Dualität bestimmt ist. Eine Weile wird es das Gefühl der Einheit in seinem Leben beibehalten, aber je mehr Zeit verstreicht, abhängig von den Erlebnissen, wird es unbewußt Entscheidungen treffen und sich dementsprechend verhalten.



Es bilden sich ganze Ketten aus Entscheidungen. Es beginnt, seine Gefühlswelt in Polaritäten einzuteilen wie gut und schlecht, kalt und warm, Hunger und Sattsein. Die Dualität wird die Einheit nach und nach verdrängen. Aber tief in seinem Inneren ist diese Einheit immer noch da und drängt danach, wieder gefunden zu werden. Der bekannte Spruch ‚Wahrlich, ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr keinesfalls in das Reich der Himmel hineinkommen' bekommt somit eine etwas andere Bedeutung. Wir Menschen dürfen aus der Dualität bewußt umkehren und dürfen die Einheit erneut entdecken.

In einem vorherigen Artikel über PEAT in Naturscheck hatte ich drei Techniken geschildert, mit denen man ausgehend von negativen Themen, in Teilgebieten diese Einheit erlangen kann. Eine weitere Technik ist ‚Aspectics', mit der man die Einheit erleben kann. Das Leitmotiv dieser Methode ist die Tatsache, daß wir mit Teilen unserer Persönlichkeit arbeiten, mit einzelnen Aspekten.

Wir suchen uns bei dieser Methode jeweils ein negatives Thema aus, und obwohl wir in unserem gängigen Leben dieses als 'Feind' bzw. als etwas Unerwünschtes ansehen und es bekämpfen bzw. wegschieben, unterdrücken, behandeln wir es bei Aspectics wie einen Freund. Tatsächlich sind diese Aspekte das auch, in dem Sinne, daß sie uns etwas lehren wollen, uns auf etwas aufmerksam machen wollen. Haben sie ihr Ziel erreicht, werden sie obsolet und verschwinden. Man geht davon aus, daß alles im Leben einen Sinn hat, und daß es eine gewisse kausale Kette von Ereignissen gibt, die sich bedingen. Ebenso geht man davon aus, daß alles, was wir erleben, ein einziges höheres ultimatives Ziel hat und das ist die Rückkehr zu der geistigen Quelle, aus der wir ursprünglich in die Materie hinabgestiegen sind. Diese geistige Quelle existiert in allem, was ist. Sie schläft in der Pflanzenwelt, träumt in der Tierwelt und kann im Menschen zum Bewußtsein erwachen.

Wie erreicht man jetzt dieses Erleben der Einheit mit Aspectics?

Das zu bearbeitende negative Thema muß intensiv gefühlt werden, und das wird mit einer Reihe von Fragen erreicht. Man bittet die Person, das höhere Ziel dieses Themas zu benennen. Danach bittet man sie, sich vorzustellen, daß dieses Ziel erreicht wurde. Auch dieses Ziel hat wiederum ein eigenes höheres Ziel, und jetzt wird danach gefragt usw. Auch wenn anfangs mit einem negativen Aspekt begonnen wird, wird daraus sehr bald ein positives Ziel, aber es wird mit dem Fragen nach den höheren Zielen erst aufgehört, wenn von einem Ziel berichtet wird, welches Licht, Gott, Nichts, Alles, etc. ist. Ist dieses höchste Ziel erreicht, wird die ganze Struktur die darunter liegt, einfach in sich zusammenfallen und ist nicht mehr fühlbar. Dabei zieht man das Gefühl, daß die Person beim Erreichen des letzten Zieles hat, kurz Schritt für Schritt über alle Stufen, die darunter liegen. Die Themen, die bereits positiv waren, bleiben gleich oder werden noch besser, und die negativen werden sich in positive Gefühle umwandeln oder nicht mehr existieren. Die emotionale Spannung zwischen Endziel und negativem Startaspekt ist verschwunden. Danach kann die Person das negative Startthema nicht mehr fühlen. Der Teilaspekt wurde bereinigt. Es ist ein Schritt von vielen zur Ganzwerdung.

Autorin
Astrid Paulini

Aktuelle Kurznachrichten aus der »Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«! – Herbst 2014

Liebe Mitmenschen, wieder sind drei Monate vergangen. Und natürlich ist auch in diesen drei Monaten wieder vieles geschehen in der Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns. Nach Prioritäten geordnet: 1. »Wir« sind nun alle Fußballweltmeister, obwohl keiner von uns mitgespielt hat. 2. Mit medialer Hilfe versuchen bestimmte Interessengruppen, uns in einen dritten Weltkrieg hineinzuziehen. 3. Und nach dem prähistorischen Motto: »Auge um Auge, Zahn um Zahn« betreiben nicht nur »Schurkenstaaten«, sondern auch angeblich so demokratische Länder wie die USA und Israel noch immer »politisch korrekten« Massenmord! Und wehe, man wagt es, etwas darüber zu sagen ...

Die Fußball-WM in Brasilien

Hurra, zum vierten Mal Weltmeister! Das war für alle Fußballinteressierten eine große Geschichte. Vor allem das beinahe surreale 1:7 der Brasilianer gegen die deutsche, inzwischen äußerst filigrane »Kollektiv-Maschine« wird sicher in die Annalen des Sports eingehen. Ebenso wie die vielen versöhnlichen Gesten, wenn etwa die jeweiligen Sieger die jeweiligen Verlierer nicht mit Hohn und Spott überschütteten, sondern sie menschlich mitfühlend trösteten. Hier hat sich vieles zum Besseren geändert.

Die meisten Spieler scheinen also das Fairplay inzwischen verinnerlicht zu haben. Was ist aber mit den Funktionären? Da gibt es zum einen die in der Schweiz residierende (und fast steuerfrei agierende) FIFA-Mafia um den aalglatten Geldgeier Sepp Blatter, die ohne Rücksicht auf staatliche Verluste die Popularität des Fußballs nutzt, um das Medienereignis Weltmeisterschaft an den jeweils Höchstbietenden zu verhökern. Die WM in Brasilien hat für die FIFA Milliardengewinne abgeworfen, während die Brasilianer noch Jahrzehnte an den Krediten zu knabbern haben werden.

Ähnlich wie beim IOC, dem »Internationalen Olympischen Komitee«, sitzen auch in der FIFA in der Hauptsache »Sport-Oligarchen«, und die 2013 veröffentlichte »Bestechungsliste« zeigt, daß hier pro stimmberechtigtem Mitglied Schmiergelder in bis zu zweistelliger Millionenhöhe fließen. Diese unfairen und unsportlichen Praktiken geschehen komischerweise, ohne daß sich irgendjemand ernsthaft darüber echauffiert. Selbst die Medien huschen über diese Themen leichtfüßig hinweg. Aber wehe, ein Schiedsrichter fällt einmal auf eine »Schwalbe« herein - da ist das Gezeter groß.

Ob auch unser Nationalheiligtum Kaiser Franz Beckenbauer zu den Korrupten gehört, darüber wird ja noch spekuliert. Daß er aber wenige Monate, nachdem er sich für die Vergabe der WM 2018 an Rußland stark gemacht hatte, von einem gewissen Herrn Putin zum sportlichen Chefberater ernannt wurde, inklusive entsprechender Millionengage, das ist doch mehr als ein »Kaiser-Schmarrn«.

Beim Fußball ist der Weg nicht das Ziel

Andererseits konnte man bei der Betrachtung der WM-Spiele aber auch einiges über das Leben lernen. Da waren zum Beispiel die hochtalentierten »Außenseiter«, die im Grunde 88 von 90 Minuten alles richtig machten, um dann doch mit leeren Händen dazustehen. Was letztlich fehlte, war neben Talent, Willen und Fleiß - die Effizienz! Wo keine Effizienz ist, also die Fähigkeit, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein und die bestehenden Möglichkeiten bestmöglich zu nutzen, da wartet am Ende trotz Fleiß meist doch kein Preis. Zumindest, solange es – wie im Fußball noch üblich – nur um das »nackte Ergebnis« geht.

Solange wir alle Dinge nur an ihrem Ergebnis festmachen, ist »der Weg nicht das Ziel«. Es kommt nicht darauf an, wie »schön«, wie »fair« oder wie »kreativ« jemand spielt. Es ist im Grunde sogar egal, was in den 90 Minuten überhaupt passiert, wenn nur am Ende »das Ergebnis« stimmt. Und im Nachhinein spielt es noch nicht einmal eine Rolle, ob dieses Ergebnis auf ehrliche oder auf unfaire Weise zustande kam. Was bleibt, ist der Pokal als einzig faßbare »Realität«!

Daß darin eine gewisse Ungerechtigkeit liegt, scheint kaum jemand wirklich zu stören. Würde man ein Fußballspiel nicht allein am Ergebnis festmachen, sondern – ähnlich wie beim Eiskunstlauf oder dem Kunstturnen – zu einem Drittel aus der tatsächlichen sportlichen und ästhetischen Leistung eines Teams (z.B. ein Traumpaß = X Punkte), zu einem Drittel aus der Fairneß (z.B. pro Foul einen Punkt Abzug) und zu einem Drittel aus den geschossenen Toren, dann kämen sicher ganz andere und vielleicht gerechtere Endergebnisse zustande - und oft auch andere »Sieger«.

Außer natürlich, man glaubt der englischen Fußball-Legende Gary Lineker, der einst sinngemäß sagte: »Fußball ist ganz einfach. 22 Spieler und ein Ball, und ganz egal, wie das Spiel läuft, am Ende gewinnt sowieso immer Deutschland.«

Droht jetzt das deutsche Jahrhundert?

Es muß manchen Medien schon ein riesiges Bedürfnis sein, uns tagtäglich daran zu erinnern, daß hierzulande einmal die Nazis gehaust haben. Ebenso spektakulär wie das NSU-Nazi-Trio Mundlos-Böhnhardt-Tschäpe einst auf der nationalen Bühne erschien, indem sich zwei der drei Protagonisten (angeblich) selbst in die Luft sprengten und dadurch auch keine sachdienlichen Aussagen mehr machen konnten, ebenso pseudospektakulär verläuft nun der Prozeß gegen die Dritte im Bunde.

Wie lange geht das nun schon? Tschäpe hin, Tschäpe her, ist das Bild dieser Dame tagtäglich medienwirksam in allen Gazetten zu finden. Jeder Furz wird zitiert, und der Prozeß wird seit Monaten künstlich in die Länge gezogen, daß man meinen könnte, es handle sich tatsächlich um ein »gesamtdeutsches« Ereignis. Dabei haben hierzulande 95 % aller Menschen mit rechtsradikalem Denken überhaupt nichts am Hut.

Auf diese Weise schaffen es die einheimischen Massenmedien, ein sehr verzerrtes Deutschland-Bild zu erzeugen. Gepaart mit unzähligen weiteren Mängelberichten über das ach so furchtbare und integrationsfeindliche Deutschland, glaubt am Ende auch der gemeine Teutone, in Sodom und Gomorrha zu leben.

Welch ein Kontrast zu dem Deutschland-Bild, das uns andere Länder vermitteln! Nicht erst seit dem Fußball-WM-Titel beneiden uns viele unserer Nachbarn geradezu für unser »schwarz-rot-goldenes Elysium« und sehen uns gar in einer globalen Vorbildrolle. So titelte die europäische Ausgabe der NEWSWEEK im Juli 2014: "Willkommen im deutschen Jahrhundert". Aus Sicht der Autoren sind nämlich heute mehr dennje typisch deutsche Tugenden gefragt. »Erkenne ein Problem, analysiere es, löse es.« Anstatt also zu lamentieren und Gott und die Welt für alles verantwortlich zu machen, gilt es, die Ärmel

Unsere Märkte:

Heilbronn Pfühl-
Ecke Kernerstr.
Di. u. Do. 8:30 - 12:30 Uhr

Neckarsulm:
Mi. 14:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8:00 - 12:30 Uhr

Bönnigheim:
Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Brackenheim:
Sa. 8:30 - 12:30 Uhr

BIO REGIONAL IST 1. WAHL
Bioland®-Gärtnerei
Landes
...natürlich ÖKO & von HIER!
www.bio-landes.de
am Reichertsberg, Oedheim, Tel 07132 - 985222

WEINGUT
HIRTH

UNSERE WEINFLASCHEN SIND NICHT GRÖSSER ALS ANDERE. TROTZDEM PASST MEHR GENUSS HINEIN.

ECOVIN Wir lassen weg, was sich auf Kosten des Genusses breit macht. Und geben unserem Wein so reichlich wie nur möglich mit, was den wahren Unterschied ausmacht: Zeit und nochmals Zeit. So schaffen wir Platz für mehr Natürlichkeit und mehr Aroma. Kommen Sie auf unser Gut bei Willsbach und erfahren Sie alles über unseren zu 100 % biologisch-organischen Weinbau. Kosten Sie unsere Weine, lassen Sie sich im Gutsausschank schwäbische Leckereien schmecken, genießen Sie die Idylle. Ganz so, wie unser Wein reifen darf: in aller Ruhe. Öffnungszeiten von Gutsausschank und Keller unter WWW.WEINGUTHIRTH.DE oder TELEFON +49 (0) 71 34 5 36 94 54

hochzukrempeln und zu handeln.

Auf den Fußball bezogen, hat Deutschland aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt und systematisch in die Ausbildung des Nachwuchses investiert. Die Mannschaft selbst ist ein lebendes Modell für Integration, auch wenn die Hälfte der Spieler die Nationalhymne nicht mitsingt.

Dieses lösungsorientierte Denken findet NEWSWEEK auch in anderen Bereichen: »Von der Elternzeit, die Väter den Anreiz gebe, sich familiären Pflichten zu widmen (ein System, von dem US-amerikanische Frauen nur träumen könnten), über die Agenda 2010 und die gute Zusammenarbeit zwischen Arbeitgebern und Gewerkschaften (während diese sich im stagnierenden Frankreich gegenseitig an die Gurgel gehen) bis hin zu der gezielten Stärkung des industriellen Sektors, insbesondere des Mittelstands (während es in Großbritannien so gut wie keine Fabriken mehr gibt) - die Deutschen haben ein außergewöhnliches Geschick, Probleme konsequent anzugehen.«

Selbst die wenig deutschlandfreundlichen britischen Medien flüstern inzwischen hinter vorgehaltener Hand: »Schämt euch nicht. Es ist ok, Deutschland zu mögen".

Natürlich sieht man im Ausland auch die Mängel, die hierzulande – wie überall auf der Welt – zu finden sind. So schneidet zum Beispiel die deutsche Politik eher mittelmäßig ab. Denn hier ist der Mut, Probleme mit Überzeugung anzugehen und zu lösen, weit weniger ausgeprägt als in der Wirtschaft. Auch wenn sich gerade Politiker den wirtschaftlichen (und sogar den sportlichen) Erfolg des Landes gerne auf die eigenen Fahnen schreiben. Gell, Frau Merkel!

Die Propagandamaschine rollt – und unsere Politiker mischen mit!

Dem Kapitel »Krieg« wollen wir dieses Mal nur einen kleinen Abschnitt widmen, denn wie bereits in der letzten Ausgabe ausführlich beschrieben: die globalen Kriegstreiber wünschen sich nichts mehr, als daß wir alle auf den Zug nach Nirgendwo aufspringen. Das ist Sinn und Zweck der medialen Berichterstattung und letztlich auch der inszenierten Katastrophen.

So tragisch der Abschuß einer vollbesetzten Passagiermaschine auch ist, ebenso tragisch wie einstürzende Hochhäuser in New York, endlose Kämpfe im Nahen Osten, und vieles andere mehr – nichts davon ist schlimm genug, um dafür in den Krieg zu ziehen und dadurch aktiv am kollektiven Menschheitswahnsinn teilzunehmen. Inklusive »politisch legitimiertem« Mord an anderen Menschen!

Auch wenn einige unserer Politiker inzwischen die Ansicht vertreten, Deutschland müsse genau dieses tun. Woher kommt nun dieser plötzliche Sinneswandel? Das Online-Portal Heise berichtet dazu: *»Als Anfang des Jahres weite Teile der politischen Elite des Landes von Frank-Walter Steinmeier (SPD) über Ursula von der Leyen (CDU) bis zu Joachim Gauck eine stärkere deutsche Verantwortung in der Welt anmahnten (inkl. verstärkter militärischer Präsenz, Anm. d. Verf.), stand dahinter ein Strategiepapier zweier Denkfabriken, das im Vorjahr von einer 50-köpfigen transatlantischen Studiengruppe erstellt worden war. Titel des Papiers: Neue Macht - neue Verantwortung.«*

Dieses Strategiepapier ist unter der Bezeichnung: *»Neue Macht - Neue Verantwortung - Elemente einer deutschen Außen- und Sicherheitspolitik für eine Welt im Umbruch«* bei der »Deutschen Stiftung für Wissenschaft und Politik« (www.swp-berlin.org) frei einsehbar und wurde vom »German Marshall Fund of the United States« (GMF) finanziert.

Es beginnt mit den Worten: *»Deutschland war noch nie so wohlhabend, so sicher und so frei wie heute. Es hat – keineswegs nur durch eigenes Zutun – mehr Macht und Einfluß als jedes demokratische Deutschland vor ihm. Damit wächst ihm auch neue Verantwortung zu.«* Die Betonung liegt hier auf »keineswegs nur durch eigenes Zutun«. Was wohl heißen soll, daß wir unseren (amerikanischen) Gönnern noch etwas schuldig sind und es nun an der Zeit ist, endlich Farbe zu bekennen und gemeinsam mit ihnen in den »heiligen Krieg gegen das Böse« zu ziehen?

Daß plötzlich unisono mehrere Minister - inklusive Pastor Gauck - in dasselbe »unchristliche« Horn blasen, zeigt, wie ferngesteuert unsere Politiker teilweise unterwegs sind. Die »neue deutsche« Ausrichtung stammt also ganz offensichtlich nicht etwa aus den Federn der deutschen Politikstrategen, sondern wurde von »transatlantischen« Experten erarbeitet, die uns weiszumachen wollen, daß es im Sinne des globalen Gleichgewichts notwendig ist, uns endlich mehr in die Belange anderer Länder und Völker einzumischen und dadurch unseren globalen Claim noch besser abzustecken. Es lebe die Neue Weltordnung!

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Sein Land gegen Invasoren zu verteidigen, ist nicht nur legitim, sondern auch überlebensnotwendig. Wenn ein solcher militärischer Einsatz also tatsächlich einem hehren und ehrlichen Ziel dienen würde, sähe vieles anders aus. Das ist heute jedoch an keinem Ort der Welt der Fall. Überall geht es nur um Macht und um den schnöden Mammon. Doch leider gibt es immer noch sehr viele Menschen, die dies nicht erkennen (wollen).

Auge um Auge, Zahn um Zahn ...

Als ein gewisser Jesus Christus einst auf diese Erde kam, war es noch Sitte, Menschen wegen kleinerer moralischer Verfehlungen zu Tode zu steinigen. Andersdenkende wurden verbrannt oder ans Kreuz genagelt. Folter galt als legitim, wenn damit ein bestimmter Zweck erfüllt werden sollte. Und jede »erlittene eigene Verletzung« wurde mit doppelter Härte zurückgegeben. Auge um Auge, Zahn um Zahn!

Obwohl das Gebot »Du sollst nicht töten« in jeder Religion der Erde zum Grundgerüst menschlichen Zusammenlebens gehört, haben wir Menschen doch immer wieder »Sonderregelungen« gefunden, die uns über diese Urgebot erheben. Ob für den »Heiligen Krieg«, den früher die Christen und heute radikale Muslime führen, ob für ideelle und politische Ziele, oder um die Welt vom vermeintlichen Bösen zu befreien – Beispiele gibt es dafür genug.

Hierzulande ist man nach zwei Weltkriegen etwas »klüger« geworden und ahnt bereits, daß Mord und Totschlag keine Lösung sind. In den angeblich christlich orientierten USA werden noch immer jedes Jahr Dutzende von Menschen durch die

SAUNA FRANZ
Exclusive Saunaanlagen nach Ihren Wünschen

- Geprüfte Qualität für viele Jahre Saunaspaß.
- Vernünftige Preise.
- Erstklassige Verarbeitung und individuelles Design.
- Individuelle Anfertigung nach Ihren Vorstellungen und Maßen.
- Modernisierung, Umbau, Umrüstung, Infraroteinbau u.v.m.

SAUNA-FRANZ
Am Riedbächle 6
71549 Auenwald-Hohnweiler
Tel.: 07191-300423
Fax: 07191- 56657

www.sauna-franz.de

Die Wohnwerkstatt
www.diewohnwerkstatt-kupferzell.de
Wohnen, Leben und Arbeiten mit der Natur
ökologisch renovieren - natürlich Raum gestalten - nachhaltig einrichten - gesund leben
Chr. Wisse-Lemm - H. Lemm - Ulrichsberg 3 - 74635 Kupferzell
07944-950874, info@die-wohnwerkstatt-kupferzell.de

Hand von staatlich legitimierten Mördern »zum Tode verurteilt«. Das ist ebenso wahnsinnig und absurd wie das gezielte Ermorden Andersdenkender (Terroristen?).

Der Fehler im System liegt hier nicht etwa im Außen, sondern in der Ansicht, Gleiches mit Gleichem, oder besser noch mit einem Vielfachen des Gleichen heimzahlen zu dürfen oder gar zu »müssen«. Damit wird eine Spirale der Gewalt in Gang gesetzt, die niemals endet.

Jede Seite legitimiert ihre »Rache« durch ein Gesetz, welches so niemals existiert hat. Denn das »Auge um Auge, Zahn um Zahn« des Alten Testamentes (und der Thora) war niemals als Anleitung für den Menschen gedacht, wie er mit Ungerechtigkeiten umgehen soll. Dort steht nicht: »Töte den, der getötet hat. Oder schlage dem ein Auge oder einen Zahn aus, der dir dasselbe getan hat.« Auge um Auge, Zahn um Zahn beschreibt das natürliche Gesetz der Wechselwirkung, durch welches jede Tat eines Menschen irgendwann auf ihn zurückfällt. Es beschreibt das »göttliche« Karma-Gesetz!

Damit der Mensch der »göttlichen Gerechtigkeit« nicht zuvorkommt, indem er seinen niederen Emotionen wie Haß und Rachegelüsten freien Lauf läßt, ist ihm als mahnendes »Gebot« gegeben: »Mein ist die Rache, sprach der Herr. Ich will vergelten!«

Sowohl in christlicher als auch in jüdischer Tradition hat der Mensch also nicht das »gottgegebene« Recht, seinen niederen Racheinstinkten nachzugeben oder diese gar zur legitimen Grundlage seiner Weltanschauung zu machen. Wie weit eine solche Verirrung gehen kann, zeigt das Beispiel des israelischen Wirtschaftsministers Naftali Bennett: Als im Juni bekannt wurde, daß drei israelische Jugendliche von »Unbekannten« entführt und ermordet wurden, forderte er – um den »natürlichen« ersten Rachedurst zu befriedigen –, daß dafür einige inhaftierte Palästinenser hingerichtet werden sollten, die mit dem Verbrechen selbst überhaupt nichts zu tun hatten.

Wie kann ein Mensch auf so einen Gedanken kommen? Würde er das Gesetz »Auge um Auge, Zahn um Zahn« richtig deuten, müßte er wissen, daß diese neue (Un-)Tat nun direkt auf ihn selbst zurückfällt.

Bekanntermaßen folgte danach »die große Rache« mit dem Einmarsch nach Gaza und dem Massenmord an unzähligen palästinensischen Zivilisten, die mit dem Verbrechen ebenfalls nichts zu tun hatten. Bei allem Verständnis dafür, daß Israel auf eine tragische Geschichte zurückblickt - wie, um Himmels Willen, könnte eine solche Weltsicht jemals zu einer »(Er-) Lösung« führen?

Doch nicht nur die USA oder Israel legitimieren ihr Handeln mit dieser mißverstandenen »Handlungsanweisung« Auge um Auge, Zahn um Zahn. Unzählige Kulturen sehen in der Bestrafung und Vergeltung, in der »Rache am Schuldigen« den einzigen Weg zu Gerechtigkeit! Selbst hierzulande suggeriert uns jeder »Tatort«, daß erst dann Ruhe und Frieden einkehren wird, wenn der Schuldige niedergestreckt ist. Doch ist das wirkliche die ganze Wahrheit?

Im Grunde fühlen wir alle diesen »Rächer« in uns – immer dann, wenn wir glauben, ungerecht behandelt zu werden. Ob in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf oder im Gesellschaftsleben – wehe, jemand wagt es, uns zu nahe zu treten!

Die Frage ist nun: Wie reagieren wir auf das, was uns von außen geschieht? Wie reagieren wir auf Ungerechtigkeit? Geben wir unseren niederen Trieben grundsätzlich nach und schlagen mit doppelter Härte zurück? Machen wir von unserem vermeintlichen »Recht auf Vergeltung« Gebrauch? Oder öffnen wir uns für das Neue Denken, daß jener Jesus Christus einst in die Welt gebracht hat, indem er sinngemäß sagte: »Wenn Dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann schlage nicht sofort zurück! Räche Dich nicht! Sondern halte erst einmal inne! Laß Deine niederen Triebe nicht Dein Handeln bestimmen. Sei mehr als ein adrenalingesteuerter Reaktionär! Sei Mensch! Überlege, wieviel diese Situation mit Dir selbst zu tun hat! Welche Ursachen Du gesetzt hast! Achte also nicht nur auf den Splitter in Deines Nächsten Auge, sondern achte vor allem auf den Balken in Deinem Auge. Frage Dich, wie Du Deine eigene Unbewußtheit überwinden und die Welt zum Besseren verändern kannst! Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst - indem Du alle Menschen so behandelst, wie Du selbst behandelt werden möchtest. Geh Du den ersten Schritt!«

Leider ist diese bereits 2000 Jahre alte »Handlungsanweisung« noch immer Zukunftsmusik! Noch immer »reagieren« wir nur, anstatt bewußt zu agieren. Aber irgendwann wird das Neue Denken unser aller Handeln bestimmen. Denn die Wahrheit ist das, was am Ende bleibt!

In diesem Sinne, herzliche Grüße aus der Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns.

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

Hotel Landgut Burg

anhalten – aussteigen – auftanken

Oberhalb der Wiege Württembergs, wie Beutelsbach mit seiner Stiftskirche als Stammsitz und erste Grablege der Grafen von Württemberg genannt wird, liegt das Landgut Burg. Inmitten idyllischer Natur mit Streuobstwiesen und Reblandschaft.

Reizvolle Ausblicke, die unsere Gäste bei ausgedehnten Spaziergängen durch das Remstal oder über die Höhen des Schurwalds genießen können, sorgen für aktive Erholung. Fernab jeder Hektik ist die großzügige, jedoch überschaubare Anlage ein beliebtes Tagungshotel.

Es bietet sowohl für Erholungssuchende, als auch für Tagungs- und Festgäste einen angenehmen Rahmen. Bei der Ausrichtung von Festen, Feiern, Tagungen und Seminaren steht ein erfahrenes, sehr freundliches Team in allen Belangen zur Verfügung.

Dabei ist der Gast in jedem der Häuser von reiner Natur umgeben. Die unterschiedlich großen Räume in den einzeln stehenden Gebäuden werden den verschiedensten Anforderungen gerecht. Alle Zimmer sind funktional ausgestattet, viele mit weitem Blick ins schwäbische Land oder in die nahegelegenen Täler. Es ist ein Genuß, die freundliche Atmosphäre zu erleben, die nur durch natürliches Tageslicht geschaffen ist!

Im Restaurant wird eine moderne schwäbische Küche geboten. Traditionelle Gerichte sowie vegetarische und vegane Speisen wechseln sich je nach Saison ab. Da das Landgut Burg an der schwäbischen Weinstraße liegt, sind natürlich auch viele Raritäten im Weinkeller gelagert. Bei schönem Wetter wird der Gast auf der Terrasse, mit Blick auf die weitläufigen Gartenanlagen, verwöhnt und umsorgt. Dabei faszinieren ihn weitere Blickfänge, wie die Pferde auf der nahe gelegenen Koppel oder die Weiden, mit den heimisch gewordenen Zebu-Rindern.

Mit Herzlichkeit und einem stets freundlichen Lächeln werden Sie vom Service des Hauses empfangen, um Ihnen Ihre »Auszeit« in dem wunderschönen Ambiente so wohltuend und angenehm wie möglich zu schaffen. Sie kehren neu gestärkt und gut erholt in Ihren Alltag zurück. Gerne denken Sie an dieses Erleben zurück und werden bestimmt den Wunsch haben, irgendwann mal wieder im Hotel Landgut Burg auftanken zu wollen.

Gott in meinem Herzen – Gespräch mit Renuka Zinburg alias Lakshmi Devi

Renuka Zinburg lebt in Bad Herrenalb, ist Ayurveda-Ärztin und wurde in Sri Lanka geboren. Schon als Kind spürte sie eine tiefe Sehnsucht nach Gott, die sie sich lange nicht erklären konnte - bis sie ihren Guru Sai Baba traf. Dieser offenbarte ihr, daß sie eine besondere Lebensaufgabe habe und als irdische Inkarnation einer »Gottheit« auf dieser Erde weile, nämlich als Verkörperung der Göttin Lakshmi Devi. Seitdem tut sie alles, um ihr Leben in den Dienst ihrer Mitmenschen zu stellen.

NATURSCHECK ist es gelungen, Lakshmi Devi zum Bewußtseinskongreß »Erkenne dich selbst« am 16.11.2014 auf der Burg Stettenfels einzuladen.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie obige Zeilen lesen? Ein Mensch, der behauptet, eine Göttin zu sein? Wo wir doch alle gelernt haben, daß wir alle Erdenwürmer sind und es nur einen Gott gibt?

Um etwas Licht in das Dunkel der eigenen reflexartigen Gedanken zu bringen, wollen wir uns zuerst einmal mit der hinduistischen Kultur befassen. Im Hinduismus betet man seit Jahrtausenden zu einer Vielzahl von Göttern, die jedoch nicht unabhängig voneinander existieren, sondern Ausdruck der verschiedenen »göttlichen Wesenszüge« sind. So gibt es Götter für Schönheit, Fruchtbarkeit, Weisheit oder Gesundheit. Doch wie einst die alten Griechen, die Römer oder die Germanen glaubt auch der Hindu an den »einen, allmächtigen Gott«, der hinter all diesen göttlichen Ausdrucksformen steht und dem alles Leben entspringt.

Auch im monotheistischen Christentum – wo man sich »von Gott kein Bild machen soll« - präsentiert sich die Urquelle allen Seins nicht als fest definiertes und wiedererkennbares »Einzelwesen«, wie uns irreführende Bilder wie Michelangelos »alter Mann mit Bart« suggerieren könnten. Einmal erscheint Gott als »brennender Busch«, ein andermal als »Stimme aus dem Äther«. So spricht die Bibel auch von der Dreifaltigkeit Gottes als Vater, Sohn und Heiligen Geist. Auch hier wirkt der Eine durch alle Drei und nimmt unterschiedliche Formen an, je nachdem, ob er als Gerechtigkeit (Imanuel) oder als göttliche Liebe (Jesus) in Erscheinung tritt.

Auch die Erzengel gelten als sichtbarer Ausdruck göttlicher »Charaktermerkmale«. Zudem berichten Weisheitslehrer von urgeistigen Wesen, die – ähnlich wie im hinduistischen oder buddhistischen Weltbild – in höheren Sphären leben und die »göttlichen Urtugenden« repräsentieren. Wie große Strahlungszentralen wirken diese »Urgeschaffenen« auf uns Menschengeister, ermahnen, stärken und unterstützen uns – wenn wir denn auf sie hören.

Der Unterschied zwischen den einzelnen Religionen ist im Kern sehr viel geringer, als die jeweiligen Religionsvertreter behaupten. Und der Ausgangspunkt ist immer derselbe. Man muß nur die Bilder zu deuten wissen und nicht nach den Unterschieden, sondern nach den Gemeinsamkeiten suchen.

In Zeiten von Quantenphysik und der erwachenden Erkenntnis, daß alles mit allem verbunden ist, sehen viele spirituellen Lehrer auch den einzelnen Menschen als eine Art »Teilpersönlichkeit« des Göttlichen. Nach der Vorstellung: »Das große Urbewußtsein (Gott) sieht und erlebt die Welt durch die vielen Augen und Ohren der individuellen Menschengeister und wird sich dadurch des Universums bewußt.« Und je mehr Bewußtsein die einzelnen Menschen ansammeln, desto mehr wächst das universelle Bewußtsein.

Ob und wie genau sich dieser universelle Bewußtwerdungsprozeß tatsächlich vollzieht, soll hier gar nicht erörtert werden. Diese einleitenden Gedanken seien nur als Vorwort gedacht für ein außergewöhnliches Gespräch mit einem außergewöhnlichen Menschen.

Liebe Lakshmi Devi, in der hinduistischen Tradition ist Laksh-

mi die Frau des Gottes Vishnu und gilt als Göttin des Glücks, der Liebe, der Fruchtbarkeit, der Gesundheit und der Schönheit. In Ihren Buch »Gott in meinem Herzen« schreiben Sie, daß Sie und Lakshmi ein- und dieselbe sind. Wie ist das zu verstehen?

Lakshmi Devi: Das ist eine Frage, die nicht mit wenigen Worten zu beantworten ist. Auch für mich selbst war es lange Zeit schwer zu glauben. Ich wurde in einer buddhistischen Familie in Sri Lanka geboren. Schon bei meiner Geburt bekam meine Mutter bestimmte Zeichen, die sie damals noch nicht deuten konnte. So erschien ihr ein göttliches Wesen und sagte ihr, sie solle mich »Lakshmi« nennen, obwohl dieser Name in buddhistischen Familien nicht geläufig ist. Erst später wurde uns bewußt, daß dieses göttliche Wesen mein Paramaguru Shri Sathya Sai Baba war.

Bereits als Kind hatte ich eine unstillbare Sehnsucht nach Gott in mir, jedoch nicht auf Gautama Buddha begrenzt. Auch Bilder von Jesus Christus, der heiligen Mutter Maria und anderen Heiligen zogen mich unwiderstehlich an. So verbrachte ich viel Zeit in Tempeln und weinte oft, weil ich nicht verstand, was mit mir geschah. Aber es dauerte bis zu meinem 25. Lebensjahr, ehe ich durch meinen Paramaguru Shri Sathya Baba von meiner Inkarnation als Lakshmi Devi erfuhr. Trotz dieses Wissens lebe ich aber auch ein ganz normales Leben in dieser Welt. Ich bin Mutter von zwei Kindern, erfülle meine täglichen Pflichten, arbeite und muß meinen Lebensunterhalt verdienen. Wie jeder andere Mensch auch. Was ich von Shri Sathya Sai Baba, - den ich liebevoll »Swami« nenne - gelernt habe, ist vor allem, daß es keine Trennung zwischen spirituellem und alltäglichem Leben gibt. Jede Aufgabe, die uns im Leben gestellt wird, sollte mit Liebe und Hingabe erfüllt werden. Egal, welche Arbeit ich verrichte, ob es Hausarbeit ist oder ich einen Patienten behandle, immer ist es ein Dienst an Gott. Ich sehe in all meinen Mitmenschen Gott. Dadurch fällt es mir leicht, meine Pflichten zu erfüllen. Viele Menschen schauen aber nur nach außen und nach den anderen. Die höchste Aufgabe jedes Menschen ist es jedoch, selbst zu erfahren: »Wer bin ich?«.

Ich denke, daß wir hier verschiedene Begriffe benutzen. Im hinduistischen Denken spricht man von Gott und »göttlich«, im westlichen Denken eher von »geistig«. Viele Menschen sind sich bewußt, daß es etwas wie ein höheres Selbst gibt, ohne darin die eigene Göttlichkeit zu sehen.

Lakshmi Devi: Jesus sagte: der Vater und ich sind eins. Für mich sind wir alle göttliches Bewußtsein. Doch dauert es oft sehr lange, bis wir uns dessen bewußt werden. Auch Gautama Buddha benötigte viele Leben, um die Erleuchtung zu finden. Mit jeder Inkarnation können wir diesem Ziel näherkommen. Ich denke, manche Menschen haben diese lange Reise schon hinter sich, andere sind vielleicht erst wenige Male inkarniert.

Sie sprachen von »Selbstverwirklichung« als Weg zur Erleuchtung. Das bedeutet, herauszufinden, wer man selbst im tiefsten Innersten ist. Was Ihre Geschichte so besonders macht: Jemand hat sie erkannt! Ein höheres Wesen hat Ihnen gesagt: »Du bist Lakshmi Devi!« Viele Menschen wünschen sich diesen Moment, daß jemand kommt und sagt: »Du bist etwas Besonderes! Und das ist deine Aufgabe!« Bei Ihnen war es Ihr Guru. Hierzulande hat man mit Gurus oft un-

handicap. Anne-Sophie Hotel · Restaurant · Akademie

Champagner-Abend

Freitag, 7. November 2014
Restaurant handicap.

Beginn 18.00 Uhr mit Champagner-Sommelier René Duboys-Fresney. Ein auf den Champagner abgestimmtes 5-Gang-Menü, edle Tropfen und spannende Erläuterungen erwarten Sie.
Pro Person 85 Euro inklusive Menü, Mineralwasser und korrespondierendem Champagner.
Kartenvorverkauf über die Rezeption.

Weitere Veranstaltungen für Sie ...

Uwe-Saußele-Trio
Freitag, 19. September, 2. Oktober und 7. November
Ab 20 Uhr Live-Musik in der Hermann-Lenz-Bar. Eintritt frei!

Jazz-Brunch mit Mo' better Jazz
Freitag, 3. Oktober
10.30 – 14.00 Uhr im Restaurant Anne-Sophie mit Jazz-Musik.
Pro Person 25 Euro. Kinderermäßigung.

Klavierabend mit Susanne Roth
Sonntag, 19. Oktober und 23. November
Ab 19 Uhr im Wintergarten zu Ihrem gemütlichen Abendessen nach Karte. Eintritt frei!

Feierabend-Party
Mittwoch, 24. September mit Keen und 22. Oktober mit Mike Janipka
Ab 17 Uhr in der Hermann-Lenz-Bar. Ab 18 Uhr Live-Musik. Eintritt frei!

Kulinarische Weinreise – Bordeaux
Samstag, 25. Oktober
Beginn 19.00 Uhr in der Hermann-Lenz-Bar.
Sommelier Rouven Fritzenschaft kommentiert Weine aus dem Bordeaux. Pro Person 65 Euro inklusive 4-Gang-Menü und Weinprobe.
Kartenvorverkauf über die Rezeption.

Literarische Reise nach Venedig – Lesung und Menü
Samstag, 15. November
Beginn 18.30 Uhr – Jürgen Schubert liest Donna Leon.
Pro Person 59 Euro inklusive passendem 4-Gang-Menü.
Kartenvorverkauf über die Rezeption.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

Hotel-Restaurant Anne-Sophie
Hauptstraße 22 – 28 · 74653 Künzelsau · Tel. 07940 9346-0
info@hotel-anne-sophie.de · **www.hotel-anne-sophie.de**
www.facebook.com/Hotel.AnneSophie
Mehr Infos?

Architektur und Facility Management
Gesundes Bauen
Ökonomisch Ökologisch Sozial
Arnold Weber
Freier Architekt BDA
Baubiologe IBR
74072 Heilbronn · Tel. 07131/2050999
aw@architekt-arnold-weber.de
www.architekt-arnold-weber.de
Ab sofort:
Badstraße 16, 74072 Heilbronn

DER SCHIMMEL DOKTOR
Wir helfen bei Schimmelpilzbefall.
Chlorfrei und ökologisch
www.der-schimmeldoktor.de
Dr. Th. Mehner * 0 60 62 – 955 857

Kongress achtsames Wirtschaften
3.-9. November 2014
Baden-Baden
Symposium
Vorträge
Workshops
www.zenwoche.de

iO PARTNER
iO-Partner Christian Jeschke
Die nachhaltige Entwicklung der ACHTSAMKEiT von iNDiViDUEN & ORGANiSATiONEN liegt mir am HERZen und iCH unterstütze diese als PARTNER durch iNSPiRATiON.
iO-PARTNER | Christian Jeschke
Albert-Fernand-Strasse 11
74626 Bretzfeld
07946 / 4869766
kontakt@io-partner.de
www.io-partner.de

schöne Erfahrungen gemacht. Einen Führer und Meister zu haben, kann auch zur Abhängigkeit führen.

