DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

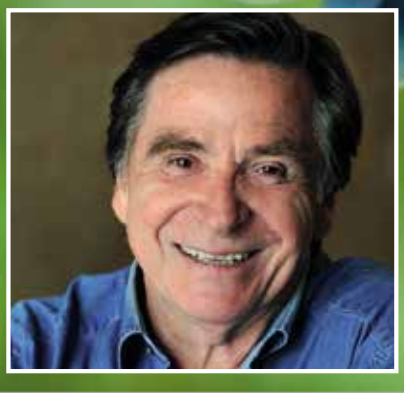
*EUR 3,50

DAS GIBT ÄRGER!
Interview mit der »Kanzlersouffleuse« SIMONE SOLGA

*10 JAHRE NATURSCHECK
Ein Magazin feiert Geburtstag

*DIE VISION DES GUTEN
Warum wir endlich auf unsere Kinder hören sollten

*HEILPFLANZE HANF
Sieben gesunde Gründe, Hanftee zu trinken



*WO DER STAAT VERSAGT,
DA MÜSSEN SICH DIE MENSCHEN ENGAGIEREN –
Interview mit dem Schauspieler ELMAR WEPPER

ISSN: 1869-0300

Tiere sehen und erleben.

Sommeröffnungszeiten

Ab 16. März wieder täglich geöffnet

09.00 - 18.00 Uhr,
letzter Einlass 16.30 Uhr

Mit den Tierpflegern unterwegs,
ab 09.45 und 13.30 Uhr

www.wildtierpark.de

WILDPARK
BAD MERGENTHEIM

www.psag.eu

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Frühlingsausgabe in unserem Jubiläumsjahr 2019.

Wie doch die Zeit vergeht! 10 Jahre ist es her, daß sich eine Handvoll Idealisten auf den Weg gemacht hat, eine ökologisch orientierte Zeitschrift auf den Markt zu bringen. Mit dem Ziel, mehr Bewußtsein zu schaffen für die brennenden Themen unserer Zeit.

Auf einem Markt, der von einigen Großverlagen dominiert wird, und in einer Gesellschaft, die immer mehr auf das Internet setzt, ist ein ambitioniertes Printmagazin ein echtes Abenteuer. Obwohl die Zahl unserer Leser über die Jahre immer weiter gestiegen ist und wir heute Abonnenten in ganz Deutschland, in Österreich und in der Schweiz haben, arbeiten alle unsere Mitstreiter doch mehr oder weniger »ehrenamtlich«. Denn Printmagazine lassen sich – genau wie das nichtstaatliche Fernsehen – fast nur über Werbepartner finanzieren.

Nichtsdestotrotz hat sich der NATURSCHECK als unverwechselbares und äußerst beliebtes Bewußtseinsmagazin etabliert, und zahllose Leser bestätigen uns, daß sie jeder neuen Ausgabe freudig und erwartungsvoll entgegensehen. Was uns natürlich ganz besonders motiviert, den eingeschlagenen Weg unbeirrt weiterzugehen.

Wer an Horoskope glaubt, der wird hoffnungsvoll feststellen, daß die Sterne 2019 »günstiger« stehen als in den beiden Jahren zuvor. Im chinesischen Horoskop begann Anfang Februar das Jahr des »Erd-Schweins«.

Und so lautet die Prognose für 2019: »*Am glücklichsten mit sich selbst wird dieses Jahr derjenige sein, der sich für soziale Einrichtungen oder die Gemeinschaft einsetzt. Finanzieller Erfolg kann sich auch einstellen, denn schließlich ist es das Jahr des »glückbringenden Schweins«. Im Jahr des Erd-Schweins geht es aber noch viel mehr um den Zusammenhalt in der Gemeinschaft, um Teamgeist und ein harmonisches Miteinander.*«

Nehmen wir diese Prognose beim Wort und setzen wir 2019 mehr dennje auf Zusammenhalt und Gemeinschaft - und natürlich auf Harmonie in unseren Beziehungen! Anstatt in das große mediale Lamento einzustimmen, könnten wir uns alle ein sinnvolles Projekt suchen, das uns begeistert und mit neuem Leben erfüllt. Denn nur wer optimistisch ist und sich für etwas Aufbauendes einsetzt, der läuft nicht Gefahr, einzurosten oder gar Trübsal zu blasen.

Es gibt viel zu tun! Freuen wir uns also auf ein Jahr, das uns all das bringen wird, woran wir fest glauben und wofür wir uns aktiv und begeistert einsetzen. Wir sind die Architekten unseres gemeinsamen Schicksals!

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

Michael Hoppe

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

12 Die Vision des Guten
16 Welt der Polarität
52 Drucken für eine bessere Welt
58 Die 5 Sprachen der Liebe
70 Wir Menschen sind Wanderer

Gesundheit

24 Hanf – Heilpflanze des Jahres

Interviews

6 Elmar Wepper
22 Simone Solga
32 Dr. Natalia Ivleva
46 Dirk Müller
64 Thomas Bezler

Mensch & Kultur

10 Smeura - Hoffnung für Tiere
68 Entwicklung im Jahreskreis

Regionales

28 Wildpark Bad Mergentheim
30 Martinas Gnadenhof
34 Der große Artenschwund
38 Eulhof - Der Lebenshof
40 Frühlingswandern in der Region

Serien

44 Kräuterkolumne
45 Biokochen mit Frau Koch
62 Basische Ernährung

Film- und Buchtipp

72 Der grüne Planet
72 Mallona
73 Ein Wanderer im Lande der Geister

Seminare

57 Selbstheilungstage
60 »Spirituelle Wirbelsäulenausrichtung«
61 Sei dein bester Coach
74 Schriftstellerkurs
75 Die Macht der Sprache
77 OM²-Eine magische Minute

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner
79 Kleinanzeigen

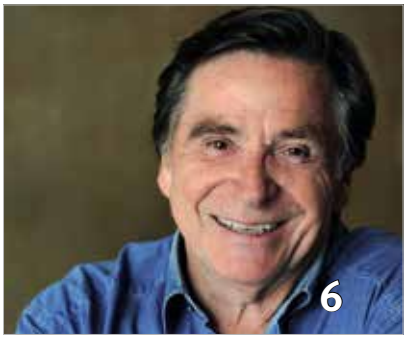
Vorschau / Abo

81 Abonnement
82 Werbepartner dieser Ausgabe
82 Vorschau

Impressum 82

Elmar Wepper

Es gibt wohl kaum eine Filmstimme in Deutschland, die wir häufiger gehört haben als die von Elmar Wepper. Der beliebte bayrische Schauspieler steht nicht nur seit über 60 Jahren selbst vor der Kamera, er hat auch in über 1000 Filmen Hollywoodgrößen wie Ryan O'Neal oder Mel Gibson seine Stimme geliehen.



Simone Solga

Bekannt wurde Simone Solga mit ihrer Rolle als Kanzler(innen)souffleuse. In ihrem Programm »Das gibt Ärger« spricht die aktuell erfolgreichste deutsche Kabarettistin wieder mutig Klartext über das politische Chaos in unserem Land!

Der große Artenschwund

Die Meldungen über schwindende Tierbestände sind alarmierend. Naturschützer kritisieren monotone, pestizid- und herbiziddurchtränkte Ackerflächen, in denen Insekten, Vögel und andere Feldbewohner kaum noch Nahrung finden. Wer sich damit nicht abfinden will, kann selber einiges tun.

Smeura – Das größte Tierheim der Welt

Die SMEURA ist lt. Guinness-Buch derzeit das größte Tierheim der Welt. Die »Tierhilfe Hoffnung – Hilfe für Tiere in Not e. V.« wurde im Jahr 1998 gegründet. Seit nunmehr 19 Jahren bringt sich der Tierschutzverein vor Ort mit reichlich Engagement ein. Unter den vielen Förderern befinden sich auch prominente Unterstützer.

Hanf – Die Heilpflanze des Jahres

Hanftee gilt als eines der gesündesten Getränke überhaupt. Er beruhigt, entspannt und sorgt für mehr Klarheit. Hanftee und andere Hanfprodukte werden eingesetzt, um alle erdenklichen Leiden zu mildern und zu kurieren. Inzwischen liegen zahlreiche Studien vor, die die besondere Heilwirkung des Hanfs belegen.

Leben ohne Kopfschmerz und Migräne

Thomas Bezler ist ein wahrer Ökopionier. Er sitzt für die ÖDP im Kreistag des Rems-Murr-Kreises, ist Beirat und Gründungsmitglied des Mitglieder-Bio-Ladens »plattsalat« und Vorstand der Solidargemeinschaft »Artabana«. Im Hauptberuf ist er seit 17 Jahren als Heilpraktiker tätig und hat ein bemerkenswertes dreiteiliges Werk zur Volkskrankheit Nr. 1, Kopfschmerzen und Migräne veröffentlicht.

Wo der Staat versagt, da müssen sich die Menschen engagieren – Interview mit dem Schauspieler und Synchronsprecher Elmar Wepper

Es gibt wohl kaum eine Filmstimme in Deutschland, die wir häufiger gehört haben als die von Elmar Wepper. Denn der beliebte bayrische Schauspieler steht nicht nur seit über 60 Jahren selbst vor der Kamera, er hat auch in über 1000 Filmen Hollywoodgrößen wie Richard Burton, Ryan O'Neal oder Mel Gibson seine Stimme geliehen. Daß sich der passionierte Hobbykoch auch sozial engagiert, erfuhren wir bei unserem Gespräch in Elmar Weppers Heimatstadt Planegg bei München.

Lieber Herr Wepper, in den letzten Jahren wird viel über die Schere zwischen Arm und Reich diskutiert. München ist eine sehr reiche Stadt, und doch klagen auch hier immer mehr Menschen über zu hohe Mieten und Lebenshaltungskosten. Vor allem ältere Menschen fallen oft komplett durch das Raster. Wie nehmen Sie diese Entwicklung wahr?

Elmar Wepper

Das kann man nicht wegwischen und die Augen davor verschließen. Auch dann nicht, wenn man wie ich privilegiert ist. Für mich hat das vor allem politische Gründe. Wenn man bedenkt, wie gut es uns doch als Staat geht, daß wir das wirtschaftsstärkste Land Europas sind und jedes Jahr 20 oder 30 Milliarden Euro Überschuß erwirtschaften - das paßt nicht zu der Not, die man überall sieht.
Es fehlt einfach der politische Wille, die Dinge auf den Weg zu bringen. Jede Partei hängt sich das soziale Mäntelchen um, möchte den Mindestlohn erhöhen oder die Mietpreisbremse einführen. Dagegen stehen Interessengruppen, die etwas ganz anderes wollen. Und jeder hat seine Argumente. Es ist ein Gezerre und ein Geflecht, und ein großes Gezänke.

Wie zäh das insgesamt ist, sehen wir am Gesundheitswesen. Hier ist es nach Gründung der Bundesrepublik Deutschland niemals gelungen, entscheidende Entwicklungen voranzubringen. Die sind alle gescheitert an der Pharmaindustrie, an der Ärzteschaft und anderen Lobbygruppen. Schauen Sie nach Berlin, dort wohnen unzählige Lobbyisten. Oder das Steuersystem! Wieviele Anläufe hat man genommen, hier etwas voranzubringen. Irgendwie scheint es politisch nicht zu funktionieren. Als »normaler« Mensch kann man nur versuchen, in seinem kleinen Rahmen etwas zu tun.

In München engagieren sich Prominente wie z.B. Paul Breitner seit Jahren bei der Tafel. Ihre Kollegin Uschi Glas hilft bei der Initiative »brotZeit« aus. Hunderttausende Freiwilliger sind inzwischen deutschlandweit aktiv. So großartig es ist, daß sich Menschen einbringen, es stellt sich doch die Frage: Wäre es nicht die Aufgabe des Staates, sich um die Bedürftigen zu kümmern?

Elmar Wepper

Das ist richtig. Die soziale Verantwortung wird immer weniger von der Politik übernommen, und der Staat verläßt sich auf Privates. Dennoch halte ich die Tafel für etwas sehr Gutes und Sinnvolles. Auch meine Frau hat viele Jahre bei der Tafel mitgemacht, bis sie einen Bandscheibenvorfall hatte. Und dieses Mithelfen ist auch selbstverständlich. Wo der Staat versagt, da müssen sich die Menschen engagieren. Und dazu gehören natürlich auch die Prominenten.

Wo bringen Sie sich ein?

Elmar Wepper

Ich engagiere mich u.a. bei der Kinder-Leukämie-Stiftung von José Carreras und der Tabaluga-Stiftung für Kinder in Not. Das sind keine Projekte, für die man das ganze Jahr über aktiv ist, sondern bei regelmäßigen Aktionen. Mit unserem Charity-Golfturnier beispielsweise haben wir über die Jahre an die 30 Millionen Euro für karitative Einrichtungen gesammelt. Wir sind um die 100 Prominente, die pro Jahr ca. 1,5 Millionen einspielen. Das ist in der heutigen Zeit sehr viel Geld, da die Spendenbereitschaft rückläufig ist. Ich denke, daß Prominente verpflichtet sind, sich zu engagieren. Jeder in der Größenordnung, zu der er fähig und bereit ist.

Eine gute Bekannte erzählte uns, daß Sie sich auch für das Tierschutzprojekt SMEURA einsetzen. In diesem größten Tierheim der Erde werden tausende von Hunden vor dem sicheren Tod bewahrt. Obwohl sich das Tierheim in Rumänien befindet, wird es von einer Tierschutzorganisation in Süddeutschland verwaltet. Wie kam dieser Kontakt zustande?

Elmar Wepper
Beate Müller, die Pressedame des Vereins, hat sich an mich gewandt. Ich habe dann im Internet recherchiert und gesehen, was für eine riesen Geschichte das ist. Bei tausenden von Tieren braucht es geregelte Abläufe. Es bedarf einer Strukturierung und Organisation. Und Geld ist hier natürlich ein wichtiger Faktor.

Die Tiere brauchen zu fressen, sie brauchen Medikamente, sie brauchen wärmende Unterkünfte, und, und, und. SMEURA ist ein richtiges »Flüchtlingslager«. Auch wenn die Tiere keine Flüchtlinge im eigentlichen Sinne sind. Das Ganze ist ein gewaltiges Projekt. Ich möchte daher auch dazu aufrufen, Tiere nicht nur bei Züchtern und Händlern zu kaufen, sondern in die Tierheime zu gehen. Unsere letzten beiden Hunde haben wir aus einem deutschen Tierheim. Unser Mischling Ferdinand stammt aus Bulgarien. Dort hat man ihn als Welpen in einem Müllcontainer gefunden.

Nach einem Interview mit einer bekannten Tierschützerin kamen teilweise kritische Rückmeldungen. Man fragte, warum man Tiere aus anderen Ländern »rettet«, während unsere eigenen Tierheime aus allen Nähten platzen. Wie sehen Sie diese Thematik?

Elmar Wepper
Das darf man nicht gegeneinander aufrechnen. Tiere sind Tiere, und Tiere in Not sind Tiere in Not, ob sie nun in Rumänien, in Bulgarien, in Spanien oder in Deutschland sind. Das ist wie mit den Kindern. Da können wir auch nicht sagen: Wir helfen verletzten Flüchtlingskindern aus Syrien nicht, weil wir selbst genug kranke Kinder haben. Wo Not ist, sollte generell eine Chance sein zu helfen.

Sie stehen seit über 60 Jahren vor der Kamera und haben unzählige Filme gedreht. Einer jedoch sticht ganz besonders hervor: Mit Doris Dörries Meisterwerk »Kirschblüten Hanami« haben Sie 2008 an der Seite von Hannelore Elsner die Kinowelt erobert und zahlreiche Preise gewonnen. Wie kam die Zusammenarbeit mit Doris Dörrie zustande

Elmar Wepper
Etwa zwei Jahre vor »Kirschblüten Hanami« kam eine Anfrage, ob ich eine Rolle in ihrem Kinofilm »Der Fischer und seine Frau« übernehmen möchte. Während der Dreharbeiten hat sie mich dann gefragt, ob ich mir vorstellen könne, mit einem ganz kleinen Filmteam ein Projekt zu verwirklichen, z.B. einen bayrischen Bierbrauer in Kasachstan zu spielen oder etwas Ähnliches. Ich habe spontan zugestimmt.

Dann habe ich zwei Jahre lang nichts von ihr gehört, bis ein ganz dünnes Drehbuch kam. Eigentlich war es gar kein Drehbuch, sondern der Entwurf von »Kirschblüten«. So nahm alles seinen Lauf.

Der Film selbst wurde zu Ihrem größten Erfolg mit zahlreichen Auszeichnungen.

Elmar Wepper
Man macht keinen Film, um Auszeichnungen zu bekommen. Alles beginnt immer sehr archaisch. Aber die Besetzung war großartig: Hannelore Elsner, Aya Irizuki und so weiter. Wir haben bei Tadashi Endo, einem in Deutschland lebenden Butoh-Tänzer, ein Übungswochenende gemacht und Butoh tanzen gelernt. Und während der Dreharbeiten lebten wir alle sehr eng zusammen und haben uns permanent ausgetauscht. Genau so, wie es Doris Dörrie mag, die ja eine echte Universalkünstlerin ist. Das war insgesamt eine besondere Erfahrung. Meine Frau sagte seinerzeit, ich solle aufpassen, daß mich das Thema nicht verschluckt …

Gehen Sie so tief in Ihre Rollen hinein?

Elmar Wepper
Das ist bei jeder Rolle anders. Aber es ist ein großer Unterschied, ob man eine Rolle lebt oder ob man sie nur spielt. Das spürt auch der Zuschauer.

»Kirschblüten Hanami« beschreibt ja einen regelrechten Kulturschock: Ein erzkonservativer Bayer wird mit japanischer Kultur und Spiritualität konfrontiert. Wie haben Sie selbst Japan erlebt?

Elmar Wepper
Ich habe mich nicht groß auf Japan vorbereitet und auch keine Bücher gelesen, denn ich wollte das Ganze so naiv wie meine Filmfigur Rudi angehen, der ja von Japan gar nichts weiß. Wir waren dann drei Wochen drüben, und da ist jeder Tag vollgepackt. Man hat nicht wie der Tourist die Freiheit, alles auf sich einströmen zu lassen.

Aber ich hatte schon den Eindruck, daß die Japaner ganz eigene Asiaten sind. Sie haben besondere Höflichkeitsrituale, die man überall erlebt. Und der Perfektionismus spielt eine große Rolle. Ich bin ja selbst Hobbykoch. Kürzlich habe ich eine Sendung über einen japanischen Spitzenkoch gesehen: Wer bei ihm eine Ausbildung macht, schneidet die ersten zwei Jahre nur Fisch. Von morgens bis abends, und so lange, bis er es perfekt beherrscht …

Das ist die japanische Liebe zum Detail. Die finden wir ja auch in der Teezeremonie oder in der Kalligraphie. Die Kunst, aus etwas Einfachem etwas Besonderes zu machen.

Elmar Wepper
Ja, das ist die eine Seite. Andererseits bin ich oft in diese Nudelküchen gegangen, wo man eine ganz andere japanische Seite erlebt. Da saßen dann die Japaner, schlürften ihre Suppe, ein Mobiltelefon auf dem Tisch, ein anderes am Ohr und nebenher lasen sie noch in einem Mangabuch. (lacht)

Ja, Multitasking gibt es auch in Tokio. Ich gebe zu, daß »Kirschblüten Hanami« einer meiner absoluten Lieblingsfilme ist. Ich habe ihn mehrfach gesehen und war jedes Mal zutiefst berührt. Nun kommt am 7. März unter dem Titel: »Kirschblüten und Dämonen« eine Fortsetzung ins Kino, bei der auch Sie und Hannelore Elsner wieder mit dabei sind. Wie ist das möglich? Rudi und Trudi sind doch im ersten Film verstorben.

Elmar Wepper
Das stimmt. Aber wir kehren als Dämonen zurück. (lacht) Zehn Jahre nach dem Tod von Rudi und Trudi steht deren jüngster Sohn Karl vor den Trümmern seines Lebens: Er trinkt, hat seinen Job verloren und lebt getrennt von Frau und Kind. Karl weiß nicht mehr, wer er ist.

Da taucht plötzlich die geheimnisvolle Japanerin Yu auf, die ja auch im ersten Film eine wichtige Rolle gespielt hat. Yu hebt das Leben von Karl aus den Angeln. Er begleitet sie in sein leerstehendes Elternhaus und setzt sich mit seiner Vergangenheit auseinander. Und da kommen »die Dämonen« Hannelore Elsner und ich ins Spiel. Ich bin selbst gespannt, denn ich habe den fertigen Film noch nicht gesehen.

Viele Menschen kennen Sie vor allem als Darsteller. Sie sind aber auch Synchronsprecher und haben vielen internationalen Stars Ihre Stimme geliehen. Ich glaube, die Wirkung einer Stimme wird noch immer unterschätzt. Denn automatisch

blickt mir Tom Hanks, Bruce Willis oder Sylvester Stallone entgegen, wenn ich seine deutsche Synchronstimme höre. Dabei verbirgt sich hinter dieser Stimme ein ganz anderer Mensch. Welches waren Ihre Lieblingssynchronisationen? Und haben Sie die »Originale« auch persönlich kennengelernt?

Elmar Wepper

Ich habe fast 30 Jahre lang hauptsächlich Synchronisation gemacht und über 1000 Filme synchronisiert. Früher war das ein echter Fulltimejob, fünf Tage die Woche. Bei manchen Schauspielern wie etwa Richard Burton oder Ryan O'Neal waren es oft nur einzelne Filme, bei Mel Gibson habe ich wohl 95 % aller Filme synchronisiert. Insgesamt um die 50 …

Mel Gibson? Dann waren Sie es, der in einem anderen meiner Lieblingsfilme, nämlich in »Braveheart«, in der Schlußszene laut »Freiheit« gerufen hat?

