DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 3,50

*ETWAS MEHR HIRN, BITTE!
Interview mit dem Neurobiologen
PROF. GERALD HÜTHER

*VERSTANDESMENSCHEN
Wie man Schmetterlinge in Raupen verwandelt

*HELIKOPTER-ELTERN
Erziehung zur Unselbständigkeit

*LOSLASSEN IST DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK
Doch wie geht Loslassen?

*DAS GEHEIMNIS DER LEBENSENERGIE
Interview mit dem Bestsellerautor RÜDIGER DAHLKE

Foto: Piero Molinari

15062
4 192160 203509

ISSN: 1869-0300

TAGESSEMINAR:
DIE MACHT DER SPRACHE

SOMMERTERMINE 2015:
27.6.2015 – 25.07.2015 – 29.08.2015

Mein ganzes Leben lang habe ich mit der menschlichen Sprache beschäftigt. Mit ihrer Entstehung, ihrer Magie und mit der Wirkung, die das geschriebene oder gesprochene Wort auf uns alle hat. Und immer wieder wundere ich mich, daß nicht alle Menschen ebenso fasziniert von diesem Thema sind. Dabei bestimmt die Sprache doch unsere aller Dasein. Und bereits einige wenige bewußte Umstellungen in unserem Sprachgebrauch können unser Schicksal in eine völlig neue Richtung lenken.

Der Autor Dr. Joseph Murphy riet deshalb allen Menschen: *"Die Worte, die Sie verwenden, müssen »heilsam« sein. Was Sie sagen, muß Sie aufbauen und stärken. Beschließen und erklären Sie jetzt: »Von diesem Augenblick an gebrauche ich nur noch heilende und segnende Worte, die mir Wohlstand, Inspiration und Kraft bringen.«*

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.

Beim Tagesseminar DIE MACHT DER SPRACHE werden folgende Themen 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.
» Wie Sprache heilt

Termine in Wüstenrot: 27.06.2015, 25.07.2015 oder **29.08.2015** - 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 130.- Euro (inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Informationen und Anmeldungen: Michael Hoppe
mh@naturscheck.de oder unter 0 79 45 - 94 39 69
www.hoppe-seminare.de

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Sommerausgabe 2015.

Was für eine Schlagzeile: »BND spionierte für die USA deutsche Unternehmen aus. Und das Kanzleramt war darüber informiert.« Was man bis vor einigen Jahren noch als Hoch- oder gar »Vaterlandsverrat« bezeichnet hätte, ist heute eine Art Kavaliersdelikt. Und die Mutter der Nation tut wie immer so, als wäre alles in bester Ordnung. »Schlaft weiter, meine Schäfchen!«, raunt sie uns zu. »Hört endlich auf zu denken. Denn wir wollen doch das Wachstum, Wachstum, Wachstum nicht gefährden …«

Im Grunde ist das ganze Berliner Politiktheater nur noch zum Lachen. Man spielt dem Bürger Demokratie vor, obwohl jeder einigermaßen Normaldenkende ahnt, daß er von morgens bis abends »verarscht« wird. Allein der Mammon regiert, und dem wird alles untergeordnet. Wie ferngesteuert wirken die Politikdarsteller. Und wird man wieder einmal »ertappt«, dann zuckt man kurz und geht danach seelenruhig wieder zur konspirativen Tagesordnung über.

Da wir uns im NATURSCHECK jedoch vor allem mit aufbauenden Themen befassen wollen, schütteln wir uns dreimal kräftig und wenden uns genau diesen Themen zu: Nach seinem Sabbatical-Jahr hat der bekannte Visionär und Gehirnforscher Professor Gerald Hüther gerade sein neues Buch »Etwas mehr Hirn, bitte!« veröffentlicht. Wir hatten das Glück, eines der ersten Interviews mit ihm führen zu können. Auch der Bestsellerautor Rüdiger Dahlke hat wieder zur Feder gegriffen. Im NATURSCHECK spricht er über sein Mitte April erschienenes Werk: »Das Geheimnis der Lebensenergie in die Nahrung«.

Der österreichische Filmemacher Peter-Arthur Straubinger berichtet über die Entstehungsgeschichte und über die Folgen seines Dokumentarfilms: »Am Anfang war das Licht«. Und in weiteren Artikeln erfahren wir, was sich hinter dem Begriff »Helikopter-Eltern« verbirgt, wie man »Selbstheilung« aktiv und bewußt unterstützen kann und daß »Loslassen der Schlüssel zum Glück ist«.

Desweiteren stellen wir wieder mehrere regionale Visionäre vor, geben Ernährungs- und Gesundheitstipps und präsentieren Ihnen Firmen und Dienstleister, die sich dem ganzheitlichen, ökologischen Denken verpflichtet fühlen.

Und wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die an unseren ersten beiden Bewußtseinskongressen 2015 (»Am Anfang war das Licht« und »Neue Wege in der Medizin«) teilgenommen haben. Und natürlich bei allen unseren Lesern und Werbepartnern, ohne die ein bewußtseinsbildendes Magazin wie der NATURSCHECK nicht möglich wäre.

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

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

14 Verstandesmenschen

18 Aktuelle Kurznachrichten

36 Helikopter-Eltern

61 Firmencoaching

68 Wer rettet wen?

Gesundheit & Medizin

32 Spirituelle Sichtweise der Selbstheilung

32 Prolotherapie

55 Mehr Energie durch Sauerstoff

62 Irisdiagnose

70 Heuschnupfen & Teddybär

72 Diagnose Krebs …

Interviews

8 Dr. Gerald Hüther

42 Dr. Rüdiger Dahlke

50 Peter Straubinger

30 Sylvia Bäßler

Mensch & Kultur

46 Loslassen ist der Schlüssel zum Glück

58 Achtsamkeit

66 Identitätskraft

Regionales

24 Im Einsatz für die Heimat – Frieder Stöckle

27 Zirkus Pimparello

28 Jugendfarm Neckarsulm

41 SHAKE – Smoothy To Go in Schwäbisch Hall

45 NaturVision Filmfestival LB

56 Internationaler Yogatag

Serien

35 Kräuterkolumne von Kräuterpater Gerhard

63 Biokochen mit Frau Koch

Seminare

U2 Die Macht der Sprache

U3 Achtsamkeit & Transformation

76 Naturscheck-Leser-Stammtisch

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner

79 Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement

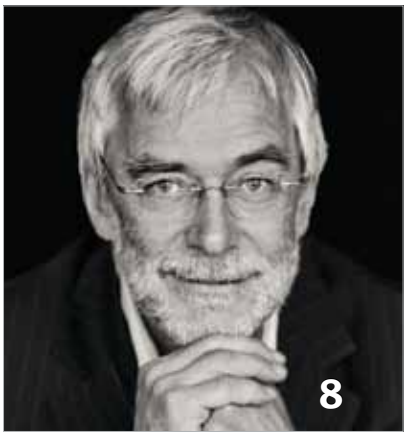
82 Werbepartner dieser Ausgabe

82 Vorschau

Impressum 82

Dr. Gerald Hüther

Aktuell ist es die Hirnforschung, die wie kein zweites Wissenschaftsgebiet das Menschenbild bestimmt. Doch welches Menschenbild kristallisiert sich anhand der Erkenntnisse heraus und welche Folgen hat dies für unser Zusammenleben?



Verstandesmenschen

Sind Sie auch immer wieder irritiert, wenn Sie es mit einem »reinen Verstandesmenschen« zu tun haben, der konsequent und dogmatisch alles ablehnt, was nicht in sein rationales Weltbild paßt?

Helikopter-Eltern

Wie Hubschrauber umkreisen viele Eltern mittlerweile in übertriebener Fürsorge ihre Kinder. Die Tatsache, daß für diese Verhaltensweise ein eigenes Wort existiert, zeugt von einem handfesten Problem, unter dem vor allem Pädagogen … aber auch die Kinder leiden.

Wege zu geistiger und körperlicher Gesundheit

Eine Krankheit empfinden viele Menschen als Strafe. Sie stellen sich häufig die Frage: »Warum bin gerade ich krank geworden? Gerade jetzt, wo alles wieder so gut läuft!« Doch was wäre, wenn eine Krankheit eine Chance darstellt?

Sylvia Bäßler

Sylvia Bäßler braucht die Natur zum Atmen und zum Schreiben. In ihrem Debütroman »Im Zeichen der Fische« (2011) beschreibt Sylvia Bäßler aus Murrhardt-Kirchenkirnberg auf spannende Weise die historischen Ereignisse in Murrhardt und Oberrot in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts.

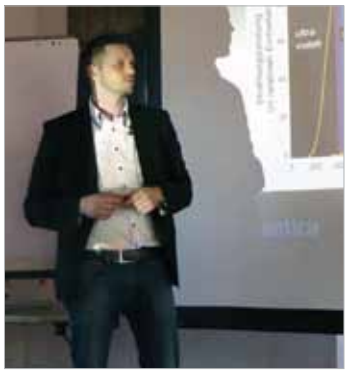
Dr. Rüdiger Dahlke

In seinem neuen Buch »Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung« begibt sich Rüdiger Dahlke auf eine intensive Forschungsreise und findet Antworten, die selbst nach der Flut der Ernährungsbücher der letzten Jahre noch überraschen können.

NATURSCHECK – Bewußtseins-Kongresse 2015

In April und Mai fanden die ersten beiden Naturscheck-Bewußtseins-Kongresse 2015 auf der Burg Stettenfels statt. Unter dem Motto: AM ANFANG WAR DAS LICHT und NEUE WEGE IN DER MEDIZIN präsentierten außergewöhnliche Menschen neue, außergewöhnliche Wege. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Beteiligten und hoffen, daß viele neue Impulse hinaus in die Welt getragen wurden. Für den Herbst sind zwei weitere Veranstaltungen in Vorbereitung.

Die Themen: WIE GEHT GLÜCK? und WIE FUNKTIONIERT SELBSTHEILUNG?



Während die bisherigen Kongresse auf besondere »Experten« hinwiesen, die besondere Hilfestellung leisten können, so geht es nun um die fundamentalste aller Fragen:

Was kann ich selbst tun, um glücklich und gesund zu sein?

Gerade in unserer heutigen Zeit, wo der »entmündigte, expertengläubige und sich selbst nichts mehr zutrauende Mensch« die Mehrheit der Bevölkerung bildet, ist es umso dringlicher, auf das eigene, individuelle Potential hinzuweisen. Denn wir Menschen sind zu so viel mehr fähig, als nur immer nach externen Problemlösungen zu suchen.

Was natürlich nicht bedeutet, daß wir zukünftig niemanden anderen mehr benötigen und »alles selbst können sollen«, sondern daß wir endlich lernen, unser Schicksal positiv zu beeinflussen - anstatt uns selbst im Wege zu stehen!

Wir können immer und in jedem Augenblick entscheiden, ob wir uns glücklich und zufrieden fühlen – egal, wie die äußeren Umstände auch sind. Und wir können immer und in jedem Augenblick unsere Gesundheit oder unsere Genesung aktiv unterstützen - oder eben das Gegenteil tun. Die Entscheidung treffen immer wir selbst.

Die Frage aller Fragen jedoch ist:

Wissen wir auch, wie wir das tun können? Dieser Frage möchten wir zukünftig verstärkt auf den Grund gehen. Darum rufen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser zur aktiven Teilnahme auf.

Machen Sie mit! Entfalten Sie Ihr Potential! Und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns!

Am 4.10.2015 – zum Thema: Wie geht Glück?
Am 8.11.2015 – zum Thema: Heile Dich selbst!

Erzählen Sie uns und den anderen Kongreßteilnehmern, was Ihre persönliche GLÜCKSFORMEL ist! Teilen Sie mit uns Ihr Wissen darüber, wie man die individuellen SELBSTHEILUNGSKRÄFTE aktiviert! Denn was kann es Schöneres geben, als seiner Erfahrungen mit anderen zu teilen?

Nachdem wir Ihnen bisher viele namhafte, aber zum Teil auch schwer erreichbare »Experten« präsentiert haben, sind Sie ab sofort selbst die »Experten«! Bei den beiden Herbstkongressen haben neben den Hauptreferenten jeweils 15 Kongreßteilnehmer die Möglichkeit, ihre GLÜCKSFORMEL oder ihr SELBSTHEILUNGSKONZEPT zu präsentieren. Dazu haben sie jeweils ca. 10 Minuten Zeit.

Ob Sie nun Arzt, Coach, Lehrer oder Heilpraktiker sind, ob Hausfrau, Rentner, Schüler oder Papst, wichtig ist, daß Sie den Wunsch in sich tragen, Ihre GLÜCKSFORMEL oder ihr SELBSTHEILUNGSPROGRAMM mit anderen Menschen zu teilen. Ganz egal, es sich dabei um ein Lebensmotto, ein glücklichmachendes Gedicht, ein heilendes Lied oder eine großartige Methode handelt. Teilen Sie es mit uns!

NATURSCHECK »Mitmach-Veranstaltungen«

Wir können alle voneinander lernen. In jedem von uns steckt ein unermeßliches Potential. Bringen wir es ans Licht! Alle Vorschläge sind willkommen - mit der einzigen Voraussetzung: Die Beiträge (Vorschläge) müssen leicht verständlich und für alle umsetzbar sein!

Was muß ich tun?

Es besteht für alle Kongreßteilnehmer die Möglichkeit, sich als (Kurz-)Referenten zu bewerben. Insgesamt können je Kongreß ca. 15 Personen ihre »Glücksformel« (4.10.2015) oder ihre »Selbstheilungsvorschläge« (8.11.2015) präsentieren. Sollte es mehr als 15 »Bewerber« geben, entscheidet beim Kongreß das Los. Die besten Beiträge werden prämiert und später in einer NATURSCHECK-Sonderausgabe zusammengefaßt! Das Publikum entscheidet, was ihnen am wertvollsten erscheint.

Aber keine Angst:

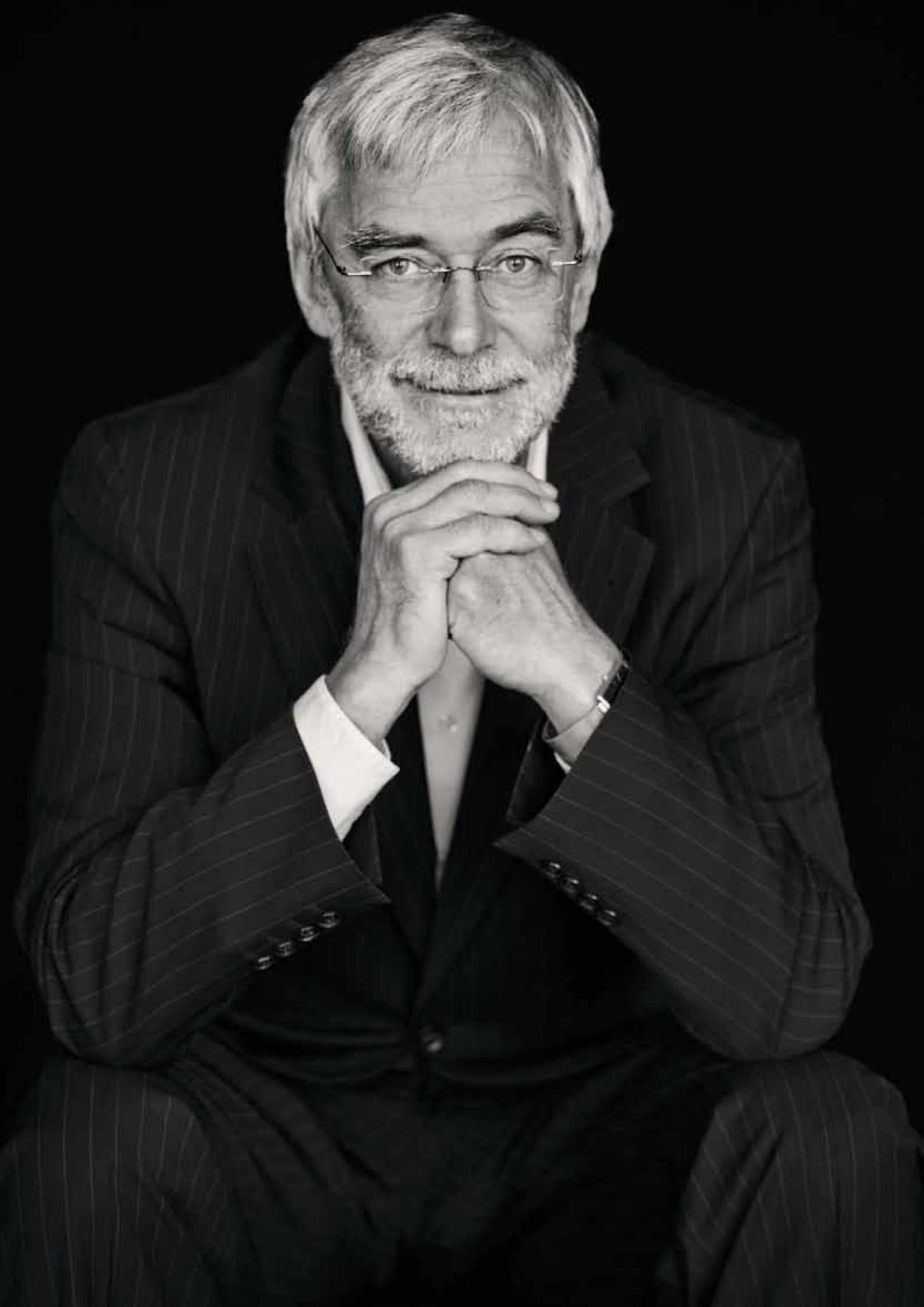
Sie müssen nicht alle auf die Bühne! Sie können als Kongreßteilnehmer natürlich auch nur zuhören und sich von den Referenten inspirieren lassen. Ein guter Zuhörer ist ein großer Segen! Denn es gibt nichts Schöneres, als die eigenen Erfahrungen mit Menschen zu teilen – die dafür geöffnet sind!

Kongreßort & Kongreßgebühr

Die Kongreßgebühr beträgt 99.- pro Person. Der Kongreßort im Raum HN steht noch nicht endgültig fest, wird jedoch in der Septemberausgabe bekanntgegeben.

Informationen im Web
www.naturscheck.de

Weitere Informationen & Anmeldung
Naturscheck Magazin
Tel.: 0 79 45 - 94 39 69
mh@naturscheck.de



Etwas mehr Hirn, bitte! – Interview mit dem Neurobiologen Professor Gerald Hüther

Nach vielen Jahren »Multitasking« hat der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther 2015 ein sogenanntes »Sabbatical-Jahr« eingelegt. Unter dem Titel »Etwas mehr Hirn, bitte!" ist nun sein neues Buch erschienen. Im aktuellen Gespräch geht es um das von der Hirnforschung gezeichnete Menschenbild – und um die Notwendigkeit, neue Formen des Zusammenlebens zu entwickeln.

Die Hirnforschung steht im Zentrum, wenn es darum geht, das Wesen des Menschen zu beschreiben. Was sind denn aus Ihrer Sicht die wichtigsten Erkenntnisse aus den letzten 25 Jahren, die das Bild von uns selbst geprägt haben?

Prof. Gerald Hüther: Wir leben seit der Aufklärung in einem Zeitalter, in dem wir nicht mehr an das glauben, was sich irgendjemand ausgedacht hat. Wir wollen, daß etwas objektiv nachgewiesen wird, und die Hirnforschung wird als harte Naturwissenschaft betrachtet. Bis in die 1980er Jahre hatte sie allerdings nichts Besonderes zu bieten – außer elektrophysiologischen Daten und irgendwelchen Vorstellungen darüber, wie es im Hirn aussieht. Aber dann wurden bildgebende Verfahren eingeführt. Das ist ein interessantes Beispiel dafür, wie plötzlich durch eine neu entwickelte Technologie das alte Weltbild zusammenbricht – fast wie durch das Fernrohr im Mittelalter.

Viele Hirnforscher waren anfangs nicht glücklich über das, was sie nun beobachten mußten, weil es dem widersprach, was sie 20 Jahre oder sogar ihr ganzes Forscherleben lang behauptet hatten. Eine dieser Aussagen war: Das Hirn ändert sich nicht mehr, wenn es einmal fertig entwickelt ist.

Das stimmt nicht. Wir wissen heute, daß man zeitlebens, bis ins hohe Alter, neue Vernetzungen im Gehirn aufbauen kann. Aber nicht dadurch, daß man viel übt und sich anstrengt, sondern durch etwas, das der Gesellschaft, in der wir heute leben, fragwürdig erscheint, nämlich durch ein Gefühl, das das Lernen begleitet. Ich habe dieses Gefühl manchmal Begeisterung genannt, vielleicht nennt man es lieber Freude oder Hingabe, denn mit dem Begriff »Begeisterung« erntet man immer auch den Schaum, der da mit dabei ist.

Es muß jedenfalls, haben die Hirnforscher erkannt, zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren im Gehirn kommen, dann können tatsächlich auch neue Verschaltungsmuster aufgebaut werden. Das heißt, was ich mit Freude, mit Hingabe tue, führt dazu, daß die entsprechenden Vernetzungen im Hirn immer besser werden. Jeder kennt das aus der Praxis: Wenn man es schafft, in den Modus der Freude und Hingabe zu kommen, braucht man nicht ewig zu üben, dann geht das Lernen unglaublich schnell, egal, was man lernen will.

Diese Erkenntnis der Hirnforschung ist eine große Herausforderung für unser gegenwärtiges Bildungssystem. Es ist schwierig, sie dort umzusetzen.

Die Vorstellung, man könne das Gehirn gezielt trainieren wie einen Muskel, ist aus Ihrer Sicht also definitiv vom Tisch.

Prof. Gerald Hüther: Ja, sie ist ein Beispiel für die falsche Übertragung einer Vorstellung auf eine Ebene, auf der sie nicht mehr gilt. Das Hirn ist kein Muskel. Es ist auch keine Maschine und kein Computer. Das Hirn hat im Gegensatz zum Muskel sozusagen einen eigenen Monitor – das Gefühl –, mit dem es prüft, ob etwas wichtig oder unwichtig ist. Es wäre auch Nonsens, wenn es sich auf etwas einließe, bei dem der Monitor nicht angegangen ist. Deshalb kümmert man sich nur um das, was wichtig ist, und wichtig ist das, was ein Gefühl erzeugt. Das kann auch manchmal Angst sein.

Aber das schönste Gefühl, das dem Gehirn sagt: »Hier geht's lang«, ist eben – nennen wir es ruhig weiter so – Begeisterung. Damit werden neuroplastische Botenstoffe im Hirn ausgeschüttet, und die tragen dazu bei, daß neuroplastische Umbauprozesse stattfinden, daß die Neubildung von Fortsätzen und Synapsen in Gang gesetzt wird. Ein Muskel hat keinen Monitor für das, was wichtig ist. Er wird trainiert, und dann wird er dicker.

Gab es Erkenntnisse aus der Hirnforschung, die einen direkten Einfluß auf unser Selbstverständnis hatten und klar gezeigt haben: Worauf wir bisher unterwegs waren, war ein Holzweg?

Prof. Gerald Hüther: Die Annahme, das Gehirn würde sich überhaupt nicht mehr ändern, wenn es einmal fertig ist, gehört sicher dazu. Man hat noch darüber gestritten, wann es fertig entwickelt ist, aber nach diesem Zeitpunkt sollte es stabil bleiben. Nervenzellen sollten gar nicht mehr auswachsen und sich teilen können. Heute ist das alles passé; wir beobachten, daß das zeitlebens geht.

Danach hat man gedacht, man müsse üben, trainieren, um das Gehirn leistungsfähiger zu machen. Aber nein, es wurde klar: Wenn wir etwas lernen wollen, dann muß es

schon ein bißchen unter die Haut gehen, dann muß ein Gefühl dabei sein.

Und das aus meiner Sicht vielleicht Wichtigste ist, daß wir über die Hirnforschung überhaupt erst begriffen haben, wie bescheuert das Konzept ist, mit dem wir bisher losgezogen sind, um das Menschsein zu erklären. Wir haben ja gedacht, daß genetische Programme uns steuern. Manche haben sogar den Menschen als Container für egoistische Gene betrachtet, die bestimmen, was er zu tun hat …

… womit jedes Lebewesen den Genen dienen würde.

Prof. Gerald Hüther: Genau. Das Lebewesen ist nur ein Produkt der Gene, damit die Gene sich egoistisch reproduzieren können. Das war natürlich eine tolle Vorstellung für diejenigen, die vom Konzept egoistischer Durchsetzungsstrategien begeistert waren. Aber in Wirklichkeit ist es anders – und im Gehirn wird das deutlich. Da gibt es Milliarden von Vernetzungen, die in jedem Hirn anders sind. Das kann nicht genetisch gelenkt sein. Wir hätten gar nicht so viele Gene.

Diesbezüglich gab es ja eine weitere große Enttäuschung. Die Molekularbiologen haben nach dem Ansatz »Wenn wir erst mal wissen, wie das Genom des Menschen aussieht, können wir auch den Menschen beschreiben« konsequent das ganze Genom sequenziert. Aber das Ergebnis war ein solcher Frust, daß sie es nie laut zugegeben haben. Das Genom des Menschen umfaßt nicht, wie erwartet, 300.000 Gene – so viele hätte man mindestens gebraucht, um all die Merkmale eines Menschen genetisch erklären zu können –, sondern nicht einmal 30.000. Der Mensch hat also etwa so viele Gene wie ein Fadenwurm.

Da muß man doch fragen: Was ist in unseren Konzepten falsch? Was ist in der Art und Weise, wie wir denken, verkehrt? Die Gehirnforschung hat dazu beigetragen, daß das Gen-Konzept so schnell hinterfragt werden konnte. Denn im Gehirn kommt man mit dem Hinweis auf die Gene überhaupt nicht mehr weiter. Also muß man fragen: Wie organisiert sich das Leben eigentlich? Und jetzt wird's spannend. Jetzt kommen die Systemtheoretiker und die Komplexitätswissenschaftler mit ihren Vorstellungen ins Spiel, und plötzlich wird deutlich, daß man die Entwicklung und die Funktionsweise des Hirns relativ gut als sich selbst organisierendes System beschreiben kann. Solche Systeme erfinden im Prozeß des eigenen Werdens die Information, die sie brauchen, auch die Art der Kollektivität, die sie benötigen, um zu überleben oder zu funktionieren.

Und damit sind wir auf einer Ebene, die jeder Einzelne kennt. Ein Kind, das in einer Familie aufwächst, findet die Informationen dafür ja erst allmählich heraus, wie es sich in der Familie zu verhalten hat, oder später in dem Kulturkreis. Dieses Wissen ist ihm nicht mitgegeben, das entsteht erst im Prozeß des eigenen Werdens. Und dieser Ansatz wirft so ziemlich alles über den Haufen, was wir bisher an deterministischen Ansätzen – leider auch in meiner Disziplin, der Biologie – entwickelt und in die Welt getragen haben.

Viele Gehirnforscher scheinen aber immer noch ausgeprägte Deterministen zu sein!

Prof. Gerald Hüther: Ja … und das dürfen sie auch sein. Ich gestehe jedem das Recht zu, das zu glauben, was er für richtig hält. Ich würde aber von einem aka-

demisch ausgebildeten Menschen … vielleicht auch von einer Putzfrau … eigentlich von jedem Menschen erwarten, daß er sich ab und zu fragt, warum er das glaubt, was er glaubt. Dann stellt sich schnell heraus, daß die Putzfrau gewisse Vorstellungen hat, die ihr nützen, damit sie ihren Job machen kann. Und daß der Universitätsprofessor auch an verschiedene Dinge glaubt, sie sogar vehement vertritt und verteidigt, weil sie ihm nützen. Sie sind oftmals ja Teil der Karriere, Teil seiner Identität.

Mit bestimmten Theorien, die heute heftig vertreten werden, finden auch sehr viele Leute in der Bevölkerung ihre Anhänger, weil sie zum Beispiel rechtfertigen, warum es eine Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft gibt; weil sie begründen, warum sich jeder selbst der Nächste ist und daß wir als Menschen gar nicht anders funktionieren können; daß es deshalb Ungleichheiten geben muß, die dahin führen, daß am Ende die einen das Geld haben und die anderen nicht, und die einen sich ihre Möglichkeiten erschließen können und die anderen im Dreck stecken bleiben.

Wenn man also solche Theorien braucht, um die Gesellschaft aufrecht zu erhalten, dann sind all jene, die davon profitieren, sehr dankbar, wenn da einer kommt und sagt, genetisch oder hirntechnisch müsse das alles so sein.

Einige Hirnforscher meinen, deterministischen Vorstellungen folgend, der Mensch habe gar keinen freien Willen. Das Gehirn erzeuge nur eine Illusion davon. Läßt sich aus Ihrer Sicht wirklich behaupten, neurobiologische Befunde würden beweisen oder nahelegen, daß unser freier Wille eine Art Einbildung ist?

Prof. Gerald Hüther: Ich fürchte, daß die Neurobiologen, die mit dieser These angetreten sind, sich gar nicht gefragt haben, was der freie Wille eigentlich ist. Wir reden häufig über Begriffe, die nicht definiert sind.

Für mich ist eine gute Definition des freien Willens mit dem verbunden, was Viktor Frankl im KZ beobachtet hat. Daß Menschen unter Bedingungen geraten können, die unvorstellbar unmenschlich, menschenunwürdig sind, wo sie am Ende sogar in die Gaskammer gehen … sich aber bis zuletzt doch ihre Würde bewahren. Weil sie immer noch entscheiden, ob sie ihr Leben als etwas Sinnvolles betrachten …

… der Wille zum Sinn, wie Frankl sagt …

Prof. Gerald Hüther: … ja, und das macht doch deutlich, welche Freiheit der Mensch selbst in der allergrößten Not noch hat. Er muß sich nicht zum Opfer der Verhältnisse erklären. Er kann bis zuletzt dem Gegner ins Auge schauen und sagen: »Gut, dann schießt du mich eben tot!« Und diese Freiheit ist himmelweit weg von irgendwelchen Experimenten, die da von Hirnforschern durchgeführt worden sind, um festzustellen, daß 600 Millisekunden bevor einer auf den Knopf drückt, in seinem Hirn schon irgendein Muster erschienen ist. Das ist eigentlich ein bißchen lächerlich. Es ist aber bezeichnend für unsere Gesellschaft, daß so ein Thema derartig hochgekocht wird.

Wenn das irgendwo hätte passieren dürfen, dann bitte doch in dem Land, das sich die Freiheit des Einzelnen auf die Fahnen geschrieben hat wie kein anderes, und das ist die USA. Dort wurden ja auch die Befunde erhoben, die später bei uns für so viel

FAHRRAD-BRUCKNER.DE

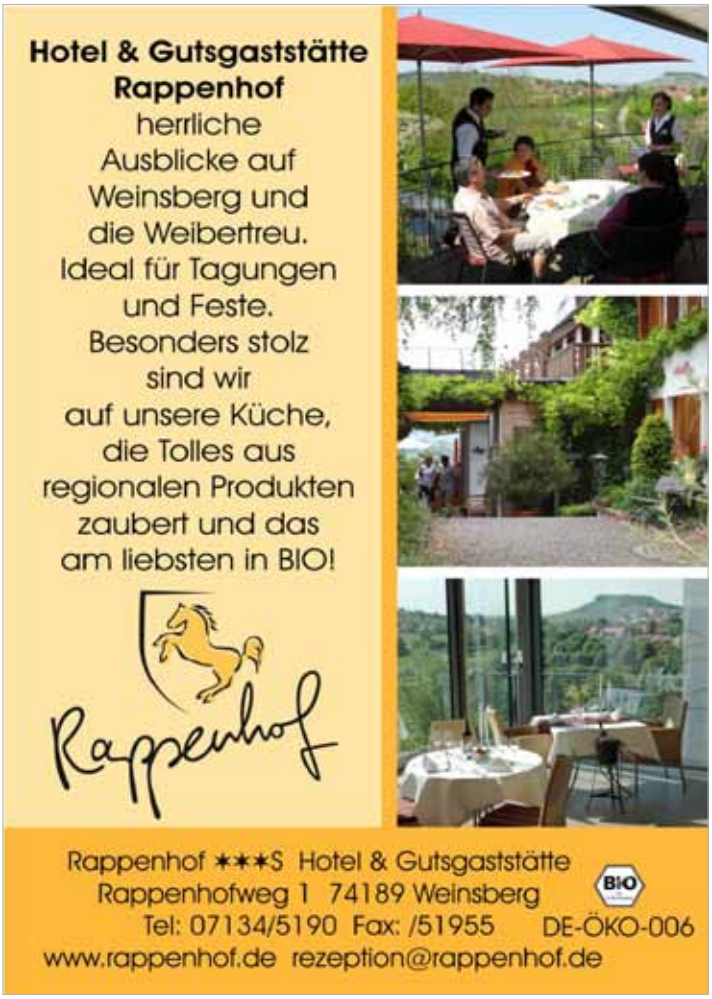
FLYER _next generation

BIKE & CO 74080 Heilbronn-Böckingen Kanalstraße 9
Telefon 07131/41750 Telefax 07131/483142
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9-18 Uhr Samstag 9-14 Uhr

HAGEN KAFFEE
KAFFEEHAUS

KAFFEESPEZIALITÄTEN
AUS ALLER WELT

WILLY HAGEN GMBH * 74076 HEILBRONN
www.hagenkaffee.de



Aufregung gesorgt haben. Aber bereits vor 20 Jahren! Und niemand hat sich dabei um die Definition des Begriffes »Freiheit« gekümmert.

Die ganze Diskussion um den freien Willen ist also nicht Ausdruck der Tatsache, daß die Hirnforscher etwas Bedeutendes gefunden haben, sondern daß wir alle ein ziemliches Problem haben mit der Definition von dem, was wir Freiheit nennen.

Es gibt einen populären Irrtum, der besagt, daß wir nur 10 Prozent unseres Gehirns benutzen würden. Als Antithese dazu gibt es ein Zitat des deutschen Physiologen Theo Löbsack, der vor einiger Zeit formulierte: »Das Großhirn mit seinen stammesgeschichtlich jungen Teilen ist eine Fehlentwicklung [...] Einst ein Organ mit der Funktion, die Überlebensaussichten seiner Träger im Daseinskampf zu erhöhen, ist das Großhirn mittlerweile zum Katastrophenorgan geworden, dem es nicht mehr gelingen will, seine eigenen Werke unter Kontrolle zu halten, um sie mit den Lebensgrundlagen auf der Erde in Einklang zu bringen.« Stimmen Sie dieser Auffassung zu, daß wir ein falsch entwickeltes Großhirn haben?

Prof. Gerald Hüther: Das ist eine spannende These. Sie geht ein bißchen in die Richtung »Der Mensch – ein Irrläufer der Evolution« von Arthur Koestler. Die Antwort ist relativ einfach: Das Großhirn ist das Organ, das am stärksten von den Erfahrungen geformt wird, die wir im Laufe unseres Heranwachsens und unseres späteren Lebens in der Beziehung zu anderen Menschen machen. Wenn das Großhirn »schief« geworden ist, dann liegt es nicht am Großhirn, sondern daran, daß wir alle so ungünstige Erfahrungen gemacht haben.

Man müßte diese Einschätzung also umschreiben: Nicht das Großhirn ist hypertrophiert und eine Fehlentwicklung, sondern die Art unseres gegenwärtigen Zusammenlebens ist eine Fehlentwicklung. Man kann das Hirn nicht isoliert vom dem betrachten, womit es in Beziehung steht. Das Hirn entwickelt ja seine Verschaltungsmuster erst, indem es sich zu etwas in Beziehung setzt, sich also auf etwas einläßt. Und worauf sich das Hirn immer einläßt, womit es immer in Beziehung steht, ist zunächst der eigene Körper. Das heißt, eine Hirnforschung oder eine Betrachtung des Gehirns ohne Berücksichtigung dessen, was im Körper alles passiert und wie es sich wechselseitig beeinflußt, ist eigentlich keine Hirnforschung, sondern etwas Abgetrenntes, das gar nicht die Wirklichkeit beschreibt.

Das Großhirn strukturiert sich endgültig erst nach der Geburt. Was da oben verankert und in den Netzwerken festgeschrieben wird, müssen wir also erst von anderen Personen lernen. Deshalb sind vor allem die jüngeren Teile des Gehirns überhaupt nicht losgelöst von den Beziehungen zu denken, die wir in der Welt draußen mit den anderen machen.

Wenn also etwas im Gehirn nicht stimmt, müßten wir uns immer fragen, was denn dort draußen falsch war. Wer hat das Kind nicht gesehen? Wer hat es als Objekt behandelt? Wer hat es mißbraucht? Wer hat es entmutigt? Wer hat ihm seine Lust am eigenen Denken geraubt? Das alles sind wichtige Fragen. Und die Ursache für Fehlentwicklungen ist nicht das Hirn und auch kein Naturgesetz, sondern wir leben in einer Welt, in der wir uns das wechselseitig antun - die

Erwachsenen untereinander und die Erwachsenen auch den Kindern.

Ihr Buch »Etwas mehr Hirn bitte« sehen Sie als »Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten«. Das sind Bedürfnisse, die jeder Mensch wohl von Natur aus in sein Leben mitbringt. Wann und wie gehen denn Lust und Freude aus Ihrer Sicht verloren?

Prof. Gerald Hüther: Wir verlieren die Lust am Leben nicht, weil das im Gehirn so angelegt ist oder weil es ein genetisches Programm dafür gibt, sondern wir verlieren die Freude am eigenen Denken und am gemeinsamen Gestalten, weil wir in eine Welt hineinwachsen, in der uns das verleidet wird.

Wir brauchen deshalb Gemeinschaften, die eine Kultur entwickeln, in der sich die Mitglieder nicht mehr gegenseitig zum Objekt machen, sondern einander ermutigen und inspirieren, alles aus sich heraus zu entwickeln, was in ihnen steckt, und deren Mitglieder gleichzeitig die Sicherheit haben, daß sie verläßlich mit den anderen verbunden sind. Das würde dem Einzelnen die Kraft geben, sich auf einen Weg zu machen, den er allein niemals gehen könnte.

Solche Gemeinschaften möchte ich fördern, denn ich gehe davon aus, daß von ihnen eine Gestaltungskraft erzeugt wird, die wir gar nicht mehr kennen. Und das bringt mich zurück zu Ihrer Frage, wie viel Hirn wir nutzen. Wir haben ein Potential, das viel größer ist als das, was wir im Augenblick damit machen. Aber es kommt nicht darauf an, möglichst viel Hirn zu benutzen. Das Hirn ist ja zum größten Teil nicht zum Denken da. Wesentliche Teile des Gehirns sorgen dafür, daß im Körper alles gut läuft und daß man einigermaßen mitkriegt, wo man ist, damit man nicht umkommt.

Das Denken ist schon so eine Art Luxus, den man sich nur dann leistet, wenn etwas nicht so richtig funktioniert. Wenn es im Körper irgendwo zwackt oder es draußen nicht so ist, wie man es sich vorstellt oder wie man es vielleicht braucht. Dann wird das Denken kurzzeitig eingeschaltet – möglichst nicht zu lange, es verbraucht nämlich einen Haufen Energie.

Deshalb sitzen die meisten Leute dann auch unter zum Teil sonderbaren Bedingungen vor dem Fernseher und lassen alles laufen, wie's läuft. Das nennen wir dann den »inneren Schweinehund«. Es ist aber einfach der Modus, in dem das Gehirn am liebsten ist – der »Energiesparmodus«.

Wenn man keinen Grund hat, sich selbst wieder Gedanken zu machen, dann sitzt man im Energiesparmodus vorm Fernseher. Und das einzige Mittel, um wieder Heizkraft hineinzubringen ins Hirn, ist die Lust. Nicht Anstrengung, weil man Erfolg haben will, sondern pure Lust am eigenen Entdecken, am eigenen Herausfinden und Nachdenken.

Diese Lust ist für einen einzelnen Menschen, der sich damit auf den Weg macht, nicht lange durchzuhalten. Die meisten verlieren sie bald wieder, weil sie all das, was sie unterwegs finden, mit niemandem teilen können. Aber die kleinen Potentialentfaltungsgemeinschaften, die ich hier meine, ermöglichen das. Wenn einer etwas herausgefunden hat, kann er sofort mit den anderen darüber reden; die können vielleicht auch noch eine gute Idee einbringen, dann macht man damit weiter, und jeder spürt einen Wachstumsprozeß, er muß nicht vor sich hindämmern und auf die Rente warten.