Lakshmi Devi: Zuerst einmal muß ich sagen: Diese tiefe Sehnsucht nach Selbstverwirklichung habe ich hier in Europa kaum gefunden. Obwohl ich hier viele Schüler hatte, war es nur eine Handvoll, die diese tiefe Sehnsucht in sich trägt. Wir sind hier so sehr mit der Materie verhaftet, daß an erster Stelle die Glücks-Suche nach außen steht, und wenn wir ein bißchen Zeit haben, dann suchen wir die Selbstverwirklichung in der Gottsuche. In meinem Leben habe ich Gott den ersten Platz gegeben, und er hat mir deshalb auch den ersten Platz in seinem Herzen gegeben. Wer Gott nahe ist, dem ist auch Gott nahe. So sind die göttlichen Gesetze. Und über meinen Paramaguru Swami muß ich sagen: Er hat mich niemals manipuliert, sondern mich immer ungeteilt geliebt und mich gelehrt, ebenso ungeteilt zu lieben. Obwohl er oft sehr streng war, war er mit seiner großen Liebe immer für mich da. Er hat mir den Schleier von den Augen genommen. Wir sind hier auf der Erde wie große Träumer. Während wir träumen, wissen wir es nicht. Erst wenn wir erwacht sind, erkennen wir was wahr oder unwahr ist.

Wir Menschen haben inzwischen sehr viel theoretisches spirituelles Wissen, haben jedoch meist keine Ahnung, was wir damit anfangen sollen. Immer wenn es nötig wäre zu handeln, lesen wir lieber noch ein weiteres Buch. Was dabei wächst, ist vor allem das Ego.

Lakshmi Devi: Genau so ist es: Theoretisches Wissen alleine reicht nicht. Weil das Ego sehr, sehr groß ist, möchten viele gerne Gurus sein, aber nur Wenige möchten Schüler sein. Wenn man die Liebe zu Gott lebt, ist schon allein das eigene Leben eine Bhagavadgita, und es bleibt kein Platz mehr für das Ego. Auf dem Weg zur wahren Selbstverwirklichung braucht man sehr viel Hingabe, Liebe und Disziplin. Obwohl ich Lakshmi bin, hat Swami selbst mich sehr streng, aber auch liebevoll geführt, und hat mich erst nach meinem fünfzigsten Lebensjahr in die Öffentlichkeit gehen lassen.

In Ihrem Buch beschreiben Sie sogenannte »Gottesversammlungen«, bei welchen Ihnen Wesen – nennen wir sie Götter oder Geister – erscheinen und Ihnen konkrete Ratschläge erteilen. Viele Menschen würden sich wünschen, daß sie auf Ihre Gebete klare Antworten erhalten ...

Lakshmi Devi: Was ich heute erlebe, sehe ich als Ergebnis eines sehr, sehr langen Weges. Um diese Wesen sehen zu können, habe ich sehr hart gearbeitet. Und ich habe viele Tränen vergossen, bis ich alle Antworten auf meine Fragen fand. Viele Menschen schaffen es nicht, auf diesem Weg weiter zu kommen, um solche Erfahrungen zu erleben, weil sie zu schnell aufgeben, sobald es schwierig wird. Was vor allem fehlt, ist Hingabe, Liebe und große Willenskraft. Wie schon gesagt, steht bei mir Gott in allem an erster Stelle. Ich sehe mich auch nicht als großen Guru, sondern bitte als »unwissende Lakshmi« immer darum, daß Swami durch mich spricht und durch mich handelt. Jeder kann diese Erfahrungen haben, wenn er sich Gott vollkommen hingibt.

Viele Menschen streben nach Erleuchtung und denken, sobald sie »erleuchtet« sind, wird das Leben einfacher.

Lakshmi Devi: (lacht) Solange wir in diesem

menschlichen Körper sind, müssen wir auch als Menschen leben und unsere Aufgaben hier auf Erden erfüllen. Diese Aufgabe scheint manchmal einfach und manchmal schwer. Wenn man sich aber Gott vollkommen hingibt, so ist es in diesem Moment, in diesem Bewußtsein egal, ob die Aufgabe schwer oder einfach ist. Dann gibt es nur das Eine: Gott zu dienen und nach seinem Willen zu handeln. Alle großen Seelen, die bis jetzt auf der Erde waren, haben die Herausforderung des Lebens angenommen und sind uns dadurch Vorbild für unser eigenes. Die Erleuchtung ist eine Bewußtseinsebene, in der es keine Teilung oder Trennung gibt. Kein Schwer und kein Leicht, kein Glück und keine Trauer. Es ist alles eins vor dem einen Gott.

Viele Religionen streben ja bekanntlich nach Ausdehnung und möchten andere für ihre Sache bekehren. Der Dalai Lama sagte kürzlich zu einigen Menschen, die vom Christentum zum Buddhismus konvertieren wollten: »Warum wollen Sie das tun? Sie haben doch bereits eine wunderschöne Religion...« Auch Sie sprechen von der Einheit der Religionen. Wie könnte das aussehen?

Lakshmi Devi:
Swami sagt: »Es gibt nur eine Religion, die Religion der Liebe. Es gibt nur einen Gott, er ist allgegenwärtig.« Zuerst einmal ist es so, daß Jeder Gott in seiner Religion finden kann. Was dem im Weg steht, ist unser Ego. An erster Stelle stehen die Gedanken, die wir durch spirituelle Übungen und Rituale erziehen können. Denn unsere Gedanken führen zu unseren Worten und Taten. Auch ich hatte schon als kleines Kind eine große Liebe zu Jesus Christus, obwohl ich damals nicht wußte, wer er war. Er ist mir immer wieder erschienen. Heute sage ich oft: Buddha hat mir die Weisheit gegeben, Jesus die Liebe. Man kann die Religionen nicht voneinander trennen.

Und wie geht es jetzt bei Ihnen weiter?

Lakshmi Devi:
Das ist eine gute Frage. Ich werde noch einige Jahre hier in Deutschland bleiben und gehe dann in meinen Ashram nach Sri Lanka. Swami hat mir gesagt, daß Schüler aus vielen Ländern zu mir kommen werden. Dafür wurde dieser Ashram gebaut. Ich nehme es aber so, wie es kommt und habe keinen großen Plan. Ich versuche, die Aufgabe, die Swami mir gegeben hat, zu erfüllen.

Diese Hingabe im Vertrauen an eine höhere Macht fehlt vielen Menschen. Noch immer wissen die meisten Menschen nicht, wie sie ihr Ego – den Drachen im eigenen Inneren – zähmen können.

Lakshmi Devi:
Wenn jeder Mensch, der diesen Kampf gegen den Drachen gewinnen möchte, ernsthaft nach Gott ruft, dann wird er ihm antworten. Aber in unserer heutigen Welt fehlt die Ernsthaftigkeit, darum rufen wir nicht laut genug. Um den Drachen zu zähmen, brauchen wir einen göttlichen Lehrer, und hier ist auch ein Guru eine große Hilfe. Er führt uns immer wieder auf den richtigen Weg zurück.

Lakshmi Devi, wir bedanken uns für das interessante Gespräch und freuen uns, Sie am 16.11. auf der Burg Stettenfels wiederzusehen.

Das Interview führten
Michael & Egle Hoppe

Web
www.shardavanthi-lakshmi-devi.de

Steinhausen
BAUBIOLOGIE IBN_NATURBAUSTOFFE
Peter Steinhausen
Rodbachhof, 74397 Pfaffenhofen
Telefon 07046 881275
www.steinhausen-naturbau.de
Wandheizungen, Kalk- + Lehmbaustoffe, Naturdämmstoffe, Massivholzböden, Bodenbeläge, Farben. Beratung von Bauherren, Handwerkern und Architekten, Selbstbau-Betreuung. Spezialist für Fachwerk-, Feuchte- und Schimmelsanierung.
Bauen Sie auf Ihren gesunden Verstand.
Bauen, renovieren und dämmen Sie nach biologischen Standards. Für ein natürliches, unbelastetes Wohnumfeld. Das verändert Ihr Leben – und schont die Umwelt.

Chorarbeit
Stimmbildung
Bandcoaching
Vokale Improvisation
SARAH NEUMANN
Diplomgesangspädagogin
sarahneumann.de
0172 62 64 61 6

MF
Bio Rosenblüten
mit Propolis
Naturkosmetik
vom Feinsten
mit 100% bulgarischem Rosenöl
ohne Konservierung, Cremes und Lotionen ohne Alkohol und Glycerin
TIERSCHUTZGEPRÜFT
71522 Backnang-Maubach
www.miss-flip.de
Tel.: 07191/970097 · Fax: 07191/970098
Animal-friendly
NATURAL Cosmetics Products

Licht im Garten
Feng Shui Radiaesthesie
Garten und Landschaftsbau
H. Staub, Schöntal
Tel.: 07943/2511

Wider dem Flächenfraß und dem gigantischen Städtebau – Bürger machen mobil

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels stehen viele Städte vor einer ungewissen Zukunft. Doch die Überalterung der Gesellschaft, die aufkeimende Landflucht oder das klamme »Stadtsäckel« sind nicht die einzigen Probleme der Städte im 21. Jahrhundert. So fühlen sich immer mehr Bürger in ihrem eigenen Wohnort inzwischen fremd. Sie sorgen sich um das zukünftige Aussehen ihrer Heimatstadt und sehen das Gemeinwohl der Mitbürger in Gefahr. Ein Beispiel ist die Kocherstadt Schwäbisch Hall, wo die Bürger inzwischen »mobil machen«.

Viele Bürger registrieren mit Unbehagen, daß immer mehr Grünflächen zubetoniert werden und dem ökonomischen Wachstums- und Profitgedanken zum Opfer fallen. Der Flächenverbrauch nimmt immer gigantischere Ausmaße an: wo einst Schafe und Kühe auf saftigem Weideland grasten, wurde in Rekordtempo ein weiteres »seelenloses« Industriegebiet erschlossen. Auch wertvolle Ackerflächen, die bis vor kurzem noch Bauern mit einfachen Pflug-Geräten bewirtschafteten, mutieren in Zeiten der Globalisierung schnell zu spekulativen Bauprojekten anonymer Finanzinvestoren.

Die ungebremste Luxussanierung von kompletten Wohnvierteln in den Innenstädten betrachtet der »kleine Mann« ebenfalls als ungute Entwicklung – ganz zu schweigen von der damit oft einhergehenden Mietkostenexplosion. In diesem Zusammenhang geht einem das Wort »Gentrifizierung« leicht über die Lippen. Daß mehr und mehr traditionelle Ladengeschäfte aus der Innenstadt verschwinden und den monotonen Markenläden und großen Supermarktketten weichen müssen, macht manchen Mitbürger ebenfalls nachdenklich: schließlich war man es seit der Kindheit gewohnt, in dem inhabergeführten Tante-Emma-Laden um die Ecke seine Lebensmittel einzukaufen.

Die hohe Fluktuation bleibt ebenfalls nicht verborgen: schon wieder steht das Ladengeschäft in der Seitenstraße leer. Vor zwei Jahren noch war dort eine Imbiß-Stube, bevor anschließend jemand mit einer Dönerbude sein Glück versucht hat!

Darüber hinaus wird der Blick auf die schöne Altstadt auch noch durch riesige Baukräne getrübt. »Offenbar wird in der Stadt überall nur noch gebaut«, flucht da der ein oder andere Bürger. Aber es geht noch schlimmer: vollgestopfte Straßen mit kilometerlangen Blechlawinen, die sich bis in die Stadtmitte stauen und scheinbar nur mit dem Bau von noch größeren Parkhäusern gestoppt werden können. Für spielende Kinder ist dort wahrlich kein Platz mehr.

Fazit: Eine nachhaltige Stadtentwicklung oder eine hohe Aufenthaltsqualität für die Mitbürger sieht garantiert anders aus. Doch Besserung ist in Sicht: so haben die meisten Städte und Gemeinden in Deutschland inzwischen verstanden, daß eine nachhaltige Stadtentwicklung nur möglich ist, wenn zukünftig der Bürger »mit ins Boot geholt wird«. Gerne sprechen die Städte und Gemeinden in der Öffentlichkeit dabei von Transparenz bei Entscheidungen des Gemeinderates oder der Bürgerbeteiligung

als wichtige Zukunftsaufgabe. Doch in der Realität zeigt sich: mit der Transparenz und der Bürgerbeteiligung ist es noch nicht überall zum Besten bestellt. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Stadt Schwäbisch Hall.

Halls Bürger machen mobil

Aus Unzufriedenheit über den mangelnden Dialog zwischen Verwaltung, Gemeinderat und der Bürgerschaft wurde in der Kochermetropole das »Bürgerforum Schwäbisch Hall« gegründet. Man versteht sich als notwendiges Hör-und Sprachrohr der Schwäbisch Haller Bürger. (Anmerkung: Die genaue Entstehungsgeschichte des Bürgerforums Schwäbisch Hall würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Interessierte NATURSCHECK-Leser besuchen daher am besten die Homepage des Bürgerforums Schwäbisch Hall – den Link finden Sie am Ende des Artikels).

Die Mitglieder des Bürgerforums fordern mehr Transparenz in der Stadtpolitik, echte Bürgerbeteiligung und Mitspracherecht, damit die Stadt zukünftig nicht nur für Touristen sehens-, sondern auch für Bürger lebenswert bleibt. Man betrachtet es als wichtige Aufgabe, das vom Gemeinderat und von Oberbürgermeister Hermann-Josef Pelgrim entwickelte »Stadtleitbild 2025« kritisch zu begleiten. Hier werden die Mitglieder des Bürgerforums Schwäbisch Hall nicht müde, die fehlende Transparenz bei den einzelnen Entscheidungsprozessen rund um das Stadtleitbild 2025 anzuprangern. Im Gegensatz zu Oberbürgermeister Hermann-Josef Pelgrim glauben die meisten Mitglieder nicht an die alleinige »Heilwirkung« des in Zeiten der Globalisierung viel beschworenen Wachstumsprinzips – vor allem beim Thema nachhaltige Stadtentwicklung.

So organisiert das Bürgerforum Schwäbisch Hall unter anderem Bürgerworkshops mit Vorträgen von renommierten Städtebauarchitekten und Stadtplanern oder stellt Infostände auf, um die Öffentlichkeit und die Bürgerschaft über die Entwicklungen rund um das Stadtleitbild 2025 umfassend zu informieren.

Raum für die Jugend statt für die »Global player«

Die Aufklärungsarbeit des Bürgerforums soll dokumentieren, daß auch in der angeblich so »weltoffenen« und »familienfreundlichen« Stadt Schwäbisch Hall von einer nachhaltigen Stadtentwicklung nicht überall die Rede sein kann. Für die Jugend gebe es beispielsweise in der Innenstadt zu wenig Treffpunkte. Das Bürgerforum setzt sich außerdem dafür ein, daß bei größeren Städtebauprojekten ausreichend Erholungsflächen und Begegnungsstätten für die Bürger mit viel Stadtgrün berücksichtigt werden. Auch möchte man vermeiden, daß große Bauvorhaben nur den lokalen Bauriesen dienen – diese realisieren an attraktiven Bauplätzen womöglich ausschließlich sterile und hermetisch abgeriegelte Luxusquartiere für Besserverdienende.

So beobachten die Mitglieder des Bürgerforums Schwäbisch Hall mit Argusaugen die aktuellen Entwicklungen auf dem umgestalteten Bahnhofsareal. Hier plädieren sie für einen gesunden Branchenmix aus lokalen Händlern. »Global player« bzw. internationale Investoren, die sich nur dem Profit und nicht dem Gemeinwohl verpflichtet

mike Steiger
Ressourcen schützen - Energien gewinnen
· Pellets-, Scheitholz-, und Hackschnitzelheizungen
· Solarwärme-Systeme
· Photovoltaikanlagen
· Wärmepumpen
Mike Steiger Energie- und Umwelttechnik GmbH
Heinsheimer Straße 51 • 74906 Bad Rappenau
Tel. 07264-960 520 • Fax 07264-960 52 20
info@mikesteiger.de • www.mikesteiger.de

Gisela Chorvath
Informationsfeldanalyse und Optimierung
TimeWaver Vertrieb
TimeWaver
D 74436 Brackenheim-Hausen
Tel. 07135 – 939 86 84 · info@quantenharmonie.de
Vorträge ◦ Workshops ◦ Seminare
www.quantenharmonie.de
Quanten Harmonie

Schamanin Sigrid Scholl
• Astropsychologische Lebensberatung
• Kartenlegen • Reiki-Großmeisterin/Lehrerin
• Energetische Massagen • Edelstein Balance
• Meditation • Tierkommunikation
Besucht mich einfach auf der Ganesha Expo
am 20. und 21. September 2014, in Ludwigsburg
Sigrid Scholl, Im Busch 4, 74376 Gemmrigheim, Telefon: 0 71 43 / 9 10 38
Mobil: 01 77 / 2 86 69 78, sigrid.scholl@gmx.de, www.sigrid-schaman.de

AUM KURZENTRUM
Traditionelle Ayurvedakuren

Seit 1994 in Deutschland.
Ruhige Atmosphäre, qualifiziertes, erfahrenes Team; idyllische Lage.
Auch Kurzaufenthalte möglich.
Fordern Sie unsere Prospekte an!
www.ayurvedakuren.com
Römerstraße 1-3 • 74629 Pfedelbach-Gleichen
Tel. 0 79 49 - 5 90 • www.ayurvedakuren.com

Gardinen- und Polsterstoffe,
Sonnenschutz und mehr!

WERKSTATT FÜR RAUMGESTALTUNG

Anke Rummel Raumausstattermeisterin

Industriestraße 14 · 74677 Dörzbach · E-Mail: rummelrummel@web.de
Telefon 07937/990020 · Telefax 07937/990021 · Mobil 0172/5471044
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.30 Uhr und nach Vereinbarung.

Coaching & Lernberatung

Ziele meiner Arbeit:

- Aktive Stress- und Emotionsbewältigung
- Lösen vorhandener Blockaden
- Selbstbewusstsein und Persönlichkeit stärken
- Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

Sabine Arnold

Praktischer Supervisor und Coach (PSC), Lernberaterin P.P.
Gewerbestraße 19 · 71332 Waiblingen
Telefon 07151 / 975 24 87
www.arnold-coaching.de, E-mail: arnold-coaching@t-online.de

Kilburger FRÜCHTEMARKT

Wir produzieren unser Obst naturnah und umweltgerecht, seit 30 Jahren. Unser Betrieb ist zertifiziert, QS-Gap, Qualität Baden-Württemberg.
In unserem Hofladen am Bahnhof in Weinstadt Beutelsbach verkaufen wir außerdem regionales Gemüse, sowie Südfürchte und vieles mehr.

Hofladen-Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8:00–19:00 Uhr,
Sa 8:00–17:00 Uhr

Wochenmarkt Beutelsbach:
Do 8:00–12:00 Uhr

Wochenmarkt Aalen:
8:00–12:30 Uhr

und verschiedene Erdbeer-Verkaufsstände

Auf Ihren Einkauf freut sich
Familie Kilburger

Peter Hess-Klangmassage
Stress vorbeugen & Lebensfreude gewinnen

phi peter hess institut

Ausbildungsseminar: Klangmassage I –
Die eigene Mitte stärken

- Abbau von Stress
- schnelle Tiefenentspannung
- Unterstützung von Genesungsprozessen

Termin Klangmassage I: 20./21.09.2014 mit Beate Pihale in Ludwigsburg
Kursgebühr: 220 € · Anmeldung + Info unter Tel.: 04252-9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de
1 Tages-Schnupperkurse · Info unter: Klang@B-Pihale.de

fühlen, brauche es im Bahnhofsareal dagegen wirklich nicht – diese gäbe es bereits im durchkommerzialisierten Kocherquartier zur Genüge.

Das Bürgerforum Schwäbisch Hall möchte lokale Pionierarbeit im Bereich der Bürgerbeteiligung leisten und hofft daher, daß die Bürgerbeteiligung bundesweit nicht mehr durch überbordende Bürokratie oder komplexe Antragsverfahren blockiert wird.

Urban Gardening in der Kocherstadt

Daß es einen fruchtbaren Dialog zwischen der Stadt und den Bürgern auch geben kann, zeigt das folgende Beispiel. So entstand aus dem Bürgerforum Schwäbisch Hall nämlich eine »AG Nachhaltig Leben«. Der auf Wachstum und Flächenverbrauch fixierten Stadtpolitik sollte eine Besinnung auf die Bedeutung der städtischen Grünflächen entgegengesetzt werden. Als Beispiel einer nachhaltigen Stadtentwicklung wurde das Thema »Urban Gardening« (= urbaner Gartenbau) aufgegriffen. Wie andere Städte – allen voran die Bundeshauptstadt Berlin – zeigen, gewinnt der städtische Gartenbau in Zeiten von Klimawandel, zunehmender Urbanisierung (gepaart mit dem Wunsch nach gesunden und regionalen Lebensmitteln) immer mehr an Bedeutung: »Gärtnern« ist »in«. Auch einkommensschwache Personengruppen könnten davon profitieren.

Die Freude bei der »AG Nachhaltig Leben« war daher groß, als Halls Oberbürgermeister Pelgrim eine Gartenfläche in der Nähe des Haller Landratsamtes zur Bewirtschaftung freigab. Dabei gibt es zwei Gewinner: die Stadt Hall spart sich die Pflege der Fläche, und die Gärtner der Arbeitsgemeinschaft mit den Initiatoren Almuth Wolfram und Matthias Wolf können dort jetzt richtig aktiv werden. Die Basis ihrer Arbeit bilden die Grundsätze des ökologischen Gartenbaus und der Permakultur. Gleichzeitig wird an alte Haller Traditionen angeknüpft: seit Urzeiten hatten die Haller Bürger an den angrenzenden Kocherhängen ihre Gärten für die Selbstversorgung angelegt.

Das Team der "AG Nachhaltig Leben" experimentiert derzeit mit der Anlage von Hügelbeeten, Hochbeeten und dem Anbau schneckenresistenter Pflanzen. Auch das Gartendesign soll nicht zu kurz kommen: ein von einem Kreis ausgehendes Wegekonzept in der Gartenfläche soll nach und nach verfeinert werden. Möglichkeiten, sich hier einzuklinken, gibt es genug.

Ein unbedingt erwünschter Nebeneffekt des Urban Gardening ist die Vernetzung der Gärtner untereinander, mit den Nachbarn und mit der Stadt. Mit »Urban Gardening« hält auch in der Kocherstadt Schwäbisch Hall ein nachhaltiger Trend mit immensem Potenzial Einzug. Wachstum im Bereich "Urban Gardening" ist in Schwäbisch Hall willkommen – zumal die Stadt Schwäbisch Hall noch zahlreiche Grundstücke besitzt, die auf eine nachhaltige Pflege warten. Aber auch eine Vermittlung zwischen interessierten Gärtnern und Besitzern von Grundstücken ist ein Wunsch der AG Nachhaltig Leben. Interessierte können sich gerne über folgende Email-Adresse melden: urban-garden-sha@online.de.

Autor
Andreas Scholz

Weitere Infos
www.buergerforum-sha.de

Ein Leserbrief: UNSERE KÜHE – Sinnbild weiblich-nährender Kraft

Seit langem beschäftige ich mich mit dem Thema »Kühe« und ihrem Schutz. Ich habe Mitleid, wenn ich sehe, wie sie gehalten, ausgebeutet und »verwertet« werden, meist ohne ein eigenes wertgeschätztes Leben gelebt zu haben.

Um Mißstände vor Ort aufzuklären, habe ich desöfteren das Veterinäramt eingeschaltet, um Leid in unserer Region lindern zu helfen, was auch öfters gelingt. Als ich im letzten NATURSCHECK den Artikel des Tieranwalts Antoine Goetschel las über »Tierwohl durch Recht«, da dachte ich, dieses Tierwohl einzufordern wäre doch gerade in unserer Region mehr als notwendig. Warum so weit in die Ferne schweifen, wenn das Ganze doch so nah vor der Haustür stattfindet? Vielleicht wäre dies doch ein für unsere Kühe lohnender Einsatz - ich wäre dabei!

Was Kühe verkörpern

Wenn ich Kühe auf der Wiese betrachte, so lösen sie das Urbild weiblich-nährender Kraft in mir aus. Sie verkörpern Geduld, Genügsamkeit, Sozialität und liebevolle Fürsorge, wenn sie mit ihren Kälbern weiden dürfen. Das ist ja leider nur noch selten zu sehen. Besonders berührt mich, wenn noch ihre natürlich gewachsenen Hörner ihre Köpfe schmücken, denn das schmerzhafte »Enthornen« schon bei den Kälbern ist ja gang und gäbe geworden.

Doch eines hat mich kürzlich in besonderer Weise berührt und gleichzeitig zornig gemacht: Unser Thermometer zeigte 30 Grad! Die Sonne schien brennend heiß vom Himmel - und für alle, die im kühlen Haus oder in den kühlenden Gewässern eines Sees oder Schwimmbads ihre Zeit verbrachten, war sie erträglich. Doch da sah ich die Kühe auf dieser Weide. Teilweise schwarze Kühe, auf deren Fell die Sonne besonders hart brennt, Muttertiere mit ihren kleinen Kälbern, ohne Baum, ohne Strauch, schutzlos dieser Sonne ausgeliefert.

Einige Tiere umringten den blechernen Wasserkarren mit sicherlich brütend heißem Wasser. Was mich jedoch am meisten betroffen gemacht hat, war dies: drei Kuhmütter standen dicht beisammen und boten ihren Kälbchen Schatten - mit ihren eigenen Körpern – während sie selbst ohne Schutz vor Sonne und Hitze waren.

Welch eine Opferbereitschaft! Ich hätte diesen Tiermüttern am liebsten einen Riesenbaum gezaubert.

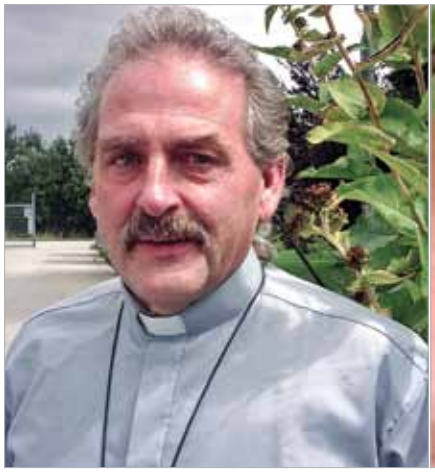
Warum können wir Menschen nicht mehr dieses Mitgefühl aufbringen, um sofort etwas zu tun, was diesen Tieren ihr Leid erleichtert? Was hindert uns, Bedingungen zu schaffen, die diesen Tieren lebenswertes Leben ermöglichen?

Meist sehen wir weg, registrieren ihr Leiden kaum noch. Ja, nehmen dieses für unseren Genuß in Kauf. Bauern sind oft empfindungslos geworden gegenüber ihrem sogenannten »Nutztier«, das ihnen doch meist ihren Lebensunterhalt sichert. Auch wir anderen profitieren von der Kuh: ihr Fleisch essen wir, ihre Milch trinken wir, Käse, Joghurt, Quark, etc. alles sind große Köstlichkeiten. Weshalb gehen wir so unachtsam, so unpfleglich, so erbarmungslos mit diesem wundervollen Tier um? Verdient es nicht mehr Liebe und Wertschätzung für das, was es für die meisten Menschen an »Lebensgewinn« und »Ernährungsgenuß" bedeutet?

Kühe sind einmalige, soziale Wesen, individuell und wunderbar. Schau ihnen doch einmal in die Augen! Möchtest Du sie dann noch gern verspeisen?

P.S. Mittlerweile ist auch das Veterinäramt Crailsheim und Ansberg aktiv geworden, nachdem ich ähnliche Mißstände auf weiteren Weiden meldete. Wenn es auch Ihnen ein Anliegen ist, zur Verbesserung der Viehweidehaltung von Kühen beizutragen, lassen Sie es uns zusammen tun!

Autorin
Evona Banz, Bretzfeld
evona@die-kultur-insel.de
T. 0 79 46 - 21 27



Die Kräuterkolumne von »Kräuterpater« Gerhard Seidler – Der Salbei

SALBEI (SALVIA OFFICINALIS)
Leuchtend blüht Salbei ganz vorn am Eingang des Gartens, Süß von Geruch, voll wirkender Kräfte und heilsam zu trinken. Manche Gebresten der Menschen zu heilen, erwies sie sich nützlich, Ewig in grünender Jugend zu stehen hat sie sich verdienet ... - Walafrid Strabo, Hortulus -

Salbeiblätter – Eßbare Heilkraft, Stärkung unseres Immunsystems, frisch vom Strauch!

In Arabien gibt es ein altes Sprichwort: »Wie kann ein Mensch erkranken und sterben, in dessen Garten Salbei wächst?« Die lapidare Antwort darauf lautet, überliefert von Konstantin von Salerno: »Gegen den Tod ist kein Kraut gewachsen«. Aber der Salbei wird uns helfen, auf daß wir »gesund sterben«. Das seit der Antike genutzte sonnenliebende Kraut wächst in jedem Garten, auf jeder Fensterbank, ist auch im Winter zu ernten und pflegeleicht.

Im sonnigen Süden Europas gedeihen sogar ganze Haine aus knorrigen »Salbeibäumen«, die um die Blütezeit herum einen berauschenden Duft verströmen.

Was hat es denn nun mit diesem »Wunderkraut« auf sich?

Lange Zeit galt der Salbei, wie schon der Ursprung des Namens (lat. »salvare«, das heißt »heilen« und lat. »salvere«, das bedeutet »gesund«) berichtet, als die Heilpflanze schlechthin. Nichtsdestotrotz ist bis heute der Ursprung, das Herkunftsgebiet des »echten«- oder »Garten-Salbeis« unbekannt. Wahrscheinlich schon zur römischen Zeit gelangten die Pflanzen über die Alpen nach Mitteleuropa, wo sie in Kultur genommen und seit dem 6. Jahrhundert von Mönchen angebaut wurden. Seit der Zeit Karl des Großen durfte Salbei in keinem Klostergarten fehlen.

Seine Bedeutung als Medizinalpflanze kann heute auf spezifische Bestandteile zurückgeführt werden. Vor allem das in den frischen Sprossen enthaltene ätherische Öl, aber auch Harze, Bitterstoffe und ein pflanzliches Östrogen bedingen die vielfältigen Wirkungen. Verbürgt sind die schweiß- und milchsekretionshemmenden wie auch die adstringierenden, entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaften der Blattdroge.

Die drei letztgenannten Eigenheiten stehen gemeinhin im Mittelpunkt der Nutzung in der Hausapotheke. So eignet sich Salbeitee hervorragend zur Behandlung von Zahnfleischbluten wie zum Gurgeln bei Halsentzündung, bei Schluckbeschwerden und zur allgemeinen Mundhygiene (frische Blätter als Ergänzung/Ersatz(?) für Zahnbürste & Co.)

Wöchentlich drei Salbeiblätter essen – damit erhöhen wir unsere Widerstandsfähigkeit gegen all die kleinen »Tierchen«, die Viren und Bakterien, die uns in der kalten Jahreszeit das Leben schwer machen.

Lauschen wir zum Abschluß den Ausführungen Hildegards von Bingen (Physica, Buch I, Cap. 63) » ... roh und gekocht ist er gut für jeden zu essen, den schädliche Säfte plagen ... Nimm Salbei, pulverisiere ihn und esse ihn mit Brot, und er vermindert den Überfluß an schlechten Säften ... Und wer Gestank und Schnupfen erleidet, der stecke Salbei in die Nase, und es nützt ihm ... Und wer aus dem Mund stinkt, der trinke Salbeiwein ... Wer aber Widerwillen gegen das Essen hat, der nehme Salbei und weniger Kerbel und zerstoße dies in Essig. So mache er eine Würze und er tauche die Speise, die er essen will, hinein und er hat Appetit zu essen – so Gott will.«

Die genannte Anwendung für die Nase ersetzt jedes Schnupfenspray. Der Wein schafft einen reinen Atem und das Gewürz hilft gegen »Schwindsucht« – was wollen wir mehr?

Gott befohlen
und herzlichst,
Ihr Pater Gerhard

Das Burnout-Syndrom besiegen! – Hilfe bei Überlastungssituationen durch integrierte Chinesische Medizin

Das Burnout-Syndrom ist heute in aller Munde. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht ein neuer Burnout-Ratgeber, eine Fernsehsendung oder die Werbung einer neuen Burnout-Klinik erscheint. »Der Hauptunterschied zwischen einer normalen Erschöpfung und dem Burnout besteht darin, daß auch Erholungspausen keine wirkliche Regeneration bringen. Die normale Erschöpfung ist also mit einem Handy zu vergleichen, dessen Akku leer ist. Beim Burnout-Syndrom ist aber sozusagen auch das Ladegerät nicht mehr in Ordnung, die Energie in der inneren Batterie lädt sich nicht mehr auf«, erklärt Professor Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin und Professor an der Universität Porto. Dort und in Heidelberg beschäftigt er sich unter anderem mit unkonventionellen, aber wirksamen Therapieansätzen für Burnout.

Je nach Symptomatik werden in der westlichen Medizin vor allem drei Formen des Burnout unterschieden, die auch kombiniert vorkommen können: (1) die emotionale Erschöpfung, (2) die sogenannte Depersonalisierung, und (3) das Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Handelns. Durch eine spezielle Übungstherapie, mit Akupunkturnadeln und speziellen Kraftkräutern, kann hier geholfen werden.

Bei diesen drei Formen des Burnouts hat sich zudem eine neue diagnostische Methode bewährt. Es ist möglich, über das Internet bereits eine erste Einschätzung vom Grad des Burnouts und der möglichen Gefährdung der Patienten zu bekommen. »Besonders bewährt hat sich im Alltag eine Form des Selbstmanagement-Trainings. Je nach der Individualität des Patienten, dem Burnout-Typ und einer groß angelegten medizinischen Untersuchung, die auch Hormone und Mikronährstoffe umfaßt, kommt es zu einer Analyse der Einzelsituation. Dieses sogenannte Kraftkontenmodell erlaubt es uns, dem Patienten endlich Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Manchmal kann man mit ganz einfachen Selbstmanagement-Techniken viel Gutes für die Patienten und ihre Familien tun", erklärt Professor Greten.

»Im Übrigen bin ich der Meinung, daß Burnout eigentlich etwas ganz Normales ist. Wir leben in einer Gesellschaft mit einem hohen Grad von Wettbewerb. Wer da etwas Besonderes leisten will, muß immer bis an die Grenzen seiner Kraft gehen. Vielleicht ist es sinnvoller, in der Zukunft den Leistungsträgern unserer Gesellschaft, gleich ob in Beruf oder Familie, mehr Möglichkeiten an die Hand zu geben, produktiv und selbstbestimmt mit Belastungen umzugehen.«

Autorin
Petra Fröschen
Deutsche Gesellschaft für TCM

Weitere Infos
Deutsche Gesellschaft für TCM,
Heidelberg, Tel. 0 62 21 - 37 45 46

Web
www.dgtcm.de
www.tele-akademie.de
YouTube - Kanal dgtcm

Energiepioniere zwischen Rems und Murr

Der Verein Solar e.V. Weissacher Tal / Backnanger Bucht / Welzheimer Wald (Abk.: Solarverein Rems-Murr) ist ein gemeinnütziger Verein, der in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Vereinsmitglied Silke Müller-Zimmermann – im Solarverein Rems-Murr für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig – blickt für den NATURSCHECK auch in die Anfangstage zurück.

Im Backnanger Raum haben sich schon vor zwanzig Jahren einige kluge Köpfe mit natürlicher Energiegewinnung beschäftigt. Deren Engagement mündete in die Gründung eines Solarvereins, der heute den Namen »Solarverein Rems-Murr« trägt. »Uns war klar, daß mit der gefährlichen Atomenergie Schluß sein muß und auch Kohlekraftwerke die Umwelt belasten«, erzählt Silke Müller-Zimmermann. Ihr Mann studierte noch, entdeckte aber schon damals mit Gleichgesinnten die thermische Energiegewinnung und Solarenergie als experimentelles Betätigungsfeld. »So wie andere am Wochenende Musik gemacht oder das Auto gewaschen haben, beschäftigten wir uns Mitte der 1990er-Jahre wie selbstverständlich in der freien Zeit mit Sonnenkollektoren«, sagt sie lachend. Schon in den Anfangstagen stellten die Mitglieder des Solarvereins Rems-Murr zahlreiche Module zusammen und installierten die fertigen Sonnenkollektoren auf dem Dach. »Meistens ging es da um Privathaushalte, denen wir beratend zur Seite standen«, erläutert Silke Müller-Zimmermann. Mitte der 1990er Jahre steckte die alternative Energiegewinnung – allen voran die Solarenergie – quasi noch in den Kinderschuhen. Die lokalen Heizungsbauer setzten vor 20 Jahren noch stark auf konventionelle Energiequellen. »Damals flossen noch nicht so wie heute größere Fördergelder«, berichtet die Energieexpertin.

Auch sei der politische Druck zur Verwendung von alternativen Energiequellen noch nicht so groß gewesen. Es verwundert daher kaum, daß der Solarverein Rems-Murr mit Hermann Scheer und Franz Alt – zwei bekannten Befürwortern der Energiewende – von Anfang an »geistig« auf der gleichen Welle funkte. Als dann auch das Unternehmen Würth anfing, die Solartechnik voranzubringen, fühlten sich die Mitglieder des Solarvereins Rems-Murr in ihrem bisherigen Tun bestärkt.

Eines der bis dato größten Solarenergie-Projekte des Solarvereins war die Anbringung von Sonnenkollektoren auf der Gemeindehalle in Weissach. Ebenfalls für Aufsehen sorgte die Photovoltaik-Anlage auf dem Bildungshaus in Weissach. Heute sind im Weissacher Tal, in der Backnanger Bucht und im Welzheimer Wald bereits mehr als 100 thermische Solar- und Photovoltaik-Anlagen in Betrieb, bei denen der Solarverein Rems-Murr mit Rat und Tat zur Seite stand. »Wir suchten für unsere Vereinsmitglieder die passenden Module aus, prüften auf Hausdächern die Chancen zur Installation von Sonnenkollektoren oder empfahlen lokale Elektriker und Handwerker«, betont Silke Müller-Zimmermann. Als Ansprechpartner beim energiesparenden Neu- bzw. Umbau von Häusern stehen die Vereinsmitglieder ebenfalls bereit. »Wir unterstützen Hausbesitzer bei der Beantragung öffentlicher Mittel«.

Erfolgreiches Engagement

Der Solarverein Rems-Murr sieht sich als wichtiges Puzzleteil auf dem Weg zur Energiewende im alten Vereinsgebiet »Weissacher Tal-Backnanger Bucht-Welzheimer Wald« und jetzt auch im Remstal. Das Vereinsziel: die Verbreitung, Nutzung und Weiterentwicklung aller erneuerbaren Energiequellen zu steigern. Die Erfolge sind sichtbar: der prestigeträchtige Status von Weissach als Energiekommune sowie die Gründung der Energiegenossenschaft Weissacher Tal kommen nicht von unge-

fähr. Der Solarverein Rems-Murr besteht derzeit aus zirka 150 Mitgliedern, die Energiegenossenschaft Weissacher Tal kommt auf knapp 250 Mitglieder. Der Solarverein Rems-Murr finanziert sich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Unkostenbeiträgen zu Veranstaltungen sowie zwei eigene Solaranlagen. »Wir sind unabhängig von Unternehmen, politischen Institutionen, Parteien und Interessengruppen«, bekräftigt Silke Müller-Zimmermann.