Elmar Wepper

Ja, das war ich. (lacht) Und um auf besondere Begegnungen zurückzukommen, die hatte ich tatsächlich mit Mel Gibson. Als »Braveheart« uraufgeführt wurde, machte Mel Gibson eine große Promotiontour und kam auch nach München. Der Film erhielt ja fünf Oscars. Da klingelte plötzlich mein Telefon, und jemand meldete sich auf Englisch mit: »Who is speaking?« Ich antwortete: »Elmar Wepper.« Und er sagte nur: »I am Mel!«

Ich war völlig perplex! Um die Geschichte abzukürzen: Mel Gibson erzählte mir, er habe den Film nun auf Japanisch, Französisch, Italienisch und in vielen anderen Sprachen gesehen, aber meine Synchronstimme gefiele ihm am besten. Er wollte mich kennenlernen, und wir verabredeten, uns am Abend bei der Filmpremiere zu treffen. Als ich im Kino saß und es schon dunkel wurde, kam ein Supervisor von Warner Brothers und fragte mich, ob ich den Film wirklich unbedingt sehen wolle. Mel Gibson habe ihn schon unzählige Male gesehen und würde stattdessen lieber mit mir essen gehen, während der Film läuft.

So sind wir in den Bayrischen Hof gefahren, saßen dort mit zwei Bodyguards, und Mel Gibson hat die bayrischen Spezialitäten durchprobiert. Seitdem sind wir miteinander befreundet.

Eine hollywoodreife Geschichte! Ich könnte Ihnen stundenlang zuhören - und wenn ich die Augen schließe, sitzt auch Mel Gibson mit am Tisch … Um den Kreis zu schließen: Mel Gibson hat ja in »Braveheart« einen Revoluzzer gespielt, der für die Freiheit seines Landes kämpfte. Wir haben unser Gespräch damit begonnen, daß es auch hierzulande sehr viel Ungerechtigkeit gibt. Was müßte denn zukünftig geschehen, damit sich daran etwas ändert?

Elmar Wepper

Zum einen müssen wir, wie oben schon erwähnt, alle selbst aktiv werden. Denn das Zwischenmenschliche ist die Basis für alles. Doch auch die Politik sollte wieder glaubwürdiger agieren und von den Lippenbekenntnissen zu den Taten schreiten. Also wirklich mehr tun und sich nicht auf beschämende Weise auf die Brust klopfen, wenn man vor laufender Kamera verkündet, daß es gelungen ist, den Hartz IV Satz um ein paar Euro zu erhöhen. Denn damit ist im Grunde niemandem wirklich geholfen.

Foto
© T& T Dorothee Falke

Das Interview führten
Michael und Egle Hoppe

Der Rappenhof:
Ihr Tagungshotel
und Restaurant
mit den
besten Produkten
und Weinen
aus dem Ländle.

Genießen Sie drinnen
und draußen
herrliche Ausblicke
auf Weinsberg und
die Burg Weibertreu.

Rappenhof
seit 1951
Hotel und
Gutsgaststätte

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

SMEURA – Größtes Tierheim der Erde

Wir, die »Tierhilfe Hoffnung – Hilfe für Tiere in Not e. V.«, beherbergen in unserem Tierheim SMEURA in Pitesti/Rumänien, 6.000 gerettete Straßenhunde, derzeit über 700 Hunde-Welpen und 150 Katzen. Die SMEURA, lt. Guinness-Buch derzeit das größte Tierheim der Welt, befindet sich in einem ausgedehnten Waldgebiet bei Pitesti, einer Stadt mit etwa 200.000 Einwohnern, ca. 120 km von Bukarest entfernt. Die Größe des gesamten Areals beträgt 4,5 Hektar.

Die »Tierhilfe Hoffnung – Hilfe für Tiere in Not e. V.« wurde im Jahr 1998 von Ute Langenkamp gegründet und wird seit Dezember 2012 von Matthias Schmidt geleitet. Seit nunmehr 19 Jahren arbeiten wir vor Ort und werden seit Anbeginn unserer Tierschutzarbeit immer wieder mit erneuten, von Politikern angeordneten Tötungsaktionen der Straßenhunde konfrontiert.

In unserem Tierheim SMEURA werden die Hunde, die wir vor dem Zugriff der städtischen Hundefänger-Mafia und somit vor Massentötungen gerettet haben, gefüttert, medizinisch versorgt und kastriert. Ausschließlich das Kastrieren kann das Problem langfristig lösen und verhindern, daß nicht kastrierte Hunde aus den Dörfern in die Stadt nachrücken, sich wieder vermehren und alles von vorne beginnt. Allein durch unsere Kastrationsaktionen konnte nachweislich der Bestand von ca. 33.000 nicht kastrierter Hunde auf ca. 2.000 kastrierte, freilebende Hunde reduziert werden.

Wie wichtig unsere Tierschutzarbeit in Rumänien ist, zeigen unsere Erfolge durch unsere Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung. Besonders wichtig, um einen Mentalitätswechsel, Empathiefähigkeit und ein Umdenken der nachfolgenden Generationen zu bewirken, sind unsere Schulprojekte mit Tierschutzunterricht an 32 Grund- und Hauptschulen.

Um diese so wichtige Arbeit vor Ort weiterhin fortführen zu können, benötigen wir Ihre Hilfe. Damit unsere vielen Hunde nicht hungern müssen, benötigen wir 2,8 Tonnen Futter am Tag.

Wir erhalten keinerlei öffentliche Fördermittel oder Zuschüsse, sondern finanzieren unsere Tierschutzarbeit einzig und allein durch Spenden. Unser Verein ist vom Finanzamt Tübingen (Steuer-Nr. 86167/54920) als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt, gemäß Freistellungsbescheid des Finanzamtes Tübingen v. 14.01.2014 und im Vereinsregister AG Stuttgart VR 381419, geführt.

Spendenkonto:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE47 6415 0020 0002 4804 60, BIC: SOLADES1TUB

Weitere Informationen

www.tierhilfe-hoffnung.de
Presse und Öffentlichkeitsarbeit:
Beate Müller, Silcherstraße 26/1
71364 Winnenden, Tel. 07195-587573
Beate.Mueller13@gmx.de

Gajas Welt – natürlich.vegan – im Herzen des Naturparks

In einer Zeit des Wirtshaussterbens einen traditionellen Landgasthof auf komplett vegan umzustellen, ob das gut geht? Geht gut! Und ob! Das beweist Claudia Bihlmaier mit ihrem Restaurant »Gajas Welt« im Herzen des Naturparks schwäbisch-fränkischer Wald, das sich in einem mehrjährigen Prozeß zu einer der Top-Adressen für Vegetarier und Veganer in der Region entwickelt hat. Seit über drei Jahren wird hier nun komplett auf pflanzlicher Basis gekocht, und das gemütliche Familien-Restaurant mit wunderschöner Gartenterrasse begeistert immer mehr Gäste. Doch es war nicht immer ein einfacher Weg.

Die eingangs gestellten Fragen waren dabei nicht die einzigen, die Claudia Bihlmaier und ihr Team immer wieder beantworten mußten. »Anfangs waren viele Gäste noch skeptisch. Wenn jemand etwas Neues ausprobiert, ist zuerst einmal eine gewisse Verunsicherung da. Vor allem bei uns auf dem Land. Inzwischen hat sich das Ganze aber eingespielt«, erinnert sie sich.

Als Kind einer Gastronomenfamilie hat Claudia Bihlmaier eine klassische Ausbildung als Köchin und Restaurantfachkraft gemacht. Bald schon merkte sie jedoch, daß ihr das allein nicht reichte. »Da ich mich schon sehr lange mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit, sowie den ökologischen und sozialen Konsequenzen unserer modernen Leistungsgesellschaft beschäftige, kam vor einigen Jahren eine Zusatzausbildung als Gesundheitsberaterin dazu. Diese grundlegenden Erkenntnisse über Lebensführung und Ernährung waren mein Einstieg in ein neues Bewußtsein«, sagt die vierfache Mutter, deren Familie auch größtenteils vegan lebt.

Heute freut sie sich, daß immer mehr Menschen ein Leben im Einklang mit der Natur am Herzen liegt. All jene Menschen möchte »Gajas Welt« ansprechen und inspirieren. So findet sich hier viel mehr als ein reines Speiselokal, sondern ein Ort der Begegnung mit zahlreichen Events im Jahr. Neben dem regelmäßig stattfindenden Vegan-Brunch (nächste Termine: 17. März / 7. April und am Ostermontag, 22. April) gehören beispielsweise auch ein veganer Stammtisch und Musik-Abende zum Programm.

Daneben gibt es noch verschiedene andere spirituelle und kreative Angebote: Trommel- und Klangworkshops, Jahreskreisfeste und kulinarische Lesungen sind in Planung.

Das jährliche Highlight ist jedoch das Gajas-Sommer-Festival, welches letztes Jahr bereits zum dritten Mal stattfand und über 2000 begeisterte Besucher anzog. Neben einem bunten Markt und Live-Musik, gibt es auch ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Vorträgen, Lesungen, Yoga-, Meditations-, Kreativ- und weiteren Workshops und vielem mehr. Natürlich werden die Gäste mit hausgemachten veganen Köstlichkeiten verwöhnt.

Dieses Jahr wird das Sommerfest von 19. bis 21. Juli stattfinden. Genaue Infos zu Ablauf und Programm finden sich in den Wochen davor auf der Website. Auch die Brunch-Termine und alle weiteren Veranstaltungen werden dort regelmäßig eingestellt.

Claudia Bihlmaier ist glücklich, daß das Angebot von immer mehr Menschen angenommen wird. »Wobei unsere Gäste nicht alle Vegetarier oder gar Veganer sind. Viele kommen einfach deshalb, weil sie sich in unserer freundschaftlichen Atmosphäre wohlfühlen und ihnen das Essen gut schmeckt.« Sie ist überzeugt, daß der Gast merkt, ob mit Liebe gekocht wird. Daher werden für die Speisen auch nur ausgewählte Produkte verwendet: soweit als möglich regional, saisonal und in Bio-Qualität, dazu erlesene Gewürze und im Sommer frische Kräuter aus dem eigenen Garten.

Wer sich selbst überzeugen möchte, kann seinen Besuch mit einem Ausflug zum nahegelegenen Ebnisee oder einer Wanderung durch die malerische Landschaft des Welzheimer Waldes verbinden. Für Feiern zu Hause wird auch ein veganes Catering angeboten.

Gaja's Welt
natürlich vegan

Öffnungszeiten

Mo., Fr., Sa.:
11:30 – 14:00 Uhr, 17:30 – 21:00 Uhr
Donnerstag ist Veranstaltungstag
Sonn- & Feiertage: 11:00 – 20:00 Uhr
An Bruchsonntagen gibt es nur Brunch, und das Restaurant ist ab ca. 15.00 Uhr geschlossen.
Dienstag und Mittwoch Ruhetage

Weitere Infos

Gajas Welt, Claudia Bihlmaier,
Winnender Straße 81, 73667 Kaisersbach/Ebni, Telefon: 07184 – 601
Web: www.gajas-welt.de

Die Vision des Guten – Warum wir endlich auf unsere Kinder hören sollten

Unsere Welt ist sichtbar im Umbruch! Während viele Verstandesmenschen noch immer an den traditionellen, aber längst nicht mehr tragfähigen Denk- und Handlungsstrukturen festhalten, erscheint eine neue Menschengeneration auf der Bildfläche, denen ganz andere Werte wichtig sind: Liebe, Frieden, Wahrheit und Ethik sind die Quintessenz ihrer Botschaften. Diese »Kinder des neuen Bewußtseins« finden wir überall auf unserem Planeten. Und alle weisen sie uns auf die existentielle Dringlichkeit eines Bewußtseinswandels hin.

Kindermund tut Wahrheit kund! In diesem Satz liegt sicher mehr, als wir bisweilen denken. Kinder sind von jeher Botschafter »überirdischer Weisheiten«, weil sie im Kindesalter noch nicht völlig von ihrem Verstand vereinnahmt werden. Manchmal erinnern sie sich sogar, woher sie stammen und wie sie auf die Erde gekommen sind.

Daß sich »Erwachsene« mit solchen Botschaften schwertun, vor allem, wenn diese nicht in ihr eigenes Weltbild passen, ist verständlich. Da wird vieles schnell als kindliches Fantasieprodukt abgetan oder einfach ignoriert.

Und doch erleben wir heute, daß sich immer mehr Kinder und Jugendliche Gehör verschaffen. Und nicht erst seit der flammenden Rede der jungen schwedischen Klimaaktivistin Greta Thunberg wird uns bewußt, wie ein junger Mensch das Verhalten der Erwachsenen wahrnehmen muß, die trotz unzähliger apokalyptischer Warnmeldungen den alten und sichtbar falschen Weg immer weiter gehen. Im Dienste des Mammons berauben und zerstören wir die Mutter Erde und ordnen die langfristige Zukunft unserer Kinder kurzfristigen Scheinprofiten unter. Wie lange kann das noch gutgehen?

Christina

Seit vielen Jahren beobachte ich das Phänomen der sogenannten »Wunderkinder«, die – meist mit besonderen Fähigkeiten begabt - auf diese Erde kommen. Es gab sie zu allen Zeiten, doch wurden ihren Botschaften selten ernst genommen. Inzwischen jedoch ist der Bewußtseinswandel in vollem Gange, und viele Eltern unterstützen ihre Kinder in deren Mission, die Welt zu verändern.

Ein aktuelles Beispiel ist die junge Schweizerin Christina von Dreien. Ihre Mutter erkannte früh, daß ihre Tochter »anders« ist. Christina war eine Frühgeburt, wog gera-

de einmal 570 Gramm, konnte bis zum sechsten Lebensjahr keine feste Nahrung zu sich nehmen, und es fiel ihr schwer, sich an das »Erdenleben« zu gewöhnen.

Schon in ganz jungen Jahren war sie in der Lage, klare und »mehrdimensionale« Aussagen zu treffen über den Sinn unseres Daseins und auch über Lösungswege, wie wir den Schritt in ein neues Bewußtsein aktiv vollziehen können. Diese Anbindung an höhere Sphären ist ihr bis heute erhalten geblieben, und sie gilt daher als eine Art »Vorbotin einer neuen Stufe der menschlichen Evolution«.

Ihre Mutter Bernadette Meier hat unter dem Pseudonym »Bernadette von Dreien« zwei Bücher über ihre Tochter veröffentlicht, die dazu führten, das Christina inzwischen eine große Fangemeinde hat und viele Menschen mit ihren Botschaften erreicht.

Ich gebe zu, daß so manches, was uns die Autorin in den beiden CHRISTINA-Büchern übermittelt, meinen eigenen Vorstellungsrahmen sprengt. Vor allem im zweiten Buch hatte ich oft das Gefühl, daß sich spirituelle Themen mit bekannten Science-Fiction-Geschichten vermischen. Und so ging es nicht nur mir, sondern auch zahlreichen anderen Lesern. Doch soll dies keinesfalls eine Wertung sein, denn wie sagte schon der alte Goethe: »Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis«. Und jeder Mensch erlebt die Welt anders - nämlich im Rahmen seiner eigenen Glaubensvorstellungen.

Was mich jedoch tief beeindruckt, sind die klaren und ethisch sehr reifen Gedanken der jungen Christina. In der Essenz ist ihre Kernbotschaft: Wir haben alle vergessen, daß wir aus höheren Sphären stammen. Und um uns daran zu erinnern, kommen immer mehr hochentwickelte »Geister« auf unsere Erde, die uns helfen, zu einem neuen Bewußtsein zu erwachen. Denn die Zeit ist überreif!

Die Vision des Guten

Inzwischen ist Christina von Dreien 17 Jahre alt und ein Star in der alternativen Szene. Zu ihren Vorträgen kommen hunderte von Interessierten. Und ihre bescheidene, zurückhaltende Art läßt den Sympathiefunken schnell überspringen. Viele ihrer Aussagen sind sehr tiefgründig und tragen eine wahre Friedensbotschaft in sich.

So berichtete sie bereits in ganz jungen Jahren: »Die Menschheit steht mitten in einem riesigen Evolutionssprung, einem Quantensprung ihrer Geschichte. Dieser wird im Moment aber von den dunklen Mächten noch mit aller Kraft unterdrückt. Doch nicht die Dunkelmächte entscheiden über die Geschichte der Menschheit, sondern der freie Wille jedes einzelnen. Je mehr Menschen sich entschließen, den Weg des Lichts einzuschlagen, desto schneller wird sich der Quantensprung vollziehen.«

In ihren Kernaussagen verknüpft Christina von Dreien Spiritualität und Wissenschaft, die sich nur dann widersprechen, wenn wir an unserem eindimensionalen Denken festhalten. Zudem vertritt sie die Überzeugung, daß eine weiterentwickelte Menschheit einen neuen Lebensmittelpunkt benötigt, welcher – wie könnte es anders sein – die Liebe ist!

Sie gehört damit einer neuen Generation von jungen, evolutionären Denkern an, deren Botschaft den Weg in eine friedvollere und bewußtere

LebensRaum
Schwimmteiche • Garten- u. Landschaftsbau
• Gartenneu- & Umgestaltungen
• Wasser als Gestaltungselement
• Natursteinarbeiten
• Ökologisch sinnvolle Bepflanzungen
• Pflasterarbeiten und Terrassierungen
• Baumschnitt und Pflegearbeiten
07131 2779575

Wolfgang Hibo • Heilbronner Str. 22 • 74199 Untergruppenbach
www.lebensraum.website

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

- 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

RM Heilpraktikerschule &
Naturheilkundliches Seminarzentrum
ab 01.03.2019 in neuen Räumen
in Neckarwestheim

2-jährige HP-Ausbildung Beginn: 1.10.2019
kein rollierendes System * gleicher Anfang für alle
Infoabend am Do. den 6. Juni 2019
um 17:00 Uhr mit Probeunterricht

Renate Merkle Heilpraktikerin und Schulleiterin
Lise-Meitner-Weg 4 * 74384 Neckarwestheim
Tel. 07143/409576 * Fax 07143/960380
Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

74366 Kirchheim a.N
Hohensteiner Str.16
gegenüber Feuerwehr,
Richtung Tripsdrill
Di.-Fr. 13.00 - 18.00
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr
Tel. 07143/9698571
Sonntags geöffnet
13-17.00 Uhr
ohne Beratung & Verkauf
www.antikonline.com

WEG-STATION
Impulse zur Lebensentfaltung
Naam Yoga & Harmonyum Therapie
„Es gibt im Universum einen harmonischen Tanz, der niemals aufhört. Es ist der Tanz der Liebe. Das gesamte Universum wird durch die Energie der Liebe zusammengehalten, und wenn diese Energie in richtiger Weise in unserem Körper fließt, sind wir glücklich und gesund." ... Dr. Joseph Michael Levry
Christina Rau, Bottwarbahnstrasse 4
74081 Heilbronn, Handy 01738/241673
07131/568612
www.weg-station.de, christina.rau@weg-station.de

Menschenzukunft weist. Und wie das gelingen kann, dazu gibt sie ganz praktische Handlungsanweisungen.

Bewußtseinswandel

Auch zum Thema »Neue Menschen« äußert sich die junge Schweizerin. Nach ihrer Ansicht inkarnieren schon seit Jahrzehnten viele höher entwickelte Seelen auf unseren Planeten. Eine erste große Welle könnte man in der globalen Ökologie- und Friedensbewegung der 68er-Generation sehen, die »Make Love Not War« predigte und ein neues Körper- und Naturgefühl in unsere Gesellschaft brachte. In der Folge befaßte man sich verstärkt mit alternativen Heilmethoden und fernöstlichen Meditationsformen, und man begann, Naturenergien zu erforschen. Diese »Indigokinder« waren echte Pioniere und legten den Grundstein für ein globales, gesellschaftliches Umdenken.

Die zweite Welle folgte mit den sogenannten »Kristallkindern« in den 1980er-Jahren. Die sorgten dafür, daß Themen wie Philosophie und Spiritualität in die große Öffentlichkeit getragen wurden und die alten Glaubensformen und religiösen Dogmen zunehmend ihre Macht verloren. Diese »Pioniergenerationen« hatten meist kein leichtes Leben, da sie gegen viele überlieferte Vorurteile ankämpfen mußten und oft schwer darunter litten, als »Freaks« angesehen zu werden.

Die dritte Welle sind nun die ab den 2000er-Jahren geborenen, hochbegabten »Regenbogenkinder«, die eine tiefe Ethik in sich tragen, als Friedensstifter auf unseren Planeten kommen und im wahrsten Sinne des Wortes »ihre Eltern erziehen«. Da immer mehr Menschen zu einem neuen Bewußtsein erwachen und für die Weisheit ihrer Kinder geöffnet sind, unterdrücken sie deren Begabungen und Fähigkeiten nicht mehr, sondern hören ihnen »endlich« zu.

Ich komme aus der Sonne

Heute finden wir diese »Botschafter der neuen Zeit« überall. Während die einen durch besondere musikalische oder andere kreative Fähigkeiten beeindrucken, machen andere mit acht Jahren ihr Abitur und unterrichten bereits als Teenager an Universitäten. Nicht alle werden von der Öffentlichkeit wahrgenommen. Und viele werden auch für weniger ethische Zwecke instrumentalisiert und landen in Silicon Valley oder anderen Denkfabriken. Ihre Botschaften jedoch sind so vielfältig wie die Kinder selbst.

Von all den vielen »Kinderpropheten« der letzten Jahrzehnte ist mir einer besonders in Erinnerung geblieben: In den 1990er Jahren machte der »kleine« Argentinier Flavio Cabobianco von sich reden, da er bereits im zarten Alter von drei, vier Jahren seinen Eltern von seiner »spirituellen Herkunft« berichtete. Er erinnerte sich, wie es war, bevor er in einem neuen Körper zur Erde kam, wie er sich seine Eltern aussuchte und schließlich hier geboren wurde. Er beschrieb den Aufbau des Universums, den Lebensbaum und vieles Erstaunliche mehr.