So könnte wieder Schwung in unsere Gesellschaft kommen. Das ist sozusagen das Alternativmodell zu den bisherigen Hoffnungen, daß da irgendwann eine Regierung kommt, die es richtet. Sie wird nicht kommen. Es wird auch keinen Allmächtigen geben, der uns aus dieser selbstverschuldeten Problematik herausholt. Es geht um Aufwachen und Wiederentdecken, es geht darum, einander Mut zu machen und einzuladen, darum, daß man sich gemeinsam auf den Weg macht. Aber allein oder gar auf Kosten anderer geht es nicht mehr. Das Zeitalter der Einzelkämpfer ist vorbei!

Das Gespräch führte
Werner Huemer

Weitere Infos
Eine Video-Fassung des Gesprächs mit Prof. Hüther finden Sie im YouTube-Kanal des „Wissens-Verlags“: https://www.youtube.com/watch?v=82jJ_WbcIV8

Eine VitalWelt für die ganze Familie!

für Mama
... eine Wellnessstunde mit Massage.

für Papa
... einen tollen Duft aus der Herren-Kosmetikserie

für Mich
... ein wärmendes Körnerkissen

für meinen Bruder
... Traubenzucker

für Bello
... die Bachblüten-Notfalldrops

für Oma + Opa...
... einen frisch gemischten Kräutertee

VitalWelt Apotheke am Römerbad
Theodor-Heuss-Str. 1 · 71540 Murrhardt · Tel. 0 71 92/93 59 50 · Fax 93 59 510

VitalWelt Apotheke im Gesundheitszentrum
Am Jakobsweg 2 · 71364 Winnenden Tel.0 71 95/97 86 10 · Fax 97 86 120

Verstandesmenschen – oder: Wie man Schmetterlinge in Raupen verwandelt

Sind Sie auch immer wieder irritiert, wenn Sie es mit einem »reinen Verstandesmenschen« zu tun haben, der konsequent und dogmatisch alles ablehnt, was nicht in sein rationales Weltbild paßt? Der fast zwanghaft alle Dinge banalisiert und verkleinert? Der 99 % der ihm umgebenden Wirklichkeit ausblendet und Gefühle für Hormonausschüttungen hält? Dem Zahlen und Macht wichtiger sind als menschliche Wärme? Und der seinen eigenen begrenzten Horizont für das Maß aller Dinge hält? Noch irritierender ist, daß dieser Verstandesmensch seit Jahrtausenden die Welt regiert!

Die Entstehung des Verstandesmenschen

Glaubt man den alten spirituellen Überlieferungen, so war der Verstandesmensch, wie er heute die Erde bevölkert, nie Teil des »göttlichen Planes«. Die Krone der Schöpfung hat in ihrer natürlichen menschlichen Entwicklung einen kleinen Umweg genommen. Anstatt sich mit der ihr dargebotenen Rolle als geistiges Wesen zufriedenzugeben, wollte sie »sein wie Gott«. Was in der Folge dazu führte, daß sie sich der weisen Führung der höheren Gefilde entzog und ihr eigenes Süppchen kochte. So entstand eine Art Zauberlehrling, den die ihm zur Verfügung stehenden Kräfte nach und nach verschlangen. Worauf er immer tiefer sank und die Welt, in der er lebte, mit sich in diese »spirituelle Tiefe« zog.

Je tiefer ein Mensch sinkt, desto mehr verengt sich sein geistiger Horizont. Er kann immer weniger erfassen, ohne sich dessen bewußt zu sein. So lebt er schließlich in dem Irrglauben, daß die Grenzen seines Verstehenkönnens tatsächlich auch die Grenzen der Welt seien. Je »beschränkter« ein Mensch ist, desto überzeugter ist er, Experte zu sein und alles zu wissen. Während der wahrhaft Weise sich von jeher in Demut verneigt vor der unermeßlichen Größe des Lebens.

Der frühe Mensch war sich seiner Geistigkeit noch bewußt, weshalb die Urkulturen alle eine spirituelle Grundausrichtung aufwiesen und in der Überzeugung lebten, daß unser Besuch auf der Erde der Vorbereitung auf das ewige geistige Leben dient, wir also nur auf der Durchreise sind. Nicht etwa, um Schätze anzuhäufen oder unseren Nächsten zu erschlagen.

Der eigentliche Bruch in unserer geistig-menschlichen Entwicklung wird in jeder Weisheitslehre etwas anders beschrieben, hat jedoch zum Kern die Tatsache, daß der noch unbewußte Mensch begann, seinen menschlichen Verstand zu »überzüchten«. (Wie wir es ja auch heute noch tun an unseren Schulen und Universitäten.) Und da der geistige Kern des Menschen noch nicht völlig zum Bewußtsein erwacht war, begann dieser Verstand nun eine Art Eigenleben zu führen.

Der Verstand ist ein Produkt des Gehirnes und damit ein zutiefst »irdisches Wesen«. Er kann nichts erfassen oder begreifen, was über dieses Irdische hinausgeht. So entzog er sich ganz naturgemäß der »göttlichen Führung«, weil sie ihm nicht bewußt war. Was in der Folge dazu führte, daß der halberwachte geistige Kern des Menschen immer mehr die Verbindung zu seinem Ursprung verlor… und wieder einzuschlummern begann. Aus dem kleinen geistigen Schmetterling wurde eine dicke, fette Raupe.

Dieser »Sündenfall« wird in allen Weisheitslehren ähnlich dokumentiert. So wurde schließlich »der Verstandesmensch« geboren! Und was als Hilfsmittel für den erwachenden Geist gedacht war, wurde schließlich zum »licht-

blinden« Führer, mit allen historisch bekannten Konsequenzen. Wobei man dem Verstand sein Handeln noch nicht einmal vorwerfen kann. Der Verstand ist ein Erdenwurm und handelt ganz nach seiner Art. Er ist ein fantastisches Werkzeug, ein wahres Meisterwerk der Natur. Ohne geistige Führung jedoch fehlt ihm die Weisheit, weshalb er - anstatt die Welt zu veredeln – Kreuzworträtsel löst und Atombomben baut. Erst wenn der geistige Kern des Menschen endlich erwacht, wird sich daran etwas ändern.

Das Rad des Leidens

In allen Kulturen hat man sich über das seltsame Handeln des Verstandesmenschen Gedanken gemacht. Wie kann ein Wesen nur so dumm sein, immer wieder Dinge zu tun, die weder ihm selbst noch irgendeinem anderen Menschen nützen. Wodurch er ständig mit den schlimmen Folgen seiner eigenen Handlungen konfrontiert wird und in der Folge unsagbares Leid entsteht.

Buddha sah den Sinn des Daseins im Überwinden dieses Leidens. Da ihm bewußt war, daß sich das Problem nicht außerhalb des Menschen, sondern in seinem eigenen Kopf befand, wählte er den Weg der »Befreiung vom menschlichen Verstand«. Durch Stille und Meditation fand er eine Welt hinter den Gedanken, die ihn wieder in Kontakt brachte mit dem wahren Ursprung des Menschen. Die Gedanken anzuhalten, die wie ein Affe durch das Bewußtsein tanzen, war der Weg dazu. Und dabei zu erkennen, daß wir niemals wirklich von unserer wahren Heimat getrennt sind, da etwas in uns aus dieser Heimat stammt. Daß dieses Etwas nur durch den Verstand eingekerkert wurde und sich nach Befreiung sehnt.

Ob ihn seine Mitmenschen wirklich verstanden haben, ist zu bezweifeln. Anstatt es ihm gleichzutun, erhoben sie ihn zu einem Gott und schoben ihm die Verantwortung für ihr Leben zu. Ein typisches Verhaltensmuster des Verstandesmenschen, der bis heute glaubt, die Lösung für alle Probleme läge außerhalb von ihm. Dabei ist er selbst das Problem.

Die Bergpredigt

Von Jesus Christus wird überliefert, daß er die Menschen von der Herrschaft des lieblosen Verstandes befreien und sie damit erlösen wollte. Er predigte den »geistigen Menschen« und beschrieb ihn in jedem seiner Gleichnisse. Während um ihn das kaltblütige Recht des Stärkeren herrschte, die Menschen für kleine Verfehlungen gekreuzigt und gesteinigt wurden, und die Religion geprägt war von dogmatischen Verstandesregeln, rief er zum geistigen Erwachen auf. Seine Botschaft war die Transformation der eigenen Begrenzung durch die bedingungslose Liebe. Etwas, das für den Verstand unmöglich ist. Für den Verstand ist die Liebe eine Fiktion, eine Hormonausschüttung, ein gänzlich unlogisches Verhalten. Was daran liegt, daß er sie weder fühlen noch erzeugen kann. Entstammt sie doch einer anderen, einer höheren Dimension des Seins.

Wenn der Verstand die Welt betrachtet, blickt er in einen Spiegel: er akzeptiert, was ihm ähnlich ist, und er lehnt alles ab, was er nicht kennt. Er sieht wohl den Splitter im Auge seines Nächsten, jedoch nicht das Brett vor seinem eigenen Kopf.

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

Da lohnt sich jeder Weg

Biolandhof & Naturkost
Trautwein

Bioland-Erzeugerbetrieb
ausschließlich Produkte aus biologischem Anbau

Salate, Gemüse, Kartoffeln
großes Naturkostsortiment
Fleisch- und Wurstwaren
Getreide und Mehl • Molkereiprodukte
freitags großes Brotsortiment
aus eigenem Getreide

Hofverkauf
Di. 16.00 - 19.00 Uhr u. Fr. 14.30 - 19.00 Uhr
Marbacher Wochenmarkt Mi. u. Sa. 7.30 - 12.45 Uhr

Biolandhof & Naturkost Trautwein
Schillerstr. 30, Kirchberg
Tel. 07144 / 39259 • www.biolandhof-trautwein.de

Christus haben die Verstandesmenschen mit aller Macht abgelehnt. Und sie tun es noch heute. Seine Worte haben den Schein der Verstandeswelt wie ein Schwert durchdrungen und all jenen die Augen geöffnet, die längst ahnten, daß mit dieser Welt irgendetwas nicht stimmt. Mit seinen Gleichnissen und der Bergpredigt hat er einen Samen in die Herzen der Menschen gepflanzt und seine Vision des geistigen Menschen kundgetan. Mit der Überzeugung, daß jeder diesen »Geist-Menschen« in sich trägt. Wem es gelingt, in sich selbst neugeboren zu werden, der kann den alten Menschen hinter sich lassen und die Irrfahrt durch Raum und Zeit beenden. Ob ihn seine Mitmenschen verstanden haben?

Der Übermensch

Ein deutscher Philosoph hat der Suche nach dem geistigen Menschen ein ganzes Buch gewidmet. Friedrich Nietzsches »Also sprach Zarathustra« ist der verzweifelte Versuch, ihn irgendwo auf dieser Welt zu finden. Doch es gelang ihm nicht. Nach seiner Auffassung hatten alle Menschen sich dem »kleindenkenden« Verstand unterworfen und die Verantwortung für ihr Leben bereits abgegeben. Die einen versteckten sich hinter ihren Schwächen, die anderen hinter der göttlichen Allmacht, die den Menschen zum Sklaven seines Schicksals erniedrigt.

So ließ er seinen »Zarathustra« auf den Dorfplatz geben und verkünden: »Gott ist tot!«, was so viel heißen sollte wie: »Der alte Verstandesgott, den ihr euch erschaffen habt, ist tot. Erwacht endlich aus eurem Geistesschlaf und werdet Geistesmenschen.«

Mit dem geistigen Menschen entsteht auch ein neues Gottesbild. Ein freier Mensch glaubt an einen Gott der Freiheit, ein liebender Mensch an einen Gott der Liebe. Woran glaubt wohl ein Verstandesmensch? An nichts, da er sich seiner eigenen Begrenztheit und seiner Vergänglichkeit bewußt ist. Und da er sich dessen bewußt ist, verdrängt er jeden Gedanken, der ihn an diese Tatsache erinnert. Schlimmer noch, er bekämpft alles und jeden, der ihm freier erscheint als er selbst.

Nietzsche ist an seiner vergeblichen Suche letztlich verzweifelt. Noch war die Zeit des »Übermenschen«, wie er ihn nannte, nicht gekommen. An einer Stelle seines Buches jedoch hatte auch er eine Vision, wie dieser Mensch entstehen könnte. Er hörte das Bellen eines Hundes und sah einen jungen Hirten am Boden liegen.

»Und, wahrlich, was ich sah, desgleichen sah ich nie. Einen jungen Hirten sah ich, sich windend, würgend, zuckend, verzerrten Antlitzes, dem eine schwarze schwere Schlange aus dem Munde hing. Sah ich je so viel Ekel und bleiches Grauen auf einem Antlitze? Er hatte wohl geschlafen? Da kroch ihm die Schlange in den Mund – da biß sie sich fest.

Meine Hand riß die Schlange und riß – umsonst. Sie riß die Schlange nicht aus dem Schlunde. Da schrie es aus mir: »Beiß zu! Beiß zu! Den Kopf ab! Beiß zu!« … Der Hirt aber biß, wie mein Schrei ihm riet. Er biß der Schlange den Kopf ab! Weit weg spie er den Kopf und sprang empor. Nicht mehr Hirte, nicht mehr Mensch – ein Verwandelter, ein Umleuchteter, welcher lachte. Niemals noch auf Erden lachte je ein Mensch, wie er lachte.«

Von jeher ist die Schlange das Sinnbild für den Verstand. Beide kriechen sie am Boden und schleichen sich in unser Dasein, wenn wir den Schlaf der Unbewußtheit schlafen, um uns zu suggerieren, wir seien schwache, sterbliche Wesen wie sie. Dabei schlummert in jedem von uns der unsterbliche, der geistige Mensch. Und wenn wir der Verstandesschlange den Kopf abgebissen haben, so Friedrich Nietzsche, werden wir uns endlich wieder daran erinnern.

Eine Neue Erde

Die menschliche Geschichte ist eine Aneinanderreihung absurder »Verstandestaten«. Je mehr wir in uns selbst zum Bewußtsein erwachen, desto grotesker erscheinen sie uns. Je mehr wir uns aus der Begrenzung des reinen Verstandesdenkens lösen, desto weiter wird unser Blick. Überall ist dieses geistige Erwachen spürbar. Der geistige Mensch möchte endlich geboren werden und sich aus dem dunklen Verstandeskerker befreien. Er möchte die Hüllen sprengen, die der Verstand um ihn gelegt hat. Er möchte endlich ans Licht kommen. Verzweifelt versucht der Verstand, seine Herrschaft aufrechtzuerhalten. Er hat die Welt nach seinem Ebenbilde neu erschaffen. Die Werke des Verstandes überziehen die Erde. Überall sind Verstandesstrukturen in alles hineingewoben. Der gordische Knoten läßt wirkliche Veränderungen kaum noch zu. Doch all das sind nur Äußerlichkeiten. Die Verwandlung findet von jeher zuerst im Inneren statt. Alles andere folgt nach.

In seinem Buch »EINE NEUE ERDE – Bewußtseinssprung anstelle von Selbstzerstörung« stellt der Bestsellerautor und Weisheitslehrer Eckhart Tolle interessante Fragen: »*Ist die Menschheit reif für eine Transformation des Bewußtseins, für ein inneres Erblühen in solcher Radikalität und Tiefe, daß das Erblühen einer Blume, mag sie auch noch so schön sein, nur ein schwacher Abglanz davon ist? Können die konditionierten Verstandesstrukturen der Menschen ihre Undurchdringlichkeit verlieren und wie Kristalle und Edelsteine durchlässig werden für das Licht des Bewußtseins? Kann der Mensch sich der niederziehenden Schwere von Materialismus und Stofflichkeit entziehen und sich über die Identifikation mit der Form erheben, die das Ego an seinem Platz hält und ihn zur Gefangenschaft in seiner eigenen (Schein-)Persönlichkeit verdammt?*«

Diese Frage muß sich jeder Mensch selbst beantworten. Die Weisheitslehrer der Jahrtausende haben uns viele Hilfsmittel an die Hand gegeben, wie wir den Transformationsprozeß erfolgreich durchführen und die Verstandesherrschaft in uns selbst auflösen können. Tun wir es, dann wird der kleine Umweg in unserer geistigen Evolution vielleicht eines Tages der Vergangenheit angehören. Wir werden das Rad des Leidens verlassen und die Welt durch die Augen der Liebe sehen. Und vielleicht werden wir über uns selbst und unsere einstige Unbewußtheit lachen. So lachen wie Nietzsches Hirte, nachdem er der Schlange den Kopf abgebissen hat. Das bewußte und freie Lachen des Neuen Menschen.

Autor
Michael Hoppe

Aktuelle Kurznachrichten aus der »Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«! – Sommer 2015

Liebe Mitmenschen, als sich kürzlich ein Großteil der deutschen Bevölkerung gegen die Zwangsimpfung aussprach, beklagte sich der SPIEGEL über die vielen »Motzer da draußen«. Immer hat man etwas auszusetzen. Nie ist man zufrieden. Dabei müssen wir doch nur den Expertenratschlägen folgen, und alles ist gut. Das weiß doch jeder! Eine Redakteurin stellte deshalb die provokante Frage: Ist eine demokratische Gesellschaft nur so intelligent wie ihre dümmsten Mitglieder? Ja, da ist sicherlich was dran. Gegen Dummheit ist noch kein Kraut gewachsen. Es bleibt aber noch zu klären, wer diese »Dümmsten« sind? Sind es die, die uns täglich für dumm verkaufen? Oder jene, die sich nicht mehr für dumm verkaufen lassen wollen? Zu dumm, daß hier anscheinend noch Uneinigkeit herrscht. Außer natürlich in der Schönen Neuen Welt des menschlich-medialen Wahnsinns - da sind die Rollen klar verteilt.

Pep vor dem Kadi

Wie schnell man heutzutage in den Ruf kommt, ein Querulant zu sein, mußten ja schon viele Menschen erleben. Nun hat es kürzlich auch unseren charismatischen Spanienimport Pep Guardiola getroffen. Die »gemeinnützige« Fußballorganisation UEFA ermittelt gegen den Bayern-Trainer, weil er im April bei einer Pressekonferenz nach einem Champions-League-Spiel ein T-Shirt mit der Aufschrift »JusticiaParaTopo« trug.

Diese Botschaft ruft zur Gerechtigkeit auf für den – während der WM 2014 - unter mysteriösen Umständen zu Tode gekommenen argentinischen Journalisten Jorge "Topo" Lopez. Dieser arbeitete als Korrespondent für mehrere spanische Medienunternehmen. Da in den tödlichen Unfall des Journalisten auch die brasilianische Polizei verwickelt war, wird die Aufklärung bis heute verschleppt. Mehrere spanische Vereine unterstützen seitdem die Witwe des Journalisten.

Da die UEFA-Statuten jedoch »Bekundungen nichtsportlicher Natur« verbieten, läuft nun ein Disziplinarverfahren gegen den Revoluzzer Pep Guardiola, und das kann – so ein UEFA-Sprecher - ernsthafte Folgen für ihn haben.

Ja, die UEFA-Mafia ist eben ein ehrenwertes Haus. Da hat man seine Prinzipien. Hier steht einzig und allein der Sport im Mittelpunkt. Und natürlich sind nur »sportliche Bekundungen« auf den Sportlerkleidungen erlaubt. Hier ein paar Beispiele: Katar (Sklavengaleere), Coca-Cola (Fettmacher), Red Bull (Gummibärchensaft), Wiesenhof (Massentierhaltung), So geht (Raubtier-) Bank heute, Bayer (Pillendreher), Gazprom (Oligarchensponsoring) ... Ich hoffe, wir haben keine »Sportfirma« vergessen. Nicht daß auch wir noch wegen unsportlichen Verhaltens angeklagt werden.

Buch BLACKOUT - und intelligente Stromzähler

Wer von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, hat den Bestseller-Roman BLACKOUT von Marc Elsberg gelesen? Das Buch wurde von »Bild der Wissenschaft« zum spannendsten Wissensbuch 2012 gekürt. Und viele Insider sind überzeugt, daß die Fiktion sehr leicht zur Wirklichkeit werden kann, wenn wir … genau so weitermachen wie bisher.

Zum Inhalt: An einem kalten Februartag brechen in Europa die Stromnetze zusammen. Da so gut wie alle Abläufe des täglichen Lebens inzwischen automatisiert oder gar computerisiert sind, geht von einem Augenblick auf den anderen nichts mehr. Der Roman zeigt, welche Auswirkungen die »Stromlosigkeit« innerhalb kürzester Zeit für uns alle haben würde: Die Ampeln fallen aus. Es gibt kein Benzin mehr an den Tankstellen, da dieses aus den Tanks nach oben gepumpt werden muß. Neben den Heizungen in den Häusern funktioniert auch die Wasserversorgung inklusive der Toilettenspülung nicht mehr – was sich von allen Problemen mit am schnellsten bemerkbar macht. Von steckengebliebenen Fahrstühlen, verschlossenen Supermarkttüren, funktionsuntüchtigen Telefonanlagen bishin zu TV und Rundfunk als nun fehlender Informationsquelle ganz zu schweigen. Selbst das liebe Handy ist auf Akku und Satellitenverbindungen angewiesen.

Als erstes sterben die Milchkühe in den Massentierhaltungen, da ihnen bereits nach kurzer Zeit die Euter platzen. In den Krankenhäusern herrscht Ausnahmezustand, haben die Notstromaggregate doch in der Regel nur für wenige Tage Treibstoff. Da auch abgeschaltete Atomkraftwerke ihre Brennstäbe permanent kühlen müssen und dafür Strom notwendig ist, tickt die nukleare Zeitbombe von Anfang an. Und wie lange sind die Menschen untereinander solidarisch? Vor allem, wenn langsam aber sicher die Nahrung knapp wird, vor allem in den Städten …

Der Roman ist absolut lesenswert, da er neben den zwischenmenschlichen Hand-

lungen auch die Gefahren aufzeigt, die unsere immer stärkere digitale Vernetzung mit sich bringt. Wenn hier ein Schaden auftritt, trifft er alle. Und die europäischen Stromnetze sind im Zeitalter des »Smart Grid« und der Global-Optimierung so stark vernetzt, daß es immer weniger »energie-autarke Inseln« gibt.

Im Roman geschieht die Katastrophe in Form eines Hackerangriffs, der das gesamte System lahmlegt. Daß dies tatsächlich möglich ist, wurde 2009 (Jahr der Manuskripterstellung) von Experten noch bezweifelt. Bis 2010 das Computervirus »Stuxnet« entdeckt wurde, welches in der Lage ist, Systeme großer Unternehmen zu »infiltrieren«. Das Erdbeben in Japan 2011 machte deutlich, wie weit es mit der Sicherheit der Atomanlagen her ist, wenn der Strom für die Kühlung ausfällt. Und wie schnell die Solidarität unter den Nationen bröckelt, auch das dürfen wir gerade wieder einmal erleben.

In dem Buch BLACKOUT beginnt das Desaster, nachdem in allen Haushalten sogenannte »Intelligente Stromzähler« eingebaut werden. Da diese alle untereinander in (Funk-) Verbindung stehen, müssen die Hacker nicht in jedes Haus einzeln einbrechen – sondern den Virus nur einspeisen. Den Rest macht die Vernetzung.

BLACKOUT erschien 2012 und wurde zum Bestseller. Und – oh Schreck - was stand denn da im April 2015 auf SPIEGEL-ONLINE: *»Planungschaos: Regierung vermasselt Start neuer Stromzähler-Generation - Ein Gesetz für »intelligente Stromzähler« ist seit Jahren im Verzug - jetzt herrscht Chaos: Hersteller haben drauflos gebaut, Hunderttausende Geräte mit fraglichem Nutzwert installiert und Millionenkosten auf die Verbraucher abgewälzt. 400.000 bis 500.000 intelligente Zähler oder Messsysteme seien inzwischen am Netz, teilt der Bundesverband Neue Energiewirtschaft (BNE) mit. (-) Die meisten dieser Geräte erfüllen laut Bundesnetzagentur gar nicht die Anforderungen, die die Bundesregierung an ein intelligentes Stromnetz stellt.«*

Immer wieder holt die Realität die Fiktion ein. Und die globale Vernetzung wird immer weiter vorangetrieben. Wider jegliche Vernunft. Wehe, wenn der Hacker kommt …

Nestlé sagt: Der Mensch hat kein »Recht auf Wasser«

Über das Thema »Wasserprivatisierung« haben wir ja schon mehrfach berichtet. Was Monsanto für die Gentechnik ist, mit dem satanischen Wunsch, den globalen Nahrungsmarkt zu beherrschen, das ist der Pharmariese Nestlé für das Thema Wasser.

Peter Brabeck-Letmathe, Präsident des Nestlé-Verwaltungsrates, wurde gefragt, ob jeder Mensch ein »Recht auf Wasser« habe, wie es in den Verfassungen der meisten Länder festgeschrieben ist. »Ein Recht auf Wasser anzunehmen«, so der Multimillionär, »halte ich für eine extreme Position. Wasser sollte ein Handelsprodukt wie jedes andere sein.«

Was bedeutet das? Wenn Ihre Gemeinde eine Quelle hat und »Kooperationspartner« von Nestlé wird, dann dürfen Sie zukünftig nicht mehr ungefragt aus dem Dorfbrunnen trinken, sondern müssen den »Eigentümer« – im Idealfall Nestlé – um Erlaubnis fragen bzw. einen Obolus entrichten.

Nestlé besitzt inzwischen

Bio-Bäckerei Weber
Ökologische Backwaren
www.biobaeckerweber.de
Ringstraße 48 · 71364 Winnenden · Telefon 07195/61692
Lebendige Hände für lebendige Teige …
Seit über 25 Jahren kommt von den Backpionieren aus Winnenden Unverwechselbares: Vollkornbrote ohne Hefe, Gebäcke aus ungewöhnlichen Getreidesorten, Teige, die alle Zeit der Welt zum Reifen haben …
Und das Leben kann so einfach sein: Sei's zuckersüßer Apfelkrapfen, herzhaft-würziges Brennesselbrot, oder die Brezel für jeden Tag:
Hier ist einfach alles bio.

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

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: 07131/177777

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

die Wasserrechte mehrerer Länder und von europäischen Städten wie etwa Amsterdam. Man hat damit die »Alleinvermarktungsrechte« allen Wassers, das unter und über der Erde fließt.

Da man gleichzeitig der größte Vertreiber von Flaschenwasser ist und ein Interesse daran hat, daß ausschließlich das teurere Flaschenwasser getrunken wird, wird natürlich allerorten das Leitungswasser »schlechtgeredet«. Und das, obwohl zahllose Studien belegen, daß »Mineralwasser« fast immer eine schlechtere Qualität hat als jenes, das aus unseren Wasserhähnen kommt.

Der 2012 erschienene Film »Bottled Life« listet einige Punkte auf, die man über Nestlé wissen sollte:

- Flaschenwasser gehört zu Nestlés strategisch wichtigsten Geschäftbereichen. Mit dem Verkauf von abgefülltem und in Plastikflaschen quer durch die Welt gekarrtem Wasser werden zweistellige Milliardenbeträge verdient.

- Nestlé erreichte die führende Marktstellung beim Flaschenwasser durch eine gezielte Übernahmepolitik und kaufte dabei Marken wie Vittel, Perrier und San Pellegrino auf. (Angeblich sollen bereits 90 % aller Mineralwasserfirmen hierzulande zu Nestlé gehören)

- Nestlé erwirbt laufend Quellen- und Grundwasserrechte, um die selbst geschaffene Nachfrage nach Flaschenwasser zu befriedigen.

- In zahlreichen Staaten sind die gesetzlichen Bestimmungen zu den Wasserrechten veraltet. Davon profitiert Nestlé, nicht nur in der Dritten Welt, sondern auch in den USA und in anderen westlichen Ländern.

- Nestlé benutzt seine finanziellen und politischen Mittel, um gegen lokale Gemeinschaften vorzugehen, die Quellen und Grundwasservorkommen in öffentlichem Besitz halten wollen.

- Nestlé propagiert Flaschenwasser mit großem Marketing- und Werbeaufwand. Nestlé schwächt damit das Bewußtsein für die Notwendigkeit einer funktionierenden öffentlichen Trinkwasserversorgung.

- Nestlé schafft mit Flaschenwasser Abhängigkeiten - gerade dort, wo die Trinkwasserversorgungen am Kollabieren sind, vornehmlich in der Dritten Welt.

- Nestlés Geschäft mit dem Wasser ist nicht einfach ein Geschäft wie jedes andere auch. Es ist ein Geschäft mit jenem Rohstoff, der neben der Luft am überlebensnotwendigsten ist.

Ein weiteres Kapital aus »Gottes Werk und Teufels Beitrag«.

Der sexuelle Bildungsplan der WHO

Das folgende Thema ist ein heißes Eisen. Denn man bewegt sich auf der Rasierklinge, wenn man heutzutage über »normale« und »perverse« Menschen spricht. Jeder Wahnsinn(ige) hat inzwischen seine Lobby. Und wehe, man wagt es, Klartext zu sprechen. Das fällt dann unter das Antidiskriminierungsgesetz. Doch wer schützt die, die sich noch nicht selbst schützen können?

Schon seit vielen Jahren ist bekannt, daß »abartig veranlagte« Menschen sich zumeist »ehrenwerte« Berufe suchen, in denen sie nicht auffallen. Die meisten Pädophilen findet man daher unter den Akademikern. In Belgien wurde vor einigen Jahren eine ganze Regierung zu Fall gebracht, weil sie durchsetzt war von derartig Veranlagten. Man schreckte nicht einmal davor zurück, einen verhafteten Kindermörder und Kinderschänder mehrfach entkommen zu lassen.

Inzwischen scheint die Perversion eine neue Dimension erreicht zu haben. Schlagzeilen wie »Perverse erziehen unsere Kinder« oder der FAZ-Artikel »Aufklärung oder Anleitung zum Sex?« sprechen Bände. Da sitzen nun in den pädagogischen Entscheidungsgremien Menschen, die es für statthaft oder gar notwendig halten, daß bereits Kleinkindern die sexuelle Früherziehung nahegebracht wird. Je früher, desto besser, soll das Kind erfahren, was der wahre Sinn des Lebens ist. Nämlich: die eigenen Geschlechtsorgane zu entdecken und mit Erwachsenen über ihre kindlichen Fantasien zu sprechen. Die Frage ist nur: wer weckt diese Fantasien?

Immer mehr Eltern gehen auf die Barrikaden, wenn ihnen ihre Kinder vom Lerninhalt der Sexualkundestunde berichten. Zur »Sexualpädagogik der Vielfalt« gehören bei 10jährigen Themen wie: »Wie richtet man ein Bordell ein«. Man nehme: Dildo, Handschellen, Lack und Leder, Aktfotos, Vibrator, Kamasutra, etc. Übungsbücher tragen so »pädagogische« Namen wie »Galaktischer Sex« und propagieren in bestimmten Übungen die »antidiskriminierende«, sexuelle Vielfalt. (Inklusive Sex mit Tieren)

Auf dem »sexuellen Bildungsplan der WHO für unsere Kinder« steht neben der sexuellen Früherziehung vor allem die Überwindung der »Heteronormavität«. Das Mann-Frau-Kind-Modell ist out, weshalb das Thema Familie im 21. Jahrhundert auch kein »Lernziel« mehr ist. Und da – nach wissenschaftlichen Schätzungen - 10 % aller Kinder schon von Geburt an transsexuell, intersexuell, schwul oder lesbisch sei-

en, dürfe aufgrund der »political correctness« niemand ausgegrenzt werden. Der Verein zum Schutz der Familie veröffentlichte in seinem Newsletter 1-3/2015 einen (politisch korrekten) Auszug aus einem Schuldiktat für die 3. Klasse: »*Manchmal gibt es zwei Mamas oder zwei Papas. Gelegentlich gibt es einen Papa, der früher einmal eine Frau war oder eine Mama, die früher einmal ein Mann war. Wir haben drei Mamas. Marian erklärt: ‚Meine Mama Loris kommt aus Dänemark und hat dort Samen von einem netten Mann bekommen. Dann bin ich in ihrem Bauch gewachsen.‘*«

Bei allem Respekt, aller Toleranz, und ohne irgendeinem Menschen zu nahe treten zu wollen, aber »Kindesmißbrauch« ist nicht erst der körperliche Übergriff, sondern bereits das Pflanzen von »Erwachsenenwahnsinn« in die kleinen Köpfe der noch Wehrlosen. Wie soll ein Kind einen Tages »selbst entscheiden«, was es denkt, fühlt oder als »normal« empfindet, wenn kranke Pädagogen ihre kranken Phantasien zum Lehrplan erheben?

Die einzige Lösung wäre, daß die Eltern wieder damit beginnen, die Erziehung ihrer Kinder selbst in die Hand zu nehmen. Wenn sie dazu überhaupt noch in der Lage sind …

Immer wieder USA

Im letzten NATURSCHECK erschien ein Artikel mit dem Titel: »Keine Heimat, wer schützt uns vor Amerika?« Dabei ging es nicht um Kritik an »den Amerikanern«, sondern um die Hintergründe »eines faschistischen Systems, das bis heute vorgibt, eine Demokratie zu sein.« Dieses Zitat stammt nicht etwa vom Verfasser dieses Artikels, sondern von John Grisham, dem bekanntesten Autor der Vereinigen Staaten. John Grisham war lange als Anwalt für Menschenrechte tätig, ehe er als Schriftsteller Karriere machte. Seine Bücher »Die Firma«, »Der Regenmacher« etc. behandeln kritische Themen und wurden allesamt verfilmt.

Im März erklärte der Autor in einem Interview für die ZEIT, daß er den Glauben an sein Land längst verloren habe. »Obwohl ich der meistverkaufte Autor Amerikas bin, kennt mich hier fast niemand,« erzählt er. »Denn niemand liest hier ein Buch. Es herrscht Korruption in einem unvorstellbaren Ausmaß. Wer ein neues Gesetz will, finanziert die Kampagne irgendeines Abgeordneten, und schon hat er sein Gesetz. Alle Bestrebungen nach mehr Gleichheit werden unterdrückt. Wir zerstören die Natur durch Fracking und anderen Raubbau. Wir führen einen Schattenkrieg überall auf der Welt, foltern, lügen, betrügen und töten. Ich bin wütend, denn ich habe an dieses Land geglaubt.«

Daß die USA immer mehr Gegenwind bekommen und auch die ehemaligen Vasallen mutiger werden, war auch im April beim Gipfel der lateinamerikanischen Staaten in Panama zu vernehmen. Der bolivianische Präsident Morales hat die US-Regierung scharf attackiert. Er warf Washington vor, die Welt zu destabilisieren, die Souveränität anderer Nationen nicht zu achten und sich mit imperialistischer Attitüde gegen andere Staaten auf der Welt zu verhalten.

Morales sagte: »*Die Vereinigten Staaten betrachten Lateinamerika und die Karibik weiter als ihren Hinterhof, und die Völker dieser Region als ihre Sklaven. Das ist der Grund für die extreme Armut in dieser Region. Ich fra-*

Wieder ins Gleichgewicht kommen –
mit klassischer Homöopathie

In meiner Privatpraxis stehen Sie ganz im Mittelpunkt.
Ohne Zeitdruck gehe ich individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

- *Klassische Homöopathie*
- *Kinder (ADHS, Infektneigung...)*
- *ganzheitliche Frauenheilkunde*
- *naturheilkundliche Krisenbegleitung*
- *Wirbelsäulenregeneration*

Für Sie persönlich ausgewählte homöopathische Arzneien unterstützen die Selbstheilung von Körper, Seele und Geist.

Kompetent und liebevoll begleite ich Sie ein Stück Ihres Lebensweg hin zum Gesund- und Heilwerden.

Vereinbaren Sie einen Termin
Ich freue mich über Ihren Anruf
Tel. 07131-398011

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

ge die USA: was haben wir getan, daß wir als Sklaven in unseren eigenen Ländern behandelt werden? Ich sage Ihnen, Präsident Obama, Lateinamerika hat sich für immer verändert. Wir sind nicht mehr unterwürfig. Es ist nicht mehr möglich, in unseren Ländern Putschs durchzuführen. Wir sind entschlossen, unsere eigene Zukunft zu bestimmen. Wir sind nicht mehr länger im Schatten des US Imperialismus. Denn wir sagen, was wir denken. Und wir tun, was wir sagen. Wir fordern Sie auf, unsere Demokratie und unsere Souveränität zu respektieren. Lateinamerika ist von den USA gekidnappt worden. Wir wollen das nicht mehr länger. Wir wollen nicht mehr länger Dekrete der US Präsidenten, in denen wir als eine Bedrohung für Ihr Land bezeichnet werden. Wir wollen nicht mehr ausspioniert werden. Wir wollen in Frieden leben. Wir fordern die USA auf, die Zerstörung von vollständigen Zivilisationen zu beenden. Wir wollen in Frieden leben, denn dies ist weniger schmerzhaft und verschafft uns mehr Zufriedenheit.«

Morales forderte US-Präsident Barack Obama auf, eine neue Politik in der Welt zu verfolgen: »*Wir laden Sie ein, die USA als ein friedvolles und solidarisches Volk zu führen, und nicht mit einer Regierung der Unterdrückung und der Zerstörung. Präsident Obama, hören Sie auf, auf der Welt wie auf einem einzigen großen Schlachtfeld zu kämpfen! Beenden Sie die Einteilung der Welt in Freund und Feind.*«

Es bleibt zu hoffen, daß der Friedensnobelpreisträger Barack Obama zugehört hat. Und daß die USA auch nach der Wahl 2016 »Bush-freie-Zone« bleiben.

FBI Analyse-Skandal und Selbstmordrate bei US-Veteranen

Es ist nicht unser Anliegen, beständig auf den USA herumzuhacken. Und bekanntlich sollte auch niemand mit Steinen werfen, der selbst im Glashaus sitzt. Als einer der größten Waffenexporteure der Welt ist Deutschland auch heute noch kein Sinnbild für globalen Pazifismus. Dennoch bedarf es einer gewissen Aufklärung für all jene, die die USA noch immer »verklären«.

Futter für diese Aufklärung liefert das Land ja selbst genug. Nach den Edward-Snowden- Enthüllungen, dem Bekanntwerden der NSA-Überwachung, den täglichen Berichten über »Hinrichtungen« unbewaffneter Farbiger durch weiße Polizisten, gibt nun das FBI zu, jahrzehntelang fehlerhafte Beweismittel geliefert zu haben, die zu Dutzenden von Todesurteilen an unschuldigen Menschen führten. Justizskandale gibt es natürlich auch hierzulande, doch enden diese nicht so oft tödlich. Noch immer sind die USA einer von 22 Staaten weltweit, in denen tagtäglich die Todesstrafe vollstreckt wird.

Rumänien erklärte im April, daß der CIA bis vor kurzem auch auf europäischem Boden Foltergefängnisse betrieben hat. Auch in Polen wurden derartige, inzwischen stillgelegte Einrichtungen entdeckt. Gerechtfertigt mit dem »Kampf gegen europäische Terroristen.«

Ein TV-Bericht im April zeigte, wie das Militär in den USA mit denen umgeht, die nicht mehr aktiv Krieg spielen (wollen). Die Selbstmordrate unter männlichen US-Veteranen steigt unaufhörlich. Und wer »Veteran« hört, der möge sich bitte keinen Tattergreis vorstellen, sondern junge Kriegsheimkehrer, die oft noch keine dreißig Jahre alt sind und teilweise nur wenige Jahre im Einsatz waren.

Ebenfalls deutlich zugenommen haben die Selbstmorde bei Frauen, die beim Militär gedient haben und das Erlebte auch Jahre später nicht verkraften, so teilte das US-Kriegsveteranen-Ministerium mit. Der Preis für die einzelnen menschlichen Seelen ist hoch.

Viele dieser Soldatinnen und Soldaten meldeten und melden sich »freiwillig« zum Militärdienst, weil sie zuhause zur Armee der Arbeits- und Chancenlosen gehören und die Pentagon-Propaganda ihnen eine bessere soziale Zukunft in Aussicht stellt. Viele von ihnen kehren mit körperlichen und seelischen Verwundungen zurück in die Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit und Hoffnungslosigkeit. 2014 Jahr starben mehr aktive Soldaten durch Suizid als im Afghanistaneinsatz. Und die Zahl der Selbstmorde steigt immer weiter: Durchschnittlich begehen 23 Soldaten in den USA Selbstmord – jeden Tag! Das ergibt über 8.000 Selbstmörder pro Jahr …

Und wofür das alles? Für eine Illusion, die Millionen Menschen leiden läßt, Hunderttausende das Leben kostet und ein paar Reiche immer reicher macht.