Alle zwei Monate treffen sich die Vereinsmitglieder zum »Energietreff« und begrüßen zu diesem Anlaß regelmäßig auch Gastredner. Auch Kommunalpolitiker sind beim Energietreff gern gesehene Gäste. Bei den Vorträgen geht es unter anderem um die Themen Solar- und Windenergie, Elektromobilität oder Gas- und Hybridtechnik. Im Mai 2014 lud der Solarverein Rems-Murr als Referenten beispielsweise Stephan Riecke von der Stuttgarter Firma »ETOGAS« ein, der die industrielle Umsetzung der neuen und umweltfreundlichen Stromspeichertechnologie »Power-to-Gas« vorstellte. Auch Dirk Storz von der Firma Prinz&Storz trat bereits als Gastredner beim Energietreff in Erscheinung und berichtete über die Fortschritte bei der autarken Energieversorgung in Häusern. Die Firma Prinz&Storz ist an dem Projekt »Wüstenrot 2020 energieautark« beteiligt.

Klimaschutz und Energiewende vorleben

Darüber hinaus umfaßt der Veranstaltungskalender des Solarvereins auch »Bildungsreisen« für die Vereinsmitglieder. Bei den Tagestrips – vereinsintern als »Solarreisen« bekannt – geht es ebenfalls um Energiethemen. So besuchte der Solarverein beispielsweise den Energieberg in Karlsruhe und das Flußkraftwerk in Iffezheim. Ein wichtiges Anliegen des Vereins ist es, die junge Generation für die Energiewende zu aktivieren. Dazu tragen das alljährlich angebotene Kinder-Ferienprogramm, die »Standby-Aktionen« und »Textilien–Upcycling« in Schulen bei. Neben der Vernetzung mit anderen lokalen Energieakteuren – zum Beispiel im Netzwerk »Energie-Wende-Kreis« – und einem Ausbau des überregionalen Engagements ist dem Solarverein Rems-Murr auch das politische Einmischen wichtig. In diesem Zusammenhang ist den Vereinsmitgliedern die Aufklärung der Öffentlichkeit ebenfalls ein bedeutendes Anliegen. Die aktuellen Pläne der Bundesregierung zur Förderung von Kohlekraftwerke seien das falsche Signal. »Es geht auch um die Frage: wie kann ich im Alltag CO2-Emissionen reduzieren?«, so Silke Müller-Zimmermann.

Die Mitglieder des Solarvereins gehen daher mit gutem Beispiel voran und sprechen nicht nur von der Energiewende, sondern leben diese auch. »Wir setzen auf das Erdgasauto und nicht auf das Benzinauto – Fahrrad fahren ist natürlich noch gesünder«, sagt Silke Müller-Zimmermann lachend. Der Solarverein Rems-Murr ist Mit-Initiator des KliK-Projekts, das er auch finanziell unterstützt. Die Initiative »Klik arbeitet daran, unter der Leitung der Energieagentur Rems-Murr gGmbH ein Jahr lang mit 100 Beispiel-Haushalten in 10 Gemeinden des Rems-Murr-Kreises »Klimafreundlich-konkret im Alltag CO2 einzusparen« (Abk.: Klik). Im Rahmen von Klik fanden vielerlei öffentliche Aktionen statt, wie gemeinsames, CO2-sparendes Kochen oder Marktaktionen mit »Känguru und Beutelteufel«, die auf den unsinnigen Plastiktütenverbrauch aufmerksam machten.

Energieautarkheit als Ziel

Langweilig wird den Mitgliedern des Solarvereins Rems-Murr so schnell sicher nicht. Das nächste große Ziel haben sie fest vor Augen. So setzen sich die Mitglieder mit Nachdruck für den Aufbau eines Windrades im Vereinsgebiet ein. Ein erster geeigneter Standort wurde mit dem Murrhardter Wald inzwischen gefunden und weitere sind ins Auge gefaßt. »Wir haben Ähnliches vor wie die Bürgerinitiative »Bürgerwind Welzheim« – ein Windrad wäre ein wichtiger Mosaikstein auf dem Weg zur Energieautarkie im Vereinsgebiet«, so Silke Müller-Zimmermann. Neben Solarenergie und Blockheizkraftwerken sei die Windenergie vor Ort eine gute Ergänzung zur Deckung des Energiebedarfs. »Wir unterstützen die Pläne der Politik zur Dezentralisierung – es macht doch keinen Sinn, die Energie auf riesigen Umwegen von der Nordsee hierher zu uns in den Süden weiterzuleiten«, bekräftigt Silke Müller-Zimmermann. Da sei ein eigenes Windrad direkt vor Ort der effizientere/kürzere Weg.

Autor

Andreas Scholz

Web

Website Solarverein Rems-Murr
www.solarweissach.de
Website der Initiative
»Klimafreundlich-Konkret im Alltag CO2 einsparen« (Klik)
www.klik-co2.de

„Ihr Lächeln ist unser Erfolg“

Tätigkeitsschwerpunkte

- Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis (zertifiziert)
- Orthomolekularmedizin
- Biologische Tumortherapie
- Naturheilkundliches Check-Up
- Akupunktur

ALLERGIE-, HAUT- UND ATEMWEGS-BESCHWERDEN
Erkennen und behandeln!

Eigenbluttherapie und Akupunktur als Akutbehandlung!
Oder EPD als aufbauende Immuntherapie.

Unsere Praxis bietet für Sie die verschiedensten Leistungen.

Wenn Sie sich für eine bestimmte Thematik interessieren, haben Sie die Möglichkeit, detaillierte Informationen (bspw. Flyer) im PDF-Format bei uns im Internet unter www.drpfisterer.de herunterzuladen.

Dr. med. M. Pfisterer
Arzt Privatpraxis
Naturheilverfahren | Akupunktur

Nordstr. 28 | 74076 Heilbronn
www.drpfisterer.de | info@drpfisterer.de
Tel.: 07131 - 204575 | Fax: 07131 - 204576

Achtsamkeit als Weg zu geistiger Gesundheit

Am 12.10.2014 findet auf der Burg Stettenfels ein Achtsamkeits-Kongreß statt. Verschiedene Referenten beleuchten dabei das sehr vielfältige Thema aus ihrer ganz persönlichen Sicht. Zwei der Referenten möchten wir Ihnen hier vorstellen: den Unternehmens-Berater und Achtsamkeits-Trainer Christian Jeschke, dem vor allem das regelmäßige »Medien-Fasten« am Herzen liegt und den Organisator der Baden-Badener »Zenwoche« Gregor Stehle, der zehn Jahre als Zen-Mönch in einem Zen-Kloster lebte und Achtsamkeit aus Sicht des Zen beschreibt.

CHRISTIAN JESCHKE

GREGOR STEHLE

Herr Jeschke, was ist überhaupt Achtsamkeit?

Christian Jeschke: Kennen Sie das? Ständig kreisen Gedanken in unserem Kopf. Wie Geschnatter von Enten oder Affen, die von Baum zu Baum hüpfen, oder es braut sich ein Gedanken-Gewitter zusammen. Achtsamkeit kann uns helfen, diesen Gedanken-Strom anzunehmen und ganz wach alles, was im Innen und im Außen geschieht, zu beobachten. Nicht wertend und ganz im »Hier und Jetzt«. Bei der Kultivierung von Achtsamkeit beginnt man, die Gedanken anzunehmen und nicht zu verdrängen oder sich ihnen hinzugeben. Mit Hilfe von Achtsamkeits-Meditation und weiteren Methoden kann das trainiert werden, um es dann in den Alltag zu integrieren. Ich vergleiche die umherwandernden Gedanken gerne mit Wolken: »Du kannst die Wolken nicht stoppen oder wegpusten, du kannst aber lernen, mit ihnen zu fliegen.«

Achtsamkeit ist eine grundlegende Fähigkeit des Geistes, ein unvoreingenommenes Gewahrsein aller Geschehnisse im Innen und Außen, welches nicht bewertet und sich nur auf die Gegenwart bezieht. Achtsamkeit ist eine Haltung sowie eine Art des Seins und weniger eine Technik, und sie bedingt, daß wir willens sind, bei der Entfaltung unseres Lebens mit Herz und Verstand präsent zu sein.

Herr Stehle, bereits mit 17 Jahren entdeckten Sie den Weg des Zen-Buddhismus für sich. Nach Ihrem Kunststudium lebten Sie zehn Jahre als Zen-Mönch, Koch und Künstler in einem Zen-Buddhistischen Kloster in Frankreich. Welche Rolle spielt die Achtsamkeit für Sie?

Gregor Stehle: Die tägliche Meditation ist eine Form von Achtsamkeitsübung, da ich mich hierbei vom Kontakt des sinnlichen Wahrnehmens löse. Hierbei bringt man Körper und Geist in eine Einheit, und es beginnen die Atmung und der Energie-Fluß wieder natürlich zu zirkulieren. Hierbei können geistige Nahrung, Eindrücke und Emotionen verdaut werden, um uns zu nutzen, sowie man auch körperliche Nahrung nutzt. Ebenso wird auch wieder ausgeschieden, also losgelassen. Das kann dann speziell bei der Atmung mit dem Ausatmen verbunden werden.

Und dann gibt es Achtsamkeits-Übungen, die ich in den Alltag einfließen lasse. Hierbei hat dann jede aktive Handlung auch eine Ruhephase im Anschluß, um sich dann sprichwörtlich wieder abzukühlen und wieder etwas Neues zu beginnen.

Ihnen, Herr Jeschke, hat es vor allem das Thema »Medien-Fasten« angetan. Seit 2011 veranstalten Sie »Auszeiten von Medien zur Besinnung auf sich selbst«. Was ist unter »Medien-Fasten« zu verstehen?

Christian Jeschke: Ich erläutere zuerst mal meine Sicht auf den Begriff Medien, damit meine ich nämlich nicht nur das "digitale Leben«, Nachrichten-Magazine und den Fernseher, auch wenn das die Medien sind, die am meisten konsumiert werden. Medien bzw. die Einzahl Medium, ist per Definition ein Trägersystem zur InFORMations-Vermittlung. Wir sind ständig umgeben von Medien, da alles irgendwie ein Medium ist, welches uns Informationen übermittelt, und diese Information wird sehr individuell erlebt. Sei es ein Baum, der mich an Natur erinnert und daran, verwurzelt zu sein in dem, wer ich bin und was

meine Basis ist, oder ein Stuhl, der mich einlädt, mich hinzusetzen und mich auszuruhen, oder die Zahl 8, die mich immer an Achtsamkeit erinnert.

Dazu kommen die »digitalen Medien«, und hierzu kann man jede Form von Audio, Video und Schrift zählen, die digital übermittelt wird. Für mich sind diese Medien Informationsquellen und Kommunikations-Kanäle, die ich täglich nutze für meinen beruflichen und persönlichen Bedarf und somit ein Werkzeug. Ich lebe einen bewußten Konsum und möchte mich nicht von dem Medienstrom, der ständig zur Verfügung steht und nur einen Handgriff weit entfernt ist, mitreißen zu lassen.

Letzten Endes geht es mir beim Thema Medien in meinen Events hauptsächlich um den Verzicht auf Medien und die Kultivierung von Achtsamkeit, deshalb sind die digitalen Medien zwar Bestandteil, aber nicht bestimmendes Thema. Durch die kurzzeitige Abstinenz wird in der Regel erkannt, daß es doch auch mal ohne Smartphone, Internet, TV und digitale soziale Netzwerke geht. Es ist ja so, daß der Mensch Wochen ohne Essen und Tage ohne zu trinken überleben kann, aber heutzutage nur noch wenige Stunden ohne Online-Zugang.

Hierüber lade ich zum Nachdenken ein und als Ausgleich zum täglichen Informations-Fluß zum »Ausschalten, Hinsetzen und Atmen«. Denn ohne Atmen können wir nur wenige Minuten überleben - der Atem ist eines unserer fundamentalsten Bedürfnisse.

Und wie geht ein Zenmönch mit dem Thema Medien um?

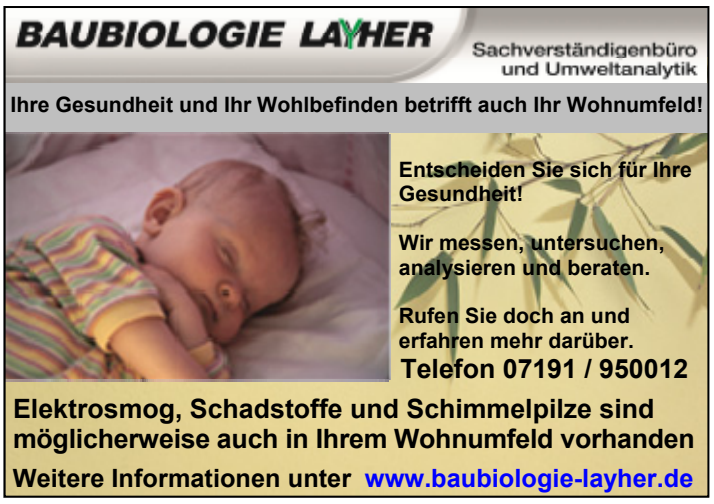
Gregor Stehle: Da mache ich Unterschiede, zum Beispiel in geistige Medien wie Gedanken und Bilder und alles das, was unser Geist widerspiegeln kann. Die anderen Medien sehe ich als konkrete Medien, die mehr körperhaft und resonanzfähig sind. Ich kann einen Zusammenhang zwischen Streß und digitalen Medien feststellen, da diese den Geist mehr einnehmen, da der Körperbezug fehlt und wir die Geist-/Körper-Trennung direkt leben.

Daher gehört für mich hier die Prävention dazu, indem ich erst gar nicht zu viele Eindrücke auf mich einwirken lasse. Indem ich zum Beispiel keinen Fernseher habe und »nebenher« kein Radio oder Musik höre, sondern versuche, immer nur eine Sache zu machen. Wenn ich Musik höre, dann gehe ich in ein Konzert. Das ist dann auch »live« und hat dann auch wieder etwas Körperliches. Oder ich versuche nur das zu lesen, was für mich brauchbare Informationen enthält. Das bietet dann auch die Möglichkeit, mich auf diese Informationen einzulassen.

Wo wir schon beim Thema Streß sind - Achtsamkeit wird ja heute vor allem dort propagiert, wo die Menschen nicht mehr in der Lage sind, mit dem täglichen Streß konstruktiv umzugehen.

Gregor Stehle: Wenn Streß aufkommt, wird die Energie oft in nur eine Richtung gelenkt, und in Bezug auf digitale Medien bleibt es dann auch beim rein geistigen Vorstellen und geistigen Erleben. Es ist durch digitale Medien möglich, Emotionen zu transportieren, nur bleiben sie eben ungelebt, in dem Sinne, daß der Körper sie nicht im ganzen System erfährt.

Wenn man zu viel Information aufgenommen, konsumiert hat, ist auch hier eine Auszeit angebracht. Der geistige Bereich fällt nicht immer ganz so auf, weil er sich nicht materiell manifestiert. Man hat ja nicht zwei Zimmer



Gräßle
Bio Obsthof
Naturland
...und Bio-Hofladen
Wir bieten neben eigenen Bio-Äpfeln und frisch gepresstem Leinöl alles was das Bio-Genießer-Herz begehrt...frisch, saisonal, regional.
Brunnenstr. 18, 74078 HN-Biberach, Tel. 07066 – 5549
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-18.30 Uhr, Sa 8.00-13.00 Uhr

Stephan Dalley
Heilerausbildung
Beginn: 18. Oktober 2014
Die Heilerausbildung gibt die einzigartige Möglichkeit, Heilen von Grund auf beim Profi zu erlernen – mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen.
Die Ausbildung geht über 6 Wochenenden, jeweils zu 2 Tagen (Samstag und Sonntag).
Seminarleiter: Stephan Dalley, Heiler im Dachverband für Geistiges Heilen
Info und Anmeldung über die Internetseite **www.dalley-energie.de** unter „Heilerseminar".

KAMIN
GALERIE
REMSTAL
kamingalerie-remstal.de
Gmünder Straße 37, 73614 Schorndorf
Telefon (07181) 48 23 706
Telefax (07181) 48 23 716
E-Mail info@kamingalerie-remstal.de
Internet www.kamingalerie-remstal.de
storch Kamine GmbH · Romotop · Koppe Öfen · RIKA

voller Medien-Erfahrungen, sondern die sind in unserem Geist. Sinnliche Eindrücke müssen auch »verdaut«, also verarbeitet und ausgewertet werden. Dafür benötigt es genügend Zeit, ansonsten wird das Gehirn trainiert, riesige Informations-Mengen reinzulassen und aufgrund dieser Mengen nur Bruchstücke zu verarbeiten.

Christian Jeschke: Da stimme ich zu. Irgendwie bleibt man dann verstockt in starrer Haltung vor dem Medien-Gerät sitzen. Das Gehirn ist einfach überfordert mit der großen Flut an Informationen und den unfaßbaren Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen. Und da kommt dann schon Streß auf. Und bei der Informationsverarbeitung unter Streß ist es so, daß genau das der ungünstigste Zustand für die Aufnahme neuer Information ist.

Die Streß-Reaktionen finde ich super interessant, da lerne ich ständig dazu. Ich sehe meinen Körper als Gefährt(en) und ebenso als einen Spiegel meiner Seele, meines aktuellen Zustandes. Ein Beispiel, was passiert, wenn ich mich gestreßt fühle - und jetzt gehe ich mal davon aus, daß meine Achtsamkeit nicht aktiv ist: Ich stelle fest, daß mein Tag heute nicht ausreicht für die Menge an Arbeit und Informationen, die vor mir »liegt«, und ich fühle mich unwohl, und obwohl ich noch nicht begonnen habe, schon gehetzt. Zuerst steigen jede Menge Gedanken auf. Mit jeder gesichteten Aufgabe werden es mehr Gedanken. Dann ruft noch jemand mit einem Problem an, bei dem ich helfen soll. Weitere Gedanken tauchen auf. Ich bin überfordert mit der Menge an auftretenden Gedanken und kann mich nicht mehr fokussieren. Währenddessen beginne ich flacher und schneller zu atmen. Dem voran stand ein hormoneller Stapellauf, der von mir unbemerkt in meinem Gehirn gestartet wurde. Ebenso sind verschiedene Gehirn-Regionen automatisch aktiviert worden, die mich evolutionsbedingt auf Kampf und Flucht einstellen. Ich sitze angespannt auf meinem Stuhl, weil der Muskeltonus sich verändert und nicht nur »außen«, auch im Inneren. Denn z.B. ist der Darm ein Hohlmuskel und wird auch angespannt und macht mich bereit für die Flucht und einen »Not-Stuhlgang«. Also befinde ich mich konstitutionell in einer Notfall-Situation, bzw. meiner Körper reagiert genau so auf Streß.

Dasselbe passiert in jeder Streß-Situation, der Autopilot ist immer ähnlich. Wir haben uns einfach noch nicht auf die heutigen Formen von Streß eingestellt, auch wenn es psychischen Streß seit Jahrhunderten gibt. Wir sind in der Regel darauf nicht vorbereitet, noch nicht genug trainiert.

Um hier achtsam und bewußt gegenzusteuern, gibt es verschiedene Bewegungs-, Atem- und Entspannungs-Übungen. Hierzu gehören unter anderem Progressive Muskelentspannung, Barfuß-Laufen und Qi Gong, diese fördern das Körpergefühl und beruhigen den Geist.

Lieber Herr Jeschke, lieber Herr Stehle, besten Dank für das interessante Gespräch. Und wir sehen uns wieder am 12.10.2014 beim Achtsamkeits-Kongreß auf der Burg Stettenfels.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.medien-fasten.com
www.zenwoche.de

25 Jahre Igelverein – Unsere Igel sagen danke!

Ein Igelleben in Deutschland führen zu müssen, ist nicht einfach. Denn der Lebensraum der Tiere hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Lebensbedingungen sind sehr schwierig geworden und bergen ganz neue Gefahren. So haben die Igel zwar die Eiszeit und die Mammuts überlebt und gehören somit zu den ältesten Säugetieren überhaupt - aber die Zerstörung des natürlichen Lebensraumes durch die Menschen schadet ihnen zunehmend.

Tierschutz ist keine Liebhaberei, sondern eine ernste, sittliche Pflicht im Interesse des Volkes, des Staates und der Menschlichkeit. - Manfred Kyber -

Der Verein der Igelfreunde Stuttgart und Umgebung e.V. wurde im Mai 1989 von Elisabeth Swoboda und Irèn Schliesser und weiteren engagierten Tierschützern gegründet mit dem Ziel, dem bedrohten Wildtier Igel die dringend erforderliche Hilfe zur Erhaltung der Art zu bieten.

In den vergangenen Jahren haben wir unsere Arbeit immer mehr intensiviert und sehr professionell gestaltet. Damit ist in erster Linie die medizinische Betreuung der Igel gemeint. Wir betreiben insgesamt zehn Igelstützpunkte. Außerdem haben wir unsere Öffentlichkeitsarbeit forciert, sowie mit Hilfe fundierten Informationsmaterials und einer neu gestalteten Homepage www.igelverein.de allen Interessierten fachliche Hilfe geboten. Wichtig war uns auch die Kontaktpflege zu anderen großen Igelschutz-Organisationen. Der Austausch von Selbsterfahrungen führte zu Wissen, welches in keinem Buch zu finden ist.

Auf unsere zum Teil sehr zeitraubende ehrenamtliche Tätigkeit möchte ich nicht speziell eingehen, sondern nur so viel erwähnen, daß wir - das habe ich aufgrund der Berichte unserer Igelstützpunkte zusammengestellt – seit unserem Bestehen ca. 58.000 Igel betreut haben und – das kann man sicher uneingeschränkt sagen – damit vor dem sicheren Tod bewahren konnten.

Blick in die Zukunft

Wie jedes Wildtier ist auch das von so vielen Menschen geliebte Stacheltier zum Untergang verurteilt, wenn sich die egoistische und rücksichtslose Einstellung der großen Masse in den nächsten Jahren nicht radikal ändert. Denn obwohl immer mehr Einzelpersonen, Institutionen, Regierungen oder internationale Organisationen von Natur- und Umweltschutz reden, werden doch nirgendwo wirklich naturschützende Konsequenzen gezogen, falls dies den Interessen oder der Gewinnsucht bestimmter Gruppen zuwiderläuft.

Wie weit wir es schon gebracht haben, merkt man nicht nur in fernen Ländern, wo die Lage trotz aller schönen Worte und Resolutionen vielfach schon hoffnungslos ist, sondern auch bei uns, die wir tatenlos Vogel Strauß spielen, wenn Schmetterlinge und Bienen selten werden, wenn dadurch Blumen und Obstblüten nicht mehr bestäubt werden, wenn wir mit Monokulturen und Kunstdünger die Bodenqualität vernichten und wenn – unter anderem – auch so harmlosen und für uns so nützlichen Tieren wie dem Igel der Lebensraum immer drastischer beschnitten wird.

Wir sind aber der Meinung, daß Tiere selbst ihre besten Advokaten sind, weil man ihrer Unschuld und ihrem Zauber nicht widerstehen kann. Wollen wir also versuchen, ein Zipfelchen Optimismus aus diesem Schreiben herauszulesen und uns weiterhin bemühen, daß auch unsere geliebten Igel nicht schon in naher Zukunft als »ausgerottet« bezeichnet werden müssen.

Seit 23 Jahren gibt es in Stocksberg (Landkreis Heil-

Grün - Klima - Baubiologie
Neutrale Beratungsstelle
• Schimmel– u.Schadstoffanalyse
• Elektrosmog– Raumklima-Check
• Beratung für gesundes Wohnen, Bauen und Renovieren
• Lüftungskonzepte - Raumklimatisierung
. . . denn Gesundheit fängt Zuhause an . . .
Markus Kurz
Baubiologe IBN
74229 Oedheim
FON 07136/911210
FAX 07136/25323
Baubiologische Beratungsstelle IBN
Zulassungsnummer
1082
IBN
www.gruen-klima-baubiologie.de

AUS DEM DUALISMUS IN DIE EINHEIT MIT HILFE VON PEAT

Einsatzmöglichkeit bei:
- emotionalen Themen und,
- daraus resultierenden organischen Erkrankungen
- spiritueller Entwicklung
- Einzeltermine und Workshops

NATURHEILPRAXIS DIPL. ÖK. HP ASTRID PAULINI
TEL: 0 70 66 - 90 20 59 ODER WWW.HEAL-WEB.COM

zachersmühle
gaststätte biergarten kleinkunst
73099 adelberg tel:07166 255 www.zachersmuehle.de
Das gemütliche Kulturgasthaus mitten im Wald, mit idyllischem Biergarten, Spielplatz und verschiedenen Open Air Veranstaltungen für junge und junggebliebene Menschen. Treffpunkt für Liebhaber des Besonderen, Zweiradtourer, Individualisten.....

Reisen für Naturliebhaber
von Biologen geführt - kleine Gruppen - weltweit

für Ornithologen:
RUMÄNIEN - Donaudelta & Dobrugea 18.04. – 26.04.15
LESBOS - Artenfülle zur Zugzeit 24.04. – 02.05.15
FINNLAND - in der Wildnis Kareliens 16.05. – 22.05.15
für Naturfotografen:
SPANIEN – Extremadura im Frühling 07.04. – 16.04.15
NORWEGEN – Birk-/Auerwild & Seeadler 02.05. – 09.05.15
BRASILIEN – Traumreise ins Pantanal 15.08. – 29.08.15
weitere Angebote auf Anfrage:

Reisen in die Natur Stuttgarter Str. 7
D-73630 Remshalden, Tel: 07151/99 46 10 (Fax: 99 46 11)
Mail: j-griesinger@reisen-in-die-natur.de | www.reisen-in-die-natur.de

bronn) das Igelkrankenhaus mit Schulungsgarten und großem Außengehege, sowie eine Intensivstation, einen Igel-Schulungsraum und einen Video- bzw. Igelvortragsraum. Hier können sich Besucher über die natürlichen Lebensbedingungen des Wildtieres Igel informieren. Projekttage mit Schulkassen sind sehr beliebt und viele Schülerinnen absolvieren hier ihre soziale Woche. Leichte Straftäter, die das Landratsamt regelmäßig schickt, helfen im Naturgarten oder bauen Igelhäuser und sind bei schwereren Arbeiten sehr hilfreich.

Wer Umweltschutz sagt, meint immer auch Tierschutz. Nur in einer gesunden Natur, in geschützter Landschaft können Tiere und nicht zuletzt auch der Mensch überleben. In unserer dicht besiedelten Landschaft, die im unbesiedelten Bereich durch intensive Landnutzung geprägt ist, haben es viele Tier- und Pflanzenarten schwer, sich einen Rest von (Über-) Lebensraum zu erhalten. Viele dieser Arten haben den Existenzkampf bereits verloren und sind in den letzten fünfzig Jahren aus unserer Landschaft gänzlich verschwunden. Es bedarf eines Umdenkens vieler gesellschaftlicher Kräfte, diesen Artenschwund zu stoppen. Unsere Natur hat engagierte Anwälte nötig. Wir alle sind gefordert, mehr Umweltschutz zu betreiben. Igelschützer haben sich diese Aufgabe bereits vor vielen Jahren gestellt. In vielen Vereinen wird die Liebe zum Stacheltier zur alltäglichen Verpflichtung. Viele Mitglieder und Igelfreunde kümmern sich selbst um gefundene Tiere.

Unsere wichtigste Pflicht wird es für die Zukunft sein, Naturschutz und Igelschutz zu erhalten und an andere zu vermitteln. Besonders wichtig neben dieser selbstgestellten Aufgabe ist, daß Sie als Igelfinder oder Vereinsmitglied jüngere Menschen zu Tierliebe und Igelschutz hinführen. Sie leisten für uns alle einen großen Dienst. Wir sagen Danke für Ihr Engagement und Ihre Geduld.

Wir danken insbesondere auch allen Sponsoren, die uns seit vielen Jahren mit Futter, Informationsmaterial und Geldspenden unterstützen und hoffentlich noch recht lange unterstützen werden. Danken möchte ich auch unseren nimmermüden Frauen in den Igelstationen, die sich dieser großen Aufgabe verschrieben haben.

Bleiben Sie den Igeln treu und unterstützen Sie uns weiter! Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, diese wundervolle Natur zu bewahren, und geben Sie dem Igel eine Zukunftschance!

Herzlichst,
Ihre Elisabeth Swoboda

Das Igelleben liegt in unserer Hand, schützen wir es heute für eine bessere Zukunft von morgen!

Spendenkonto
IBAN: DE39 6206 2215 0001 1660 00
BIC: GENODES 1BIA
Stichwort:
Igelkrankenhaus-Stocksberg

»Tag des GEOTOPs« und andere besondere Veranstaltungen – Herbstprogramm Herrenhaus – Buchenbach

Erlebnis Mittleres Jagsttal

Das Naturdenkmal »Ottensee«, das als schützenswertes Geotop eingestuft ist, stellt in der Hohenloher Ebene eine echte Besonderheit dar. Bei einer geführten Wanderung am 21.9.2014 erläutert Dr. Reinhard Zeese die Entstehungsgeschichte. Dabei durchqueren die Teilnehmer eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft mit einer Fülle an historischen Elementen und ökologisch interessanten Biotopen.

Weitere Highlights im Herbst sind am 12.10.2014 das »Jahresfest der Natur- und Landschaftsführer Hohenlohe« mit geführten Touren und der »Hohenloher Comedyabend«, der am 8.11.2014 stattfindet.

Veranstaltungskalender September - November 2014

» 7.9. – 14.00 Uhr
Pilzwanderung mit Gabriele Wohnsiedler – Nach der Wanderung findet eine Pilzbestimmung im Herrenhaus Buchenbach statt. Kosten 3,- €.

» 20.9. – 10.00 Uhr
Erd- und landschaftsgeschichtliche Spurensuche rund um Ailringen mit Dr. Reinhard Zeese.

» 21.9. – 10.00 Uhr
»Tag des GEOTOPs« Wanderung zum Naturdenkmal Ottensee mit Dr. Reinhard Zeese und kleine »Karst«-Ausstellung im Herrenhaus Buchenbach.

» 29.9. – 13.00 Uhr
Geführte Klingenrundwanderung um Dörzbach (VHS) mit Michael Buß.

» 04.10. – 14.30 Uhr
Obstsalat - für Kinder! Spaziergang mit Natur- und Landschaftsführerin Annette Oberndörfer. Kosten 3,- €.

» 12.10.
Jahresfest der Natur- und Landschaftsführer Hohenlohe mit geführten Touren.

» 18.10. – 13.30 Uhr
Lieblingskissen – bunt wie ein Herbstwald mit Inga Ankenbrand. Kosten 13,- €.

» 19.10. – 13.00 Uhr
Quellenwanderung um Schöntal (VHS) mit Michael Buß.

» 24.10. – 19.00 Uhr
In Schale werfen – Wir tauchen ein in die Geschichte des Schals, mit der Künstlerin Renate S. Deck. Kosten 5,- €.

» 25.10. – 15.00 Uhr
Märchenworkshop »Vögel« – für Kinder. Mit der Märchenerzählerin Gudrun Weygoldt aus Langenburg. Kosten 8,- €

» 08.11. – 10.00 Uhr
Upcycling – Schmuckkurs mit Unikatgoldschmiedin Monika Ana Christ aus Ailringen. Kosten 5,- € + Materialkosten.

» 08.11. – 20.00 Uhr
Hohenloher Comedyabend mit Gerd Ferz (Kabarettist) und Markus Martin. Eintritt 10,- €.

» 15.11. – 15.00 Uhr
Michels Weihnachts-Schnitzwerkstatt für Groß & Klein. Hier werden Weihnachtsfiguren selber geschnitzt. Kosten 5,- € p.P., Familien 8,- €.

» 22.11. – 16.30 Uhr
Ein »steinreicher« Abend mit kulinarischen Genüssen. Landschaftsführer Roland Scholl präsent Hohenloher Feuersteine, und Martin Berstecher von »Rotermohn« verwöhnt Sie mit einem 5-Gänge-Menü. Kosten 50,- € inkl. Vortrag, Speisen und Getränke.

Und als kleine Vorschau auf 2015: Die nächste Jagsttal-Wiesen-Wanderung findet am 16./17.5.2015 statt.

Bei allen Veranstaltungen bitten wir um vorherige Anmeldung bei:

Ingrid Huesmann
Herrenhaus Buchenbach
Langenburger Str. 10
74673 Mulfingen-Buchenbach
Tel: 07 9 38 - 99 20 35
www.erlebnis-mittleres-jagsttal.de

Über die Leichtigkeit des Lebens – Interview mit dem Heiler und Naturfotokünstler Piero Molinari aus Locarno

»Ich bin am 11. Dezember 1956 in eine zukünftige Großfamilie geboren worden. Viele Menschen kannten mich als sogenannten kleinen Glücksbringer, da ich meistens die Leichtigkeit des Seins lebte und dadurch liebevoll auf die Menschen zuging und sie aufmunterte, egal ob es sich um Kranke, Behinderte, Drogenabhängige, Alkoholiker, Depressive oder ältere Menschen handelte. Ich habe die Gabe, meine Mitmenschen zu ermutigen und zu motivieren, das Leben in seiner wahren Fülle zu erkennen.« Mit diesen Worten beginnt Piero Molinari seine Selbstdarstellung auf seiner Internetseite. Einige unserer Leser haben den Heiler aus der Schweiz bereits kennengelernt. Am 12.10. ist er wieder bei uns zu Gast – beim NATURSCHECK-ACHTSAMKEITS-KONGRESS auf der Burg Stettenfels.

Lieber Piero, wenn Sie auf der Bühne erscheinen, schwingt immer eine Leichtigkeit mit, die alle Zuhörer ansteckt. Woher nehmen Sie diese positive Ausstrahlung?

Piero Molinari: Die Ausstrahlung kommt ja von innen und entspringt einem wunderschönen Gefühl. Durch ein Geschenk von Prem Rawat (Maharaji), das sich »die Schlüssel« nennt, kann ich jeden Tag in mir so viel Liebe und Frieden fühlen und dies seit 34 Jahren. Diese Möglichkeit steht jedem Menschen offen, der wahren Frieden in sich fühlen will. Hier ein Link dazu: http://www.wordsofpeace.de/cms/index.php/medien/lernmaterial/der-wegzumwissen

Ich habe auf Ihrer Internetseite gelesen, daß Ihr Leben nicht immer leicht und einfach war. Auch Sie hatten Schicksalsschläge zu verdauen, die manch anderen aus der Bahn geworfen hätten. Wie ist es Ihnen gelungen, optimistisch und lebensbejahend zu bleiben?

Piero Molinari: Das wunderbare Lebensgefühl, das meinem Innern entspringt, welches ich fühlen darf durch mein tägliches Nach-innen-gehen, hat mich durch alle meine Schicksale fast komplett unversehrt hinübergetragen.

Hierzulande hat man häufig den Eindruck, daß es den Menschen vor allem an einem fehlt: an der Leichtigkeit des Seins. Das Leben wird nicht als großes Geschenk, sondern als harte, sehr ernste und schwer zu bewältigende Aufgabe ge-

sehen. Was würden Sie Ihren Mitmenschen raten, wie man mehr Leichtigkeit in das Dasein bekommt?

Piero Molinari: Was nehmen Sie mit sich, wenn Sie eines Tages diese Erde verlassen? Liebe, Freude, Herzlichkeit und inneren Frieden und ganz viel Dankbarkeit. Leben Sie jetzt! Genießen Sie jetzt! Finden Sie eine Möglichkeit in ihrem Innern, das zu berühren, wofür es sich wirklich zu leben lohnt. Erkennen Sie ihr wahres Selbst, und sie werden es nie mehr loslassen. Von daher entspringt die Leichtigkeit, die bleiben wird, bis zu ihrem letzten Atemzuge. Achtung wegen Ansteckungsgefahr!

Neben der Arbeit als Heiler sind Sie auch Fotokünstler. Eines Ihrer wunderschönen Naturfotobilder (eine Biene) war Titelbild der NATURSCHECK-Sommerausgabe. Wie kamen Sie zur Heilkunst? Und wie zur Naturfotografie? Und wo kann man Ihre Bilder sehen?

Piero Molinari: Den Heiler oder Seelenbegleiter in mir habe ich zum ersten Mal entdeckt, als ich in der Bircher Benner Klinik in Zürich als Pfleger arbeitete. Die offene, einfache, fürsorgliche Betreuung der Patienten ließ mich direkt in deren Herzen schauen, wo ich deren wahre Bedürfnisse sehen oder ablesen konnte. Später bin ich mit Heilern verschiedenster Art in Berührung gekommen, z.B. durch die Zusammenarbeit in den USA, Südamerika, in England, Italien, Deutschland und der Schweiz. Durch das Assistieren einiger solcher begnadeter Menschen wurde mir immer mehr bewußt, wie viele unterschiedliche Arten es gibt, auf andere Menschen zu wirken. Mein innerer Heiler wollte jedoch nie die Kopie eines anderen Menschen sein. Es wurde für mich immer schwerer, die Vorgehensweisen eines anderen zu übernehmen. Darum begann ich, Heilung aus dem Inneren geschehen zu lassen, ohne ein von außen aufgesetztes Konzept.

Seit mehr als 20 Jahren bin ich nun schon als geprüfter Geistheiler im SVNH (Schweizerischer Verband für natürliches Heilen) in der Schweiz tätig.

Meine große Leidenschaft ist neben der Liebe zu den Menschen auch die Liebe zur Natur. Meine Fotografien berühren ebenfalls die Herzen und sprechen von der Schönheit des Lebens. Mir wurde vor sieben Jahren eine einfache Kamera ausgeliehen, mit der ich einige Blumenfotos machte. Die Besitzerin, Frau K. Kohlhammer, arbeitete in ihrer Werbeagentur und zeigte die Bilder ihrem Grafiker und Fotografen. Beide waren berührt von den wunderbaren Blumenfotografien. Mir wurde angeraten, eine Digitale Kamera anzuschaffen. Somit bekam ich zu meinem 50. Geburtstag eine Canon EOS 400D und bald darauf auch ein Makro-Objektiv dazu. Somit begann meine Reise in die Welt der Blumen - in die Blumen-Makro-Fotografie ...

... Und diese Reise ist sicher noch lange nicht zu Ende. Lieber Piero, wir bedanken uns für das interessante Gespräch und freuen uns, Sie am 12.10. auf der Burg Stettenfels wiederzusehen.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Bilder

Homepage: www.pieromolinari.ch
Facebook: https://www.facebook.com/piero.molinari.3
Flickr: https://www.flickr.com/photos/molinari_piero/show/?104,69
Youtube: http://www.youtube.com/watch?v=lmvXH2kxg6M

Wie unsere kulturelle Prägung einengt, oder: Darf Arbeit Freude bereiten?

Teil 2: Die Veränderung - Cultural Re-engineering

In der letzten Naturscheck-Ausgabe haben wir über die Tatsache berichtet, daß es unsere kulturellen Glaubenssätze sind, die unsere Einstellung zur Arbeit bestimmen. Im zweiten Teil des Artikels widmen wir uns nun den Lösungen:

Zunächst sollten wir uns bewußt machen, daß es im Kontext von kultureller Prägung ‚richtig' und ‚falsch' nicht gibt. Hier sollte eher über eine Angemessenheit im historischen Kontext nachgedacht werden, und wer dies tut, sollte sich fragen, ob die gegenwärtig den Arbeitsalltag beherrschenden Glaubenssätze in einer Welt, die sich in diesem Jahrtausend bereits sehr verändert hat, noch passend sind. Dafür müssen wir uns aber der Verhaltensnormen, mit denen wir aufgewachsen und in die wir hineingewachsen sind, bewußt werden, und entscheiden, ob sie uns persönlich entsprechen, beziehungsweise, ob wir uns damit wohlfühlen. Wir sollten uns die Frage stellen: Wollen wir in einem so geprägten Arbeitsumfeld tätig sein?

Darf Arbeit überhaupt Freude bereiten? Darf bei der Arbeit gescherzt und gelacht werden, oder ist solch ein Verhalten kontraproduktiv? Mit diesen Fragen gehen wir einen weiteren Schritt in Richtung ‚Entprogrammierung', in Richtung der Auflösung der Spannungen zwischen dem, was wir »eigentlich« tun wollen, und dem, was von uns erwartet wird. Das kann uns Druck nehmen und zu einer größeren Ausgeglichenheit beitragen, die uns zufriedener und (ganz nebenbei) auch leistungsfähiger macht.