Die Eltern haben das gesammelte Material 1991 in einem Buch zusammengefaßt und veröffentlicht, als Flavio zehn Jahre alt war. »Vengo del Sol«, auf deutsch »Ich

komme aus der Sonne« wurde ein Bestseller. Was nicht verwundert, wenn man Flavios Kernbotschaften liest:

»Jetzt werden neue Kinder geboren. Es sind andere Menschen, wenn sie auch äußerlich gleich sind. Ich bin nur einer von ihnen, einer der ersten. Die Menschheit ändert sich. Die Verbindung zum Geistigen ist viel offener. Heutzutage können alle Kinder in Kontakt mit ihrem Kern bleiben.

(-) Kleine Kinder weinen, weil es sehr schwierig ist, auf diesem Planeten zu sein. Ein Baby versucht, sich telepathisch verständlich zu machen, aber das klappt meist nicht, weil hier alles so dicht ist. Ein Kind sieht alles, das Gute und das Böse, das Falsche und das Echte.

(-) Das Neugeborene hat Angst, es ist eingesperrt in die Wirklichkeit des Körpers. Es vermißt die essentielle Einheit, die dort ist, wo es herkommt, und daher schließt es sich schnell an die Personen an, die es umsorgen. Es überträgt die Rolle des höchsten Wesens auf die Eltern.

(-) Wenn die Eltern nur an das Materielle glauben, ziehen sie das Kind immer mehr in die physische Existenz. Während sie ihm das Sprechen beibringen, schränken sie seine Gedanken ein. Wenn die Kinder größer werden, verlieren sie nach und nach die Verbindung zu ihrem Ursprung.

(-) Um den Kindern helfen zu können, muß man den Erwachsenen helfen. Wenn die Eltern offen sind, werden sie die Kinder versorgen, ohne ihnen ihre eigenen Ideen aufzupfropfen, ihre eigene Weltanschauung.

(-) Wir haben den Auftrag, einen Wandel einzuleiten. Die Erde hat begonnen, weniger physisch zu sein, sie ist spiritueller geworden. Einige Leute meinen, auch ich werde mit zunehmenden Alter weniger offen für das Geistige sein, aber das glaube ich nicht. Ich weiß, daß ich nichts von dem vergessen kann, was in meinem innersten Wesen ist.«

So sprach der damals 8jährige Flavio Cabobianco, der Junge, der »aus der Sonne kam«, um den Menschen neues Licht zu bringen. Ob er sich heute noch daran erinnert?

Das große Vergessen

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, daß viele Kinder im Kindergartenalter noch über ein hohes Maß an Kreativität und auch »spiritueller Anbindung« verfügen. Bisweilen erhalten wir von ihnen sehr klare und auch tiefgründige Antworten auf hochkomplexe Fragen. Und selbst im wissenschaftlichen Bereich sind Kinder oftmals zu intuitiven Lösungen fähig, auf die der »studierte« Wissenschaftler nicht gekommen wäre.

Wenn jedoch das verstandesorientierte Schulsystem durchlaufen ist und eine Anpassung an die »Welt, wie wir sie kennen« stattgefunden hat, tritt eine Art schrittweises Vergessen ein. Und die inneren, mitgebrachten Herzens-Wahrheiten werden durch die theoretischen Schulweisheiten unserer Verstandeswelt ersetzt.

So soll die angeborene Kreativität, die Kleinkinder noch in sich tragen, bis zum Schulabschluß auf weniger als die Hälfte schrumpfen. Und nach einem Universitätsstudium gar um 90 %. Diese Zahlen sind natürlich schwer zu belegen. Doch legen sie die Vermutung nahe, daß die alte Welt ihre Kinder verschluckt und verdaut - und sie als »Entwachsene« wieder ausspuckt.

Wohl dem, der sich dieser »Programmierung« entziehen kann, oder Eltern hat, die ihn davor schützen. Sonst vergißt er, wer er ist, woher er kommt und worin seine Bestimmung liegt.

Zeit zu erwachen

Christina von Dreien sagt in einem Interview, daß sich die Menschheit derzeit in einer Art »Alzheimerzustand« befindet. Wir sind schon so lange von unserem wahren Ursprung abgeschnitten, daß wir die Erinnerung an den Sinn und Zweck unseres Dasein verloren haben. So wie viele Erwachsene im Laufe ihres Lebens vergessen, daß sie einmal Kinder waren und das Leben einst mit ganz anderen Augen sahen - mit den Augen des Herzens!

Heute erleben wir eine Zeit des kollektiven Erwachens. Nicht nur durch die vielen »neuen Menschen«, die jetzt überall auf unserem Planeten ihre Stimmen erheben, sondern auch durch all jene, die den großen Transformationsprozeß nutzen, um – wie es Jesus Christus einst ausdrückte – in sich selbst neu geboren und wieder wie die Kinder zu werden: Frei, klar, kreativ, idealistisch und nicht auf die Verstandeswelt reduziert. Immer mehr Menschen sind in der Lage, ihre besonderen Fähigkeiten zu erkennen und diese auch zu leben.

Obwohl die Transformation in vollem Gange ist, sind natürlich auch die »Dunkelmächte« noch immer aktiv und rühren die Werbetrommel. Wie der legendäre Rattenfänger von Hameln spielen sie weiter ihre alte gottlose Melodie und gaukeln uns ein Leben vor, das keine spirituelle Basis hat.

Aber, um beim Thema Märchen zu bleiben: Immer öfter ergeht es ihnen dabei wie dem »Kaiser mit den neue Kleidern«, und ein mutiger Kindermund sagt ihnen, wie nackt und »arm-selig« sie doch sind in ihrem seelenlosen Gebaren.

Auf unsere Kinder zu hören ...

... anstatt sie unseren eigenen begrenzten Vorstellungen anzupassen, könnte ein wichtiger Schritt in eine bessere Zukunft sein. Der weise Philosoph Khalil Gibran (*1883 - 1931) drückte es einst so aus:

Eure Kinder sind nicht Eure Kinder.

Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch Euch, aber nicht von Euch, und obwohl sie mit Euch sind, gehören sie Euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen Eure Liebe geben, aber nicht Eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in Euren Träumen.

Ihr dürft Euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie Euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen Eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden ...

Autor
Michael Hoppe

Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität« – Frühling 2019

Liebe Mitmenschen, ganz herzlichen Dank dafür, daß Sie diese Kolumne immer noch lesen! Bisher waren Sie es gewohnt, hier zahlreiche »unschöne« Meldungen vorzufinden, die sich vor allem mit den Ungerechtigkeiten und Problemen in der Welt befassen. Dabei wurde bisweilen der verbale Hammer ausgepackt, um die Leser wachzurütteln angesichts diverser Mißstände. Meine Ansage im letzten Heft, die »Kolumne des Wahnsinns« ad acta zu legen und ab 2019 nur noch positive Nachrichten zu sammeln, hat für ein geteiltes Echo gesorgt. Es kamen Dutzende von Zuschriften! Einige begrüßten diese Entscheidung, viele bedauerten sie. Und da wir ja die Teilung zwischen den Menschen überbrücken möchten, berücksichtigen wir beide Sichtweisen. Denn in der Welt der Polarität hat alles, was geschieht, mehrere Seiten. Man könnte auch sagen: so viele Seiten, wie es Menschen gibt.

Zuerst einmal möchte ich mich herzlich für die vielen Zuschriften bedanken! Der Tenor war so vielfältig wie die Menschen, von denen sie kamen. Eine Leserin schrieb, sie lese die Kolumne nicht mehr, denn sie könne die vielen Negativberichte nicht mehr ertragen. Eine andere schlug vor, daß wir grundsätzlich allem Negativen den Rücken kehren sollten. Zahlreiche Leser sind der Überzeugung, daß diese Kolumne unverzichtbar sei, weil hier wichtige Informationen weitergegeben werden, die man sonst nirgendwo so klar und deutlich bekommt. Und einige Mail- und Briefeschreiber halten die Kolumne gar für den wichtigsten Teil des NATURSCHECK-Magazins und wären traurig, wenn es sie nicht mehr gäbe. Was tun, sprach Zeus?

Bad News!

Ich habe mich in diesem Winter viel mit dem Thema »negativ/positiv« auseinandergesetzt und damit, was mit uns geschieht, wenn wir uns allzuoft mit den »niederen Schwingungen« in der Welt verbinden. Denn alles im Leben ist ja eine Frage der Frequenz, auf die wir uns bewußt oder unbewußt einstellen. Und so wie wir uns einstellen, so antwortet uns das Leben.

Natürlich können wir uns nicht vor dem »bösen Negativen« schützen, indem wir alle den Kopf in den Sand stecken und so tun, als ginge uns der Rest der Welt nichts an. Ebensowenig bringt es uns aber weiter, wenn wir die medialen Müllcontainer unseres Planeten durchstöbern und die schlimmsten Fundstücke als repräsentativen Querschnitt des Menschseins postulieren. Oder indem wir an allen Ecken und Enden Verschwörungen wittern und bei jedem Gespräch die drohende Apokalypse ausrufen. Denn letztlich sagen diese Verhaltensmuster weit mehr über uns selbst aus als über den Zustand der Welt.

Idealerweise sollten wir uns erhobenen Hauptes innerhalb dieser Schöpfung bewegen und an dem wachsen, was sie uns zu bieten hat. Denn es gibt viel zu tun, und es braucht mutige Menschen, die sich für die Weiterentwicklung unserer Spezies einsetzen und den großen Transformationsprozeß weiter aktiv unterstützen. Und ein erwachter Mensch ist zu weit mehr fähig, als er vielleicht heute zu träumen vermag.

Wie aber entzieht man den »niederen Schwingungen« die Macht? Wie schützt man sich, um nicht vom großen schwarzen Depressionsloch aufgesogen und zum Endzeitpessimisten zu werden? Das ist die große Frage, auch was unseren Umgang mit den Medien angeht!

Über Mißstände zu berichten und Menschen wachzurütteln, bedeutet ja nicht, daß man es genießt, sich mit diesen Themen zu befassen. Im Gegenteil! Manchmal muß man dem Unschönen ins Auge blicken und es auch aushalten, ohne gleich in Hoffnungslosigkeit zu verfallen. Und doch hat alles seine Grenzen.

Immer wieder kommt mir das alte Indianer-Sprichwort in den Sinn, welches besagt, daß wir alle zwei Wölfe in uns tragen, einen guten und einen bösen, die beständig miteinander streiten. Und daß am Ende immer der Wolf gewinnt, den wir füttern. Ein Sinnbild für die ewige Polarität!

Nun könnte man fragen: Was aber ist Gut und Böse? Wer kann mit Bestimmtheit sagen, was falsch und was richtig ist? Oder positiv und negativ? Welches Futter benötigt also unser »guter Wolf«, damit er nicht verhungert?

Diesen Fragen möchten wir uns in dieser Kolumne zukünftig widmen und die Welt der Nachrichten von mehreren Seiten beleuchten. Denn alles Eindimensionale bringt uns letztlich nicht weiter. Dabei wird es nicht ausnahmslos um »positive Themen« gehen. Doch entscheiden wir selbst, wie wir auf das reagieren, was von außen an uns herangetragen wird.

Daher gilt ab sofort: Statt negativ oder positiv - besser »relativ«! Und statt »Welt des Wahnsinns« ein ganzheitlicher Blick auf die Welt, die uns umgibt.

Good News!

Starten wir mit einer geradezu symbolischen Anekdote zum Thema »Positive Nachrichten«. Wir erleben ja täglich, daß unsere Medienlandschaft von eher unschönen Informationen geprägt ist. Und viele Menschen echauffieren sich darüber.

In Großbritannien gibt es schon seit Jahrzehnten die Zeitung »Positive News«, die dort große Verbreitung findet und überall erhältlich ist. Sie enthält ausschließlich gute Nachrichten.

Ein Verlag in Süddeutschland hat mehrfach versucht, diese Positive-Nachrichten-Zeitung auch hierzulande zu etablieren. Mit dem Resultat, daß sie jeweils nach kurzer Zeit wieder eingestellt werden mußte. Mangels Leserinteresse!

Anscheinend war die Nachfrage nach »Good News« in Deutschland doch nicht so groß, wie gemeinhin behauptet wird. Aber vielleicht ändert sich das ja in der Zukunft! Im Internet gibt es bereits mehrere Positive-Nachrichten-Seiten, die gut besucht sind. Wer Interesse hat, findet sie leicht - einfach »positive Nachrichten« eingeben.

Auch positiv ist relativ

Wenn wir von positiven und negativen Nachrichten sprechen, müssen wir allerdings vorsichtig sein. Denn was für den einen gut ist, kann für den anderen das Gegenteil bedeuten. Und wenn der VFB Stuttgart aus der Fußball-Bundesliga absteigt, dann weinen zwar die VFB-Anhänger über diese »Katastrophe«, die gegnerischen Fans jedoch lachen sich ins Fäustchen.

Genau so verhält es sich auch mit vielen anderen Nachrichten. In der Welt der Polarität ist die Grenze zwischen positiv und negativ meist fließend, und bisweilen kann sogar etwas vermeintlich Negatives – wie etwa eine Krankheit – einen positiven Effekt haben und Menschen zum Umdenken anregen.

Die Begriffe »positiv« und »negativ« entstehen in der Regel durch Bewertung. Und nicht immer halten sie das, was sie beim ersten Eindruck versprechen. Symbolisch beschreibt das ein chinesisches Gleichnis, das – verkürzt – in etwa so klingt:

Einem Bauern entläuft sein einziges Pferd, und die Nachbarn sagen mitfühlend: »Du Ärmster! Wie willst du jetzt dein Feld bestellen?« Der Bauer antwortet: »Wir werden sehen!«

Das Pferd kehrt nach einiger Zeit zurück und bringt eine ganze Herde Wildpferde mit sich. Und die Nachbarn sagen nun: »Du Glückspilz! Jetzt bist du ein reicher Mann.« Der Bauer antwortet wieder: »Wir werden sehen!«

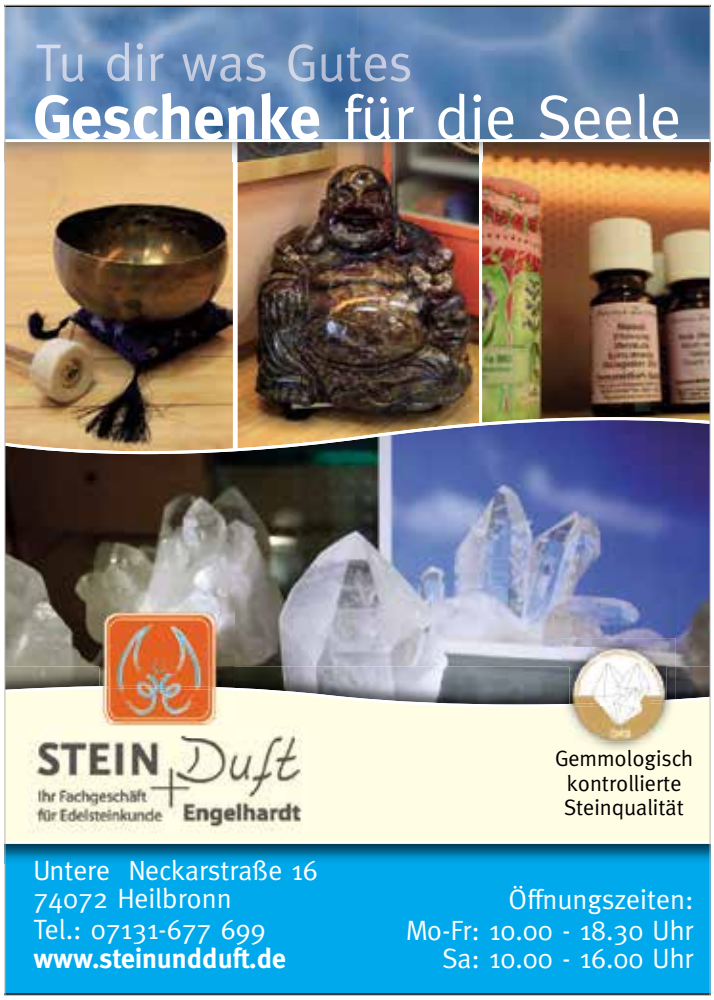
Als der Sohn des Bauern versucht, eines der Wildpferd zuzureiten, stürzt er und bricht sich ein Bein. Wieder kommen die Nachbarn und bedauern den Bauern: »Oje, dein einziger Sohn ist verletzt! Wie willst du ohne ihn klarkommen?« Der Bauer antwortet wieder: »Wir werden sehen!«

Kurz darauf erscheint ein Soldatenheer, das alle gesunden jungen Männer rekrutiert, um gegen ein Nachbarland in den Krieg zu ziehen … Und so weiter! Und so weiter!

Im Leben ist alles in ständiger Bewegung, und was »am Ende« bei einer Sache herauskommt, weiß kein Mensch. Und daher ist es sehr weise, nicht auf alles sofort emotional zu reagieren, sondern zuerst einmal abzuwarten. Auch, was mediale Nachrichten angeht. Da wird vieles weit weniger heiß gegessen, als es gekocht wird.

Optimismus

Positiv denkende Menschen tun sich grundsätzlich leichter, etwas »Gutes« aus den Nachrichten herauszulesen. Ein gewisser Martin Luther sah die Quintessenz des positiven Denkens darin, »auch wenn die Welt mor-



gen untergeht, heute noch ein Apfelbäumchen zu pflanzen.« Was im übertragenen Sinn heißt, sich trotz der vielen negativen Nachrichten in der Welt niemals hängen zu lassen und in deprimierenden Pessimismus zu verfallen. Denn wer aufhört zu hoffen, der beginnt zu sterben.

Derzeit gehen viele apokalyptische Meldungen durch die Gazetten. Von den unabsehbaren Folgen des Klimawandels über drohende Finanzkrisen bis zu weltpolitischen Konflikten. Und ja, uns steht das Wasser bis zum Hals. So berichtete die dpa im Januar unter dem Titel: »Schlafwandelnd in die Katastrophe: Der neueste Risikobericht des Weltwirtschaftsforums liest sich wie ein Horror-Thriller. Demnach geht es an verschiedenen Fronten für die Welt ums Überleben. Hoffnung macht die Organisation nicht.«

Was lösen solche Nachrichten in uns aus? Geben Sie uns Kraft, weiterzumachen, oder drücken sie uns nieder? Wie gehen wir mit solchen Meldungen um? Auch angesichts der Tatsache, daß sie nicht frei erfunden sind.

Wichtig ist, daß wir nicht wie das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange in Erstarrung verfallen und uns von den Nachrichten regelrecht auffressen lassen. Denn je größer der Pessimismus, desto geringer der Antrieb, sich für etwas Aufbauendes aktiv einzusetzen. Besser wäre es, sich eine sinnvolle Aufgabe zu suchen und diese dann mit ganzem Herzen auszuführen.

Wenn wir nicht aktiv werden, ändert sich natürlich auch nichts. Zuallererst geht es aber um die Änderung unserer inneren Einstellung. Denn alles, was draußen geschieht, ist ein Spiegel unseres Inneren.

Positives Denken sollte daher ein optimistisches, ganzheitliches, aber auch realistisches Denken sein und keine rosarote Brille, die Mißstände bagatellisiert und so tut, als wäre alles in bester Ordnung. Denn das ist es nicht. Wir stehen mit dem Rücken zur Wand, und es gibt viel zu tun, damit wir die Kurve noch bekommen.

Nicht jeder ist für diese Tatsache geöffnet. Und viele sind davon überzeugt, daß sie an unserem aktuellen Zustand der Welt keinerlei Mitverantwortung tragen und daher auch nichts bewirken können. Sie möchten mit all dem »Negativen« nichts mehr zu tun haben und machen nur noch »ihr Ding«.

Ob das positiv oder negativ ist, ist ebenfalls Ansichtssache. Denn draußen in der Welt warten unzählige Menschen, die dringend Hilfe benötigen. Und was könnte sinnerfüllender und »positiver« sein, als notleidende Mitmenschen oder Mittiere zu unterstützen?

Die eindimensionale Wahrheit

Für die Medien, aber auch für uns selbst gilt: Undifferenziert und einseitig zu berichten, ist sehr viel einfacher, als sich tiefschürfende Positiv-Negativ- oder gar Polaritätsgedanken zu machen. Und einseitige Berichterstattung ist - ganz ehrlich gesagt - auch sehr viel populärer. Siehe BILD, RTL, AfD oder auch den ganz gewöhnlichen Kaffeeklatsch.

Ach, wie schön geordnet ist die Welt doch, wenn wir wissen, daß wir die Guten und die anderen die Bösen sind! Dann ist alles erlaubt, und alle anderen ethischen Gesetze sind außer Kraft gesetzt. Im Dienste

des Vaterlandes, der Religion oder anderer Weltanschauungen sind wir alle Glaubensgenossen! Und man applaudiert James Bond, wenn er zwei Dutzend Russen eine Kugel in den Kopf schießt.

Viele Menschen wünschen sich eine einfache, eindimensionale Welt. Für jeden Schmerz eine Pille, für jedes Problem einen Schuldigen, den man steinigen kann. Und wehe, wenn »die anderen« nicht dafür sorgen, daß es uns gut geht!

Ein kluger Mensch sagte einmal: »Wer nur einen Hammer hat, für den wird die ganze Welt zum Nagel!« Die »Vernagelung« aller Dinge hat derzeit Hochkonjunktur. Und oben sind viele, die behaupten, einfache Lösungen für komplexe Frage zu besitzen. Doch gibt es diese einfachen Lösungen nicht - weil alles mit allem verbunden ist.