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

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

APOTHEKER BERND KLEINHANS

» HOMÖOPATHIE
» SCHÜSSLER-SALZE
» BACH-BLÜTEN
» NATURKOSMETIK
» EIGENE TEEMISCHUNGEN
» ETHERISCHE ÖLE
» HILDEGARD MEDIZIN
» ALLES FÜR MUTTER & KIND
» ANTHROPOSOPHISCHE ARZNEIMITTEL

IHRE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL

ANNO 1359

KAISERSTR. 32 · HEILBRONN
TEL. 07131-89071 · FAX 89073
NATUR@SICHERERSCHE.DE
WWW.SICHERERSCHE.DE

SICHERER'SCHE APOTHEKE

Spirituelle Wirbelsäulenbegradigung

Mehrfach haben wir über den Heiler Karl Heinz Allgaier aus Gomadingen berichtet. Seine besondere Gabe ist, »schiefe« Wirbelsäulen wieder begradigen zu können. Inzwischen kommt Karl Heinz Allgaier regelmäßig in die Region und führt auch hier Behandlungen durch. Viele NATURSCHECK-Leser hatten bereits Gelegenheit, die »spirituelle Wirbelsäulenausrichtung« am eigenen Leibe zu erleben.

Die Behandlung findet nach einem bestimmten Ritual und ohne Kraftaufwand statt. In »Kooperation« mit der geistigen Welt diagnostiziert Karl Heinz Allgaier die Ursache der Fehlhaltung, erbittet die Erlaubnis, diese beheben zu dürfen und führt dann die Begradigung durch.

Diese »spirituelle Ausrichtung«, wie Karl Heinz Allgaier seine Behandlungsmethode nennt, »ist Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit. Denn der physische Körper folgt dem geistigen Körper: Wenn der geistige Körper verbogen ist, dann können wir am physischen Körper machen, was wir wollen, er wird sich immer wieder nach dem geistigen Körper richten.«

Inzwischen haben wir diese Prozedur dutzendfach miterlebt und erhalten immer wieder von Behandelten die Rückmeldung, daß sich ihre Lebensqualität nach der Behandlung massiv verbessert hat. Und dabei waren viele, die bereits seit Jahrzehnten »ihre Rückengeschichte« haben, inklusive diverser Operationen.

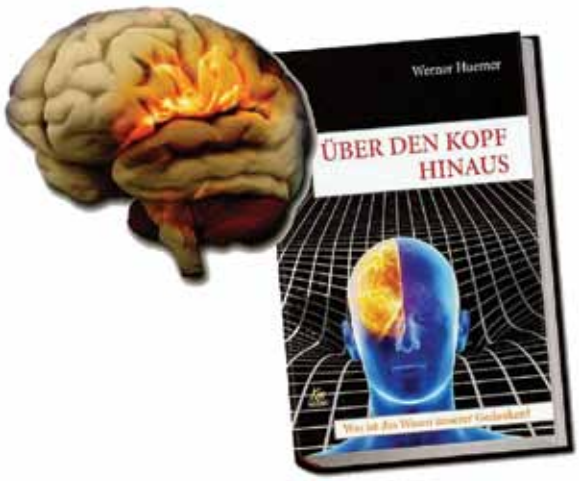
Daß es sich bei der »Spirituellen Wirbelsäulenbegradigung« um sogenannte geistige Heilkunst handelt, stört die meisten Skeptiker nur vor der Behandlung. Ist die Ausrichtung vollzogen, sind die Veränderungen sowohl sichtbar als auch spürbar. Wobei aber hinzugefügt werden muß, daß dies den Behandelten zukünftig nicht der Verantwortung enthebt, bestmöglich zum Erhalt seiner eigenen Gesundheit beizutragen.

Dennoch gilt für Karl-Heinz Allgaier: »Wer wirklich gesund sein möchte, muß ausgerichtet sein!«

Autor
Michael Hoppe

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

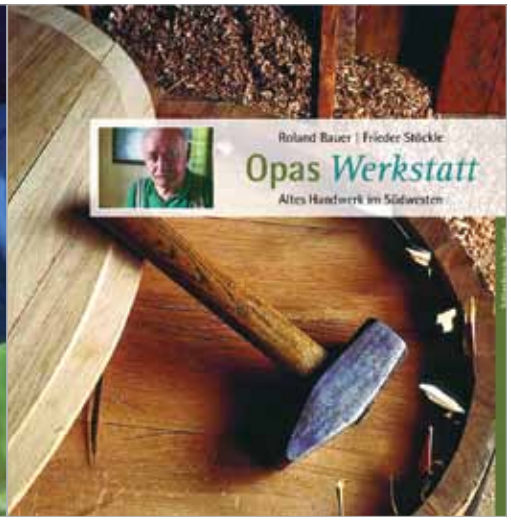
Buchtipp: »Über den Kopf hinaus« – Von Werner Huemer



Überlegen, abwägen, schlußfolgern diese geistigen Leistungen sind wie selbstverständlich mit unserem Dasein verknüpft. Dabei gehört das Denkvermögen zum Rätselhaftesten überhaupt. Was ist das Wesen unserer Gedanken, unserer Erinnerung, unseres Bewußtseins? **Werner Huemer** suchte für dieses Buch nach Antworten. Er sprach mit Gehirnforschern, Philosophen, Technikern und Sterbeforschern, begleitete Experimente und fand eindrucksvolle Belege und Theorien dafür, dass der Geist über den Kopf hinaus wirken kann. Das bisher so erfolgreiche materialistische Weltbild steht vor ungeahnten Herausforderungen.

Bestellung unter
Gebundene Ausgabe: 336 Seiten
Verlag: Komplett-Media
Preis: 19,95 €
ISBN-13: 978-3831203987
http://shop.komplett-media.de/derwissensverlag/de_die-macht-der-gedanken-paket_112613.html

Frieder Stöckle – Im Einsatz für die Heimat und den Menschen



Im Jahr 2015 war es schließlich soweit. Frieder Stöckle bekam für sein unermüdliches Engagement und seine großen Verdienste für das Gemeinwesen das Bundesverdienstkreuz am Bande, das ihm vom Kultusminister Andreas Stoch überreicht wurde. Der gebürtige Schorndorfer war in seiner Heimatstadt und im Raum Stuttgart äußerst umtriebig und schob zahlreiche kulturelle und bildungsinfrastrukturelle Projekte an. So wirkte Frieder Stöckle in den vergangenen Jahrzehnten unter anderem als Pädagoge, Autor, Bildhauer, Heimatforscher und Stadtrat. Gerne stellen wir im NATURSCHECK den Lesern das umfangreiche Schaffenswerk des Remstälers näher vor. Zu den eindringlichsten Arbeiten von Frieder Stöckle zählen die Bücher über alte Handwerksberufe im Südwesten, die er in Koproduktion mit dem Fotografen Roland Bauer im Silberburg-Verlag veröffentlicht hat.

Frieder Stöckle kam 1939 in Schorndorf zur Welt. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Zu seiner Heimatstadt pflegt der Remstäler eine besondere Beziehung. »Abgesehen von den Arbeitsabschnitten, die ich als Werklehrer und Jugendhausleiter in Stuttgart und als Dozent an der PH Ludwigsburg verbrachte – wo ich dann dort auch wohnte – blieb ich meiner Heimatstadt treu«, erklärt Frieder Stöckle. So engagierte er sich auch in der Kommunalpolitik und war zwischen 1980 und 2012 über 30 Jahre als Stadtrat tätig. »Ich habe erlebt, daß die soziale, kulturelle und auch emotionale Beziehung, die man zu seiner Lebenswelt hat, intensiv zur positiven Selbst-Wahrnehmung und Selbst-Erfahrung beiträgt«, betont er.

Nach der Schulzeit absolvierte der junge Frieder zunächst eine Tischlerlehre. »Der Tischler arbeitet mit dem ‚lebendigen Material' Holz. Wuchs, Struktur, Maserung, die haptische Qualität der Oberfläche – das alles vermittelt einem, daß man eine sinnvolle, ja schöne Arbeit macht«, so Frieder Stöckle. Als weniger schön erlebte er damals die (unsichtbare) Hierarchie in der Werkstatt und das patriarchalische Gehabe des Meisters, der scheinbar immer Recht hat.

Die Tischlerlehre half Frieder Stöckle allerdings auch noch, als er nach einem Pädagogikstudium an der PH Ludwigsburg eine akademische Laufbahn einschlug. »Wo Lehrerkollegen aufgeregt den Hausmeister suchen mußten, um eine klemmende Türe zu lösen, brachte ich den Hobel mit. Wo an der Hochschule im Seminarraum eine Tischplatte sich löste, brachte ich einen Topf Kaltleim und ein paar Schraubzwingen mit«, erzählt er lachend.

Kommunalpolitisch aktiv

Sein politisches Engagement startete in den späten 1960er Jahren. Er und seine Freunde interessierten

sich damals wie viele andere Jugendliche bzw. junge Erwachsene auch für linkspolitisches Gedankengut. Frieder Stöckle entschied sich dann schlußendlich für einen Eintritt in die SPD, weil er sich da vor allem eine größere Einflußnahme auf das kommunalpolitische Geschehen versprach. Im Laufe der Jahre setzte er sich stark für Kinder und Jugendliche ein. Er initiierte zahlreiche Spielplatzprojekte. Auch seinen Schülern brachte er bei, den Blick für die Politik zu öffnen und gesellschaftliche Entwicklungen nicht bloß zur Kenntnis zu nehmen, sondern auch kritisch zu hinterfragen. Mit seinen Schülern besuchte er auch schon mal ein ehemaliges Konzentrationslager.

Das Bildungswesen liegt dem ehemaligen Pädagogen sehr am Herzen. »Das heutige Erziehungs- und Bildungssystem sollte allerdings mehr an der Identitäts-Bildung der jungen Menschen interessiert sein und weniger am Königsweg zum schnellen Profit«, kritisiert er. Dazu müßten sich seiner Meinung nach die Inhalte, die Lehrpläne sowie das Ausbildungssystem für Lehrer und Erzieher ändern. »Das Interesse müßte auf das ‚endliche System' Erde ausgerichtet sein und eine entsprechende Sensibilität fordern und fördern«, bekräftigt Frieder Stöckle. In seiner Heimatstadt gründete er mit Mitstreitern außerdem den Club Manufaktur, der inzwischen mehr als Kultstatus besitzt. Auch mehrere Jahrzehnte nach seiner Gründung begeistert der Club Manufaktur Jung wie Alt im Umkreis von 100 Kilometern mit einem hervorragenden Kulturmix aus Kommunalkino, Jazz, Live-Musik, Club-Kneipe und Workshops.

Weitere Projekte in Planung

Falls die Gesundheit mitmacht, dann würde der Mitsiebziger gerne noch einige Projekte umsetzen. »Ich würde gerne hier im Rems-Murr-Kreis an Schulen eine Liste der wichtigsten Zeitzeugen anlegen und diese Zeitzeugen dann zu landesgeschichtlichen und zeitgeschichtlichen Fragen interviewen: Krieg und Vertreibung, Erziehung und Autorität in und nach dem Weltkrieg und lokale Erinnerungskultur«, erklärt der Pensionär.

Außerdem würde er gerne noch Zeitgeschichte so aufarbeiten wollen, daß sie ebenfalls für jüngere Menschen interessant sei. »Hier denke ich unter anderem an regionale Kriegs-Korrespondenz. Mit meiner älteren Schwester habe ich an die Tausend Briefe aus dem Zeitraum 1942-1944 unserer Eltern abgeschrieben«, so Frieder Stöckle. Solche unmittelbaren Alltagsdokumente stellten gerade für jüngere Menschen wichtige Zeugnisse dar.

Buchprojekt über altes Handwerk

Als Heimatforscher beschäftigt sich Frieder Stöckle auch intensiv mit dem Aussterben traditioneller Handwerksberufe. Seine Dissertation »Altes Handwerk im 20. Jahrhundert – dörfliche Arbeits-und Lebenswelt in Nord-Württemberg« wurde mit 'summa cum laude' bewertet und mit dem 'Preis der Stadt Ludwigsburg' ausgezeichnet. Zusammen mit dem Fotografen Roland Bauer aus Braunsbach-Winterberg, den er dank des Archivars Kuno Ulshöfer aus Schwäbisch Hall an der PH Ludwigsburg kennenlernte, porträtiert der Schorndorfer seit Anfang der 1980er Jahre das alte Handwerk im Südwesten. Vor kurzem erschien im Silberburg-Verlag ihr gemeinsames Buch »Opas Werkstatt – Altes Handwerk im Südwesten«. So besuchten sie für die Buchdokumentation beispielsweise den Küfer Albert Fezer in seiner damaligen Werkstatt in Schorndorf-Haubersbronn, den Sattler Reinhold Roos im Schurwald, den Schindelmacher Robert Schlipf in Mainhardt-Bubenorbis oder die Wagner Willy und Ludwig Erb aus Künzelsau-Mäusdorf.

Auch vom einstigen Köhler Eugen Jung aus Spiegelberg-Nassach, der in der Dorfkneipe gerne mal ein paar Bier trank und ein Zigarettchen rauchte, zeichneten sie einen eindringlichen Ausschnitt aus dessen arbeitsintensivem Lebensalltag nach. Sie ermöglichen dem Leser auch einen psychosozialen »Wohnzimmerblick« in das einfache Leben auf dem Land. So wird dem Leser klar, daß es früher noch viel mehr unangepaßte Individualisten, liebevolle Eigenbrötler und kantige Rauhbeine mit schwäbischer Schaffermentalität gab als heute, wo viele mit der Masse mitschwimmen wollen (oder leider auch müssen).

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

Seine Tischlerlehre kam Frieder Stöckle bei der Autorentätigkeit zu Gute. Das fotografische Handwerk und Fingerspitzengefühl von Roland Bauer tat sein Übriges. So entstand im Laufe der Zeit eine eindrucksvolle Dokumentation über Berufsbilder, die einst in der ländlichen Gegend bis weit in das 20. Jahrhundert hinein stark vertreten waren.

Traditionelles Handwerk verschwindet

Ebenso wird durch das Buch deutlich, daß der traditionelle Handwerksberuf oft nur durch eine nebenwirtschaftlich betriebene Landwirtschaft gerade so zum Leben ausreichte. Doch inzwischen sind viele dieser »Handwerksoriginale« längst verstorben. Hinzu kommt, daß für den Nachwuchs traditionelle Handwerksberufe wie Schneider oder Schuhmacher angesichts der großen Konkurrenz in Zeiten der Globalisierung und industriellen Fertigung (»Zalando und Co. lassen grüßen) immer unattraktiver erscheinen.

Frieder Stöckle kann das nur bestätigen, daß moderne Techniken und vollautomatische Produktionsabläufe den Handwerker von einst immer häufiger ersetzen. »Produktion muß heute schnell gehen und darf nicht kostenintensiv sein. Handwerkliches Arbeiten als soziale und kulturelle Ausdrucksform ist Geschichte«, konstatiert er. Handwerkliche Arbeit könne heute auch nicht mehr ansatzweise angemessen bezahlt werden. »Ein sauber gearbeiteter Naturholz-Tisch ist unter 300 Euro nicht zu bekommen. Dafür bekommt man bei IKEA ein ganzes Wohnzimmer«, betont Frieder Stöckle.

Auch die Arbeitswelt habe sich inzwischen gravierend verändert. »Der ehemals selbständige Handwerker war früher selbstbestimmter. Er konnte entscheiden, welche Aufträge er annimmt, und er bestimmte auch das Arbeits-und Produktionstempo«, erläutert der Handwerksexperte. »Das war bei den meisten von uns untersuchten Handwerken nicht in einem 8-Stunden-Tag zu machen«, ergänzt er. Viele Küfer arbeiteten in der Saison beispielsweise die halbe Nacht hindurch. »Aber es war eben selbstbestimmte Arbeit, und die in der Regel positive Rückmeldung vom Kunden war zum Lohn eine zusätzliche soziale Belohnung‘ (»Die Fässer vom Küfer Fezer sind die besten, weit und breit…!«)«, schildert Frieder Stöckle. Gelegentlich erlebe man ja mittelalterliches Handwerk auf Stadtfesten. »Aber das hat mit dem ehemaligen Handwerk tatsächlich nicht mehr viel zu tun. Da geht es eher um Geschichte als historische Dekoration«, erklärt der gelernte Tischler.

Dorfterror

Das Handwerksleben auf dem Dorf hatte früher aber auch seine Schattenseiten. »Dorf, das ist Not- und Terror-Gemeinschaft« – daß an dem prägnanten Spruch des Tübinger Kulturwissenschaftlers was dran ist, fanden Frieder Stöckle und Roland Bauer bei ihren Recherchen und Ortsterminen schnell heraus. »Damit meinte Utz Jeggle den Doppelaspekt der ‚Nähe‘ des Dorfes. Jeder kennt jeden, und man darf auch mit Hilfe rechnen, wenn sie nötig ist«, so Frieder Stöckle. »Aber jeder kontrolliert auch jeden! Man weiß, wann die Hild' nach Hause kommt: nämlich fünf Minuten nach halb sieben«, ergänzt er. Aber wehe die Hilde komme mal erst um sieben Uhr. Sofort gehe die Aufregung los, was bloß mit der Hilde los sei. »Dann sind den Phantasieaktivitäten keine Grenzen mehr gesetzt, und aus der Notgemeinschaft wird eine Terrorgemeinschaft, so der Heimatforscher. Die soziale Kontrolle sei übermächtig. »Eine Studentin, die auf dem Dorf lebte, erzählte mir einmal: wenn sie ihre Freundin im nächsten Dorf mit dem Fahrrad besuchen wollte, dann mußte sie immer ein paar Garten-Arbeitsgeräte auf den Gepäckträger schnallen. Spaten, Rechen, Schaufel und Axt. Sonst hätten sich die Leute gefragt: dui Gstudierte fährt mit dem Rad spazieren – Ja hot dui denn nix zum doa?!«

Autor
Andreas Scholz

Fotos
Andreas Scholz, Silberburg-Verlag, Friederike Stöckle

Buchtipp
Opas Werkstatt: Altes Handwerk im Südwesten – Roland Bauer und Frieder Stöckle, Silberburg-Verlag, Tübingen, 160 Seiten, ISBN: 978-3-8425-1326-6, Preis 24,90 EUR

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

Langeweile in den Ferien?
Nicht beim CircArtive Haus – Hof – Pimparello!

Erlebnisferien für die ganze Familie und Circusfreizeiten für Kinder und Jugendliche.

Ein Hof mit Ferienhäusern, dem CircArtive Haus - einem Circuszelt nachempfundenen Holzrundbau und einem Platz voller bunter Circuszelte, mitten in der Natur, nahe Gschwend im schwäbischen Wald. Circustraining und Circusauftritte. Alpakas, Hasen, Schildkröten, Gänse, Esel und noch mehr Tiere, um die man sich kümmern kann. Ein Gelände mit Tausend und einer Möglichkeiten wie Riesentrampolin, Lägerleswald, Bach, Beachvolleyballfeld und so viel mehr. Was kann man sich für seine Ferien als Freizeitteilnehmer(-in) oder als Familie für den Familienurlaub Schöneres wünschen?

Bei den Circusfreizeiten des CircArtive Pimparello können Kinder und Jugendliche kreativ werden, haben Raum, sich abseits vom multikomplexen und reizüberfluteten Alltag immer wieder neu zu finden und zu erfinden und in ihren Schulferien jede Menge Freude.

Im Circus entscheidet sich jeder nach seinen Fähigkeiten und Vorlieben je nach Freizeit für eine oder zwei Circusdisziplinen. Die Auswahl ist groß. Lieber als Trapezartist unter der Circuskuppel Kunststücke präsentieren, Einrad fahren, jonglieren oder Laufkugel laufen lernen? Oder gemeinsam mit anderen in der Akrobatik wunderbare Pyramiden entstehen lassen? Beim Circustraining wird jedes Kind nach seinem Stand gefördert und von unseren, nach einem bundeseinheitlichen Qualifizierungskonzept geschulten Circus Jugendübungsleiter(-innen) unterstützt.

Gemeinsame Mahlzeiten, fest zugeordnete Betreuer(-innen) und ein geregelter Tagesablauf schaffen einen verbindlichen Rahmen, welcher unvergeßliche Freiräume schafft, welche wir mit tollem Freizeitaktivitäten rund um den Circus wie Geländespiele, Lagerfeuer, Pizzaofen, Wasserspiele, Ausflug mit Auftritt und vielem mehr ausfüllen.

Unsere in großen Gehegen lebenden Tiere freuen sich auf Paten, welche sie versorgen und pflegen. Unser Kletterturm, Bädchen, Spielplatz, Basketballfeld, Fußballfeld, Tischtennisraum, und all die anderen Möglichkeiten machen jede Pause zum Erlebnis. Und richtig abenteuerlich wird es dann nachts, je nach Freizeit in den bunten Zelten oder den Ferienhäuschen, mit seinen Freunden zu schlafen und sich mit der Taschenlampe Geschichten zu erzählen. Das ist eben Abenteuer pur.

CircArtive Hof

Der CircArtive Hof ist ebenso ein perfekter Urlaubsort für große und kleine Familien. Egal ob über Silvester, Dreikönig, an Pfingsten oder im Sommer, der Aufenthalt auf dem CircArtive Hof ist immer ein Erlebnis. In nächster Umgebung finden Sie spannende Ausflugsziele, geschichtsreiche Städtchen, Sehenswürdigkeiten aus der Römerzeit und ruhige Badeseen. Und auch der CircArtive Hof selbst bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm – mit Mitmachangeboten, unseren vielen Tieren, Sport- und Freizeitgeräten und vielem mehr. Für die kleinen Gäste ab sechs Jahren gibt es jeden Tag Mitmachcircus. Für Kleinkinder von drei bis fünf Jahren bieten wir täglich Kinderbetreuung an, für Erwachsene oder die ganze Familie gibt es jede Woche ein erlebnisreiches Programmangebot. Alleinerziehende und Kleinfamilien wohnen während dem Urlaub in Apartments oder Doppelzimmern. Größere Familien können ihren Aufenthalt in unseren Ferienhäusern verbringen, die familiengerecht eingerichtet sind.

Weitere Angebote des CircArtive: Reiterferien und Tierdressurcamps, erlebnispädagogische Schullandheime, Teamarbeit im Waldhochseilgarten, Qualifizierung von jungen Menschen zum/zur Circus-Jugendübungsleiter(-in) und zum/zur Circustrainer(-in) sowie Feste und Feierlichkeiten im CircArtive Haus.

Weitere Infos & Anmeldungen

www.circartive.de

E-Mail: info@circartive.de

Tel.: 0 79 72 - 93 44-0

Jugendfarm Neckarsulm – Ein Naturparadies für Kinder

Alles begann 1973, als der damalige Neckarsulmer Bürgermeister Reinhard Wille das Projekt »Jugendfarm« ins Dasein rief. Schon im gleichen Jahr folgte die Anerkennung als gemeinnütziger Verein sowie der Beitritt zum Bund der Jugendfarmen e.V. Stuttgart. Bis heute wird der Verein ehrenamtlich geführt und erfreut sich großer Beliebtheit bei Familien und einzelnen Kindern. Aber auch Kindergärten, Schulen und andere soziale Einrichtungen, die immer wieder gerne ihre Zeit auf dem Gelände verbringen, sind herzlich willkommen.

»Der Verein hat derzeit etwa 200 offizielle Mitglieder – wobei Familien als ein Mitglied zählen«, erklärt Sonja Zeyer, die schon seit 1995 aktiv auf der Jugendfarm mit dabei ist. »Wir sind ca. 20 ehrenamtliche Betreuer. Dazu kommen 11 Pferde, ein Lama, zwei Alpakas, Ziegen und Schafe, drei Katzen, Hühner, Gänse, Hasen und Meerschweinchen … Und alle fühlen sich hier wohl. An drei Tagen pro Woche können die Kinder die Farm besuchen. Die Astrid-Lindgren Schule hat seit Jahren einen Teil ihrer Unterrichtsstunden auf die Farm verlegt. Bei uns können Kinder Reiten lernen, wenn sie Lust haben. Sie können sich um die Tiere kümmern. Oder sie können einfach nur Zeit hier verbringen. Meine inzwischen erwachsene Tochter erzählt heute noch, daß die Zeit in der Jugendfarm mit die schönste in ihrer Jugend war.«

Man merkt Sonja Zeyer die Begeisterung für dieses einzigartige Projekt an. Was nicht verwundert - ist das Thema »Natur« doch in unserer schnelllebigen, unsteten Zeit zum einzig Verläßlichen geworden. Während alle anderen Werte sich permanent wandeln, bleibt die Natur immer gleich. Sie lädt uns zum Innehalten und Erholen ein. Sie schenkt uns alles, ohne eine Gegenleistung zu verlangen. Sie zeigt uns aber auch immer wieder unsere Grenzen auf.

Auch die Jugendfarm Reisachmühle, wie sie offiziell heißt, hat in ihrer Historie schon mehrfach kleinere »Naturkatastrophen« erlebt. 1978 überfluteten zwei Hochwasser das Farmgelände, und neben Schäden an den Gebäuden kam ein großer Teil der Kleintiere dabei um. Im Jahr 1999 fiel der gesamte Hasenbestand dem sogenannten Chinasyndrom zum Opfer. Und im gleichen Jahr wütete Sturm Lothar und verwüstete Gebäude und Koppeln. Und doch ließ man sich nie entmutigen. Im Gegenteil! Wer sich engagiert, wird eines Tages die Früchte seiner Saat ernten. Auch das lehrt uns die Natur!

Vorbild sein

»Unsere Welt ist im Wandel. Ein besonderes Anliegen für uns ist es deshalb, den Kindern beizubringen, daß es auch »andere Menschen« gibt.«, so erklärt Elfriede Werner, die 1. Vorsitzende des Vereins Jugendfarm. »Zu uns kommen nicht nur viele Kinder mit Behinderung, es sind auch Kinder aus allen nur vorstellbaren Kulturen dabei. Hier kann man die Kinder auf die Veränderungen in der Gesellschaft vorbereiten. Und wenn es um die Tiere geht, so können die Kinder hier spielerisch lernen, daß man sich um Tiere kümmern muß. Sie müssen regelmäßig gefüttert werden, man muß die Ställe ausmisten usw. Die Kinder lernen Verbindlichkeit.«

Wovon Kinder in vielen anderen Ländern nur träumen können, ist in Neckarsulm Wirklichkeit. Ein kleines Paradies wurde geschaffen, in dem alle Menschen gleich sind und die Tiere mit Respekt und Fürsorge behandelt werden.

Auch die Stadt Neckarsulm, der das Farmgelände gehört, engagiert sich regelmäßig, wenn notwendig werdende Renovierungsarbeiten durchzuführen sind. Nichtsdestotrotz lebt das Projekt jedoch in erster Linie vom persönlichen Einsatz der »Freiwilligen«. Neben den 20 Betreuern, springen bei größeren Veranstaltungen auch Eltern ein und helfen tatkräftig mit. Dieser Idealismus ist ja heutzutage in unserer »Geiz-ist-geil-Gesellschaft« keine Selbstverständlichkeit mehr.

Öffnungstage und Veranstaltungen

Geöffnet ist die Jugendfarm Montag, Mittwoch und Samstag von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr (im Winter bis 16.30 Uhr). Schulklassen oder Kindergärten müssen sich vorher anmelden. Mitglied werden kann jeder für eine Jahresgebühr von 25.- Euro für Einzelpersonen und 30.- Euro für Familien.

An allen Öffnungstagen versorgen Betreuer und Kinder die auf der Farm lebenden Tiere. Dabei lernen Kinder und Jugendliche, Verantwortung zu übernehmen und selbständig für die Tiere zu sorgen. Nach »getaner Arbeit« wird den Kindern und Jugendlichen dann Raum für individuelle Freizeitgestaltung auf dem Gelände geboten. Sie können unter Anleitung reiten, Hütten bauen, im Backhaus Brot backen, Töpfern, Gärtnern, Kleintiere streicheln und einfach Kind sein. Im Sommer werden mehrtägige Freizeiten angeboten, bei denen die Kinder auf der Farm übernachten können.

Am 27./28.6.2015 findet das jährliche Jugendfarm-Sommerfest statt. Auch hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

»Jeder kann die Jugendfarm kennenlernen. Kommen Sie während der Öffnungszeiten einfach vorbei und schauen mal rein.«

Autor
Michael Hoppe

Öffnungszeiten & Kontaktdaten
Montag, Mittwoch & Samstag von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr
(im Winter bis 16.30 Uhr)
Jugendfarm Neckarsulm e.V.
Reisachmühle 5, 74172 Neckarsulm
www.jugendfarm-neckarsulm.de

Postanschrift
Elfriede Werner
Leipziger Str. 20, 74172 Neckarsulm
Tel.: 0 71 32 - 8 20 00

Peter Hess-Klangmassage
Stress vorbeugen & Lebensfreude gewinnen
phi peter hess institut

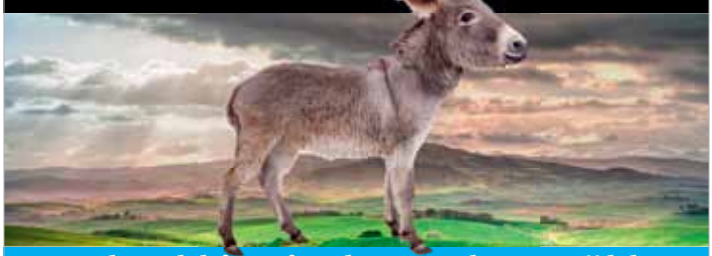
Ausbildungsseminar: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken
- Abbau von Stress
- schnelle Tiefenentspannung
- Unterstützung von Genesungsprozessen

Termin Klangmassage I: 04.-05.07.2015 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

Kooperationspartner des eye-see-life Institut
Vistara Haiduk
Heilpraktikerin
Ihre Ansprechpartnerin für:
- Stoffwechselstörungen
- Augen- und Sehstörungen
- Ernährung
- Lebensberatung
- Kommunikation

Eichhäldenstr. 46, 71720 OBERSTENFELD, 07062-67 49 272
www.vistarahaiduk.com

zachersmühle
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking



Eseltrekking in der Zachersmühle:
Abenteuer.Natur.Bewegung.Spaß.
73099 Adelberg · Tel: 07166.255 · www.zachersmuehle.de

Heilpraktikerschule in Heilbronn
Kurs 6 ab März 2016
Modularer Kursaufbau
Modernes pädagogisches Konzept
Informationsabende ab Juli 2015
Frühbucherrabatt bis 30.09.2015

dynatos
Institut für ganzheitliche Heilkunde

Orientierungsseminar in Klassischer Homöopathie
für Heilpraktiker und
für Heilpraktiker-Anwärter (m/w)
28./29. November 2015

www.dynatos.de
Tel. 07131 / 57 64 58

Sagenhafter Schwäbisch-Fränkischer Wald – Interview mit der Buchautorin Sylvia Bäßler

Sylvia Bäßler braucht die Natur zum Atmen und zum Schreiben. In ihrem Debütroman »Im Zeichen der Fische« (2011) beschreibt Sylvia Bäßler aus Murrhardt-Kirchenkirnberg auf spannende Weise die historischen Ereignisse in Murrhardt und Oberrot in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts.

Zu jener Zeit litt das Kloster Murrhardt an verrohten Sitten. Um die Moral wieder zu stärken und das Kloster zu retten, wurden Mönche aus dem Kloster Lorch im Remstal herbeigerufen, um nötige Reformen einzuleiten. Allerdings greift der machthungrige Herzog Ulrich von Wirtemberg kräftig ins Geschehen ein. Eine Gewaltspirale setzt sich in Gang.

Auch der Augustinermönch Martin Luther spielt in der Geschichte eine wichtige Rolle. In ihrem vor kurzem im Einhorn-Verlag erschienenen Zweitwerk »Im Schatten der Eichen« widmet sich die im Remstal aufgewachsene Autorin vor allem Sagen, Märchen, Mythen sowie den Anfängen der Besiedelung im Welzheimer Wald. Im NATURSCHECK-Interview erzählt Sylvia Bäßler auch von der Magie des Schwäbisch-Fränkischen Waldes.

Können Sie kurz sagen, welche Themen Ihre Romane behandeln?

Sylvia Bäßler:
In meinen Büchern geht es immer um Gott bzw. eine höhere Macht, die Welt, die Toleranz gegenüber Andersdenkenden und ein friedliches Miteinander. Es geht ums genaue Hinsehen und Verstehen, warum der andere sich so verhält, wie er es tut und auch um den tieferen Grund, was er mit seinem Verhalten bezwecken möchte. Ein Fremder, der einem vielleicht sogar feindselig erscheint, ist meist nach einer ersten Annäherung bei weitem nicht mehr so erschreckend, wie man dachte.

Was fasziniert Sie persönlich an alten Sagen und Märchen?

Sylvia Bäßler:
Alte Sagen und Märchen sind ein wertvolles Erbe unserer Ahnen, das es zu pflegen und zu bewahren gilt. Sie beinhalten eine Sehnsucht, daß da noch mehr ist, als unser Verstand erfassen kann. Die meisten von uns haben zwar die Sinne dafür verloren, in diese andere Welt zu blicken, jedoch besteht die Faszination – nicht nur bei mir – weiter. Heute heißt es oft Fantasy, die Geschichten sind aber im Grund dieselben und sind beliebt wie eh und je.

Im Roman »Im Schatten der Eichen« kommen Sagenwesen aus dem Schwäbisch-Fränkischen Wald vor. Was kann der Mensch von den »Erdluitle« lernen?

Sylvia Bäßler:
Sie sind genügsam, bescheiden und behandeln alles Leben mit Respekt. Sie leben in liebevollem Einklang mit der Natur und kennen und befolgen ihre Gesetze. Sie besitzen einen tiefen Glauben an die »Große Macht«, die wir Gott nennen, welcher der Schöpfer aller Dinge ist. All diese Eigenschaften würden uns heutigen Menschen auch gut bekommen.

Die Hauptfigur Ihres aktuellen Romans, den Ihr Mann sehr gelungen illustriert hat, heißt »Strix aluco«, den Sie als »Schwäbischen Hobbit« bezeichnen. Welche Heldenreise durchlebt Ihre Hauptfigur?

Sylvia Bäßler:
Strix ist ein »Hobbit« im ursprünglichen Sinne, wie J.R.R. Tolkien ihn einst geschrieben hat. Er ist liebenswert und ein wenig bequem. Am liebsten möchte er seine »Komfortzone« nicht verlassen und einfach ohne viel Aufregung in den Tag hineinleben. Daraus wird allerdings nichts. Er überschreitet die Grenze und läßt sich mit den Menschen ein, obwohl ihm das strengstens untersagt ist und das seine Verbannung aus dem Clan bedeuten kann. Doch genau diese »Feindberührung« verändert sein Leben für immer und rüttelt nicht nur ihn wach.

Welche Magie geht vom Schwäbisch-Fränkischen Wald aus, der Ihnen offenbar als Inspirationsquelle zum Schreiben dient?

Sylvia Bäßler:
Der Schwäbisch-Fränkische-Wald ist ein wunderschönes Fleckchen Erde. Ich sehe es als Geschenk, daß ich mit

meinem Mann und meinen zwei Kindern hier leben darf. Den Zauber zu beschreiben fällt mir schwer, er ist so besonders, daß man ihn einfach selbst spüren muß, um ihn zu erfassen. »Magische Plätze« gibt es viele, selbst wenn sich darum wenige oder gar keine Sagen ranken. Die Hörschbachwasserfälle und das Felsenmeer bei Murrhardt sind solche Orte. Aber auch der wunderbare Blick vom Hagbergturm bei Horlachen läßt einem das Herz aufgehen. Die Glattenzainbachmühle bei Kirchenkirnberg und der ehemalige Mühlenweiher »Herrensee« bei Eichenkirnberg lohnen ebenfalls einen Besuch, genau wie viele andere Plätze.

Ist Ihr aktueller Roman auch für Kinder geeignet?

Sylvia Bäßler:

Auch wenn er nicht als Kinderbuch gedacht war, ist er auch für Kinder geeignet. Vordergründig können die Kinder (und nicht nur sie) natürlich lernen, daß es sehr wichtig ist, mit der Natur und den Mitgeschöpfen respektvoll umzugehen. Das Wort Umwelt sollte richtiger Weise »Mitwelt« heißen, da die Welt nicht um uns herum ist, sondern wir Menschen mitten in ihr leben. Es ist wichtig, diese Welt mit weniger egoistischen Augen zu sehen. Hintergründig betrachtet kann es heutzutage in unserer Gesellschaft gar nicht mehr schnell genug gehen, daß die Kinder etwas »Vernünftiges« lernen. Es wäre schön, wenn das ein oder andere Kind erkennt, daß es nicht verrückt ist, wenn es etwas wahrnimmt, das nicht von dieser Welt zu sein scheint, nur weil die meisten Erwachsenen längst keine Ahnung mehr davon haben. Die Anthroposophen nennen diese Naturgeschöpfe übrigens »Elementarwesen« und wissen von ihrer Existenz.

In Ihrem Roman haben die meisten Sagen- und Naturwesen eine Angst gegen den Menschen entwickelt, der in ihren Augen keinen Respekt vor dem Leben hat und Bäume sowie Tiere tötet. Wie sehen Sie den derzeitigen »Ist-Zustand« in der Realität?

Sylvia Bäßler:

Die Palette der Selbstwahrnehmung vieler Menschen ist breit gefächert, von Egozentrik bis Selbstverachtung ist alles dabei. Immer mehr Menschen verlieren den gesunden Bezug zur Liebe und zum Leben. Sie kommen aus dem Tritt und verlieren den Halt. Hier kann der Glaube an Gott bzw. eine größere Macht eine Hilfe sein. Dasselbe gilt für den Respekt gegenüber den Mitmenschen. Gesamtgeschichtlich gesehen haben wir uns in einigen Bereichen gut entwickelt, dennoch gibt es noch genug haarsträubende Defizite. Unser Alltag und die Nachrichten sind voll davon. Doch auch hier gibt es positive Beispiele von Zivilcourage, die lobenswert sind.

Auf die Frage nach dem Umgang mit der Natur kann ich keine generelle Antwort geben. Das fällt in allen Ländern und Kulturkreisen sehr unterschiedlich aus, daher beziehe ich mich jetzt nur auf Deutschland. Meiner Meinung nach hat sich in vielen Bereichen sehr viel zum Guten gewendet – z. B. beim Gewässerschutz und Recycling. Die Nachhaltigkeit unserer deutschen Forstwirtschaft finde ich vorbildlich, aber die Schäden, die durch schweres Gerät im Wald verursacht werden, gefallen mir nicht. Auch laufen zu viele Menschen achtlos durchs Leben. Was ist das für ein Naturfreund, der beim Wandern einfach seinen Müll im Wald fallen läßt – oder schlimmer noch – seinen Müll in der Natur entsorgt und das dann auch noch mit zu hohen Müllgebühren rechtfertigen will? Beim Tierschutz hat sich viel getan, aber leider nicht in jedem Bereich. Die Massentierhaltung ist ein katastrophales Beispiel dafür, wie man sich seinen Mitgeschöpfen gegenüber nicht verhalten soll.

Sie haben im vergangenen Jahr am 33. Landespreis für Heimatforschung teilgenommen. Was reizt sie im digitalen Zeitalter an historischen Heimatthemen?

Sylvia Bäßler:

Mein Motto lautet: Nur wer die Vergangenheit kennt und aus ihr lernt, kann klug an der Zukunft arbeiten. Daher möchte ich meine Leserinnen und Leser für die Geschichte und die Geschichten aus unserer direkten Vergangenheit interessieren. Es wäre sicher leichter, meiner Phantasie einfach freien Lauf zu lassen oder Krimis zu schreiben, aber ich halte es für sehr wichtig, daß wir nicht vergessen, wo wir herkommen – damit wir besser entscheiden können, wo wir hinwollen. Wer sich mit der Vergangenheit lange genug beschäftigt, verliert übrigens irgendwann die Sehnsucht danach, dort leben zu wollen. In keiner Epoche, mit der ich mich bisher beschäftigt habe, konnte ich »die gute alte Zeit« entdecken. Dafür ist mein Respekt vor unseren hart arbeitenden Ahnen enorm gewachsen.

Sie schreiben an einem neuen Roman. Wie kommen Sie dabei voran?

Sylvia Bäßler:

Zur Zeit stecke ich mitten in den Recherchearbeiten. Die Geschichte spielt um 1900 in der Gegend zwischen Murrhardt und Grab. Es geht unter anderem um italienische Wanderarbeiter, die im Sommer zum Arbeiten nach Deutschland kamen, um ihre Familien ernähren zu können. Außerdem geht es um den Aufbau der Infrastruktur im Süddeutschen Raum – z. B. durch den Ausbau des Straßennetzes und welche entscheidende Rolle dabei reiche Fabrikanten spielten. Das Buch wird sozialkritisch und soll die Leserinnen und Leser zum Nachdenken anregen.