Jeder von uns kennt den Leitsatz fast aller Motivationslehren, der uns seit vielen Jahren aus den verschiedensten Perspektiven nähergebracht wird: Wir sind dann am besten, wenn wir emotional voll in der Sache aufgehen, wenn wir mit Freude dabei sind und diese Freude mit anderen teilen können. Wir wissen, wie erfrischend und auflockernd Lachen ist. Wir wissen, wie sehr Freude und das positive Miteinander zum Wohlgefühl beitragen. Wir fühlen uns beschwingt. Wir sind voller Energie. Das haben die meisten von uns im Familien- und Freundeskreis, also in anderen Lebensbereichen, mehrfach erfahren. Warum aber nur dort? Herrschen im Arbeitsalltag andere Gesetzmäßigkeiten als im Privatleben?

Bei uns – ja! Das Postulat, wonach Erfolg nur durch Ernsthaftigkeit zu erreichen ist, die Reduktion des Berufsalltags auf die Sachebene sowie das Streben nach Perfektion sind tief in uns verwurzelt. Bisher lief alles ‚nach Plan'. In der Vergangenheit, in einer verhältnismäßig stabilen und in weiten Teilen berechenbaren Welt und Weltwirtschaft, schien dieses Regelwerk ein sicherer Weg zum Erfolg zu sein. Was zum Ziel führt, wird nicht hinterfragt, und unsere kulturelle Prägung schon gar nicht, da wir uns ihr in der Regel nicht bewußt sind.

Wie aber kommt es, daß in neuerer Zeit eine zunehmende Anzahl von Erwerbstätigen in Deutschland nicht mehr die vermeintliche Einfachheit des durch diese klaren Vorgaben strukturierten Arbeitlebens wahrnehmen, sondern immer häufiger Druck, Kontrolle und Angst empfinden? Glaubt man den jüngeren Umfragen zum deutschen Arbeitsalltag, so steigt die Zahl der Menschen, die körperlich und/oder psychisch leiden, sowie derer, die sich innerlich aufgegeben haben und im besten Fall nur noch ‚Dienst nach Vorschrift' leisten, also »gearbeitet werden« - oft ohne die Ursachen dessen zu kennen, was sie derart frustriert, daß sie sich freiwillig das Menschsein ver-

sagen und stattdessen wie programmierbare und berechenbare Maschinen das Arbeitsleben absolvieren.

Tatsächlich erscheint der deutsche Arbeitsalltag nicht nur Ausländern, die in deutschen Unternehmen innerhalb Deutschlands tätig sind, als sehr ‚kühl' und ‚eng'. Ein Vertreter einer südeuropäischen Kultur mit deutschem Studienabschluß beschrieb es vor kurzem so: »Alles geht immer nach Regeln, klitzekleinen Regeln. Immer muß man es genau so machen, und die Kollegen wollen nicht verstehen, daß es auch anders geht. Ich habe große Angst, Fehler zu machen – eine Katastrophe! Wir sind doch Menschen, und Menschen machen Fehler. Bei uns zuhause ist das ganz normal. Hier aber hat man Angst, das zuzugeben. Irgendwie fehlt es auch an Empathie…«.

Von außen betrachtet fehlt (positives) Gefühl. Es fehlen das Mitgefühl und das offene Miteinander, um Freude bei der Arbeit zu haben, um Neues ausprobieren und um sich persönlich mit einbringen zu wollen, ohne Gefahr zu laufen, für eventuell auftretende Fehler bestraft zu werden (insbesondere dann, wenn man nicht nachweisen kann, mit Ernst und vollem Einsatz bei der Sache gewesen zu sein), anstatt sich daran gemeinsam weiterzuentwickeln. Interessanterweise geben viele deutsche Beschäftigte in Befragungen an, daß sie Positives wie Anerkennung oder Ermutigung am Arbeitsplatz vermissen und daß sie sich nicht als Person, sondern nur als Nummer und somit als Funktionseinheit wahrgenommen fühlen. Das ist wie ein Riß in der kulturellen Programmierung.

Dieser kann glücklicherweise auf recht einfachem Wege durch bewußte ‚Entprogrammierung' zu mehr Authentizität und somit mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden im Arbeitskontext erweitert werden. Wie wäre es zum Beispiel, wenn wir andere Charakteristika der deutschen Mentalität, nämlich unsere Neugierde und unseren Drang, den Dingen auf den Grund gehen zu wollen, nicht nur auf Produkte und Dinge fokussieren, sondern auf Menschen und zwischenmenschliche Beziehungen transferieren und getragen von diesem »Forschergeist«, unsere Angst vor Fehlern, Unsicherheit und Risiko überwinden? Wenn wir uns der Herausforderung des komplexen ‚Systems Mensch' stellten mit dem inneren Anspruch, dieses, angefangen mit uns selbst, zur ‚Perfektion' zu führen und daran Freude zu haben? Und was wäre, wenn wir uns eingestehen, daß ‚Perfektion' keinen Zustand sondern eine Entwicklung beschreibt und Fehler ein probates Mittel sind, um eine Entwicklung einzuleiten bzw. weiterzuführen? Spricht etwas dagegen zu versuchen, in allen Lebensbereichen die Freude selbst zu perfektionieren (außer vielleicht der Mühen, die es bereitet, herauszufinden, was wirklich Freude macht)?

Wie wäre es, wenn das ‚Land der Ingenieure' in diesem Sinne ‚Cultural and Social Re-engineering' vornähme, zum Wohle aller Einzelnen und zur Steigerung des Gemeinwohls? Ein Prozeß, den ein jeder von uns für sich persönlich einleiten kann. Werden wir uns unserer kulturellen Prägung bewußt und gestalten unser Arbeitsumfeld in diesem Sinne. Stellen wir unser Miteinander im Arbeitskontext auf die Basis der Erkenntnis, daß der Mensch ein komplexes System darstellt, das Fehler nicht nur machen kann, sondern sogar machen muß, um insbesondere in einer Welt, die sich ‚immer schneller dreht' und immer unberechenbarer wird, eine Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Erkennen wir, daß eine kulturell vorgegebene Beschränkung und Einengung der Komplexität nur zu wachsender Reibung führt, die sich auch in persönlichen Ungleichgewichten zeigt. Lösen wir die starre Trennung unserer Lebensbereiche auf und transferieren Freude, die im privaten Bereich ‚erlaubt' ist, auch in den Arbeitskontext. Bringen wir den Mut auf, mit dem Zusammenbeißen der Zähne aufzuhören, und nehmen das (Arbeits-)Leben mit etwas mehr Humor. Überlegen wir uns, wie wir selbst gerne behandelt werden möchten und gehen so mit unseren Kollegen, Kunden und Lieferanten um: Beginnen wir mit einem Lächeln und gönnen uns (und anderen) zwischendurch ein herzhaftes Lachen.

Aber Vorsicht: Zu unserer großen Überraschung könnte dabei offensichtlich werden, daß mit dieser inneren Lockerheit Vieles leichter geht. Wir benötigen nicht mehr so viel Kraft, um die Unsicherheiten zu bekämpfen. Das Abrücken von der künstlichen Reduktion von Unsicherheit könnte uns zu mehr Einklang mit unserem globalen Umfeld verhelfen und uns kreativer und innovativer machen.

Autorin
Prof. Dr. Kathrin Köster
Hochschule Heilbronn
koester@koesterpartner.de

Parkett | Holz | Kork | Farben | Holz im Garten | Leihgeräte | Montage | Liefer-, Aufmaß- und Verlegeservice | Perfekte Verarbeitung durch unser Handwerksteam

Lassen Sie sich begeistern von Naturfarben, Lehmfarben, ökologischen Dämmstoffen und natürlichen Bodenbelägen, die ein Wohnraumklima einfach zum Wohlfühlen schaffen.

Ihr Fachmarkt für wohngesundes Bauen und Renovieren im Großraum Heilbronn-Stuttgart.

DER NATUR BAUMARKT
...die erste Wahl für Wand und Boden

www.dernaturbaumarkt.de
www.dernaturbaumarkt-shop.de

info@dernaturbaumarkt.de

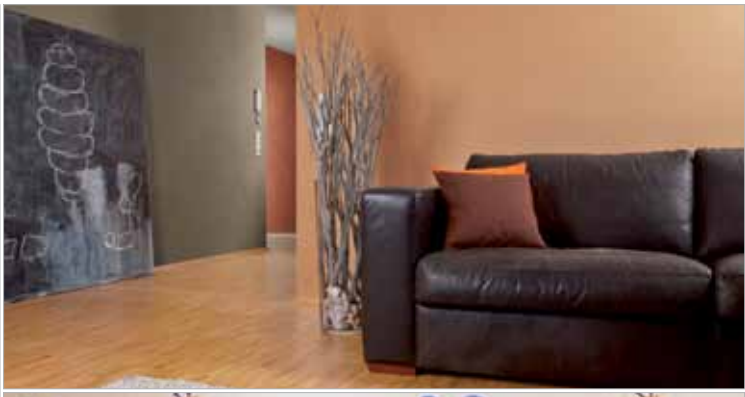
DER NATURBAUMARKT
Fluhr & Walter GmbH
Großingersheimer Str. 8
74321 Bietigheim-Bissingen

Find us on Facebook

Tel: 07142-91 95 62 | Fax: 07142-91 95 63

Kalk- und Lehmputz – zur Schimmelvermeidung und für besseres Raumklima

Schon die alten Römer wußten, daß die Verwendung von Kalkputz und Kalkfarbe die natürlichste und beste Methode ist, Schimmel aus Wohnräumen fernzuhalten. Noch bis vor einigen Jahren fand Kalkputz hauptsächlich bei Restaurierungsarbeiten historischer Gebäude Verwendung. Seit kurzem erlebt er eine Renaissance und wird auch beim modernen Hausbau eingesetzt, da man sich seiner hervorragenden Eigenschaften erinnerte.



Prima Klima ...

Die Wärmeschutz- und Energiesparverordnung, steigende Energiepreise und nicht zuletzt das wachsende Umweltbewußtsein haben dazu geführt, daß Häuser immer besser gedämmt werden. Doch in besonders gedämmten Räumen steigt die Luftfeuchtigkeit und damit das Risiko der Schimmelpilzbildung. Dispersionsfarben und Tapeten mit hohem Kunststoffanteil unterstützen diese Tendenz zusätzlich.

Rein mineralische Naturkalkputze fördern nachhaltig ein gesundes, angenehmes Raumklima, indem sie überschüssige Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben. Sie lassen die Wände »atmen« und helfen der Schimmelpilzbildung vorzubeugen. Zusätzlich entziehen kalkhaltige Untergründe aufgrund ihrer hohen Alkalität Schimmelpilzen den Nährboden. Je geringer der Anteil an organischen Bestandteilen, desto geringer ist die Anfälligkeit für Schimmelbefall.

Kalkputz als Sichtputz ist hier deutlich im Vorteil gegenüber Kunstharzputzen, Silikonputzen oder Gipsputzen mit Tapeten. Diverse Studien belegen, daß etwa 70 % aller Allergien, Schlafstörungen und Kopfschmerzen auf belastete Raumluft zurückzuführen sind. Naturkalkputze bauen Schadstoffe in der Raumluft ab. So erhält sich bei einem 15 mm dicken Innen-Kalkputz diese »Rei-

nigungskraft« mehr als 100 Jahre, was bei wissenschaftlichen Versuchen von Dr. Uwe Erfurth am Institut für Bautenschutz S.L. nachgewiesen wurde.

Doch auch beim Kalkputz gibt es gewaltige Unterschiede. Viele Hersteller haben den Trend erkannt und bieten eine »Kalklinie« an. Die Bezeichnung »Kalkputz« ist eben nicht geschützt und daher sehr dehnbar. Doch aufgrund ihrer Zusammensetzung – in der Regel wird Zement zugesetzt - hat ein Großteil dieser Produkte nicht die klimatisierende und Luft reinigende Wirkung von Naturkalk, wie uns Thomas Gramespacher von den Hessler Kalkwerken in Wiesloch erläutert. Unsere ökologisch orientierten Leser sollten größten Wert auf diesen entscheidenden Unterschied legen!

Gesundes und modernes Wohnen mit Lehm

Lehm wurde in Deutschland jahrhundertelang beim Bau von Fachwerkhäusern verwendet. Heute besinnen sich viele Menschen wieder auf Lehm als Wandputz. »Wände aus Lehm sorgen für eine konstante und gesunde Luftfeuchtigkeit in Innenräumen. Das schont die Schleimhäute der Anwohner und reduziert das Risiko für Erkältungskrankheiten«, nennt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) auf seiner Internetseite einen der Vorteile des Baustoffs.

Diese regulierende Eigenschaft - Lehm hält die relative Luftfeuchtigkeit bei durchschnittlich 50 Prozent - wird stärker, je dicker die Lehmschicht ist. »Aber auch Putzstärken von wenigen Millimetern bringen bereits einen positiven Effekt«, erklärt Gerhard Reiss, Inhaber eines Stukkateurbetriebs in Michelbach/Lücke und Spezialist für gesundes Wohnen. Selbst kleine Lehmflächen verbessern bereits das Raumklima.

»Oft entscheiden sich Menschen für das Bauen mit Lehm, wenn sie gesund wohnen möchten oder bereits Allergien haben«, erzählt Gerhad Reiss. Denn Lehm besitzt die Fähigkeit, Rauch, Ausdünstungen und Schadstoffe zu absorbieren und kommt ohne künstliche Zusatzstoffe aus. Durch seine Fähigkeit, Feuchtigkeitsschwankungen ausgleichen zu können, eignet er sich auch für das Bad. »Unsere Kunden beobachten, daß der Spiegel nach dem Duschen nicht mehr beschlägt Von meinen Kunden höre ich immer wieder: mit unserem Lehmputz fühlen wir uns so richtig wohl.«

Ein Nachteil von Lehm sollte nicht verschwiegen werden: weil er nicht abbindet, ist er nicht ganz so hart wie herkömmlicher Putz. Aber fachgerecht ausgeführter Lehmputz hat eine Oberflächenfestigkeit, die mit herkömmlichen Kalkputzen vergleichbar ist.

Aufgetragen werden kann Lehminnenputz auf fast allen Untergründen, ob auf Gipskarton, Altputz oder jegliche Steinart.

Allerdings ist gerade das Verputzen der Decke mit Lehm durchaus anspruchsvoll. Fachliche Kenntnisse sind unbedingt erforderlich, damit das Ergebnis auch gut wird. Man sollte auch hier vorher abklären, ob es sich wirklich um einen ökologischen Lehmfertigputz ohne künstliche Zusätze handelt.

Autor
Max Glashauser

LebensRaum
Schwimmteiche
Garten- u. Landschaftsbau

Wolfgang Hibo
Heilbronner Str. 22
74199 Untergruppenbach
Tel. 07131 / 2779575

Wenn wir erkennen, das unser Befinden abhängt von der gesunden Vielfalt in unserem LebensRaum, so werden wir diesen neu durchdenken.

Wir führen aus:

- Gartenneugestaltungen
- Gartenumgestaltungen
- Wasser als Gestaltungselement
- Natursteinarbeiten
- Ökologisch sinnvolle Bepflanzungen
- Pflasterarbeiten und Terrassierungen
- Baumschnitt und Pflegearbeiten

Gerne unterbreite ich Ihnen ein Angebot.

www.lebensraum-hibo.de lebensraum@email.de

PANORAMAHOTEL
WALDENBURG

Herzlich Willkommen zu einem unvergesslichen Aufenthalt

Das Panoramahotel Waldenburg ist ein Vier-Sterne-Haus mitten im Herzen Hohenlohes mit atemberaubenden Panoramablick.

In luftiger Höhe erleben Sie Ihren persönlichen und individuellen Service in stilvollem Ambiente. Wir bieten Ihnen 65 komfortabel ausgestattete Einzel-, Twinbett-, Kingsize - und Doppelzimmer sowie drei Juniorsuiten und eine Panoramasuite. Kulinarische Glanzleistungen, wohltuende Entspannung und professioneller Tagungsservice steht für uns an oberster Stelle.

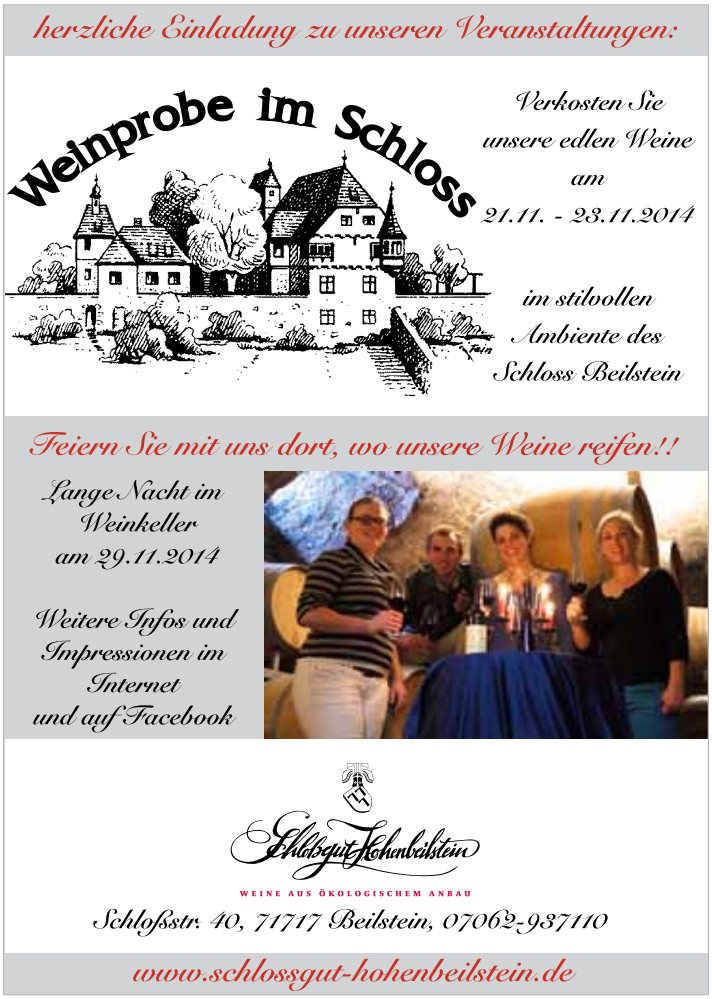
An allen Sonn- und Feiertagen servieren wir unseren über die Grenzen hinaus bekannten Brunch. In unserem Bistro kredenzen wir Ihnen einen täglich wechselnden Businesslunch.

Panoramahotel Waldenburg
Hauptstrasse 84 74638 Waldenburg
Tel: 07942 9100-0
Fax: 07942 9100-888
info@panoramahotel-waldenburg.de
www.panoramahotel-waldenburg.de

Über 20 Jahre Bio-Anbau auf dem Schloßgut Hohenbeilstein

Guter Wein kommt aus einer intakten Landschaft. Große Weine entstehen, wenn sie das Potenzial des (gesunden) Ökosystems, dessen sie entstammen, optimal nützen. Hier können hochwertige Spitzenweine von erlesenem Geschmack gedeihen. Zusätzlich haben Sie beim Genuß dieser Weine die Gewißheit, daß sie nicht auf Kosten, sondern im Einklang mit der Natur hergestellt wurden. Zahlreiche Auszeichnungen und Preise bestätigen das Qualitätsstreben des Schloßguts.

Genießen Sie am Samstag, 6. September einen entspannten Samstagnachmittag im Hohenbeilsteiner Schloßgarten bei der »Freilicht-Weinprobe« (bei passendem Wetter draußen unter den Kastanien- und Lindenbäumen). Fachsimpeln Sie mit Winzer Hartmann Dippon. Genießen Sie die Aussicht und die lockere Atmosphäre. Das hofeigene Backhaus wird angeheizt - es gibt frisch gebackenen Flammkuchen. Wenn Sie zu viel Rummel nicht mögen, ist diese Probe besonders geeignet! Bei Regen findet die Veranstaltung in der alten Kelter statt.



Biokochen mit Frau Koch

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin **Tanja Koch** gibt Kochkurse bei der VHS und arbeitet im Naturland Bio-Obsthof Gräßle in Heilbronn-Biberach. Unter der Rubrik: »Biokochen mit Frau Koch« macht sie regelmäßig Rezeptvorschläge. Ihr Motto: »Kochen ist Leidenschaft, Essen ist Genuß und für den Genuß nur die hochwertigsten Zutaten.«

Herbstlicher Salat mit lauwarmem Ofenkürbis & -Tomaten und gebratenen Steinpilzen - für etwa 4-6 Personen -

600 g Butternut (Kürbis), ohne Schale und Kerne
500 g Cocktailtomaten, Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz
den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis zunächst in etwa 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden und dann etwa ebenso groß würfeln. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Die Tomaten auf die eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Bleches mit der Schnittfläche nach oben setzen und die Tomaten mit wenig Öl beträufeln, mit etwas Zucker und etwas Salz bestreuen und für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Die Tomaten danach etwas bei Seite schieben und die Kürbiswürfel auf der anderen Seite des Bleches verteilen. Den Kürbis mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen, den Ofen auf 200 °C heizen und den Kürbis mit den Tomaten für etwa 25-35 Minuten im Ofen schmoren; das Gemüse sollte schön geschmort bis leicht gebräunt aussehen.

2 Knoblauchzehen, Salz, 6 EL Olivenöl
5 EL gehackte mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut, Thymian
1-2 TL gehackte Peperoni, 1-2 EL Balsamico bianco, Pfeffer
den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden, kleiner hacken, etwas Salz darüber streuen und mit dem Messerrücken musig zerreiben. Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erwärmen, die Kräuter und die Peperoni zugeben und leicht ziehen lassen, den Knoblauch unterrühren und die geschmorten Kürbiswürfel, bis auf 40 g, die werden später noch für das Dressing benötigt und alle Tomatenhälften unter die Kräuter mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen; dürfen ruhig lauwarm abkühlen.

100 g reife Cocktailtomaten, 20 g Schalotten, 6 EL Olivenöl
2-3 EL Balsamico bianco, je 0,5 TL Senf und Honig, 2-3 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer
für das Dressing die 100 g Cocktailtomaten waschen, grob zerkleinern und zusammen mit den 40 g bei Seite gestellten Kürbiswürfeln in einen schmalen, hohen Becher geben. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl, den Essig, den Senf, den Honig und den Orangensaft in den Becher zu den Tomaten und zum Kürbis geben und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten unter das Dressing rühren und abschmecken.

je 1 kleinen Kopf hellen und roten Eichblatt (natürlich sind auch alle anderen Salatarten möglich), 200 g Steinpilze, Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft, Parmesan
den Salat in mundgerechte Stücke rupfen, waschen und gut trocken schleudern. Die Pilze mit einem Pinsel oder Tuch säubern und der Länge nach in dicke Scheiben schneiden, im warmen Butter-Olivenöl-Mix kurz von beiden Seiten goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Salat entweder komplett mit dem Tomaten-Kürbis-Dressing mischen oder das Dressing direkt über den Salat löffeln. Die marinierten Ofen-Kürbisse und -Tomaten mit den gebratenen Steinpilzen über dem Salat verteilen und zum Schluss mit einem Sparschäler etwas Parmesan über den Salat hobeln.

Tipp: Schmeckt lecker zusammen mit geröstetem Brot mit Olivenöl und eventuell etwas Knoblauch

Remote Viewing (Fernwahrnehmung) – das etwas andere Persönlichkeitstraining!

Die Technik des Remote Viewing wird meistens mit dem amerikanischen Militär, dem kalten Krieg und mit Spionage in Verbindung gebracht. Das moderne Remote Viewing, so wie es heute gelehrt wird - wurde in den frühen 1970 ziger Jahren (in der Zeit des kalten Krieges) entwickelt. Es wird von Militärangehörigen berichtet, die von US-Militärbasen aus sowjetische Dokumente decodieren konnten, ohne diese jemals gesehen zu haben. Um solche Fähigkeiten zu entwickeln, bedarf es einiger Eigenschaften, wie z. B. das bedingungslose Vertrauen in die eigene Wahrnehmung oder eine klare Kenntnis über die eigenen Wahrnehmungsmechanismen.

Im Talmud finden wir das folgende Zitat: »Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, wir sehen die Welt, wie wir sind.« Unsere Wahrnehmung / unsere Intuition wird in den meisten Situationen durch unsere Erfahrung, unsere Kultur, unsere Erziehung usw. gefiltert. Wir vergleichen, bewerten, beurteilen. Viele kennen den Begriff »Kopfkino«. Dieser Film, der in unseren Köpfen abläuft, wenn wir in der Gegenwart mit einer Situation konfrontiert werden und entsprechend unserer Erfahrung aus der Vergangenheit reagieren. Bestenfalls wundern wir uns, wenn wir immer wieder »das Gleiche« erleben.

Positive Persönlichkeitseigenschaften, wie das »grundlegende Vertrauen in sich selbst«, werden beim Remote-Viewing - quasi nebenbei – praktisch trainiert. Hierbei lernen die Teilnehmer auch ganz neue Seiten ihres eigenen Potenzials kennen. Das persönliche Selbstvertrauen, die persönliche Intuition sowie die persönliche Wahrnehmung werden durch Remote-Viewing-Sitzungen gefördert, verankert und verinnerlicht. Ein Remote Viewer lernt, seine Intuition in Worte zu fassen und sehr klar die wahrgenommenen Informationen vom - oft üblichen - 'Kopfkino' zu unterscheiden. Die Information wird erfaßt und nicht mit den eigenen Erfahrungen vermischt.

Für den privaten und beruflichen Alltag öffnen sich hierdurch ganz neue Optionen: Durch regelmäßiges Anwenden der Technik lassen sich nämlich auch die eigenen Verhaltensweisen nachhaltig verändern. Die eigenen Wahrnehmungsfilter werden in Situationen, die professionelle Neutralität und Übersicht erfordern, erkannt und bewußt ausgeschaltet.

Remote Viewer nehmen einfach wahr, ohne zu bewerten, zu beurteilen, zu hinterfragen oder gar persönlich betroffen zu sein. Wenn wir bedenken, daß all unsere Reaktionen, unsere Emotionen und unser Verhalten aus unseren - meist unbewußt getroffenen - inneren Bewertungen und Interpretationen resultieren, dann sind eben diese Fähigkeiten, wie sie aus einem Remote-Viewing-Training entstehen, bei den heutigen Herausforderungen in der beruflichen und privaten Kommunikation des Alltags oftmals sehr sinnvoll und hilfreich.

So werden aus Problemen Herausforderungen, und Herausforderungen werden zum Spiel mit den Möglichkeiten.

Sind Sie bereit Ihre Wahrnehmung zu verändern?

Der nächste Impuls Vortrag zum Thema Remote-Viewing findet am 16.09.2014 um 19.30 h in der »Quantenharmonie, Seeweg 1, 74336 Brackenheim (www.quantenharmonie.de) statt. Die nächste Möglichkeit zum Erlernen der Remote-Viewing Technik haben Sie am 27. / 28. September 2014, ebenfalls in der Quantenharmonie in Brackenheim.

Weitere Informationen
www.authentic-remote-viewing.com.

Gesunder, erholsamer Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit!

Viele Zeitgenossen klagen über unruhigen Schlaf, wachen öfters in der Nacht auf, schlafen schlecht ein oder stehen morgens mit Verspannungen auf. Man denkt zuerst an eine ungeeignete Matratze oder vielleicht den falschen Bettrost. Es gibt auch viele "Fachgeschäfte", die in diesem Bereich hochpreisige Bettsysteme mit Linderungsversprechen anbieten. Wasserbetten, Boxspringbetten, Federkernmatratzen mit Hypertechnologien, diverse Schaummatratzen aus Kaltschaum, Latex oder gar Naturmatratzen aus Naturlatex und Roßhaar - ein nahezu unendliches Angebot.

Natürlich ist dann die Enttäuschung groß, wenn in ein hochpreisiges Bettsystem investiert wurde, sich aber keine Veränderung eingestellt hat, außer daß das Konto um mehrere Hunderter leichter geworden ist.

Eine Ursache für die o.g. Schlafprobleme kann der Schlafplatz an sich sein. Dieser sollte nach dem **Standard der Baubiologischen Messtechnik SBM 2008** untersucht werden, denn Regeneration kann nur im Schlaf stattfinden. Regeneration ist besonders wichtig bei Tumorpatienten oder bei chronischen Erkrankungen.

Gestörtes Erdmagnetfeld, Hochfrequenzbelastungen, Elektrische Magnet- oder Wechselfelder sowie ungünstige Lebensgewohnheiten vor dem Zubettgehen können ebenfalls der Grund für Schlafprobleme sein.

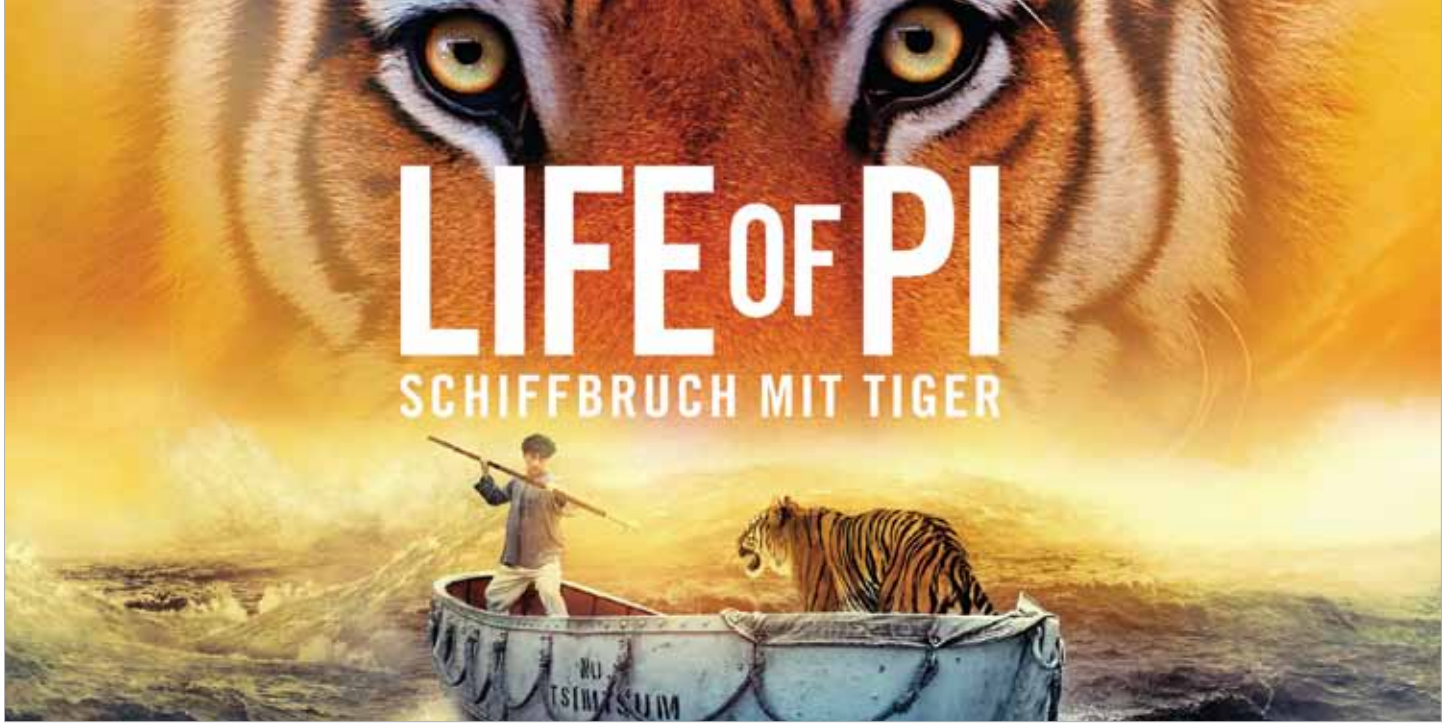
Rückenleiden, Verspannungen, Bluthochdruck, Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder Migräne usw. werden desöfteren durch Elektrosmog verursacht. Da muß nicht unbedingt ein Handymast vor dem Haus stehen. Meist reichen die hausgemachten Belastungen, die durch technische Errungenschaften hervorgerufen werden. Elektrogeräte im Stand-by-Betrieb, ungünstig verlegte Stromleitungen, weitstrahlende Schnurlostelefone, Sender von Alarmanlagen und Wetterstationen, Smartmeter wie Stromzähler oder Verbrauchsübermittlung der Heizung, PLC-Systeme, DLAN, WLAN, elektrische Beleuchtung mit ungünstigen Spektralkonfigurationen oder billigen Vorschaltgeräten usw.

In unserer technisierten Welt kann von vielen Menschen selbst nachts nicht auf diese Technologien verzichtet werden bzw. werden heute selbstverständlich Technologien im Haus betrieben oder eingebaut, die in bestimmten Fällen ungeahnte Folgen haben können. Nicht jeder Mensch reagiert gleich. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn die einen Bewohner auf Belastungen reagieren und die anderen nicht.

Eine Haus- oder Schlafplatzuntersuchung durch einen **Baubiologen IBN** gibt Aufschluß. **IBN** steht für Institut für Baubiologie und Ökologie Neubeuern. Beratungsstellen dieses Instituts verpflichten sich zu regelmäßigen Fortbildungen und sind über aktuelle Neuerungen informiert. Vorsicht ist mit selbsternannten Mitbewerbern geboten, da "Baubiologe" keine geschützte Berufsbezeichnung ist.

Auch Umwelteinflüsse durch Wohngifte, Stäube, Geologische Störungen, Radioaktivität, Pilze, Bakterien und Allergene können analysiert und saniert werden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, steht der Baubiologe IBN bei Planung von neuem Wohnraum, aber auch bei Renovierung und Sanierung von Bestandsimmobilien mit Rat und Tat zur Verfügung. Dies umfaßt auch die Bereiche Raumklimatisierung, Heizungssysteme, Lüftungskonzepte, Elektroinstallation, schadstofffreie Baumaterialien und geeigneter Material-Mix beim Bauen und Renovieren.

Autor
Markus Kurz
Baubiologe aus Oedheim.



Ein hagerer Milchbubi mit indischem Schokoladenteint namens Piscine Molitor Patel – kurz »Pi« – und ein ausgewachsener bengalischer Tiger mit dem nicht minder ausgefallenen Namen »Richard Parker« überleben gemeinsam mit einem Zebra, einer Hyäne und einem Orang-Utan (!) den wohl dramatischsten Schiffsuntergang der letzten Kinojahre, um – eingepfercht in einem kleinen Beiboot – als die beiden Letzten eines grausamen Existenzkampfs … erneut ums Überleben zu kämpfen – geht es eigentlich noch ein wenig dramatischer, bitte?!

Tatsächlich wird der eine oder andere Filmliebhaber wegen der vor der Kinopremiere gezeigten Appetizer zu Life of Pi geneigt gewesen sein, den ganzen Zauber angesichts der sich aufdrängenden Ausnahmedramatik und visuellen Überzuckerung der filmischen Appetizer als eine Art »Edel-Bollywood-Schinken« abzutun, dem man aufgrund seines scheinbar so überbordenden Pathos durchaus den dramaturgischen Schiffsbruch zu »gönnen« geneigt ist. Doch so zu denken wäre ein großer Fehler gewesen, so, wie es auch vor Jahren unangebracht gewesen wäre, Ang Lees kongeniales und ebenfalls oscardekoriertes Meisterwerk Tiger and Dragon wegen einer zu genretypischen Werbung zu verpönen. Wer seinen Vorurteilen derart auf den Leim gegangen ist oder sich dem bewegenden Schicksal des in einer Nußschale auf hoher See gestrandeten Duos immer noch verweigert, verpaßt zweifellos eines der wichtigsten Leinwandereignisse der letzten Jahre! Das cineastische Gebot lautet deshalb: Versäume diesen Film nicht – vor allem, wenn noch irgendwie die Chance besteht, die ganze Pracht auf großer Leinwand und in einer der bislang wohl eindrucksvollsten und intelligentesten 3D-Produktionen der Filmgeschichte zu bestaunen!

Wer kennt sie nicht, die Geschichten jener armen Teufel, die aus guten Verhältnissen kommend, unverhofft in einen schicksalhaften Sturm geraten und binnen weniger Augenblicke jäh aus dem Gefüge ihres alten Lebens gerissen werden … und so sehr sie sich auch flehentlich nach »oben«, ans Jenseits und alle guten Geister wenden; der Durst und Hunger, die Windstille und Einsamkeit verharren! Ist die Welt am Ende doch ein kalter, eindimensionaler Monolith, ohne eine sie tragende geistige Wirklichkeit? Da sich der Mensch vor Gericht und auf hoher See bekanntlich besonders in der Hand einer höheren Macht wähnt, entpuppt sich die »Funkstille von oben« als existentiellste Art der Zurückweisung, als katastrophaler Liebesentzug. Auch Pi, der jüngste Sohn eines atheistischen Zoodirektors, wird in einen solchen Sturm geraten. Er wird seine Familie, die mit dem Zoo aus Indien kommend im fernen Kanada einen Neuanfang wagen will, durch einen schaurig schönen Schiffsuntergang an die aufgepeitschte See verlieren und gemeinsam mit einem Tiger 227 Tage in einem kleinen Beiboot ums nackte Überleben kämpfen. Pis Leben wird jedoch trotz der nicht enden wollenden Pein auf der Hochseefolterbank nicht zum Scheitern verurteilt sein, denn in alledem – das wird dem Jungen klar – ist es letztlich immer nur die unhinterfragte Akzeptanz der eigenen Geschichte, aus der er frei von lähmenden Zweifeln schöpfen kann. Man kennt die Kraft seines Glaubens eben erst dann – so Regisseur Ang Lee –, wenn er auf die Probe gestellt wird. Auf jeden Fall ist Pis Hingabe zu den großen Weltreligionen, seine Inbrunst beim Praktizieren aller möglichen Liturgien, wie sie der Film im rosafarbenen Kindheitsprolog zum Leben Pis sichtbar macht, kein Garant gegen schlimme Schicksalsschläge …

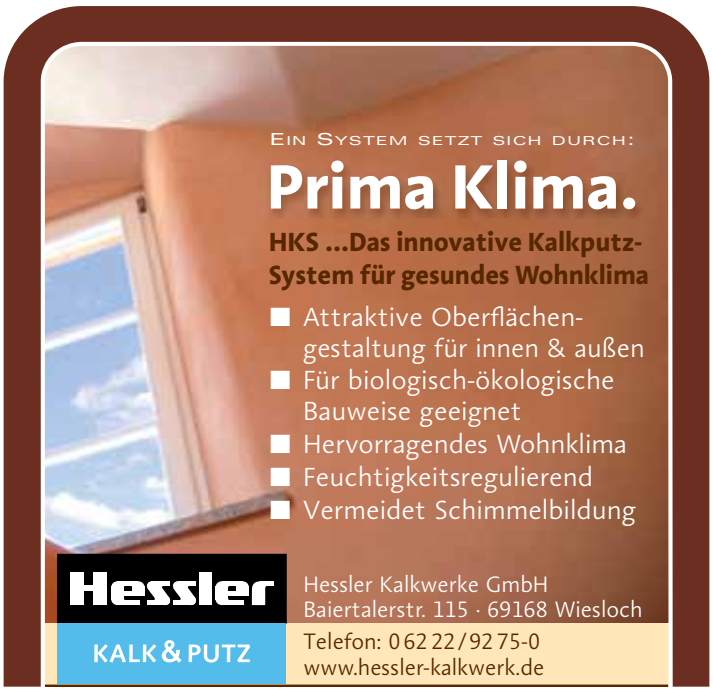
Yann Martel, dem mit 7 Millionen verkauften Exemplaren der preisgekrönten Filmvorlage »Schiffbruch mit Tiger« ein literarischer Welterfolg gelang, hätte nun thematisch einfach die Enttäuschung leidgeprüfter Menschen aufgreifen können und das »himmlische Schweigen« als Beweis dafür anführen, daß der Glaube an eine überirdische Welt, die rettend ins Geschehen eingreift, nicht mehr ist als eine Illusion, die regelmäßig verzweifelte Gemüter zurückläßt. Kann man, so gesehen, überhaupt an etwas glauben, das sich ratio-

nell gar nicht beweisen läßt? Life of Pi will – das macht die überirdische Schönheit der Bilder klar – mit dieser stumm im Raum stehenden Frage nicht dem Atheismus das Wort reden, sondern vielmehr ein fundamentales menschliches Problem vor Augen führen: den Zwist zwischen Ratio und Empfindung und den damit verbundenen Streit um die Deutungshoheit der beiden konträr erscheinenden Aggregatzustände. So umfassend das religiöse Wissen des jungen Pi auch ist, für wie überlegen sein atheistischer Vater die empirische Wissenschaft im Gegensatz dazu auch halten mag; wenn entscheidende Erfahrungen fehlen, kann sich ein unheilvolles, einseitiges Weltbild etablieren. So läuft auch Pi in seiner Schwärmerei Gefahr, lediglich eine Seite der Polarität zu verstehen und die andere, in sein Leben einbrechende Seite der Realität zu verdammen. Für den Betrachter diesseits und jenseits der Leinwand drängt sich aufgrund zweier sich ständig konkurrierender Geschichten die Frage auf, wie er das Erlebte interpretieren möchte, sprich, welchem Fazit er die Geschichte zuzuführen geneigt ist.