Da aber auch wir oft völlig »vernagelt« sind, erkennen wir gar nicht, daß uns vor allem eines fehlt: Das Verständnis füreinander. Dazu der gegenseitige Respekt. Und die Liebe zu allem, was lebt.

Die Welt der Polarität

Positiv/negativ, gut/böse, hell/dunkel, schwarz/weiß - wir haben uns die Welt eingeteilt. Oder besser gesagt: aufgeteilt. Und wir zerteilen sie tagtäglich weiter, zerstückeln sie, zerhacken sie, zerschneiden sie, trennen uns immer mehr voneinander. Was einmal eine große Einheit sein sollte, ist nun ein Sammelsurium von Nationalitäten, Philosophien, Religionen, politischen Parteien und persönlichen Ansichten.

Kaum jemand nimmt den anderen mehr wahr als das, was er ist. Wir projizieren unsere eigenen Sichtweisen auf unsere Mitmenschen, und wehe, sie entsprechen ihnen nicht!

Gerade Journalisten neigen dazu, sich wie Inquisitoren durch das Weltgeschehen zu graben und überall Fehler zu suchen. Auf journalistisch übersetzt: »Skandale aufzudecken«: Hat irgendein Promi heimlich geraucht? Sind in einer Doktorarbeit drei »gestohlene Zitate« zu finden? Ist Andreas Gabalier homophob, weil er nicht schwul ist? Und wie könnte man den Bundestrainer zu Fall bringen?

Den Blick auf das vermeintlich Unvollkommene zu richten, ist der Lieblingssport unseres Egos. Dieses sitzt wie der göttliche Weltenrichter in unserem Kopf und beobachtet, bewertet und kritisiert alles, was es sieht. Angeblich im Dienste der Wahrheit, gibt es zu allem seinen Senf ab. Und natürlich hat es immer Recht, das liebe Ego! Wer denn auch sonst? Es ist ja der einzige Gott in seinem kleinen, eindimensionalen Universum ...

Das Negative im eigenen Kopf

Was sagt uns diese Erkenntnis? Sie zeigt, daß nicht nur »die Bösen« in der Welt zum Egozentrismus neigen, sondern wir alle. Bei jedem ist diese Krankheit mehr oder weniger stark ausgeprägt. Und im Grunde ist sie gar nichts Persönliches, sondern ein Defekt in unserem Verarbeitungssystem, also in unserem Verstandesgehirn.

Dort werden permanent unzählige Informationen aus der Außenwelt aufgenommen, und der Verstand filtert alles aus, was er nicht kennt

Praxis der energetischen Heilung Silke Lang

Die Expertin der 90 min. Therapie bei Stress- Symptomen und Schmerzen

Silke Lang

Meister - Lehrerin
Ayurveda
Ernährungsberaterin
Autorin

Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach
Telefon: 07131 9739822
www.energetischeheilung.com

klarmodul ENERGIE

Photovoltaik
Installation und Reinigung
Elektrotechnik
Wärmepumpen
Gebäude-automatisierung

Wohlmuthäuser Str. 24 • 74670 Forchtenberg
☎ (0 79 47) 94 39 33-0 • www.klarmodul.de

oder sich nicht vorstellen kann. Je offener ein Mensch ist, je mehr er sich vorstellen kann, und je mehr er tatsächlich erlebt hat, desto weniger neigt er dazu, alles abzulehnen, was ihm fremd vorkommt. Je größer das Herz, desto weiter auch der eigene Horizont.

Wer jedoch permanent in engen und begrenzten Gedankenwelten unterwegs ist, für den ist das Leben ein schreckliches Mysterium, dem es mit Hammer und Meißel beizukommen gilt. Und seine Mitmenschen sind seine Feinde und Konkurrenten.

Um aus diesem Labyrinth herauszukommen, hilft nur eine ganzheitliche Sicht der Dinge. Auch bei der Betrachtung der Nachrichten, die uns tagtäglich ins Haus flattern - sei es medial oder durch unsere Freunde und Bekannten. Anstatt immer reflexartig dem Ego Raum zu geben und Pauschalurteile zu fällen, könnten wir innehalte und uns bewußtmachen, daß in der Welt der Polarität alles mehrere Seiten hat. Kaum etwas ist »nur« negativ oder »nur« positiv. Und vieles ist einfach die Folge unserer menschlichen Unbewußtheit.

Vielleicht gelingt es uns dabei, unser Herz zu öffnen und Verständnis für Andersdenkende zu entwickeln. Was zwingend notwendig wäre - sitzen wir auf dem Planeten Erde doch alle im selben Boot.

Bipolare Nachrichten

Die Medien leben davon, täglich neue Nachrichten zu produzieren. Daß auf einem Planeten mit Milliarden von Menschen immer irgendetwas geschieht, ist unvermeidbar. Täglich geht morgens die Sonne auf und am Abend wieder unter. Dazwischen kämpfen Menschen, Tiere und Pflanzen um ihr Überleben, was nicht allen gleich gut gelingt.

Nachrichten sollen uns vor allem emotional berühren: Unfälle, Schicksalsschläge, Katastrophen und dazwischen die wichtigsten Informationen zu dem, was wir wissen »sollen«. BILD dir deine Meinung, heißt übertragen: Verbinde dich! Identifiziere dich! Beziehe Stellung! Aber es bedeutet auch: Zerteile die Welt! Denn sobald wir bei einen Thema Partei ergreifen, verändert sich unsere Wahrnehmung.

Ein einfaches Beispiel: Ende 2018 ging einer typische »bipolare Nachricht« durch die Gazetten: »Bio jetzt auch bei Lidl!« Und der Aufschrei war groß! Da hatte sich der Bioverband Bioland mit dem Discounter Lidl auf eine zukünftige Kooperation geeinigt. Lidl sprach von einem »Meilenstein« in seinem Engagement für Nachhaltigkeit. Gemeinsam mit dem größten ökologischen Anbauverband in Deutschland möchte man seine Bioschiene erweitern und sein ramponiertes Image aufpolieren.

Wie ist so eine Nachricht zu interpretieren? Unser Ego würde wahrscheinlich sagen: »Diese Heuchler! Jetzt tun sie so, als wären sie ökologisch. Dabei sind das richtige Abzocker.« Und tatsächlich sind nach Verkündigung der Kooperationsvereinbarung zahlreiche Biobauern aus dem Bioland-Verband ausgetreten. Zum einen befürchtet man Qualitätsverlust, zum anderen einen höheren Preisdruck. Ob das so kommt, steht noch in den Sternen.

Natürlich ist es verständlich, daß jeder zuerst einmal ein Eigeninteresse verfolgt, sowohl der »kleine« Biobauer als auch der »große« Discounter. In unserer Geldwelt bleibt uns ja gar nichts anderes übrig. Zumindest solange wir in Begriffen wie Wettbewerb und Konkurrenz denken.

Was dabei vergessen werden könnte, ist, daß es doch einmal das Ziel der Biopioniere war, aus der »Nische Bio« irgendwann wieder das »ganz normale Bio« zu machen. Also klarzustellen, daß nicht etwa der konventionelle Anbau das Natürliche ist, sondern das, was

giftfrei in der Natur wächst. Je mehr Bio-Obst und Bio-Gemüse also in die Supermärkte kommt, desto besser, und desto schneller könnte man dieses Ziel erreichen.

Bei jeder Veränderung ist jemand da, der sie nicht haben will. Egal ob sie sinnvoll ist oder nicht. Das ist der Lauf der Dinge. Und daher werden bei allen Nachrichten die einen positiv und die anderen negativ reagieren. Außer wir überwinden die Polarität!

Die Kunst des Nichtreagierens

Wenn wir uns angewöhnen, Informationen und Nachrichten zuerst einmal vorurteilslos zu betrachten und die Emotion aus dem Spiel zu lassen, dann betreten wir eine neue Dimension. Wir verlassen die Ego-Ebene des Reagierens und können dabei spüren lernen, was diese Informationen in uns auslösen.

Und nicht nur das: Wir können diese Reaktion bewußt beeinflussen - wie der chinesische Bauer im obigen Gleichnis! Vielleicht sagen wir uns: »Wir werden sehen!«, anstatt sofort in Glücks- oder Horrorvorstellungen einzutauchen. Oder wir atmen dreimal tief durch und lassen das Ganze einfach an uns vorüberziehen.

Natürlich können wir aber auch alles beim Alten belassen und weiter die Gazetten nach Negativmeldungen durchforsten. Irgendetwas Schlimmes geschieht immer. Und wenn man viel Schlimmes aneinanderreiht, kann daraus eine dicke, graue Wolke entstehen, die das Licht verdunkelt.

Dunkle Gedanken führen zu dunklen Gefühlen, dunklen Stimmungen und dunklen Beziehungen. Ist unsere Frequenz auf dunkel eingestellt, werden wir durch das Gesetz der Resonanz noch mehr Dunkelheit in unser Leben ziehen.

Oder aber wir schalten innerlich um und knipsen das Licht wieder an - und tragen damit aktiv zur Erhellung und Erleuchtung unserer schönen Welt bei.

Licht und Schatten

Ein altes Sprichwort besagt: Wo Licht ist, ist auch Schatten. In der Welt der Polarität kommt beides gleichzeitig vor. Auch in uns selbst wirkt das Schattenprinzip, und nicht nur der helle, sondern auch der dunkle Wolf möchte bisweilen wahrgenommen werden.

Die große Lebenskunst ist, das Dunkle in der Welt zwar zu Kenntnis zu nehmen, ihm jedoch keine Energie zu schenken. Je mehr wir es bekämpfen - und sei es auch nur verbal -, desto mehr wächst es. Sein Futter sind unsere Worte, Gefühle und Gedanken.

Der erste Schritt könnte sein, sich den chinesischen Bauern zum Vorbild zu nehmen. Und wenn das Leben anklopft und uns eine Nachricht übermittelt, diese zuerst einmal unvoreingenommen anzunehmen und sie nicht zu bewerten. Denn wer weiß, wofür das, was geschieht, gut ist. Manchmal kann – im übertragenen Sinne - ein gebrochenes Bein dafür sorgen, daß wir nicht in irgendeinen sinnlosen Krieg ziehen müssen. Oder ein ungerechter Präsident kann die Menschen dazu motivieren, sich endlich ihrer Eigenverantwortung bewußt zu werden. In der Welt der Polarität hat alles mindestens zwei Seiten.

In diesem Sinne, möge das Licht der Erkenntnis uns alle erleuchten.

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

DAS GIBT ÄRGER – Interview mit der Polit-Kabarettistin und »Kanzlersouffleuse« SIMONE SOLGA

Simone Solga wurde als Tochter eines Schauspieler-Ehepaares in Gera geboren und wuchs in Leipzig auf. 1990 war sie die erste ostdeutsche Kabarettistin bei Dieter Hildebrandts »Scheibenwischer« und stieß zum Ensemble der »Münchner Lach- & Schießgesellschaft«. Bundesweit bekannt wurde Simone Solga mit ihrer Rolle als Kanzler(innen)souffleuse, die sie seit 2005 innehat. 2014 und 2018 erhielt sie den Deutschen Kleinkunstpreis und 2015 die höchste europäische Kabarettauszeichnung, den »Salzburger Stier«. In ihrem Programm »Das gibt Ärger« spricht die aktuell erfolgreichste deutsche Kabarettistin wieder mutig Klartext über das politische Chaos in unserem Land!

Liebe Frau Solga, zuerst einmal herzlichen Dank für Ihr Programm »Das gibt Ärger«. Ich habe es bereits mehrfach gesehen und bin ein Fan Ihrer liebenswürdigen und doch auch sehr direkten Art. Seit 2005 sind Sie nun »Im Dienste unserer Kanzlerin« unterwegs und erzählen dem Publikum, was hinter den Kulissen im Kanzleramt so läuft. Angela Merkel scheint es Ihnen angetan zu haben. Was verbindet Sie mit unserer inzwischen so umstrittenen Kanzlerin?

Simone Solga

Ganz ehrlich: Mich verbindet nichts mit Merkel. Sie dient mir als Vorlage für mein Programm, so direkt und brutal muß ich das sagen. (Aber das mögen Sie ja!) Der Beruf »Kanzlersouffleuse« ist eine feine Idee. Ich rede nicht nur über Politiker, sondern auch mit ihnen. Das öffnet Spielmöglichkeiten. Und damit hab ich schöne Programme erdacht. Man kann also sagen: Ich lebe davon, Merkel »zu benutzen« – eine köstliche Vorstellung. Das macht mich gleich 30 cm größer.

In Ihrem Programm »Das gibt Ärger« telefonieren Sie regelmäßig mit Angela Merkel. Haben Sie die Kanzlerin tatsächlich schon einmal angerufen und ihr die Meinung gesagt?

Simone Solga

Nein. Das wäre dann vielleicht auch nur das eine Mal gewesen. Aber ich tät ihr schon gern mal sagen, daß viele tausend Menschen in unserem Land lachen, wenn ich über sie und ihre Politik erzähle. Und daß ich sogar dafür bezahlt und ausgezeichnet werde. Ich schaffe das! Das sollte sie eigentlich wissen.

In den letzten Jahren wurde Frau Merkel ja vielfach dafür kritisiert, daß Sie immer weniger »im Sinne des Volkes« handelt. Sehen Sie das ähnlich? Und wenn ja, warum tut sie das? Hat sie etwa neben Ihnen noch andere Souffleure?

Simone Solga
Ich denke ja. Man munkelt hinter vorgehaltender Hand im Kanzleramt, daß ein alter ausgedienter Sozialdemokrat nebenbei seine Rente durch Souffleurtätigkeiten aufbessert.

Merkel ist in der falschen Partei oder beim falschen Souffleur. Und deshalb hab ich ja auch gekündigt. (Siehe aktuelles Programm »Das gibt Ärger«)

Richtig, Sie sind ja jetzt arbeitslos. Angeblich sollen Sie doch gesagt haben, daß - wenn alles so weitergeht - Sie mit Angela Merkel erst 2029 in Rente gehen werden. Doch scheint sich die Zeit der Kanzlerin dem Ende zu neigen. Ihre Kollegin Lisa Fitz hat bereits 2017 ein Abschiedslied für Angela Merkel komponiert. Bewerben Sie sich bereits bei Annegret Kramp-Karrenbauer?

Simone Solga
Noch ist sie nicht weg, die Merkel. Es gibt da sogar einen Song:

»Immer wenn es Zeit wird zu gehn
Verpaß ich den Moment und bleibe stehn
Das Herz sagt bleib
Der Kopf schreit geh …"

Und andersrum: AKK hat sich bei mir beworben. Aber ich sehe da keine Chance. Die Metamorphose der CDU ist abgeschlossen: Vom Schmetterling zur Raupe.

Klare Worte, wie immer! Noch eine politische Frage: In Ihrem Programm stellen Sie die (humoristische) These auf, daß man als Politikerin entweder gut aussehen oder intelligent sein muß. Beides auf einmal werde nicht akzeptiert und sogar massiv bekämpft, siehe Sahra Wagenknecht. Wäre Sahra Wagenknecht bei der SPD oder der CDU, hätte sie dann das Zeug zur Kanzlerin?

Simone Solga
Ja. Das hätte sie. Wahrscheinlich wäre aber ihr Partner das Problem. Den kann man einfach nicht mit Joachim Sauer vergleichen …

Sie sind die derzeit erfolgreichste Kabarettistin hierzulande. Und doch hatte ich z.B. bei den Interviews 2018 auf Phönix und beim SWR1 den Eindruck, daß Ihre nicht konsequent linke Haltung bisweilen auf wenig Gegenliebe stößt. Nach dem Motto: Man darf zwar über grüne oder linke Politiker Witze machen, im echten Leben ist jedoch alles Rechte der Feind. Sie sehen das anscheinend etwas differenzierter? Siehe Chemnitz, die Beziehung zum Islam, die unkontrollierte Zuwanderung, etc.

Simone Solga
Wenn ich mir die Kartenbestellungen für mein Programm anschaue, die Reaktionen meiner Zuschauer und die vielen Rückmeldungen und Mails, dann stößt eine differenzierte Sicht auf die Ereignisse unserer Zeit scheinbar doch auf Gegenliebe. Ich hab auch noch nie so viel Post bekommen wie nach dem Phönix-Interview. Da bedanken sich Leute bei mir für Sätze, die eigentlich normal sein müßten, sie zu äußern. Das sagt viel über unsere Gesellschaft.

Im Kabarett sollten nach meinem Verständnis alle Parteien ihr Fett wegkriegen. Die Grünen genauso wie die AfD oder die CSU. Und meine Kanzlerin hat gesagt: »Der Islam gehört zu Deutschland«. Also gehört er dann auch zu mir, und ich kann dann ja auch Kritik üben. Wer das nicht aushält, wer im Kabarett lieber politisch korrekt unterhalten werden will, der sollte lieber keine Karte kaufen, sondern sich draußen an der Bar die Kante geben, ja.

Sollte die Kanzlersouffleuse tatsächlich bald in Frührente gehen, welcher anderen Person des öffentlichen Lebens würden Sie den gerne einmal soufflieren?

Simone Solga
Meinem Mann: »Küche aufräumen!« (Er antwortet dann leider immer: »Wir brauchen da eine europäische Lösung«)

Wenn Sie nun ganz überraschend 2019 zur neuen Bundeskanzlerin gewählt würden, wen würden Sie sich als Souffleur oder Souffleuse wünschen? Und was würden Sie anders machen als Ihre langjährige Chefin?

Simone Solga
Ich würde die vielen bunten Blazer zur Schneiderin bringen, mich in das Geheimnis der Raute einweihen lassen, mir die Haare von den Zähnen nach oben föhnen, Neujahrsansprachen halten, die Welt bereisen, Männer-Kollegen vernichten und an treue Weggefährten Preise verleihen, z.B. die goldene Altmaiernadel am Band.

Meine Souffleuse wäre Simone Solga. Dann hätte ich 16 Jahre Ruhe und einen gesicherten Arbeitsplatz.

Liebe Frau Solga, wir bedanken uns herzlich für Ihre politisch niemals korrekten Antworten.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.simonesolga.de

Hanf – Heilpflanze des Jahres!
Teil 2: Sieben gesunde Gründe, Hanftee zu trinken

Hanftee gilt als eines der gesündesten Getränke überhaupt. Er beruhigt, entspannt und sorgt für mehr Klarheit. Zudem hat er eine entgiftende und entsäuernde Wirkung. Neben dem bekannten CBD wurden im Hanf über 100 Cannabinoide und zahlreiche Vitamine und Antioxidantien nachgewiesen. Hanftee und andere Hanfprodukte werden eingesetzt, um alle erdenklichen Leiden zu mildern und zu kurieren. Inzwischen liegen zahlreiche Studien vor, die die besondere Heilwirkung des Hanfs belegen.

Der Hanf (lat. »Cannabis«) zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen der Erde. Seinen Ursprung hat er wohl in Zentralasien. Dort wurden bei Ausgrabungen über 30.000 Jahre alte »Hanfprodukte« gefunden. In China diente der Hanf bereits vor fast 5.000 Jahren als begehrtes Heilmittel z.B. bei Rheuma oder Infektionskrankheiten. In Europa gelten Deutschland und Litauen als die Länder mit der ältesten Hanftradition.

Heilpflanze Hanf

Die Hanfpflanze ist sehr vielseitig verwendbar. Seit Jahrhunderten dient sie als Rohmaterial für die Papiererzeugung, als Faser für Seile und Stoffe und wird zu zahllosen anderen Hanfprodukten weiterverarbeitet. (Siehe auch den Hanf-Artikel in der NATURSCHECK Winterausgabe 2018).

Bei der Nutzung als Heilpflanze werden in der Regel blühende weibliche Pflanzen verwendet. Aus den Samen des Hanfs gewinnt man u.a. hochkonzentrierte Öle oder Speiseöle. Aus den Blüten und Blättern werden Tees und Pasten hergestellt oder ätherische Öle destilliert. Und für die medizinische Anwendung wird vor allem das Cannabinoid CBD (Cannabidiol) als besonders wirksam eingeschätzt.

Es wirkt entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend und hat eine antipsychotische Wirkung. Weitere pharmakologische Effekte werden seit Jahren erforscht.

Seit man festgestellt hat, daß sowohl der menschliche als auch der tierische Körper ein eigenes »Endocannabinoiden-System« besitzt, also natürliche »Andockstellen« für die Aufnahme der Hanf-Inhaltsstoffe, avanciert die Hanfpflanze zu einer Art Allheilmittel.

Kern der aktuellen Forschung ist es, herauszufinden, wie regelmäßiger Gebrauch von CBD die Selbstheilungskräfte stärken und Vitalität und Stimmung verbessern kann. Auch in der Schmerzbehandlung (vor allem bei chronischen Schmerzpatienten) oder bei Depression und Angstzuständen zeigt Hanf eine hervorragende Wirkung.

Sieben gesunde Gründe, Hanftee zu trinken

1. Hilfe bei chronischen Schmerzen

Wie oben erwähnt, ist Hanftee ist ein hervorragendes »Schmerzmittel«, was einer der Hauptgründe ist, warum viele Menschen sich für den Konsum von Hanftee entscheiden.

Die aktiven Wirkstoffe des Hanfs werden in der Leber und im Verdauungstrakt absorbiert.

In der Regel tritt die Wirkung des Tees ca. 30 - 90 Minuten nach der Einnahme ein und hält mehrere Stunden lang an.

Vor allem bei chronischen Leiden wie Krebs, MS und vielen schmerzhaften

rheumatischen Erkrankungen berichten Hanfteetrinker von einer Linderung ihrer Beschwerden. Während die einen eine größere Teemenge über den Tag verteilt trinken, schwören die anderen auf die eine Tasse zum rechten Zeitpunkt. Ein Tipp: Die Aufnahme der Cannabinoide wird maximiert, wenn der erste Hanftee morgens auf leeren Magen getrunken wird.