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

Das Gespräch führte
Andreas Scholz

Webseiten
www.sylviabaessler.de
www.einhornverlag.de

Buchtipp
Im Schatten der Eichen – Sylvia Bäßler, Einhorn-Verlag, Schwäbisch Gmünd, Broschur, 13 x 21 cm, 320 Seiten, ISBN: 978-3-9574-7004-1, Preis 14,80 EUR

Wir bieten Ihnen aus eigener Produktion

Verschiedene Brotsorten klimaneutral im Holzbackofen gebacken - aus Dinkel, Roggen, Weizen mit Sauerteig. Das besondere an unserem **Holzofenbrot** - von der Getreidezucht über die Getreideerzeugung bis zum fertigen Brot - ist alles in **demeter-Qualität.**
Im Sommer **Gemüse** aus dem eigenen Garten. Im Herbst **Obst** von unseren Streuobstbäumen. **Rindfleisch** vom eigenen Weiderind. **Verschiedene Wurstsorten** im Glas und Darm. Geräuchertes vom Rind und Schwein. **Unsere Spezialitäten:** Rinderwurst mit Sonnenblumenöl ◇ Salami nur mit Rindfleisch ohne Zusätze ◇ Pfefferbeißer ausschließlich mit Rindfleisch.

Weitere Elemente unserer Arbeit auf dem Hof

Kultur auf dem Hof – Sonnwendfeiern (Sommer/Winter), Frühstück mit allen Sinnen, Seminare, Vorträge, Konzerte, Wanderungen (an Vollmond oder Tag-Nacht-Gleiche), Lesungen, Firmenfeiern
Energieerzeugung mit Fotovoltaik. **Biodiversität** mit Benjeshecken, Bienenweiden, Streuobst

Doris und Edmund Braun · Riegenhof 4 · 74535 Mainhardt
Fon 07903 27 82 · Fax 26 43 · email doris@biolaedle.de · **www.biolaedle.de**

WEGE ZU GEISTIGER UND KÖRPERLICHER GESUNDHEIT

Teil 1: Ein spiritueller Weg zur Heilung

Eine Krankheit empfinden viele Menschen als Strafe. Sie stellen sich häufig die Frage: »Warum bin gerade ich krank geworden? Gerade jetzt, wo alles wieder so gut läuft!« Doch was wäre, wenn eine Krankheit eine Chance darstellt? Eine Chance, das eigene Leben auf eine viel konstruktivere Art und Weise zu verändern? Denn Krankheit kommt nicht einfach - das bisherige Leben hat zur Krankheit geführt. Es sind unsere Lebenseinstellungen, unsere Ernährungsgewohnheiten und unser Umfeld, welche den Körper prägen und Gesundheit oder Krankheit generieren.

Aus geistiger Sicht bestehen Menschen aus unterschiedlichen grob- und feinstofflichen Schichten. Die drei Hauptschichten sind der (grobstoffliche) physische Körper, der (feinstoffliche) emotionale Körper und der (ebenfalls feinstoffliche) mentale Körper. Diese drei Körper beeinflussen sich gegenseitig und können durch eine disharmonische Lebensweise in ein Ungleichgewicht gebracht werden.

Der physische Körper erfährt ein Ungleichgewicht durch eine destruktive Lebensweise. Welche Nahrung führen wir unserem Körper zu? Erlauben wir uns Entspannungs- und Erholungsphasen? Wie gehen wir mit unserem Körper um? Lieben wir unser Frausein / Mannsein?

Die Gefühlsebene reagiert sehr stark auf Emotionen der Unzulänglichkeit: »Das kann ich doch nicht tun«, »Ich bin es nicht wert« u.v.m. Destruktive Gefühle sind häufig der Auslöser, sich zu verausgaben oder sich nicht wert zu fühlen und somit sein eigenes Potential nicht zu leben.

Auf der mentalen Ebene erreichen wir die Dysbalance, indem wir äußeren Werten zu viel Raum geben. Ist die Villa groß genug, um Anerkennung vom Nachbar zu erhalten? Fahre ich die richtige Automarke? Sind meine Hobbies angemessen?

Vom konstruktiven Umgang mit der Krankheit

Krankheit ist die Aufforderung, »Stopp« zu sagen, genau hinzusehen und zuzuhören. Jetzt ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen und zu reflektieren. Es geht nun darum, die verschiedenen Situationen im Leben anzusehen: »Das ist mein Leben – so habe ich mein Leben erschaffen«. Dies geschieht ohne Bewertung und ohne Beurteilung. Ebenso sollten in dieser Phase Schuldzuweisungen vermieden werden.

Der nächste Schritt ist, das bisherige Leben zu lieben und sich selbst und anderen zu vergeben. Danach kann eine Dankbarkeit entstehen, die erkennen läßt, wie wichtig alle Situationen und auch die Krankheit für die eigene Entwicklung ist.

Nun erst kann eine Neuausrichtung erfolgen. Dabei unterlassen wir es, von unserem Partner oder sonstigem Umfeld zu erwarten, daß diese Personen sich ändern. Vielmehr sind wir auf dem Weg zur Gesundheit selbst aufgefordert, unser Wissen und unsere Ausbildungen nicht nur für uns alleine zu benutzen, sondern sie mit anderen zu teilen. Durch das eigene Vorbild ermutigen wir andere Menschen, mehr Verantwortung für sich und vor allem für die Welt zu übernehmen.

Es ist wichtig, daß wir im Kleinen bei uns selbst beginnen, indem wir bewußt entscheiden, welchen Informationen wir uns aussetzen wollen. Es ist wichtig, daß wir bewußt entscheiden, welche Waren wir einkaufen wollen. Es ist wichtig, daß wir bewußt in Kontakt mit der Natur kommen.

Der Neustart

Wir starten nun unser neues Leben, indem wir in unserem bekannten Umfeld anderen, die noch an emotionalen Unausgeglichenheiten wie Unzufriedenheit oder Gier und auch an diversen körperlichen Disharmonien leiden, eine Welt vorleben, in der es mehr Freude und innere Ruhe gibt.

Dieses Vorbild-Sein beginnen wir, indem wir uns mit unseren Wünschen und (Lebens)Aufgaben auseinandersetzen und beginnen, diese zu leben. Wir lassen uns von diesen Aufgaben mit Begeisterung durchdringen und beginnen, diese Begeisterung nach außen weiterzugeben. Jetzt erst starten wir unseren eigentlichen Lebensweg, der natürlich auch viel Mut vor dem Unbekannten von uns einfordert.

Einige werden nun sagen: »So zu leben, ist leichter gesagt als getan«. Dieser Einwand berücksichtigt nicht die Tatsache, daß nicht so zu leben noch viel größeres Leid verursacht. Denn ist der Anfang erst einmal gemacht und sind die gröbsten Widerstände überwunden, wird es einfacher, und wir verstehen: Sein Leben konstruktiv auf das Einfache auszurichten und damit Ruhe und Liebe auszustrahlen, lohnt sich!

Teil 2: Die innere Einstellung als Schlüssel zur Heilung

Haben Sie sich nicht auch schon einmal gefragt, warum seriöse Ärzte und Heilpraktiker nie wirklich ein Heilungsversprechen gegenüber einem Patienten abgeben, sondern eher sachlich über Chancen, Möglichkeiten und Risiken der zur Verfügung stehenden Therapieverfahren und Heilmittel informieren? Abgesehen von den entsprechenden gesetzlichen Regelungen in diesem Bereich hat dies wohl auch mit dem Wissen und der Erfahrung zu tun, daß Heilung ein zutiefst individueller Vorgang ist, der von so vielen Faktoren beeinflußt wird, daß das Versprechen der Heilung nicht möglich ist.

Doch fangen wir von vorne an und klären erst einmal, was Heilung eigentlich bedeutet. Landläufig versteht man darunter wohl einfach die Wiederherstellung eines scheinbar oder offensichtlich verlorenen Zustandes relativen Wohlbefindens. Der Betreffende möchte, daß »alles wieder so wird wie vorher«, daß die störenden und schmerzenden Symptome verschwinden. Die belastete Person möchte wieder für ihren Lebensunterhalt sorgen können, niemandem zur Last fallen, sowie unbeschwert essen, trinken, schlafen und ihre Sexualität leben können. Das entspricht im Wesentlichen den Grundbedürfnissen menschlichen Lebens.

Gegen diesen Wunsch nach Wiederherstellung des »guten Lebens« ist überhaupt nichts einzuwenden, ganz im Gegenteil. Kritisch wird es lediglich bei gleichzeitig mangelnder Bereitschaft, einen realistischen Blick auf die Gesamtsituation zu werfen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Wie gelangen wir zu einem realistischen Blick auf unsere Gesamtsituation?

Ganz einfach: Wir schauen die gesamte Situation realistisch an, indem wir auch wirklich alle Faktoren berücksichtigen. Das Einzige, was wir dazu benötigen, ist unser gesunder Menschenverstand. Dieser sollte uns sagen, daß wir ein gesundheitliches Problem nicht isoliert als biologischen, chemischen oder mechanischen Defekt betrachten können.

Das tun wir ja nicht einmal bei unseren Maschinen. Ein guter Automechaniker hat immer auch das Fahrverhalten im Blick und wird sich Ihnen gegenüber gegebenenfalls auch dazu äußern und sich nicht nur auf das Austauschen der Ersatzteile beschränken. Ein guter Computerspezialist wird immer das Nutzerverhalten von Hard- und Software im Blick haben und Ihnen bei Problemen mit dem PC jede Menge Fragen dazu stellen, um die Ursache zu lokalisieren. Warum also geben wir uns gerne der Illusion hin, zur Behandlung von Funktionsproblemen des »komplexesten Gerätes in unserem Haushalt«, unseres Körpers nämlich, würde eine kleine Pille ausreichen, ein kleiner oder größerer chirurgischer Eingriff, ein Nahrungsergänzungsmittel, eine neue Diät, ein paar Globuli oder diese Kräutermedizin, die »hundertprozentig und garantiert immer hilft«?

Das ist zunächst einmal schwer verständlich und hat wohl am ehesten mit etwas zu tun, das man in anderen Zusammenhängen »Betriebsblindheit« nennt. Man verschließt gerne die Augen vor den Mißständen im eigenen Laden. Unbewußt und nicht reflektiert sind sie zunächst einmal leichter zu ertragen. Wenn ich meine Angst vor der Liebe und meinen eigenen, großartigen Fähigkeiten mit einer Mischung aus ständig latenter innerer Selbstkritik, unausgewogener Ernährung und extremer sportlicher Belastung über Jahrzehnte hinweg ganz gut unter der Oberfläche halten kann und es dabei auch noch zu Lebensverhältnissen bringe, die gesellschaftlich anerkannt sind und finanziell Früchte tragen, ist es natürlich hart, beim Herzinfarkt pünktlich zur Berentung den Fehler im System zu finden und die jahrzehntelange, subtile Selbstmißhandlung aufzuarbeiten und einem neuen, konstruktiveren Muster zuzuführen. Dazu kommt, daß wir es zuweilen so weit getrieben haben, daß wir mit nicht mehr reparablen Systemschäden klar kommen müssen, die ihren eigenen Regelkreis nach sich ziehen, wie z.B. die dauerhaften Schädigungen nach Chemotherapie, der Teufelskreislauf aus Gerinnungshemmung und Darmschädigung nach Herzinfarkt mit Stent-Versorgung oder gewisse Funktionsausfälle nach Schlaganfall.

Aus der Praxis

Grundsätzlich ist eine individuelle, offene und undogmatische Herangehensweise unabdingbar. Auch als Naturheilkundler oder Heilpraktiker werden wir regelmäßig mit den Ergebnissen sogenannter schulmedizinischer Behandlungs- und Versorgungsprozesse konfrontiert und können uns Gra-

benkämpfe und ideologische Denkverbote kaum erlauben. Vielleicht trägt es in solchen Fällen bereits zur Heilung bei, zunächst einmal den Patienten zu ermutigen, mit den betreuenden Ärzten einen »alternativen Gerinnungshemmer« zu suchen, der den Darm weniger schädigt. Die psychologische Unterstützungsleistung als z.B. psychotherapeutischer Heilpraktiker liegt dann eher darin, dem Patienten in der leidigen Kostendiskussion in einem zunehmend ökonomisierten Gesundheitssystem den Rücken zu stärken.

Das führt uns zum nächsten und vielleicht alles entscheidenden Punkt: Welche Einstellung zur Heilung haben »wir als Heilkundige«, und was geben wir an unsere Patienten weiter? Erklären wir unseren Patienten, daß es konstruktiver ist, eine Chemotherapie durchzuführen als eine alternative Methode, wenn sie an die alternative Methode nicht glauben können und zutiefst innerlich davon überzeugt sind, daß ihnen in der Kürze der Zeit nur die Chemotherapie das Leben retten kann? Fangen wir dann an, mit unserem Patienten zu streiten und den Horror der Chemotherapie zu betonen, oder nutzen wir lieber die Energie dafür, unseren Patienten zu ermutigen, genau herauszufinden, ob für ihn nicht auch eine minimalinvasive Variante der Chemotherapie, die nicht das gesamte System flutet, sondern punktuell ansetzt, zum Tragen kommen kann?

Holen wir die Leute wirklich da ab, wo sie stehen, oder wollen wir Recht behalten und unsere Ansichten bestätigt sehen? Ermutigen wir den Patienten, die behandelnden Ärzte als »Werkzeuge« für das »Höhere Gute« zu sehen, und erklären wir Ihnen, wie wichtig es ist, davon überzeugt zu sein, daß das Leben es gut mit ihnen meint und daß jedes Medikament und jede ärztliche Intervention, über die sie sich sorgfältig informiert haben und für die sie sich nach Abwägung von Risiken, Möglichkeiten und Alternativen entschieden haben, segensreich und heilbringend für sie sein wird?

Erklären wir Ihnen, daß diese Überzeugung entscheidend ist für die Heilung, weil sie bedeutet, die Verantwortung für die eigenen Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen und sie nicht an einen Arzt, ein Medikament oder ein Verfahren zu delegieren, sei es konventionell oder alternativ?

Nicht umsonst wird seit Jahren der mündige Patient propagiert. Zahlreiche Studien zum sogenannten Placebo-Effekt - der Heilung durch »Unwirksames« allein aufgrund des Glaubens an die Wirksamkeit - zeigen uns, wie wichtig es ist, von der Wirksamkeit der Methode oder des Medikaments, für das wir uns entschieden haben, überzeugt zu sein.

Ermutigen statt Angst machen!

Vor allem anderen müssen wir die Angst als natürlichen Gegenspieler des Glaubens sorgfältig im Auge behalten. Die physiologischen Wirkungen der Angst sind gut erforscht. Verkürzt gesagt, führt Angst zur vermehrten Ausschüttung von Streßhormonen, was zu Flucht, Vermeidung, bishin zum »Systemabsturz« führt – also kein guter Nährboden für Heilung.

Wir können uns vor diesem Hintergrund gut vorstellen, daß zum Beispiel die ohnehin schon heftigen Auswirkungen einer Chemotherapie in einem System, das von Angst beherrscht wird, verheerende Ausmaße annehmen können und auf der anderen Seite alternative, sanftere Behandlungsmethoden ihrer Wirksamkeit weitestgehend oder vollständig berauben können.

Vordringlichste Aufgabe auf dem Weg zur Heilung ist also die Auseinandersetzung mit der Angst, um zu einer inneren Einstellung zur Heilung zu gelangen, die diese ermöglicht und fördert.

Je nach Schwere der Erkrankung haben wir es dabei mit einer Bandbreite von Ängsten zu tun, die von der Angst vor dauerhafter Schädigung, Behinderung, Pflegebedürftigkeit, dauerhaften Schmerzen und Beschwerden bishin zur Angst vor dem Tod reicht. Diesen Ängsten ist mit allem zu begegnen, was uns heute zur Verfügung steht: Angefangen bei der einfachen Information und Aufklärung, der Entstigmatisierung von Krankheiten und Behandlungsmethoden, hin zur Ernährungsumstellung, der Schulung in Entspannungsverfahren, Yoga und Meditation bis zur psychotherapeutischen Intervention, ist alles hinzuzuziehen, was zu einer gelassenen Haltung und einem ausgeglicheneren Selbstbild des Patienten führt.

Für viele Menschen ist dies schon der Einstieg in ein sehr viel spirituelleres Selbst- und Weltbild gewesen, und das wird auch so bleiben, ganz im Sinne der alten Maxime von der »Krankheit als Einweihungsweg«. Denn Krankheit konfrontiert uns häufig mit den existenziellen Fragen, auf die konventionelle Medizin, Heilkunde, Religion und Psychologie keine oder nur oberflächliche Antworten anbietet: Wer bin ich? Was ist meine Aufgabe? Gibt es ein Leben nach dem Tod, was erwartet mich, bin ich bereit?

Wer sich wirklich und tiefgreifend heilen will, muß sich diesen Fragen früher oder später stellen, und wer andere in der Heilung unterstützen will, sollte Antworten auf diese Fragen für sich selbst gefunden haben.

Autorin Teil 1
Elke Tegel
Heilpraktikerin
1. Vorsitzende Verband Europäischer Reflexologen, deutsche Sektion

Autor Teil 2
Jörg Schuber
Heilpraktiker für Psychotherapie &
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Weitere Infos
www.stepone-lm.de

Der »Tau des Meeres« – Rosmarin: Ein mediterraner »Kräuterriese«.

Es ist schon seltsam, daß eines unserer heute bekanntesten mediterranen Kräuter, eben der Rosmarin, erst recht spät hoch geachtet wurde. Und das trotz der Reichsgüterverordnung Karls des Großen, der die Kultivierung von »Rosmarius officinalis« in den Klostergärten seines Reiches angeordnet hat. Erst im 13./14. Jahrhundert wird seine Würzkraft entdeckt. Gerade einmal fünf Rezepte nennt das italienische Kochbuch (Liber de Coquina).

Hildegard von Bingen verschweigt ihn. Die Quellen der Klostermedizin sprudeln nicht. Wir Heutigen müssen uns ob dieses Sachverhalts die Augen reiben.

Ein betörender Duft entströmt dem »TAU DES MEERES«, der sich wohlfühlt in bewegter, feuchter Luft, der die Sonne liebt und wasserdurchlässige Böden: die Küsten des »Mare nostrum«, das sich derzeit aus menschengemachten Gründen negativ in den Medien wieder findet.

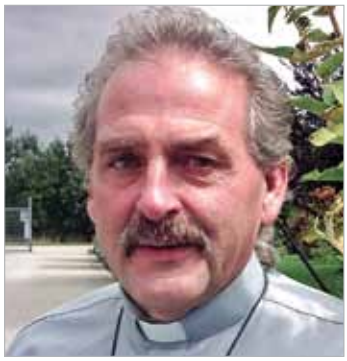
Seit der Antike wird überliefert, daß Segler auf dem Mittelmeer, noch ehe sie es sehen konnten, die Nähe des Landes riechen konnten, wenn ihnen der ablandige Wind den Rosmarinduft zutrug. Das ist seine Heimat – da ist er zu Haus und nicht bei uns, im Gebiet nördlich der Alpen mit seinen festen Lehmböden und seinem ganz anderen Klima. Nichts zu spüren von Leichtigkeit. Ich habe noch keinen Rosmarin »gut über den Winter gebracht«.

Weit bekannter als seine Heilwirkung oder seine Verwendung als Würzmittel war seine magisch mythische Bedeutung. So findet sich die Überlieferung: »Der Brautkranz gewunden aus Rosmarin, erhält die Liebe ewig grün.« Aber auch der Text von Georg Trakl: »Der ihn befeuchtet, rosig hängt ein Tropfen Tau // Im Rosmarin hinfließt ein Hauch von Grabgerüchen. // Spitäler wirr erfüllt von Fieberschrein und Flüchen. Gebein steigt aus dem Erdbegräbnis morsch und grau.« Shakespeare läßt in Hamlet Ophelia zum Besten geben: »… lieber Herr, gedenke meiner. Und da ist Rosmarin, das ist für die Treue.« Leben, Liebe, Treue und Tod – alles ist vom Rosmarin umgarnt, umkränzt.

»Ungarisch Wasser«, aus Rosmarinblüten und Alkohol destilliert, versprach ewige Jugend. Alle Falten und Runzeln wurden durch dies Elixier glattgebügelt. »Klosterfrau Melissengeist« ist ohne Rosmarin nur die Hälfte wert.

Vom Stiefkind der Klosterheilkunde hat sich Rosmarin zu einem der Hauptakteure der Phytotherapie entwickelt. Rosmarin hilft, in vielerlei Art und Weise, das Leben zu erleichtern. Er verleiht unseren Mahlzeiten einen guten Geschmack. Aber er kann bedeutend mehr.

Die Alzheimerforschung hat Wirkstoffe ausgemacht, die hilfreich sein können, um das Leiden zu lindern. Bakterien und Viren und ... und ... sind nicht gut gelitten, wenn unser Körper dank dieses Kräutleins gestärkt und gegen sie gefeit ist. Es zentriert, beruhigt, hält uns wach und hilft unserem Herzen. Rosmarin verhindert den Abbau von Acetylcholin, einem Neurotransmitter, der im Gehirn für die Vermittlung von Botschaften notwendig ist und hält uns damit geistig rege. Rosmarin ist hochwirksamer »Rostschutz« für unser Leitungssystem. Darüber hinaus steigert er den Blutdruck und stimuliert unseren Kreislauf. Stimmungsfördernd und belebend sind die kleinen feinen Blätter.



Rosmarinwein (150 g in einem Liter gutem Rotwein; 14 Tage zum Ausziehen angesetzt) stärkt das Herz und das allgemeine Wohlbefinden. Und eine Kur damit: pflanzliches Viagra pur! Dieser »Druiden-Trunk« hat es in sich! Ätherisches Rosmarin-Öl verhindert das Umkippen, Ranzig-werden von Ölen und Salben. Aber Achtung: dieses Öl wirkt in der Schwangerschaft abortiv.

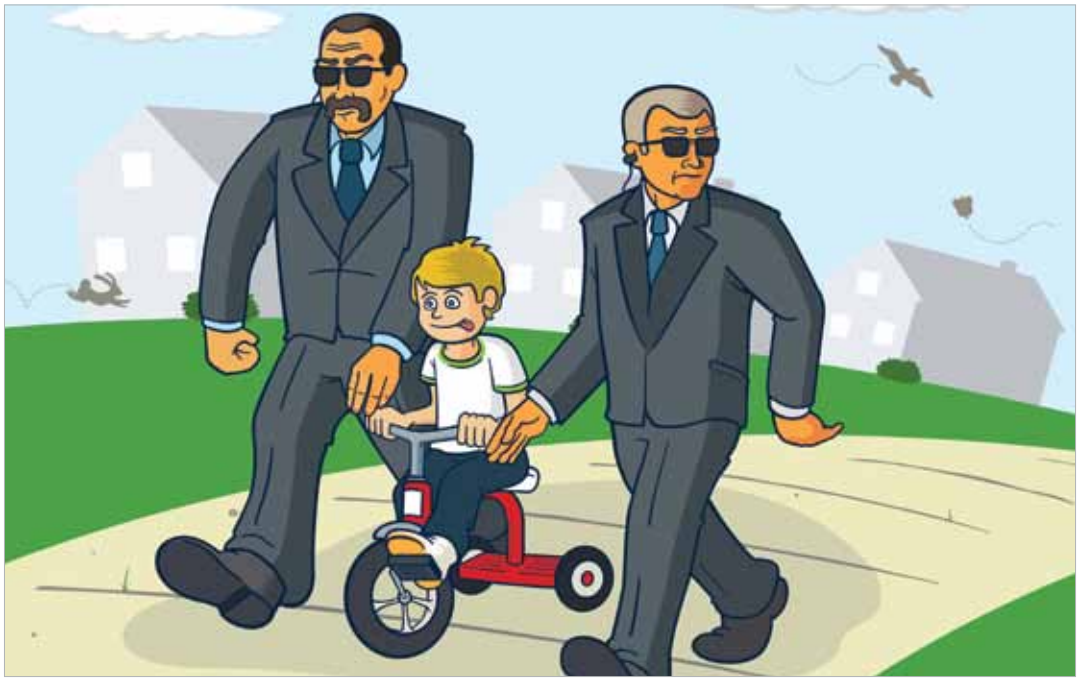
Und in der Küche: Rosmarin-Bratkartoffel mit einem Lorbeerblatt – ein Genuß! Auf los geht's los!

Gott befohlen
und herzlichst,
Ihr Pater Gerhard

Weitere Informationen
www.brunnenhof-kraeuter-und-mehr.de

Helikopter-Eltern – oder: Über die Unfähigkeit, loszulassen

Im Dezember 2014 ging eine Schlagzeile durch die Gazetten: Direktor der Stuttgarter Schillerschule schreibt »Blaue Briefe« – jedoch nicht an seine Schüler, sondern an deren Eltern. Der Grund: Viele Eltern bringen ihre Kinder täglich mit dem Auto zur Schule, fahren sie bis vor die Eingangstür, tragen ihnen den Schulranzen ins Klassenzimmer, ziehen ihnen die Jacke aus und nützen dann noch die Gelegenheit, den Klassenlehrern zu erklären, worauf diese bei ihren Kindern ganz besonders achten müssen ...



Daß es sich bei besagtem Fall um keine Ausnahme handelt, zeigten vielfältige Reaktionen in ganz Deutschland. Überall beklagen sich Schulleiter und Lehrer über sogenannte »Helikopter-Eltern«, die wie ein Hubschrauber über ihren Kindern kreisen und sie - wenn möglich – keine Sekunde aus den Augen lassen.

Nicht nur in Grundschulen oder Gymnasien, selbst an Universitäten werden volljährige Studenten von ihren besorgten Mamas rund um die Uhr bemuttert und »zur Uni gebracht«, was die Verwaltung der Universität Duisburg-Essen zu dem ironischen, aber auch vielsagenden Aushang veranlaßte:
»Liebe Eltern, hinter dieser Tür werden Ihre Fragen nur beantwortet, wenn Sie glaubhaft versichern können, daß:
» Sie Ihrem studierenden Kind die Kleidungsstücke zurechtgelegt haben, die es gerade trägt.
» Sie ihm eine Frühstücksdose mit gesundem Inhalt in den Rucksack gepackt haben.
» Sie ihm beim Verlassen des Hauses den Reißverschluß an der Jacke zugezogen haben.
» Sie noch mindestens 30 Sekunden an der Haustür oder am Küchenfenster verfolgt haben, daß er auf dem Weg zur Universität nicht bummelt ...«

Von der Unfähigkeit loszulassen

Das Phänomen »Helikopter-Eltern« ist natürlich nicht neu. »Überfürsorgliche Eltern«, die sich wie ein Beobachtungs-Hubschrauber ständig in der Nähe ihrer Kinder aufhalten, um diese zu überwachen und zu behüten, kennt man schon lange. Ihr Erziehungsstil ist geprägt von teilweise paranoider Überbehütung und exzessiver Einmischung in die Angelegenheiten des Kindes bzw. des Heranwachsenden.

Wer den Loriot-Film »Ödipussi« gesehen hat, ahnt, wohin die elterliche Fürsorge führen kann, wenn es Mama und Papa nicht gelingt, ihre Kinder irgendwann loszulassen. Lebenslange Identitätskrisen sind quasi vorprogrammiert. Und das »Muttersöhnchen« tut sich auch mit 50 noch schwer, den Fängen seiner »allwissenden« 75jährigen Gluckenmutter zu entkommen.

Psychologen warnen seit Jahrzehnten vor den Folgen der Überbehütung. Der Kinderpsychiater Michael Winterhoff schrieb in seinem Buch »Warum unsere Kinder Tyrannen werden«, daß sich immer mehr Jugendliche aus bürgerlichen Familien in Psychotherapie befinden. Es sind dies Kinder engagierter, beziehungsfähiger Eltern, die – aus elterlicher Sicht - »alles« für ihren Nachwuchs getan haben. Winterhoff sieht das Problem darin, daß es den Eltern selbst an Orientierung und Anerkennung mangelt und sie diesen Mangel durch ihre Kinder zu kompensieren suchen.

Der Familientherapeut Jesper Juul hält die Schäden durch »Überbehütung« sogar für schlimmer als die Folgen von Verwahrlosung, Ignoranz und Desinteresse der Eltern. Den Hintergrund dieser Überbehütung sieht er im Narzißmus der Eltern: »Sie wollen glückliche und erfolgreiche Kinder haben, um sich selbst als kompetent erleben zu können.«

Wie weit dieses Erfolgsstreben gehen kann, zeigt das Beispiel Frankreich: Hier müssen viele Lehrer regelmäßig vor Gericht erscheinen, weil immer mehr ambitionierte (Helikopter-)Eltern die Zensuren ihrer Kinder »einklagen«. Diese Eltern wissen

natürlich viel besser als jeder Lehrer, welch unentdecktes Potential gerade in »ihren« Kindern schlummert. Teilweise ohne jegliche sachliche Begründung wird dann vor Gericht versucht, dem »kindlichen Erfolg« nachzuhelfen. Auch hierzulande macht dieses Vorgehen inzwischen Schule.

Helikoptereltern und die Folgen für die Kinder

»Von außen betrachtet, wirkt das Familienleben perfekt. Die Eltern besuchen jede Schulaufführung und jedes Fußballspiel ihrer Kinder. Sie kennen alle Freunde ihrer Kinder und die Berufe der Eltern. Wenn die Schulleistungen abfallen, organisieren sie Nachhilfe. Sie kümmern sich um alles.« So berichtet ein Familienpsychologe.

Die Folgen jedoch sind - neben einer immer größeren Unselbständigkeit der Kinder – ein permanenter Druck, der auf den Kindern lastet. Denn das große Engagement der Eltern verlangt eine Gegenleistung – den Erfolg! Als »sichtbares Resultat der elterlichen Fürsorglichkeit« werden gute Schulnoten wie Siege gefeiert. »Niederlagen« hingegen sind Tragödien, gegen die unbedingt und umgehend etwas unternommen werden muß. Die Identifikation mit dem Leben des Kindes wird immer mehr zur fixen Idee. Es entsteht ein fiktives »Wir«-Gefühl«, durch welches die Eltern alle Facetten des Kinderdaseins aktiv »miterleben«.

Raum für Individualität und freie Entwicklung ist für das Kind kaum mehr vorhanden. Sein Leben ist verplant, sein Werdegang vorbestimmt. Hilfeschreie wie Bettnässen, Eßstörungen oder ADHS werden mit diesem elterlichen Verhalten in Zusammenhang gebracht. Von den narzißtischen Spätfolgen ganz zu schweigen.

Daß hinter diesem elterlichen Kontrollwahn sehr große eigene Unsicherheit steckt, ist leicht zu erkennen. Was hier in erster Linie fehlt, ist Vertrauen. Sowohl Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder, als auch Vertrauen in das Leben selbst. Der Gedanke, etwaige Gefahren durch permanente Kontrolle ausschließen zu können, ist von jeher ein Irrweg. Doch woher sollen die Eltern das wissen? Sind sie doch meist selbst auf diese Weise »erzogen« worden - oder haben zu viele »Expertenbücher« gelesen …

Der tägliche Experten-Wahn

Besonders bizarre Formen der Kindeserziehung findet man vor allem dort, wo es Eltern gewohnt sind, sich auf dem »Ratgebermarkt« schlau zu machen. In den USA wird seit langem darüber diskutiert, wie viel Mutterbrust ein Kind braucht. Die Bewegung »Bindungsorientierte Elternschaft« beispielsweise propagiert die »permanente körperliche Nähe«: Stillen, bis das Kind nicht mehr mag. Im Elternbett schlafen lassen, bis der Nachwuchs von selbst das Weite sucht. Das Baby so oft wie möglich in einem Tuch am Körper tragen – bis das Kindesgewicht und die elterlichen Bandscheiben dem ein Ende setzen. Zuguterletzt garantiert dann »Hotel Mama« auch ausgewachsenen Küken uneingeschränkte (mütterliche) Nestwärme.

Das Konzept geht zurück auf den amerikanischen Kinderarzt William Sears. Sein »Baby Book« wurde in 18 Sprachen übersetzt und verkaufte sich 1,5 Millionen Mal. Erschienen ist es bereits im Jahr 1993. »Sears Mütter« geben ihre Jobs, ihre Freunde und ihre Hobbys auf, um vollständig für das Baby da zu sein. Schließlich ist ihr Guru Sears der Meinung, daß »die Chance, ein ausgeglichenes Kind aufzuziehen, umso größer ist, je mehr Zeit es in den Armen seiner Mutter verbringt«.

Das Gegenkonzept liefert die »Tigermutter« Amy Chua. Die Yale-Professorin empfiehlt Drill und Schlafentzug, falls es in der Schule oder mit dem Klavierüben nicht klappt. Schluß mit Warmduschern und Sitzpinklern. Je härter das Kind angepackt wird, desto mehr ist es für das wahre Leben »gerüstet«.

In Skandinavien geschieht es immer öfter, daß Eltern die Vormundschaft für ihre Kinder entzogen wird, wenn sie ihre Kinder nicht so erziehen, wie es von »Staatsseite« vorgegeben ist. Und hierbei geht es nicht um Gewalt oder andere Übergriffe, sondern um »ideologische Vorstellungen«. In Norwegen und Schweden ist der »Erziehungsexperte« Trumpf und Kindeserziehung inzwischen Gesellschaftsangelegenheit. Was ja verständlich ist - denn wer will schon individuelle Quertreiber, die sich später nicht ins System einfügen?!

Finnland, der »Gewinner« der Pisa-Studie, wurde lange für sein wunderbares Bildungssystem gelobt, weil es die Schüler so perfekt für die Zukunft vorbereitet. Doch

DER HOLZHOF
mitwelt funktion design
Der Holzhof
Obersteinacher Straße 23
D-74582 Gerabronn-Dünsbach
Telefon 0 79 52/54 54
Telefax 0 79 52/66 23
www.der-holzhof.de

für welche Zukunft? Für ein individuelles, unabhängiges Leben, oder für die Integration in das finnische Wirtschaftssystem? Inzwischen werden Stimmen laut, die behaupten, die frühkindliche Gehirnwäsche funktioniere in Finnland eben besser als hierzulande. Daher sind die Kinder auch »erfolgreicher angepaßt.« Was aber nicht unbedingt der Individualität des Kindes zugute kommt.

Während also auf der einen Seite die überfürsorglichen Helikopter-Eltern stehen, die sich rund um die Uhr kümmern, um die Erziehung ihrer Kinder selbst in die Hand zu nehmen, so ist die Entmündigung der Eltern ein ebensogroßes Thema. Im Grunde können Eltern (den Experten) sowieso nichts recht machen. Ein paradoxes Beispiel: Zwar propagiert man die Erziehung zur Selbständigkeit der Kinder und verteufelt das »zur Schule bringen«. In den USA werden Eltern jedoch wegen »unterlassener Aufsichtspflicht« verklagt, wenn ihren Kindern auf dem Schulweg etwas zustößt. Na was denn nun?

Eltern haben es nicht leicht

»Könntet ihr euch vorstellen, einen Typen zu heiraten, der bis zur Schule gestillt wurde und bei Mama schlief, bis er neun war? Macht euch klar, welche Familienfeiern mit welchen Schwiegermüttern ihr durchzustehen hättet.« Diese oder ähnliche Kommentare zeigen, welch groteske Vorstellungen viele Eltern davon haben, was gut für ihr Kind sei. Und welche Folgen für das Kind entstehen.

Die Frage aller Fragen jedoch ist: Welches Ziel wird denn überhaupt mit der »Erziehung« verfolgt? Soll das Kind eine eigene Persönlichkeit entwickeln und so lange beschützt werden, bis es selbst entscheiden kann? Oder soll es schnellstmöglich »fit« gemacht werden für das gesellschaftliche »Survival of the Fittest«? Soll es seine individuellen Fähigkeiten nach und nach selbst entdecken dürfen? Oder müssen ihm von außen all jene Fähigkeiten beigebracht werden, die es angeblich zum Überleben in unserem System benötigt? Ist die Individualität des Kindes Mittelpunkt der Erziehung? Oder ist das Leistungsstreben das Maß aller Dinge?

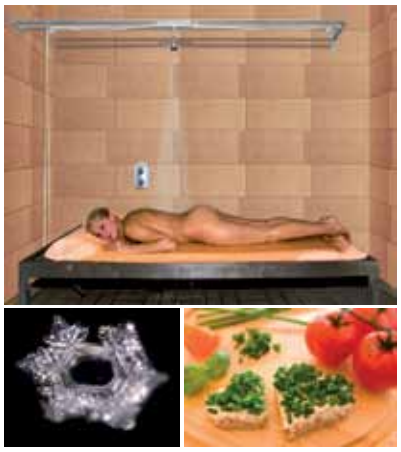
Fakt ist: Überall ist Angst zu spüren. Angst vor der Zukunft. Angst vor dem Versagen. Angst, etwas falsch zu machen. Angst vor Kontrollverlust. Zwanghaft wird versucht, dieser Angst Herr zu werden. Unsere Gesellschaft ist geprägt von Angst und sinnentleerter Orientierungslosigkeit, und Eltern haben es heutzutage wahrlich nicht leicht!

Da ist auf der einen Seite das große Heer der allwissenden Experten, die immer neue Erziehungstheorien »erfinden«, weil sich sonst ihre Bücher nicht verkaufen. Dazu kommen zahllose Wirtschaftspsychologen, deren vorrangiges Ziel es ist, durch Werbung und Marketing viele kleine »Konsumschweinchen« heranzuzüchten, die alles fressen, was die Wirtschaft ihnen vorsetzt. In den Schulen herrscht Gruppenzwang, den jene Wirtschaftspsychologen noch fördern, indem sie Statussymbole erschaffen, ohne die ein Kind zum Außenseiter wird. Die Lehrer leiden ebenso an unserem individualitätsvernichtenden Bildungssystem wie die Kinder - und ganz nebenbei noch an kollektivem Burnout. Wider jede Vernunft wird immer mehr Theorie in immer weniger Jahre gepackt und damit der Klaustrophobie des Herzens immer mehr Vorschub geleistet.

Der eigene wirtschaftliche Erfolgsdruck zwingt viele Eltern, neben Familie und Kindererziehung noch ganztätig berufstätig zu sein, weshalb als Folge »Fremde« die Erziehung ihrer Kinder übernehmen. In den USA sitzen Millionen von Kindern bereits im Säuglingsalter vor dem Fernseher, lauschen Erziehungsprogrammen wie »Baby-TV« und werden von virtuellen TV-Pädagogen auf das »wahre Leben« vorbereitet. Die Liste der Erziehungsodysseen ist unendlich lang.

Die amerikanische Ex-Präsidentengattin Hilary Clinton veröffentlichte vor einigen Jahren das Buch »It takes a Village« – man benötigt ein ganzes Dorf - um ein Kind (gesund und natürlich) zu erziehen. An dieser Aussage ist sicherlich etwas Wahres dran. Und tatsächlich sind viele Eltern mit der Erziehung ihrer Kinder schlichtweg überfordert. Nicht etwa, weil die Eltern so schwach und die Kinder so schwierig sind, sondern weil unser Lebenssystem Illusionen fördert, denen nachzustreben sehr, sehr ermüdend sein kann. Und weil das familiäre Dorf inzwischen zu einer globalen Megacity geworden ist, in der keiner den anderen mehr kennt. Am wenigsten sich selbst!

Autor
Michael Hoppe

CASA MEDICA
DAS NATURHEILSANATORIUM
DR. MED. STEPHAN LESER
Obere Augartenstraße 36, 74834 Elztal-Dallau
Telefon 0 62 61 - 8 00 00, Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info info@casamedica.info

Quellwasser-Dauerbrause und AVWF Methode - Ihr Gesundbrunnen im Odenwald!