Der Überlebenskampf im kleinen Boot wird somit zur Grenzerfahrung zwischen sinnlich faßbarer Realität und einer diese überlagernden Schönheit jenseits der Sinne, in der dem Betrachter bald klar wird, daß es seine eigene Haltung ist, die den Blick auf das Leben »schaltet«.

Um das Wechselspiel möglicher Haltungen zu verdeutlichen, bedient sich der Streifen eines kleinen Kunstgriffes und versetzt den Zuschauer in die Rolle eines Schriftstellers, der eine Geschichte sucht, die ihm den verlorengegangenen Glauben an Gott wiedergeben soll. Der Autor folgt dem Rat, einen Inder aufzusuchen, der dem Vernehmen nach die großartigste aller Geschichten kennt: es ist der in die Jahre gekommenen Pi. Dieser erzählt nun – im Film in epische Rückblenden gepackt – seine unglaublichen Erlebnisse. Zu seinem Erstaunen bekommt der Schriftsteller nun aber nicht nur eine, sondern gleich zwei Geschichten zu hören: eine schöne, harmonische, von phantastischen Erlebnissen begleitete, die, in eine Flut grandioser Bilder gekleidet, vom Sieg der Hoffnung handelt … und eine düster-realistische, die kurioserweise getarnt im Hintergrund läuft – bis im großen Finale die Frage im Raum steht, was sich denn nun auf hoher See während der 227 Tage ereignet hat: Wirklich die märchenhaft anmutende Annäherung eines Jungen und eines Tigers in einem kleinen Rettungsboot? Oder der brutale Kampf einiger Menschen ums nackte Überleben, wobei der Tiger und die anderen Tiere, die sich ursprünglich mit im Boot befunden hatten, nur Metaphern Teil eines Gleichnis waren, Repräsentanten für ein viel zu schmerzhaftes Trauma, für Grausamkeit, Schmerz und Bestialität.

Auch wenn dieser Variante nur wenige unspektakuläre, farblose Minuten gewidmet sind, bergen die darin liegenden Worte eine derartige Sprengkraft, daß sie binnen weniger Augenblicke die komplette Handlung zu drehen fähig sind und in Folge ein völlig anderer Film durch das Kopfkino rattert! Yann Martels geniale Parabel überläßt es am Ende dem Zuschauer, ob er sich für den schönen, gemütvollen, lebensnahen oder für den nüchternlogischen Blickwinkel entscheiden möchte … denn vor dieser Wahl steht jeder im Sturm seines Lebens.



Ganzheitliche Zahnmedizin
Dr. med. univ. Budapest, Edith Nadj-Papp M.A.
www.dr-nadj-papp.de · Telefon 07156 - 8155

Gesünder und leichter durchs Jahr mit dem richtigen Stoffwechsel
Borellien & Candida paroli bieten

Sie essen weniger als andere und nehmen einfach nicht ab? Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und es ist nichts zu finden? Die Heilung stockt und Sie fühlen sich alleine gelassen? Kann es an Ihrem Stoffwechsel liegen, der einfach blockiert?! Oder haben sie etwa mit Candida-Belastung und/oder Borelliose zu kämpfen?
Heilpraktiker Dieter F. Klippel in 74336 Brackenheim-Hausen, Bertolt-Brecht Str. 4 ist **spezialisiert auf Stoffwechselprobleme**.
Mit Hilfe von mehr als 40 Blutwerten, die durch einen Computer ausgewertet werden, wird das individuell für Sie zugeschnittene Ernährungsprogramm ermittelt, mit den **Lebensmitteln, die Ihnen gut tun ohne Zusatzergänzungsmittel** . Das beschert Ihnen ein gesundes und aktives Leben ohne zu hungern und sich zu kasteien.
Mit Hilfe der **Dunkelfeldmikroskopie** lässt sich bei Borelliose und Candidasis diagnostizieren und Heilanstöße setzen.
Dies Programm passt für jedes, auch das fortgeschrittene, Alter.
*Weitere Informationen unter **www.naturheilpraxis-klippel.de** und*
07135-931721 - Vereinbaren sie ihren Informationstermin -

RM Heilpraktikerschule
2-jährige Heilpraktiker-Ausbildung
Beginn Di. 07. Oktober 2014 abends
od. Do. 09. Oktober 2014 vormittags
kleine Gruppen 1x wöchentlich Unterricht
kein rollierendes System gleicher Anfang für alle
Prüfungsvorbereitungskurs (PVK)
Beginn Do. 02.10.2014 * 17:30 - 21:30 Uhr
Dauer 5 Monate bis Ende Feb. 2015
Renate Merkle Heilpraktikerin und Schulleiterin
Bühlgartenweg 20 * 74354 Besigheim
Tel. 07143/409576 * Fax 07143/960380
weitere Kurse und Seminare unter
www.naturheilpraxis-merkle.com

Auch wenn Life of Pi in Puncto Produktionskosten und Zuschauerzahlen auf Blockbuster-Niveau ansiedelt, ist der Streifen in seiner außergewöhnlichen Bildsprache und insbesondere aufgrund seines immensen Deutungsspektrums alles, nur nicht leicht verdauliches Popcornkino. Der große Erfolg an der Kinokasse überrascht um so mehr, wenn man bedenkt, daß ein Großteil der Einstellungen lediglich ein von Wassermassen umringtes Rettungsboot zeigt und verbal über weite Strecken nur durch die innere Zwiesprache eines schiffsbrüchigen Jungen getragen wird. Während ein ordentlicher »Seelendialog« zum Pflichtrepertoire eines jeden Romanciers gehört und dieser Literarturgattung erst die beeindruckende Möglichkeit verleiht, in die verborgene Innenwelt eines Charakters vorzudringen, laufen Regisseure bei der filmischen Adaption großer Romane permanent Gefahr, die audiovisuelle Deutung solch subjektiver Empfindungsebenen zu sehr ins eigene Konkrete zu übersetzen und dabei – abgekoppelt von der Bildwelt des Durchschnittspublikums – völlig asynchron zu chiffrieren. Die Frage, die Ang Lee zu Beginn der Dreharbeiten an den Rand der Verzweiflung getrieben haben könnte,

lautet: Wie übersetzt man die ins metaphysisch reichende Wahrnehmung eines in Seenot geratenen Menschen, ohne das Publikum dabei mit Extremdialogen oder hart an der Grenze zum Esokitsch stehenden Bildern zur Verzweiflung zu bringen? Mit viel Instinkt und Einfühlungsvermögen umschifft Lee diese cineastische Dolmetscherfalle, in dem er die Umschreibung jener Innenwelt durch ein geniales Bildarrangement kurzum in die dritte Kinodimension transferiert und diesen neuartigen »Impulsraum« zu einer Lichtbild morsenden Metaebene mit durchschlagender Symbolkraft umfunktioniert! So bündelt Lee seitenschwere Umschreibungen oft in nur einem einzigen 3D-Impuls, gewinnt dabei Erzählzeit und schafft Raum.

Am Ende, das zeigt das Leben des Pi, geht es nicht so sehr um konkrete Antworten auf Sinnfragen, sondern um die Art, wie man ins Leben fragt, sprich, wie viel Hingabe und Liebe trotz Schmerz und Verlust im Seelentimbre schwingen … denn man sucht – frei nach Anselm von Canterbury – nicht zu begreifen, um zu glauben, sondern man glaubt, um zu begreifen …

Autor
Mehmet Yesilgöz

Abnehm-Seminare mit Sebastian Müller

In der Frühlingsausgabe des NATURSCHECK-Magazins berichteten wir über die sogenannte EasyAktivePlus-Methode zur Gewichtsabnahme. Dabei geht es nicht um FDH oder irgendwelche Diäten, sondern um eine bewußte Änderung der inneren Einstellung zum Thema Ernährung. Der Erfolg der Methode spricht für sich, und sie ist in wenigen Stunden erlernbar.

Entwickelt wurde das EasyActivePlus-Konzept von dem Mentaltrainer Volker Knehr. Der hatte lange geraucht und nach dem Aufhören massive Gewichtsprobleme bekommen. Diäten und andere Abnehmversuche schlugen fehl, so daß der Coach begann, hunderte von Menschen zu interviewen und die Hintergründe der individuellen Gewichtsprobleme zu erforschen.

Er kam zu dem Ergebnis, daß weniger die Art der Ernährung als vielmehr die unbewußten Überzeugungen und Programme in uns für unseren Körperfülle verantwortlich sind. So gibt es vor allem drei Gründe, warum Menschen übergewichtig sind:

1. Wir haben fettmachende, unbewußte Überzeugungen.
2. Wir essen aus emotionalem Hunger.
3. Wir essen, weil wir Durst haben.

Es nützt also nichts, lediglich die Ernährung umzustellen, um Gewicht zu verlieren. Wenn das innere Programm nicht geändert wird, setzt unweigerlich der sogenannte Jo-Jo-Effekt ein. Diese Erfahrung machen auch all jene, die sich eine Zeitlang strikt und diszipliniert an Ernährung – oder Bewegungsprogramme halten. Kaum ist das Programm beendet, nimmt auch die Körperfülle wieder zu.

Eine weiteres Schlagwort des EasyActivePlus-Konzeptes ist: Wer Gewicht verlieren will, muß essen! Denn es gibt bestimmte Lebensmittel, die den Stoffwechsel ankurbeln. Der Glaube, man müsse sich schlank hungern, ist fatal. Es geht vielmehr darum, das Richtige zu essen. Was hinzukommt, ist, daß bei Diäten häufig Muskeln abgebaut werden und nicht etwa Fett, was sich dann zwar auf der Waage positiv bemerkbar macht, jedoch nicht in der Lebensqualität.

Sebastian Müller aus Langenburg hat das EasyActivePlus-Konzept am eigenen Leibe getestet und dabei in 3 Monaten über 30 kg abgenommen. Heute führt er selbst »Abnehm-Seminare« durch. »Das Konzept ist im Grunde ganz einfach«, erzählt er uns. »Es besteht aus 5 einfachen Schritten: Zuerst müssen die fettmachenden, einschränkenden Überzeugungen aufgespürt und eliminiert werden. Ebenso wie die tatsächlichen Ursachen unseres emotionalen Hungers. Dann benötigt man ausreichend Wasser und die richtigen Lebensmittel. Zum Schluß wird unser Unterbewußtsein auf Erfolg programmiert. Alte Gewohnheiten werden durch neue ersetzt.«

Ein solches Abnehm-Seminar dauert 4-5 Stunden, und es gibt eine Geld-Zurück-Garantie für all jene, die trotz Einhaltung des Konzeptes nicht abnehmen.

Infos & Anmeldung

Sebastian Müller
Feodoraweg 9
74595 Langenburg
Tel. 0 79 05 - 94 16 44
Mobil: 0160 - 9 12 70 9 13
Zab@weg-der-freiheit.de
www.easyactiveplus.de

Von den Tieren zu den Menschen – Interview mit der Autorin und Homöopathie-Expertin Dr. Rosina Sonnenschmidt

Rosina Sonnenschmidt lernte ich vor fast 20 Jahren kennen. Sie hatte ein Musikstudium absolviert, mit einer Promotion abgeschlossen, war als Konzertsängerin unterwegs und stand vor einer Universitätslaufbahn. Doch dann erkannte sie, daß das nicht ihr Weg sein konnte. Ihr fehlte in den Geisteswissenschaften eine ganzheitliche Sichtweise der Dinge. Sie begann eine Sensitivitätsschulung unter englischen Tutoren und später eine Kinesiologie-Ausbildung. Darüber kam sie irgendwann zur Tierwelt, begann unterschiedliche Vogelarten zu studieren und neue, ganzheitliche Heilmethoden für sie zu entwickeln - so entstand die Wings®-Tierkinesiologie für Tierärzte. Parallel dazu absolvierte sie eine Homöopathie- und Heilpraktiker-Ausbildung. Seit 20 Jahren leitet sie zusammen mit Harald Knauss eine Medial- und Heilerschulung und ist seit inzwischen 15 Jahren auch als Heilpraktikerin für Menschen tätig.

Frau Sonnenschmidt, die Liste Ihrer Tätigkeiten ist lang. Sie sind eine international bekannte Heilpraktikerin, haben zahlreiche Gesundheitsbücher geschrieben, bieten Medial- und Heilerschulungen an und haben sich seit neuestem der Humor-Therapie verschrieben. Wie kommt man dazu? Und wie schafft man das alles?

Rosina Sonnenschmidt: Ich fange mal hinten an mit der Antwort: Wie viele Dinge zu schaffen sind, ist eine Frage der Lebenseinstellung. Ich bin im dritten Beruf tätig und hatte stets mit einer ausnehmend humorlosen und streßproduzierenden Klientel zu tun. Ohne mein starkes Humor-Gen, das ich von meinem Profi-Clown-Vater geerbt habe, hätte ich niemals den ständigen Fluß der Kreativität in Gang halten können. Daß ich seit einem Jahr 1. Vorsitzende von HumorCare e.V. Deutschland-Österreich bin, ist die Spitze eines weit- und tiefgründigen »Eisbergs«, einer jahrzehntelangen Vorarbeit. Ob in den Geisteswissenschaften, im Musikerberuf oder jetzt als Heilpraktikerin – immer war Pionierarbeit angesagt und das mit Spaß und Freude. Ich mache nichts im Leben, ohne Freude daran zu haben, auch Pflichtarbeiten.

Dank meiner Medial- und Heilerschulung, die 1984 begann, kann ich inspiriert schreiben und Ausbildungen gestalten. Aber dafür habe ich auch 30 Jahre regelmäßige - fast jede Woche - Zirkelarbeit investiert. Zirkel ist eine Freundesgruppe, in der man seine Hellsinne mit kreativen Übungen schult. Humortherapie – das war schon immer meine Sache, aber jetzt kann sie konkrete Formen annehmen, und wie die Erfahrung der Seminare der letzten zwei Jahre zeigt, sind die Therapeuten aus allen möglichen Bereichen total begeistert, was das für ihre Praxisarbeit bringt.

Sie sind über die Kinesiologie zunächst zur Behandlung von Vögeln gekommen und dann erst zur Behandlung von Menschen. Wie hat sich das entwickelt?

Rosina Sonnenschmidt: Stimmt, alles begann 1987, als wir – Harald Knauss und ich - eine umfassende Kinesiologieausbildung durchliefen und dann schnell erkannten, wie kreativ Streß reduziert werden kann. Damals waren wir noch Berufsmusiker und ich in dem Hochleistungsfach »Koloratursopran« an der Front von Streßmöglichkeiten. Wir entwickelten für darstellende Künstler die Musikkinesiologie. Doch wie das Schicksal so merkwürdig spielt, erhielt ich auf der Höhe meiner Sängerkarriere eine Mediale Lebensberatung bei Ray Williamson, der als Auramedium 28 Jahre lang in einer Klinik in Manchester angestellt war. Ray sagte 1984, ich hätte eine Begabung, in der Tierheilkunde etwas Neues zu bewirken, neue

Methoden zu entwickeln, und ich hätte Zugang zu der speziellen »Tierklientel« der Vogelwelt. Man hätte mir nichts Absurderes sagen können! Ich fand das so blödsinnig, so daneben, weil ich noch nie ein Tier berührt, geschweige denn besessen hatte und unsere Großfamilie von Tierphobikern bevölkert ist. Und doch kam es so. Nach ein paar Jahren tauchten Papageien auf - ich behandelte sie erfolgreich und entwickelte aufgrund der positiven Erfahrungen mit Kinesiologie die Tierkinesiologie. Ab diesem Zeitpunkt kann ich nur von einer Kaskade an Wundern sprechen, von toleranten Tierärzten, die mir als Nichtveterinärin Türen in jede Richtung öffneten – in Deutschland, Österreich, England, Kanada, New Orleans, Hawaii – einfach unglaublich! Der Höhepunkt war dann die Akzeptanz der Gesellschaft für Ganzheitliche Tiermedizin e.V. (GGTM), diese Ausbildung den Tierärzten zur Verfügung zu stellen. Ich habe dann von 1996 bis 2006 Tierärzte darin unterrichtet und - als Dank für die Toleranz - die Ausbildung in die Hände von Anke Domberg, einer Tierärztin, weitergegeben.

Was haben Sie die Tiere gelehrt, das Sie heute bei Menschen umsetzen?

Rosina Sonnenschmidt: Alles verdanke ich den Tieren und den Tierärzten, was ich an Erfolgen in der Menschenbehandlung vorzuweisen habe. Das klingt paradox, aber es ist so. In den zehn Jahren Tierkinesiologie für Tierärzte wuchs meine mediale Fähigkeit, Potenziale bei Menschen wahrzunehmen. Und bei den Tierärzten beobachtete ich enorme sensitive Fähigkeiten, oft unbemerkt oder als selbstverständlich erachtet von ihnen selbst. Dann ist es so, auch wenn´s komisch klingt: Für meine vielen Fachbücher über Ganzheitsmedizin und Homöopathie habe ich immer bestimmte Vögel als Inspiratoren aus der geistigen Welt. Sie flüstern mir zwar nichts ein, aber sie fördern meine Freude an Leichtigkeit, Einfachheit und Fantasie, damit auch das Schwere und Komplizierte leichter verstanden wird.

Sie bieten immer wieder Kurse über Selbstheilungsstrategien an. Können Sie uns erklären, warum Sie das in der heutigen Zeit für so wichtig erachten?

Rosina Sonnenschmidt: Ich war als Teenager todkrank, sollte eine neue Herzklappe bekommen und litt extrem unter Blutbildungsstörungen. Dank zweier alter Gesundheitsberaterinnen wurde ich durch ganz einfache Maßnahmen kerngesund und konnte sogar den leistungsintensiven Beruf als Sängerin ausüben, wofür man ja ein Sportlerherz benötigt. Es ging um rhythmische Atem- und Drüsenübungen und um Ernährung, mehr nicht. Keine Medikamente, nicht mal Homöopathie. Daraus habe ich viele Erkenntnisse gewonnen für meine therapeutische Arbeit. Jede chronische Krankheit basiert auf Rhythmusverlust. Alles im Körper und in der Natur geschieht rhythmisch. Aber durch unsere technischen Errungenschaften – den Erfindern sei Lob und

Reformhaus

Treffpunkt gesundes Leben

Das Fachgeschäft für ein ganzkörperliches Wohlbefinden.

- Gesunde, natürliche Lebensmittel
- Diätetische Nahrungsmittel
- Nahrungsergänzungspräperate
- Kosmetik auf natürlicher Basis

Hier erhalten Sie Hilfestellung bei Fragen der Ernährung, Körperpflege und Naturheilkunde

Beratung wird bei uns ganz groß geschrieben. Schauen Sie einmal rein und überzeugen Sie sich!

Stierhof
Bärbel Schmidt
Karlstraße 107
74076 Heilbronn
Tel. & Fax: 071 31 / 17 77 77

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.00 bis 18.00 Uhr
Sa 8.00 bis 13.00 Uhr

EINFACH
LECKER
KOCHEN

die eltinger Kochschule

EINFACH·ER·LEBEN
LowCarb & mehr

BARBARA ROMMEL
Meisterin der Hauswirtschaft
Kirchbachstr. 17, 71229 Leonberg
Telefon +49 7152 619530
info@die-eltinger-kochschule.de
www.die-eltinger-kochschule.de

BEZAHLBARE FUNK ALARMANLAGEN
VOM SPEZIALISTEN

mehr als 10 Jahre lange
Zusammenarbeit als Fachbetrieb
mit dem Weltmarktführer
Visonic
For a secure way of life

VdS anerkanntes
Funk-Alarmanlagen-Set
für nur ab € 1.999,-
inkl. MwSt. & Montage

KOSTENLOSE, UNVERBINDLICHE SICHERHEITSBERATUNG UND -ANALYSE VOR ORT
TELEFON 07138 9868136

HASENBEIN Sicherheitssysteme
Günter Hasenbein Sicherheitssysteme
Römerhöfe 3, 74193 Schwaigern bei Heilbronn
Tel.07138-9868136, www.hasenbein-sicherheit.de
Zweigstelle Böblingen: Tel.07031-306973401

Dank! – haben wir die Schattenseite etwas zu sehr betont, indem wir weder einen gesunden Lebensrhythmus finden, noch auf die Körperrhythmen achten. Das A und O ist, jetzt mal vereinfacht dargestellt, das Zusammenspiel von Atmung, Herz-Kreislauf und Hormonsystem. Das sind die großen Rhythmusgeber und Steuerkräfte des Immunsystems.

Nun beobachte ich seit Jahren, daß sowohl die Therapeuten als auch die Kranken und Gesunden mehr Wert auf die Möglichkeiten von Selbstheilungsstrategien legen. Das ist eine sehr gesunde Entwicklung, denn dahinter steht ja auch der Wille zur Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit. Genau da setze ich an und vermittle in Workshops und Seminaren – vor allem für Therapeuten – rhythmische Atem- und Drüsenübungen und Maßnahmen zur Stärkung der Immunkraft über den Weg der Hormonstimulierung. Wer einen langen Atem hat, bewältigt sein Leben leichter. Wer sich rhythmisch bewegt, körperlich wie geistig, bleibt fit bis ins hohe Alter. Wenn dann auch noch alles mit Humor sein darf – na, bitte, dann macht Gesundwerden und Heilbleiben doch Spaß! Ich habe einen 7-Tage-Plan entwickelt, der sogar unter den Senioren Furore gemacht hat.

Wenn Sie an Ihre ganzen Aktivitäten denken, was ist Ihnen das Wichtigste? Was wollen Sie den Menschen mitteilen?

Rosina Sonnenschmidt: Was ich den Menschen mitteile? An erster Stelle, daß ich von uns Menschen begeistert bin und unsere Spezies von Herzen annehme. Auch wenn wir viel Blödsinn und Ungutes hier und da anstellen, so ist es doch fantastisch, was wir auch kulturell, wissenschaftlich und heilerisch bewirken können. Nicht minder wichtig ist mir die Botschaft in allem, was ich vermittle, daß der Blick auf die positiven Potenziale die Lebenskraft stärkt. Wir haben zu schnell und zu lange die pathologische Brille auf der Nase. Aber in jedem Menschen das Juwel erkennen zu können, dafür hat sich mein Leben gelohnt, und wie man das lernen kann, gebe ich gerne weiter.

Liebe Frau Sonnenschmidt, wir bedanken uns für das interessante Gespräch.

Das Interview führte
Dr. med. vet. Heidi Kübler

Veranstaltungshinweise:

Der Verein für Homöopathie und Lebenspflege e.V. Obersulm-Weinsberger Tal bietet im November an:

21.11.2014: öffentlicher Vortrag mit Dr. Rosina Sonnenschmidt: Fit durch den Winter, mit Immun- und Hormonstärkung

Im Vortrag wird kurz erklärt, was das Hormonsystem mit dem Immunsystem zu tun hat und was erfahrungsgemäß unser Hormon- und Immunsystem schwächt. Dann folgen bewährte Kuren mit homöopathischen Komplexmitteln, die beide Systeme stimulieren. Sie haben den Vorteil, daß nichts im Organismus unterdrückt wird, sondern die individuellen Immunkräfte stabilisiert werden. So viel ist in der Ganzheitsmedizin klar: Die Zukunft liegt in einem stabilen Immunsystem. Die Zuhörer werden auch zwei interessante rhythmische Übungen kennenlernen, mit denen man seine Drüsen fit hält!

» Ort: 74182 Obersulm-Eichelberg, Alte Kelter (kleiner Saal)
» Beginn: 19.30 Uhr – Einlass ab 19.00 Uhr
» Kosten: Mitglieder: 5,- Euro, Nichtmitglieder: 10 Euro (vor Ort zu entrichten)
» Anmeldungen über info@hahnemannia-obersulm.de oder bei Heidi Herdel-Furtner, Tel.: 07130/452008

22.11.2014 ganztägiger Workshop für Therapeuten mit Dr. Rosina Sonnenschmidt: Hormonstörungen ganzheitlich behandeln

Weitere Informationen und Anmeldung über die Webseite: www.hahnemannia-obersulm.de.

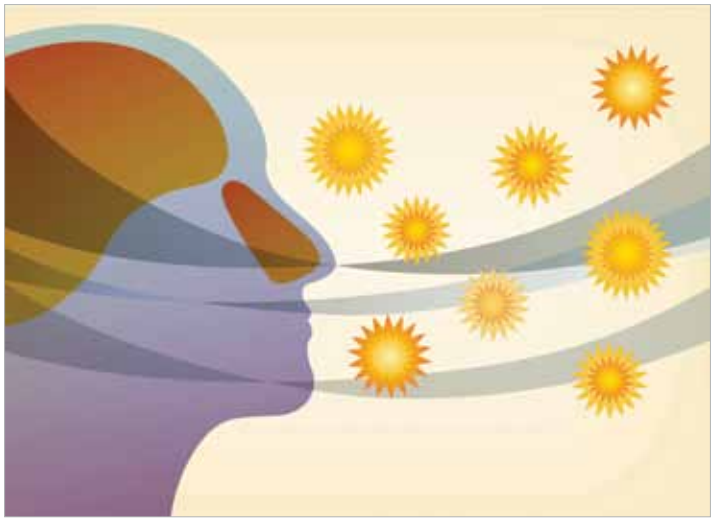
Urholz
Möbel aus heimischen Edelhölzern
Natürliche Schönheit

Kleingartacher Str. 21 . Schwaigern Stetten
Tel. 07138. 6003 . Mail: info@urholz.de
www.urholz.de

WINO BIOLANDBAU
LANDWIRTSCHAFT DIE BEGEISTERT!
IHR BIO-LIEFERSERVICE IN DER REGION
Schnupperkiste – nur für kurze Zeit 9,90 €!
WWW.WINO-BIOLANDBAU.DE
07135/937 67-0
Gabriele & Jürgen Winkler ▪ 74336 Brackenheim ▪ info@wino-biolandbau.de

Allergien schmerzfrei loswerden – ohne Medikamente

Eine wunderbare Methode, Allergien, Unverträglichkeiten und damit zusammenhängende Gesundheitsstörungen effektiv zu behandeln, stellt die NAET-Methode dar. Sie ist wirksam, schmerzfrei und erfolgt ganz ohne invasive Eingriffe in den Körper und ohne Medikamente.



Sie bietet die Möglichkeit, sich nicht dauerhaft einschränken zu müssen und hebt die Lebensqualität erheblich, da der Betroffene nicht mehr auf Vermeidungsstrategien angewiesen ist. Nebenbei wird das Immunsystem gestärkt, und es können sich Verbesserungen in vielen anderen Bereichen einstellen. So werden die Allergene nach erfolgreicher Behandlung wieder vertragen und müssen nicht mehr gemieden werden.

Das Prinzip

Die NAET-Therapie (Nambudripad´s-Allergie-Eliminations-Technik) beruht auf einer Kombination verschiedener naturheilkundlicher Methoden (Akupressur, Kinesiologie, Wirbelsäulentherapie), Ernährungslehre und einer Karenzzeit des Allergens von 25 Stunden. Eine Allergie wird als inadäquate Reaktion des Körpers auf eine bestimmte Substanz verstanden, die sich als Blockade in den unterschiedlichen Meridianen niederschlägt und sich somit als Symptom an den entsprechenden Organen oder auch der Psyche manifestiert. Aus dieser Sicht kann jede beliebige Substanz ein Allergen darstellen, dessen Energie dabei mit der des Körpers 'kollidiert'.

Während der Behandlung wird nun die Fehlinformation ausgeglichen und der Energiefluß in den Meridianen dauerhaft harmonisiert. Durch gezielte Stimulation der Nervenwurzeln dicht neben der Wirbelsäule wird das Nervensystem regelrecht 'umprogrammiert', so daß das Gehirn die Substanz in der Folge nicht mehr als feindlich erkennt. Das Verfahren zielt darauf ab, die Fehlinformationen im Nervensystem zu beheben und einen dauerhaften Ausgleich der Energien in den Meridianen in Gegenwart der Allergene zu erzielen.

Anwendbarkeit

Besonders erfreulich ist die breite Anwendbarkeit dieser Therapie – auch bei Babys, Kleinkindern oder älteren Menschen bzw. solche mit Rückenbeschwerden, bei denen eine Rückenbehandlung nicht möglich ist. Erfolg zeigt die Therapie bei Laktose-, Fruktose-Intoleranz, Nahrungsmittelallergie/-unverträglichkeit, Pollen-, Tierhaar-, Hausstauballergie, Migräne, Kontaktallergie, Kinderlosigkeit, Wechseljahrbeschwerden, Hautbeschwerden (z.B. Neurodermitis), Magen-/Darmbeschwerden, Diabetes, Osteoporose, Asthma etc.

Als ganzheitliche Methode berücksichtigt NAET nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Ebene. Durch die Therapie wird das Immunsystem gestärkt, Nährstoffe können wieder besser verwertet werden, und meist bessert sich dadurch bald der allgemeine Gesundheitszustand. Wenn man die ersten 16 Grundbehandlungen abgeschlossen hat, kann man dann eventuell einen bestehenden Nährstoffmangel ausgleichen. Es lassen sich auf diesem Wege viele verschiedenen Krankheiten positiv beeinflussen und eine bessere Lebensqualität erzielen. Der Körper kann wieder effizient funktionieren und seine Selbstheilungskräfte aktivieren, ohne durch Medikamente belastet zu werden. Sollten bereits verschiedene Medikamente eingenommen werden, können diese problemlos während der Therapie weiter benutzt und die Behandlungen parallel durchgeführt werden.

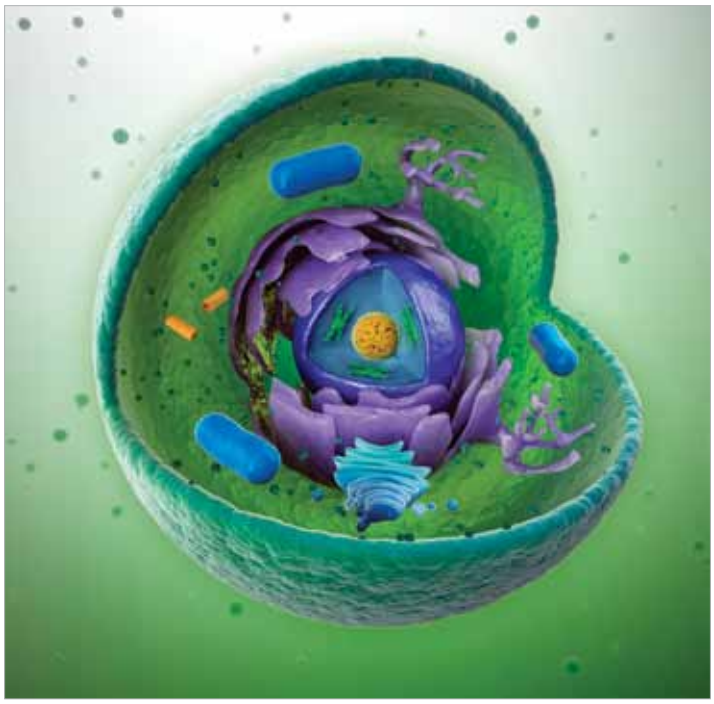
Die Entstehung

Die NAET-Methode besteht seit den 80er Jahren und wurde von Frau Dr. Devi Nambudripad entdeckt. Sie wurde in Indien geboren und wuchs auch dort auf. Da sie seit ihrer Kindheit an starken Nahrungsmittelallergien litt, erlernte sie nach einer Ausbildung zur Krankenschwester Akupunktur und Orientalische Medizin (PhD) in Amerika. Danach studierte sie weiter Medizin und ist nun Ärztin (Dr. med.), sowie Doktor der Chiropraktik (D.C.).

Autorin
Nicole Eyke
Heilpraktikerin in Lauffen

Mitochondriale Medizin – die Wende in der Medizin?

Mitochondrien. Dieses Wort kann zwar übersetzt werden (gr. mitos: Faden; chondros: Korn), aber darunter läßt sich wenig vorstellen. Ich fürchte, Sie müssen sich den Namen einfach merken. Warum? Mitochondrien sind im Inneren unserer Zellen die Kraftwerke, die Energieproduzenten in unserem Körper. Sind sie krank, sind alle Zellen krank. Hat man ihre Funktion verstanden, wird es diagnostisch und therapeutisch spannend. Man versteht dann nämlich, warum der Mensch IMMER als Ganzes behandelt werden muß, anstatt nur mit einzelnen Diagnosen herumzudoktern.



Aber von vorn: Wir bestehen aus ca. 60 bis 80 Billionen Zellen mit unterschiedlichen Funktionen. Jede Zelle, außer den roten Blutkörperchen, hat einen Zellkern, über dessen Funktion ich im Naturscheck 2013 schon schrieb, und über eine Zellmatrix, in der Tausende von Mitochondrien lebenswichtige Aufgaben erfüllen. In Urzeiten unseres Planeten herrschten Bakterien, die aber ihr Single-Dasein zugunsten einer vernetzten Schwarmintelligenz aufgaben: das Leben wurde mehrzellig. Die Natur machte es uns vor: Gesamtorganismen sind erfolgreicher als Einzelkämpfer. Es war die Wende zum Holon (gr. die Ganzheit). Mittlerweile ist es erwiesen, daß die Evolution mehr auf Kooperation als auf Konkurrenz steht. Viele Menschen haben das noch nicht begriffen. Ihre Zellen schon.

Nun zu den Mitochendrien, kurz Mitos genannt. Sie produzieren ATP, ein Energiemolekül, ohne das nichts läuft in den Zellen. Sie schützen den Zellkern vor Mutation, somit vor Krebs oder Autoimmunkrankheiten, sind also äußerst wichtig für unser Immunsystem. Sie sind tätig bei der Koordination der Hormone und bei der der Entgiftung. Sie haben eine eigene Erbinformation (DNA), die aber im Gegensatz zur DNA im Zellkern ungeschützt, d. h. ohne Telomere auskommen muß. Je mehr Energie eine Zelle braucht, desto mehr Mitos hat sie. So haben Herzmuskelzellen oder Nervenzellen mehr Mitos.

Mitochondrien sind sehr empfindlich und störanfällig. Der Organismus hat deswegen einen fein justierten Reparaturapparat entwickelt, der angeschlagene Mitochondrien wieder intakt bringt. Was schädigt diese Wunderwerke? Zu alleroberst ist es Streß, wobei darunter nicht nur der mentale Streß zu verstehen ist, sondern alles, was uns aus dem Gleichgewicht bringt: zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, zu wenig Vitalstoffe, zu viel Reize, zu viel Elektrosmog, auch Schwermetalle, Plastik, Infektionen aller Art, falsche Eßgewohnheiten und nicht zuletzt Medikamente.

Tragisch und erstaunlich zugleich ist es, worauf ich früher schon hinwies, daß die

Zelle erst ab 70-prozentiger Mitochondrienschädigung Alarm schlägt. Wir merken es also meistens zu spät. Keine Maschine hat eine solche Toleranzbreite. Unser Körper würde keine zwei Minuten überstehen, hätte er so enge Fehlergrenzen. Allerdings: Wenn wir Gefahrensymptome spüren, ist es schon sehr weit gekommen, und wir brauchen entsprechend lange, um wieder in ein neues Gleichgewicht zu kommen.

Was ist zu empfehlen?

Genügend Vitalstoffe, ausreichend Bewegung, Erholung, Schlaf, gesundes, unbelastetes Essen, sauberes (!) Wasser, was auch in Deutschland nicht mehr überall garantiert ist. **Und nicht zu unterschätzen: unsere Gedanken und Gefühle. Sie beeinflussen die Funktion dieser Energielieferanten ganz entscheidend.**

Die Mito-Medizin reiht sich zwischen Quantenmedizin und Regulationsmedizin ein. **Ca. 95% der chronischen Krankheiten haben ihren Ursprung in einer Fehlfunktion der Mitochondrien.**

Wichtig ist zu verstehen, daß diese **Zellkraftwerke** aus Hunderten von Gründen erkranken können und daß daraus wiederum Hunderte von unterschiedlichen Krankheiten entstehen können, die schulmedizinisch allzu leicht in starre Diagnosen gezwängt werden. Sicherlich verstehen Sie jetzt, dass eine einspurige Diagnosen-Sicht den Menschen nicht gesund macht, ihn eher noch tiefer in Probleme führt – im Laufrad der reinen Schulmedizin.

Beispiel Rheuma: Unter den volkstümlichen Begriff Rheuma fallen viele Erkrankungen der Gelenke und der Muskeln. Es sind sogenannte autoimmune Krankheiten, d.h. das Immunsystem wendet sich gegen eigene Strukturen, z.B. gegen Gelenkoberflächen, Muskeln, Bindegewebe. Was macht die Schulmedizin? Sie therapiert breit streuend, will heißen, es werden Anti-Entzündungsmedikamente gegeben, Anti-Schmerzmittel, Anti-Immunsystemmittel usw.

Alle diese schulmedizinischen Mittel sind aber in den Gesamtablauf eingreifende Produkte, die an anderen Stellen wieder Schäden setzen und/oder Vitalstoffe verbrauchen. Außerdem muß dann die Leber oder Niere mehr Entgiftungsarbeit leisten. Das beliebte Cortison zum Beispiel schädigt den Magen, dadurch muß der Patient ein Magenschutzmittel nehmen, was wiederum dem Körper Vitamin B12 entzieht, womit weitere Probleme entstehen. In einen Ablauf eingreifende Mittel sind nur sinnvoll bei **akuten** Problemen, bei Unfällen, Schockzuständen, Asthmaanfällen, Herzinfarkten usw.

Bei **chronischen** Problemen kann die Schulmedizin regelmäßig nur lindernd wirken, nicht heilend. Sie kümmert sich nicht um Kollateralschäden und nicht um die Gesundheit der Zellen, des Zellkerns und der Mitochondrien. Rheuma ist aber eine massive Störung dieser Zellkompartimente, oft bedingt durch Streß, falsche Ernährung, Übersäuerung (aus den verschiedensten Gründen), Schwermetallbelastungen, alten Viruserkrankungen usw. Dieses Ursachenbündel verlangt einen ganzheitlich denkenden und handelnden Arzt. Viele Erkrankungen erfordern diese detektivische Arbeit von Arzt und Krankem. Nur in der Zusammenarbeit beider und nur wenn der Kranke bereit ist, sein Leben umzustellen, grundlegend umzudenken, umzufühlen und anders zu leben, kann der Arzt wirklich helfen.