2. Entspannt, aber konzentriert

Da Hanftee kein »Medikament«, sondern nach der aktuellen Gesetzgebung ein natürliches Nahrungsmittel ist, muß er auch nicht verschrieben werden. Die Gesetze in der EU sind so geregelt, daß der hier angebaute Hanf nur geringe Mengen an psychoaktiven Stoffen enthalten darf (max. 0,2 % THC). Zum Vergleich: Das verbotene Marihuana, das ja ebenfalls ein »Hanfprodukt« ist, enthält zwischen 10 % und 30 % THC.

Doch auch »fast« ohne THC wirkt der Hanftee entspannend, ohne jedoch müde zu machen. Die Hanfteetrinker berichten von mehr Klarheit, höherer Belastbarkeit im Beruf, besserer Konzentrationsfähigkeit und größerer Vitalität. Denn der Hanf enthält auch zahllose Vitamine und Antioxidantien.

3. Besserer Schlaf

In unserer unruhigen Gesellschaft klagen immer mehr Menschen über massive Schlafprobleme. Grund ist oft die Reizüberflutung, die uns bis in die Nacht hinein verfolgt. Abschalten ist eine echte Kunst geworden.

Hier können ein oder zwei Tassen Hanftee am Abend wahre Wunder wirken. Denn es muß nicht immer Bier oder Rotwein sein. Und schon gar keine Schlaftabletten.

Hanfteetrinker berichten von entspannterem Schlaf und besserer Erholung – und teilweise sogar davon, daß sich ihr Schnarchverhalten massiv reduziert hat. Dadurch schläft dann auch der Partner bzw. die Partnerin besser.

4. Hilfe bei Ängsten und Depression

Ängste und Depressionen gehören zu den häufigsten und tiefgreifendsten Erkrankungen der Gegenwart. Weltweit leiden geschätzte 350 Millionen Menschen an Depressionen, und laut einer aktuellen Umfrage sind alleine in den USA ein Drittel der Bevölkerung von Angststörungen betroffen.

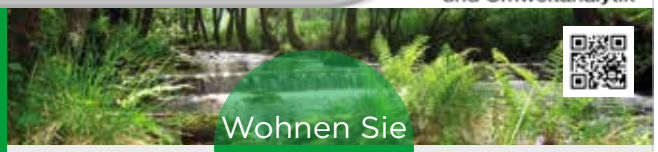
Cannabis- oder Hanftee hat viele therapeutische Eigenschaften, die hier helfen können. Medizinische Studien zeigen, daß Hanf stark neuroprotektiv ist und regulierend auf unser emotionales Empfinden wirkt.

Diese Wirkung kann teilweise anhand der zahlreichen Wirkstoffe der Hanfpflanze erklärt werden. Hanf enthält Antioxidantien, die bei der Reparatur beschädigter Zellen helfen und vor DNA-Schäden schützen. Darüber hinaus hat es eine stark entzündungshemmende Wirkung, was bei Schwellungen im Gehirn helfen kann. Indem er Entzündungen abklingen läßt, unterstützt Hanf die Selbstheilung des Gehirns, sodaß durch Streß bedingte Schäden repariert werden können.

Hanftee zu trinken ist eine wohltuende und schonende Behandlungsform. Und zudem ohne ungesunde Nebenwirkungen.

5. Hanf verbessert die Gesundheit der Lungen und stärkt das Herz

Neben dem Trinken von Hanftee oder der Einnahme

BAUBIOLOGIE LAYHER
Sachverständigenbüro und Umweltanalytik
Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen

Wohnen Sie GESUND?
Wohnraumanalysen
Schadstoffe und Pilze
Geologische Einflüsse
Elektrosmogmessungen
Abschirmmaßnahmen
Langjährige Erfahrung und Zusammenarbeit mit der Umwelt- und Komplementärmedizin
Reduzierung gesundheitsbelastender Einflüsse
Luftreinigungsmaßnahmen und Sanierung bei akuter Belastung
Ihr Baubiologe Paul Layher
www.baubiologie-layher.de · Telefon 07191/950012

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

Stoffwechselprobleme beeinflussen ihr Gewicht und ihre Gesundheit. Die Heilung stockt und Sie fühlen sich alleine gelassen? Kann es an Ihrem Stoffwechsel liegen, der einfach blockiert?!
Candida-Pilze und Borrelien nehmen Ihnen die Lebensfreude.
Heilpraktiker Dieter F. Klippel in 74336 Brackenheim-Hausen, Bertolt-Brecht-Str. 4 ist **spezialisiert auf Stoffwechselprobleme.** Durch 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.**
Candida/Borrelien Bestimmung erfolgt mit Dunkelfeldmikroskopie.
Weitere Informationen unter ***www.naturheilpraxis-klippel.de*** *und*
071 35-93 17 21 - Vereinbaren sie ihren Informationstermin -

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.

Harmonie für Körper, Geist & Seele
Naturheilpraxis
Manuelle Therapien • Massagen • Akupunktur
Fußreflexzonenmassage • Dorn-Breuss • Schröpfen
Irisdiagnose

Ute-Sabine Zoller
Heilpraktikerin
07133 22 99 810
0176 436 838 16
utezoller@live.de
Orffstrasse 3
74348 Lauffen

AUM KURZENTRUM

Traditionelle Ayurvedakuren

Seit 1994 in Deutschland.
Ruhige Atmosphäre, qualifiziertes, erfahrenes Team; idyllische Lage.
Auch Kurzaufenthalte möglich.

Fordern Sie unsere Prospekte an!

www.ayurvedakuren.com

Römerstraße 1-3 • 74629 Pfedelbach-Gleichen
Tel. 0 79 49 - 5 90 • www.ayurvedakuren.com

...aus Liebe zur Natur

Gräßle Bio Obsthof

DE-ÖKO-003 Deutsche Landwirtschaft

Beste regionale Produkte
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -
...Obst & Gemüse und vieles mehr

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch: Ruhetag
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr

Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach
Telefon: 07066 - 5549 • mail: info@obsthof-graessle.de
www.bio-obsthof-graessle.de

Ausbildung in der
Peter Hess®-Klangmassage

PETER HESS® INSTITUT

• Abbau von Stress
• schnelle Tiefenentspannung
• Unterstützung von Genesungsprozessen

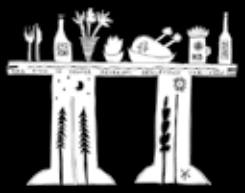
In Ludwigsburg mit Beate Pihale
• Klangmassage I 27.-28.04.2019
• Fantasiereisen I 16.-17.03.2019

Anmeldung + Info
Tel. 04252-9389114

1 Tages-Workshops · Info unter: Klang@B-Pihale.de

E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

zachersmühle
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking



Königlich wohlfühlen. Fürstlich speisen.
Zu bürgerlichen Preisen.

73099 Adelberg · Tel: 07166.255 · www.zachersmuehle.de

von CBD-haltigen Hanfölen oder Hanfpasten kann Hanföl auch inhaliert werden. Meist dienen dazu sogenannte E-Zigaretten, die mit speziellen tabakfreien »Vapes« befüllt werden.

Und im Gegensatz zum schädlichen Nervengift Tabak dehnt das Inhalieren von Hanföl das Lungenvolumen aus, und die Hanf-Wirkstoffe gehen schnell und direkt ins Blut. Das ist besonders für Patienten mit Atemwegserkrankungen von Vorteil.

Doch auch das Hanfteetrinken hat diese positive Wirkung auf die Lungen. Wobei hier die Wirkung zeitversetzt eintritt, da die Wirkstoffe zuerst verstoffwechselt werden müssen.

Auch das Herz kommt nicht zu kurz! Einer Studie zufolge, die von der Fachzeitschrift 'Pharmacological Research' veröffentlicht wurde, wirken Cannabinoide blutdrucksenkend und fördern die Blutzirkulation im menschlichen Gewebe. Im Wesentlichen öffnen die Wirkstoffe im Hanf die Arterien, indem sie sie entspannen und erweitern. Das ist deshalb so wichtig, weil hoher Blutdruck und verstopfte Arterien eine der Hauptursachen für Herzinfarkt und Herzerkrankungen sind.

6. Hanf lindert Verdauungsbeschwerden

Auch die positive Wirkung von Hanf auf die Verdauung wird seit langem dokumentiert. Bei Menschen, die an Verdauungsbeschwerden wie dem Reizdarmsyndrom und Morbus Crohn leiden, lindert Hanf schmerzhafte Krämpfe, Verstopfung und Durchfall. Die Wissenschaft legt nahe, daß Hanf auf die endogenen Cannabinoid-Rezeptoren im Verdauungstrakt wirkt und so Muskelkrämpfe und Schmerzen reduziert sowie die Darmmotilität anregt.

Neben dem Trinken von Hanftee können vor dem Schlafengehen spezielle Hanfkapseln eingenommen werden, die ihre Wirkung über mehrere Stunden im Verdauungstrakt entfalten und zudem einen ruhigen, entspannten Schlaf fördern. Hanf ist also ein großartiger Helfer, um Symptome des Verdauungsapparates zu lindern, denn die Cannabinoide werden direkt im Darm aufgenommen.

7. Vorsorge und Prävention

Untersuchungsergebnisse belegen, daß die Universalheilpflanze Hanf auch präventiv wirkt. Eine vorklinische Studie, die in einer Fachzeitschrift über Alzheimer veröffentlicht wurde, zeigt, daß kleine Dosen von THC die Produktion von Beta-Amyloid-Proteinen verlangsamt. Die Beta-Amyloid-Proteine sind ein charakteristisches Zeichen für Alzheimer.

Doch auch für den kerngesunden Menschen ist das Trinken von Hanftee, das regelmäßige Einnehmen von Hanföl oder der Genuß der vitaminreichen Hanfproteine eine hervorragende Möglichkeit, gesund zu bleiben. Denn nichts ist sinnvoller, als die Schätze der Natur nicht nur als Heilpflanzen zu nutzen, sondern als Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Hanfsamen, die für den menschlichen Verzehr hergestellt werden, enthalten Proteine, Kohlenhydrate und Fette ebenso wie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und verschiedene wertvol-

le Vitamine und Mineralien. Die Hanfnuß und das daraus gewonnene Hanföl gelten als nahrhaftes Nahrungsmittel. Hanfnüsse und Hanföl enthalten mehr als 90 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Durch Hanflebensmittel kann also eine gesunde Ernährung durch die vielen wertvollen Inhaltsstoffe in idealer Weise abgerundet werden. Und bereits der regelmäßige Genuß eines ökologisch erzeugten Hanftees führt dazu, daß eine Vielzahl an positiven Wirkstoffen auf den Körper übertragen wird, mehr Entspannung in unser Leben kommt und die Stimmung sich aufhellt.

Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über das Thema Hanf wissen möchten oder sich für Hanfblüten, Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, beim NATURSCHECK sind diese erhältlich.
In Kürze auch über unseren Webshop auf:
www.naturscheck.de.

Oder telefonisch & per E-Mail
Verlag für Natur und Mensch
Tel: 07945-943969
mh@naturscheck.de

Infoveranstaltungen

Wir führen in Wüstenrot auch regelmäßig Infonachmittage zum Thema Hanf durch. Hier können Sie Hanftee probieren, sich die Wirkungsweise der Hanfprodukte erläutern lassen und diese natürlich auch erwerben.

Termine 2019

23.3., 13.4., 25.5. und 22.6., jeweils von 15 Uhr bis 18 Uhr.
Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Noch eine wichtige Anmerkung

Natürlich gilt, wie bei allen Themen, die sich mit der menschlichen Gesundheit befassen: Die hier angegebenen Informationen enthalten kein Heilversprechen, sind keine Therapieanleitungen und ersetzen nicht die ärztliche Diagnose. Diese kann ausschließlich von dazu befugten Personen erstellt werden. Fragen Sie also im Bedarfsfall Ihren Arzt oder Heilpraktiker– wenn er/sie für alternative und natürliche Therapieformen geöffnet ist. Das ist jedoch leider nicht immer der Fall. Und doch findet derzeit ein Umdenken statt, und auch immer mehr Mediziner setzen auf die Heilkraft der Pflanzen.

Autor
Michael Hoppe

ENERGETIC
Dienstleistungen für Architekten und Bauherren
- Haustechnikplanung
- Solaranlagen (thermisch)
- Photovoltaikanlagen (Solarstrom mit Akkubetrieb)
- Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Endoskopie, Blower-Door-Test
- Thermografie, Qualitätssicherung
- Planung, Beratung+ Vertrieb von Solartechnik

Markus Schmidt
Geislinger Str.30 • 74542 Braunsbach
Tel.: 07906 / 940 87 -00 • Fax 07906 / 940 87 -10
mail@energetic-sonne.de • www.energetic-sonne.de

MARTIN LANG | Immobilien
Ich gebe Immobilien ein Zuhause
Kapitalanleger aufgepasst!
Geldanlage in Immobilien mit staatlicher Förderung.
Wie lege ich mein Geld heutzutage sinnvoll an und spare sehr viel Steuern?
1. Vermietete und leere Wohnungen zur Kapitalanlage
2. Wohnungen in „Denkmal Sanierungsobjekten"
Diese bieten folgende Vorteile:
- Staatliche Förderung und steuerliche Abschreibungen
- KfW Darlehen 0,75% Zinsen
- Über 70% AfA Abschreibung auf 12 Jahre
- Tilgungszuschuß von 12,5%
- Sicherheit durch Mietpool
- Exklusiv und hochwertig ausgestattet
- Attraktive Lagen
- Seriöse und erfahrene Projektpartner

Martin Lang
Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach
Immobilienmakler (IHK)
Technischer Fachwirt
Mitglied im IVD Verband
Büro: 07131 9739868
Mobil: 01522 8677858
www.martin-lang-immobilien.de
Mail: info@martin-lang-immobilien.de

Saisoneröffnung im Wildpark Bad Mergentheim

Ab dem 16. März heißt es wieder »Saisonstart« im Wildpark Bad Mergentheim. Dann öffnet einer der artenreichsten Wildparks in Europa für die gesamte Familie seine Pforten, täglich von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr (letzter Einlaß um 16:30 Uhr).

Hier steht alles unter dem Leitbild Natürlichkeit, Nachhaltigkeit, Bildung, Attraktion und Erholung, denn alle Anlagen und Ausstattungen werden vom Wildpark-Team selbst gebaut und die Gehege als Freisichtanlagen mit freier Sicht auf die Tiere gestaltet.

In den letzten Jahren hat sich der ehemalige, reine Wildtierpark jedoch zu einem bekannten Freizeitzentrum entwickelt, in dem es viel Abwechslungsreiches zu entdecken gibt. Neben den meist europäischen Wildtierarten, die im Rahmen von Fütterungsrunden mit den Tierpflegern natürlich in Szene gesetzt werden, gibt es ein variantenreiches Entspannungs- und Spannungsangebot. Zur Mitte des Rundgangs ist eine kurzweilige Haustiervorführung festes Programm, um Haustiere und Nutztiere im Einsatz bestaunen zu können.

Kinder können sich auf den Abenteuerspielplätzen austoben, während es sich die Erwachsenen in den gemütlichen Biergärten unter uraltem Baumbestand gemütlich machen. Am Ende des Rundwegs wartet dann die »Koboldburg« auf die jungen Besucher - ein einzigartiges bauliches Highlight: Ein kleines Dorf, umgeben von acht Türmen, beherbergt eine Tierarztpraxis, die Zauberschule, den Kaufladen und viele weitere Spielnischen, die zu Rollenspielen einladen - Verstecke, Zimmer, Rutschen, Tunnel, Labyrinthe und Kletterbalken gilt es zu entdecken und auszuprobieren.

Waldkindergarten und Veranstaltungen

Der Wildpark Bad Mergentheim hat aber auch andere Seiten, die es zu entdecken gilt. Auf dem weitläufigen Gelände sind z.B. auch der Waldkindergarten und das Waldschulheim untergebracht. Das ganze Jahr über toben, spielen, lernen und intensivieren hier Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 16 Jahren unter fachlicher Begleitung von ausgebildeten Erzieher(inne)n ihren Bezug zur Natur. Im Rahmen eines Schulausflugs oder während der Ferienprogramme – Wind und Wetter genießend - gibt es bereits richtige Klassiker.

Für Veranstaltungen aller Art dienen das architektonisch beeindruckende Erdhaus und die Waldhütte mitten in der Natur. Private Veranstaltungen, Firmenfeiern, öffentliche Events und die thematisch abwechselnden und in Eigenregie durchgeführten Genießerabende des Wildparks profitieren von der einmaligen und urigen Atmosphäre und dem weitläufigen Veranstaltungsgelände. Auch abwechslungsreiche Rahmenprogramme werden dazu angeboten.

Insgesamt sind im Wildpark Bad Mergentheim mehr als 200 abenteuerliche Schlafplätze mitten im Wald vorhanden. Das Wolfszelt ist mittlerweile sogar berühmt unter dem Motto »Schlaflos übernachten neben den Wölfen!« und zieht viele Besucher aus ganz Deutschland an.

Die Saison geht bis inkl. **03.11.2019**.

Täglich geöffnet von:
9:00 bis 18:00 Uhr,
letzter Einlaß: **16:30 Uhr**
Mit den Tierpflegern unterwegs, pünktlich um:
9:45 und 13:30 Uhr

Weitere Informationen
www.wildtierpark.de
Ferienprogramme direkt buchen
unter www.wipaki.de

Ein kompetenter Makler bringt mehr Geld ein, als er kostet – Interview mit dem Immobilienexperten Martin Lang

Seit einigen Jahren herrscht in Deutschland ein regelrechter Bauboom. Doch auch Gebrauchtimmobilien sind so gefragt wie lange nicht mehr. Während in einigen Großstädten bereits über eine Immobilienblase gemunkelt wird, sehen regionale Immobilienmakler die Lage relativ entspannt.

Herr Lang, derzeit haben wir ja im Bereich Immobilien einen echten Käufermarkt. Wie schätzen Sie die aktuelle Situation in Heilbronn und Umgebung ein? Und wie wird sich das Ganze in naher Zukunft entwickeln?

Martin Lang

Die Immobilienpreise haben sich in den letzten Jahren stetig nach oben entwickelt. Einem geringen Angebot steht derzeit eine große Nachfrage gegenüber. Durch die niedrigen Bauzinsen wurden die Preise noch stärker angetrieben.

Vor ein paar Jahren waren die Immobilienpreise im Raum Heilbronn und im gesamten Bundesgebiet sehr günstig bewertet. Dies läßt sich im Vergleich zu anderen Ländern verdeutlichen. Durch eine größere Nachfrage und dem stetigen Fallen der Leitzinsen war der Preisanstieg der Immobilien auch fundamental untermauert und berechtigt. Aktuell sehe ich den Immobilienmarkt leicht überhitzt. Von einer Immobilienblase würde ich jedoch noch nicht sprechen.

Der Erschwinglichkeitsindex, den der IVD (Immobilienverband Deutschland) halbjährlich ermittelt, besagt Folgendes: Wohneigentum ist so erschwinglich wie nie in den letzten 17 Jahren, mit Ausnahme der besonders attraktiven Jahre 2013 bis 2016 (gemessen an dem Nettohaushaltseinkommen). Es treten am Markt jedoch aktuell verstärkt Angebote auf mit übertriebenen Preisvorstellungen.

Für die Zukunft sehe ich ein Ende der starken Preisanstiege auf stabiler Ebene, mit weiterhin leichtem Anstieg. Die Preise hängen natürlich sehr stark an der wirtschaftlichen Situation und dem Zinsniveau. Sobald der Gipfel erreicht wurde, wird es meiner Einschätzung nach auf viele Jahre nicht mehr dieses hohe Preisniveau geben.

Was sind die Besonderheiten am Immobilienmarkt in der Region?

Martin Lang

Heilbronn ist sehr attraktiv. Die Industrie läuft gut, und Industriegebiete wie die Böllinger Höfe oder der Schwabenhof werden ständig erweitert. Weltbekannte Firmen wie Audi, Bosch, Kolbenschmidt, Getrag und die Lidl und Schwarz Gruppe fühlen sich hier sehr wohl und lassen die Nachfrage ebenfalls steigen. Die umliegenden Gemeinden sind geprägt von herrlicher Natur und schönen Wäldern. Verkehrstechnisch sind wir sehr gut angebunden und verwöhnt. Es sind meist nur wenige Minuten Fahrzeit, um einen Autobahnanschluß zu erreichen.

Wie stabil sind die regionalen Immobilienpreise?

Martin Lang

Die Firma Bosch baut aktuell drei neue Gebäude und schafft somit weitere neue Arbeitsplätze. Die Stadt Heilbronn entwickelt sich sehr positiv, so werden hauptsächlich aufgrund der Bundesgartenschau 2019 hohe Investitionen getätigt. Bundesweit sagt man Heilbronn das beste Wachstum voraus. So hat eine Studie der Postbank Folgendes ergeben: Die mit Abstand größten Preissteigerungen in Baden-Württemberg sind in Heilbronn zu erwarten. In der Stadt dürften sich Wohnimmobilien bis 2030 jährlich um 2,99 Prozent verteuern. Generell finden sich im Süden der Republik fast durchgehend gute Rahmenbedingungen.

Was sind Ihre wichtigsten Empfehlungen für Immobilienbesitzer, die Ihr Objekt verkaufen möchten?

Martin Lang

Als erstes Preissensibilität. Durch die hohen Preise kann ein Verkauf aktuell zwar sehr lukrativ sein. Dennoch ist der Preis sehr sensibel. Eine Studie besagt, daß sich eine Immobilie sehr langsam verkauft, wenn der Preis zu hoch angesetzt ist. Oft sinkt der Verkaufspreis dadurch auf etwa 15% unter den Marktwert.