TRAUMBERUF HEILPRAKTIKER/IN

RM-Heilpraktikerschule & Naturheilpraxis MERKLE lädt ein zum Tag der offenen Tür am Sa. 12.09.15 von 10.00 bis 14:00 Uhr

Seit 2004 hat Renate Merkle an einigen Schulen erfolgreich viele Schüler durch die 2-jährige Ausbildung zum Heilpraktiker als Dozentin geführt. Seit 2011 unterrichtet sie in ihrer eigenen Heilpraktikerschule in Besigheim, Bühlgartenweg 20. Die aktuelle Heilpraktiker-Ausbildung beginnt am Mo. 5.10.15 um 17:00 Uhr. Nähere Infos unter www.naturheilpraxis-merkle.com

Die Entdeckungsreise zu den Zusammenhängen im eigenen Körper begeistert Renate Merkle stets aufs Neue. In den gemütlichen Räumen ihrer RM-Heilpraktikerschule im Ottmarsheimer Bühlgartenweg 20 lädt sie ihre Auszubildenden ein, sich mit ihr auf diese Reise zu begeben. Die Ausbildung dauert zwei Jahre und findet montags von 17.00 bis 21.00 Uhr statt. Ergänzend dazu können die angehenden Heilpraktiker Vorträge, Workshops und Seminare besuchen, die die verschiedenen Aspekte von Anatomie, Physiologie und Pathologie vertiefen.

Die jeweiligen Untersuchungsmethoden erlernen die Schülerinnen und Schüler beim naturheilkundlichen Tag – er findet einmal im Monat zusätzlich statt -, aber auch im praktischen Tun. Dabei profitieren sie von Renate Merkles großem Erfahrungsschatz aus ihrer Praxis. Renate Merkle ist gelernte Grundschullehrerin, wodurch sie den Unterricht lebhaft und individuell gestalten kann. Während der zweijährigen Ausbildung vermittelt sie den gesamten Stoff, der für die Prüfung erforderlich ist. Mitzubringen ist in erster Linie Motivation, Begeisterung sowie die Bereitschaft, das im Unterricht Gelernte zu Hause nachzuarbeiten.

»Unsere Schule hat kein rollierendes System, d.h. gleicher Anfang für alle, homogene Klassen ohne ständige Wechsel. In kleinen Gruppen bis max. 10 Schüler wird sehr individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingegangen. Der Unterricht orientiert sich an unseren eigenen Skripten, die strukturiert und leicht erlernbar aufgebaut sind.«

Zum Kennenlernen können Interessierte beim Tag der offenen Tür an einem kostenlosen Probeunterricht teilnehmen. Er beginnt um 10 Uhr, um Voranmeldung wird gebeten.

Außerdem werden Fachausbildungen u.a. Phytotherapie (Dauer 1 Jahr) sowie Seminare zu verschiedenen naturheilkundlichen Themen (Dorn-Breuss, klassische Massage, Tapen, Schüßler-Salze, Homöopathie, Bach-Blüten, u.s.w.) angeboten.

»Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen« (Benjamin Franklin)

RM Heilpraktikerschule Renate Merkle Heilpraktikerin/Schulleiterin

Wir begrüßen Sie zur Berufsausbildung Heilpraktiker!

2-jährige Heilpraktiker-Ausbildung

Beginn: Mo. 05.10.2015 von 17:00-21:00 Uhr

kleine Gruppen max. 10 Schüler 1x wöchentlich

Tag der offenen Tür am Sa. 12.09.2015 von 10:00 bis 14:00 Uhr mit Probeunterricht

Tel. 07143/409576 * Fax 07143/960380

Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

Prolotherapie – die natürliche Alternative zur Operation!

Die Proliferationstherapie, auch kurz »Prolotherapie« genannt«, ist eine alternative medizinische Behandlungsmethode, die überall dort zum Einsatz kommt, wo unser Bewegungsapparat Verletzungen und Verschleißerscheinungen zeigt. Durch gezielte Injektionen von Traubenzucker und einem leichten Anästhetikum wird das Gewebe angeregt, besser zu heilen und sich zu erneuern. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind damit die Grundlage dieser Therapie, die der Chirurg Dr. Nicolas Eyok aus Neuenstein bereits seit über 10 Jahren erfolgreich anwendet.

»Die Proliferationstherapie ist nicht neu«, erklärt Dr. Eyok. »In den USA wird diese Methode seit langem erfolgreich angewandt. Sportler zählen zu den häufigen Nutznießern, da sich die Heilung beschleunigt. Der Regenerationsprozeß wird verkürzt, und es muß nicht operiert werden. Ich bin seit Jahrzehnten Chirurg und dadurch zur Erkenntnis gekommen, daß meistens viel zu schnell und viel zu oft operiert wird. Noch immer sieht man den Körper als eine zu reparierende Maschine und tauscht Einzelteile aus. Bei der Prolotherapie steht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Vordergrund. Das geheilte Gebiet funktioniert auch besser.«

Ob Sportverletzungen, Bandscheibenprobleme, gestörte Schulterfunktion und Schulterschmerzen, chronische Rückenschmerzen, »Tennisarm« oder spannungsbedingte Kopfschmerzen, der Grund für all diese Beschwerden liegt zumeist in der Beschädigung oder im Erschlaffen der Muskeln und Bänder. Da diese den gesamten Bewegungsapparat zusammenhalten, reicht es nicht, lediglich die Muskulatur durch bestimmte Übungen zu kräftigen. Auch Bänder und Sehnen müssen gefestigt werden, denn das »Ausleiern« sorgt schließlich dafür, daß ein einwandfreies Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern nicht mehr »beschwerdefrei« möglich ist.

Was tun also? Aufschneiden? »Defekte« Gelenke ersetzen? Natürliche Teile gegen künstliche austauschen? Oder neue, sehr viel einfachere Wege gehen?

»Ein sanfter »chirurgischer Eingriff« führt die Nadel exakt zum genauen Punkt, und ein Gemisch aus Traubenzucker und einem Anästhetikum wird in das betroffene Gewebe injiziert. Dadurch wird der natürliche Selbstheilungsprozeß aktiviert, und der Organismus beginnt, das schadhafte Gewebe durch gesundes zu ersetzen.« Klassische chirurgische Methoden hingegen, wie etwa die Kortisonbehandlung, haben oft den gegenteiligen Effekt. Sie unterdrücken den Schmerz, tragen jedoch nicht zur eigentlichen Heilung bei - eher schwächen sie das Gewebe.

»Die Medizin entwickelt sich immer weiter. Und wir verstehen heute besser, wie unser Körper funktioniert«, erklärt Dr. Eyok. »Wir sollten auch bei unserem Organismus ökologischer und nachhaltiger denken und weniger tun, das ihn gefährdet. Die Behandlung ist auf jeden Fall ökonomischer und verursacht kaum nennenswerte Komplikationen. Bei der heutigen Vermehrung von chirurgischen Eingriffen zur Behandlung, beispielweise von Schmerzen an Gelenken und an den Wirbelsäulen, wäre es nicht unklug, über die Prolotherapie als ersten Therapieversuch nachzudenken. Und das hat mit Injektionen von »Gelenkschmiere« nichts zu tun. Wenn ich für mich selbst einen Vergleich anstellen müßte, würde ich sagen: meine Indikationen zur Operation haben sich um mehr als die Hälfte reduziert.«

Nicolas Eyok weiß, wovon er spricht. Er war als Chirurg in mehreren großen Kliniken tätig, hat den Operationsalltag aktiv miterlebt und seine Lehren daraus gezogen. Seit 1993 ist er als selbständiger Arzt niedergelassen. Neuenstein hat er als Praxisort gewählt, weil es hier ruhig und entspannt zugeht.

»Die Proliferationstherapie ist eine ideale Methode, um unnötige Operationen zu vermeiden. Und die Heilungsrate ist sehr hoch. Es bedarf jedoch für den Arzt einer sehr großen Erfahrung, wo er sie beim Patienten ansetzen muß. Ich bin seit den 80er-Jahren als Chirurg tätig und habe fast jedes Gelenk von innen gesehen. So weiß ich meist sofort, wo die individuellen Beschwerden ihren Ursprung haben. Bei »Tennisarm« zum Beispiel reichen in der Regel wenige Sitzungen. Ob Arthrose, Rücken- oder Schulterschmerzen, und selbst chronische Kopfschmerzen, sie haben ihre Ursache zumeist in der Degeneration bestimmter Gewebebereiche. Und die ärztliche Heilkunst ist nun, die natürliche Regenerationsfähigkeit des Körpers zu stimulieren, damit dieses beschädigte Gewebe wieder nachwächst - anstatt zu operieren und Natürliches mit Künstlichem zu ersetzen.«

Da die Proliferationstherapie nicht von den Krankenkassen übernommen wird, muß hier der Patient in die Eigenverantwortung gehen. Wie so oft in unserem »Gesundheits«-System.

Autor
Michael Hoppe

Weitere Informationen
Dr. med. (I) Nicolas Eyok
Bahnhofstr. 20
74632 Neuenstein
0 79 42 - 94 42 55

SHAKE – Obst und Gemüsebar – Die gesunde Alternative zu Burger, Döner & Co. in Schwäbisch Hall

Daß in Schwäbisch Hall sehr viele ökologisch orientierte Menschen leben, ist inzwischen weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannt. Im Juli kommt ein weiterer Mosaikstein hinzu, denn inmitten der Haller Altstadt eröffnet eine Obst- und Gemüsebar, wo »Vegetarier, Veganer und Allesesser« frischgemachte Bio-Smoothies zum Mitnehmen erhalten. Inhaber Björn Reichardt ist ein echter »Überzeugungstäter« und bezieht das gesamte Obst und Gemüse vom regionalen Biohof Engelhardt. Selbst die »To-Go-Becher« sind plastikfrei und biologisch abbaubar.

Was ist eigentlich ein Smoothie?

Für alle, die es noch nicht wissen: Mit speziellen Hochleistungsmixern werden ungeschälte, ganze Früchte - und bei den sogenannten »Grünen Smoothies« auch grünes Gemüse – zu Mixgetränken verarbeitet. Wahlweise mit Wasser, Milch oder Joghurt. Durch die spezielle Art der Zubereitung wird verhindert, daß die wertvollen Vitamine Schaden nehmen, und auch die sekundären Pflanzenstoffe - die sich meist in der Schale oder den äußeren Blättern befinden – können mitverwertet werden.

Warum eine Smoothie-Bar?

Die Idee, eine Smoothie-Bar zu eröffnen reifte in Björn Reichardt schon lange. »Da ich mich mittlerweile selbst sehr bewußt ernähre, kam ich irgendwann auf das Thema Smoothies«, erzählt der zukünftige SHAKE-Betreiber. »Ich habe mich also in anderen Regionen umgesehen und festgestellt, daß in den bestehenden Smoothie-Bars zumeist vorpüriertes, tiefgefrorenes Obst- und Gemüsemus verwendet wird. Die Smoothies sind daher sehr wässrig. Und es bedeutet für den Kunden, daß die Vitalstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) nicht mehr die gleiche Wirkung haben, da diese beim Prozeß des Pürierens und Tiefkühlens teilweise verlorengehen. Zudem haben die Früchte meist keine Bio-Qualität. Da wollte ich von Anfang an einen anderen Weg gehen. Daher gibt es ihm SHAKE nur Smoothies aus frischem Bio-Obst und frisches Bio-Gemüse.«

Nachdem der Standort in der Blockgasse 9 gefunden war, kam mit dem Biohof Engelhardt in Untermünkheim der passende »Vitamin-Lieferant« hinzu. Alle regionalen Smoothie-Bestandteile haben somit Bio-Qualität, und die Südfrüchte werden nach den Kriterien EU-Bio und Fairtrade zugekauft. Um die Umwelt nicht zu belasten, wird komplett auf Plastik verzichtet. Die Bio-Getränkebecher bestehen aus Mais- und Kartoffelstärke, sind erdölfrei und biologisch abbaubar.

Die Vision

»Der Name SHAKE ist zwar englisch«, erklärt Björn Reichardt, »aber die drei Anfangsbuchstaben SHA boten sich in Schwäbisch Hall einfach an. Neben den Smoothies wird es Frucht-Milchshakes, Frucht-Joghurtshakes, Bio-Müslis sowie vegetarische und vegane Mittagssnacks geben. Alles zum Mitnehmen. Und da Schwäbisch Hall eine Künstlerstadt ist, können regionale Künstler regelmäßig im SHAKE ausstellen.«

Björn Reichardt ist inzwischen ein echter Smoothie-Experte. So bietet er zukünftig auch Smoothie-Kurse an, bei denen er dem Interessierten die besonderen Heilkräfte der Natur vor Augen führt. Denn je naturbelassener eine Frucht, desto mehr Nährstoffe sind noch in ihr enthalten. Und letztlich macht es in der Natur auch immer die Mischung. Als Diabetiker hat Björn Reichardt nämlich gelernt, daß er Obst (Fruchtzucker) sehr viel besser verträgt, wenn er es – wie in den »Grünen Smoothies" – zusammen mit einer Prise grünem Blattfarbstoff (Chlorophyll) zu sich nimmt.

Eröffnung um den 1.7.2015

Daß ein »echter« Smoothie nicht nur gesund, sondern eine vollständige Mahlzeit ist und mehrere Stunden lang sättigt, davon können sich die SHAKE-Kunden ab Juli selbst überzeugen. Und ganz nebenbei soll das SHAKE ein Anlauf- und Austauschort für all jene werden, die sich auf dem Weg zu mehr Bewußtsein beim Essen und im Leben insgesamt befinden.

Weitere Informationen zum genauen Eröffnungsdatum und zur Philosophie des SHAKE finden Sie demnächst auch im Internet. Wenn Sie so lange nicht warten wollen, kontaktieren Sie Björn Reichardt unter:

Kontaktadresse

SHAKE – Obst & Gemüsebar to go
Blockgasse 9, 74523 Schwäbisch Hall
0175 - 2 44 57 39
bjoernreichardt@gmx.de

Das Geheimnis der Lebensenergie – Interview mit dem Bestsellerautor Dr. Rüdiger Dahlke

Was ist das Geheimnis guten Essens? Wie sieht eine Ernährung aus, die uns wirklich stärkt und von Grund auf nährt? In seinem neuen Buch »Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung« begibt sich Rüdiger Dahlke auf eine intensive Forschungsreise und findet Antworten, die selbst nach der Flut der Ernährungsbücher der letzten Jahre noch überraschen können.

Lieber Herr Dahlke, gerade erschien Ihr neues Buch über das »Geheimnis der Lebensenergie in der Nahrung«. Was ist das Geheimnis der Lebensenergie?

Dr. Rüdiger Dahlke: Daß wir alle und schon immer von Licht leben und es am besten für uns ist, es möglichst direkt über die Haut und über die Nahrung aufzunehmen. Heute wissen wir, daß es ideal wäre, wenigstens jeden dritten Tag für eine halbe Stunde den (Ober)Körper Sonne tanken zu lassen. Das dadurch gebildete Vitamin D ist eigentlich ein Hormon und viel wirksamer als jeder geschluckte Ersatz.

Noch wichtiger ist die direkte Lichtaufnahme über Lebensmittel. Schon der Physik-Nobelpreisträger Erwin Schrödinger wußte, daß wir von in Pflanzen gespeichertem Licht leben. Prof. Fritz Albert Popp konnte die dafür verantwortlichen sogenannten Biophotonen messen. In frischer Pflanzenkost ist am meisten Licht enthalten. Der Umweg über Tierprotein ist eine ungeheure Energie-Verschwendung, und ein gesundheitliches Fiasko, u.a. weil wir darüber Lebensenergie nie ausreichend frisch bekommen. Die »gute Hausfrau« fragt ja mit Recht, ob das Rind gut abgehangen sei, zu deutsch: ob die Zersetzung schon begonnen habe und die Leichenstarre überwunden sei, sodaß es gut genießbar sei.

Und ein weiteres Geheimnis ist, daß wir auch Ordnung brauchen. Popp sagt, wir seinen Lichtsäuger und Ordnungsräuber, und auch das fand ich bestätigt.

Das neue Buch spannt einen weiten Bogen, und wir brauchen neben Ordnung und Lebensenergie auch Lebenswärme, wie es die Traditionelle Chinesische Medizin immer wußte. Essen sollte uns nicht nur energiegeladen, sondern auch wohlig warm machen. Tiefkühlkost hält die TCM für zu kalt, und Prof. Popp

belegt, wie wenige Biophotonen sie noch enthält.

Das Thema Lebensenergie war im Westen immer um- und seltsam bestritten. Forscher wie Wilhelm Reich und Prof. Popp riskierten durch die Beschäftigung damit ihren guten Ruf, und selbst Nikola Tesla bekam es schlecht. Ich denke aber, die Zeit ist reif dafür.

Jesus Christus sagte einmal sinngemäß, daß es weniger auf das ankommt, was wir in den Mund hineintun, als auf das, was aus unserem Mund herauskommt. Also in erster Linie auf unsere persönliche Einstellung.

Dr. Rüdiger Dahlke: Sicher ist es noch wichtiger, was wir reden und von uns geben, als was wir uns einverleiben. Mit falschem Essen kann man seine eigene Gesundheit ruinieren, mit falscher Rede aber Völker und ganze Kulturen. Allerdings haben sich seit Jesus die Zeiten deutlich geändert und durch ungeeignetes Essen wie Tierprotein trägt man zur Hungerkatastrophe auf diesem Planeten bei, zum ökologischen Desaster und zum Tierelend. All das sind Probleme vor allem der letzten 100 Jahre.

Sie waren auch in dem Dokumentarfilm »Am Anfang war das Licht« von P.A. Straubinger zu sehen. Auch er ist in dieser NATURSCHECK-Ausgabe Interviewpartner. Seinerzeit schienen Sie nicht ganz überzeugt, daß ein Leben ohne stoffliche Nahrung möglich bzw. »gesund« sei.

Dr. Rüdiger Dahlke: Ich hielt und halte sie bis heute nicht gesund für jeden. Aber ich hatte sie damals schon gemacht und habe sie für mich als wundervoll empfunden und möchte sie auch keinesfalls missen, auch wenn ich danach das erste wirkliche Gewichtsproblem meines Lebens hatte, weil ich wirklich praktisch nichts mehr brauchte, aber wieder gern essen wollte.

Eine Bekannte von uns lebt seit dreieinhalb Jahren fast ohne stoffliche Nahrung, teilweise auch ohne Flüssigkeit. Und sie ist kerngesund. Wie sehen Sie das Ganze heute? Haben Ihre weiteren Recherchen Ihre Sicht verändert?

Dr. Rüdiger Dahlke: Meine Erfahrungen damit habe ich auch in »Geheimnis der Lebensenergie« dargestellt und würde Lichtnahrung weiterhin nicht jedem empfehlen und schon gar nicht denjenigen, die schon vorher ein Gewichtsproblem haben, denn danach kann es wachsen.

Seit Jahrzehnten befassen Sie sich mit den »unsichtbaren Gesetzmäßigkeiten« des Lebens. Ob bei »Krankheit als Weg« hin zu mehr Bewußtsein, den körperlichen Symptomen als äußeres Spiegelbild seelischer Krisen oder den universellen Schicksalsgesetzen - immer geht es um das Entschlüsseln der kosmischen Urwahrheit. Warum wissen wir so wenig über die wahrhaft wichtigen Dinge des Lebens? Bis zur Finanzkrise 2008 hatte 99 % der Bevölkerung keine Ahnung, wie das Finanzsystem funktioniert, das unser (wirtschaftliches) Leben seit Jahrhunderten diktiert. Trotz zahlloser Gesundheitsbücher laufen 90 % der Menschen noch immer zum Arzt, wenn Sie eine Erkältung haben. Wollen wir »die Wahrheit« und damit »die Spielregeln des Lebens« gar nicht kennen? Oder werden Sie uns verheimlicht?

Jetzt schon an die große Hitze denken!

Hochwertige Klimageräte bei prosermo in Abstatt

Formschönes und flüsterleises Wandgerät „Emura“ von DAIKIN

Gerade freuen wir uns noch über die ersten wirklich warmen Tage, schon wird aus dem angenehmen „Warm“ langsam ein quälendes „Heiß“, und man ist froh, wenn es bei der Arbeit am Schreibtisch oder nachts im Schlafzimmer klimatisierte Rückzugsräume gibt. Die attraktiven Klimageräte von prosermo sind zu diesem Zweck bestens geeignet und sorgen für optimale Luftverteilung bei flüsterleisem Betrieb. Sie sind ebenso einfach zu bedienen wie zu installieren und zu warten. Und ebenso wichtig ist die Energieeffizienzklasse A+++, wodurch auch Energiebewusste angesprochen werden. Das Außengerät installieren Ihnen die zertifizierten Klimaanlagentechniker von prosermo unauffällig auf dem Dach, einer Terrasse oder an einer Außenwand. Und Klimatisierung muss heute weder bei der Anschaffung noch im Betrieb ein teurer Luxus sein. Sprechen Sie mit den Fachleuten von prosermo. Sie werden überrascht sein, wie schnell, einfach und preisgünstig auch Sie in den Genuss von klimatisierten Räumen kommen können.

QR-CODE

FACH PARTNER DAIKIN

Damit Sie sich wohlfühlen!

prosermo

PROJEKTIERUNG . SERVICE . MONTAGE

prosermo GmbH Seestraße 5 74232 Abstatt Telefon: 07062 269 754 0
Telefax: 07062 269 754 1 eMail: info@prosermo.de www.prosermo.de

Naturheilpraxis
Schulungszentrum
corpore sano
gesunder Körper
Osteopathie Wirbelsäulentherapie Triggertherapie Bienenheilkunde
Sven Pokšiva
Heilpraktiker
Frankenstr. 32
74388 Talheim
Tel: 0178 - 79 84 589
mail: info@corpore-sano.net
www.corpore-sano.net
Massageschule - Ausbildungen:
Massagetherapeut/In
Rücken Massage
Hot Stone Massage
Honig Massage
Hot Chocolate Massage
Dorn-Breuß
Ayurveda Massage

– wo der Gaumen Urlaub macht –
Restaurant Rose
BIO aus Küche und Keller, möglichst regional, ist das wofür wir stehen!
Saisonale Gaumenschmeicheleien nach Hausrezepten
Regionalen, zeitgemäßen, hausgemachten Naturgenuss erleben
Weitere Informationen und Termine für Kochkurse und Themenwochen unter: www.eschenau-rose.de
Ortsstraße 13 • 74541 Vellberg-Eschenau • Tel. 07907 / 2294 • www.eschenau-rose.de

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

Betriebliche und private Steuererklärungen
Beratung bei Erbschaft- und Schenkungsteuer
Erstellung und Prüfung von Jahresabschlüssen
Finanzbuchhaltung, Lohn- und Gehaltsabrechnungen
Steuerliche und betriebswirtschaftliche Beratung
Existenzgründung und Unternehmensnachfolge
Finanzierungsberatung
MATHIAS UND PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft
KARL MATHIAS Dipl.-Ökonom Steuerberater
STEFAN WEGER Dipl.-Betriebswirt (FH) Wirtschaftsprüfer & Steuerberater
LYDIA SCHEURER Dipl.-Betriebswirtin (BA) Steuerberaterin
Schweickerweg 43
74523 Schwäbisch Hall
Telefon (07 91) 9 30 90-0
www.mathias-und-partner.de

Dr. Rüdiger Dahlke: Ich fürchte, da kommt beides ins Spiel. Das Interesse der politisch Regierenden und der wirklichen Machthaber in den Konzernen läuft wohl nicht darauf hinaus, alle Menschen mit diesem Wissen selbstbewußter, eigenverantwortlicher und damit schwieriger lenkbar zu machen. Andererseits ist aber wohl auch ein großer Teil der Menschen schon zu eingelullt, um sich überhaupt noch für sich und ihre Welt zu interessieren. Der Fortschritt liegt für sie wohl darin, daß es statt »Brot und Spiele« heute »Fleisch und Spiele« gibt. Am besten, berührendsten und zugleich erschütterndsten finde ich das im Amazon-E-Book »Unter Geiern – auf den Hund gekommen« dargestellt.

In dem Dokumentarfilm »Die Schicksalsgesetze – Auf der Suche nach dem Masterplan« lassen Sie den Zuschauer an Ihrer langjährigen Beschäftigung mit den Prinzipien des Lebens teilhaben. Sie gehen auf Spurensuche in den sagenhaften Reichen antiken Wissens und suchen Antworten auf die essentiellen Fragen, wie: Ist in unserem Universum alles mit allem verbunden wie in einer lebendigen Matrix? Welche Rolle spielt der menschliche Geist, das menschliche Bewußtsein? Haben Sie die Antworten für sich gefunden?

Dr. Rüdiger Dahlke: Nach meiner Erfahrung spielt er die entscheidende Rolle und dazu hat mir die Arbeit mit meinen Patienten ebenso verholfen wie die tägliche Meditationspraxis.

Sie sind heute im Bereich des »Neuen Bewußtseins« omnipräsent. Bisweilen fragt man sich, wie Sie das alles bewältigen. Woher nehmen Sie Ihre Lebensenergie?

Dr. Rüdiger Dahlke: Indem ich relativ erfolgreich im Einklang mit den Schicksalsgesetzen lebe, mir des »Schattenprinzips« bewußt und mit den »Lebensprinzipien« vertraut bin. Außerdem lebe ich natürlich »Peace-Food« und lasse auch noch Gluten weg. In »Geheimnis der Lebensenergie« ist beschrieben, wie zuträglich das meiner geistigen Leistungsfähigkeit ist.

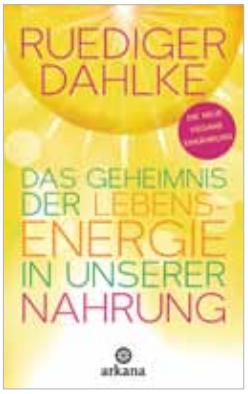
Wenn Sie unseren Lesern drei Tipps für ein gesünderes und vor allem bewußteres Leben geben könnten, welche wären das?

Dr. Rüdiger Dahlke: 1. Die Schicksalsgesetze lernen und sich an diese Spielregeln halten. Dafür ist es nie zu spät. 2. "Krankheit als Symbol" entnehmen, was mir die bisherigen Symptome sagen woll(t)en. 3. »Peace-Food« essen und versuchen, was zusätzlich weiterbringt, wie etwa Glutenverzicht und genug Bewegung und Entspannung.

Lieber Herr Dahlke, wir bedanken uns für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Buch zum Thema
»Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung«
Arkana Verlag, ca. 260 Seiten
ISBN-13: 978-3442341719



NaturVision Filmfestival in Ludwigsburg – Eine Insel der Zukunft mitten in Baden-Württemberg

Unsere Erde ist ein Wunder, das es zu schützen gilt – dies zeigt das NaturVision Filmfestival seit 14 Jahren in beeindruckenden Tier-, Natur- und Umweltfilmen. Vom 23. – 26. Juli 2015 widmet sich NaturVision mit viertägigem Filmprogramm und zahlreichen Rahmenveranstaltungen wieder diesem Auftrag. Bereits der Eröffnungsfilm »Samsø« steht dabei für das diesjährige Sonderthema: »Inseln der Zukunft«. Er stammt aus der gleichnamigen ARTE-Reihe über Inseln, die ihrer Zeit einen Schritt voraus sind und durch nachhaltige Projekte das Leben ihrer Bewohner mitbestimmen.

NaturVision hat sich die Sendereihe zum Anlaß genommen, auch auf dem Festival Projekte vorzustellen, die mit Kreativität und Engagement das Morgen gestalten: sei es ein Bauernhof, der sich durch solidarische Landwirtschaft unabhängig gemacht hat und auf dem Festival sein Eis verkauft, oder der »Nachhaltigkeitsguide«, der im Rahmen des Festivals interessierten Besuchern das nachhaltige Ludwigsburg zeigt. Dazu gibt es, wie in jedem Jahr, ein spannendes Filmprogramm über vier Tage, gekrönt von einer Preisverleihung am Sonntag, bei der unter anderem der »Deutsche Nachhaltigkeitsfilmpreis« verliehen wird.

Seit vier Jahren findet das Festival inzwischen in Ludwigsburg statt und erobert sich – als eigene kleine Insel – immer mehr den öffentlichen Raum. Zum zweiten Mal wird es 2015 auf dem Arsenalplatz mitten in der Stadt »umsonst und draußen« ein Open-Air-Kino geben, auf dem von Freitag bis Sonntag Filme für die ganze Familie gezeigt werden. Am Freitagabend ist außerdem die berühmte »International Ocean Film Tour« zu Gast, die exklusiv ohne Eintrittsgebühr ihre bemerkenswerten Meeresdokumentationen zeigt.

Rund um die Open-Air-Leinwand findet sich wieder ein Markt mit nachhaltigen Angeboten und regionaler Gastronomie. Ein gemütlicher Biergarten mitten auf dem Platz bietet bei sommerlichem Juliwetter eine schattige Verweiloase mit Blick auf die Leinwand, während Stände und ein buntes Kinderprogramm Kinder aller Altersklassen zum Spielen und Basteln einladen. Ein besonderes Highlight stellt am Samstag das Mitmach-Kochevent mit Bio-Koch Joachim Latsch dar. Aus »Misfits«-Gemüse, das es nur aufgrund seines Aussehens nicht in die Supermärkte schaffen würde, kocht Latsch mit dem Publikum leckere Gerichte und regt damit an, über die deutschen Agrarwirtschaftsnormen nachzudenken.

Unterhaltsam und informativ ist der Science Slam, der freitagabends stattfindet und erstmals von einer Festivalparty abgerundet wird. Das Filmprogramm bietet wieder eine Mischung aus den schönsten Naturfilmen, spannenden Umweltreportagen und fundierten Vorträgen zu den Themen, die die Menschen bewegen. Von Kassels urbanen Stadtgärten, die für Selbstversorgung und neues Nachbarschaftsgefühl stehen, geht die Reise dabei bis in die Urwälder Brasiliens. Hier lädt »Das wilde Herz« aus der Serie »Das wilde Brasilien« dazu ein, die Schönheit dieser urtümlichen Landschaften zu bewundern. Auch die heimischen Wälder rücken in den Fokus. Im Schulprogramm Donnerstag- und Freitagmorgen geht es unter anderem um deutsche Nationalparks. Schulklassen können sich für einen spannenden Film zum Thema anmelden und anschließend mit einem Experten darüber sprechen, wie diese geschützten Waldflächen das Klima auf der ganzen Welt verändern können. Grundsätzlich gilt die Devise »global denken – lokal handeln« für viele Projekte, die das Potential haben, eine »Insel der Zukunft« zu werden. Das NaturVision Filmfestival möchte seinen Teil dazu beitragen.

Weitere Infos

NaturVision Filmfestival
23. – 26. Juli 2015
Central Kino & Arsenalplatz
71638 Ludwigsburg

Gesamtes Programm

http://festival.natur-vision.de

LOSLASSEN ist der Schlüssel zum Glück

»Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.«, hat schon Buddha vor 2500 Jahren gesagt. Dieser Leitspruch begleitet mich täglich. Mit diesem Artikel möchte ich Sie HIER & JETZT einladen, diese kurzen und so tiefgreifenden Worte in sich wirken zu lassen.

Wenn das schon der Buddha gesagt hat, dann erkenne ich daran, daß das Anhaften und nicht »LOSLASSEN-Können« die Menschen schon sehr lange beschäftigt. Eigentlich muß man sich ja gar nicht damit beschäftigen, sondern eben nur LOSLASSEN von der Beschäftigung des Geistes. Ständig kreisen Gedanken in unserem Geist, mit Anhaftungen an Dingen und Geschehnissen in der Vergangenheit und der Zukunft. HIER & JETZT gibt es eigentlich gar nichts zu beschäftigen, sondern nur zu SEIN und in diesem SEIN das zu TUN, was das Leben erFORDERT.

In unserem Alltags-Trott vergessen wir, was im jetzigen Moment richtig und wichtig für uns ist. Ein paar Beispiele:

› Beim Zähneputzen denken wir schon ans Frühstück
› Beim Frühstück denken wir schon an den Weg in die Arbeit
› Beim Weg in die Arbeit denken wir schon an die Arbeit
› Bei der Arbeit denken wir schon an den nächsten Arbeitstag
› Wenn wir einen Kollegen sehen, denken wir zurück daran, wie der/die uns das Arbeits-Leben schon mal schwer gemacht hat, mit unachtsamen Worten und Taten
› Bei der Arbeit denken wir schon an die Aufgaben, die dann zu Hause wieder auf uns warten
› Und beim Spiel mit den Kindern denken wir schon wieder an das, was kommen wird: das Erwachsenwerden der Kinder, die Probleme und auch schönen Momente, die noch kommen werden
› Beim Einschlafen, wenn es gelingt, denken wir schon an den nächsten Tag

Und das war nur die geistige Ebene. Was ist mit den Dingen, mit denen wir uns tagtäglich umgeben? Unser neues Smartphone, das eigene Haus, irgendwelche Anschaffungen, die wir getätigt haben, um unser ach so kompliziertes Leben einfacher zu machen, das dadurch jedoch noch komplizierter wird. Das bedeutet nicht, daß Sie kein Eigentum haben sollen, jedoch der beSITZ dieser Dinge sagt schon, daß es alles auf uns SITZt und die Verpflichtungen, die damit einhergehen, uns beSETZen.

Loslassen ist der Schlüssel

Wenn wir lernen, von all diesen Dingen und Gedanken gedanklich loszulassen, dann können wir frei sein von den Anhaftungen daran. Vielleicht kommt es gar nicht so, wie wir uns das ausDENKEN. Vielleicht hat ein Freund das gar nicht so böse gemeint. Vielleicht leben wir 128 Jahre und haben noch viel mehr Zeit, um all das zu erleben, was wir uns vorgenommen haben, oder auch nur 60 Jahre, dann war die ganze Planung vergebens.

Mit jedem DING und jedem GEDANKEN entfernen wir uns mehr und mehr von uns SELBST, von dem, der wir eigentlich sind. Es wird noch eine Vorstellung unserer Welt darauf gepackt und noch ein Ding gekauft, das wir durch unser Leben mit uns »tragen« oder um das wir uns kümmern müssen. Und dabei verkümmert unser

SELBST, weil wir die Suche nach uns SELBST nicht mit Anhaftungen an Dingen und Ereignissen füllen können.

Und wenn ich über MÜSSEN schreibe, dann dürfen Sie das gerne durch WOLLEN ersetzen. Denn all das was wir meinen zu MÜSSEN, das WOLLEN wir auch. Denn er ist ja da der Gedanke oder das Ding, wir haben es bewußt oder unbewußt in unser Leben geholt - gewollt!

WUNSCH, WILLE und ENTSCHEIDUNG spielen hierbei eine große Rolle! Und beGEISTerung noch viel mehr!

Was wünschen Sie sich in Ihrem Leben für sich SELBST? Wie entwickeln Sie den tatsächlichen WILLEN, bewußt zu ENTSCHEIDEN, was Sie in ihr LEBEN lassen und wovon Sie lieber LOSLASSEN? Diese Erkenntnis führt letztendlich zu GLÜCK! Wir sind dann unabhängig von äußeren oder selbst programmierten Einflüssen, die sich in unserem Gehirn manifestiert haben. Und hierbei meine ich wirklich manifestiert; eingefahrene Gewohnheiten, die nur getan werden, weil wir zugelassen haben, daß unser GEIST die entsprechenden Bereiche im GEHIRN trainiert hat, um genau so zu re-agieren.

Ein einfaches Beispiel für Programmierung:

Wenn Sie nach jedem Aufstehen die Zähne putzen gehen, dann entscheiden Sie das nicht mehr bewußt, sondern es wird ein Programm abgefahren, welches Sie automatisch dazu anleitet. Das ist keine bewußte Entscheidung mehr! Das morgendliche Zähneputzen ist nun keine unnütze Programmierung - jedoch haben Sie irgendwann entschieden, das eben regelmäßig zu tun. Das Aufstehen aus dem Bett ist dann der Auslöser für Ihr Gehirn, um danach direkt ins Bad zu gehen und die Zahnbürste mit Zahncreme zu bestreichen und dann die Zähne zu putzen. Die Begeisterung hierfür lag irgendwann mal an sauberen Zähnen und dem frischen Geruch, sowie Geschmack im Mund - das hat sich unser Gehirn dann gemerkt und programmiert. So einfach ist das!

Wenn wir nun von all den Vorstellungen und Programmierungen LOSLASSEN, die wir nicht mehr in unserem Leben haben WOLLEN, dann können wir andere Gewohnheiten installieren oder uns den RAUM geben, um einfach GLÜCKlich und FREI zu SEIN! Nach neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn-Forschung geht das eben am besten mit BeGEISTerung. BeGEISTern Sie sich für sich SELBST!

Und wie geht das jetzt mit dem LOSLASSEN, fragen Sie sich vielleicht gerade JETZT? Hierzu möchte ich Ihnen eine kleine Übung vorstellen:

Den Atem beobachten!

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für 8 Minuten ungestört sein werden und setzen Sie sich aufrecht hin, ganz wach. Legen Sie die Hände entspannt in den Schoß und lassen die Augen leicht geöffnet. Keine Verrenkungen, kein Schweben! Beobachten Sie nur Ihren Atem, wie er ein- und wieder ausfließt, ganz natürlich, oder wie sich Ihre Bauchdecke hebt und wieder senkt bei jedem Atemzug. Lassen Sie los von den Gedanken, die auf-

tauchen werden, denn das ist genau der Zeitpunkt, an dem Sie nicht mehr bei Ihrem Atem sind. Es wird ein ständiges Hin und Her sein, wenn ein Gedanke auftaucht - dann kommen Sie einfach zurück zu Ihrem Atem.

Das können Sie so vielleicht nicht sofort so im Alltag anwenden, denn das ist eine Trainings-Situation. Jedoch können Sie diese erlernte Verhaltensweise im Alltag wieder abrufen, wenn auch nur kurz, sobald mal wieder zu viele Gedanken im Oberstübchen herumschwirren, und so zu sich selbst finden, zu Ihrem Körper kommen. Lassen Sie los von den Gedanken und kommen Sie zur Ruhe! Nach einiger Zeit der Übung werden Sie beGEISTert sein. Lassen Sie sich überraschen!

Autor
Christian Jeschke
»Entwicklungshelfer & Reisebegleiter für Achtsamkeit«.
www.iO-PARTNER.de

Die Lösung als Gedicht

Die letzten Worte fasse ich in Reimform und möchte Sie gerne dazu inspirieren, das regelmässige LOSLASSEN zu üben:

Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück!
Kann ich loslassen, was ich mir so schön zurechtgerückt?
Ja bitte, denn all die Gedanken und Dinge,
die machen mich noch verrückt!
Ständig hafte ich daran, was mein Geist und Auge erblickt!

LASS LOS, LASS LOS, LASS LOS
WERDE GLÜCKLICH, KOMM ZU DIR
(Rufen Sie das jetzt ganz laut in Gedanken oder tatsächlich in Worten raus. Ich bin mir sicher ich werde Sie hören!)

Jaja und Blabla, der Buddha war bestimmt ein kluger Mann,
doch nehme ich die Weisheit nicht an.
Denn trotzdem hafte ich daran,
an dem, was war und wird irgendwann!

LASS LOS, LASS LOS, LASS LOS
WERDE GLÜCKLICH, KOMM ZU DIR

Aber ich muß doch planen, damit ich leben kann, irgendwann.
Die Familie, die Arbeit und den Urlaub dann,
die Versicherungen, den Ärger und die Sorgen daran.
Bleibt da überhaupt Zeit für Loslassen? Wann?

LASS LOS, LASS LOS, LASS LOS
WERDE GLÜCKLICH, KOMM ZU DIR

OK, OK, genug gerufen! Ich lasse los!
Hinweg mit den Vorstellungen und Dingen, die bloß
mich beschäftigen, und lebe drauf los.
HIER & JETZT - ICH LASSE LOS!

Ich wünsche Ihnen viel GLÜCK und FREIHEIT, um das Loszulassen, was Sie wirklich möchten. Geben Sie sich SELBST den RAUM dazu.

Die HELDENPRAXIS, ein Ort der inneren Einkehr

Das Ehepaar Felix und Magdalena Held betreibt seit 15 Jahren in Murrhardt, dem Zentrum des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald, die »HELDENPRAXIS – Schule für Heilung & Bewußtsein«. Idyllisch gelegen, befindet sie sich direkt am Stadtpark, in dem 1725 erbauten ehemaligen Haus der Klosterschäfer, dem sogenannten »Schafhaus«. Das alte Fachwerkhaus strahlt Ruhe und Harmonie aus. Passanten bleiben stehen und fühlen sich berührt von seiner besonderen Atmosphäre. Hier durften schon viele Menschen auf wunderbare Weise einen »Neubeginn ihres Lebens« erfahren.