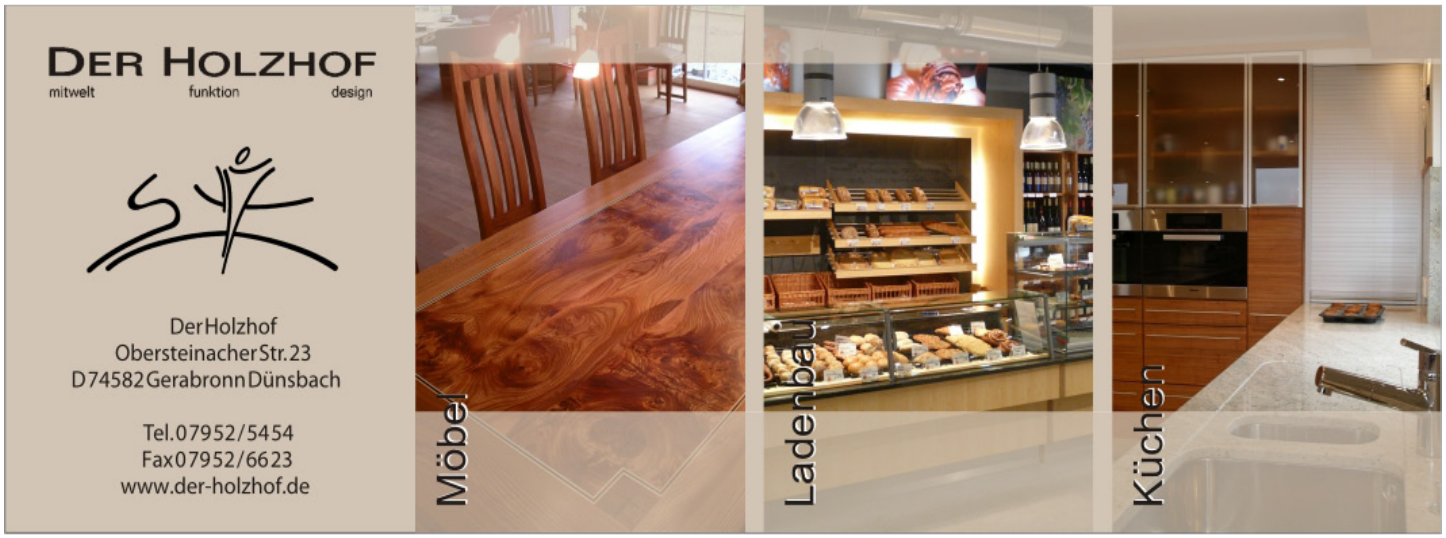
Ich habe mir angewöhnt, die Menschen, die in die Praxis kommen, zu fragen, welche Investition sie zu tätigen bereit sind. Damit meine ich nicht das Geld allein. Ich meine eine Investition in das eigene Leben, an Zeit, Geduld, Umdenken, Bereitschaft, Mittun usw. Ich zitiere dann oft den Satz Goethes: »Die Menschen wollen gern anders sein, aber nicht anders werden.«

Autorin

Dr. med. Ute Dauenhauer, Privatärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schwerpunkt Mitochondriale Medizin, Biologische Hormontherapie und personal-medical Coaching, www.praxis-dauenhauer.de.

Literatur

1. Dauenhauer, Ute: Die Holon-Therapie, Flein 2014
2. Gröber, Uwe: Mikronährstoffe. WVG Stuttgart 2011
3. Kuklinski, Bodo: Mitochondrientherapie – die Alternative. AURUM 2014
4. Lipton, Bruce: Interview »Die Weisheit der Zellen«. www.sein.de, 2010 http://www.sein.de/geist/weisheit/2010/die-weisheit-der-zellen--interview-mit-bruce-lipton.html
5. Ohmer, Uwe: Chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln mit der Regenerativen Mitochondrien-Medizin. Tao.de.2013



Wärmedämmung mit Styropor

Klimapolitik und horrende Energiepreise zwingen Besitzer alter Immobilien zur Isolierung ihrer in die Jahre gekommenen Bausubstanz. Der weit verbreitete Dämmstoff Styropor ist hierbei aufgrund des relativ günstigen Preises für viele das Dämmmaterial der Wahl. Nach Meinung vieler Fachleute bringen die weißmatten Platten an der Fassade auf lange Sicht betrachtet jedoch ... genau den gegenteiligen Effekt!

Eigentlich, so mag man auf den ersten Blick denken, scheint der Trend zur thermischen Fassadensanierung vor dem Hintergrund horrender Energiekosten und den heute so drängenden Umweltproblemen doch ein recht vernünftiger Schritt zu sein. Ist das Haus erst alt – so die weit verbreitete Logik – ist es »undicht«, ergo entweicht Energie durch die Ritzen der maroden Bausubstanz und mit ihr auch eine Menge Geld. Tatsächlich schätzen Experten den Anteil nutzlos abfließender Heizenergie durch schlecht isolierte Außenwände auf bis zu 40 Prozent. Verständlich, daß Hauseigentümern die Verlustangst im Nacken sitzt und sich viele fortan das Hirn zermartern, wie man schnellstmöglich eine wärmedämmende »Styropor-Burka« ums Haus bekommt.

Der Druck handeln zu müssen, steigt dabei in Deutschland noch durch ständig sich verschärfende Gesetzesvorgaben im Rahmen der sogenannten »Energiesparverordnung«, kurz EnEV. Dazu muß man wissen, daß die Wärmedämmung von Häusern einer der wichtigsten Bausteine des deutschen Klimakonzeptes ist. Mit ihr versucht die Bundesregierung, den CO2-Ausstoß von Wohngebäuden gemäß der im Kyoto-Protokoll festgelegten Klimaziele bis 2050 um 80 Prozent zu senken und gleichzeitig die Energieeffizienz zu steigern. Da deutsche Haushalte immerhin 40 Prozent der erzeugten Gesamtenergie verbrauchen und für 20 Prozent des Kohlendioxidaufkommens verantwortlich zeichnen, scheint eine derartige Miteinbeziehung der Immobilienbesitzer an den wichtigen Klimazielen ein durchaus nachvollziehbarer Schritt zu sein. Volkswirtschaftlich betrachtet, werden in Wahrheit jedoch – ähnlich wie bei der aktuellen Diskussion um die Befreiung energieintensiver Unternehmen von der EEG-Umlage – diejenigen finanziell bestraft, die Energie einsparen und ökologisch zudem viel weniger am CO2-Ausstoß beteiligt sind! Eine vom Wirtschaftsforschungsunternehmen Prognos durchgeführte Untersuchung verdeutlicht dieses Ungleichgewicht bei der finanziellen Verteilung der Zukunftsaufgaben. Laut Studie müssen allein Hauseigentümer für die anvisierten CO2-Ziele bis 2050 knapp 838 Milliarden Euro investieren, demgegenüber stehen Energieersparnisse von lediglich 372 Mrd. Euro ¬– den Verlust von 466 Mrd. Euro zahlen die Bürger bis auf ein paar staatliche KfW-Fördermittel voll aus eigener Tasche! Brisant wird diese Rechnung vor allem, weil das Gros der Beratungsstellen, angefangen bei der Deutschen Energie-Agentur, bis hin zum relativ jungen Berufsstand des Energieberaters, seit Jahren mit unrealistischen Zahlen hantieren und Hausbesitzern mit Kosteneinsparungsversprechen von bis zu Prozent 80 Prozent eine Sanierung schmackhaft machen wollen. Das Einsparpotential sei allerdings, so sind sich viele Experten heute einig, bei weitem nicht so hoch wie angegeben wird. Reell blieben unterm Strich – zumindest beim hochproblematischen Dämmstoff Styropor – meist nicht mehr als magere 15 Prozent an Heizkostenersparnis übrig!

Auf der anderen Seite schlagen bei einer 12 Zentimeter staken Polystyroldämmung Investitionen von 90 bis 130 Euro pro Quadratmeter zu Buche. Im Schnitt belaufen sich die Kosten für die reine Außendämmung eines Einfamilienhaushalts auf rund 17.000 Euro; die thermische Komplettsanierung von Dach, Keller, Fenster und Fassade ist unter 70.000 Euro kaum machbar! Bei einem Einsparpotential von lediglich 15 Prozent rechnet sich so eine Dämmung nicht, sie müßte dafür in den meisten Fällen über ein halbes Jahrhundert ihren Dienst verrichten – und zwar ohne kostspielige Reparaturen und bei stets gleichbleibendem Dämmwert – praxisferne Annahmen, weil Wärmeverbundsysteme schadensanfällig sind.

Die enorme Diskrepanz zwischen beworbener Kostenersparnis und dem Praxiswert ergibt sich auch, weil Energieberater meist gar keine Messungen vor Ort durchführen, sondern sich einfach auf (alte) statische Modelle verlassen – etwa auf die Annahme, der zu sanierende Wohnraum werde 24 Stunden am Tag mit 20° C beheizt. In Wirklichkeit hat sich das Heizverhalten in den letzten Jahren völlig verändert. Heute ist klar; selbst unsanierte Häuser verbrauchen weit weniger Energie, als bislang immer vorausgesetzt

wurde.

Wie so oft bei einem Trend, werden die üblichen Kosten-Nutzen-Rechnungen jedoch kaum reflektiert. 2010 investierten alleine deutsche Hausbesitzer mehr als 16 Milliarden Euro in die Isolierung ihrer Wohngebäude, bis 2020 prognostizieren Experten gar eine Verdoppelung dieser Investitionssumme! Dabei ist das vergleichsweise günstige Polystyrol das Dämmmaterial der Wahl; je dicker die weißmatte Verbundplatte, so der Glaube, desto besser die Energieausbeute. 12 Zentimeter würden aufs Jahr gerechnet 12 Liter Heizöl pro Quadratmeter ersparen, und ein einziges Kilogramm verbautes Polystyrol spare, so der Chef des »Hartschaumverbandes«, in 50 Jahren mehr als 200 Liter Heizöl!

Solche Behauptungen werden von vielen Experten mittlerweile kritisiert. Vor allem aber wird der vergleichsweise billige Wärmeverbundstoff grundsätzlich immer stärker in Frage gestellt, denn es scheinen hohe Risiken von ihm auszugehen, wie z.B. die Belastung des Grundwassers, Brandgefahr, Schimmel- oder Algenbildung. Außerdem sind die Hausbesitzer gleichzeitig mit einem Sondermüllproblem konfrontiert, denn ein Recyclingkonzept für die Styropordämmung existiert bislang nicht; die Frage, wer die zukünftigen Entsorgungskosten tragen muß, wird bislang nicht diskutiert. Im Augenblick werden Dämmplatten wegen dieser diffusen Lage noch in Abfallverbrennungsanlagen verfeuert.

Das größte Problem einer vollflächigen Polystyroldämmung und aller anderen zwischenzeitlich auf den Markt drängenden Kunststoffbeschichtungen liegt im Dämmprinzip an sich. Anorganisches Material wie Polystyrol speichert keine Wärme, es isolieren lediglich. Da auf dieser thermischen Einbahnstraße die Sonneneinstrahlung außen vor bleibt, kann sich mit der Zeit zwischen Dämmschicht und kalter Hauswand Kondenswasser absetzen, das nicht zirkulieren und dadurch auch nicht kondensieren kann. Die Isolierschicht verliert auf diese Weise immer mehr von ihrer Dämmfähigkeit, ähnlich wie bei einem permanent nassen Kleidungsstück. Unter derartigen Bedingungen ist es dann letztendlich auch egal, ob die Dämmschicht am Ende 12 oder – diesen Trend gibt es auch – 30 cm dick ist, sie wirkt einfach nicht, wie sie soll. Der kritisch zum heutigen Dämmtrend stehende Bauingenieur Matthias Bumann beschreibt den durch Polystyrol erzeugten Teufelskreis wie folgt: »Das Gesamtpaket aus Wand und Dämmschicht funktioniert von Jahr zu Jahr schlechter. Die Bewohner müssen zunehmend gegen ein feuchtes, ungemütliches Raumklima anheizen. Dieser Effekt kann sich mit der Zeit so auswirken, daß das gedämmte Haus mehr Heizenergie braucht als die nicht gedämmte Doppelhaushälfte des Nachbarn. Eine einfache, nicht ganz hell verputzte Ziegelwand kann auch im Winter noch von der Sonnenstrahlung profitieren, was mit einem Wärmedämmverbundsystem völlig entfällt.«

Hinzu kommt noch, daß ein feuchtkaltes Milieu die Schimmel- und Algenbildung befeuert und auch Bauparasiten auf den Plan bringt. Der darauf folgende Kampf gegen dieses Problem erfolgt meist per Pestizidauftrag … oft mit gravierenden Folgen für das Grundwasser!

Ebenfalls nicht unerwähnt bleiben sollte der Blick auf die Ökobilanz des Dämmstoffes. Polystyrol besteht zum Großteil aus Erdöl oder auch Erdgas, also aus genau jenen energieintensiven und bald zur Neige gehenden Problem-Rohstoffen, die man für eine nachhaltigere Zukunft meiden sollte. Ökologisch hochproblematisch ist dabei ebenfalls der Einsatz des ozonschädigenden Treibmittels HFKW, das über lange Zeit aus dem Dämmstoff ausdiffundiert. Zudem enthalten Polystyrol-Dämmstoffe noch Hexabromcyclododekan, ein Flammschutzmittel, das laut europäischer Chemikalienverordnung REACH als hochgiftig für Mensch, Ökosysteme oder Organismen eingestuft wird.

Zweifelsohne gilt es nach wie vor Ressourcen zu schonen, heute mehr denn je! Solarkraft, Energierückgewinnung, Effizienzsteigerung bei Heizungsanlagen oder der konsequente Einsatz regenerativer Dämmmaterialien an der Fassade – all dies sind wichtige Maßnahmen für den Umweltschutz mit viel Potential für die Zukunft. Überdies gibt es genügend erprobte Alternativen zum Problemstoff Styropor, zum Beispiel mit Perlit gefüllte Ziegel, Mineralwolle, Holzfaserdämmstoffe oder die Dämmungen per Zellulose, Hanf, Lehm oder Schurwolle – Materialien, die in der Anschaffung sicher teurer sind, dafür aber keine ökologischen Nachteile mit sich bringen und sich auf die Zeit betrachtet doch rechnen. Wichtig erscheint also, wie überall im Leben, sich selbst schlau zu machen, und nicht einfach unreflektiert einer »Öko-Legende« zu glauben.

Autor
Mehmet Yesilgöz

50% Erneuerbar, 50% KWK
...mit PremiumStrom!

- nachhaltig erzeugt
- keine Vorauskasse
- Ansprechpartner in Ihrer Nähe
- Abrechnung nach tatsächlichem Verbrauch

Ein Wechsel ist einfach: telefonisch Unterlagen anfordern unter 0791 401-454 oder online abschließen auf www.stadtwerke-hall.de/tarifrechner.
PLZ und Jahresstrommenge eingeben und Sie sehen sofort Ihren Angebotspreis.

Tarifrechner

stadtwerke Schwäbisch Hall GmbH

Reisen in die Natur

Das Reiseunternehmen »Reisen in die Natur«, geführt vom Diplom-Biologen Joachim Griesinger, bietet seit 1994 weltweit spezielle Reisen und Workshops für Naturfotografen, Ornithologen und Naturbeobachter an. Firmensitz ist Remshalden im Ortsteil Grunbach.

Folgende Länder für Tier- und Naturfotografie werden derzeit angesteuert: Brasilien (Pantanal), Schottland, Island, Spitzbergen, Schweden, Norwegen, Finnland, Ungarn, Bulgarien, Rumänien und Spanien. Vor allem in Spanien bietet Herr Griesinger zu jeder Jahreszeit Reisen an.

Im Januar/Februar werden Touren zu den überwinternden Kranichen in der Extremadura und in Aragonien angesetzt (Laguna de Gallocanta). In den immergrünen Steineichenwäldern der Extremadura kann man im April und Mai viele seltene Vogelarten beobachten und fotografieren. Zur Laubfärbung im Herbst ist die Gebirgskette der Pyrenäen ein lohnendes Reiseziel.

Ein umfangreiches Angebot für Naturfotografen schließt ein: Jaguare in Brasilien, Eisbären auf Spitzbergen, Wölfe und Braunbären in Finnland, Seeadler in Norwegen oder Großtrappen in Spanien.

Für Vogelbeobachter (Ornithologen) gibt es zusätzliche Ziele wie Polen, Slowakei, Griechenland (Lesbos), Kasachstan, Kuba, Tunesien und Gambia/Senegal. Dabei geht es im Donaudelta Rumäniens vor allem um Pelikane und Wasservögel, in der Wildnis Kareliens um Eulen und Blauschwanz und an der Straße von Gibraltar um Vogelzug. In Kasachstan blühen im April ganze Teppiche von Wildtulpen und in Weißrussland findet man noch unberührte Natur mit Bruchwäldern und Mooren.

Wer beispielsweise Mallorca einmal anders erleben möchte als nur vom Liegestuhl aus, kann im September an einer Reise zur Vogelbeobachtung teilnehmen. Von der Unterkunft an der Bucht von Pollensa aus werden täglich Exkursionen ins Hinterland unternommen.

Organisation und Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl liegt bei 3 bis 10 Personen, wobei qualifizierte Reiseleiter (meistens Biologen) die Touren leiten und auch selbst den Minibus steuern. Auch für Naturschutzvereine und Individualreisende werden auf Wunsch Reisen ausgearbeitet.

Das Unternehmen arbeitet in den bereisten Ländern mit Vertretern des Naturschutzes zusammen, die alle Genehmigungen liefern, damit Sie sich uneingeschränkt auf das Fotografieren und Beobachten konzentrieren können.

Das Reiseangebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene in der Naturfotografie und Ornithologie, wie auch an professionelle Anwender, die eine spezielle, auch gerne vom normalen Programm abweichende Reisevariante buchen möchten.

Reisen in die Natur legt übrigens besonderen Wert auf den Einbezug ökologischer Belange und auf Unterkünfte, die in einheimischer Hand sind. Alle Reisen sind sorgfältig geplant, damit sich der Reisegast auf das Wichtigste konzentrieren kann: auf sein Hobby und seinen Urlaub!

Alles Wissenswerte sowie ausführliche Reisebeschreibungen finden Sie im Internet auf www.reisen-in-die-natur.de

Autor & Fotos
Joachim Griesinger

EZG
Zertifizierte gebietsheimische Gehölze

Profitieren Sie von unserer Pflanzenvielfalt:
Zertifizierte, gebietsheimische Bäume und Gehölze, Allee- und Obstbäume, Beerenobst, Rosen, Schling,- Kletter- und Heckenpflanzen.
Gerne bepflanzen und pflegen wir auch Ihren Garten bzw. Ihre Anlage.

waller GmbH Baumschulen

74523 Schwäbisch Hall, Fon 0791-930950, info@waller-baumschulen.de, www.waller-baumschulen.de

Tiergestützte Therapie – Das Tier als therapeutischer »Mittler« und Begleiter

Etliche Studien belegen die wohltuende Wirkung von Tieren auf den Menschen. Sie heben die Lebensqualität der Betroffenen durch ihre Anwesenheit und verstärken die Sinneswahrnehmung. »Tiergestützte Ergotherapie« beruht auf fundamentierten Konzepten und wissenschaftlichen Untersuchungen. Tiere als Co-Therapeuten können beispielsweise Initialhandlungen auslösen, die durch den Therapeuten alleine nicht hervorrufbar wären. An dieser Stelle ist der Mensch oft nicht «genug" – und das Kuscheln im Hundefell genau die richtige Antwort.

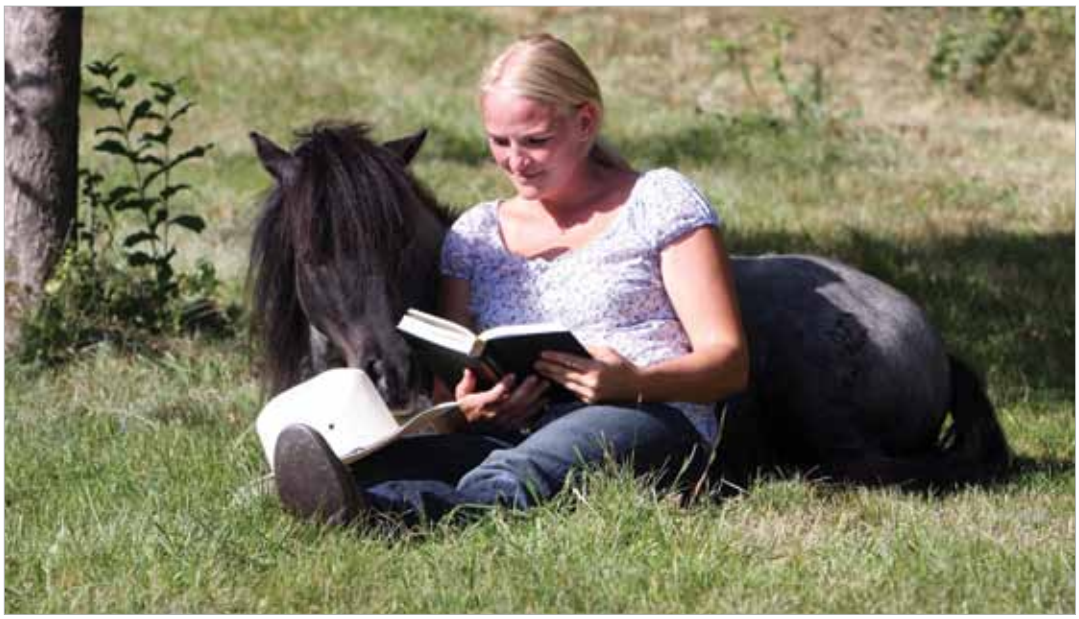
Die Bad Wimpfener Ergotherapeutin Nadine Doebelin arbeitet seit fast 20 Jahren mit Tieren als »therapeutischen Mittlern«. Vor allem Pferde eignen sich besonders gut für diese Art der heilsamen Mensch-Tier-Kooperation, denn sie sind äußerst feinfühlig und spiegeln dem Patienten seinen realen Zustand. Nicht nur bei Kindern führt die Reit-Therapie sanft in Richtung Genesung und kann neben einer erhöhten Sensibilisierung für das eigene Befinden auch das Selbstvertrauen stärken. Denn von einem so großen und starken Tier »getragen« zu werden, gibt oftmals fehlendes Vertrauen in das Leben zurück.

»Therapiepferde müssen aber eine gute Grundausbildung haben,« erklärt Nadine Doebelin, »und ohne meine Schwester Yvonne könnte ich meine Arbeit nicht durchführen.« Besagte Schwester Yvonne Gutsche ist ein Phänomen. Gerade erschien in der Pferdezeitschrift »Cavallo« ein mehrseitiger Artikel über die renommierte Pferdetrainerin. Unter anderem bildet sie Wildpferde zu »gelassenen Reitpferden aus«, wagt sich auch an ganz schwierige Fälle und hat auch für andere Tierarten ein besonderes Händchen.

Auf ihrer Double Divide Ranch in Bad Wimpfen lebt neben Pferden und Wolfshunden auch ein gezähmtes Wildschwein, das ihr aufs Wort folgt und aus der Hand frißt. Und wenn sie in Begleitung von Hunden und Wildschwein ausreitet, kann es schon einmal geschehen, daß Passanten ihren Augen nicht trauen.

Genau wie Nadine Doebelin erachtet auch die passionierte Westernreiterin Yvonne die Zusammenarbeit mit einem Pferd als gleichberechtigte Partnerschaft. »Das Pferd leiht mir seine Kraft, Schnelligkeit und Anmut, während ich ihm Führungsfähigkeiten, Intelligenz und Verständnis bereitstelle. Und – Fehler sind erlaubt! Jede Fehlersituation ist eine Lernsituation, die motiviert.«

Auch der große, oft selbstauferlegte Druck soll Pferd und Reiter genommen werden, indem positives Denken gepflegt wird. Seit neuestem bietet Yvonne Gutsche daher auch »Humorkurse mit Pferd« an. »Denn Reiten soll doch Spaß machen, und entscheidend ist der Weg, den Reiter und Pferd zusammen gehen.«



Warum überhaupt Therapie mit Tieren?

Hierfür gibt es viele Gründe. Ob Pferd, Hund oder Zwergkaninchen: Tiere geben direkte Rückmeldung und Spiegeln unser Verhalten! Tiere bewerten nicht! Tiere reagieren entsprechend ihren Bedürfnissen, Instinkten und Gewohnheiten.

Hält man sich also an ihre »Regeln«, erkennt man schnell, wie verläßlich und sogar vorhersehbar sich Tiere verhalten. Dadurch werden fast unbemerkt Sozialfähigkeiten wie Teambereitschaft, Kooperationswillen und –fähigkeit gefördert, ebenso wie die Fähigkeit zur besseren Selbstwahrnehmung (Körpersprache) und Eigenreflexion (Verhalten) sowie Empathiebereitschaft (Gefühl).

Bei der Arbeit mit den Tieren steht auf einmal nicht mehr das »Menschen-Problem« im Vordergrund, sondern das Tier! Die eigenen Bedürfnisse werden hinter die des Tieres gestellt!

Durch den Umgang mit dem Tier wird Verantwortung übernommen, dies ist für Kinder ein wichtiger Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung und für Erwachsene oft ein sehr wichtiges Gefühl des »Wichtig-seins« und »Gebraucht-werdens«, »Fähig-seins«. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt!

Die Tiere befriedigen grundlegende emotionale Bedürfnisse, wie das Gefühl von Nähe, Zuwendung und Angenommensein. Natürlich werden auch fast alle unserer Wahrnehmungssinne im Umgang mit Tieren geschult. (Fühlen, Riechen, Sehen, Hören,…) Und oft lassen sich »therapiemüde« Patienten – durch das neue Medium »Tier« – wieder auf Therapieinhalte ein!

Kosten und Krankenkassen

Noch wird die tiergestützte Therapie von den meisten Krankenkasse nicht übernommen. In Einzelfällen sind Unterstützungen z.B. durch die Jugendämter möglich. Es bleibt jedoch zu hoffen, daß auch von politischer Seite die großen Potentiale dieser Therapieform erkannt werden. Denn was könnte naheliegender sein, als das Lebensnotwendige von lebenden Wesen zu lernen, anstatt immer wieder auf irgendwelche Pillen zurückzugreifen?

Daß jedoch auch bei dieser »alternativen Heilmethode« neben dem Wunsch, anderen Menschen helfen zu können, große Erfahrung und Kompetenz notwendig sind, sollte auf keinen Fall vergessen werden. Denn Tiere »spiegeln« nicht nur das Verhalten und den Zustand der Patienten, sondern natürlich auch die Fähigkeiten ihrer Trainer. Ergo: Nicht nur das Pferd, sondern auch der Therapeut sollte eine gute Ausbildung haben.

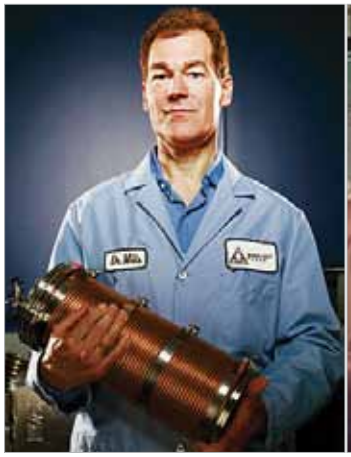
Autor
Michael Hoppe

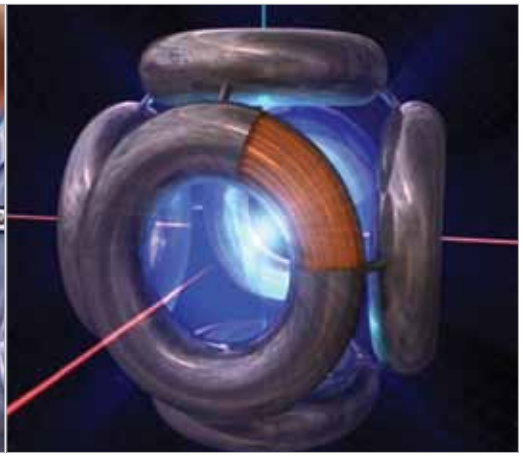
Weitere Infos
www.deine-ergopraxis.de
Tel. 0 70 63 - 26 60 33

Double Divide Ranch
Yvonne Gutsche
Tel. 0172 - 4 80 78 27
DoubleDivideRanch@gmx.de

Blacklight-Energie?!

Schon wieder so ein Traum von unbegrenzter und sauberer Energie, die aus dem quantenmechanischen »Nichts« gewonnen werden soll? Aufgrund der spektakulären Eckdaten des Verfahrens gibt es allen Grund Zweifel anzumelden. Doch ein genauer Blick lohnt sich, denn was in Übersee relativ konkrete Ausmaße annimmt, hat tatsächlich das Zeug, zum Energieträger der Zukunft zu werden!





Was schon seit einiger Zeit im Internet unter dem kryptischen Namen »Solid Fuel-CatalystInduced-Hydrino-Transition«, »SF-CIHT« oder griffiger »Black-Light-Power-Technologie« (BLP) Furore macht, könnte sich schon in den kommenden Jahren zu einer bahnbrechenden Sensation im Energiesektor entwickeln! Dabei ist nicht von einem Nischenprodukt die Rede oder einer von vielen netten Alternativlösungen; sollte die Entwicklung im bisherigen Tempo voranschreiten, dann hat das BLP-Verfahren das Zeug zur Energietechnologie der Zukunft zu werden, nicht zuletzt weil es sich bei dem in der Anlage verwendeten Treibstoff schlicht um Wasser handelt! Die Leistungsdaten des patentierten Gerätes klingen aberwitzig: anscheinend sei ein Referenzaggregat mit einem Volumen von lediglich 30 m3 in der Lage gewesen, völlig emissionsfrei knapp 10.000 Megawatt an Leistung zu erbringen – das entspricht laut Hersteller einer Leistungsdichte von mehr als 10 Milliarden Watt pro Liter! Ein Gerät in der Größe einer Garage würde mit anderen Worten genügen, um gleich mehrere Kraftwerke heutiger Bauart zu ersetzen!

Natürlich müssen derlei Superlative Skepsis auf den Plan rufen, schließlich ist das Internet voll mit großspurigen Plänen und Ankündigungen dieser Art, wobei derlei Apparaturen bislang jedoch die Probe aufs Exempel immer schuldig geblieben sind. In Falle der BLP-Technologie scheint dies aber anders zu sein, schon alleine weil der Entwickler des Verfahrens, der US-Amerikaner Dr. Randell Mills, nie versucht hat die Erfindung abzuschirmen, sondern im Gegenteil Universitätslaboratorien und Prüfstellen zur Untersuchung seiner Anlage einlud. Mittlerweile wurde das Verfahren von zahlreichen Wissenschaftlern überprüft und in allen Fällen konnten die Angaben der Black-Light-Power Inc. – Mills Firma mit Sitz im amerikanischen New Jersey – bestätigt werden! Angesichts der imposanten Eckdaten wurden selbst die Umweltorganisation Greenpeace und die Raumfahrtbehörde NASA hellhörig. Beide Parteien beauftragten unabhängig voneinander zwei verschiedene Universitäten mit der Untersuchung der Apparatur. Die zuständigen Wissenschaftler waren zunächst – wie alle Forscher zuvor – äußerst skeptisch, verträgt sich Mills theoretischer Ansatz doch nicht mit der aktuellen quantentheoretischen Sicht der Dinge. Am Ende konnten die Akademiker jedoch zu ihrer eigenen Verblüffung die Ergebnisse reproduzieren, auch wenn sie keine Ahnung hatten, wieso das alles überhaupt funktionierte! Greenpeace zeigte sich angesichts dieser Ergebnisse beeindruckt; wohlmöglich – so der Forschungsdirektor der Organisation – könne die Technologie dazu beitragen, den Menschen aus dem Öl-Zeitalter zu führen!

Angesichts der zahlreichen positiven Untersuchungsergebnisse stößt die BLP-Technologie inzwischen weltweit auf Interesse, so sehr, dass das von Privatinvestoren eingebrachte Startkapital der Firma sich mittlerweile auf 60 Millionen Dollar beläuft. Ein weiterer Hinweis, der für die Vertrauenswürdigkeit der Idee spricht, ist die hochkarätige Besetzung des Aufsichtsrats der Black-Light-Power Inc. Hierzu gehören unter anderem der ehemalige Chef des ABB-Geschäftsbereiches Verbrennungstechnik und stellvertretender Energieminister während der Amtszeit von US-Präsident Reagan, der frühere Kommandant der Zweiten U.S. Flotte, der ehemalige Stabschef der U.S. Air Force und der frühere Finanzvorstand der Credit Suisse Investment Bank.

Mills, der je einen Ab-

schluss an den Eliteunis Harvard und MIT besitzt, beschränkt sich natürlich nicht nur auf die technologische Seite des Projekts, mit seinem Buch »Grand Unified Theory of Classical Quantum Mechanics« und einiger Dutzender Aufsätze in renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften liefert er quasi als Unterbau seiner Idee, gleich noch eine überarbeitete Form der Quantenphysik mit ab! Mills geht in seiner erweiterten Quantenmechanik davon aus, dass die bislang noch rätselhafte Dunkle Materie genau aus den von ihm entdeckten Hydrino-Teilchen besteht. Im BlackLight-Prozess werden Wasserstoffatome in einem katalytischen Vorgang namens Hydrokatalyse in genau diese kleineren Hydrinos umgewandelt. Kernstück der Apparatur ist eine mit Wasserstoff gefüllte Reaktorzelle, in der wahlweise durch Hochspannungsentladung, Induktion oder Hochfrequenzen ein Plasma erzeugt wird, das in einem komplexen Prozess unter Einsatz speziell entwickelter Katalysatoren Hydrinos generiert. Das Verfahren produziert bei den Umwandlungsprozessen dabei derart viel Wärme- und ultraviolette Strahlung (Schwarzlicht/Blacklight), dass eine konventionelle Kraft-Wärme-Kopplung und damit Stromerzeugung möglich wird. Das Dilemma: Hydrinos stehen im Widerspruch zur Quantenmechanik … der Effekt der Maschine lässt sich jedoch anhand der vielen positiven Untersuchungsergebnisse nicht leugnen. Noch zögern namhafte Institute sich auf Mills umstrittene Hydrino-Theorie einzulassen, sollte er aber tatsächlich eine derart kompakte, emissionsfreie und vor allem günstige Technologie zur Serienreife führen – und vieles spricht dafür –, darf man gespannt sein, wie sich der technologische Durchbruch auf das wissenschaftliche Weltbild auswirken wird.

Mills Ambitionen für eine saubere Energieversorgung erscheinen vor diesem Hintergrund durchaus nachvollziehbar. In den nächsten Monaten soll demnach seine Firma auf 1000 Angestellte anwachsen, um so den weltweiten Energiebedarf und die bald ansteigende Nachfrage wenigstens ansatzweise gerecht zu werden! Neben der klassischen Stromversorgung soll mit der BLP-Technologie auch die Wasserstoffherstellung drastisch verbilligt werden. Die dahinterstehende Logik: »Wer billig Wärme erzeugt, kann auch kostengünstigen Strom produzieren, und wer ohne große Kosten Strom erzeugen kann, der kann sehr günstig Wasserstoff produzieren«. Mills Vorstellung nach sollen Tankstellen mit entsprechend umgerüsteten BLP-Geräten in der Lage sein, Wasserstoff zu produzieren und an den Zapfsäulen bereitzustellen; ein Schritt, mit dem die bislang noch dahindümpelnde Wasserstoffmobilität endlich den entscheidenden Impuls bekommen würde! Hierzu passt auch die Meldung gut, dass Toyota gerade das erste serienmäßige Wasserstoffauto auf den Markt gebracht hat. Man darf also gespannt sein, wie sich diese Technologie weiterentwickeln wird. Die recht umfangreiche Webseite der Firma (www.blacklightpower.com) bietet weitere umfangreiche Informationen zur BLP-Technologie und präsentiert zudem neuartige Produktideen auf Grundlage des Verfahrens.

Einen anderen aber nicht weniger spannenden Weg in Richtung einer zukunftsweisenden Technologie geht das US-amerikanische Forscherehepaar Brusaw mit ihrer Firma Solar Roadways, von de-

HELDENPRAXIS
Zentrum für Heilung & Lebensfreude

Seelentherapie - Geistheilung - Bewusstseinsschulung
Felix & Magdalena Held, Walterichsweg 18, 71540 Murrhardt
Tel.: 07192-6388 Mail: info@heldenpraxis.de, www.heldenpraxis.de

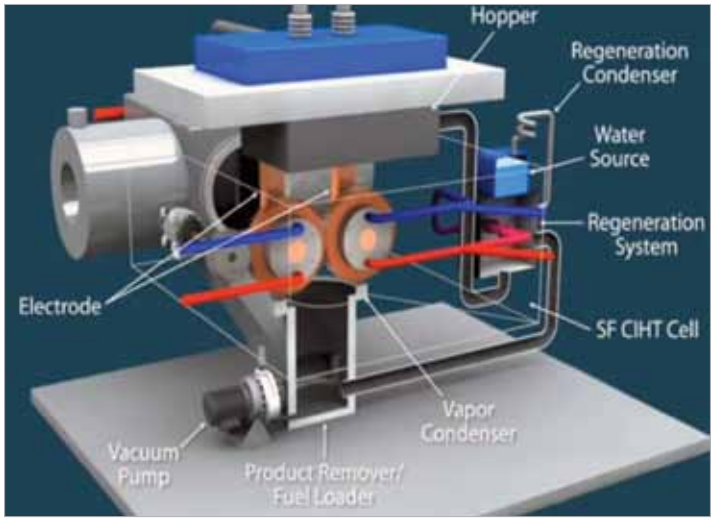
Spirituelle Lebensberatung
mit dem etwas anderen Blickwinkel
- Kartenanalyse
- Traumdeutung
- Energiearbeit
- Mentaltraining
- Autogenes Training
- Entspannungsübungen
- Persönlichkeitsstärkung

Jutta Fimmel
In der Bitze 3, 72636 Frickenhausen
Tel. 07022 - 24 47 62
E-Mail: beratung@jutta-fimmel.de
www.jutta-fimmel.de

SEYBOLD LAUFFEN
Wir bieten Ihnen 100 % naturbelassene Kürbiskernöle und Kürbiskern-Spezialitäten aus eigener Herstellung.
Verkostung & Verkauf: samstags, 9 - 14 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung
NEU: Bestellen Sie in unserem Onlineshop!

In den Herrenäckern 28/1 · 74348 Lauffen
Telefon 07133 12899 · www.seybold-lauffen.de

Naturfarben
Lehm- und Kalkbaustoffe
Kunsthandwerk
Matratzen und Bettwaren
Massivholzmöbel
Bodenbeläge
ÖKOFAKTUR natur im raum
thilo janek lange straße 5 74348 lauffen fon 07133 4021
adpd.de



nen im Naturscheck-Magazin schon einmal die Rede war. Die beiden wollen dummen Asphalt gegen intelligente, stromerzeugende Fahrbahnbeläge austauschen, in dem sie in die von ihnen entwickelten Straßen-Solarmodule noch Heizspulen und LED-Lampen integrieren. Die Einsatzmöglichkeiten, die sich durch solch einen elektronischen »Straßenbaustein« ergeben, sind beeindruckend. Verschneite Straßen und Glatteisgefahr würden wegen des beheizbaren Untergrunds der Vergangenheit angehören. Durch die eingefassten LED-Lampen würden die Straßen einem interaktiven Bildschirm gleichen, auf dem man durch entsprechende Einblendungen auf Gefahren hinweisen könnte. Auch wären alle möglichen Fahrbahnmarkierungen ohne den Einsatz von Farbe möglich, man könnte also beispielsweise Zebrastreifen, Begrenzungslinien oder Hinweisschilder per Computerprogramm auf die Straße projizieren. Der eigentliche Clou liegt jedoch darin, alle asphaltierten Flächen, sprich, Parkplätze, Fußgängerwege, Zufahrten und natürlich auch Straßen als Energiequelle nutzbar zu machen. Wären beispielsweise nur die amerikanischen Autobahnen mit derartigen Modulen bepflastert, die USA würde dreimal mehr Energie produzieren, als das Land momentan benötigt! Auch wenn die Kosten im Vergleich zu konventionellem Asphalt dreimal so hoch sind, die Investitionen würden sich auf Dauer gesehen rechnen.

Dank einer sehr erfolgreichen Spendenkampagne im Internet und staatlichen Forschungsgeldern konnten die Solarmodule nun weiter verbessert werden. Die Glasoberfläche verfügt zwischenzeitlich über eine bessere Haftung als Asphalt und auch die Belastbarkeit wurde weiter gesteigert. Momentan läuft auf einem Parkplatz in Idaho ein großangelegter Test unter Realbedingungen, der von der amerikanischen Verkehrsaufsichtsbehörde begleitet wird.

Wie zu lesen ist, will Solar Roadways aufgrund der positiven Zwischenbilanz recht bald schon in die Serienproduktion einsteigen. Das Ehepaar Brusaw plant zunächst mit Produktionsstandorten in den USA, langfristig möchte man jedoch weltweit präsent sein, um den ökologischen Straßenbau zum Durchbruch zu verhelfen.