Beim Verkauf müssen zudem einige rechtliche Dinge beachtet werden. So ist es seit Mai 2014 Pflicht, einen Energieausweis erstellen zu lassen. Bis auf wenige Ausnahmen gilt dies bei Verkauf und Vermietung einer Immobilie. Bei Martin Lang Immobilien ist dieser Service im umfangreichen Leistungsangebot enthalten.

Um den bestmöglichen Preis zu erzielen, müssen ebenfalls einige Punkte beachtet werden. Homestaging kann ein gutes Mittel sein. Mit Einsatz von Accessoires, Möbeln, Farbe und Licht etc. werden die Räumlichkeiten für den Verkauf vorbereitet und aufgehübscht. Studien haben ergeben, daß durch diese Maßnahmen eine Immobilie wesentlich schneller verkauft wird, mit einer Preissteigerung von teilweise bis zu 15%.

Da es bei einem Verkauf um sehr viel Geld geht, würde ich auf jeden Fall einen Fachmann zu Rate ziehen. Ein guter Immobilienmakler bringt wesentlich mehr Geld ein, als er kostet.

Und wie attraktiv ist die Immobilie derzeit als Kapitalanlage?

Martin Lang

Da es auf Sparguthaben kaum Zinsen gibt, attraktiver dennje. Vor allem staatlich geförderte Projekte und Steuersparmodelle sind wieder in. Weitere Informationen erhalten Sie natürlich gerne bei uns.

Weitere Infos

Martin Lang Immobilien,
Jägerhausstraße 30,
74199 Untergruppenbach
Tel. 07131 9739868
www.martin-lang-immobilien.de

Martinas Gnadenhof braucht Hilfe!

Im idyllischen Vorderwestermurr bei Murrhardt hat Martina Theurer gemeinsam mit ihrem Mann Andreas Tröger einen Gnadenhof aufgebaut. Neben einem Heuhotel und einer Besenwirtschaft versorgen die Tierfreunde ca. 150 Tiere. Im Dezember 2018 ist Andreas Tröger völlig überraschend verstorben. Und nun ist das gesamte Projekt in Gefahr. Um Unterstützung wird gebeten!

Mit ihrem Gnadenhof im Schwäbischen Wald hat sich Martina Theurer einen Herzenswunsch erfüllt. »Mein Traum war schon immer ein Häuschen mit einem großen Zaun drumherum, viele Tiere, die Tier sein dürfen und sich vor allem frei bewegen können. Zu meinem großen Glück hat mein Mann diesen Traum gerne mit mir gelebt!«

Vor zehn Jahren begann Martina Theurer ihr Projekt mit einem Heuhotel. »Ich bin in einer Familie mit Landwirtschaft aufgewachsen, durfte aber nie im Heu schlafen.«, erklärt sie, woher die Idee für das Heuhotel kam. Als in Vorderwestermurr, wo sie aufgewachsen ist, ein geeigneter Hof zum Verkauf stand, griff sie zu.

Anfänglich bewirtschaftete die ehemalige Altenpflegerin den Hof noch nebenberuflich, bis letztlich die Besenwirtschaft als Haupterwerbsquelle hinzukam. Seit fünf Jahren werden auf dem angeschlossenen Gnadenhof gestrandete Tiere aufgenommen, die alle ihre Geschichte haben. Derzeit leben u.a. Esel, Ziegen, Schafe, Hühner, Enten, Hasen, Hunde, Katzen und die zwei Hängebauchschweine Hanni und Nanni friedlich neben- und miteinander.

Daß mit Andreas Trögers Ableben eine große Lücke entstanden ist, dessen ist sich Martina Theurer bewußt. Plötzlich auf sich alleine gestellt, muß sie sich zuerst einmal neu orientieren. Denn zwischen der Krebsdiagnose ihres Mannes und seinem Hinüberscheiden vergingen gerade einmal drei Wochen.

Doch eines ist für Martina Theurer klar: Der Gnadenhof soll weiterleben!

Seit Mitte Januar ist die Besenwirtschaft wieder am Wochenende geöffnet. (Sa/So von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr) Und ab Mai kann auch wieder im Heuhotel übernachtet werden. Hilfe benötigt der Gnadenhof vor allem beim Versorgen der 150 Tiere. Alleine ist dies kaum zu bewältigen. Daher bitten wir all jene um Unterstützung, denen das Tierwohl am Herzen liegt.

Weitere Informationen

Martina Theurer
Gnadenhof und Heuhotel Murrquelle
Tel. 07192-9313671
Mobil: 0171-3774529
E-Mail: kontakt@heuhotelmurrquelle.de
www.heuhotelmurrquelle.de

Förderverein Gnadenhof Murrquelle e.V.

Bankverbindung für Spenden
Kreissparkasse Waiblingen
IBAN: DE06 6025 0010 0015 1514 49
BIC: SOLADES1WBN

Seniorenwohnpark Käthe-Kollwitz-Strasse Öhringen

GESTALTEN SIE IHRE ZUKUNFT BARRIEREFREI

Moderne Architektur und helle Räume, dazu stilvolles Design und obendrein überraschend viele Extras: DS WOHNBAU baut, wovon Sie träumen!

Genießen Sie mit DS Wohnbau die Vorzüge moderner Baukunst. Ausgesuchte Extras in der anerkannten DS Wohnbau-Qualität erwarten Sie!

Im Seniorenwohnpark in der Käthe-Kollwitz-Straße erfüllt sich Ihr Traum vom altersgerechten, selbstbestimmten Wohnen: Die hier als KfW Effizienzhaus 55 (nach EnEV 2016) projektierten Häusern mit jeweils nur 9-11 Wohneinheiten verfügen in jeder Wohnung über einen Balkon oder eine Terrasse. Hier leben Sie in AWO-betreuten 2-Zimmer-Eigentumswohnungen und profitieren von attraktiven, durchdachten Grundrissen, die Ihnen den Alltag erleichtern.

Ein Aufzug führt von der Tiefgarage in alle Etagen und im Gemeinschaftsraum steht gemeinsamen Aktivitäten nichts im Wege. Zu Ihrer Sicherheit werden die Wohnungseingangstüren mit 3-fach Verriegelung und Schließzylinder mit Not- und Gefahrenfunktion ausgestattet und eine Videosprechanlage mit Farbdisplay installiert. Besonders leise sind die Fensterfronten mit 3-fach Verglasung und elektrischen Rollläden. Die Fußbodenheizung sowie ein Tageslichtbad mit Handtuchheizkörper und ein Fahrradraum im Untergeschoß runden das Angebot ab.

Ihre neue Eigentumswohnung in der Käthe-Kollwitz-Straße liegt inmitten der »Hohenloher Toskana«. Sie finden eine sehr günstige Verkehrsanbindung und eine attraktive Fußgängerzone mit einem breiten Einzelhandelsspektrum mit Cafés und Restaurants. Mittwochs und samstags bietet der Öhringer Wochenmarkt auf dem Marktplatz zwischen Stiftskirche und Schloß frische Vielfalt und in den Außenzentren »Ö-Center« und »Steinsfeldle« locken zusätzliche Einkaufsflächen.

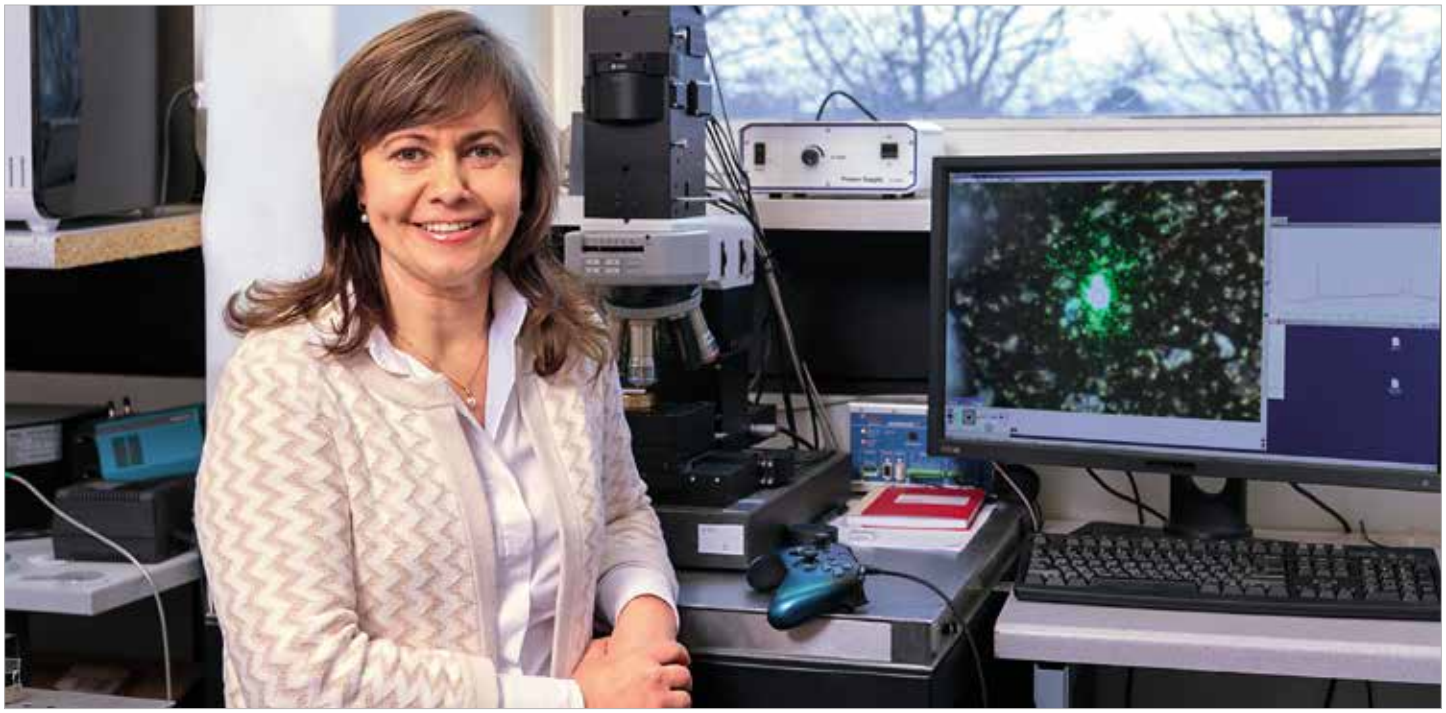
Wohnen Sie Ihren Traum! DS WOHNBAU freut sich, Sie bald in Ihrem schönen, neuen Zuhause willkommen zu heißen!

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Bauprojekten von DS Wohnbau erhalten Sie bei: DS Wohnbau GmbH
Haagweg 35 | 74613 Öhringen
Telefon: 07941-929373
www.dswohnbau.de

Wie gefährlich ist Mikroplastik? – Interview mit Dr. Natalia Ivleva über ihre Forschung an der Technischen Universität München

Seit den ersten Berichten über die Verschmutzung der Meere und Küsten mit Mikroplastik intensivierte sich auch die weltweite Forschung dazu. Inzwischen ist klar, daß Mikroplastik auch in unseren Flüssen und Seen sowie in unseren Getränken und Lebensmitteln allgegenwärtig ist. An der Technischen Universität München entwickelt Dr. Natalia P. Ivleva analytische Verfahren zur Identifizierung und Quantifizierung von Mikroplastik. Im Interview erläutert sie den aktuellen Forschungsstand.



Der Begriff Mikroplastik ist seit einigen Jahren in aller Munde. Was ist Mikroplastik genau?

Dr. Natalia P. Ivleva
Nach gegenwärtiger Definition sind das Kunststoffpartikel kleiner als fünf Millimeter. Die untere Grenze liegt bei einem Mikrometer, also einem Tausendstel Millimeter. Partikel in der Größe von einem Mikrometer bis zu 100 Nanometern werden als Sub-Mikroplastik bezeichnet, Partikel kleiner als 100 Nanometer als Nanoplastik. Studien zeigen, daß die meisten Plastikpartikel im unteren Mikrometerbereich zu finden sind.

Die Partikel können in der Umwelt durch die Fragmentierung größerer Plastikteile entstehen. Sie bilden sich im Straßenverkehr durch Reifenabrieb und in Form feinster Fasern beim Waschen von Kleidung mit Kunstfaseranteil. Außerdem wird Mikroplastik in Körperpflegeprodukten eingesetzt, beispielsweise in Zahnpasta.

Warum müssen wir uns wegen Mikroplastik Sorgen machen?

Dr. Natalia P. Ivleva
Eigentlich ist noch gar nicht klar, wie gefährlich Mikroplastik wirklich ist. Sicher ist, daß solche Partikel von Lebewesen aufgenommen werden, natürlich auch von Menschen. Das allein ist aber nicht hinreichend, um toxische Effekte zu erwarten. Es wird allerdings auch diskutiert, daß kleinere Partikel in bestimmte Gewebe von aquatischen Organismen gelangen können.

Weltweit werden pro Jahr inzwischen rund 400 Millionen Tonnen Kunststoff produziert. Ein erheblicher Teil davon landet in der Umwelt und braucht dort unter Umständen mehrere Hundert Jahre, bis er abgebaut ist. In den nächsten Jahrzehnten müssen wir daher mit einer massiven Zunahme von Mikroplastik in der Umwelt rechnen. Gleichzeitig wissen wir, daß auch inerte und an sich ungefährliche Stoffe ab einem Schwellenwert zu unvorhersehbaren Effekten führen können.

Warum weiß man so wenig darüber, wieviel Mikroplastik bereits in die Natur gelangt ist?

Dr. Natalia P. Ivleva
Bei den ersten Messungen hat man teilweise einfach optisch sortiert. Leider ist diese Methodik sehr fehleranfällig. Ein Sandkorn und ein Plastikpartikel von weniger als einem Millimeter Durchmesser sehen sehr ähnlich aus.

Im Rahmen eines durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekts »MiWa« haben wir zum Beispiel in einer Probe aus der Elbe 3000 Partikel chemisch analysiert. Nur etwa eines von Tausend Partikeln war tatsächlich Kunststoff. Neben Kalk und anderen Mineralien gibt es ja auch noch organische Stoffe. Deswegen ist die Entwicklung zuverlässiger und standardisierter Methoden extrem wichtig. Sonst sind die Meßwerte nicht vergleichbar.

Und: Wir reden hier über sehr geringe Konzentrationen, das heißt auch über sehr geringe Effekte. Bei einigen Versuchen mit hohen Konzentrationen von Mikroplastik hat man negative Effekte beobachtet, andere haben keine Effekte gesehen.

Hier steht die Forschung noch ziemlich am Anfang. Was nicht heißt, daß wir noch warten sollten. Angesichts der langsamen Abbauraten müssen wir uns dringend überlegen, wie wir den Eintrag von Kunststoffen in die Umwelt reduzieren können.

Mit welchen Methoden kommt man dem Mikroplastik auf die Spur?

Dr. Natalia P. Ivleva

Je nach Fragestellung wird die Analytik von Mikroplastik zurzeit mit verschiedenen Methoden durchgeführt: Thermoanalytische Methoden, gekoppelt mit Gaschromatographie und Massenspektrometrie liefern Werte für die Masse unterschiedlicher Plastiksorten und deren Additive in einer Probe – geben jedoch keine Aussagen über die Partikelgröße.

Spektroskopische Methoden liefern Informationen über die chemische Identität sowie Größe und Form von Mikroplastikpartikeln. Die Infrarot-Mikrospektroskopie ist in der Lage, Partikel bis ungefähr 20 Mikrometer automatisch zu analysieren.

Bei uns am Institut wenden wir vor allem Raman-mikroskopische Analysen an. Das ist eine zerstörungsfreie spektroskopische Methode, die Fingerabdruck-Spektren liefert und eine verläßliche Identifizierung der Partikel ermöglicht. Damit können wir sehr gut zwischen synthetischen Polymeren und natürlichen Substanzen wie Zellulose oder Quarz unterscheiden.

Außerdem können wir die Plastiksorte feststellen. Eine Kopplung des Raman-Spektrometers mit einem optischen Mikroskop erlaubt es uns, Partikel bis hinunter zu weniger als einem Mikrometer zu analysieren. Somit können wir eine Aussage über die Anzahl, die Größenverteilung und die Polymersorten von Mikroplastikpartikeln in der Probe treffen.

Wir konnten bereits zeigen, daß sich Mikroplastikpartikel im Darm von Wasserflöhen anreichern können. Außerdem haben wir in einem vom Bayerischen Umweltministerium geförderten Projekt festgestellt, daß Muscheln die besonders kleinen Mikroplastikpartikel aufnehmen und im Körper anreichern.

Wie geht es in Sachen Forschung weiter?

Dr. Natalia P. Ivleva

Für eine repräsentative und statistisch belastbare Aussage zur Mikroplastik-Verunreinigung müssen sehr viele Partikel pro Probe untersucht werden. Deswegen arbeiten wir in einem von der Bayerischen Forschungsstiftung (BFS) geförderten Projekt »MiPAq« an der Automatisierung der Raman-basierten Analyse.

Da Plastikpartikel mit abnehmender Größe ein höheres ökotoxikologisches Potenzial besitzen, sind die Methoden zur Analyse solch kleiner Partikel von besonderem Interesse. Daher entwickelt unser Institut in dem vom BMBF geförderten Vorhaben »SubµTrack« zusammen mit vier weiteren Lehrstühlen der TUM die Analyse sehr kleiner Partikel weiter.

Liegen erst einmal genügend vergleichbare Ergebnisse für die Belastung von Umwelt- und Lebensmittel-Proben mit Mikro- und Nanoplastik vor, kann man mögliche negative Effekte für die Umwelt und uns Menschen untersuchen. Dafür sind ökotoxikologische Studien mit Mikroplastik unter Berücksichtigung von relevanten Plastiksorten, Größen, Formen und vor allem Konzentrationen notwendig.

Würden Sie, angesichts der aktuellen Situation, die Herstellung von Plastik verbieten?

Dr. Natalia P. Ivleva

Nein, ich würde in keinem Fall auf Kunststoff komplett verzichten, weil es ein vielseitig einsetzbares Material ist und viele Vorteile bringt. Aber man muß Kunststoff richtig nutzen. Vor allem müssen wir den Eintrag von Kunststoff in die Umwelt verringern. Und hier ist nicht nur die Industrie gefragt, sondern jeder kann selbst etwas dafür tun.

Weitere Informationen

Dr. Natalia P. Ivleva
Institut für Wasserchemie & Chemische Balneologie (IWC)
Lehrstuhl für Analytische Chemie und Wasserchemie Technische Universität München
Marchioninistr. 17, 81377 München
Tel.: +49 89 2180 78252 –
E-Mail: natalia.ivleva@ch.tum.de

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

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

Artenschwund – Und was wir dagegen tun können!

Nicht nur in den Entwicklungsländern, sondern auch in der NATURSCHECK-Region gehen die Tierbestände immer weiter zurück. Naturschützer kritisieren monotone, pestizid- und herbiziddurchtränkte Ackerflächen, in denen Insekten, Vögel und andere Feldbewohner kaum noch Nahrung finden. Wer sich damit nicht abfinden will, der findet hier Tipps, um diesem Trend entgegenzusteuern.

»Ein Bett im Kornfeld, das ist immer frei, denn es ist Sommer, und was ist schon dabei? Die Grillen singen, und es duftet nach Heu, wenn wir träumen.« Vor allem die Älteren unter uns kennen den Ohrwurm von Schlagerkönig Jürgen Drews noch. Seit der Erstveröffentlichung im Jahre 1976 hat sich jedoch einiges verändert – leider im negativen Sinne: U.a. ist das Zirpen der Grillen auf den Getreidefeldern massiv zurückgegangen und teilweise sogar komplett verstummt.

Auch andere Feldbewohner trifft man immer seltener an. Ob Feldhase oder Feldlerche, viele heimische »Ureinwohner« leiden unter der Intensivierung der Landwirtschaft und dem sukzessiven Flächenverbrauch von Handel und Gewerbe auf der »grünen Wiese«.

Wo sind die Wildtiere geblieben?

Auch Naturschützer in der NATURSCHECK-Region registrieren einen besorgniserregenden Artenschwund an Wald- und Feldrändern, auf Äckern und auf Wiesen. »Vor allem der Bestand von Rebhühnern ist ganz drastisch zurückgegangen.«, erklärt Karl-Heinz Müller vom NABU Öhringen. »Auch der Kiebitz kam früher bei uns vereinzelt vor. Den sieht man nur noch als Durchzügler. Ganz verschwunden ist der Ortolan. Und Grauammer, Goldammer, Feldlerche und Feldsperling sind ebenfalls stark auf dem Rückzug. Krähenvögel orientieren sich immer mehr in Richtung von Wohngebieten.«

Jürgen Laucher, Mitglied im »Öhringer Modell« - einer privaten Initiative zur Vermittlung naturnaher Themen - sieht dieselben bedrohlichen Tendenzen in der heimischen Agrarlandschaft: »In der Feldflur verschwindet an erster Stelle der Feldhase, gefolgt von Feldlerche, Kiebitz, Fasan und Rebhuhn. Auf den Wiesen ist fast das gesamte Spektrum der Wildbienen und Tagfalter gefährdet.« Und wenn wir nicht eingreifen, ist auch keine Besserung in Sicht!

Der Ornithologe Uwe Knorr aus Untermünkheim-Haagen fügt hinzu. »Vielen Schmetterlingsarten am Waldrand, auf den Wiesen oder den Feldern würde es besser gehen, wenn wieder verstärkt auf die extensive Landwirtschaft gesetzt wird. Auch ein Verzicht auf Herbizide und Insektizide könnte Tieren auf den Feldern und Wiesen helfen«.