»Unsere besondere Berufung ist es«, so erklärt Felix Held, »suchende Menschen liebevoll auf ihrem ganz individuellen Heilungs- und Selbstentfaltungsweg zu begleiten.« Neben der geistigen Heilung sind auch die seelische Therapie und die Schulung des Bewußtseins weitere Schwerpunkte ihres umfangreichen Wirkens. Dies geschieht in Einzelcoachings sowie in Seminaren, die regelmäßig stattfinden. Vom Inhaltlichen her wird Leben aus neuem Bewußtsein, Selbstliebe, Vergebung und Lebensfreude vermittelt. »Darüber hinaus«, erweitert Magdalena Held, »sind wir dazu begabt, heilende Kräfte an kranke Menschen weiterzuleiten.«

Jeder, der also ganzheitliche Hilfe und Heilung sucht und in seinem Leben Erfüllung und Glück finden möchte, dem bietet die HELDENPRAXIS den geeigneten Ort dafür. Auch auf naturheilkundlichen und spirituellen Messen beraten Felix und Magdalena Held und stellen in Vorträgen ihren persönlichen Auftrag vor. Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum finden so den Weg zu ihnen nach Murrhardt.

»Wir leben heutzutage in einer ganz besonderen, noch nie dagewesenen Zeit.«, faßt Felix Held die Botschaft der HELDENPRAXIS zusammen. »Diese Zeit schenkt uns die wunderbare Möglichkeit, zu uns selbst und zu unserem großen geistigen Potential zu finden. Wir dürfen uns jetzt in unserem wahren Wesen erkennen, lieben, heilen und uns erfüllen mit dem tiefen Glück, das wir in uns tragen. Ein neues Leben ist nun für jeden Menschen möglich. Wer dieses in sich entdecken möchte, dem helfen wir gerne weiter.«

Autor
Wolfgang Schlagenhauf

Weitere Infos
www.heldenpraxis.de

Neue BEMER Generation
mit verlängerter Wirkzeit
und speziellem Schlafprogramm!

**JÜNGER WERDEN GEHT NICHT.
JÜNGER FÜHLEN SCHON.**

Den natürlichen Alterungsprozess kann man nicht stoppen. Seine unnatürliche Beschleunigung allerdings schon. Schon täglich 2 x 8 Minuten unserer weltweit einmaligen BEMER Behandlung genügen, um in Ihrem Körper kleine Wunder in Gang zu setzen. BEMER erzielt eine bessere Blutverteilung in den kleinsten Gefäßen und unterstützt damit die körpereigenen Regulationsmechanismen mit beachtlichen Folgen: Verminderung der Infektanfälligkeit, Stärkung des Immunsystems und der körperlichen wie geistigen Leistungsfähigkeit.

Regenerationstherapeutin Renate Bühler
www.bemer-partner.com/rbuehler // T 07131-580013
info@buehler-bettsysteme.de

BEMER PARTNER

Es gibt Menschen, die sich nur von Licht ernähren. Glauben Sie das? – Interview mit dem österreichischen Filmemacher Peter-Arthur Straubinger

2010 kam ein Film in die Kinos, der viele Diskussionen auslöste. Titel: »Am Anfang war das Licht«. Der österreichische Filmemacher P.A. Straubinger hatte sich auf Spurensuche rund um den Erdball begeben, um Menschen zu interviewen, die teilweise seit Jahrzehnten ohne feste Nahrung auskommen. Mit über 95.000 Kinobesuchen war der Film die erfolgreichste Dokumentation des Jahres 2010 in Österreich und die international erfolgreichste österreichische Kinoproduktion 2010. Bis heute wird über das Thema lebhaft diskutiert. Stellt es doch unser materialistisches Weltbild in Frage.

Lieber Herr Straubinger, verhungern wir, wenn wir nichts essen?

Peter Arthur Straubinger: Ich würde mal sagen, daß das primär vom Zeitraum abhängt, in dem wir nichts essen, und von demjenigen, der nichts ißt. Daß wir ein paar Tage oder sogar Wochen problemlos ohne Essen überleben können, weiß jeder, der schon einmal gefastet hat. Die Mainstream-Wissenschaft geht derzeit davon aus, daß je nach vorhandenen Reserven und Umständen bei etwa drei Monaten eine Grenze erreicht ist.

Es gibt aber nicht nur anekdotische Berichte, sondern auch empirische Studien, die zeigen, daß es viel länger gehen kann. Hira Ratan Manek hat in einem kontrollierten Experiment 410 Tage ausschließlich Wasser zu sich genommen und dabei lediglich 19 Kilogramm abgenommen, und war anschließend noch in bester Gesundheit, und hat sogar einen Berg bestiegen.

Der wahrscheinlich älteste Bericht einer kritischen Überprüfung stammt aus dem alten China. Im Buch von Ge Hong wird der Mönch Wu beschrieben, der die Fähigkeit des BIGU (»Lichtnahrung« auf Chinesisch) besessen hat und vom skeptischen Kaiser Qu Jin Di ein Jahr ohne physische Nahrung eingesperrt wurde. Nach einem Jahr ist Wu quicklebendig wieder aus seiner Zelle gekommen. Auch in unseren Breitgraden gab es Untersuchungen zu diesem Thema, die sind allerdings schon etwas länger her. König Ludwig von Bayern hat die »Wassertrinkerin von Frasdorf« einsperren lassen. Theres von Konnersreuth wurde von der katholischen Kirche untersucht. In beiden Fällen wurde Schwindel ausgeschlossen.

Auch von Hungersnöten, Schiffsbrüchigen und anderen Katastrophen wissen wir, daß die Fähigkeit ohne Essen auszukommen sehr unterschiedlich ausgeprägt ist. Der berühmte Psychiater und Holocaust-Überlebende Viktor Frankl beschreibt in seinem Buch »Trotzdem Ja zum Leben sagen«, wie Menschen unter den gleichen Bedingungen im KZ verhungert sind, während andere überlebten, wenn sie Hoffnung oder einen festen Glauben hatten. Er schreibt dazu wörtlich: »Das erste, was die Ärzte unter uns lernten, war, daß die Lehrbücher lügen.«

Wie ernähren Sie sich?

Peter Arthur Straubinger: Ich bin wahrscheinlich das, was man heutzutage »Flexitarier« nennt - also ich ernähre mich ganz normal, tendenziell vegetarisch und aus biologischer Herkunft. Ich mache hin und wieder Fastenwochen und versuche täglich eine Nahrungskarenz von zumindest 12 Stunden einzuhalten, weil das sehr wichtig für die Erholung des Körpers ist.

Aber das ist mittlerweile ja schon auch von der Mainstream-Wissenschaft anerkannt, genauso wie, daß kalorienreduzierte Ernährung das beste Anti-Aging-Mittel ist. In meinem Film sieht man ja auch dieses verblüffende Experiment mit den Affen, wo einer nach herkömmlicher Kalorien-Theorie ernährt wird und einer »calorie restricted«. Der »unternährte« Affe sieht nach Jahrzehnten noch immer topfit aus, während der andere Affe von Arthritis bis Haarausfall alle nur erdenklichen Krankheiten hat.

Also uns muß mal klar werden, daß wir das meiste nicht für den physischen Körper, sondern für den »Emotionalkörper« essen. Unserem physischen Körper würde viel weniger Essen guttun - aber bitte mit Maß und Ziel. Das alles gilt nur, solange sich Gewicht, Aussehen und Leistungsfähigkeit im gesunden Rahmen bewegen.

Zweifellos gibt es auch Magersucht und Menschen, die verhungern. Also, wer Hunger hat, bitte essen, wer Durst hat, bitte trinken, und das mit Genuß und vor allem Bewußtheit. Ich warne aber eindringlich davor, aus »spirituellem Ehrgeiz« irgendwelche gefährlichen Selbstexperimente wie den 21-Tage-Prozeß zu machen. Viele meiner Interviewpartner meinten, »Lichtnahrung« soll man nicht erzwingen. Die Lust auf Essen verschwindet entweder natürlich, quasi als Nebeneffekt eines gewissen Bewußtseinszustandes, oder gar nicht. Hier dem Körper Gewalt anzutun, kann mitunter auch sehr gefährlich sein.

Wie, und vor allem warum, ist der Film entstanden? Und wie lange hat es gedauert, ihn zu verwirklichen?

Peter Arthur Straubinger: Am Anfang war das Licht« dokumentiert meine eigenen jahrelangen Recherchen, in denen ich versuchte herauszufinden, ob es dieses Phänomen der feinstofflichen Ernährung tatsächlich gibt. Ausgehend von einer persönlichen Begegnung im Frühjahr 2000, als ich einen Meditationslehrer kennengelernt habe, der mir damals recht überzeugend vermittelt hat, daß er seit über einem Jahr nur Wasser getrunken hat. Es gibt ja ganz offensichtliche Argumente, die dagegen sprechen, und keine Frage: Im Normalfall verhungern und verdursten Menschen, wenn sie jahrelang nicht essen oder sogar nicht trinken. Nach dieser Begegnung im Jahr 2000 habe ich zuerst einmal privat zu recherchieren begonnen und gesehen, daß es dieses seltsame Phänomen der physischen Nahrungslosigkeit in allen Kulturen, zu allen Zeiten gegeben hat. Ich habe auch gesehen, daß es immer wieder skeptische Überprüfungen gegeben hat, von den Tests durch chinesische Kaiser vor über 2000 Jahren, bis zu den aufwendigen Studien unter Videoüberwachung in der Gegenwart. Aber für alle diese Argumente gibt es im Internet und in Büchern mindestens genauso viele Gegenargumente.

Deshalb bin ich im Jahr 2005 mit meiner Kamera losgestartet und habe alle die-

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

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

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

Vitametik ®- eine Antwort auf Ihre Verspannungen?
Vita METIK DIE GESUNDHEITSPFLEGE

• Kopf- u. Nackenschmerzen
• Schulter- u. Armprobleme
• Rückenbeschwerden
• Beckenschiefstand
Sabine Köble, Steinbühl 43, 74535 Mainhardt
Tel. (07903) 941588, www.vitametik-koeble.de
Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden!

Schamanin, Astropsychologin, Reiki-Großmeisterin

Sigrid Scholl

- Astropsychologische Lebensberatung
- Kartenlegen
- Reiki-Großmeisterin/Lehrerin
- Energetische Massagen
- Edelstein Balance
- Meditation
- Tierkommunikation

Aktuelle Info:
Jeden Monat Tierkreis-Meditation bei Vollmond

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

MARTIN LANG | Immobilien
Ich gebe Immobilien ein Zuhause

Ist Ihnen Vertrauen, Ehrlichkeit und Kompetenz wichtig? Dann **Verkaufen** oder **Vermieten** Sie Ihre Immobilie über mich. Ich verkaufe Ihre Immobilie schnell, sicher und zu einem guten Preis. Überzeugen Sie sich selbst!

Jetzt Neu Im Angebot !
360° Panorama Touren

Bei uns erhalten Sie auch Energieausweise

*Von **FOCUS** für 2014 zu Deutschlands besten Maklern gewählt.*
27 erfolgreiche Immobilienvermittlungen in nur 8 Monaten

Martin Lang
Immobilienmakler (IHK)
Gepr. Technischer Fachwirt
Mitglied im IVD Verband

Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach
Büro: 07131 9739868
Mobil: 01522 8677858

info@martin-lang-immobilien.de
www.martin-lang-immobilien.de

se Orte und Menschen besucht. Ich wollte mir ein eigenes Bild machen, ob es dieses Phänomen geben kann. Ob es tatsächlich Menschen gibt, die über Jahre und Jahrzehnte nicht zu essen, ja manchmal sogar nicht einmal zu trinken brauchen. Es würde ein einziger Mensch genügen, bei dem das dauerhaft funktioniert, um das klassische Bild der Biologie und Schulmedizin auf den Kopf zu stellen.

Schlußendlich geht es in meinem Film aber nur oberflächlich um »Lichtnahrung«. Die eigentliche Essenz ist die Hinterfragung des materialistischen Weltbildes. Sind Geist und Bewußtsein tatsächlich nur Nebeneffekte unserer biologischen Gehirnaktivität? Oder können sie auch davon unabhängig existieren und so die Materie selbst prägen und beeinflussen?

Und da habe ich dann im Bereich der modernen Physik und der Grenzwissenschaft unglaubliche Hinweise gefunden, die mich zu Physiknobelpreisträgern wie Brian Josephson oder den »Mind-Matter-Interaction«-Experimenten an der Princeton University geführt haben.

Ihr Film »Am Anfang war das Licht« hat ja sehr unterschiedliche Reaktionen ausgelöst. Die einen sahen ihn als herausragende wissenschaftliche Dokumentation. Man hat Ihnen aber auch das »Goldene Brett 2011« verliehen. Können Sie den Werdegang der Reaktionen nach Erscheinen des Filmes kurz skizzieren?

Peter Arthur Straubinger: Zuerst hat mein Film vor allem positive Reaktionen bekommen. »Am Anfang war das Licht« hat von der Österreichischen Filmbewertungskommission die höchste Auszeichnung, das Prädikat »besonders wertvoll« erhalten. Dieses Prädikat wird sehr selten vergeben, nur für Filme von exzellenter Qualität mit einem besonderen Einfluß auf die Gesellschaft. Dazu gab es zum Kinostart begeisterte Kritiken in den Medien und vor allem einen völlig überraschenden Erfolg an den Kinokassen. Wir haben alleine in Österreich mehr als 100.000 Kinobesucher angezogen und damit sogar die meisten Hollywood-Filme in diesem Jahr übertroffen. Das alles zusammen hat die sogenannten »Skeptiker« sehr wütend gemacht. Ich nenne sie lieber »Negativ Gläubige«. Sie selbst sehen sich als Verteidiger der Wissenschaft und Beschützer der Menschen vor bösen esoterischen Verführern. Nüchtern betrachtet sehe ich sie als Missionare für ein positivistisches, szientistisches, rein materialistisches Weltbild.

Mein Film ist zwar keine Propaganda für »Lichtnahrung«, wie diese Herrschaften behaupten, aber es war tatsächlich meine Absicht, das materialistische Weltbild zu hinterfragen. Das ist natürlich ein Frontalangriff gegen diese szientistische »Wahrheit« und gegen das Glaubensbild dieser Menschen, die meinen, daß es so etwas wie Geist und Seele ausschließlich als Nebeneffekt der biologischen Gehirnaktivität gibt.

Und so haben sie mit allem Mitteln begonnen, meinen Ruf und den Ruf des Films anzuschwärzen. Zuerst mal habe ich einen Eintrag auf der anonymen Skeptiker-Hetzseite Esowatch (heute Psiram) und vernichtende Kritiken und Anschwärzungen auf diversen Skeptiker-Blogs bekommen. Die »Skeptiker« sind ja in einem Verein namens GWUP organisiert, der sehr gut vernetzt ist und dem auch viele Journalisten angehören. Und so haben sie dann einen ausgezeichnet konzertierten Ge-

genangriff gestartet, der von großen österreichischen Fernsehshows bis zu Johannes B. Kerner und »Menschen bei Maischberger« in Deutschland hohe Wellen geschlagen hat. Man hat mir vorgeworfen, mein Film wäre ein »Meisterstück der Manipulation«, eine »Pseudodokumentation«, ich wäre ein Betrüger und Verführer. Mir und meinem Film wurde alles Mögliche und Unmögliche vorgeworfen. Fakten wurden nach Belieben verdreht, und dann hat sich die GWUP auch noch den Wikipedia-Artikel zum Film recht geschickt unter den Nagel gerissen. Jeder, der versucht, daran etwas zu verändern, wird sehen, daß er zuerst von einem Administrator »überprüft« werden muß.

Alles, was meinem Film irgendeine Seriosität geben könnte, wird einfach nicht online gelassen, selbst wenn es gut fundiert und durch Quellen gedeckt ist.

Am Anfang habe ich versucht, dort die Schiedsgerichte anzurufen, aber irgendwann habe ich aufgegeben, weil ich mich wie in »Kafka´s Prozeß« gefühlt habe. Schlußendlich habe ich mir gedacht: »Schreibt doch, was ihr wollt«. Aber Wikipedia ist für die Meinungsbildung der Menschen sehr wichtig und insofern haben die Skeptiker hier sehr effektive Arbeit vollbracht.

Journalisten machen ihren »Faktencheck« heute ja meistens über Wikipedia, und wenn da steht, daß das alles Blödsinn ist, dann steht es so auch im Artikel. Obwohl ich selbst seit vielen Jahren Journalist bin, habe ich durch meine »Erfahrungen« viel über öffentliche Meinungsbildung erfahren und wie effizient sie beeinflußt werden kann, wenn man die richtigen Hebel in Bewegung setzt.

»Das Goldene Brett 2011«, der Negativpreis der GWUP, war da nur ein kleiner Puzzlestein. Ich habe ihn auch tatsächlich als Auszeichnung empfunden. Diese Menschen habe ich auch stark emotionalisiert, aber halt in eine andere Richtung als die vielen Menschen, die den Film geliebt haben. Aber auch bei den wütenden Kritikern ist etwas in Resonanz gegangen. Und in meiner Dankesrede zum »Goldenen Brett«, die man ja auch auf Youtube sehen kann, sage ich genau das. Ich wollte mit meinem Film Menschen bewegen - wie man sie bewegt, kann man sich nicht aussuchen. Aber mein Film hat etwas in Gang gesetzt, und darin zeigt sich seine Qualität.

Würden Sie den Film so noch einmal drehen? Oder würden Sie heute etwas anders machen?

Peter Arthur Straubinger: Ich habe in den letzten Jahren viele neue Informationen bekommen, die den Film perfekt ergänzen würden. Das würde ich aus heutiger Sicht einfließen lassen. An manchen Stellten würde ich vielleicht noch etwas einfügen, um es meinen meinen Kritikern nicht ganz so leicht zu machen. Die Gesamtaussage des Films paßt für mich aber nach wie vor.

Die eindimensionale Wissenschaft geht ja immer noch vom

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.

Hausbesuchspraxis, Susanne Weiss

- Irisdiagnose
- Homöopathie
- Fußreflexzonentherapie
- Dorn-Breuß Therapie
- Fastenanleitung
- Autogenes Training

Ich freue mich auf einen Hausbesuch bei Ihnen!

Susanne Weiss, Heilpraktikerin
Bernhaldenweg 48, 71579 Spiegelberg-Jux
Tel: 07194/9536375, kontakt@weiss-heilbehandlung.de
www.weiss-heilbehandlung.de

iO PARTNER
ACHTSAM LEBEN | ACHTSAM ARBEITEN

FON: 0700 8SAMKEIT

Entscheiden Sie sich für Achtsamkeit
Entspannung | Stress-Management | Burnout-Prävention
Persönlichkeits-Entwicklung | Team-Entwicklung

Aktuelle Termine für Kurse & Wochenenden unter Termine.iO-PARTNER.de

iO-PARTNER | Christian Jeschke
74626 Bretzfeld-Unterheimbach
Telefon: 07946 / 4869766
Web: www.iO-PARTNER.de

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
www.gruen-klima-baubiologie.de
Baubiologische Beratungsstelle IBN
Zulassungsnummer
1082
IBN

Menschen als belebter Maschine aus. Und Maschinen benötigen eben »materielle Nahrung«: Holz, Kohle, Öl, Flüssiggas, etc. Die »Solarenergie« beweist jedoch schon seit Jahrzehnten, daß auch die Sonne Maschinen »ernähren« kann - nicht nur materielle (fossile) Brennstoffe. Warum sieht man das Brett vor dem eigenen Kopf nicht?

Peter Arthur Straubinger: Meiner Ansicht nach liegt es daran, daß die Wissenschaft heute in Geiselhaft einer materialistischen, längst veralteten Ideologie ist. Die Vorstellung, daß wir unsere Energie nur durch Oxidation beziehen, stammt aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Tatsächlich hat die Wissenschaft bereits gezeigt, daß diese Vorstellung falsch ist. Das weltweit führende Wissenschaftsmagazin »Nature« hat etwa festgestellt, daß die Energiebedürfnisse des Menschen extrem variabel sind. Eine andere, ebenfalls hochwissenschaftliche Studie von Dr. Paul Webb hat Hinweise gefunden, daß bis zu einem Viertel der Energie im menschlichen Energiehaushalt »nicht meßbar« sind, also von einer unbekannten Quelle kommen. Das paßt natürlich wunderbar zur Vorstellung der indischen und chinesischen Medizin, die sagt, daß wir das Qi oder das Prana, also die Lebensenergie, nicht nur durch Nahrung, sondern auch direkt über die Haut zu uns nehmen. Wie leben alle von »Licht« - die einen mehr, die anderen weniger.

Die Kalorientheorie erzählt nur einen kleinen Teil der Wahrheit. Sie ist eine veraltete Lehre, die noch immer viel zu ernst genommen wird. Wer mehr dazu wissen möchte, inklusive aller wissenschaftlichen Quellen, kann gerne die Artikel dazu auf meiner englischen Website www.lightdocumentary.com lesen.

Wir waren gerade auf Kulturreise in Florenz. Dort steht auch das Grabmal von Galileo Galilei, dem »Ketzer«, der behauptet hat, die Erde wäre keine Scheibe und drehe sich um die Sonne. Erst 1993, also 500 später, wurde von Papst Johannes Paul II. der Kirchenbann von ihm genommen. Wir lange wir es dauern, bis die »Lichtnahrung« ein völlig normaler Teil unseres täglichen Lebens sein wird?

Peter Arthur Straubinger: Max Planck hat ja mal gesagt, daß sich neue wissenschaftliche Wahrheiten nie durch Überzeugung der Gegner durchsetzen, sondern nur dadurch, daß die Gegner aussterben. Und ihm wird auch das Zitat zugeschrieben, daß menschliche Ideen härter sind als jedes andere Material. Nur die eigene Erfahrung kann das aufweichen und transzendieren.

Deshalb braucht es so lange, bis selbst gut überprüfte wissenschaftliche Ergebnisse im kollektiven Mainstream landen - nicht zu sprechen von Ausnahmeerfahrungen einzelner Menschen. Aber wir müssen ja auch nicht darauf warten, daß alle der gleichen Meinung sind. Mein Film ist auch ein Aufruf dazu, zu seinen Erfahrungen zu stehen, egal was irgendjemand anderer dazu sagt oder ob es in dessen Theorien und dessen Weltvorstellung paßt.

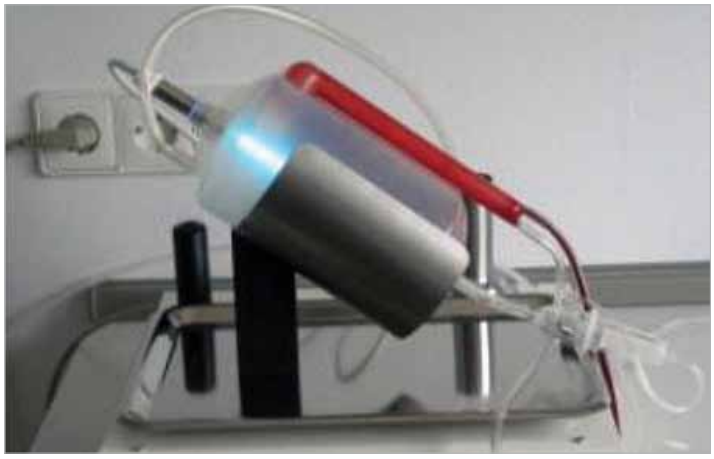
Herr Straubinger, wir danken Ihnen für das lichtvolle Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.amanfangwardaslicht.at

Mehr Energie durch Sauerstoff

Die haematogene Oxidationstherapie - HOT nach Dr. med. F. Wehrli



Die HOT in Kombination mit der UV-Bestrahlung ist ein wichtiger Bestandteil im Behandlungsspektrum unserer Naturheilpraxis. Sie ist die kausale Behandlung vor allem bei Durchblutungsstörungen aller Art, kommt aber auch bei vielerlei anderen Erkrankungen, wie z. B. bei chronisch entzündlichen und chronisch degenerativen Krankheitsbildern, als unterstützende Therapie zum Einsatz. Durch die HOT werden wichtige biochemische Prozesse in Gang gesetzt, wodurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Jede Körperzelle und damit auch der gesamte Organismus ist zur Energiegewinnung und zur Erhaltung des Lebens auf Sauerstoff und Sonnenlicht angewiesen. Der hochzivilisierte Mensch von heute ist jedoch einer Reihe von Belastungen wie Umweltgiften, Reizüberflutung, Bewegungsarmut, Über- und Fehlernährung ausgesetzt, die einen Mangel an Sauerstoff zur Folge hat. Durch die verminderte Zelloxydation werden vermehrt Schlackenstoffe gebildet. Dies fördert den Verschleiß- und Alterungsprozeß, die Entstehung von Schmerzen, Entzündungen, Organschäden sowie Einschränkungen der Immunabwehr.

Die HOT-Behandlung ist eine biologische Therapiemethode, die zu einer wesentlichen Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, der Zellatmung und der Sauerstoffverwertung führt. Dies bewirkt eine deutlich bessere Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße, einen verbesserten Stoffwechsel und somit eine bessere Versorgung und Entschlackung der Zellen, Gewebe und Organe. Sie eignet sich hervorragend zur Operationsvorbereitung, da sie vorbeugend gegen Thrombose ist, die Wundheilung fördert und das Risiko bei Narkose senkt.

Als begleitende Krebsbehandlung macht sie die Nebenwirkungen der Chemo- und Bestrahlungstherapie besser verträglich. Im fortgeschrittenen Alter, in dem oft die Mehrfacherkrankungen zunehmen, ist die HOT-Behandlung vor allem als Prävention von besonderer Bedeutung. Sie steigert die Vitalität und somit auch die Lebensqualität.

Die Behandlung

Bei der HOT-Behandlung wird dem Patienten zunächst eine gewisse Menge venöses Blut (ca. 80 ml) aus der Armvene entnommen und mit Natriumcitrat versetzt. Dies verhindert die Gerinnung des Blutes. Anschließend wird das Blut mit reinem Sauerstoff aufgeschäumt und mit UV-Licht bestrahlt. Diese findet in sterilen Einwegbehältern statt. Das angereicherte Blut wird anschließend wieder in die Vene zurück injiziert. Eine Behandlung dauert etwa 30-45 Minuten und sollte zunächst 6-8 Mal jeweils 1 x pro Woche durchgeführt werden.

Eine Weiterbehandlung in immer größeren zeitlichen Abständen, alle 4-8 Wochen, ist empfehlenswert, damit die gebildeten körpereigenen Stoffe weiterhin heilend und vorbeugend wirken können.

Weitere Infos

Marktplatz 1, 74182 Obersulm
Tel.: +49(0)7134-1388798
www.naturundheilpraxis.de

NATUR HEIL PRAXIS & CORNELIA KIRCHER UTE ROTHFUSS-BINZ

DER INTERNATIONALE YOGA TAG – auch im Indian Forum in Schwäbisch Hall!

Was ist der Internationale Yoga-Tag? Es ist ein Tag, an dem all das anerkannt und gefeiert wird, was die jahrtausende alte Lehre von dem Einklang von Seele/Körper/Geist zu bieten hat. Im September letzten Jahres stellte der indische Premier Minister Nerandra Modi den Vereinten Nationen die Einführung dieses Tages zur Beschlußfassung vor. Sie wurde am 11. Dezember mit der größten bisherigen Mehrheit von den UN-Delegierten angenommen, und von nun an ist der 21. Juni jeden Jahres der »Internationale Yoga Tag«.

DAS INDIAN FORUM IN SCHWÄBISCH HALL: BOTSCHAFTERIN INDISCHER KULTUR UND LEBENSWEISE.

Zitat: »*Nicht konsumierte Energie ist die reinste Energie. Wir können dieselbe Entwicklungsstufe, den gleichen Wohlstand und das gleiche Wohlbefinden erreichen, ohne dem Pfad des rücksichtslosen Konsums zu folgen. Das bedeutet nicht, daß die Wirtschaft leiden wird; es bedeutet, daß unsere Wirtschaft einen anderen Charakter erhalten wird. Für uns in Indien ist der Respekt vor der Natur ein wesentlicher Teil von Spiritualität.*«, so Nerandra Modi.

Auch in Schwäbisch Hall, wo 2006 das Indian Forum feierlich eingeweiht wurde, unter Teilnahme der Indischen Botschafterin Rathnan, ist Yoga fester Bestandteil des umfassenden Angebots an indischer Kultur und Spiritualität. Im 1. OG der prachtvollen Gründerzeit-Villa bietet die Darbar-Hall das notwendige spirituelle Ambiente für Yoga Asanas, unter Anleitung von Indischen Yoga Lehrern und Mastern mit internationaler Reputation.

Im Obergeschoß praktizieren Dr. Reji, Ms. Sebastian und Suby & Asha Dominic Ayurveda mit original Indischen Ölen und Kräutern. Durch die extra aus Kerala/Indien importieren Ayurveda-Massage-Tische - aus "Wild Jack Tree" gefertigt - fühlt sich der/die Besucher(-in) und/oder Patient(-in) vollkommen wie in einem Indischen Ayurveda Ashram.

Im Erdgeschoß können Gäste im Gandhi-Restaurant original indisch mit ayurvedischen Gerichten speisen.

"United Nations International Yoga Day"

Das Indian Forum Schwäbisch Hall hat sich nun ganz in seiner Tradition als Botschafterin Indiens dem Internationalen Yoga Tag angeschlossen und bietet hierzu einen "United Nations International Yoga Day" am Sonntag, 21. Juni von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr an - im historischen Zeughaus in Schwäbisch Hall, nahe der Freitreppe St. Michael. Denn das Indian Forum könnte nicht alle zu erwartenden Gäste aufnehmen.

Der international reputierte Ayurveda Arzt und Yoga-Master, Dr. Thomas Reji, reist eigens aus Indien an, um den Tag mit den örtlichen Yoga-Jüngern zu teilen. Es werden gemeinsam Asanas geübt, bei Chai und Indian Masala; es ist auch für Anfänger und Neugierige viel geboten.

Der Eintritt beträgt 8.- EUR als Selbstkostenpreis, inkl. dem Indischen Buffet und Chai sind es 16.- EUR.

Weitere Infos

Adresse Internationaler Yoga Day:
Altes Zeughaus, Rosenbühl 14,
74523 Schwäbisch Hall
Kontakt und Anmeldung:
Indian Forum Schwäbisch Hall,
Tel 0791-9460-990.
www.INDIANFORUM.de

9 Gänge - 9 Weine beim Bio-Weingut Hirth in Obersulm-Willsbach

Am 18. Juli 2015 ist es wieder soweit. Martina und Martin Berstecher - das Kochteam des Gourmet-Restaurants »Roter Mohn« - tischen auf, und die Weinerlebnisführerin Sibylle Haug vom Weingut Hirth reicht dazu die passenden Weine.

Mit dem Motto »(Bio-) Qualität statt Quantität« hat das kleine Weingut Hirth in den letzten Jahren deutschlandweit auf sich aufmerksam gemacht. Mehrere Weine wurden ausgezeichnet, und bei der ECOVIN-Verkostung 2014 wurde der 2013er Riesling zum »Besten Biowein Baden-Württembergs« gekürt. Was liegt also näher, als mit Menschen zu kooperieren, die ähnliche ökologische Qualitätsvorstellungen haben?!

»Was wir machen, machen wir mit Liebe«, beschreiben Martina und Martin Berstecher aus Unterregenbach ihre Philosophie. »Egal ob kulinarisches Event, Firmenfeier oder Kochkurs: Wir legen immer Wert auf Zutaten aus biologischem Anbau, regionale Spezialitäten, örtliche Lieferanten und Freude an der Arbeit. So entstehen kulinarische Erlebnisse, die nicht nur natürlich besser schmecken, sondern alle Sinne ansprechen.«

Bereits zum dritten Mal findet nun eine gemeinsame Gourmetveranstaltung statt. Neben dem »Flying-Buffet«, begleitet von Hirth-Weinen, winkt den Besuchern zudem ein unvergeßlicher Blick in die Weinberge.

Das Menü: Aperitif – Gruß aus der Küche - Rucola, Melone und Octopus - Sommerlicher Salat mit gebackener Landgockelkeule und Weinbergpfirsich - Geeiste Erbsensuppe mit Garnele - Pfifferling-Kartoffel-Gröstl mit Träuble - Zwiebelrostbraten vom Saibling mit jungem Gemüse - Wildschweinragout mit Kraut und Speckknödel -Topfenschaum mit Aprikosen - Halbgefrorenes von der weißen Schokolade mit Beerenragout - Käse vom Brett mit selbstgebackenem Brot.

Termin

Preis pro Person 78,00 Euro
inkl. Weinproben, Speisen & Getränke
Veranstaltungsort
WEINGUT HIRTH, Rebhof

Infos & Reservierungen

www.weinguthirth.de
Oder direkt bei: Sibylle Haug
Mobil: 0 173 - 1 89 07 07
E-Mail: sibylle.haug@weinguthirth.de

Wir säen, was wir in Zukunft essen wollen!

Mitmachaktion »Zukunft säen« auf dem Bioland-Hof Engelhardt in Untermünkheim

Am 16.05.2015 durften auf dem Hof Engelhardt Groß und Klein für einen Tag selbst Bauer sein und mit den eigenen Händen ein Feld bestellen, Kartoffeln pflanzen und dabei Interessantes über die ursprüngliche Arbeit in der Landwirtschaft erfahren.

»Mit der Aktion `Zukunft säen´ möchten wir gemeinsam ein Zeichen gegen Gentechnik in der Landwirtschaft setzen«, erklärt der Bioland-Bauer Hartmut Engelhardt. »Saatgut ist unser aller Lebensgrundlage – und diese darf nicht den großen Konzernen alleine überlassen werden.« Der Hof Engelhardt wird bereits in der 10. Generation bewirtschaftet. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet der Gemüsebau-Betrieb nach den strengen Richtlinien des Bioland-Verbandes.

Die Initiative »Zukunft säen!« ist 2006 in der Schweiz entstanden. Inzwischen wird sie mit großer Resonanz in über 10 Ländern gefeiert und gelebt. Der Erfolg basiert auf einer einfachen Grundidee: Unter fachlicher Anleitung eines Landwirts bringen Menschen auf einem Feld der Region Saatgut aus, das ohne gentechnische Methoden entwickelt wurde. Dieses gemeinsame Erlebnis macht nicht nur Spaß und verbindet die Menschen; es sensibilisiert sie auch für die Frage nach der Zukunft unseres Saatgutes.

Weitere Infos zum Thema "Saatgut"
www.bioland.de/im-fokus.html

Achtsamkeit – mit sich selbst im Einklang

Ist es möglich, in unserer so schnelllebigen und lauten Welt mit ihren vielfältigen Aufgaben und Anforderungen die innere Ruhe zu bewahren? Viele Menschen verlieren sich in den Herausforderungen des Alltags, den engen Zeitfenstern, dem Termin- und dem Leistungsdruck, den Anforderungen des immer perfekt Funktionierens, perfekt Agierens, perfekt Reagierens, perfekt Aussehens, um irgendwann erkennen zu müssen, daß sie in ihrem eigenen Leben überhaupt nicht mehr stattfinden. Mit viel Glück erleben sie diesen Moment noch bevor ihr Körper schlappmacht. In den meisten Fällen jedoch haben Körper, Geist und Seele bereits Schaden genommen. Die Übungspraxis der »Achtsamkeit« ist ein wissenschaftlich anerkannter Weg, mit sich in Einklang zu kommen und ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Sie kennen das? Sie rennen und machen und tun von früh bis spät? Sie sind ständig unter Strom, Gejagte einer viel zu schnellen Zeit? Sie fühlen sich wie eine Marionette, gespielt vom Geist der Zeit?

… und Sie möchten das ändern? Wieder Herr(in) des eigenen Lebens sein, Chef(in) im eigenen Kopf und die eigene Mitte wiederfinden? Stressige Situationen ruhiger, entspannter erleben und meistern und das Leben wieder bewußter und damit glücklicher leben?

An dieser Stelle versprechen wir Ihnen keine neue Technik, die all das im »Hauruck-Verfahren«, von außen gesteuert über Ihnen ausschüttet! Auch keine Methode, die die Herausforderungen des Alltags in Nichts auflöst oder ein Hilfsmittel, das Ihnen hilft, dem Alltag zu entfliehen.

»Oh, schade!« mag man denken, dennoch – lesen Sie weiter, es wird sich lohnen!

Die neuesten Erkenntnisse der Streßforschung besagen, daß unsere Gesundheit am nachhaltigsten davon beeinflußt wird, wie wir mit den immer wiederkehrenden Herausforderungen des Alltags umgehen. Achtsam zu leben bedeutet zu allererst, den Autopiloten abzuschalten und sich bewußt zu entscheiden, das Leben zu steuern und ggf. neu auszurichten, selbstverantwortlich und selbstachtend.

Achtsam leben!

Der Begriff der Achtsamkeit ist vielen Menschen geläufig und doch ist es eine Herausforderung, ihn in wenigen Sätzen zu beschreiben. Und wenn eine Definition eine Herausforderung darstellt, kommt es schnell zu falschen Interpretationen, die mehr irritieren als klären. Zunächst einmal möchten wir zeigen, was Achtsamkeit nicht ist:

Achtsamkeit ist keine Methode zur Entspannung. Das Leben und alle sich hier ereignenden Dinge bewußt wahrzunehmen, kann zunächst alles andere als entspannend sein. Je besser wir uns jedoch selbst kennenlernen, desto weniger werden wir überrumpelt von auftauchenden Gedanken und daraus resultierenden Gefühlen. So verändern sich unser inneres Erleben und damit auch unser reaktives Verhalten.

Achtsamkeit ist keine Technik zur Flucht aus dem Alltag. Achtsamkeitsübungen fördern die Wahrnehmung jedes Augenblicks unseres Lebens. In dieser Haltung wird jeder Moment zu dem einzigen und damit wichtigsten Moment und selbst einfachste Erfahrungen können, so betrachtet, etwas Außergewöhnliches werden.

Achtsamkeit ist weder Religion noch Therapieform. Auch wenn die meisten Menschen das Thema Achtsamkeit mit dem Buddhismus und den in Asien seit 2500 Jahren praktizierten Übungen zum Leben im Gewahrsein des Hier und Jetzt in Verbindung bringen, ist Achtsamkeit nicht mit einer Religion oder einem bestimmten Kulturkreis verbunden, sondern ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Sie kann, eingebunden in

jede Religion oder frei von Ideologie, den Anforderungen des Alltags angepaßt trainiert und erlernt werden. Und auch die Tatsache, daß die wissenschaftliche Psychologie die Achtsamkeitspraxis als einen wichtigen und wesentlichen Faktor bei Heilungsprozessen innerhalb der Psychotherapie betrachtet, bedeutet nicht, daß es sich um eine ausschließlich in diesem Zusammenhang sinnvolle Form einer eigenständigen Therapieform handelt. Achtsamkeit ist auch präventiv einsetzbar, also für jeden Menschen, der sich etwas Gutes tun möchte.

Achtsamkeit ist nicht schwer oder gar unmöglich. Häufig geben Menschen auf, Achtsamkeit zu üben, wenn sie bemerken, daß der Geist, trotz Übungspraxis, immer wieder abschweift. Sie glauben dann, die Achtsamkeit nicht lernen zu können! Dabei sind Sie genau dann achtsam, wenn sie bemerken, daß sie nicht achtsam sind! Es liegt in der Natur des Geistes, abzuschweifen und ebenso, sich dieses Abschweifens irgendwann bewußt zu werden. Achtsamkeit wird als Übungspraxis bezeichnet, weil man sie weder perfekt beherrschen, noch an ihr scheitern kann.

Achtsamkeit heißt nicht, das Denken abzuschalten. Unser Gehirn bringt Gedanken hervor – das ist seine Aufgabe. Achtsamkeit hilft, eine harmonische und verständnisvolle Beziehung zu unseren Gedanken und Gefühlen zu entwickeln.

Achtsamkeit bedeutet nicht, dem Schmerz zu entfliehen. Vielleicht wird Sie diese Aussage zunächst verwirren, und es fällt schwer, sie zu akzeptieren. Schließlich hegen wir alle den Wunsch, uns gut zu fühlen, und dafür sind wir auch bereit, etwas zu tun. Mit Achtsamkeit und Akzeptanz werden Sie sich jedoch tatsächlich besser fühlen, denn Sie werden nicht leiden! Hier gilt eine einfache Formel: Schmerz x Widerstand = Leiden. Oder, wie der Dalai Lama es ausdrückt: »Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freigestellt«. Mit Achtsamkeit lernen Sie, dem Schmerz einen emotionalen Raum zu geben, statt vor ihm flüchten zu wollen oder gar gegen ihn zu kämpfen. So durchlaufen Sie die natürlichen Prozesse und kommen viel schneller wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Was aber ist dann Achtsamkeit?