Autor
Mehmet Yesilgöz

Kimchi, das »versunkene« Gemüse

Jeder der Korea kennt, kennt auch Kimchi, das Nationalgericht Nr.1. Als ich vor 11 Jahren zum ersten Mal Korea besuchte, befanden sich unter all den zig Schälchen, die aufgetischt waren, auch einige Schalen mit Beilagen, die »Kimchi« genannt werden. Neugierig versuchte ich dieses bunte Gemisch von Gemüse. Doch beim ersten Mal war es wie ein Schockerlebnis, ich konnte es kaum schlucken, weil es ziemlich ungewohnt schmeckte. Ich erfuhr, daß sich ein deutscher Gaumen erst an den Geschmack von Kimchi gewöhnen muß.

Die Koreaner leiden, wenn sie nicht ihre tägliche Ration Kimchi bekommen. In Korea hat das Kimchi einen hohen Stellenwert. Eine Schale Reis und ein Schälchen Kimchi ergeben eine komplette Mahlzeit, wohingegen ein Gericht, und mag es noch so üppig sein, ohne Kimchi unvollständig ist.

Kimchi ist ein Gericht aus milchsauer vergorenem Gemüse, das sehr kalorien- und cholesterinarm ist. Dagegen ist es sehr reich an Vitaminen. Laut Ernährungsstudien soll Kimchi antibakteriell, immunstärkend, ja sogar krebshemmend wirken. Als uns 2002 die Pandemie SARS überfiel, waren sich die Koreaner sicher, sie erkranken nicht an SARS: »Wir haben unser Kimchi«!

Gerade im Herbst ist traditionell die Zeit, in der Kimchi in großen Mengen zubereitet wird und früher in Tonkrügen bevorratet wurde, weil die Winter in Korea sehr lang und hart sind. In der Winterzeit gab es kein frisches Gemüse, und Kimchi diente dazu, die Bevölkerung mit Vitamin C und Ballaststoffen zu versorgen. Organische Säuren und Milchsäuren bilden einen wertvollen Beitrag zur Ernährung.

Es gibt mehr als 100 bekannte Kimchi-Arten, aber natürlich hat jede Hausfrau auch ihr eigenes Geheimrezept. Die Kochkünste einer koreanischen Frau werden

an ihrer Fähigkeit, schmackhaftes Kimchi einzulegen, gemessen. Sie sollte mindestens 12 Arten der Zubereitung beherrschen. Kimchi ist vergleichbar mit unserem Sauerkraut. Für die Zubereitung von Kimchi wird im Prinzip jede genießbare Pflanze verwendet. Gemüse, hauptsächlich Chinakohl, Rettich oder Gurken, wilder Farn, Bergkräuter usw. Aber auch Meeresfrüchte und Algen finden ihren Weg in die Zubereitung.

Also alles nur eine Gewöhnungsfrage? Nein! Mein anfängliches Schockerlebnis ging ziemlich rasch in eine regelrechte Sucht nach täglichem Kimchi-Genuß über, denn ich spürte, welch warmes, wohltuendes Gefühl es dem Magen bereitet und wie es die Verdauung anregt. Zum Schluß der Mahlzeit kann als Digestiv (anstelle eines Obstlers) der Kimchi-Saft getrunken werden.

Zunächst bestellte ich mir via Internet fertiges Kimchi. Inzwischen habe ich die größte Freude, meinen eigenen »Kimzang«, - so nennen die Koreaner die Zubereitung -, zu »zelebrieren«. Hierzu verwende ich gerne Chinakohl oder Rettich. Es ist wirklich kein Hexenwerk! Ich möchte einen kurzen Abriß geben, wie Sie eine einfache Kimchi-Variation selbst herstellen können:

Einen Chinakohl, oder größeren Rettichbund samt Kraut (!) in mundgerechte Stücke schneiden und gut salzen. In Ihrem »Fermenter«, - so können Sie ihren Stein- oder Glastopf nennen-, abgedeckt einen Tag stehen lassen. Dann das dadurch entzogene Wasser abschütten. Aus gehobelten Karotten, fein gewürfeltem gepreßtem Knoblauch und Ingwer, Chili-Flocken, Sesam, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, evtl. geriebenem Apfel und etwas Wasser zu einer Paste verrühren (ca. 1 Tasse voll). Eine Prise Salz auf den Boden des Gefäßes. Die erste Schicht des Gemüses fest in das Gefäß drücken. Dann diese mit einem Backpinsel mit Paste bestreichen. So Schicht um Schicht wiederholen.

Wichtig ist, daß die einzelnen Lagen eng und fest aneinandergedrückt werden. Beschweren Sie den ganzen Inhalt noch mit einem Teller, auf den Sie einen Stein legen können. So bleibt alles schön nach unten gedrückt. Die Gase der Gärung sollen entweichen können, und das gesamte Gemüse sollte mit der austretenden Flüssigkeit bedeckt sein, dann setzt kein Schimmel an.

Der Behälter, luftdurchlässig - aber staubdicht verschlossen, bleibt nun ca. 2 Tage bei Raumtemperatur stehen. An den Luftblasen ist zu sehen, dass die Fermentation eingesetzt hat.

Danach gehört das Kimchi in den Kühlschrank. Wenn Sie diesen nun zum Entnehmen Ihrer kleineren Beilagen-Portionen öffnen, kommt Ihnen der typische aber appetitliche Kimchi-Geruch entgegen.

Dies war nun ein einfacher Vorschlag, eigenes Kimchi zuzubereiten. Jeder kann sich in seiner Fantasie austoben, um seine eigene Variation zu entdecken. Kimchi schmeckt nie gleich. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kimzang und guten Appetit! Im Internet finden sie viele Rezepte. Gerne gebe ich aber auch meine eigenen Kreationen weiter.

Autor
Wolfgang Schlagenhauf
ws@naturscheck.de

Yak und Do Khyi – Eindrücke einer Tibet-Reise

Denkt man an Tibet, so denkt man an das »Dach der Welt«, an schneebedeckte Berge, weite und an die majestätischen Tibet-Doggen, die »Do Khyis«.

Mit durchschnittlich 4.500 Metern über dem Meer gilt das Hochland von Tibet als die höchstgelegene Region der Welt. Nicht nur die Höhe ist extrem, sondern auch das Klima: Trockenheit, Sonne und starke Tagestemperaturschwankungen von über 20 Grad Celsius herrschen vor. In der nördlichen Hälfte Tibets liegt die jährliche Durchschnittstemperatur sogar unter 0 Grad Celsius (Permafrostgebiet). Unter solchen Bedingungen brauchen Menschen ganz besondere Tierarten. Zwei dieser dort domestizierten und gehaltenen Tierarten werden nachfolgend vorgestellt: Yak und Do Khyi.

Yakbullen können über eine Tonne wiegen

Der Yak ist eine Rinderart, die seit ca. 2,5 Mio. Jahren im heutigen Tibet lebt und vor über 4.500 Jahren domestiziert wurde. Yaks werden in Höhenlagen gehalten, in denen andere Haustierarten kaum mehr leben können. Sie ernähren sich von den dort wachsenden rohfaserreichen, kurzwüchsigen Gräsern und können auch stachelige oder verholzte Pflanzenteile mit ihrer beweglichen Oberlippe aufnehmen.

Yaks sind Wiederkäuer und kommen mit wesentlich weniger Nahrung aus als unsere Hausrinder. Sie haben als einzige Rinderart ein meerschichtiges Haarkleid als Schutz vor der Winterkälte. Während Schneestürmen können sie mehrere Tage ohne Futter und Wasser überleben. Während des Winterhalbjahres können sie bis zu 20 Prozent ihres Gewichts verlieren, im Sommerhalbjahr fressen sie sich wieder eine entsprechende Körperreserve an.

Auch heute noch sind Yaks in Höhenlagen über 4.000 Meter die Lebensgrundlage der dort lebenden Menschen. Sie liefern Milch, Fleisch, Leder und Wolle und werden als Last- und Reittiere genutzt. Ihr Kot wird im Sommer getrocknet und im Winter als Brennmaterial verwendet. Yaks haben zwar eine eher geringe »Milchleistung«, dafür hat die Milch einen hohen Fettgehalt. Traditionell wird daraus eine kalorienreiche Yakbutter hergestellt, die als Buttertee täglich getrunken wird. Eingenäht in Ledersäcke ist sie jahrelang haltbar. In den Klöstern findet sie Verwendung in den traditionellen Butterlampen. Yakfleisch ähnelt dem Rindfleisch, ist aber magerer und enthält viel Eisen und Zink. Aus den Häuten wird das strapazierfähige Yakleder hergestellt, das für Sättel, Riemen, Gürtel und Schuhsohlen gebraucht wird. Als in Hoch-

Hochebenen und weidende Yaks, an Klöster und Berge, geschmückt mit Gebetsfahnen –

gebirgslagen trittsichere Reit- und Zugtiere kommen sie für Warentransporte und Expeditionen zum Einsatz.

Wildyakbullen können eine Kopf-Rumpf-Länge von bis zu 3,25 Metern, eine Höhe von ca. 2 Metern und ein Gewicht von über einer Tonne erreichen. Kühe sind mit einer Höhe von 1,5 Metern und einem Gewicht bis zu 400-500 kg wesentlich kleiner. Sie werden bis zu etwa 20 Jahre alt - ältere Kühe bringen allerdings kaum noch Kälber zur Welt. Sie leben in Herden und bleiben während des Weidens dicht zusammen, um sich vor Raubtieren wie z.B. Wölfen zu schützen.

Seit 1996 gelten Wild-

Praxis Für Ganzheitliche Kieferorthopädie

Dr. Martin Kamp
-Kieferorthopäde-

Schwerpunkte:
- Bionator Therapie
- Bioadaptive Therapie
- Erwachsenen Behandlung
- Schmerztherapie
- Kiefergelenk-Behandlungen
- Kieferorthopädie „ohne" Zähneziehen

In Verbindung mit: Osteopathie, Cranio-Sacral Therapie, Logopädie, Heil-Eurythmie, MedReflexTherapie®

Bandhausstr. 10, D-74336 Brackenheim
Tel.: 07135 - 963 337
www.dr-kamp-de

yaks als gefährdete Tierart, es gibt nur noch schätzungsweise 15.000 Tiere. Sie kommen in China in den Provinzen Tibet, Qinghai und Xinjiang vor, in Nepal und Kaschmir gelten sie inzwischen als ausgestorben.

Für den Do Khy werden in China »astronomische Summen« bezahlt

Der Do Khy, auch Tibetdogge oder Tibetmastiff genannt, gilt als eine der ältesten domestizierten Hunderassen des Ostens. Sein Ursprung liegt in den Höhen von Himalaya und Transhimalaya. Dort genießt er als Herdenschutz-, Hof- und Wachhund auch heute noch große Wertschätzung und wird traditionell als Wächter von Klöstern und Dörfern, als Beschützer von Nomadencamps und Karawanen gehalten. Der Name Do Khyi bedeutet übersetzt »angebundener Hund« und kommt daher, daß die Hunde in den Nomadenlagern immer außerhalb der Zelte angebunden wurden. Um den Do Khyi ranken sich viele abenteuerliche Legenden, die von seiner Stärke und seiner beeindruckenden Erscheinung berichten.

Do Khyis werden über 66 Zentimeter hoch und sind um 60 kg schwer, kräftig gebaut, einfarbig schwarz, rot oder blau. Hündinnen sind meist etwas kleiner und leichter. Kleine weiße Stellen auf der Brust oder an den Zehen kommen vor. Im Verhältnis zu seiner Größe braucht er eher weniger Futter. Sein dichtes Haarkleid schützt ihn vor der Kälte im Winter, das Haar an Kopf und Nacken bildet besonders bei Rüden eine Halskrause. Charakteristisch für die Rasse ist das starke Abhaaren im Frühjahr. Sein breiter Kopf mit langer Nase, ausgeprägten Lefzen und einem kräftigen Gebiß paßt zum quadratischen Körper.

Der Do Khyi ist ein zuverlässiger und treuer Wachhund mit ausgeprägtem Territorialverhalten. Vertrauten Menschen ist er treu ergeben, Fremden gegenüber ist er eher mißtrauisch und zurückhaltend. Im Haus sind es ruhige Hunde, die wenig bellen, draußen sind sie durchaus lebhaft und auch mal verspielt. Anderen Hunden gegenüber verhält er sich eher dominant und geht Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg.

Reiche Chinesen halten Do Khyis seit einiger Zeit als Statussymbol und bezahlen astronomische Preise dafür. Das macht die Tiere für gewinnorientierte Züchter interessant, so daß überall in Tibet sogenannte Do Khyi-Schutzzentren aus dem Boden sprießen. Zu befürchten ist deshalb, daß bei der Zucht mehr auf das äußere Erscheinungsbild als auf Gesundheit und Wesen Wert gelegt wird und sich die Rasse eher zu ihrem Nachteil verändern könnte.

In Deutschland sind Do Khyi-Züchter im Internationalen Klub für Tibetische Hunderassen e.V. organisiert. Dort werden Zuchttiere sowohl nach Gesundheits- und Verhaltenskriterien wie auch nach dem äußeren Erscheinungsbild ausgewählt, um die Robustheit und Ursprünglichkeit der Rasse zu erhalten.

Natürlich überlegt man als Reisender durch Tibet, wie dort Kulturgut erhalten werden kann. Schließlich wird niemand den Menschen dort verdenken, daß sie am Fortschritt und den Annehmlichkeiten der Moderne teilhaben wollen. Ich denke, ein ökologisch orientierter nachhaltiger Tourismus, kombiniert mit einer an die klimatischen Gegebenheiten angepaßten Landwirtschaft zur Eigenversorgung, ist für diese großartige Landschaft eine ungeheure Entwicklungschance. Leider ist das Bewußtsein dafür, daß die landschaftlichen Schätze unbedingt erhalten werden müssen, weder bei den Tibetern noch bei den Chinesen bisher sehr entwickelt. Vielmehr finden sich im Hochgebirge derzeit überall dort wilde Müllhalden, wo Menschen leben.

Zu hoffen bleibt, daß in Tibet bald eine Rückbesinnung stattfinden kann auf die historische Bedeutung von Yak und Do Khyi, so daß diese großartigen Tierarten unverfälscht erhalten bleiben können.

Autorin
Dr. med. vet. Heidi Kübler

Sotaiho – einzigartige japanische Bewegungsmethode für die Körperbalance

Einfach angenehm bewegen. Streßabbau durch bewußte »Entschleunigung«. Ausatmen, ausatmen, loslassen!

Anders als beim indischen Yoga, wo Dehnungsübungen zum Einsatz kommen, oder beim chinesischen Tai Chi, wo mit aufeinander olgenden Bewegungsformen gearbeitet wird, kommen beim Sotaiho nur langsame Bewegungen zum Einsatz - in die angenehme, schmerzfreie Richtung, kombiniert mit Ausatmen.

Die angewandten Prinzipien führen zu einer Reduzierung der Muskelspannung und können Knochenfehlstellungen korrigieren! Ein sichtbares Gefühl des Wohlbefindens und der Leichtigkeit stellt sich ein. Durch besondere Atemtechniken wird Energie aufgetankt zur Stärkung der Lebenskraft (Ki). Mentale, emotionale und körperliche Entspannung wird begünstigt.

Sotaiho (jap.) bedeutet so viel wie: »Methode den Körper natürlich zu führen«. Es verbindet Erkenntnisse der modernen Medizin mit traditioneller asiatischer Heilkunst, ist sehr leicht erlernbar und kann einfach in den Alltag integriert werden. Man kann es bei allen körperlichen, geistigen und seelischen Problemen genauso wie zur Prävention und Gesundheitsförderung erhaltend einsetzen. Das System beinhaltet sowohl Behandlungstechniken als auch Einzelübungen, Selbsthilfe und Hilfe für andere.

Durch die gezielte Aufmerksamkeit in den Körper hinein, wird die eigene Sensibilität für den Körper gesteigert. Die eigene Wahrnehmung ist immer das Barometer für die Bewegungsqualität. Nicht selten kommt es vor, daß Teilnehmer nach einem Seminar ihre Lebensgewohnheiten verändern, weil sie besser wahrnehmen, was für sie förderlich ist, welche Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten unangenehm sind und somit eher zu Erschöpfung und Muskelverspannungen führen.

Die Sotaiho Prinzipien sind auf alle Bereiche des Lebens übertragbar, da es sich um universelle Prinzipien handelt. Überall im Universum strebt alles nach Harmonie und Ausgleich. Alles Leben wendet sich immer dem Angenehmen zu, dahin, wo es Nahrung, Wärme, Licht, Zuwendung und Liebe gibt. Der Mensch ist ein Teil der Natur und unterliegt genauso ihrer höheren Ordnung. Nicht nur geht es darum, Schmerzen zu vermeiden, sondern die eigene Balance zu finden und zu erhalten.

Dr. med. Keizo Hashimoto, ein japanischer Arzt, der Sotaiho entwickelt hat, war der Meinung, daß es von Natur aus so vorgesehen war, daß der menschliche Körper gesund sei. Ist das nicht der Fall, befinden sich Körper und Geist nicht im Gleichgewicht und sind dadurch vom natürlichen Leben und natürlicher Lebensart entfernt. Ein Leben im Einklang mit den Naturgesetzen kann nicht mehr stattfinden. Die Harmonie in Körper und Geist ist empfindlich gestört.

Es entstehen Spannungen, sowie über einen längeren Zeitraum auch belastende Krankheiten. Werden Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zurückgeführt, tritt Heilung ein. Der Mensch kommt wieder in seine Mitte. Außergewöhnliche Heilerfolge konnten bereits erzielt werden. Kürzlich war bei einer Person schon nach dreimaliger intensiver Behandlung nach Bandscheibenvorfall eine Operation überflüssig.

In Deutschland wird Sotaiho nur von sehr wenigen Menschen unterrichtet. Bekannt gemacht hat die Methode der in Hannover lebende japanische Budo-Meister Kenji Hayashi, welcher neben Shizen Taido (jap. Kampfkunst) auch Ki(Lebensenergie)-Übungen und Sotaiho unterrichtet. Ich lebte längere Zeit im näheren Umfeld von Hayashi Sensei, wo ich das Glück hatte, diese Künste von ihm zu erlernen und bin jetzt in der Lage, diese zum Wohle vieler Menschen weiterzugeben. Mit Erfolg konnte ich Sotaiho auch in meine Arbeit als Ergotherapeut und in der Erwachsenenbildung integrieren.

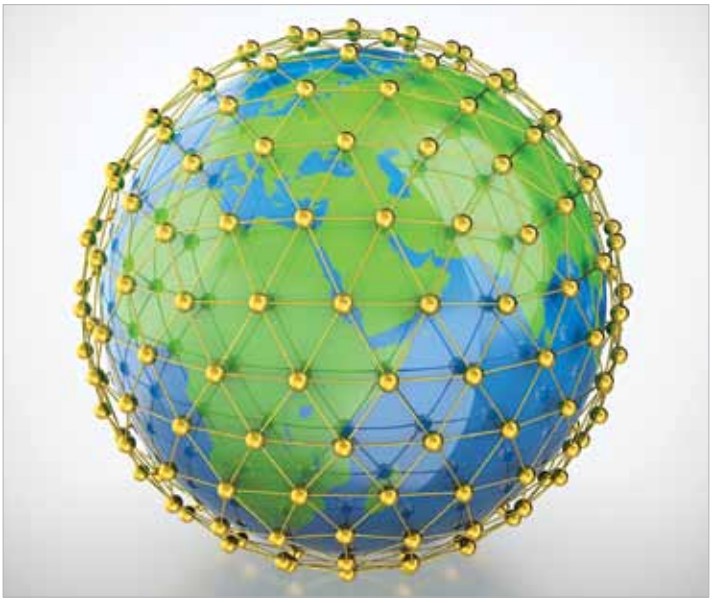
Autor
Timm Ottowitz

Workshop
18.10.2014 / 10.00 Uhr - 17.30 Uhr
Kosten: 60.- Euro
Info & Anmeldung: 0 72 64 - 39 05

Nanotechnologie – Fluch oder Segen?

Die Bau- und Supermarktregale sind seit geraumer Zeit schon voll von sog. Nanoprodukten. Ketchup, Pflaster, Sprays, überall befinden sich die winzig kleinen Partikel aus den Laboren der Chemieriesen … doch kaum einer fragt sich, welche Auswirkung diese Stoffe auf unseren Organismus und die Umwelt haben können!

Im Vergleich zu den High-Tech-Spielzeugen, die üblicherweise die Kinderzimmer überfluten, mutet der gute alte Legobaustein als pädagogisch wertvolles Bespaßungsutensil schon ziemlich antiquiert an. Dennoch zeigen die nach oben ragenden Umsatzkurven des dänischen Spielzeugherstellers, wie populär die bunten Plastikklötzchen unter Kindern und Jugendlichen nach wie vor sind, ja selbst in Erwachsenenkreisen ist Lego Kult und befriedigt dort unter anderem den pseudoreligiösen „Guinnessbuchwahn" unserer Tage mit den größten, höchsten oder schnellsten Lego-Bauwerken! Offensichtlich gelang es Tischlermeister Ole Kirk Christiansen, mit seinen klobigen Quadern ein universelles Prinzip nachzuahmen und derart gut in die Spiellogik zu integrieren, daß die großen und kleinen Lego-Architekten zu Getriebenen einer nach Entfaltung strebenden Form mutieren und sich dabei als Entdecker und Schöpfer neuer Miniaturwelten fühlen! Die Möglichkeit, Systeme aus einzelnen Molekülen oder Atomen von unten nach oben aufzubauen, vom kleinsten Baustein beginnend also, hin zu komplexen, neuartigen Strukturen, ist ein alter Menschheitstraum, auf dem wohl auch Legos Erfolg basiert, und der vor Jahrhunderten schon in der Sehnsucht der Alchemisten Ausdruck fand, unedle Metalle durch den Einsatz des ominösen Steins der Weisen in Gold zu verwandeln. Aus demselben Grund gehören in vielen Science-Fiction-Filmen auch „Replikatoren" zum Zukunfts-Inventar, Maschinen also, die auf Knopfdruck alle gewünschten Gegenstände oder Nahrungsmittel quasi aus dem Nichts materialisieren.



Schöpfung 2.0

Was nun, wenn man – um bei diesem Beispiel zu bleiben – das Lego-Baukastenprinzip tatsächlich weiter verfeinern, miniaturisieren, gar in den Mikrokosmos transferieren könnte? Man wäre damit in der Lage, Stoffe mit nie dagewesenen Eigenschaften zu kreieren, sie von der Pike auf, Atom für Atom anzuordnen, sprich, Materie nach Wunsch aufzubauen. Dagegen mutet das heute noch übliche Beschießen, Vermischen oder Verrühren von einigen Millionen Atomen eher wie ein chaotischer Streuschuß aus der Schrotflinte an!

Das kühne Ziel dieses Miniaturisierungstrends mündet in die Verwirklichung einer Universalmaschine, auch Nanoassembler oder Nanobot genannt, durch die es in einer fernen Zukunft möglich werden soll, chemische, molekularbiologische und physikalische Verfahren so zu kombinieren, daß kleinste künstliche Objekte möglich werden. Wo heute also mehr oder weniger große Produktionsanlagen, gängigen physikalischen Prinzipien gehorchend, für die Herstellung neuer Gegenstände zuständig sind, sollen in Zukunft programmierbare, sich selbst reproduzierende Molekularfabriken diese Arbeit übernehmen und Materialien mit derzeit noch utopisch erscheinenden Eigenschaften ausstatten. Laut Nobelpreisträger Richard Feynman, einem der bedeutendsten Vordenker im Bereich der Quantenphysik, ist die Nutzung der Nanotechnologie jedoch „… kein Versuch, irgendwelche [Natur-]Gesetze zu verletzen; es ist im Grunde genommen etwas, das getan werden kann, aber in der Praxis nicht getan worden ist, weil wir schlicht zu groß dafür sind."

Auf diese Weise soll es möglich werden, im Körper patrouillierende Nanoroboter zu konstruieren, die Krankheitsherde autonom ausfindig machen und medizinische Präparate punktgenau ausschütten. Leuchtende Nanoteilchen, sogenannte Quantum Dots, würden in Kombination mit Antikörpern durch ihre fluoreszierenden

Eigenschaften genau die Sequenz der DNA zum Leuchten bringen, die durch Umwelteinflüsse oder Viren beschädigt wurden. Nanoseile, um ein Vielfaches leichter und strapazierfähiger als Stahl, kämen als Steigleitung für Weltraumaufzüge zum Einsatz, und auch die berühmte Tarnkappe ist dank der Nanotechnologie seit einiger Zeit ein Forschungsprojekt mit guten Erfolgsaussichten! Denkbar sind auch schußsichere Westen aus federleichtem Nanogel, die sich beim Anflug eines Projektils durch dessen elektromagnetisches Feld im Bruchteil eines Augenblicks zur stahlharten Panzerung wandeln würde. Nanowürfel, im Inneren bestehend aus Metallgerüsten mit riesigen Oberflächen, könnten bald schon große Mengen flüssigen Wasserstoffs einlagern und dadurch zum Energiespeicher der Zukunft werden.

In der Mikroelektronik lassen sich zwar nach wie vor erstaunliche Transistordichten und hauchdünne Schichtstrukturen realisieren, doch werden die Hersteller schon bald an Grenzen stoßen, die mit dem gängigen Lithografie-Verfahren nicht mehr zu überwinden sind. Will man den üblichen Fortschrittstakt im EDV-Bereich – die Verdopplung der Schaltkreise auf derselben Fläche alle zwei Jahre – aufrecht erhalten, muß man die bisher digital ablaufende Computertechnologie in den Nanobereich führen und ihr dort das Rechnen mit quantenmechanischen Phänomenen „beibringen“. Hier könnten zum Beispiel zu Röhren geformte Kohlenstoffnanos, die 1000mal leitfähiger als Kupfer sind, für den Bau eines „Quantencomputers“ zum Einsatz kommen …

Gier frißt Hirn

Ob Lupe, Mikroskop oder der LHC-Teilchenbeschleuniger im Kernforschungszentrum CERN – mit jedem neuen Werkzeug, das Forscher tiefer in die Zusammensetzung der Materie, in den Bauplan der Natur blicken läßt, entstehen Visionen wie die oben aufgeführten, und mit ihnen bald auch neue Wirtschaftszweige, die mit kapitalen Heilsversprechen den Himmel auf Erden, also die Materialisierung großer Menschheitsträume anpreisen. Was an neuen „Wunderstoffen aus der Nanoküche“ letztlich aber beim Verbraucher angespült wird, sind derzeit oft allzu schnell auf den Markt geworfene „Glasperlen mit Glitzereffekt“, also äußerst fragwürdige Nanoprodukte. Gerade bei den „Baumarkt- und Supermarktnanos“ werden Zusätze – Stichwort: Lotusblüteneffekt – als ganz profane Imprägnierung aufgestrichen oder besprüht. Was allerdings derart einfach auf die Oberfläche eines Gebrauchsgegenstandes angebracht werden kann, löst sich dort auch wieder relativ leicht und lagert sich in Folge über Haut, Mund oder durch Inhalation … im Menschen ab! Die Erforschung der Langzeitfolgen für die bereits auf dem Markt befindlichen Nanoartikel wird voraussichtlich noch viele Jahre in Anspruch nehmen. Erste Studien geben aber schon jetzt Grund zur Besorgnis!

Wer jedoch oben beschriebene Hoffnungen schürt, kann sich freilich auch Mahner und Kritiker leisten, selbst vor dem allseits bekannten Hintergrund, daß in der Vergangenheit jede neue Leittechnologie, die ohne kritischen Diskurs und politisch verantwortliche Einflußnahme einzig aus Profitgier auf die Menschheit losgelassen wurde, stets fatale „Kollateralschäden“ mit sich gebracht! Nach der Atomkraft und der Gentechnologie nun also die Nanotechnologie: Wieder gibt es große Visionen, spektakuläre Prognosen, und wieder wird alles als „ganz sicher“ dargestellt. Doch es lohnt sich, die von Kritikern aufgeführten Gefahren näher zu betrachten. Zunächst jedoch: Wann überhaupt wird ein Teilchen eigentlich „nano“?

Die Erschließung der „Nanosphäre“

Das aus dem Griechischen stammende Wort „Nano“ nimmt es eigentlich schon vorweg, denn selbst in mikrokosmischen Maßstäben sind die „Zwerge“ noch winzig klein. Der Skalenbereich eines als Nano deklarierten Partikels erstreckt sich üblicherweise von 1nm bis 100nm, wobei 1nm dem milliardsten Teil eines Meters entspricht, einer Strecke also, auf der etwa 20 Atome Platz finden. Oder, um es ein wenig griffiger zu machen: in den Punkt am Ende dieses Satzes passen mehr als zehn Billionen Nanopartikel.

Das entscheidende Werkzeug für die ersten Schritte in der Nanospähre war das vom Physiker-Duo Gerd Binnig und Heinrich Rohrer konstruierte Rastertunnelmikroskop (RTM), mit dem erstmals der atomare Bereich „sichtbar“ gemacht werden konnte. Mit dem 1986 von Binnig weiterentwickelten Rasterkraftmikroskop stand den Forschern bald darauf das für den Nanobereich eigentlich revolutionäre Instrument zur Verfügung. Im Gegensatz zum RTM konnte dieses Gerät nämlich nicht nur Atome visualisieren, sondern auch „aufgreifen“ und horizontal verschieben! Mit solch einem

Ökologische Baustoffe
Die Natur als Vorbild!
ökologischer Putz
ökologische Farben
ökologische Dämmstoffe
ökologischer Trockenbau

Wir haben uns zum „Bauberater KDR“ weitergebildet: Wir beraten Sie hinsichtlich kontrollierter, deklarierter Rohstoffe im Bereich Baustoff und Farben.

- Reine Kalkputze ohne Zementanteil
- Lehmputze und Lehmfarben (z.B. von Claytec, Lesando und Casa Natura)
- Kreidezeit Naturfarben GmbH (Kalk- und Leimfarben, Holzlasuren, ...)
- KT Color „die schönsten Farben der Welt“
- Dämmstoffe (z.B. Flachs, Schafwolle, Kork, Schilfrohr, ...)

LINK GmbH STUKKATEUR
...mehr als Putz!

Qualität für Ihre 4 Wände | Stukkateur Link GmbH | Im Brühl 68/1 | 74348 Lauffen/N. | Tel.: 071 33/96 06 30 | www.stukkateur-link.de

Mikroskop ausgestattet, gelang es den beteiligten Wissenschaftlern noch im selben Jahr, die drei Buchstaben im Logo ihres Arbeitgebers IBM mit nur 35 Xenon-Atomen nachzubauen. Sie konstruierten in diesen Dimensionen also das erste künstliche Objekt, das nicht aus den Selbstorganisationskräften der Natur entstand, sondern einzig aus dem Willen des Menschen hervorging …

Die Besonderheit der in diesem Größenbereich angesiedelten Teilchen liegt in den hier auftretenden quantenmechanischen Effekten. Nanotechnologie ist also, wenn man so will, angewandte Quantenphysik! Im Gegensatz zu Festkörpern desselben Materials weisen Nanopartikel dadurch völlig andere chemische und physikalische Eigenschaften auf, die für neuartige Materialien oder zur Umgestaltung schon bekannter Werkstoffe hochinteressant werden können. Die Euphorie im Lager der Forscher und Ingenieure erscheint angesichts dieser Möglichkeiten verständlich, ist man doch daran, alle kulturellen Innovationen der letzten Jahrhunderte mit einem hochauflösenden „Baukasten“ aufs Neue zu erfinden. So werden Werkstoffe, Bauteile oder Maschinen möglich, die das Beste beider Welten kombinieren und den oft paradox anmutenden Kosmos der kleinsten Teilchen mehr oder minder in die makroskopische Welt transferieren!

Warum Nanopartikel gefährlich werden können …

Was auf der einen Seite spektakuläre Erfindungen möglich macht und auf lange Sicht durchaus Chancen für Mensch und Umwelt bietet, kann jedoch schon bei minimalen Modifikationen der Nano-Struktur derart kippen, daß ein zuvor nutzbringender Stoff plötzlich über gesundheitsgefährdende Merkmale verfügt! Dieses so sensibel reagierende und dabei breit gefächerte Eigenschaftsspektrum hat neben den bereits erwähnten quantenphysikalischen Effekten auch mit der im Vergleich zu makroskopischen Stoffen riesigen Oberfläche eines Nanomaterials zu tun. Zermahlt man zum Beispiel ein Stück Kohle zu feinem Staub, so wird die Anzahl der Teilchen bei gleichbleibender Menge an Kohle größer. Die Verkleinerung des Materials bewirkt anders ausgedrückt, daß die wirksame Gesamtoberfläche sich bei gleichem Volumen vervielfacht und mehr Atome mit der Umgebung in Berührung kommen. Die Konsequenz: an sich ungefährliche Stoffe werden im Nanozustand extrem reaktionsfreudig, sie weisen dadurch eine höhere biologische Aktivität und ein stärkeres katalytisches Verhalten auf. Ein Stück Kohle verbrennt aus diesen Grund langsam, Kohlestaub hingegen explosionsartig.

Zu dieser Tatsache kommt erschwerend hinzu, daß der hier wirkende Oberflächeneffekt je nach Größe des Teilchens variiert; dasselbe Teilchen ruft also bei unterschiedlichen Größen völlig verschiedenartige Reaktionen hervor! Die unzähligen Kombinationsmöglichkeiten, zu denen sich neben der Größe der Nanoteilchen noch Parameter wie die Form der Partikel, elektrische Ladung der Oberfläche oder Löslichkeit der Teilchen hinzugesellen, machen deshalb eine Gefahrenklassifizierung äußerst kompliziert, da im Grunde jedes derart veränderte Nanomaterial eine eigene, individuelle Gesundheits- und Risikobewertung nötig macht.

Gefahren für Gesundheit und Umwelt

Trotz der momentan noch sehr schwammigen Informationslage zur Gefährlichkeit von Nanopartikeln, ist eines klar: Immer wenn Nanopartikel nicht fest in der Struktur eines Stoffes gebunden sind, kann ein direkter Kontakt mit, und meist auch eine Aufnahme von Nanomaterialien stattfinden … und nahezu alle Nanopartikel, mit denen es Verbraucher heute zu tun haben, sind nicht fest gebunden! Spielzeug, das mit antibakteriell wirkenden Nanomaterialien behandelt ist; Verpackungen, die Obst oder Gemüse über viele Tage haltbar machen, Lebensmittel, deren Konsistenz durch Nanopartikel verändert wurde; schmutzabweisende Kleidungsstücke oder Oberflächenversiegelungen von Autos, irgendwann werden die darin nur äußerlich gebundenen Nanoteilchen durch mechanischen Abrieb gelöst und gelangen in die Umwelt. Brisant wird diese Tatsache, wenn man sich klarmacht, daß Nanopartikel körpereigene Schutzbarrieren wie Schleimhaut, Blut-Hirn-Schranke, Haut oder Plazenta überwinden und dabei Entzündungen, Erbgutschäden oder gar Krebs hervorrufen können. Je kleiner ein Nanoteilchen dabei ist, desto besser kann es in den Organismus eindringen, bei Teilchengrößen unterhalb 70nm stellt selbst der Weg bis in den Zellkern kein Problem mehr dar. Experimente mit Mäusen beweisen beispielsweise, daß die DNA der Tiere und die für die Zellatmung

verantwortlichen Mitochondrien durch einwirkende Nanopartikel empfindlich gestört wurden.

Nanosilber in Gewässern

Das wegen seiner keimtötenden (bioziden) Eigenschaften vielfach verwendete Nanosilber ist immer dann im Einsatz, wenn verhindert werden soll, daß sich zum Beispiel an Socken, Sporthemden, Küchenbrettern oder unter Pflastern Bakterien vermehren. Leider kann sich auch diese nanoskalige Beimengung recht schnell vom Trägermaterial lösen und so ins Abwasser und in die Kläranlage gelangen. Zwar haben Schweizer Forscher aktuell bewiesen, daß sich der größte Teil dieser Silber-Nanopartikel im Klärschlamm ablagert, dennoch gelangen am Ende etwa fünf Prozent des Nanosilbers in Gewässer und beeinträchtigen die Entwicklung von Jungforellen, Kleinkrebsen, Algen und anderen Mikroorganismen. Auf diese Weise reichern sich die Silberteilchen in der Nahrungskette an.

Nanopartikel in Druckertonern

Seit einiger Zeit sind auch Partikel aus Kopierern und Laserdruckern ins Gerede gekommen, da sie im Verdacht stehen, in die Lunge oder Blutbahn zu gelangen. Forscher des Freiburger Universitätsklinikums konnten 2010 nachweisen, daß die Emissionen dieser Geräte zu genetischen Schäden an Lungenzellen führen. Laut der Studie beeinflußt demnach die Tonerfarbe, das Alter der Geräte, der Wartungszustand und sogar das Druckerpapier die Emissionswerte! Glaubt man der „Interessengemeinschaft der Tonergeschädigten“, so leiden alleine in Deutschland über 2.000 Menschen unter erheblichen gesundheitlichen Problemen aufgrund von Tonerstäuben. Der in diesem Zusammenhang geprägte Begriff der „Nanopathologie“ beginne demnach meist mit extrem lang anhaltenden Erkältungssymptomen, Metallallergien, Entzündungen der Augen und Haut, gefolgt von chronischer Bronchitis oder Sinusitis, die bis zu asthmatischen Beschwerden oder einer teilweise Schädigung der Bronchien führen kann.

Elektrosmog und Nanopartikel

Für die Umweltmedizinerin Fr. Dr. Barbara Dohmen könnte es durch eine unheilvolle Korrelation zwischen Metallstäuben (Nanopartikel mit metallischer Ummantelung) und Funkwellen zu einer Beschleunigung bestimmter Krankheitsverläufe kommen! Jede Funkwelle, so Dr. Dohmen, „… dockt wie bei einer Antenne an den Metallionen der Nanopartikel an und intensiviert deren bereits schon schädlichen Einfluß, macht sie also noch aggressiver. Diese Ionen alleine richten schon als freie Radikale im Körper Schaden an, da sie in der Zelle für winzige Entzündung sorgen. Durch die Funkwelle erhält dieser Störherd noch neue Energie, die zusätzlich auf die geschädigte Stelle des Organismus’ einwirkt. Funkwellen enthalten auf der energetischen Seite aber auch schädigende Informationen, die von den Zellkernen wie ein Morsecode empfangen und dechiffriert werden. Je nach Informationsgehalt kann das auf die Dauer krank machen. Das Ganze wirkt wie ein störender Fremdkörper auf die körpereigenen Informationen, welche ja auf demselben Übertragungsprinzip beruhen.“

Nanopartikel, die man kennen sollte

Aufgrund der immensen Verbreitung dieser kleinen Teilchen empfiehlt es sich, die Namen der am häufigsten im industriellen Gebrauch befindlichen Nanopartikel einzuprägen und beim nächsten Einkauf darauf achtzugeben, ob sich diese Stoffe im Produkt der Wahl befinden. Bislang war es nicht möglich, auf solche Informationen zuzugreifen, dies ändert sich jedoch im Laufe der nächsten Monate mit der Deklarationspflicht für Kosmetika und Lebensmittel.

» Damit Lebensmittel weder verklumpen noch an der Verpackungsflasche kleben bleiben, verwendet die Lebensmittelindustrie häufig Riesel- und Fließhilfsmittel, die aus nanoskaligem Siliziumdioxid, auch bekannt als Kieselsäure oder E551 bestehen und unter anderem in Ketchup, Kochsalz, Gemüsepulver und -brühen, Gewürzmischungen oder Puderzucker zu finden sind. Da selbst in Zahnpasten mittlerweile Nanosilber verwendet wird, können die Partikel neben den aufgezählten Möglichkeiten auch beim Zähneputzen über den Mund in den Körper eindringen. Die Teilchen wandern dabei vom Magen-Darm-Trakt in die Blutbahn und gelangen von dort aus in die Organe. Sie stehen zudem im Ruf, die DNA zu schädigen. Siliziumdioxid, das auch in sehr vielen Medikamenten als Arzneiträgerstoff verwen-

det wird, soll zudem im Zytoplasma und in den Nervenzellen Schadproteine, sogenannte Amyloide anreichern, die – so die Vermutung – Ursache für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Demenz sind. Bei Tierversuche mit Ratten führte die Inhalation von Nanosilber ebenfalls zu Entzündungsprozessen in der Lunge.