Für die NATURSCHECK-Leser haben die drei Naturschützer Tipps zusammengetragen, um den Artenrückgang entgegenzuwirken:

Nisthilfen für Vögel anbringen

Nistkästen sind für unsere höhlenbrütenden Vogelarten ein willkommener Ersatz für natürliche Höhlen in alten Laub- oder Streuobstbäumen. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen für das Bauen von Nistkästen.

Eine Faustregel: Ein Ein-

flugloch von 28 Millimetern zieht kleinere Meisenarten an. Nistkästen mit 32 Millimetern werden gerne von Kohlmeisen, Feld- oder Haussperlingen belegt. Noch größer muß das Einflugloch für den Star sein. Sogenannte »Halbhöhlennistkästen« schätzen Haus- und Gartenrotschwanz oder Grauschnäpper. Etwas aufwendiger sind Nistkästen für Waldkauz oder Brutröhren für den Steinkauz.

Im März beginnen Meisen oft schon mit dem Brutgeschäft. Aber auch im April oder sogar im Mai läßt sich ein Nistkasten oft noch problemlos anbringen: denn erst im Laufe des Aprils kehrt beispielsweise der Gartenrotschwanz aus seinen Winterquartier zurück.

Der farbenfrohe Vogel freut sich dann, wenn es noch leere »Wohnungen« gibt. Zudem werden frisch aufgehängte Nistkästen gerne für eine Zweitbrut angenommen. Viele heimische Singvögel brüten nämlich zweimal im Jahr. Auch als Herbst- und Winterquartier sind Nistkästen bei Höhlenbrütern beliebt.

Wildbienenhotels und Insektenhölzer

Früher aufhängen sollte man jedoch Wildbienenhotels oder Insektenhölzer. Einige Wildbienenarten sind schon im zeitigen Frühjahr unterwegs, wenn die ersten Sonnenstrahlen dafür sorgen, daß Krokusse sprießen und die Schlehenbüsche plötzlich von einem zarten Weißton umhüllt sind.

Wildbienenhotels lassen sich übrigens auch am Feldrand aufstellen: wichtig ist dann aber, daß es ein entsprechendes Nahrungsangebot für Insekten gibt und sie nicht nur monotone Maisfelder vorfinden.

Insekten- und vogelfreundliche Pflanzen auswählen

Nicht nur im Haus, sondern auch im Garten darf gerne mal ein »Frühjahrsputz« erfolgen. Wer auf einheimische Sträucher und Pflanzen setzt, darf sich freuen, daß Schmetterlinge vom Feldrand auch mal im Garten vorbeikommen.

Auch wenn die meisten Gartenbesitzer ihr Gemüse nicht mehr selbst anbauen, so sollten sie im Frühjahr dennoch in einer sonnigen bis halbschattigen Gartenecke ein Kräuter- und Gemüsebeet für Wildbienen und Schmetterlinge anlegen. Besonders beliebt: Garten-Salbei, Muskateller-Salbei, Zitronen-Thymian, Oregano (Wilder Majoran), Bergbohnenkraut, Ysop (Bienenkraut) und Lauch.

Auch Fenchel und Boretsch kommt bei Insekten gut an.

Selbst eine Gartennische, in der nur Brennnesseln wachsen, sind für viele Tagfalter wie Admiral, Kleiner Fuchs und Landkärtchen zur Eiablage und für deren Raupen zwingend notwendig, aber auch für das Tagpfauenauge, den C-Falter und den Kleinen Fuchs in der Vermehrungsphase sehr hilfreich.

Wesentlich mehr Vorbereitung ist nötig, wenn der Schottergarten oder Zierrasen mittel- bzw. langfristig in eine Blumenwiese umgewandelt werden soll – hier wirkt nach wie vor der Rat von erfahrenen Landschaftsgärtnern wahre Wunder.

Wildsaatgut säen – biologische Vielfalt ernten

Die Saatgutexperten der Rieger-Hofmann GmbH empfehlen: »In Zeiten des Klima-

wandels und Insektensterbens sollten sich Schottergärten schnellstmöglich in blühende Oasen verwandeln. Wird 10 cm hoch ein korngestuftes Gemisch mit Feinanteilen (0-32 mm) und darauf 2 cm gütegesicherter Kompost aufgebracht, läßt sich ein mageres Substrat herstellen. Dieses bietet heimischen Wildarten einen optimalen Standort.

Durch ihre nicht züchterisch eingeschränkte genetische Bandbreite, ist den Wildarten ihre Anpassungsfähigkeit an sich ändernde Umweltbedingungen erhalten geblieben. Die gebietsheimischen Wiesen-, Saum- und Blühmischungen der Rieger-Hofmann GmbH bringen Wildartenvielfalt auf die angesäten Flächen. Sie bieten Futterpflanzen und Lebensraum für viele wertvolle Bestäuber der Insektenwelt. Denken Sie um, Vielfalt ist möglich!«

Totholz stehen lassen und sparsames Mähen

Auch private Waldbesitzer können für die Feld- und Flurfauna etwas tun. Sie sollten tote Bäume am Waldrand stehen lassen und auch liegendes Totholz fördern. Totholz bietet gute Verstecke für Vögel, und der Zaunkönig baut dort gerne seine Nester.

Besitzer von kleineren Streuobstwiesen sollten neben der regelmäßigen Baumpflege nicht das Aufhängen von Nistkästen vergessen. In Baden-Württemberg sind Streuobstwiesen wichtige Lebensräume für Grauschnäpper, Gartenrotschwanz, Hausrotschwanz, Trauerfliegenschnäpper oder Halsbandschnäpper. Auch der Steinkauz geht nachts auf der Streuobstwiese auf Mäusejagd.

Neben dem Steinkauz ist auch der Grünspecht auf eine intakte Obstwiese angewiesen. Der Verzicht auf Spritzmittel kommt allen Vogelarten in den ökologisch wertvollen Streuobstwiesen zugute. Beim Mähen auf der Streuobstwiese gilt: der erste Schnitt erfolgt erst Ende Mai bis Mitte Juni! Weniger genutzte Ecken dürfen auch gerne ganzjährig vom Rasenmäher verschont bleiben.

Ackerrandstreifen berücksichtigen

In der Regel können nicht alle Wiesen zu natürlichen Biotopen zurückgebaut werden. Bei Wiesen kann jedoch ein Ackerrandstreifen von der intensiven Nutzung ausgeklammert werden, damit sich dieser in einen blühenden Wiesenrandstreifen verwandeln kann. Schnell stellt sich ein positiver Effekt für die Natur ein: Wildbienen und Schmetterlinge werden von den Blütenangebot am Ackerrand magisch angezogen.

Der Wiesenrandstreifen wird nicht mit Gülle bedüngt und sollte maximal zwei Mal im Jahr (statt wie üblich vier bis sechs Mal im Jahr) gemäht werden. Naturschützer gehen davon aus, daß ein blühender Ackerrandstreifen für den Landwirt keine Existenzfrage darstellen wird.

Lerchenfenster und Blühstreifen anlegen

Der Naturschutzbund (NABU) hat die Feldlerche zum Vogel des Jahres 2019 bestimmt, und das nicht ohne Grund: der betörende Gesang der Feldlerche, der früher unverwechselbar von fast jedem Feld ertönte und den Frühling einläutete, wird immer seltener.

Neben Ackerrandblühstreifen könnten daher auch Blühstreifen oder kleine »Lerchenfenster« mitten im Acker eine Option sein, um die Artenvielfalt in der heimischen Feld- und Flurlandschaft zu erhöhen. Wildblumenmischungen zum Aussäen gibt es in jedem gut sortierten Gartenfachhandel.

Allerdings gehen die Meinungen unter Naturschützern auseinander, was den ökologischen Erfolg angeht. Der Tenor ist: Lerchenfenster sind nur dann sinnvoll, wenn in unmittelbarer Umgebung der Fenster eine Nahrungsgrundlage (Insekten) für die Aufzucht der jungen Lerchen existiert.

Wie immer gilt beim Thema Natur: Maßnahmen für tierische Feldbewohner müssen längerfristig geplant werden. Denn: bei Feldern sind die Weichen leider schon durch die Einsaat von Wintergetreide im Herbst gestellt worden. Der Wunsch von Vogelschützern lautet daher: weniger Wintergetreide anbauen.

Der vermehrte Anbau von Wintergetreide sorgt in den Augen von Naturschützern leider dafür, daß es auf den Feldern schon früh zu einem hohen Pflanzenwuchs kommt und so der Feldlerche das Brüten erschwert wird. Breitere Ackerrandstreifen in Form von Brachen, die bis zum Herbst unbehandelt bleiben, kommen der Feldlerche dagegen eher entgegen. Nur wenn die Feldlerche mehrere Bruten pro Jahr durchführen kann, wird sich der Bestand der Feldlerche erholen.

Autor & Fotos
Andreas Scholz

Weitere Infos

» Naturtipps beim Öhringer Modell
www.oehringer-modell.de
» Wildblumenmischungen für Wiesen und Co.:
www.wildbienen.info/artenschutz/wildblumenmischung.php
» Wildbienenhotels bauen
www.insekten-hotels.de/insektenhotel-bauen.php
» Nistkasten bauen:
www.heimwerker.de/nistkasten-selber-bauen
» Brutröhren für den Steinkauz bauen
www.bund-rvso.de/nistkasten-steinkauze.html

Herzliche Einladung: Wir feiern 25 Jahre Wino Biolandbau. Ihr Lieferservice mit frischen, Bioprodukten aus der Region

Lernen Sie uns in unserem Jubiläums-Jahr bei vielen verschiedenen Veranstaltungen direkt auf unserem Hof in Brackenheim kennen. Entdecken Sie biologische Landwirtschaft live, genießen Sie kulinarische Highlights, und erleben Sie viele weitere Attraktionen für Alt und Jung.

Wino Biolandbau ist Ihr Lieferservice aus der Region, der Ihnen frische Bio-Lebensmittel direkt vor die Haustüre liefert. Vor 25 Jahren gründeten Gabriele und Jürgen Winkler den Betrieb, da sie überzeugt von der biologischen Landwirtschaft waren und dies immer noch sind. Der vielfältige eigene Obstbau, wozu auch Besonderheiten wie Kiwi, Tafeltrauben, Aprikosen, etc. aus eigenem Anbau gehören, wird durch die Partnerschaft mit der Biolandgärtnerei Laiseacker in Vaihingen Enz ergänzt.

Mittlerweile arbeiten mehr als 35 Mitarbeiter bei Wino. Auch das Sortiment ist immer weiter gewachsen. »Sie bekommen bei uns ein echtes Vollsortiment«, so Andrea Babic, die bei Wino das Angebot gestaltet, »Selbstverständlich alles Bio.«

Testen Sie jetzt unser 3+1 Angebot. 3 Lieferungen für 25 € erhalten und bei der 4. Lieferung 25 € geschenkt bekommen.

Entdecken Sie die Vielfalt von Wino Biolandbau, und lernen Sie uns bei mehreren Möglichkeiten hautnah kennen.

Steiger Solar

· Pellets-, Scheitholz- und Hackschnitzelheizungen
· Solarwärme-Systeme
· Photovoltaikanlagen
· Wärmepumpen
· Wassertechnik

Steiger Solar GmbH
Heinsheimer Straße 51 · 74906 Bad Rappenau
Tel. 07264 - 960 520 · Fax 07264 - 960 52 20
info@steiger-solar.de · www.steiger-solar.de

Keine Jagd auf meinem Grundstück! – Wie der Eulhof-Lebenshof jagdfrei wurde

Kaum eine Lobbygruppe hat in unserem Lande mehr politischen Einfluß als die Jäger. Tiere zu jagen und zu erschießen hat eine jahrtausendelange Tradition. Vor allem der Adel frönte dieser Leidenschaft. Und auch heute noch bekennen sich viele Politiker zum »Jagdsport«, der u.a. dazu führt, daß alljährlich Millionen erschossener Wildtiere in unseren Müllcontainern landen. Was zudem die Wenigsten wissen: Wer ein ländliches Grundstück besitzt, wird automatisch »Zwangsmitglied« in der Jagdgenossenschaft, und es darf auf seinem Grund und Boden gejagt werden! Das wollten die Betreiber des Eulhof-Lebenshof im Mainhardter Wald nicht weiter hinnehmen und zogen vor Gericht!

Die Geschichte klingt wie der Kampf David gegen Goliath. Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay erwarben 2007 einen Hof im Mainhardter Wald und bauten dort über Jahre einen Gnadenhof für gerettete Tiere auf – den Lebenshof auf dem Eulhof. Wie vielen anderen Grundstücksbesitzern war ihnen nicht bewußt, daß ihre drei Hektar Land von den regionalen Jägern als Jagdrevier genutzt werden durften.

»Anfang 2009 hatte ich die erste direkte negative Begegnung mit einem Jäger«, erinnert sich Wolfgang Spitzlay. »Mit verbalen Attacken und sogar Androhung von Waffengewalt gegen unsere Haustiere. Ich erkundigte mich beim Landratsamt und erfuhr, daß man automatisch Jagdgenosse ist, wenn man ein Grundstück außerhalb geschlossener Ortschaften besitzt. Ich verlangte weitere Auskunft, doch wurden mir Übersichtspläne oder Karten verwehrt, die mir die Reviergrenzen und die Bereiche, in denen geschossen wird, erläutert hätten. Auch die Namen der auf unseren Flächen aktiven Jäger wollte man mir aus Datenschutzgründen nicht nennen. Und ein Austritt aus der Jagdgenossenschaft war angeblich ebenfalls nicht möglich.«

Antrag auf jagdrechtliche Befriedung

Obwohl von den Behörden keinerlei Unterstützung kam, ließen sich Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay nicht entmutigen. Sie erkundigten sich weiter und erfuhren, daß ein deutscher Grundstücksbesitzer Klage beim Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte gegen die Zwangsbejagung eingereicht hatte. Am 26.6.2012 verkündete der Europäische Gerichtshof, daß es nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren sei, wenn Grundstückseigentümer, die die Jagd aus ethischen Gründen ablehnen, zwangsweise Mitglied in einer Jagdgenossenschaft sind und damit die Jagd auf ihrem Grund und Boden dulden müssen.

»Nach dem Urteil stellten wir am 1.8.2012 den ersten Antrag auf jagdrechtliche Befriedung«, erzählt Wolfgang Spitzlay. Da das Urteil jedoch noch nicht in deutsches Recht umgesetzt war und die Behörden danach ständig neue Unterlagen wie Erklärungen, Belege, Grundbuchauszüge etc. forderten, dauerte es bis zum 1.4.2016, bis dem Eulhof-Le-

benshof eine Teilbefriedung zugestanden wurde.

Inzwischen hatten die Tierschützer einen Rechtsanwalt eingeschaltet, der bei der Akteneinsicht feststellte, wie sehr die Jägerlobby auf das Gesamtverfahren einwirkte. Und da zwei Grundstücke noch immer bejagt werden durften, kam es zu einem weiteren Gerichtsverfahren. Wohl um die Kläger abzuschrecken, wurde der Streitwert auf 10.000 Euro festgelegt. Entsprechend hoch waren die Gerichtskosten, die vorab bezahlt werden mußten.

Verwaltungsgericht Stuttgart gibt dem Tierschützern Recht

Da die bürokratischen Mühlen bekanntlich langsam mahlen, dauerte es noch einmal zwei Jahre, bis die Verhandlung vor dem Verwaltungsgericht stattfand. »Alle Einwände und Begründungen, die sich die Vertreter der Jagdbehörde zurechtgelegt hatten, wurden vom Gericht zerpflückt, und wir bekamen zu 100 % Recht.«, erzählt Wolfgang Spitzlay. »Die Kosten mußten von der Jagdbehörde übernommen werden. Auf das Geld warten wir allerdings immer noch.«

Obwohl das Urteil eindeutig ist, kehrt auf dem Eulhof-Lebenshof keine Ruhe ein. Das Landratsamt verlangte, daß die Flächengrenzen mit rot lackierten Pfählen markiert werden müssen. Erst damit wäre es den Jägern offiziell untersagt, die befriedeten Grundstücke im Zusammenhang mit jagdlichen Tätigkeiten zu benutzen.

Dennoch sind Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay optimistisch. Man muß für seine Überzeugung einstehen, wenn man etwas verändern will! Auch wenn das Nachbarschaftverhältnis darunter gelitten hat und so mancher sie nun spüren läßt, daß sie nicht mit dem (Jagd) Strom schwimmen.

Die Eulhofer sind damit die ersten Eigentümer im Kreis Schwäbisch Hall, die eine jagdrechtliche Befriedung auf ihrem Grundstück durchgesetzt haben. Und die Tierfreunde hoffen, daß sie mit ihrem Engagement weitere betroffene Grundstückseigentümer zu diesem Schritt ermuntern können!

Eulhof
Lebenshof im Mainhardter Wald e.V.

Weitere Infos

Eulhof – Lebenshof im Mainhardter Wald e.V.
Eulhof 50, 74535 Mainhardt-Eulhof
E-Mail: Eulhof@Eulhof.de
www.facebook.com/Eulhof

Sind Sie auch Eigentümer eines Grundstücks, das gegen Ihren Willen bejagt wird?
www.zwangsbejagung-ade.de

Ökostrom von den Stadtwerken Neckarsulm

Ab Januar 2019 liefern wir Ökostrom aus Neckarsulm für Neckarsulm. Die ersten Kunden erhalten Willkommensgeschenke.

Neben Gas, Wasser und Fernwärme können auch Sie ab 1. Januar 2019 Ökostrom von den Stadtwerken Neckarsulm beziehen. Beliefert werden sowohl Privat- als auch Geschäftskunden zu attraktiven Konditionen. Als Kunde profitieren Sie von unserer Erfahrung als regionaler Anbieter. Zudem genießen Sie die Vorteile einer zuverlässigen Energieversorgung – eben alles aus einer Hand.

Wir sind Ihr Partner – gerne auch für Strom.

Seit mehr als 110 Jahren sind wir in der Region verwurzelt und damit ein fester Bestandteil der Stadt Neckarsulm und Umgebung. Sie wissen, daß Sie mit uns rechnen können, denn wir kennen die Bedürfnisse unserer Kunden. Als Ansprechpartner vor Ort stehen wir Ihnen unkompliziert mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Sie sich für uns als Stromanbieter entscheiden, können Sie mit einer ebenso zuverlässigen Versorgung rechnen, wie dies beim Bezug von Gas, Wasser und Fernwärme der Fall ist.

Mit unseren Öko-Tarifen beziehen Sie Strom aus 100% erneuerbaren Energien. Damit helfen wir Ihnen dabei, die Umwelt zu schützen. Entdecken Sie unsere Stromangebote – telefonisch, persönlich in unserem Kunden- und Energiezentrum oder auf unserer Website im Internet.

sw energie

Gas, Strom, Wasser, Wärme aus Neckarsulm
www.sw-neckarsulm.de E-Mail: kundenzentrum@sw-neckarsulm.de
Telefon: 07132 35-294

Ab nach draußen! – Frühlingswandern in der Region

Die ersten Farbteppiche in der Natur verjagen die Frühjahrsmüdigkeit. Der Frühling ist auch in der Naturscheck-Region die schönste und lebendigste Jahreszeit. Schwäbische Dichter wie Eduard Mörike (1804-1875), Friedrich Schiller (1759-1805) oder Friedrich Hölderlin (1770-1843) priesen den bunten Lenz in ihren Gedichten. Bis heute locken erste Frühlingsboten wie Blaustern, Krokus oder Veilchen den wintermüden »Zweibeiner« ins Freie. Beim Entdecken des Frühlingserwachens im Park, auf der Wiese oder am Waldbach läßt sich spirituelle Kraft tanken.

»Wenn aus der Tiefe kommt der Frühling in das Leben, es wundert sich der Mensch, und neue Worte streben aus der Geistigkeit, die Freude kehret wieder … « – die Danksagung an den Frühling kommt in dem Gedicht von Friedrich Hölderlin auf berührende Weise zum Tragen. Was gibt es Schöneres nach der trüben und dunklen Winterzeit, als einen Spaziergang bei den ersten milden Sonnenstrahlen im Frühjahr?

Amsel, Drossel, Fink und Star schmettern dann in einer immer grüner werdenden Landschaft im Geäst ihre Lieder und vertreiben damit endgültig die kahle Landschaftsstimmung – der Winter ist vorbei! Wenn Bienen und Schmetterlinge sich an den blühenden Weidenkätzchen tummeln oder Buschwindröschen für die ersten Farbteppiche sorgen, dann erwachen im Menschen automatisch Frühlingsgefühle.

Besonders farbenfroh fällt jedes Jahr das Frühlingserwachen bei einem ausgedehnten Spaziergang oder einer kleinen Radtour in der Naturscheck-Region aus: in den Flußtälern an Neckar, Rems, Murr, Kocher und Jagst oder an den idyllischen Waldbächen im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald kommt es an sonnigen Märztagen zu einem explosiven Vegetationsschub.

Frühlingsauftakt im Unteren Remstal

Eine genußreiche Entdeckungstour durch das frühlingshafte Remstal bildet der circa 10 Kilometer lange Flußabschnitt von Waiblingen-Neustadt bis nach Neckarrems. Als Startpunkt für die Frühlingswanderung bietet sich der »Haufler« an – ein rekultivierter Weinberg.
Das Untere Remstal bietet Naturliebhabern zu Frühlingsbeginn zahlreiche Beobachtungsmöglichkeiten.
Am Wegesrand sprießt üppig der Bärlauch aus dem Boden und verströmt sein intensives Aroma – das schwäbische »Kräuterhexle« freut's. Ins Auge stechen ebenfalls Gelbes Windröschen, Buschwindröschen, Blaustern und Goldstern.
Mit dem Hohlen Lerchensporn und dem Echten Lungenkraut sorgen ab März zwei Pflanzen mit heilender Wirkung für zusätzliche Farbtupfer im Unteren Remstal. Auf die Heilkräfte des Echten Lungenkrauts bei Lungenerkrankungen ging Leonhart Fuchs bereits im Mittelalter ein. Der berühmte Botaniker – unter anderem geht die Fuchsie auf seinen Namen zurück – starb im Jahr 1566 in Tübingen.