Achtsamkeit verbirgt sich in vielen Worten unserer Sprache. Im Signalwort »Achtung«, das uns auffordert, achtsam zu sein, acht zu geben, und wenn wir Obacht geben, dann passen wir auf. Dann richten wir uns auf, schauen und horchen auf. Wir beobachten, d.h. wir sind aufmerksam, wach und ganz präsent. Wir verlangsamen unser Tempo, vielleicht halten wir inne, denken, reden, empfinden, erleben und handeln vorsichtiger, rücksichtsvoller, umsichtiger und einfühlsamer. Wir schenken unserem Umfeld und auch uns selbst mehr Beachtung. Wir achten auf uns selbst, und wir achten andere. Das zeigt, Achtsamkeit beinhaltet Selbstachtung, ein achtsames Zusammenleben mit anderen Menschen und mit der gesamten Schöpfung. Achtsamkeit hat mit unseren Werten, unserer Weiterentwicklung und dem Sinn unseres Lebens zu tun. Es hat sowohl mit dem Tun als auch mit dem Lassen zu tun, denn beides gehört zusammen.

So ist Achtsamkeit eine Haltung, ein Lebensprinzip, eine geistige Orientierung und ein praktischer Wegweiser, ge-

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 -

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

Die ganzheitliche Kleintierpraxis in Obersulm-Willsbach mit Spezialisten für Akupunktur, Homöopathie und Biologische Tiermedizin

Offene Sprechstunde: Mo – Fr: 16.00-18.00 Uhr
Termine nach telefonischer Voranmeldung:
Mo - Fr von 7.30-12.00 Uhr und von 14.30-16.00 Uhr
samstags für Notfälle von 11.00-13.00

Neu: SERVICE PLUS für Katzen – bei uns ist Ihr Stubentiger in besten Händen!

Unsere Praxisphilosophie: Das Beste für Ihr Tier!
Wir finden Wege für Ihr Tier und Sie – auch in scheinbar ausweglosen Situationen.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:
www.kleintierpraxis-obersulm.de

Dr.med.vet. Heidi Kübler – praktische Tierärztin – Biologische Tiermedizin
Rudolf-Diesel-Straße 17 – 74182 Obersulm-Willsbach – Tel. 07134/14600

richtet auf unser Innen und Außen. Sie dient unserer Lebensführung, gibt uns einen festen und wertvollen Halt und stärkt die wertschätzende Haltung zu allem, was ist.

Achtsamkeit ist eine Bewußtseinskraft, die das Bewußtsein wach und voll bewußt macht, es stärkt, vertieft und erweitert.

Achtsamkeit ist eine Grundvoraussetzung für unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln. Sie steigert unsere Aufmerksamkeit und stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit.

Achtsamkeit hilft uns, den Anderen zu achten. Sie fördert uns darin, andere zu beachten, unterstützt die Wertschätzung und unser Einfühlungsvermögen und lehrt uns einen maßvollen, wohlwollenden und liebevollen Umgang miteinander.

Achtsamkeit fördert die Selbstachtung. Sie steigert unsere Selbstwahrnehmung und damit auch unser Selbstverständnis und unser Selbstbewußtsein. Sie stärkt unsere Selbstverantwortung, fördert unsere Entwicklung und ermöglicht es uns, uns selbst zu akzeptieren.

Achtsamkeit ist eine Anleitung zum Handeln. Sie zeigt uns, auf der Basis von Grundsätzen und Regeln, wo wir stehen, begleitet uns auf unserem Weg und zeigt uns das Ziel.

Achtsamkeit ist eine Übungspraxis. Sie erweitert unser Denken, vertieft unser Fühlen und zentriert unser Handeln. Übungsmethoden, körperliche Aufgaben und Übungen für den Alltag dienen der Einübung achtsamen Verhaltens.

Achtsamkeit ist ein Heilmittel, das unser Bewußtsein von geistigem und emotionalem Ballast befreit. So trägt sie dazu bei, daß Verspannung und andere Folgen von Streß abgebaut werden und der Körper die ihm eigenen Selbstheilungskräfte wieder zum Einsatz bringen kann.

Viele Menschen unserer Zeit leben in einem dauernden inneren Kampf. Der eine Teil versucht mitzuhalten in dieser hektischen und streßbelasteten Welt, aber ein anderer, stetig wachsender Teil verspürt eine tiefe Sehnsucht nach Harmonie und innerer Ruhe. Sie kennen das? Ja, vermutlich! Sonst hätten Sie diesen Artikel vielleicht gar nicht bis hierher gelesen.

Hier kommt eine wirklich gute Nachricht! Es liegt an Ihnen, Ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und ihm eine neue Richtung zu geben. Strecken Sie die Waffen – Widerstand führt nur zu mehr Streß, Hektik und… Widerstand. Treffen Sie stattdessen eine bewußte Entscheidung, eine Entscheidung für mehr Gelassenheit, mehr Klarheit und mehr innerer Ruhe. Und Sie werden das finden, was man Glück nennt!

Das Leben vieler Menschen ist wie ein kleines Boot, das in einem tobenden Orkan auf tosender See führungslos mitgerissen wird. Nehmen Sie das Ruder in die Hand, setzen Sie Segel und machen Sie sich auf zur abenteuerlichsten Reise Ihres Lebens – der Reise zu sich selbst!

Autorin
Annegret Schmitz

2-Tage-Achtsamkeits-seminar(-training):
»Dein Weg zu Dir und Deiner Kraft«
In der Stille liegt die Kraft.
Praktische Übungen und Trainingstipps für die Umsetzung des »JETZT«-Zustandes in den Alltag. Ein Seminar nicht nur zur Burnout-Prävention.
27. - 28.06.15 | Schwäbisch Hall:
11. - 12.07.15 | München
Preis: 291,- EUR

Weitere Infos
www.Gipfelstürmer-Institut.de

PEAT-Firmencoaching und dessen Auswirkungen

Ich bin der Chef, und meine Mitarbeiter sind mein wertvollstes Kapital, oder?

Angenommen die obige Aussage trifft auf Sie zu, dann können Sie folgende Überlegung angehen: Mit einem wertvollen Kapitaleinsatz geht man sorgsam um, man möchte ihn so lange wie möglich in gutem Zustand bewahren, er sollte noch lange einsatzfähig bleiben und Ihnen helfen, die Firma auf einen erfolgreichen Kurs zu bringen oder zu halten. Aber leider, oder zum Glück, verhalten sich Menschen nicht so, wie die anderen Anlagen in einer Firma. Die Mitarbeiter haben Gefühle und leider auch sehr oft solche, die negativ sind. Diese sammeln sie sich einerseits beginnend mit der frühesten Kindheit ein, dazu kommt die Problematik des Privatlebens und zu guter Letzt die des Berufslebens.

Wir wissen alle oder ahnen es zumindest, was für eine Energie durch diese negativen Emotionen verschwendet wird. Dazu kommen Folgeerscheinungen dieser negativen Emotionen: Organische Erkrankungen der Mitarbeiter werden für die Firma zu einem Kapitalausfall. Unkonzentriertheit kann für die Firma die Ursache von Ausschuß sein oder Fehlverhalten. Die Innovationskraft emotional belasteter Menschen ist sehr gedrosselt. Die Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern einerseits und zwischen Mitarbeitern und Führungskräften andererseits ist oft schwierig und führt zu weiteren emotionalen Belastungen. Das Arbeitsklima ist nicht unbedingt

das Beste, und in so einer Atmosphäre arbeitet man nicht gerne. Es baut sich noch mehr Frust auf, und Ihr ‚Kapital' sieht sich nach einem besseren Arbeitsplatz um. Das ‚Kapital' geht mit all seinem Wissen zur Konkurrenz.

Ein kleiner Trost kann sein, daß der Mitarbeiter alle seine Emotionen mitnimmt und diese dann bei der Konkurrenz auslebt. Die oben aufgelisteten Folgen sind sowohl meßbar als auch nicht meßbar. Eine negative Energie ist in Ihrer Firma, und es ist bekannt in diesem Umfeld: ‚Gleich und gleich gesellt sich gern'.

Habe ich den Teufel an die Wand gemalt?

Jetzt stellen Sie sich mal das Gegenteil vor. Sie investieren in Ihr wertvollstes Kapital, den Mitarbeiter, und lassen ihn ein paar sehr einfache, aber sehr wirksame und nachhaltige Techniken erlernen, mit deren Hilfe er seine negativen Gefühle neutralisieren kann. Und er wird die Methoden anwenden, denn es fühlt sich danach sehr gut an. Das Ergebnis liegt auf der Hand: Eine Auswirkung davon liegt im privaten Leben. Ein zufriedener Mitarbeiter ist ein guter Mitarbeiter. Im Berufsleben wird nach und nach aus dem ‚Gegeneinander' mit den Kollegen und Vorgesetzten ein ‚Miteinander'. Langsam kommen Ideen hoch, was man besser machen könnte. Kritik wird von einem ‚Angreifen' und ‚Vorwerfen' zu einer Anregung, Sachen zu verändern. Im Umgang mit Lieferanten und Kunden hält ein positiver Ton Einzug. Es beginnt alles, im Fluß zu sein, und es kann sein, daß der eine oder andere während der Arbeit vor sich hin summt oder pfeift, oder man hört ab und zu ein herzhaftes Lachen. Das Leben ist schön!

Ist das alle realitätsfremde Utopie? Nein, ist es nicht, vorausgesetzt sie versuchen, diesen Weg zu gehen. Erst mit einem kleinen Test, um sicher zu sein, daß ich Ihnen kein Märchen aufgetischt habe. Und wenn der Test Sie zufrieden stellt, wagen Sie es!

Autorin
Astrid Paulini
Dipl. Ökon. & HP

Web
www.heal-web.com
www.youtube.com/watch?v=JTAkoeoMMqE

Augenblick mal – Was Ihre Augen über Sie erzählen …

»Jeder Mensch wünscht sich ein Leben in Gesundheit, Glück und Vitalität. Krankheiten und Krisen gehören jedoch zu unserem Leben. Diese können Wege, Aufgaben oder sogar Chancen sein.« Das vermittelt Heilpraktikerin Özlem Schwarzenhölzer ihren Patienten, die sie auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Balance begleiten und unterstützen möchte. Sie versichert: »Mit bewährten naturheilkundlichen Therapien, entspannenden Anwendungen, persönlichen Gesprächen und verschiedenen Kursen werden Sie Gesundheit und Wohlbefinden erleben.«

Özlem Schwarzenhölzer hat vor fünf Jahren ihre Naturheilpraxis im Indian Forum in Schwäbisch Hall eröffnet und erfährt seither großen Zuspruch. Sie wendet bevorzugt die Irisdiagnose an, um die Vita ihrer Klienten zu analysieren: »Schon von Kindesbeinen an hat mich die Irisdiagnose fasziniert. Es gibt kein zweites Paar Augen, das sich gleicht auf dieser Welt. Das zeugt von der Einzigartigkeit eines jedes Menschen.«

Irisdiagnose ist schon seit der Antike bekannt, davon zeugen Wandmalereien und Papyrusfunde aus dem alten China, Ägypten und Griechenland. In Europa waren die Wegbereiter Philippus Meyen (1665), Ignaz von Pècely (1826 – 1911, Arzt in Ungarn), Nils Liljequist (1851 -1936, schwed. Pfarrer), und in neuerer Zeit der Pastor Felke, Josef Angerer und Josef Deck.

Die Irisdiagnose gibt Hinweise auf Konstitution, körperliche und psychische Eigenschaften und die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. Sie basiert darauf, daß alle Köperbereiche in der Iris abgebildet sind. Ist ein Organ durch eine Störung gereizt, wird dabei ein Impuls über die Nerven auf die Iris weitergeleitet. Dabei treten Veränderungen in Augenfarbe, Pigmentierungen und Strukturen in der Iris auf. Auch die genetische Grundanlage des Menschen spielt dabei eine Rolle und eröffnet somit einen Blick auf die Stärken und Schwachstellen. Dies ermöglicht nicht nur eine ganzheitliche, individuelle Therapie, sondern ist auch wichtig für die Prävention/Gesundheitspflege, da sich einige Zeichen oft lange vor den Krankheitssymptomen zeigen.

Darüber hinaus lassen sich auch Hinweise über die psychischen Zusammenhänge finden. Die Irisdiagnose eignet sich deshalb auch hervorragend für Coaching und Beratung, z. B. wenn es um die Anforderungen einer neuen Arbeitstelle oder das zwischenmenschliche Miteinander geht – sie liefert wertvolle Hinweise. Oft wird die Selbst-Erkenntnis allein schon als hilfreich empfunden.

In der Naturheilpraxis von Özlem Schwarzenhölzer erfolgt zunächst eine umfangreiche Anamnese, welche sich stets auf diese Irisdiagnose stützt. Hieraus leitet sie als staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung ihre individuelle Therapie ab. Im Mittelpunkt stehen die japanische Shiatsu-Massage, Akupunktur, Homöopathie und Phytotherapie, ergänzt durch Labordiagnostik und der Unterstützung von Fachärzten.

»Auch im Bereich der Frauenheilkunde und der integrativen Krebstherapie bietet die Iridologie eine gute Grundlage«, so die Mutter von drei Töchtern, die auch diesbezüglich selbst im Familienkreis betroffen war. »Gemeinsam ist es möglich, das Best-Mögliche für jeden Lebensweg zu finden, und auf diesem Weg möchte ich meine Patienten begleiten«, sagt sie und strahlt dabei ihren unerschöpflichen Optimismus aus.

Text
Indian Forum, SHA

Naturheilpraxis im Indian Forum
Irisdiagnose
Naturheilverfahren
Lebensberatung-Coaching
(Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.)

Özlem Schwarzenhölzer
Heilpraktikerin
Gelbinger Gasse 111, 74523 Schwäbisch Hall, Tel. 07 91 - 9 44 391 54
www.naturheilpraxis-schwarzenhoelzer.de

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.«

Brotchips mit Büffelmozzarella & Basilikumöl an fruchtiger Tomaten-Melonen-Suppe – für etwa 8 Fladen

100 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g reife Strauchtomaten,
300 g reifes Melonenfruchtfleisch (zur Hälfte Wassermelone und zur Hälfte Charentaise- oder Cantaloupe-Melone), 3 EL Olivenöl, 40 g gehackter Staudensellerie, 1-2 EL Tomatenmark
1 gehäufter TL Honig, 200 g Tomatensaft, 300 ml Gemüsebrühe, 1-2 TL gehackte Peperoni

die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Tomaten waschen, den grünen Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Das Melonenfruchtfleisch würfeln. Im heißen Öl die Zwiebeln glasig dämpfen, den Staudensellerie einrühren und mit dämpfen. Den Knoblauch, das Tomatenmark und den Honig ein rühren und kurz mit braten. Die Tomatenstücke zugeben und dämpfen. Den Tomatensaft und die Gemüsebrühe zugeben, den Deckel aufsetzen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Melonenstücke und die Peperoni zugeben und die Suppe mit Deckel weitere 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

einige Tropfen Balsamico bianco, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die Suppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl zur Suppe geben und mit einem Stabmixer gründlich durch mischen.

250 g Melonenkugeln (mehr Wasser- als Charentaise- oder Cantaloupe-Melone)

das Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen.
Es werden etwa 250 g Kugeln benötigt.

1-2 helle Brötchen, 1 Kugel Büffelmozzarella, 50 g Olivenöl,
1 kleine Knoblauchzehe, 4 EL gesäuberte Basilikumblätter
1 TL gehackte Peperoni, etwas Salz, Basilikumblätter

die Brötchen mit einem scharfen Messer in sehr dünne (0,5 cm) Scheiben schneiden. Diese auf ein Blech geben und in einem vor geheizten Ofen bei 225 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 5-7 Minuten goldbraun rösten und herausnehmen. Den Mozzarella sehr dünn aufschneiden. Auf jede Brotscheibe eine Scheibe Mozzarella legen. Die Brote für einige Minuten zurück in den Ofen geben und warten, bis der Käse schmilzt. Das Öl in einen schmalen, hohen Becher geben, die geschälte und grob zerkleinerte Knoblauchzehe, die Basilikumblätter, die Peperoni und das Salz zugeben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das Öl abschmecken und auf den warmen Broten über den Mozzarella träufeln. Die Suppe auf Teller verteilen, die Melonenkugeln hinein geben, mit Basilikumblättern garnieren und die Brote dazu servieren.

Tipp: Die Suppe lauwarm oder kalt servieren.
Statt aus den Melonen Kugeln zu stechen, können diese auch einfach in Würfel geschnitten werden

Baby-Osteopathie – Heilen mit den Händen

»Wenn nichts mehr hilft, dann geht man zum Osteopathen!« Dieser Spruch war noch vor 20 Jahren ein Geheimtipp, wenn alle herkömmlichen Behandlungen durch die Schulmedizin fehlgeschlagen waren und die starken Schmerzen nach Monaten der Behandlung nicht nachließen. Heute lassen es viele Menschen erst gar nicht mehr so weit kommen und gehen bei kleineren Beschwerden gleich zum Osteopathen.

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, daß Osteopathie bei vielen Leiden sehr gut helfen kann und zwar dann, wenn die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Inzwischen ist auch die Zahl der Heilpraktiker und Osteopathen angestiegen, und es hat sich ein Spezialgebiet herausgebildet:

Die Baby-Osteopathie!

Viele fragen sich: wie kann es sein, daß der Osteopath aus Sicht der Eltern nur die Hände auflegt, mit dem Finger dreht, das Baby auf dem Arm trägt und an der Wirbelsäule tastet, und das Baby innerhalb weniger Sekunden aufhört zu schreien? Was genau macht der denn da?

Im Grunde genommen ist es allerfeinstes Handwerk. Der Osteopath spürt ganz leichte Bewegungen, kaum spürbar. Deshalb schließen die meisten Osteopathen oft die Augen, um sich besser in den kleinen Patienten hineinfühlen zu können. Der Körper arbeitet auf verschiedenen Ebenen in verschiedenen Rhythmen. Alles im Körper ist in Bewegung, auch die Knochen, jedes einzelne Organ, jede Zelle. Und das nicht nur in ihrer funktionellen Bewegung, sondern alles in ganz eigenem Intervall. Und diese Rhythmen spürt der Therapeut heraus und arbeitet mit ihnen.

Die Bewegungen werden z.B. ganz bewußt angehalten und zum Stillstand gebracht. Dann wieder losgelassen, und man hat sozusagen einen »Reset« der Eigenbewegung des Organs eingeleitet. Beim Loslassen bewegt sich das Organ wieder richtig.

Bei Babys muß man aber ganz anders behandeln als beim Kind oder Erwachsen. Oft sind es nur 5-10 min oder zwei bis drei Handgriffe, die der Osteopath am Säugling arbeitet. Mehr kann ein Baby oft nicht ertragen. Mehr ist auch oft nicht nötig. Manche Leiden können allerdings auch mehrere Behandlungen in Anspruch nehmen.

Die meiste Zeit nehmen aber die Eltern in Anspruch. Oft sind lange, intensive Gespräche notwendig, um die Eltern aufzuklären, sie zu beruhigen oder um das Verständnis für die Arbeit aufzubauen. Es muß sich eine gute Vertrauens-Basis entwickeln, das ist ganz wichtig! Denn die Eltern haben viele Fragen.

Es ist zum Beispiel möglich, daß das Baby und/oder die Eltern traumatisiert sind durch eine schwere Geburt, Frühgeburt, Kaiserschnitt, Saugglocken- oder Zan-

gengeburt. Die Ursache der Schmerzen des kleinen Menschenkindes können auch Krankheiten, Handicaps oder Gendefekte sein. Manchmal bestehen Fehlstellungen in der Wirbelsäule, in Gelenken, Knochen oder Organen, und deren Fehlfunktionen lassen dadurch starke Schmerzen entstehen. Aber meistens ist eine einfache Funktionsstörung die Ursache der Beschwerden.

Typisch dafür sind die Dreimonatskolik oder Bauchschmerzen bei Verdauungsstörungen.

Eigentlich sollte jedes Baby zum Osteopathen, da es wichtig ist, durch Korrekturen von Fehlstellungen späteres Leid zu verhindern. In den Niederlanden sind Osteopathen sogar im Krankenhaus tätig, um Babys gleich nach der Geburt behandeln zu können.

Aus der Praxis:

Bei Babys werden spezielle osteopathische Techniken verwendet. Die Anwendung einzelner Griffe dauert oft nur Sekunden, bis mir das Baby mitteilt, daß es genug ist. Das Baby und ich arbeiten gemeinsam den Körper durch. Ich muß auch aufhören, wenn das Baby nicht mehr möchte. Das muß ich als Behandler respektieren. So ist eine weitere Zusammenarbeit bei der nächsten Behandlung gut und das Baby vertraut mir.

Babys sind bei mir in der Praxis immer ruhig. Sehr selten, daß ein Baby weint. Die kleinen Säuglinge spüren, daß ich nur mit ihrer Erlaubnis an ihnen und mit ihnen arbeiten werde und haben somit auch keine Angst. Babys sind sehr feinfühlig, und ich lasse mich auch emotional auf das Baby ein, und ich spüre, wie es dem Baby geht, und im Geiste spreche ich auch mit dem Baby.

Babys, die nicht richtig schlafen, sehr unruhig sind, sich oft verkrampfen oder auch viel schreien, sind vielleicht auch nicht richtig »angekommen«. Wir wissen oft nicht, wie die Zeugung, Schwangerschaft, die Geburt verlaufen ist und was das Baby durchgemacht hat. Diese Erfahrungen sind bereits im Baby verankert und haben Auswirkungen auf das spätere Leben. Wir wissen auch nicht, woher die Seele kommt und was sie mitbringt. Zu einem bestimmten Zeitpunkt inkarniert die Seele in unseren Körper. Es kann sein, daß die Inkarnation nicht vollständig vollzogen ist. Vielleicht ist die Verbindung zur Mutter noch so stark, daß das Baby lieber noch im Bauch sein möchte. Oder die Mutter hat vom Baby noch nicht losgelassen. Oder ist das Baby einfach noch nicht im »Hier und Jetzt« angekommen. Das sind alles Faktoren, die auch Probleme erzeugen können.

Mit der Craniosakralen Osteopathie können Blockaden auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene gelöst werden. Zusätzlich prüfe ich, ob die verschiedenen Ebenen der Aura vom Baby Blockaden haben! Allein durch das »Kämmen und Glattstreichen« der Aura habe ich schon beachtliche Erfolge erzielt, wie z.B.: der Schlaf ist besser, die Kinder sind ruhiger, das Verhältnis zwischen Eltern und Kind hat sich harmonisiert!

Manche Eltern überfordern auch die Kinder mit den vielen Besuchen bei Osteopathen, Ärzten oder Kinderpsychologen. Oft sind die Kinder durchtherapiert, so daß jede weitere Behandlung zu viel für das Kind ist. Es ist sehr lobenswert, wenn sich die Eltern so gut um die Kinder bemühen. Aber der Ansatz ist oft falsch verstanden. Ich stelle recht häufig fest, daß Babys und Kinder oft auch »Aufmerksamkeitssyndrome« haben, weil sich die Eltern nicht voll und ganz auf ihre Kinder einlassen. Die Kinder wünschen sich nichts sehnlicher, als mal richtig in den Arm genommen zu werden, das Herz zu spüren, die Liebe der Eltern zu spüren, mal tief und lange in die Augen zu blicken. Oder einfach mal Zeit mit dem Kind zu verbringen, mal gemeinsam rausgehen und den Bewegungsdrang stillen. Dann wären viele Kinder gesünder.

Das Wertvollste, was wir den Kindern geben können, ist ZEIT! Und das vom ersten Augenblick an!

Autor
Sven Poksiva
Heilpraktiker und Osteopath
www.corpore-sano.net

Was Mengenlehre mit Ihrem persönlichen Glück zu tun hat

Egal, ob Sie erfolgreich sind oder nicht: Sie werden in Ihrem Leben nicht glücklich werden, so lange Sie nicht wissen, wer Sie wirklich sind und welche Werte Ihnen entsprechen. Im folgenden Artikel will ich Ihnen helfen, Ihre wahre Identität zu entdecken. Und im zweiten Schritt, diese Identität nach und nach mit den äußeren Lebensbereichen in Einklang zu bringen.

Identitätskraft. Für mich steht dieses Wort für Lebensenergie. Sie können sich dagegen wohl nicht wirklich etwas darunter vorstellen. Das Gute ist: Das läßt sich ändern. Was würden Sie antworten, wenn ich sage, daß zwischen Ihnen und Ihrem Weg zum Glück eine kleine Rückbesinnung auf die Mengenlehre liegt? Wahrscheinlich würden Sie mich für verrückt erklären. Nun, das Risiko gehe ich ein.

Also, machen wir einen Ausflug in die Grundschule. Vierte Klasse. Mathematikunterricht. Damals hat uns der Lehrer erklärt, wie zwei Kreise zueinander im Verhältnis stehen. Entweder sie berühren sich nicht und existieren vollkommen unabhängig voneinander. Oder sie schneiden sich doch und bilden eine gemeinsame Schnittmenge. Diese Schnittmenge wird umso größer, je mehr sich die Mittelpunkte der beiden Kreise nähern, bis sie ineinander übergehen und zu einem einzigen Kreis werden.

Beginnen wir nun, die beiden Kreise mit Leben zu füllen – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn der eine Kreis stellt tatsächlich Ihr physisches Dasein dar, so wie Sie gerade leben. Der zweite Kreis wird durch Ihre Identität ausgefüllt. Mit dem, was Sie wirklich sind. Das Ziel ist es nun, daß sich die beiden Kreise soweit es geht annähern, ihre Schnittmenge möglichst groß wird. Auf Sie übertragen: Daß Sie das, was Sie im Inneren fühlen, auch nach außen tragen. Dann werden Sie sich befreit fühlen und das Wirken der Identitätskraft spüren. Identitätskraft ist die Kraft, die sich aus dem identischen Sein der Innen- und Außenwelt eines Menschen ergibt. Die Kraft, die sich entfaltet, wenn Menschen ihr Leben so erfahren, wie es ihren wahren Werten und Bedürfnissen entspricht.

Viele von Ihnen werden sich jetzt denken: „Ich lebe doch schon genau so, wie ich bin und wie ich mich fühle.“ Vielleicht haben Sie sogar Recht damit. Dann kann ich Sie dazu nur beglückwünschen. Ich rate Ihnen aber: Machen Sie es sich dabei nicht zu einfach. Kommen Sie raus aus Ihrer Komfortzone. Horchen Sie tief in sich hinein, hinterfragen Sie sich. Denn nur wer mit seiner Identität im Reinen ist, mit den inneren Wünschen auf der einen und dem physischen Leben auf der anderen Seite, der kann wahres Glück empfinden.

Sie haben doch ein wenig Bauchschmerzen? Ein Unbehagen gespürt? Ihre gefühlte Identität auf der einen und ihre äußeren Lebensbereiche auf der anderen Seite haben nicht so viel gemein, wie Sie geglaubt haben? Dann lassen Sie uns herausfinden, wieso das so ist. Sehen wir nach, ob der Kreis mit Ihrer Identität überhaupt rund ist. Mit anderen Worten: Erkennen Sie, wer Sie wirklich sind. Fragen Sie sich: Welche Werte entsprechen mir? Welche Bedürfnisse habe ich? Wo liegen meine Qualitäten und Talente, wo meine Fehler und Probleme? Finden Sie die Antworten auf diese Fragen. Das wird Ihnen schon sehr weiterhelfen.

Bei diesem bewußten Prozeß werden Ihre Gefühle und Gedanken aber immer noch ein Stück weit von dem bestimmt werden, was Sie durch äußere Einflüsse in Ihrem Leben gelernt ha-

ben. Durch Ihre Erziehung, Ihr Elternhaus, Ihre weitere Sozialisierung. Bringen Sie deshalb unter professioneller Anleitung auch unbewußte Prägungen und unterbewußte Handlungen an die Oberfläche. Dazu gibt es jede Menge Methoden. Hypnose, Trance, aber auch intensive Sporterfahrungen, wie zum Beispiel beim Boxen. Egal, ob durch Entspannung ausgelöst oder durch Druck: Es geht immer darum, einen Zustand zu erreichen, in dem jemand nicht nachdenkt und sein erlerntes Verhalten anwendet, sondern einfach nur reagiert. Instinktiv und unbewußt. Aus diesen Reaktionen lassen sich Handlungsmuster erkennen und Rückschlüsse für andere Lebensbereiche ziehen.

Die wahre eigene Identität zu erkennen, ist kein leichter Schritt. Schließlich ist es nicht jedermanns Sache, sich mit sich selbst intensiv auseinanderzusetzen. Dennoch gelingt es den meisten. Bildlich gesehen wissen Sie jetzt, was im ersten Kreis drinsteckt und wo er liegt. Nun gilt es dafür zu sorgen, daß er sich auch mit dem zweiten Kreis überschneidet. Oder anders gesagt: Tragen Sie die erkannte eigene Identität nach außen und integrieren sie in Ihr jetziges Leben. Die noch größere Herausforderung folgt also noch: Zu lernen, sein Leben so zu verändern und zu führen, wie es dem Selbstempfinden entspricht. Das geht nur in Schritten – aber diese sollten so groß ausfallen, wie es für Sie möglich ist.

Fühle ich mich in meiner Wohnung wohl? Erfüllt mich mein Beruf? Bin ich mit den Beziehungen zu meinen Freunden und der Familie glücklich? Paßt mein Lebensrhythmus? Vielleicht verneinen Sie alle diese Fragen und fühlen sich in all diesen Bereichen unwohl. Vielleicht nur in einem Aspekt. Nur Sie selbst können herausfinden, wo der „Anzug Leben“ zu Ihrer Identität paßt. Wo er nicht paßt, muß er eben passend gemacht werden.

Und genau an dieser Umsetzung hapert es bei den meisten Menschen. Sie stehen auf Kriegsfuß mit ihrem Leben. Weil sie ihre Ziele nicht erreichen. Und wenn sie es doch tun, sind sie häufig dennoch unglücklich. Beispiele gibt es zuhauf. Eine Ballerina, die nie Ballett tanzen wollte, aber von klein auf in diese Rolle gedrängt wurde. Ein Manager, der große Karriere macht, aber viel lieber Künstler wäre. Auf dem Papier erfolgreiche Menschen – ihre Erfüllung haben sie aber nicht gefunden. Oder sie leben sie zumindest nicht aus.

Ich gebe Ihnen ein Gegenbeispiel und stelle Ihnen einen jungen Mann vor, der eben genau diesen Schritt geschafft hat. Patrick Eisemann hat ein „normales“ Leben geführt, als Automobilkaufmann gearbeitet. Er war damit nicht todunglücklich, aber eben auch nicht komplett im Reinen. Also ging er in sich und erkannte: „Ich möchte mein Leben verändern. Ich möchte leben, was mir wirklich entspricht. Ich will Rennfahrer werden. Ich bin mehr, als nur großer Fan des Motorsports. Das ist mehr als nur Träumerei. Das ist mein Ziel.“ Diese Erkenntnis reifte in ihm. Also arbeitete ich mit Patrick Eisemann an seiner Identität, er suchte seine Chance, bekam und ergriff sie. Mit 20 Jahren wurde er bei einer Sichtung entdeckt – für eine Rennfahrerkarriere reichlich spät. Aber nicht zu spät. Heute, vier Jahre später, ist Patrick Eisemann Profi-Rennfahrer, fliegt mit Sebastian Vettel und Co. quer durch Europa und fährt im Rahmen der Formel-1-Rennen. Auch, weil er gut für sich gesorgt - und zur rechten Zeit die richtige Unterstützung für seinen Weg gefunden hat.

Was ich Ihnen sagen will, ist nicht: Lassen Sie alles stehen und liegen und werden Sie Rennfahrer. Und auch nicht: Verfallen Sie jeder Träumerei, nur weil Sie gerade in der Laune dazu sind. Sondern vielmehr: Finden Sie heraus, wer Sie wirklich sind, was Sie wirklich wollen – und wo Sie Ihr Leben dafür verändern müssen. Erfolg und Glück sind planbar, wenn der Weg dahin IHR Weg ist. Der Weg, der Ihrem Wesen entspricht. Vereinen Sie das, was Sie im Moment leben mit dem, was Sie wirklich sind. Lassen Sie zwei Kreise zu einem werden.

Autor
Mirko Irion

Sie wollen mehr erfahren, mich persönlich kennenlernen oder direkt Feedback geben? Dann freue ich mich auf Ihren Besuch an meinem offenen und kostenlosen Infoabend am 24. Juni 2015 in Wüstenrot/ Neuhütten.

Weitere Infos
IDENTITÄTSKRAFT ® Akademie
Inh. Mirko Irion
Öhringer Str. 17
D-71543 Wüstenrot/Neuhütten
Tel. +49 (0) 7945 337 10 52
Fax:+49 (0) 7945 337 05 08
E-Mail: m.irion@identitaetskraft.de
Web: www.identitaetskraft.de

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

Der Film »Wer Rettet Wen?« – Schuldenschnitt statt Geldschwemme und Null-Zins

Am 11.02.15 hatte der Film »Wer Rettet Wen?« in 230 europäischen Orten Premiere. Seither läuft er mit ca. 600 (Kino-)Veranstaltungen durchschnittlich mehr als 11 mal an jedem Tag!

Gleichzeitig mit »**Wer Rettet Wen?**« hat Griechenland die Krise wieder voll ins öffentliche Bewußtsein gehoben. Danke Varoufakis! Danke Tsipras! Endlich kommen die entscheidenden Fragen der Eurokrise wieder auf die Agenda. Die führenden Politiker der Eurozone waren darin geübt, fest die Augen zu verschließen. Es glaubt doch niemand mit klarem Verstand, daß Griechenland je diese Schulden zurückzahlen kann. Und doch läßt man ein ganzes Land bluten. Dabei geht es ja nicht nur um Griechenland. Heute hat auch Frankreich so hohe Schulden/Bruttoinlandsprodukt wie Griechenland zu Beginn dieser Krise. Und Spanien und vor allem auch Italien. Will man halb Europa bestrafen, wohl wissend, daß all diese Länder mehr oder minder gezwungen wurden, private Schulden in öffentliche umzuwandeln? Kein Land hätte so hohe Schulden, wenn Europa sich nicht entschieden hätte, Banken auf Kosten der öffentlichen Haushalte zu retten.

»Ein Schuldenschnitt muß her, nicht nur in Griechenland«,

sagt jetzt auch der ehemalige Chefvolkswirt des IWF, Joseph E. Stiglitz. Ohne das wird es in Europa kein nennenswertes Wachstum geben. In Japan hat man das Problem schon seit 15 Jahren. Die japanischen Banken waren Pioniere der Finanzderivate und kollabierten mit einer großen öffentlichen Rettungsaktion schon Ende der 80er. Seither werden der Staat, aber auch viele große Konzerne von gewaltigen Schulden erdrückt. Zinszahlungen für Schulden fressen jedes Wirtschaftswachstum und alle Konsumsteigerung auf. In Japan regiert seither das Gespenst, das jetzt auch Europa droht:

Die Deflation!

EZB-Präsident Draghi sitzt es im Nacken. Deshalb hat er die Zinsen praktisch auf null reduziert und kauft Banken jeden Monat für 60 Milliarden EUR Staatsanleihen ab – insgesamt pumpt er die gigantische Summe von 1,14 Billionen Euro in den Wirtschaftskreislauf – mit den bekannten Gewinnern und Verlierern: Der so geschwächte Euro verschafft der deutschen Exportindustrie gewaltige Gewinnsprünge. Allein die Quandt-Erben dürfen sich seit Jahresbeginn über Kursgewinne ihrer BMW-Aktien von 7,5 Mrd. EUR freuen. Auch die Banken freuen sich über satte Gewinne aus dem Verkauf von Staatsanleihen. Gewinner sind auch die Immobilien-Besitzer. In Hamburg z. B. sind die Grundstückspreise in der Krise (!) um 70 % gestiegen. Auf der Suche nach sicheren und profitablen Anlagen blei-

ben den Reichen der Erde bei null-Zinsen nur noch die Immobilien großer Städte. So schwemmt ihr Kapital in die Metropolen und vertreibt die ansässige Bevölkerung aus ihren Vierteln.

Die Verlierer

92,5 Millionen Lebensversicherungen haben die Bundesbürger, es ist ihre bevorzugte Altersversorgung. Sie alle zahlen monatlich ein, doch die »unverbindliche Gesamtleistung" sinkt immer weiter. Durch die niedrigen Zinsen wissen die Versicherungen nicht mehr, wie sie die versprochenen Auszahlungen erwirtschaften sollen. Nur 6,5 Prozent der Deutschen sind Aktionäre, noch weniger haben Immobilien. Alle anderen sind die großen Verlierer.

Draghis verzweifelter Versuch, auf einem Schuldenberg Wachstum zu generieren, birgt

Gewaltige Risiken

Schon einmal hatte eine Zentralbank versucht, mit einer Niedrigzins- und Geldschwemmepolitik die lahmende Wirtschaft zu beleben. Es war die US-amerikanische FED. Dann platzte 2007 die dadurch gefütterte Immobilienblase. Aktuell titelte die FAZ »Zwischen Allzeithoch und Krisenangst« mit dieser Grafik:

Auf jedes Aktien-Hoch (bisher 2000, 2007) kommt der Crash. Auch jetzt grassiert die Angst unter den Anlegern, zumal das jüngste Allzeithoch ausschließlich auf Draghis Gelddrucken basiert.

Große Risiken und Geschenke an die Reichen auf Kosten der gewöhnlichen Bürger

für vergebliche Hoffnung auf Wirtschaftswachstum in ganz Europa, alles nur, um darüber hinwegzutäuschen, was wirklich nötig ist: Schuldenschnitt! Dazu noch einmal Joseph E. Stiglitz: »*Jedes (fortschrittliche) Land hat erkannt, daß es notwendig ist, dem Einzelnen einen Neuanfang zu ermöglichen, damit Kapitalismus funktioniert. Die Schuldgefängnisse des 19. Jhds waren ein Mißerfolg – unmenschlich und nicht gerade hilfreich dabei, eine Rückzahlung sicherzustellen. Auf internationaler Ebene haben wir bislang noch kein geregeltes Verfahren geschaffen, um Ländern einen Neuanfang zu ermöglichen. Schon vor der Krise 2008 haben sich die Vereinten Nationen darum bemüht, einen solchen Rahmen zu schaffen. Doch die USA haben dies entschieden abgelehnt; vielleicht wollen sie erneut Schuldgefängnisse für die Vertreter verschuldeter Staaten einrichten (wenn ja, werden eventuell Räumlichkeiten in Guantanamo frei)*«

Aufklärung hilft! Veranstaltungen mit dem Film »Wer Rettet Wen?« sind ein gutes Forum, die Augen zu öffnen.

› Machen Sie mit: eine Veranstaltung mit dem Film ist für jede/n machbar!

› Ab 40,- EUR Spende oder durch den Kauf einer DVD können Sie den Film zeigen, egal ob in der größten Halle oder im Wohnzimmer.

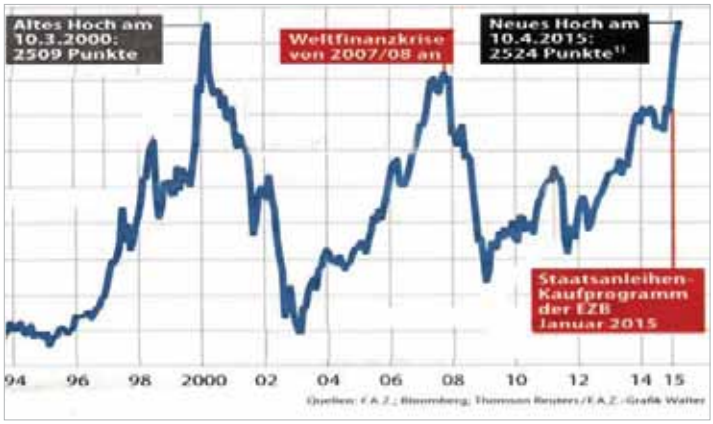
› Noch nicht alle, die den Film gefördert hatten, haben mit ihrer DVD eine nichtkommerzielle Veranstaltung gemacht.

› Spätestens ab 11. August wird auch die DVD zum privaten Gebrauch erhältlich sein - für 16,90 EUR. Gleichzeitig erscheint das BUCH ZUM FILM im VSA Verlag.

Griechenland braucht unsere Hilfe – so helfen wir einer demokratischen Perspektive Europas und uns selbst auch!