» Im Lebensmittelbereich werden oft Aluminiumsilikate verwendet, um Verklumpungen in Pulver und Granulaten zu verhindern, während Titandioxid beim Bleichen und Aufhellen von Süßwaren, Käse und Soßen benützt wird. Neben dem Nanosilber ist Titandioxid wegen seiner exzessiven Verwendung in Kosmetika einer der am häufigsten eingesetzten Nanostoffe. Allerdings löste inhaliertes Nano-Titandioxid in Versuchen an Tieren Lungenkrebs aus. Es wird deshalb von der Weltgesundheitsorganisation als potentiell krebserregend eingestuft. Bei Tierversuchen konnte nachgewiesen werden, daß schwangere Mäuse eingelagertes Nano-Titandioxid an ihren Nachwuchs weitergeben, wodurch Föten zur Welt kommen, deren Hirn- und Nervensystem Schädigungen aufweisen. Verschiedene wissenschaftliche Studien kamen außerdem zu dem Ergebnis, daß Nano-Titandioxid und Nano-Zinkoxid photoaktiv sind und freie Radikale produzieren. Diese können in Schäden an der DNA verursachen, insbesondere, wenn die Haut UV-Licht ausgesetzt ist.

Ohne Barrieren in den Körper ...

Natürlich kann auch ein so großes und „kontaktfreudiges“ Organ wie die Lunge zum Einfallstor nanoskaliger Partikel werden. Bislang schaffte es der Mensch im Laufe der Evolution offensichtlich, die natürlichen, durch Waldbrände, Vulkanismus, Pilzsporen oder Pollen auftretenden Nanopartikel in der Luft gut zu kompensieren; die stark ansteigende Feinstaubbelastung durch Verbrennungsmotoren, die zunehmende Luftverschmutzung durch den Abrieb von Bremsen, Reifen und Dieselruß, aber auch der zunehmende Gebrauch von Nanosprays oder Laserdruckern stellen den Organismus des Menschen jedoch vor immer schwerere Aufgaben. So führt die Menge an Nanopartikeln, die sich in der smogverpesteten Luft von Großstädten befindet, zu einem markanten Anstieg an Erkrankungen. Außerdem scheinen einige Studien einen Zusammenhang zwischen Herzinfarktrate und Feinstaubbelastung zu belegen. Normalerweise sollten die für die Reinigung der Lungen zuständigen Fresszellen solchen Eindringlingen den Garaus machen; da Nanopartikel allerdings von den körpereigenen Abwehrzellen in vielen Fällen nicht erkannt werden, gelingt es den Teilchen, bis ins Herz oder in die Lungenbläschen vorzudringen. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, daß die auf diese Weise inhalierten Stoffe über die Riechschleimhaut aufgenommen werden, dabei die Blut-Hirn-Schranke überwinden und sich bald darauf im Gehirn anreichern.

Bislang ging man davon aus, daß gesunde Haut, im Speziellen die Hornhaut des Menschen, eine natürliche Barriere gegen das Eindringen von Nanopartikel sei. Eine von Prof. Baroli an der Uni Cagliari/Sardinien neu durchgeführte Studie beweist nun aber, daß Nanopartikel sehr wohl bis in tiefe Hautschichten einzudringen vermögen. Offenbar gelangen sie auch über die Haarbälge in die Haut. Die als sicher geltende Hornschicht der Oberhaut konnte bei jeder der durchgeführten Testreihen ohne weiteres durchdrungen werden. So können Nanopartikel über die Hornhaut sowie über Haarwurzeln in die Haut eindringen, dort zur Schädigung der Zellen durch Radikalbildung führen und möglicherweise Hautallergien auslösen.

Entgiftung durch „Abstinenz“

Offensichtlich kann ein gesunder Organismus mit einer bestimmten Menge an Nanopartikeln umgehen, ohne dabei nennenswerte Beeinträchtigungen zu erfahren. Sobald es aber zur Dauerbelastung oder Überschreitung bestimmter Nanopartikel-Konzentrationen kommt, werden die neuartigen Stoffe zum Problem für den Körper! Wie der Abbau im Organismus vor sich geht, ob die Teilchen eventuell verklumpen und dann von der körpereigenen Abwehr erkannt, ummantelt und neutralisiert oder ausgeschieden werden, ist noch unerforscht. Im Tierversuch zeigte sich jedoch eine Abnahme der Nanoteilchen-Konzentrationen nach einer gewissen Zeit der „Nano-Abstinenz“. Wer allerdings auf Ausleitungskuren oder spezielle Wunderpräparate hofft, muß – nach dem aktuellen Stand der Dinge ¬– enttäuscht werden.

Die beispiellose Technologie-Gläubigkeit

ökologische
werkstatt schreinerei

Einzelmöbel Sonderanfertigungen
Küchen Altbausanierung
Innenausbau Parkett

ökologische werkstatt für Möbel und Raumkonzepte
Salvatore Gugliuzza Höhenstr. 3 D-70736 Fellbach
Tel: 0711 / 52 21 97 info@oekologischewerkstatt.de
Fax: 0711 / 52 76 03 www.oekologischewerkstatt.de

Bislang lautete die Kernforderung der Umweltverbände an die Bundesregierung: „No data, no market!“ – „Keine Daten, kein Markt!“ Ein Produkt, für das nicht alle Daten offenliegen, soll nicht auf den Markt kommen dürfen. Außerdem sollten alle auf dem Markt befindlichen Nanomaterialien chemikalienrechtlich neu eingestuft und eine Kennzeichnungspflicht geschaffen werden. Wenngleich die Kennzeichnungspflicht nach langem Kampf in Kraft getreten ist, blieben Forderungen nach einem Moratorium ungehört. Denn für die Industrie steht viel auf dem Spiel. So wird das heutige Weltmarktvolumen von Nanoprodukten auf mehrere hundert Milliarden Euro geschätzt; bis 2015 soll dieser Markt sogar vierstellige Milliardenbeträge erwirtschaften!

Gemäß dem Grundsatz „Einem Phantom kann man keine Ketten anlegen“ prescht die Industrie seit zwei Jahrzehnten auf den Markt und schafft dabei unumkehrbare Tatsachen. Inmitten einer gesellschaftlich nur langsam voranschreitenden Technologiefolgeabschätzung errichtet man – quasi auf der grünen Wiese – einen für viele Länder unverzichtbaren Multimilliarden-Markt, obwohl es für viele Nanomaterialien nach wie vor kaum Langzeitstudien zur Bewertung möglicher Gefahren gibt! Die Sicherheitsdebatte hat deshalb inzwischen recht absurde Dimensionen angenommen, denn die Regale sind voll mit unzähligen, teils offen beworbenen, meist aber nicht einmal genau deklarierten Nanoprodukten, während es an gesetzlichen Rahmenbedingungen, Grenzwerten, speziellen Arbeitnehmer- und Verbraucherschutzbestimmungen fehlt, geschweige denn, daß ein dezidiertes Wissen über die Toxizität einzelner Nanobestandteile vorhanden wäre. Erschwerend kommt noch hinzu, daß aufgrund der extremen Dimensionen das Ausfindigmachen solcher Partikel der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen gleicht! Selbst wenn also Behörden Inhaltsstoffe im Rahmen eines Ermittlungsverfahrens suchen wollten – ohne die Kooperation der Firmen wären ihnen die Hände gebunden. Und viele Unternehmen haben offenbar ein Interesse daran, die nebulöse Situation so lange wie möglich im Graubereich zu belassen, denn was nicht durch Gesetze und Bestimmungen reguliert wird, ist natürlich auch keinerlei Beschränkung oder gar Haftung unterworfen! Daß nun die Politik in Deutschland mit einer Deklarationspflicht für Kosmetika und mit einer 2014 in Kraft tretenden Kennzeichnungspflicht aller in Lebensmittel beigemengten Nano-Zutaten reagiert, zeigt die immer deutlicher zu Tage tretende Brisanz der Materie, die in einigen Bereichen ein wenig an die Asbestthematik erinnert!

Leider scheint sich aber auch das Gros der Verbraucher wenig Gedanken um diese Problematik zu machen – solange Handys Fingerfett abweisen, ist alles okay! Diese kampflose Übertragung der Verantwortung und Aushöhlung individueller Werte fußt wohl auf einem merkwürdigen, heute weit verbreiteten Menschenbild, Bewußtsein radikal auf das zu reduzieren, was technisch machbar ist. Somit gibt die Technik mittlerweile vor, welche Fragen unser Interesse anregen. Oder anders ausgedrückt: Interesse meldet sich nur dann zu Wort, wenn Technik spezielle Lösungswege erfordert! Aufgrund dieser beispiellosen Technologiegläubigkeit stellt sich – frei nach dem Technikphilosophen Prof. Klaus Kronwachs – die Frage: Haben wir tatsächlich die Technik, die wir brauchen – und brauchen wir die Technik, die wir haben?

Man muß nicht in Kulturpessimismus verfallen, sollte aber auch nicht seine Kritikfähigkeit an einem (nanobeschichteten) Kleiderbügel ablegen …

Autor
Mehmet Yesilgöz

Weitere Informationen

BUND-Broschüre »Nutzung der Nanopartikel im Lebensmittelsektor« entnehmen: http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/nanotechnologie/20080311_nanotechnologie_lebensmittel_studie.pdf)

Achtsamkeits-Meditations-Klang-Retreat
1. u. /2.11.2014
im Kloster Schöntal
Informationen & Anmeldung unter
info@birgitsinn.de

weitere Seminare Vorträge Ausbildungen und
systemische Aufstellungen (auch in Einzelsession)
immer aktuell im Internet

Heilpraktikerin Birgit Sinn
Tel. 07131 / 970652
info@birgitsinn.de
www.birgitsinn.de

Hof Engelhardt
ökologisch - persönlich - nachhause

bequem einkaufen
im
Online-Shop

Wir liefern Service und 100% Bio-Qualität frei Haus - mit der Ökokiste

Schönenberg 2, 74 547 Untermünkheim
Tel: 07906 8035 www.hof-engelhardt.de oekokiste@hof-engelhardt.de

GRANDER WASSERBELEBUNG

Viele Menschen haben bereits von der Grander Wasserbelebung gehört. Der eine oder andere war sogar schon einmal in einem »Grander-Hotel« oder hat »belebtes Wasser« bei Freunden oder Bekannten getrunken. Viele Mythen ranken sich um die Wasserbelebung, was vor allem daran liegt, daß die Wissenschaft noch immer nicht wirklich erklären kann, wie sie »funktioniert«. Daß sie funktioniert, davon sind sogar die größten Zweifler inzwischen überzeugt.

Denn seit 30 Jahren wächst die Zahl der Anwender kontinuierlich. Hunderttausende von »Belebungsgeräten« sind allein in Deutschland in Betrieb. Ob in Hotels, in Bäckereien, in Krankenhäusern oder in Privathaushalten, überall wird geschädigtes und energiearmes Wasser (wieder-)belebt. Und überall zeigt sich ein ähnliches Bild: Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

Belebungsgeräte gibt es für ganz unterschiedliche Einsatzbereiche und für jeden Geldbeutel: Vom kleinen »Energiestab«, um ein Glas Wasser zu beleben, bis zur »Belebungsplatte«, die z. B. Nahrungsmittel mit Naturenergie versorgt. Der »flexible Beleber« ist für einzelne Wasserentnahmestellen in der Wohnung geeignet und der »Hausbeleber« wird im Keller nach der Wasseruhr montiert.

Bestellungen & Infos
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter
Tel: +49 (0) 79 45 - 94 39 69

SPIRITUELLER STAMMTISCH – in Wüstenrot

Ab Oktober 2 x pro Monat!
Termine: 15.09, 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12. & 15.12.2014

In Wüstenrot findet regelmäßig ein »Spiritueller Stammtisch« statt. Veranstalter ist der Herausgeber des NATURSCHECK-Magazins - Michael Hoppe. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, deshalb wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.

Dabei wird immer ein Thema im Mittelpunkt stehen, um einen »ganzheitlichen« Gedankenaustausch zu ermöglichen. Nicht nur beim Thema Gesundheit ist eine ganzheitliche Weltsicht gefragt, sondern auch bei Themen wie Familie, Partnerschaft, Wirtschaft, Finanzen, Beruf, - letztlich in allen Lebensbereichen. Überall, wo unsere Systeme kranken, zeigt sich, daß ihnen etwas Notwendiges fehlt. Wenn wir dieses Fehlende wieder hinzufügen, können wir ein neues Gleichgewicht schaffen und zur Gesundung der Welt beitragen. Wir müssen die Welt also nicht neu erfinden. Es genügt, den Mangel zu erkennen und ihn auszugleichen. Woran mangelt es uns denn eigentlich? Ein bekannter Mystiker sagte einmal treffend: »Wir haben alle dieselbe Krankheit: Wir leiden an spiritueller Untererernährung.«

Spiritueller Stammtisch
Termine: **15.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2014**
jeweils 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Wüstenrot-Finsterrot,
Im Gogelsfeld 11, Kosten: 25.- Euro
inkl. kleines Buffet und Getränke
(davon gehen 10.- Euro als Spende an das aktuelle Naturscheck-Hilfsprojekt)

Infos & Anmeldungen
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter
Tel: +49 (0) 79 45 - 94 39 69

Tagesseminar - DIE MACHT DER SPRACHE

05.10.2014 und 02.11.2014

Es ist nicht, was Du in den Mund hineintust, das Dich vergiftet, sondern was aus Deinem Mund herauskommt

"Sprache ist Schwingung pur. Die ganze Schöpfung ist Schwingung in unterschiedlicher Konsistenz. Wenn das Wort ganz am Anfang der Schöpfung steht, dann ist jedes Wort gleichsam eine Bestellkarte ans Universum. Kein Wort, das wir sagen, kommt leer wieder. Jedes Wort hat eine Wirkung und schafft Wirklichkeit. Mein Wortschatz und die Themen, von denen ich spreche, haben eine direkte Auswirkung auf mein Leben."
Eine nachhaltige Veränderung in unserem Sprachgebrauch können wir erst dann bewußt herbeiführen, wenn wir den tieferen Sinn der Sprache erfassen. Wenn wir begreifen, wie Sprache entsteht und woher sie ihre Kraft und Macht bezieht.

Folgende Themen werden behandelt:
» Die Entstehung der Sprache und der tiefere Sinn der Worte und Buchstaben.
» Die Bedeutung der Zahlengesetze.
» Das Wunder der deutschen Sprache.
» Affirmationen – die schaffende Kraft der Worte.
» Die fünf Sprachen der Liebe.
» Die Sprache in der Heilkunst.

Tagesseminar: DIE MACHT DER SPRACHE
Termine: 05.10.2014 und 02.11.2014 – 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: jeweils 130.- EUR inkl. Mittagessen und Getränke
Seminarort: Wüstenrot
Seminarleitung: Michael Hoppe
Informationen und Anmeldungen: Michael S. Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter 0 79 45 - 94 39 69

Branchenbuch & Förderpartner

ÄRZTE

Dr. Cornelia Blaich-Czink
Anthroposophische Medizin,
Homöopathie, Naturheilverfahren,
Psychosomatische Energetik,
Gruppe für an Krebs Erkrankte. Jörg-Rathgeb-Platz 1
74081 Heilbronn
Tel. 07131-251586, Fax 572139
www.dr-blaich-czink.de

Dr. med. Ute Dauenhauer
Allgemeinmedizin,
Naturheilverfahren
Akupunktur
Energiemedizinisches Coaching
Heilbronner Str. 24
74223 Flein
Tel. 07131-252130
www.praxis-dauenhauer.com

Dr. med. Edith Nadj-Papp
ganzheitliche Zahnmedizin
Marktstr. 16
71254 Ditzingen
Tel. 07156-8155
Fax 07156-951436
praxis@dr-nadj-papp.de
www.dr-nadj-papp.de

AUSBILDUNG & SEMINARE

Deutsche Paracelsus
Heilpraktikerschule
NL Heilbronn
Schellengasse 2, 74072 Heilbronn
Tel. 07131-3908948,
Fax 629842
www.paracelsus.de

EINKAUFEN & BESTELLEN

Spargelhof
Werner Schöneck
Alter Speyerer Weg 12
76707 Hambrücken
Tel. 07255-9351

FUSSPFLEGE

Ellen Kurz Fußpflege &
inneres Gleichgewicht
Fußreflexzonen-Massage
Healing-Touch-Entspannung
Omega-Coaching
AKARI - Das Konzept für Körper, Geist und Seele!
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 9-12, 14-16
Pfaffenhofener Str. 5
74080 Heilbronn
Tel. 07131-911097

GESUNDHEIT & WELLNESS

Hypnose & Coaching &
Paarberatung
Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Unterstützung bei allgemeinen Veränderungsprozessen, leistungsfähiger werden, alte und aktuelle Probleme bzw belastende Situationen verarbeiten und besser damit umgehen können...uvm.
Isabell Deigner
Tel. 07264 8902042
www.hypnose-heilbronn.net
info@hypnose-heilbronn.net

AUM Kurzentrum
Traditionelle Ayurvedakuren
Römerstr. 1-3, 74629 Pfedelbach
Tel. 07949-590
www.ayurvedakuren.com

Quantenheilung mit Quantenfeld Transformation. Kostenlose Info-Abende im Großraum SHA
Gipfelstürmer Institut
www.Gipfelstuermer-Institut.de

Psychologische Praxis
Dipl.Psych. Ulrike Gutermann
Psychologische Gespräche
auf Grundlage der klientenorientierten Gesprächstherapie
nach Carl Rogers klinische Hypnose
(Ausbildung bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose) Entspannungshypnose Coaching und Personalentwicklung mit hypnotischen Methoden
74223 Flein, Talheimer Str.32
Tel. 07131-1352516
www.praxis-gutermann.com

HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis Merkle &
RM- Heilpraktikerschule
Bicom, Bioresonanztherapie, HNC, Pneumatische Pulsationstherapie, Dorn-Methode und Breuss-Massage, bioscan (Blutanalyse ohne Blutentnahme) Bühlgartenweg 20
74354 Besigheim-Ottmarsheim
Tel. 07143-409576
Fax 07143-960380
www.naturheilpraxis-merkle.com
naturheilpraxis-merkle@web.de

Weiss, Antje – Naturheilpraxis
Praxis für Physiotherapie und Osteopathie
Leistungsangebot: Physiotherapie, Manuelle Therapie, Bioresonanztherapie, Osteopathie
Kirchgasse 23, 74629 Pfedelbach
Tel. 07941 - 98 40 98
www.weissosteopathie.com

Naturheilpraxis Brenda Lebherz
Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht
Vitalwellen-Therapie, Bioresonanztherapie, Natürliche Hormontherapie
Präventionskurse Medical Fitness und Faszientraining, Gruppenangebote für Firmen und Vereine
74399 Walheim, Hauptstraße 57
Tel. 07143-890465
www.naturheilpraxis-lebherz.de

HOTEL & GASTRONOMIE

Hotel-Restaurant Anne-Sophie
Schloßplatz 9, 74653 Künzelsau
Tel. 07940-93460
www.hotel-anne-sophie.de

Panoramahotel Waldenburg
Der "Balkon Hohenlohes« bietet alles, was man für eine vollkommene Auszeit braucht.
Hauptstrasse 84, 74638 Waldenburg
Tel. 07942-9100-0
info@panoramahotel-waldenburg.de
Ein Unternehmen der Würth-Gruppe

MUSIKINSTRUMENTE

Musikwerkstatt Xylophonie
Obertoninstrumente wie das Monochord, Flöten, Didgeridoos uvm. aus eigener Produktion.
Bau- und Spielkurse auf Anfrage.
Hochwertige Klangschalen zum fairen Preis. Exakt gemessene planetare Stimmung.
Ronald Waldbüßer, 74535 Mainhardt
Tel.: 07903-3813
www.xylophonie.de

NATURKOSMETIK & NATURFRISEURE

La Silhouette
Naturfriseur – Naturkosmetik
Susanne Mietzner
Zabergäustr. 2
74336 Brackenheim-Meimsheim
Tel. 07135-9699199

NATUR-, TIER- & UMWELTSCHUTZ

Igelkrankenhaus Stocksberg
Verein der Igelfreunde
Stuttgart e.V.
Talblick 10
71543 Stocksberg
Tel. 07130 - 40 36 33
www.igelverein.de

ÖKOLOGISCHES BAUEN

Bio-Haus B19
Bodenbeläge, Dämmstoffe,
Matratzen, Bettwaren
Kirchstr. 8, 74523 SHA-Hessental
Telefon: 0791-55912
www.Bio-HausB19.de

PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

Casa Narenga - Fleischmann
Waltraud Fleischmann
Intuitives mediales
Kartenlegen seit 25 J.
Geistiges Heilen (Mitglied im DGH)
Schamanische Heil- &
Reinigungszeremonien
Meditation mit Pow Wow
Trommeln u. Indianische Art
Trommelbaukurs u. energetische
Hausreinigung
Seminarraumvermietung
für kl. Gruppen.
Maurerstr. 33, 71640 Ludwigsburg
Tel. 07141-865135
Mobil: 0179 2121585
kontakt@casa-narenga.de
www.casa-narenga.de

TIERÄRZTE & TIERHEILPRAKTIKER

Dr. med. vet. Heidi Kübler
Tierarztpraxis
Rudolf-Diesel-Str. 17
74182 Obersulm-Willsbach
Tel. 07134-14600, Fax 22308

Tierklinik Dr. Michael Schneider-Haiss
Fachtierarzt für Kleintiere
Karl-Heinz-Käferle-Str. 2
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141-86888
www.tierklinik-ludwigsburg.de

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen nur 49,- EUR

Möchten auch Sie Ihre Firma, Angebote, Dienstleitungen und Veranstaltungen im NATURSCHECK Magazin präsentieren? Oder eine private Kleinanzeige schalten? Möglich sind einheitliche Anzeigen mit maximal 10 Zeilen. Bitte beachten Sie: die Anzeigen haben einen Festpreis und werden nicht nach Zeilenpreis berechnet.
Je Zeile ca. 27 Zeichen inkl. Satzzeichen und Leerstellen. Da es sich bei den Kleinanzeigen um reine Textanzeigen handelt, können Logos oder Bilder nicht abgedruckt werden.

Anzeigenpreise:
» Firmenpräsentation und gewerbliche Kleinanzeigen: 49,- Euro zzgl. 19 % MwSt.
» Veranstaltungen und private Kleinanzeigen: 49,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Für Fragen und Anzeigenbestellungen kontaktieren Sie bitte:
Herrn Michael Hoppe, Verlag für Natur & Mensch, Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot.
Telefonisch: **0 79 45-94 39 69**. Per Fax: **0 79 45 - 94 39 64**. Per E-Mail: **mh@naturscheck.de**

Auf Wunsch erhalten Sie einen Korrekturabzug. Korrekturabzüge können nur per E-Mail oder Fax versandt werden. Bei erteilter Einzugsermächtigung gewähren wir 3 % Skonto. Der Verlag behält sich vor, nur Anzeigen zu veröffentlichen, die inhaltlich den einheitlichen Grundsätzen des Verlags entsprechen. Für fehlerhafte Datenübermittlung durch den Auftraggeber übernehmen wir keine Haftung.

Anzeigenschluß: **17.11.2014**
Erscheinungstermin: **01.12.2014**

Gewerbliche und private Kleinanzeigen

HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren,
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Tel.: 07131-6421116
www.naturheilpraxis-woll.de

LEBENSBERATUNG

Astrologie/Tarot
bewusste Lebensgestaltung in Eigenregie
astropsych. Beratung
Persönlichkeitspotenzial
Jahresthemen
Kinderhoroskop ...
Psych.orient. Tarot
für aktuelle Themen
zert. Astrologin
Tarotexpertin
Pia Guilliard
Tel.: 07154/26239
pia_guilliard@web.de

NATURKOSMETIK

NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur mit Herz & Hand - Versand & Seminare:
Yoga Mi 9.00/Mi & Do 20.00 , Kids Mi 17.40,
Teenymädels Mi 18.40 -
meditat. Selbstheilabend kostenl.
19.6.,8.7. & 30.9.
- Reinigungswo.ende Yoga & Energiearbeit 19.-21.9.
- Aromakunde 4.-5.10.
- Räucherabend 10.10.
- Der Weg der weisen Frau: Kräuter & Intuition 12.10.
- Pflanzenparfum herst. 17.10.
- Naturkosmetik herst. nach Buch "Heilkosmetik aus der Natur" von/mit M. Veit 18.-19.10. -

Showroom geöffnet Do außer Ferien
www.Naowa.de
Tel.: 0791/9460812

VERSCHIEDENES

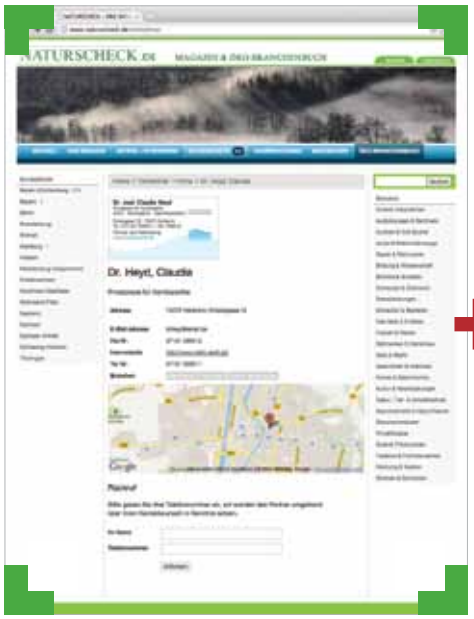
Möchten auch Sie mit einer Kleinanzeige auf sich aufmerksam machen? Dann tun Sie es in der nächsten Ausgabe des NATURSCHECK!

FÖRDERPARTNER GESUCHT!

Der NATURSCHECK erscheint seit Herbst 2009 in den Regionen Heilbronn, Hohenlohe und Schwäbisch Hall und seit 2011 auch in den Kreisen Rems-Murr und Ludwigsburg. Inzwischen wird das Magazin von über 50.000 ganzheitlich denkenden Menschen mit Begeisterung gelesen.
Daher suchen wir Kooperationspartner, die unser Anliegen der ökologischen Bewußtseinsbildung unterstützen und NATURSCHECK-Förderpartner werden möchten. Förderpartner erhalten die Magazine zum Druckpreis und können diese an interessierte Kunden, Freunde und Bekannte weitergeben oder verkaufen. Im Gegenzug bieten wir Ihnen an, den NATURSCHECK als kostengünstige Werbeplattform nützen.

FÜR NUR 99,- EURO PRO JAHR ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine NATURSCHECK frei Haus zur kostenlosen Weitergabe oder zum Weiterverkauf

FÜR NUR 99,- EURO PRO QUARTAL ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine frei Haus zur kostenlosen Verteilung oder zum Weiterverkauf (Einzelverkaufspreis 3,50)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis im Öko-Branchenbuch www.naturscheck.de und www.oekobranchenbuch.de



Webanzeige

ÄRZTE & HEILPRAKTIKER

Dr. Cornelia Blaich-Czink
Naturheilverfahren, Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Psychosomatische Energetik, Homöosinatrie
Jörg-Rathgeb-Platz 1,
74081 Heilbronn
Tel. 07131-251586, Fax 572139
www.dr-blaich-czink.aerzte-in-heilbronn.de

Kleinanzeige

25 Hefte

Nutzen auch Sie den NATURSCHECK als ökologische Werbeplattform und werden Sie NATURSCHECK-Förderpartner.

Weitere Informationen auf **www.naturscheck.de**

beim Verlag für Natur & Mensch unter 0 79 45 - 94 39 69
oder per E-Mail **mh@naturscheck.de**

Das NATURSCHECK-Abonnement – Nur 18,- pro Jahr

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der NATURSCHECK ist ein völlig unabhängiges Magazin, das sich rein über seine zahlenden Leser und Werbepartner finanziert. Daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung! Vielleicht sind es Sie gewohnt, das Heft kostenlos zu erhalten und haben sich darüber noch niemals Gedanken gemacht. Um eine größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, wird ein Großteil der NATURSCHECK-Hefte frei verteilt. Grund ist die Tatsache, daß viele Magazine, die nur über den Kioskverkauf erhältlich sind, ungelesen im Papiercontainer landen. Häufig bis zu 80 % der Auflage! Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir wollen, daß der NATURSCHECK gelesen wird und sich jeder selbst von der Qualität des redaktionellen Inhalts überzeugen kann. Zumal es sich um Themen handelt, die uns alle angehen.

Daher bitten wir Sie: Abonnieren Sie den NATURSCHECK und unterstützen Sie damit die unabhängige, ökologische Bewußtseinsbildung!

Fördern auch Sie die ökologische Bewußtseinsbildung!
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

☐ Ja, ich möchte den NATURSCHECK für ein Jahr zum Gesamtpreis von 18,- Euro abonnieren.

☐ Ja, ich möchte für ein Jahr NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Jahr je Quartal 25 Magazine zur freien Weitergabe oder zum Verkauf.

☐ Ja, ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERPARTNER werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Quartal (zzgl. MwSt.) je Quartal 25 Magazine, eine Kleinanzeige im NATURSCHECK MAGAZIN und einen kostenlosen Eintrag im ÖKO-BRANCHENBUCH auf www.naturscheck.de.

Beginnend ab Ausgabe: Frühling ☐ Herbst ☐ Sommer ☐ Winter ☐

Name: ..... Vorname: .....

Straße / Nr.: ..... PLZ / Ort: .....

Telefon ..... E-Mail: .....

☐ Ich bezahle per Lastschrifteinzug ☐ per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro

Kontonummer: ..... Bankleitzahl: .....

Bankinstitut:

....

Datum und Unterschrift

Einfach anrufen oder Bestellschein schicken oder faxen an: **Verlag für Natur & Mensch,**
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot. Tel: 0 79 45 / 94 39 69 Fax: 0 79 45 / 94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de

Vorschau auf die Winterausgabe Dezember 2014

Interview mit dem »Food-Detectiv« Hans-Ulrich Grimm

Garantiert gesundheitsgefährdend! Wie uns die Ernährungsindustrie tagtäglich vergiftet. Hans-Ulrich Grimm ist Autor und Journalist. Unter anderem schrieb er einige Jahre für den SPIEGEL. Bekannt wurde er durch kritische Ernährungs-Bücher, die so klingende Namen tragen wie: »Katzen würden Mäuse kaufen«, »Vom Verzehr wird abgeraten« oder »Tödliche Hamburger«.

Werbepartner dieser Ausgabe

AB Fitness (30), Armbruster Biowelt (18), Arnold Sabine (40), AUM Ayurvedazentrum (39), Bäckerei Schmidt GmbH (19), Bäckerei Weber GmbH (31), Bags & shoes (21), Berger Naturholzschreinerei (53), Bergmann Marketing Emmident (58), BESH Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäb. Hall (U4), Bühler Bettsysteme (23), Chorvath Gisela (39), Dalley NHP (48), Der Holzhof GmbH (71), Der Naturbaumarkt (55), Dr. Dauenhauer (30), Dr. Heyd (17), Dr. Kamp Zahnarzt (83), Dr. Nadj-Papp (63), Dr. Pfisterer (45), Edle Metalle / Cornelius Butz (U3), Eltinger Kochschule Rommel (67), Eyke NHP (47), Fimmel Jutta (79), Geflügel vom Brunnenhof (53), Gräßle Naturland Bio Obsthof (48), Greuthofer Altenpflege (80), Greuthofer Nudelwerkstatt (12), Griesinger Reisen (50), Guliuzza Schreinerei (90), Hagen Kaffeehaus (14), Hasenbein Sicherheitstechnik (67), Heldenpraxis (79), Hessler Kalkwerke (63), Hettich Eva-Maria NHP (24), Hibo Lebensraum Gartenbau (57), Hof Engelhardt (91), Holz Hauff (13), Hotel Anne-Sophie (35), Hotel Rappenhof (15), ID-Partner Jeschke (18), Kamingalerie Remstal (48), Kasseckert (64), Kieser Training (17), Kilburger Obst und Beeren (40), Klarmodul GmbH (13), Klippel Dieter NHP (63), Kurz Baubiologie (50), La Silhouette Naturfriseur (24), Landes Bioland-Gärtnerei (29), Landgut Burg (33), Lauterwasser Galabau (88), Layher Baubiologie (47), Mathias & Partner (53), Merkle NHP (63), Miss Flipp Naturkosmetik (19), Müller Helmut Holzhausbau (31), Neumann Sarah (19), Ökofaktur Janek (79), Panoramahotel Waldenburg (57), Paulini Astrid (50), Hess-Klangschalenmassage / Beate Pihale (40), Projekt Grünraum (47), Querdenken-Kongress (12), Reiss Malergeschäft (77), Remsgalerie (89), Rummel Raumausstattung (40), Sauna Franz (32), Schäfer & Appel Bestattungen (15), Scheu Holzbau (18), Schimmeldoktor (18), Schlossgut Hohenbeilstein (58), Schlotmann (53), Scholl Harmonie & Balance (39), Schweikert Kachelöfen (14), Seybold Naturkost (79), Sinn Birgit (91), Stadtwerke Neckarsulm (23), Stadtwerke Schwäbisch Hall (73), Staub Gartenbau (19), Steiger Umwelttechnik (39), Steinhausen Baubiologie (19), Stierhof Reformhaus (67), Link GmbH Stuckateur (87), Treffert Fußpflege (47), Umbach Gärtnerei (19), Urholz Schreinerei (68), Volpp Küchen (84), Waller Baumschulen (75), Weber Architekturbüro (18), Weingut Hagenbüchle Stilz (21), Weingut Hirth (29), Wino Biolandbau (68), Wohnwerkstatt Wisse-Lemm (32), Zachersmühle (50), Zenwoche / Kongress (18)

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

Herausgeber / Verlag
Verlag Natur & Mensch
Michael Hoppe
Im Gogelsfeld 11 - 71543 Wüstenrot
Tel. 0 79 45-94 39 69
Fax 0 79 45-94 39 64
E-Mail: mh@naturscheck.de

Anzeigenleitung
Verlagsbüro Heilbronn
Max Glashauser
Schirrmannstr.16 - 74074 Heilbronn
Tel. 0 71 31-77 22 80
Fax 0 71 31-77 22 81
E-Mail: post@glashauser.de

Kundenbetreuung Rems-Murr & Ludwigsburg
Verlagsbüro RMK & LB
Wolfgang Schlagenhauf
Tel. 0 70 62-90 25 89, Fax 03 21-21 19 99 56
Mobil: 0170-2 19 09 00
E-Mail: ws@naturscheck.de

Produktionsleitung
GREENEYEMEDIA
Mehmet Yesilgöz
Lerchenstr 60 - 74172 Neckarsulm
Tel. 0 71 32 - 450 99 77
E-Mail: info@greeneyemedia.de

Erscheinungsweise
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet
Heilbronn / Hohenlohe / Schwäbisch-Hall / Rems-Murr / Ludwigsburg

Druckauflage
20.000 Exemplare - Lesezirkel, Kioskvertrieb, Abonnenten und Freiverteilung

Bezugspreise
Einzelverkaufspreis: 3,50 Euro
Jahresabopreis: 18,- Euro
(4 Ausgaben frei Haus)

Druckverfahren
Bogen-/Rollenoffset, Lithos 48er - 60er Raster Gedruckt auf Papier aus kontrolliertem Waldbestand

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C015136

Bildnachweis

Balk Mathias: 21
Blacklight-Power: 5, 78, 80
Blazic Alexander: 9
Burg Landgut: 33
Çati Peter Mehmet: 9
Claytec 56
Dobrusky Martina: 20
Eyke Nicole: 69
Fox Pictures: 62, 64, 65
Fröschen Petra: 43
Gregorowius Stefan / RTL: 5, 10
Griesinger Reisen: 74, 75
Hirsiger Pia Maria: 9
Hoppe Michael: 2, 7, 76
Huesmann Ingrid: 51
Istockphoto: U1, U2, 4, 5, 16, 22, 41, 59, 69, 70, 72, 86, U3
Jeschke Christian: 7, 46
Klippel Dieter: 25
Koch Tanja: 59
Köster Katrin: 54
Kübler Heidi: 82, 83
Lakshmi Devi: U1, 5, 8, 34
Lippert Renate Verlag: 27
Molinari Piero: 7, 52
Neumann Sarah: 7
Ottowitz Timm: 85
Paulini Astrid: 27
Schlagenhauf Wolfgang: 26, 81
Schlotmann Roland: 7
Scholz Andreas: 38, 44
Seidler Gerhard: 9, 42
Sonnenschmidt Rosina: 66
Sony Music: U1, Stadtwerke Neckarsulm 22
Stadtwerke Schwäbisch Hall 22
Stadtwerke Wüstenrot 22
Stehle Gregor 7, 46
Stettenfels Burg 6, 8
Swoboda Elisabeth 50
ZDF 5, 20, 21

EDLE METALLE
CORNELIUS BUTZ

DISKRETER, AUF WUNSCH ANONYMER VERKAUF VON
·MÜNZEN ·BARREN ·GRANULATEN

Warum Edelmetalle kaufen?

Der große Irrtum in Bezug auf unser Geld liegt in der Annahme, dass seine Entstehung, Vermehrung und Steuerung unter staatlicher Kontrolle stünde, sich am öffentlichen Bedarf orientiere und dass damit eine gewisse Sicherheit für uns verbunden sei. Fakt ist, dass unser Geld, vollkommen aus dem Nichts, ohne jeglichen Gegenwert, von privaten Banken und nicht vom Staat erzeugt wird.

Wer stark ist, kann tragen, kann helfen, kann bewegen.

Edelmetalle machen nicht stark und selbstverantwortlich.
Doch wer sich aufgerufen fühlt, seiner Stärke und Verantwortung im Hinblick auf die aktuelle gesamtwirtschaftliche Lage und der auf uns wartenden Aufgaben Ausdruck zu verleihen, findet im Edelmetall ein sehr geeignetes (nicht das einzige!) Medium:

Edelmetalle werden ganz sicher niemals nichts wert sein.
Unser Geld wird irgendwann ganz sicher nichts wert sein.
Edelmetalle sind Totalverlust-Vermeidungsobjekte.
Edelmetalle sind keine gesunde Grundlage für neues Geld, doch sie genießen eine tiefverwurzelte Wertschätzung als Geld und sind als Zwischenlösung für Tausch und Wertaufbewahrung sehr brauchbar.
Edelmetalle sind Grundsteine für einen Neuanfang.
Edelmetalle sollten dezentral in Händen vieler kleiner („starker") Besitzer sein.
Sie sind mobil, können noch anonym erworben werden, beherbergen hohen Wert auf kleinem Raum, sind sehr begehrt und sehr nützlich.
Wer sie anonym erwirbt, kann nicht mit einem Lastenausgleich - wie z. B. Immobilienbesitzer - belegt werden, kann also seinen Beitrag am Gemeinwohl selbst lenken.

Unter Investment in Edelmetalle verstehe ich ausschließlich physische Ware, zu der man Tag und Nacht, ohne Rücksprache mit Dritten und ohne Strom Zugang und Zugriff hat. Lagerscheine, Zertifikate, Beteiligungen sind Dokumente – aus Papier...

Termine nur nach Vereinbarung!

Königstr. 2 70173 Stuttgart
0711 / 8703210 - 07021 / 938822 - info@corneliusbutz.de - www.corneliusbutz.de

BÄUERLICHE ERZEUGERGEMEINSCHAFT SCHWÄBISCH HALL www.besh.de

DEN GESCHMACK DER REGION HOHENLOHE ERLEBEN...

Hällisches Landschwein um 1850

Alte Landrasse Schwäbisch-Hällisches Landschwein

Direkt vom Bauern

Artgerechte Haltung

GenTec-freies Futter

Keine Medikamente und Wachstumsförderer

Kurze Transportwege

Eigene Schlachtung

Neutrale Qualitätskontrollen

Schwäbisch-Hällisches Qualitätsschweinefleisch g.g.A.

FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION UND DER LÄNDER BADEN-WÜRTTEMBERG UND BAYERN

www.haellisch.de