Es grüßen herzlich für das WerRettetWen- Filmteam,

Leslie Franke, Herdolor Lorenz, Lissi Dobbler



Weitere Informationen

info@whos-saving-whom.org
www.wer-rettet-wen.org
Wer rettet Wen auf Facebook

Spenden

Spenden können weiter getätigt werden an: Wer Rettet Wen?
Konto-Nr.: 2020346200
GLS Bank, BLZ: 4306967
IBAN: DE49430609672020346200
BIC: GENODEM1GLS

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

Der Heuschnupfen – und die Teddybären-Geschichte

Immer wieder erkläre ich meinen Patienten, daß wir die eigentliche Ursache ihrer Beschwerden suchen müssen, nicht nur den Auslöser. Hierzu verwende ich die Hypnose-Analyse, um diese Ursachen der jeweiligen Beschwerden zu finden, da jedes Erlebnis, jedes Wort in uns Reaktionen und Gefühle auslöst, die das Unterbewußtsein speichert - und zwar mit jeweils DER Bewertung aus DEM Altersbereich, in dem das Erlebnis stattgefunden hat. Fast immer sind es dramatische Ereignisse, die auch uns Erwachsenen verständlich sind.

Aber eben nur fast immer. Bei Katharina B. verhielt es sich genau anders. Ich lernte sie auf einem Seminar als Kollegin kennen. Wir wurden in Zweierteams aufgeteilt und sollten miteinander übungsweise arbeiten. Sie litt unter einem üblen Heuschnupfen. Die Nase lief, die Augen waren rot, brannten, tränten; eigentlich konnte sie kaum dem Seminar folgen. Es ging ihr richtig schlecht.

Immerhin wußte ich damals schon so viel: Heuschnupfen hat fast immer mit unterdrücktem Weinen zu tun. Sie konnte sich weder an Ursache noch Auslöser ihres Heuschnupfens erinnern. Lange Zeit habe sie es für eine verschleppte Erkältung gehalten. Es war schleichend gekommen. Also gingen wir zusammen das Ganze erst einmal über eine Bestandsaufnahme ihres Lebenslaufes an. »Wunderbar«, dachte ich detektivisch erfreut, »ab und zu Ohrfeigen von der Mutter, öfters Mißerfolge in der Schule, Vater sehr selten zu Hause, drei Jahre jüngerer Bruder (vielleicht Eifersucht?).« Alles Situationen, mit denen ein Kind unter Umständen nicht fertig wird.

Ich fragte mich dann anschließend unter Hypnose nochmals durch ihren gesamten Lebenslauf. Aber keine der nun bekannten Situationen löste irgendwelche nennenswerten Gefühlsreaktionen aus. Die Ohrfeigen lösten nur Schadenfreude aus, weil der Mutter anschließend die Hand wehtat. Auf den kleinen Bruder war sie nicht eifersüchtig gewesen, hatte sich vielmehr über die neue »Puppe« riesig gefreut. In der Schule mogelte sie sich erfolgreich durch: schlechten Klassenarbeiten und doch

Erdgasfahrzeuge schonen den Geldbeutel und die Umwelt!

Mit einem Erdgasfahrzeug können Sie bares Geld sparen und für umgerechnet 0,73 € pro Liter Superbenzin tanken. Der Vergleich an der Tankstelle ist jedoch auf den ersten Blick nicht immer einfach, denn der Erdgaspreis wird in Kilogramm angegeben und nicht in Litern.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Infomaterial zum Fahren mit Erdgas an. Einfach E-Mail an erdgasfahrzeuge@stadtwerke-hall.de senden. Die ersten 20 Einsender erhalten zudem ein kleines Überraschungs-Präsent.

Stadtwerke Schwäbisch Hall GmbH
Tel.: 0791 401-454
www.stadtwerke-hall.de/erdgasauto

stadtwerke
Schwäbisch Hall GmbH

versetzt worden. Fühlte sich eigentlich nur richtig cool an. Der Vater wurde nicht groß vermißt. Wer nicht da ist, stört auch nicht, erzieht nicht.

Der Ausbildungsleiter schaute immer wieder zu uns herein, fragend, erstaunt, verzog sich dankenswerterweise aber wieder. Langsam zweifelte ich an mir selbst. Irgendwo in ihren 28 Lebensjahren mußte doch etwas sein, das für sie ein Drama darstellte. Nach fast zwei Stunden begann sie mir eine absolut banale Geschichte zu erzählen: Das Stichwort war »Vater«. Es war Mai, die Obstbäume blühten, es war ein herrlicher, trockener, warmer Tag. Sie spielte mit einigen Kindern im Garten ihrer Eltern, auch ein kleiner Nachbarsbub war dabei. Alle zwischen vier und fünf Jahre alt. Alle hatten irgendwelche Spielsachen. Sie ihren deutlich ramponierten, alten Lieblings-Teddy. Nur der Kleine hatte nichts, er war aus ärmlicheren Verhältnissen als die anderen. Dann kam ihr Vater dazu, nahm den achtlos auf dem Boden liegenden Teddy und schenkte ihn dem kleinen Bub. Er sollte auch etwas Eigenes haben. Der Kleine strahlte über das ganze Gesicht.

Katharina begann in der Hypnose plötzlich hemmungslos zu weinen. Ihr Teddy, ihr Lieblings-Teddy, ihr Ein und Alles wurde einem anderen Kind geschenkt, ihr weggenommen. Er war weg, weg für immer. Um sie zu trösten, versprach ihr Vater, ihr einen neuen, sauberen, größeren Teddy zu kaufen. Sie weinte weiter, das wollte sie doch gar nicht, sie wollte IHREN Teddy haben, nicht irgendeinen. Die anderen Kinder begannen sie auszulachen.

Ihr Vater blieb hart. Er tadelte sie als egoistisch, sie hätte genug Spielsachen, dieser Bub nichts. Keiner verstand ihren verzweifelten Kampf um diesen alten, häßlichen Teddy. Ihr Vater verlangte, daß die dumme Heulerei jetzt ein Ende habe. Sonst geht´s für heute rein, und drinnen setzt´ s dann was. Und der neue Teddy sei dann auch gestrichen. Mühsam verbiß sich das kleine Mädchen weitere Tränen. Schluckte die Trauer, die Verzweiflung und die Tränen hinunter.

Unter Hypnose kam noch eine Bemerkung von ihr hinterher. Seither hätte sie niemand mehr zum Heulen gebracht, »zweimal lacht keiner über mich«. Nun fiel ihr plötzlich auch ein, wann diese vermeintliche Erkältung angefangen hatte. Sie hatte zur bestandenen Fahrprüfung von ihrer Tante einen kleinen Goldring geschenkt bekommen. Wochen später war sie beim Italiener auf der Terrasse mit ihren Freundinnen essen gewesen - bei Pollenflugwetter. Den Ring hatte sie beim Händewaschen in der Toilette abgelegt und dann dort vergessen. Als sie gehen wollten, bemerkte sie den Verlust, aber er war weg. Sie hatte sich damals so über den Ring gefreut, er war doch so süß gewesen. Diese Situation hatte sie sehr traurig gemacht, aber was sollte sie tun? Er war nicht mehr auffindbar, weg. Einige Stunden später fing der Schnupfen an, langsam und unauffällig, und blieb, mal hefiger, mal weniger heftig, das ganze Frühjahr über.

Der Verlust des Ringes war wohl der Auslöser gewesen. Verlust, nicht weinen und Pollenflug. Sie war sehr traurig, aber sie hatte nicht geweint. Wie immer. Jetzt war ich mir aufgrund ihrer plötzlich sehr heftigen, emotionalen Reaktionen beim Wiedererinnern an die Geschichte ihrer Kindheit sicher: das mußte es gewesen sein, das so lange gesuchte Urereignis. Im weiteren Verlauf der Hypnose – ich entließ sie nicht in den Wachzustand – trennte ich sie von diesem Urereignis langsam ab. Parallel spendete die erwachsene Katharina der kleinen Katharina Trost, ließ ihre Trauer, ihr Weinen zu und zeigte ihr dann, wie sie regelmäßig mit dem Nachbarsbub und dem «gemeinsamen« Teddy friedlich spielte. Wie glücklich der Teddy war, da er jetzt endlich Mama UND Papa hatte. Noch während der Therapie begann sich ihr Zustand zu verbessern, die Röte der Augen begann nachzulassen, sie bekam wieder besser Luft.

Diese Teddybären-Geschichte war eine dramatische Situation für ein kleines Mädchen, für Erwachsene kaum nachvollziehbar. Die gleichzeitig fliegenden Pollen waren mit diesem Ereignis verbunden worden. Als sie sich Jahre später in einer vergleichbaren Situation befand – eine Situation zum Weinen und mit Pollen - suchte das Unterbewußtsein einen Ausweg, um den Verlust immer wieder zu verarbeiten: Heuschnupfen! Nicht weinen, und doch Tränen vergießen können!

Autorin
Heidemarie Steinegger
Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Hypnosetherapeutin
74199 Untergruppenbach,
Ilsfelder Str. 13,
Tel.: 0 71 31 - 6 45 29 99
www.hypnosepraxis-steinegger.de

Diagnose Krebs, was nun? – Neue Wege in der Krebstherapie

Kann man Chemotherapie oder Bestrahlung mit Komplementärmedizin kombinieren? Bei wem wird die Chemotherapie wirken und bei wem eher nicht? Wer wird sie vertragen und wer nicht? Gibt es eine Methode, um Überdiagnosen bei Krebserkrankungen zu vermeiden? Man kann durch biologische Therapien die Wirksamkeit der Chemotherapie sogar verbessern und auf der anderen Seite die Nebenwirkungen verhindern oder abmildern. Schulmedizin und biologische Tumortherapie schließen sich also nicht aus, sondern können sich sehr gut ergänzen.

Die komplementäre Begleitung der schulmedizinischen Krebstherapie beginnt schon bei der Diagnosestellung. Hier kann man den Patienten sehr gut homöopathisch unterstützen, um mit diesem Schock bei der Diagnose Krebs umgehen zu können. Die Diagnose Krebs ist bei den meisten Patienten mit viel mehr Ängsten, Verunsicherungen und Existenzfragen verknüpft, als die meisten anderen Diagnosen. Der Patient fühlt sich gleichzeitig erstmals konfrontiert mit der eigenen Endlichkeit, aber auch mit einem deutlichen Gefühl der Machtlosigkeit. Hierbei ist es wichtig, dem Patienten einen Teil der Ängste zu nehmen und ihm aber auch zu zeigen, daß er durchaus etwas für sich selbst tun kann. Nur so kann der Patient sich in Ruhe ohne Druck für eine Therapie und weitere Maßnahmen entscheiden. Nur wenn der Patient sich selber für eine Therapie entscheidet, wird er diese auch gut vertragen und durchstehen.

Für mich als naturheilkundlich und homöopathisch tätige Ärztin steht immer die Entscheidung des Patienten an oberster Stelle. Egal für welche Therapie sich der Patient nach ausführlicher Aufklärung entscheidet, wird diese respektiert und der Patient dabei begleitet. Diese Entscheidung kann ja auch jederzeit überdacht und geändert werden. Ein Krebspatient, der unter Druck steht, sei es durch seine Familie, durch sich selbst oder den Therapeuten, kann sich nicht ausreichend auf sich selber konzentrieren und vermag es nicht, genügend Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Vor der Therapie, sei es eine Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung beginnt am besten auch die Abklärung, ob der Krebspatient gut gerüstet und versorgt ist, die Therapien zu verkraften. Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, Vitaminen, Aminosäuren und Fettsäuren ist schon der erste Schritt, um möglichen unerwünschten Nebenwirkungen vorzubeugen. Hier spielt z.B. das Vitamin D und das Selen eine große Rolle. Ist das Immunsystem intakt oder gibt es Defizite? Wie sieht es mit dem Darm als wichtigstem Immunorgan aus? Wäre eine Misteltherapie geeignet? Auch die körpereigene Entgiftung sollte ausreichend funktionieren, hier gibt es sogar spezifische Laborwerte, mit denen man feststellen kann, ob genetische Risikofaktoren für eine verminderte Entgiftung von chemotherapeutischen Substanzen vorhanden und somit heftige Unverträglichkeitsreaktionen zu erwarten sind. Auf jeden Fall sollte man in einem guten körperlichen und psychischen Zustand die schulmedizinischen Therapien wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung antreten.

Während einer Chemotherapie oder Bestrahlung können begleitend eingesetzte Mikronährstoffe, Probiotika und Homöopathika die Nebenwirkungen dieser Therapien auf ein Minimum reduzieren. Hierbei wird die Therapie gezielt auf die jeweiligen Zytostatika abgestimmt, je nachdem ob an Schleimhäuten, Leber, Niere, Nerven oder Herz Schädigungen zu erwarten sind. Die möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen sollten individuell therapiert und die Entgiftungsmechanismen optimiert werden. Eine kohlenhydratarme Ernährung läßt in bestimmten Fällen die Therapie besser wirken. Auch in dieser Phase sollte die Psyche nicht außer Acht gelassen werden.

In der Phase nach der Chemotherapie und Bestrahlung geht es v.a. um die Entgiftung und Therapie von möglicherweise entstandenen Nebenwirkungen. Meiner Erfahrung nach geht es den Patienten, die eine komplementärmedizinische Begleittherapie gemacht haben, nach der Chemotherapie oder Bestrahlung jedoch deutlich besser als den Patienten ohne Begleittherapie. Das chronische Müdigkeitssyndrom und auch die prognostisch ungünstige Gewichtsabnahme treten deutlich seltener auf. Auch die besonders unangenehmen Nervenstörungen v.a. an Händen und Füßen mit Schmerzen, Mißempfindungen und Taub-

heitsgefühlen machen seltener Probleme.

Vorsorgeuntersuchungen und Bluttests

Ein Artikel im Deutschen Ärzteblatt vom März 2015 über das Mammographie-Screening sollte doch etwas zum Umdenken anregen. Durch das Mammographie-Screening in Deutschland ist mit einem Anteil von Überdiagnosen bei Brustkrebs von bis zu zehn Prozent zu rechnen. Unter Überdiagnose versteht man eine Brustkrebserkrankung, die zu Lebzeiten dieser Frau nicht symptomatisch geworden wäre. Das heißt, daß womöglich jede zehnte Frau mit der Diagnose Brustkrebs von den teilweise sehr belastenden Eingriffen und Therapien wie Biopsien, Operationen, Lymphknotenentfernungen und evtl. nachfolgender Chemotherapie gar nicht profitiert. Ganz zu schweigen von der psychischen Belastung für die Frau selber und ihre Familie. Wäre es da nicht sinnvoll auch mal über alternative Diagnosemethoden und Therapien, die weniger belastend sind, nachzudenken?

Es gibt hierfür spezielle Bluttests wie den Marker Apo10, der anzeigt, ob unkontrolliertes Zellwachstum im Körper stattfindet und den TKTL-1-Test, der anzeigt, ob es gutartige oder bösartige Krebszellen sind. Diese Marker helfen bei der Beurteilung, wie aggressiv sich die Tumorzellen ausbreiten werden oder ob es sich möglicherweise um einen gutartigen Tumor handelt. Schafft es das Immunsystem, mit den Krebszellen fertig zu werden oder werden die Krebszellen immer aggressiver? Reicht meine bisherige Therapie aus, oder benötige ich noch etwas anderes, damit mein Körper mit den Krebszellen fertig wird?

Durch den Nachweis des Apo 10-Antigens im Bluttest ist es möglich, Störungen der Apoptose, d.h. eines natürlichen Vorgangs, der Krebszellen zum Absterben bringt, zu erkennen und einen frühzeitigen Hinweis auf gutartige Tumore, Krebsvorstufen und bösartige Tumore zu erhalten. Dieser Marker sagt jedoch nichts über die Bösartigkeit der Krebszellen oder den Ort einer Tumorerkrankung aus. Er wird aber hochspezifisch in Tumorzellen nachgewiesen.

Das Transketolase-like-1-Protein (TKTL-1) wird von Tumorzellen gebildet, wenn sie vom Verbrennungsstoffwechsel auf Vergärungsstoffwechsel umschalten und damit zur aggressiven Krebszelle werden. Dies ermöglicht dem Tumor, sich auszubreiten, ins umgebende Gewebe zu wachsen und zu metastasieren. Verbunden ist dieser Stoffwechsel mit einer Resistenz gegenüber Strahlen- und Chemotherapie. Hier gibt es Verfahren, um diese Resistenz zu durchbrechen. Dr. Coy, der Entdecker des Energiestoffwechsels der TKTL-1-positiven Krebszelle, hat basierend auf diesen Erkenntnissen spezielle Ernährungsempfehlungen ausgearbeitet.

Auch in der Tumornachsorge lassen sich durch die Bestimmung der Marker Apo10 und TKTL-1 frühzeitig Rezidive, d.h. ein erneutes Auftreten von Krebszellen, und auch frühzeitig Metastasenbildung (Tochtergeschwülste in anderen Geweben) erkennen.

Mit diesen Tests läßt sich die Wirkung von Chemotherapien und Bestrahlungen durch bestimmte Maßnahmen optimieren, ein Wiederauftreten des Krebses schon in der Frühphase erkennen und die Therapiemaßnahmen in Bezug auf ihre Wirkung überprüfen. Auf diese Weise hat man ergänzend zur herkömmlichen Diagnostik bei Krebserkrankungen einen Marker, der bei der Entscheidung über weitere Diagnostik und Therapie ausschlaggebend sein kann.

Im Gegensatz dazu geht es bei der homöopathischen Krebsbehandlung und homöopathischen Begleittherapie um eine sehr individuelle Therapie, bei der nicht die genaue Diagnose im Vordergrund steht, sondern der Mensch als Individuum mit seinen ganz persönlichen Empfindungen, Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen. Im Unterschied dazu richtet sich die schulmedizinische Therapie v.a. nach der genauen Diagnose wie Tumorlokalisation und Ausbreitung.

Als naturheilkundlich und homöopathisch tätige Ärztin finde ich es schade, daß das Potential, das in den verschiedenen Methoden - sei es schulmedizinisch oder komplementärmedizinisch – steckt, nicht synergistisch zum Wohle des Patienten genutzt wird, sondern oft nur ein entweder Schulmedizin oder Komplementärmedizin möglich ist. Hier wäre ein stärker ganzheitlich orientiertes Konzept in der Krebstherapie wünschenswert.

Autorin
Dr.med. Christina Buchholz
Ärztin für klassische Homöpathie,
seit 2013 angestellte Ärztin in der
naturheilkundlichen Privatpraxis
Dr. Pfisterer, Heilbronn

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

Informationen, Spaß und Spiel beim Jahresfest der Diakonie Stetten

Am Sonntag, 5. Juli 2015 findet auf dem Gelände der Diakonie Stetten in Kernen-Stetten von 10 – 17 Uhr das beliebte Jahresfest mit vielen Aktionen und einem Gottesdienst im Grünen statt. Die Diakonie Stetten heißt ihre Gäste mit einem bunten Programm willkommen. Mitmachaktionen, Einkaufsmöglichkeiten und Informationsstände locken Besucherinnen und Besucher und führen unterschiedlichste Menschen an einem besonderen Tag der Begegnung zusammen.

Für Familien mit Kindern gibt es zahlreiche Attraktionen: eine Physikshow mit einem Professor und spektakulären Experimenten, Ballonfiguren mit Ballonkünstler Lino, Kinderschminken, eine Spielstraße, ein Riesen-Puzzle, ein Fahrradservice-Check, eine Theateraufführung sowie verschiedene Aktionsspiele.

Der Sonntag beginnt mit einem Festgottesdienst im Grünen um 10 Uhr im Schloßpark der Diakonie Stetten. Die Predigt hält Dekan Timmo Hertneck aus Waiblingen. Der Gottesdienst wird von Bewohnerinnen und Bewohnern und Mitarbeitenden gestaltet. Danach beginnt ab 11.30 Uhr das vielseitiges Programm für die ganze Familie: Bei Führungen durch die Theodor-Dierlamm-Schule erhalten die Besucherinnen und Besucher Einblicke in das Schulleben und die Reittherapie sorgt mit ihrem Programm für spannende Abwechslung. Bei der Festfeier um 14 Uhr im Schloßpark gibt Vorstandsvorsitzender Pfarrer Rainer Hinzen Ein- und Ausblicke zur Arbeit in der Diakonie Stetten und Projektleiterin Stephanie Flaus berichtet über den erfolgreichen Qualifizierungskurs zum Inklusionsbegleiter »Zamma«. Die Theodor-Dierlamm-Schule präsentiert sich mit einem Auftritt mit dem Titel »Bühne frei für junge Talente« und die inklusive Big Band »Groove Inclusion« aus Waiblingen sorgt mit ihrer fetzigen Musik für gute Stimmung.

Durch persönliche Beratungen und Informationen können sich Interessierte über die Betreuungsangebote, die ID-Praxis, Ausbildungsberufe, Bundesfreiwilligendienst und Praktika in der Diakonie Stetten informieren.

Machen Sie einen Fahrradservice-Check in der Fahrradwerkstatt oder schauen Sie einfach nur zu. Im »La Salle am Schloß« können sich Besucherinnen und Besucher mit Eigenprodukten aus Küche, Metzgerei und Bäckerei versorgen und die Briefmarkenstelle sowie der Second-Hand-Shop »Fundgrube« laden zum Stöbern ein. Außerdem gehören Produkte aus Töpferei und Handweberei, Ausbildungsarbeiten aus dem Berufsbildungswerk, Postkarten aus der Kreativen Werkstatt, Holzarbeiten sowie Gemüsekörbe und Blumen der Gärtnerei mit zum vielfältigen Einkaufsangebot. Für das leibliche Wohl ist an vielen Ständen auf dem gesamten Gelände und im »La Salle« gesorgt.

Ab 16.00 Uhr spielt »Ugly Duckling« die Rockband aus dem Stuttgarter Raum. Um 17 Uhr gibt es in Konzert zum Tagesschluss mit Dr. Max Löffler.

Das komplette Programm mit allen Informationen wird im Internet laufend aktualisiert und kann unter www.jahresfest.de abgerufen werden.

Über die Diakonie Stetten e.V.

Die Diakonie Stetten wurde 1849 gegründet und gehört zu den großen Trägern sozialer Dienstleistungen. Sie bietet ein breit gefächertes Angebot an Wohn-, Arbeits- und Ausbildungsplätzen sowie therapeutischen und medizinischen Hilfen. Ihr Auftrag gründet in der biblischen Botschaft von der Liebe Gottes zu allen Menschen, wie sie Jesus Christus verkündet und gelebt hat. Über 7.700 Menschen mit Behinderungen, arbeitslose Frauen und Männer, Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Kinder, Jugendliche und Senioren erfahren durch die Diakonie Stetten Förderung und fachliche Begleitung.

Weitere Informationen
www.diakonie-stetten.de

Bundesehrenpreis für Gunkel Natursäfte GmbH Heilbronn.

Im September 2014 erhielt die Gunkel GmbH Natursäfte aus Heilbronn vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) den Bundesehrenpreis für Fruchtgetränke. Dieser Bundesehrenpreis resultiert aus den überzeugenden Testergebnissen der DLG-Qualitätsprüfung in 2014. Auch in den Jahren 2012 und 2013 erhielt die Gunkel GmbH Natursäfte den Bundesehrenpreis für Fruchtgetränke.

70 Jahre gibt es schon Gunkel Natursäfte. Im Sommer 1945 begannen Otto und Doris Gunkel mit der Fruchtsaftherstellung. Seit 1960 ist der Betrieb in Heilbronn in der Badstraße 34 angesiedelt. Dort werden sämtliche einheimischen Fruchtsäfte selbst hergestellt. Diese werden nicht als Saft zugekauft, sondern von der Frucht bis in die Flasche frisch und schonend selbst hergestellt. Diese Arbeitsweise garantiert beste Qualitäten.

Auch 2015 wurden die Gunkel Natursäfte wieder von der DLG ausgezeichnet. Den goldenen DLG-Preis erhielt Gunkel Rhabarber-Nektar, Gunkel Erdbeer-Rhabarber-Nektar, Gunkel roter Johannisbeer-Nektar und Gunkel Apfelsaft trüb. Den silbernen DLG-Preis erhielten die Säfte BioSIN Bio Apfelsaft naturtrüb, Gunkel Bio Apfelsaft naturtrüb, Gunkel Apfelsaft klar, Gunkel Sauerkirsch-Nektar und Gunkel Traubensaft rot. Den bronzenen DLG Preis erhielt Gunkel schwarzer Johannisbeer-Nektar.

Jürgen Gunkel engagiert sich als 2. Vorsitzender des Vereins Bio-Streuobst-Initiative-Neckar e.V. für den Erhalt der Kulturlandschaft der heimischen Streuobstwiesen. 2007 wurde die Bio Streuobst Initiative Neckar e.V. gegründet, um den Anbau, die Pflege und die Erzeugung von Bio Streuobst zu fördern. Die Aufklärung der Streuobstwiesenbesitzer über Pflegemaßnahmen und Neupflanzungen von hochstämmigen Obstbäumen nach der EU Öko-Verordnung ist das zentrale Thema. Es können somit in unserer Region auch Privatleute ihre naturbelassenen Äpfel als Bio-Obst zertifizieren lassen. Diese Bio Äpfel werden garantiert für 12,50 EUR/100 kg aufgekauft.

Eine wichtige Initiative zum Schutz und zur Pflege der Streuobstwiesen in unserer Region. Neben der Pflege unserer Umwelt ist der BioSIN Apfelsaft ein weiteres Ergebnis der Bio Streuobst Initiative Neckar e.V. Er ist gekeltert aus den biologisch angebauten Äpfeln der Vereinsmitglieder. Sein besonders hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen läßt sich nur durch die Verwendung von Streuobstäpfeln erzeugen. Der biologische Anbau von Streuobst bei sorgfältigster Herstellung ist das Optimum für einen naturtrüben Apfelsaft. Der BioSIN Apfelsaft wird auch von Gunkel Natursäfte in Heilbronn hergestellt.

Natur in Saft ®
MARKE Gunkel
Heilbronn

Bundes-Ehrenpreis
2014 für Fruchtgetränke

Gunkel GmbH Natursäfte - Badstraße 34/1 - 74072 Heilbronn
Tel. 07131 3908780 - www.gunkel-natursaft.com

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

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Termine: 29.06., 27.07. und 31.08.2015

Bisher haben wir einmal pro Monat einen »spirituellen Stammtisch« angeboten. Da der Begriff »spirituell« jedoch auf sehr unterschiedliche Art gedeutet wird, möchten wir den Sinn des monatlichen Treffens neu und auch klarer definieren. Der NATURSCHECK steht für ein neues Bewußtsein in allen Lebensbereichen, ist ökologisch ausgerichtet und völlig überkonfessionell. Im Mittelpunkt steht der Mensch als Individuum. Teilnehmen kann jeder, der sich angesprochen fühlt!

Wer NATURSCHECK-Leser ist, ganzheitlich denkt und sich gerne mit anderen Menschen austauscht, findet beim NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH Gleichgesinnte.

Immer am letzten Montag des Monats findet dieser Stammtisch in Wüstenrot statt und wird vom NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe moderiert. Themen sind: Familie, Partnerschaft, Wirtschaft, Finanzen, Beruf, Spiritualität, Ökologie, Bildung, etc. In allen Lebensbereichen ist eine ganzheitlichere Weltsicht gefragt.

Beginn ist jeweils 18.30 Uhr. Um 20.00 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 22.00 Uhr gehen alle wieder nach Hause. Manchmal auch erst um 23.00 Uhr …

Termine
29.06., 27.07. und 31.08.2015
jeweils 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Wüstenrot-Finsterrot,
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 25,- Euro inkl. 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

2-Tages-Workshop: Einführung in die Kunst der Alchemie

Am 20. und 21.06.2015 führt der Alchemist Peter Mehmet Cati in Wüstenrot einen Alchemie-Workshop durch. Dabei werden die Grundlagen der Alchemie praktisch vermittelt. Die Teilnehmer werden u.a. gemeinsam eine hohe alchemistische Tinktur aus einer Pflanze herstellen.

Der Workshop vermittelt einen »ersten Kontakt« mit der Alchemie, ihren Begriffen und ihrer besonderen Naturschau, die ja erst die besonderen (Heil-)Mittel möglich machen.

Da es sich bei der Alchemie um eine völlig andere Betrachtungsweise der Natur handelt, sind keine spezifischen wissenschaftlichen Kenntnisse notwendig. Der Kurs ist also auch für absolute »Anfänger« geeignet.

Weitere Infos

Über den Kursleiter:
www.alchymiam.de

Seminar

Seminarkosten: 265.- Euro
Seminarort: Wüstenrot
Anmeldungen:
NATURSCHECK-Magazin
Tel: 0 79 45 - 94 39 69
mh@naturscheck.de

Tagesseminar: Liebe dich selbst - und du veränderst dein Leben!

Wüstenrot: 30.08.2015 – 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

»Was du auch immer tust, liebe dich dafür, daß du es tust. Was du auch immer denkst, liebe dich dafür, daß du es denkst. Liebe ist die einzige Dimension, die verändert werden muß. Es gibt nichts Wichtigeres auf Erden als die Liebe, die bewußte Wesen füreinander fühlen, gleichgültig, ob sie je ausgedrückt wird oder nicht. (-) Liebe, so viel du kannst, von da aus, wo du auch immer sein magst. (-) Liebe es so, wie es ist. (-) Liebe dich selbst.« (Th. Golas)

Was bedeutet es, sich selbst zu lieben? Ist die »Selbst-Liebe« etwas Verwerfliches oder wurde der Begriff bisher nur falsch verstanden? Das Tagesseminar LIEBE DICH SELBST beleuchtet, was uns häufig daran hindert, mit uns selbst im Einklang zu leben und wie wir das Tor finden, daß zu uns selbst führt. Denn nur wer sich selbst liebt, kann auch seinen Nächsten lieben.

Weitere Infos

Termine in Wüstenrot:
30.08.2015 - 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 130.- Euro
(inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarleitung: Michael Hoppe,
NATURSCHECK-Herausgeber
Anmeldung:
Naturscheck Magazin
Tel: 0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

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

EINKAUFEN & BESTELLEN

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

Genuss & Flair
Biowaren und Spezialitäten
direkt vom Erzeuger
und kleinen Manufakturen
Offene Tees, Teekannen und Tassen
Kaffee vom Kaffehaus Hagen
Mehle, Brotbackmischungen, Müsli
Weine, Spirituosen, Liköre, Öle, Essige und Senf und vieles mehr...
Heidelberger Str.18,
74172 Neckarsulm
Einkaufszentrum am Neuberg
Tel. 07132-9487188
www.genussundflair.de

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

Licht Quell
Geistiges Heilen
Wirbelsäulen Begradigung
Haus- und Wohnraumentstörung
Tel. 07942-520
www.licht-quell.de

Farb- & Stilberatung
für Körper, Geist, Seele!
Farbvisualisierung u. -rituale
im Alltag, Stärkung d. Immunität,
Entspannung, Harmonisierung, Aktivierung d. Selbstheilungskräfte,
sanfte Unterstützung und Wandlung
seelischer Prozesse.
Frau Margarete Kranz
www.farbberatung-kranz.de

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

Monika Schreck
Heilpraktikerin
Klassische Einzelmittel-Homöopathie
Fuß-Reflexzonentherapie nach Hanne Marquardt, Gesundheitsberatung GGB
Beethovenweg 6, 74399 Walheim
Termine nach Vereinbarung
Tel. 07143 – 35331
www.praxis-schreck.de

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

Sven Poksiva Heilpraktiker
Therapien für Körper, Geist und
Seele, Osteopathie,
Dorn-Breuß-Methode,
Massagen und Triggertherapie
Frankenstr. 32, 74388 Talheim
Tel.: 0178-7984589
www.corpore-sano.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

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

Sabine Rücker
Naturparkführerin Schwäbisch-Fränkischer Wald
Natur- und heimatkundliche
Wanderungen, Burg- und
Stadtführungen Löwenstein,
Vollmondwanderungen und
Keltische Jahresfeste,
Wildniscamps und -workshops
Reisacher Str. 4, 74182 Obersulm
Tel. 07130-401120
ruecker@die-naturparkfuehrer.de
www.sabine-ruecker.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.
Mauserstr. 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: **14.08.2015**
Erscheinungstermin: **01.09.2015**

Gewerbliche und private Kleinanzeigen

HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren;
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Tel.: 0 71 31 - 6 42 11 16
www.naturheilpraxis-woll.de

INITIATIVEN

Solidarische Landwirtschaft
Heilbronn-Mosbach
»Sich die Ernte teilen«
Qualitativ hochwertige Lebensmittel
erhalten und die regionale Landwirtschaft unterstützen
Informationen:
solawi.hn@gmail.com
www.solawiheilbronn.wordpress.com

NATURFRISEURE

Beatrix Nägele
Natur-Frisör am Schlosshof
Kirchstraße 49
74354 Besigheim
Termine nach tel. Vereinbarung
Dienstag – Samstag
Tel. 07143-34917
beatrix-naegele@online.de

NATURKOSMETIK

NAOWA
Naturkosmetik & Duftmanufaktur
der Nase nach gehen,
Do 9.00-13.00/14.00-17.00
(außer Ferien BaWü),
13.6. & 12.9. Weg der Weisen Frau
(Kräuterkunde & Intuition),
16.6., 14.7. & 22.9 Selbstheilabend
(kostenl./Spende f. Nepal),
26.6. & 5.8. Creme herst.,
31.7. & 28.9. Vollmondzeremonie,
1.8. Kinderkräuterspaß,
2.8. Naturkosmetik herst. Teenies,
3.8. Teenymädels Yoga Tag,
7.8. Pflanzenparfum herst.,
8.-9.8. Naturkosmetik herst.,
11.9.-13.9. Energetic Yoga Reinigungs
& Entgiftungs
(körperl. & emotional) WE,
13.9. Aromakunde f. Therap.,
26.-27.9. Ätherische Öle: Der Geist
aus d. Flasche,
YOGA AUF LA PALMA 11.-2.1.16
Lindenbrunnen 8,
74538 Rosengarten – Sanzenbach
0791/9460812
www.Naowa.de

VERMIETUNG

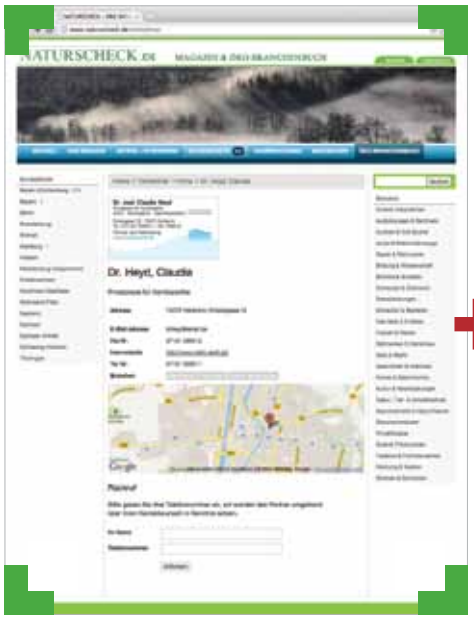
Raum temporär für Beratung
bzw. Behandlung
in Beilstein unterzuvermieten.
www.astrologie-manufaktur.com
Tel.: 07062-931271

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

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 Herbstausgabe September 2015

»Glücksministerin« Gina Schöler aus Mannheim

Alles begann mit einem Studienprojekt an der Fakultät für Gestaltung der Hochschule Mannheim. Ein kleines Studententeam startete im November 2012 die Kampagnenidee eines »Ministeriums für Glück und Wohlbefinden«. Inspiriert durch das kleine Land Bhutan, wo seit einigen Jahren das »Bruttoglücksprodukt« Teil des Staatwesens ist, kam man zu der Überzeugung, daß auch Deutschland ein Glücksministerium benötigt. Die selbsternannte »Glücksministerin« Gina Schöler ist heute in ganz Europa unterwegs und findet immer mehr Aufmerksamkeit.

Werbepartner dieser Ausgabe

AUM Ayurvedazentrum, Bäckerei Schmidt, Bäckerei Weber GmbH, BESH Bäuerl.Erzeuger, Bruckner Fahrradhaus, Bühler Reante/Bemer-System, Casadobe J.Fischer, Cleantec GmbH, Dr. Dauenhauer, Der Holzhof GmbH, Dr. Nadj-Papp, Der Naturbaumarkt, Dr. Heyd, Dr. Kamp Zahnarzt, Dr. Pfisterer, Dynatos, Gräßle Naturland Bio Obsthof, Greuthofer, Guliuzza Schreinerei, Gunkel Säfte, Hagen Kaffee, Haiduk NHP, Heldenpraxis, Hibo LebensRaum Gartenbau, Hof Engelhardt, Holz Hauff, Hotel Rappenhof, Janek Ökofaktur, Jeschke – Achtsamkeit, Kathari Heilpraxis, Klippel Dieter, Kurz Baubiologie, La Silhouette Naturfriseur, Lädle im Riegenhof, Landes Bioland-Gärtnerei, Layher Baubiologie, Martin Lang Immobilien, Mathias & Partner, Merkle NHP, Müller Helmut Holzhausbau, Panorama Hotel, Paulini Astrid, Peter-Hess-Institut Pihale, Poksiva NHP Bericht, Prosermo GmbH, Restaurant Rose, Sabine Köble - Vitametik, Scheu Holzbau, Schwarzenhölzer Irisdiagnose, Schweikert Kachelöfen, Sicherersche Apotheke, Silke Lang – Reiki, Sonnendruck, Stadtwerke Schwäbisch Hall, Steinegger med. Heilhypnose, Steinhausen Baubiologe, Stierhof Reformhaus, Trautwein, Umbach Gärtnerei, Vitalweltapotheken, Volpp Küchen, Waller Baumschulen, Weiss NHP, Zachersmühle

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

Allgaier Karl-Heinz: 23
Bäßler Sylvia: 5, 30
Buchholz Christina: 73
Cati Mehmet: 77
CircActive: 27
Engelhardt Hof: 57
Eyok Nicolas: 40
Fotolia: 61
Gerald Hüther: U1, 5, 9
Gunkel Natursäfte: 75
Held Felix & Magdalena: 49
Hirth Weingut: 57
Hoppe Michael: 3, 28
Huemer Werner: 13
Indian Forum: 56
Irion Mirko: 66
iStockphoto: U2, 4, 5, 7, 14, 18, 23, 32, 35, 36, 62, 63, 70, 72, 77
Jeschke Christian: 46
Kircher & Bin NHP: 55
Koch Tanja: 63
Komplett-Media-Verlag: 23
Merkle Renate: 39
Naturscheck-Magazin: 6
NaturVision: 45
Pater Gerhard: 35
Piero Molinari: U1
Poksiva Sven: 65
Rüdiger Dahlke: U1, 5, 42
Schöler Gina: 82
Scholz Andreas: 26
Schuber Jörg: 34
Shake: 41
Straubinger Peter Arthur: 50
Tegel Elke: 34
UVO: 76

TRANSFORMATiON & ACHTSAMKEiT

Wie Achtsamkeit den Geist befreit | Erlebnis-Tag

Sie stehen an einem Punkt in Ihrem Leben, der Sie zur Transformation einlädt und Achtsamkeit erfordert. Erleben Sie einen Tag mit Michael Hoppe und Christian Jeschke, die Sie hierbei unterstützen und gemeinsam mit Ihnen den Startschuss geben möchten.

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, sich weiterentwickeln und dabei seine persönliche TRANSFORMATION erleben.

Michael Hoppe ist der Herausgeber des NATURSCHECK-Magazins und erlebte mehrere Transformations-Prozessein seinem Leben. Seine Erkenntnisse daraus teilt er ebenso wie Christian Jeschke, der seit 20 Jahren Achtsamkeit praktiziert und Teil des weltweit größten Forschungsprojekts zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz war.

Anmeldung: Naturscheck Magazin
Tel: 07945-943969 - E-Mail: mh@naturscheck.de
www.hoppe-seminare.de

Der Erlebnis-Tag besteht aus Impulsvorträgen, interaktiven Modulen, praktischen Übungen und gemeinsamer Reflektion, die Sie für den Start Ihrer Reise inspirieren sollen und die Sie auch sofort praktisch umsetzen werden.

Inhalte: Die Transformations-Reise, Was ist Achtsamkeit? Mit allen Sinnen leben, Wie Sprache heilt, Die Natur als Inspiration, Liebe Dich selbst, Wunsch, Wille & Entscheidung, Intuition & Begeisterung, Achtsamkeit für Geist & Körper

Termine:	28.6.2015 oder 26.7.2015
Dauer:	10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Ort:	Seminarraum & Natur,Wüstenrot
Seminarkosten:	130.- € (inkl. Mittagessen+Getränke)
Teilnehmerzahl:	max. 10

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