Viel früher als Leonhart Fuchs beschäftigte sich be-

reits Hildegard von Bingen (1098-1179) mit der wohltuenden Wirkung des Lungenkrauts. Im schwäbischen Volksmund haben sich für das Echte Lungenkraut bis heute Bezeichnungen wie »Hundszong« oder »Blaue Schlüsselbluem« gehalten.

Die Wander- und Spazierstrecke von Neustadt bis Neckarrems wird immer wieder durch kleinere Wiesen-Abschnitte aufgelockert. So prägen Löwenzahn und Wiesenschaumkraut auch die Frühlingswiesen rund um die Hegnacher Mühle. Am Flußufer stakst derweil der Fischreiher durch das seichte Wasser.

Der knapp ein Meter große Fischreiher ist aber nicht der einzige Vogel mit einem Faible für »Fischfleisch«. Mit dem schillernden Eisvogel hat der Reiher einen Nahrungskonkurrenten, der trotz seiner viel kleineren Körpergröße ebenfalls ein geschickter Fischjäger ist. Der farbenprächtige Eisvogel ist als Ansitzjäger bekannt, der sich pfeilschnell von der Astgabel nach unten ins frische Naß stürzt, um mit seinem spitzen Schnabel ein Fischchen zu erbeuten.

Eine ganz andere Jagdstrategie verfolgt die Wasseramsel, die ebenso im Unteren Remstal heimisch ist. Die Wasseramsel kann mehrere Minuten unter Wasser bleiben: sie kann quasi unter Wasser »laufen« und spürt dabei Bachflohkrebse und anderes »Unterwasser-Kleingetier« auf.

Regionale Flora und Fauna

Ein Traum im Unteren Remstal ist im Frühling ebenfalls die einsetzende Obstblüte. Die zarten Obstblüten betören nicht nur Honigbienen seit eh und je, sondern inspirierten auch schon viele schwäbische Dichter wie Justinus Kerner oder Eduard Mörike.

Die Flußauenlandschaft an der Rems bietet wichtige Lebensräume für schillernde Prachtlibellen und scheue Vogelarten wie Pirol oder Gebirgsstelze. Für Felsenbrüter wie Wanderfalke oder Kolkrabe ist das Untere Remstal ebenfalls interessant: an einigen Stellen fallen die Muschelkalksteilwände fast 80 Meter ab. Die Muschelkalkaufschlüsse, die sich schon vor Millionen Jahren tief ins Untere Remstal eingegraben und schon so manchen Fund aus der Ur- oder Keltenzeit freigegeben haben, sind verborgene Naturparadiese: hier ist während der Brutzeit seltener Vogelarten besondere Vor- und Umsicht geboten.

Vom Ortsteil Neckarrems ist es nur ein Katzensprung bis zum Stadtkern von Remseck am Neckar. Hier besteht die Möglichkeit, mit der Straßenbahn wieder Richtung Stuttgart oder Ludwigsburg zu fahren.

Genußreiche Frühlingstour im Kochertal

Liebhaber von Wildgemüse, Heilkräutern und Frühlingsblumen kommen auch bei kurzweiligen Wanderungen oder Radtouren im Kochertal zwischen Gaildorf, Rosengarten, Schwäbisch Hall und Braunsbach voll auf ihre Kosten. Eine landschaftlich und historisch reizvolle Frühlingswanderung startet bei der evangelischen Pfarrkirche St. Martin in Rosengarten-Westheim. Die Wanderstrecke führt von der Kirche zunächst hinunter ins Flußtal, bevor es durch einen kleinen Waldabschnitt wieder nach oben in Richtung Wilhelmsglück geht (einfach den Wegweisern folgen).

In der Ortsmitte von Wilhelmsglück angelangt, führt der Weg erneut hinunter zum Kocher. Hinweistafeln am ehemaligen Stolleneingang erinnern an das frühere Steinsalzbergwerk in Wilhelmsglück. Das Steinsalzbergwerk wurde einst nach König Wilhelm I. von Württemberg benannt und im Jahr 1823 in Betrieb genommen. 100 Meter tief lag einst der Salzflöz. Die Bergmänner förderten in Spitzenzeiten bis zu 20.000 Tonnen pro Jahr.

Das Steinsalz aus Wilhelmsglück wurde im nahegelegenen Schwäbisch Hall zu Speisesalz weiterverarbeitet. 1879 kam es im Bergwerk zu einem furchtbaren Unfall: 21

Bergleute ließen ihr Leben, als sich Salpeter entzündete und dadurch ein folgenschwerer Brand ausgelöst wurde.

Das Steinsalzbergwerk in Rosengarten-Wilhelmsglück ist inzwischen längst Geschichte. Noch in Betrieb dagegen ist der Steinbruch auf der gegenüberliegenden Flußseite. Über den Kochersteg geht die Wanderstrecke immer höher hinauf nach Hirschfelden – der Streckenabschnitt gewährt einen kleinen Einblick in die mächtigen und fossilienreichen Gesteinsschichten des Wilhelmsglücker Steinbruchs. Seit einigen Jahren spielt das Steinbruchgelände auch im Rahmen des umstrittenen Bahnprojekts »Stuttgart 21« eine Rolle: bis zum Frühling 2019 wird hier noch Bauschutt aus Stuttgart angekarrt und in Wilhelmsglück abgeladen.

Von Hirschfelden streift der Blick die blühenden Obstbäume am Fuße des Einkorns – dem 510 Meter hohen Haller Hausberg. Von Hirschfelden gibt es für Frühlingswanderer mehrere Optionen: Entweder sie marschieren gemütlich auf den Wanderwegen entlang der Bahngleise nach Hessental zum Bahnhof. Vom Bahnhof in Hessental verkehren stündlich Züge in Richtung Crailsheim und Nürnberg oder Stuttgart. Aber reizvoll ist auch ein ausgedehnter Abstecher von Hirschfelden hoch zu den Obstbäumen, Wacholderbüschen und Heckenlandschaften an der Bilz bei Michelbach.

Im Frühling faszinieren hier die endlos anmutenden Schlehenblüten. Die dornigen Schlehenbüsche bieten dem Neuntöter einen geschützten Unterschlupf: hier legt der Neuntöter gerne einen kleinen »Vorratskeller« an. Auf den Dornen spießt der etwa amselgroße Vogel unter anderem Mäuse, Hummeln oder Heuschrecken auf. Die Landschaft an der Bilz ist ein reizvoller Streckenabschnitt des Kocher-Jagst-Trails: hier trifft der Bühlersteig auf den Kochersteig.

Stille Momente im Jagsttal

In der Naturscheck-Region lockt aber nicht nur das Kocher-, sondern auch das benachbarte Jagsttal zu einer ausgiebigen »Frühlingsmeditation« an der frischen Luft. So führen im Jagsttal die vor einigen Jahren angelegten »Pfade der Stille« an spirituellen Orten vorbei. Eine entdeckungsreiche Frühlingswanderung startet im Kloster Schöntal. Gegenüber dem schmucken Eingangsportal zur Klosteranlage befindet sich der Abteigarten, in dem bereits zum Frühlingsstart die ersten Heilkräuter gedeihen.

Es würde den Rahmen des Artikels sprengen, sämtliche Sehenswürdigkeiten und historischen Details der Klosteranlage aufzuzählen: die barocke Pracht in der Klosterkirche zählt aber zweifelsohne zu den besonderen Höhepunkten. Regelmäßig werden Führungen durch das ehemalige Zisterzienserkloster angeboten, in dem sich unter anderem auch das Epitaph des Ritters Götz von Berlichingen befindet.

Die Frühlingswanderung auf den Pfaden der Stille rund um das Kloster Schöntal startet an der Jagst. Von der Klosteranlage führt der Weg am frühlingshaften Honigbach entlang. Als Orientierungspunkt dient ein rotes Kreuz, daß einen Rundweg markiert.

Der Weg führt dann an Fischteichen vorbei zum Forsthaus und zur Wallfahrtskapelle in Neusaß oberhalb des Jagsttals. Die Kapelle dient sozusagen als spirituelle Verschnaufpause. Direkt hinter der Wallfahrtskapelle liegt eine kleine Höhle – das »Augenbrünnle«: das Quellwasser soll heilende Kräfte besitzen. Ein Blickfang rund um die Wallfahrtskapelle Neusaß ist auch die 500 Jahre alte Linde.

Von Kapelle und Forsthaus folgt man links einem geteerten Weg so lange, bis er in einen Feldweg übergeht. Nun halten wir uns links, um wieder zum Kloster Schöntal abzusteigen – insgesamt knapp 100 Höhenmeter sind auf der Tour zu bewältigen. An der Heiliggrabkapelle genießen wir einen Blick auf die Doppeltürme der Klosterkirche und das frühlingshafte Jagsttal.

Im Klosterladen können wir uns mit Snacks und Erfrischungen eindecken. Bei schönem Wetter lockt auch ein Eis im Klostercafé, das in wenigen Schritten erreichbar ist. Wenn im April die Temperaturen tagsüber schon die 20 Grad überschreiten, dann winkt auch ein Fußbad an der Jagst. In der Regel drehen erst ab Juni an der klösterlichen Badestelle kleine oder große Wasserratten kraulend oder brustschwimmend ihre Runden.

A Walk in the Park: der Pfühlpark in Heilbronn

Auch in Heilbronn – der einzigen Großstadt in der Region Heilbronn-Franken – stellen sich bei Spaziergängen in den »grünen Lungen« rasch Frühlingsgefühle ein. Vor allem im Mai lohnt sich ein Abstecher mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den Pfühlpark.

Ob Rhododendron, Tulpen oder Narzissen: im Frühling betören zahlreiche Blüten die Sinne der Parkbesucher. Neben den blühenden Rhododendron-Büschen, die von Hochzeitsfotografen gerne als stimmungsvolles Motiv genutzt werden, beeindrucken in der Parkanlage auch die mächtigen Baumkronen. Hobbyfotografen sollten ein Teleobjektiv auf das Parkgelände mitnehmen: mit Geduld gelingt ein spontaner Schnappschuß eines Eichhörnchens oder eines Spechts, die im Pfühlpark zahlreich vorkommen.

Wer einen längeren Spaziergang machen möchte, der koppelt den Besuch im Pfühlpark mit einem gezielten Schlenker zum Trappenseeschlößchen. Familien mit Kindern genießen das kleine Naturidyll, wenn im Frühling niedliche Enten- und Schwanküken etwas unbeholfen ihre ersten Runden schwimmen. Im Biergarten am Trappensee klingt der ausgedehnte Frühlingsspaziergang aus, bevor es mit der S-Bahn zurück in die Stadtmitte oder zum Heilbronner Hauptbahnhof geht.

Da am 17. April die Bundesgartenschau ihre Toren öffnet, werden auch stadtaffine Naturliebhaber 2019 auf ihre Kosten kommen. Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei. Deshalb: Ab nach draußen, wenn die Frühlingssonne lacht!

Autor und Fotograf
Andreas Scholz

Weitere Informationen

» Pfade der Stille an der Jagst
www.pfade-der-stille.de
» Führungen im Kloster Schöntal
www.kloster-schoental.de/kultur-freizeit/fuehrungsprogramme.html
» Geschichte des Kloster Schöntals
www.schloesser-und-gaerten.de/monumente/kloester/klosterschoental/start
» Pfühlpark in Heilbronn
www.heilbronn.de/umwelt-mobilitaet/gruenes-heilbronn/parks/pfuehlpark.html
» Geschichte des Kocherstegs und des Steinsalzbergwerks in Wilhelmsglück, www.rosengarten.de
» Stadt Remseck am Neckar und Teilort Neckarrems
www.stadt-remseck.de
» Stadt Waiblingen und Ortsteile
www.waiblingen.de

Tipps vom Baubiologen: Abschirmung von Mobilfunkstrahlung

Grundsätzlich läßt sich Mobilfunkstrahlung relativ gut abschirmen. Verschiedene Produkte stehen dabei zur Verfügung. Hier einige Beispiel, die Baubiologen empfehlen.

Im Bereich von Fenstern sind teilweise die eingesetzten Gläser bereits mit strahlungsdämpfender Wirkung ausgestattet. Lediglich das Rahmenmaterial stellt den Schwachpunkt in der Praxis dar, wobei dies in der Ausführung im Detail gelöst werden kann. Für Abschirmung im Fassadenbereich können spezielle Edelstahl- und Kupfergewebe mit höchster Schirmungswirkung sowohl im Trockenbau als auch in der Fassade eingeputzt zum Einsatz kommen. Raumseitig sind die gleichen Maßnahmen möglich.

Grundsätzlich sind sämtliche elektrisch leitfähigen Abschirmgewebe in den Potentialausgleich des Gebäudes mit einzubeziehen. Dabei sind Vorschriften gemäß VDE z. B. Näherungsabstände zu Blitzableitern usw. zu berücksichtigen.

Bei raumseitiger Durchführung kommt zusätzlich die Berücksichtigung der Elektroinstallation mit ins Spiel. Diese benötigt für alle in abgeschirmten Bereichen relevanten Stromkreise unabdingbar einen Fehlerstromschutzschalter zur persönlichen Sicherheit der Bewohner. Ebenfalls erforderlich ist ein separater Schutzleiter zur Haupterdungsschiene. Niemals ist eine Erdung an Steckdosen oder Rohrleitungssystemen gemäß VDE zulässig. Im Schadensfalle wäre dies ggfs. ein versicherungsrelevantes Problem.

Meßeinheiten

Eine Abschirmung wird regulär in dB angegeben. Dabei stellen 20 dB praktisch eine 99 %ige Abschirmung dar. Je nach Intensität des äußeren Strahlungspegels kann dies nicht ausreichend sein. Insofern ist man bei zu erwartender zukünftiger Aufrüstung der Sendeleistungen gut beraten, Materialien mit hohen Schirmdämpfungsleistungen von 40 dB, 50 dB und mehr zu wählen.

Schirmdämpfungswerte beziehen sich immer auf eine Messung im Labor ohne Berücksichtigung bauseitiger Details! Daher sind in allen Fällen entsprechende Kompromisse am Gesamtergebnis zu machen. Bei raumseitigen Abschirmmaßnahmen ist es schwieriger, ein optimales Abschirmergebnis zu erzielen.

Autor

Paul Layher, Sachverständigenbüro und Umweltanalytik

Weitere Informationen

www.baubiologie-layher.de

Pater Gerhards Kräuterkolumne: Herzgespann

Herzgespann, Leonurus cardiaca – ist ein Lippenblütler. Im Englischen heißt der machtvolle »Löwenschwanz« Common Motherwort . Landauf, landab nennt er sich anders: »Herzgold«, »Herzheil«, »Herzkräutl«, »Wolfskraut.« Gesammelt wird das blühende Kraut von Juni bis September.

Bis zu zwei Meter hoch recken sich die Löwenschwänze überall in Europa und auch in Nordafrika in den Himmel. »Leonurus« meint »Löwe« (leon) und »Schwanz« (Oura). »Cardiaca« besagt »Herz«, »herzkrank«.

Wegen des Leonurusbitterstoffs und der enthaltenen Gerbstoffe schmeckt das Kraut recht bitter. Es wirkt, so heißt es in der Volksmedizin, harntreibend, blutdrucksenkend, krampflösend, beruhigend und antibakteriell. Es regt den Kreislauf und den Uterus an.

Die alten Griechen verwendeten die Pflanze als magisches Herzmittel und wenn es bei Disputen Spannungen gab und scheinbar unüberbrückbare Gegensätze ausgeglichen werden sollten. Es kam dabei weniger auf die Darreichungsform an, sondern darauf, daß es das Kraut nackt zu sammeln galt. So berichtet Sophokles von Medea, der Hexe, daß sie ihre Kräuter nackt gräbt. Ein Amulett aus den Blättern, die wie beschrieben gesammelt wurden, sollten Herzeleid und Herzklopfen vertreiben.

Schon im Altertum empfahl Dioskurides Herzgespann. Er nutzte es gegen Magenleiden. Kräuterkundige Ärzte des 16. Jahrhunderts empfahlen es bei Gliederlähmung und Fallsucht. Zu dieser Zeit wurde auch seine Herzwirkung entdeckt. Die Heilkundigen schwärmten von seiner Kraft gegen die Melancholie und seiner positiven Wirkung für ein frohes Gemüt. Doch dann geriet es, wie so viele Kräuter, fast in Vergessenheit.

Englische Ärzte haben das Herzgespann jedoch in jüngster Zeit wiederentdeckt und sind begeistert von ihm. Herzgespann findet Anwendung bei nervösen Herzbeschwerden, Herzproblemen, Herzklopfen, Atemnot, Engbrüstigkeit, Verschleimung der Atemwege, Magenproblemen, Blähungen, Magenkrämpfe, Nervosität, Gereiztheit, nervösen Angstzustände und Schlaflosigkeit.

Das Herzgespann wächst an Wegrändern, Zäunen, auf Halden und Brachland. Und es liefert einen dunkelgrünen Farbstoff für Naturmaterialien. Wolle wird besonders schön gefärbt.

P.S. *Unter dem Namen »Marihuanilla« kommen die chinesischen und amerikanischen Arten als psychedelisches Kraut und als Ersatz für Cannabis (Hanf) zum Einsatz. Die getrockneten Blätter werden dann geraucht.*

Gott befohlen und herzlichst,
Ihr Pater Gerhard

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

Fotos
Wikipedia: "Hajotthu"
Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé
"Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz" 1885, D-Gera
www.biolib.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.«

Pikante Käse-Scones mit Frühlingskräuter-Frischkäse

- für etwa 25 Stück -

150 g kräftiger Käse wie Gouda, Bergkäse, Tilsiter, 3-4 Frühlingszwiebeln, 1 EL Butter, 5 EL gesäuberte und gehackte Frühlingskräuter wie Bärlauch, Schnittlauch, Brennnesseln, Pimpinelle, Petersilie, Rucola u. ä.

Den Käse fein reiben. Die Frühlingszwiebeln säubern und ohne Wurzel und mit Grün in feine Ringe schneiden. Die Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten und abkühlen lassen

450 g Mehl, 20 g (5 TL) Backpulver, 1 TL Salz, 0,5 TL Piment d éspelette (schwache Chilisorte) 100 g kalte Butter in Stücken, 250 ml Milch

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und dem Piment d éspelette mischen. Die Butter in Stücken zugeben und mit den Händen so durchmischen, dass die Butter überall verteilt ist und die Masse krümelig wird. Jetzt die Kräuter, die Frühlingszwiebeln und den Käse mittig in die Schüssel geben. Die Milch nach und nach zugeben und alles zu einem zusammenhängenden Teig kneten. Diesen kurz auf die Arbeitsfläche geben und nochmals kurz durchkneten (sollte nicht zu lange gemischt werden)

Etwas Mehl, 1 Eigelb, 2 EL Milch, 50 g geriebener Käse

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche mit den Händen flach drücken auf etwa 2-2,5 cm. Kreise von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und damit die Scones bepinseln. Noch mit Käse bestreuen und für etwa 20-25 Minuten im Ofen goldbraun backen.

100 g Frischkäse, 100 g körniger Frischkäse, 100 g Naturjoghurt, 5 EL Olivenöl, 2 Msp. gemahlener Bockshornklee, 2-3 TL Zitronensaft, 4 EL gehackte Frühlingskräuter (siehe oben), Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, etwa 4 cm langes Stück Gurke

Den Frischkäse mit dem körnigen Frischkäse, dem Joghurt und dem Olivenöl verrühren. Den Bockshornklee, den Zitronensaft und die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein hinein reiben. Die Gurke schälen und fein reiben. Die Raspeln ausdrücken und untermischen. Den Dipp nochmals abschmecken und zusammen mit den lauwarmen Scones servieren

Tipp: Süße Scones sind in England ein klassisches Gebäck das zum Tee serviert wird. Die Scones am besten sofort verzehren. Ansonsten nach dem Abkühlen in einer Dose oder Tüte für maximal 2 Tage lagern.

Es ist perfide, wie man uns eine heile Welt vorspielt – Gespräch mit dem Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

Dirk Müller ist seit vielen Jahren das Gesicht der Börse. Kompetent und charismatisch versteht er es, das Börsenlatein so zu übersetzen, daß es auch Normalsterbliche begreifen. Er nimmt kein Blatt vor den Mund und spricht Klartext. Für den NATURSCHECK beantwortet er regelmäßig Fragen unserer Leser zu den Themen Politik, Wirtschaft und Finanzen.

Lieber Herr Müller, ich gebe zu, daß ich seit unserem letzten Gespräch vor drei Monaten etwas die Übersicht verloren habe, was weltpolitisch abläuft. Quasi im Minutentakt gehen Nachrichten ein, die sich mit Themen wie dem Dieselfahrverbot, den Gelbwesten in Paris, dem Brexitchaos in London oder dem wochenlangen Shutdown in den USA befassen. Wer soll da noch durchblicken? Da auch Sie sich mit all diesen Themen auseinandersetzen, werfe ich einfach ein paar Zuschauerfragen in den Raum:

Frage 1: Ich fahre seit 30 Jahren Diesel. Jahrzehntelang hat man uns gepredigt, Fahrzeuge zu kaufen, die wenig konsumieren, länger halten und daher etwas teurer sind, auch steuerlich. Nun werden Grenzwerte aus dem Hut gezaubert, die viele Mediziner stark anzweifeln. Und plötzlich ist das Richtige falsch, jeder Dieselfahrer ein Sünder und sein teures Auto nichts mehr wert! Was sagen Sie dazu?

Dirk Müller

Es ist schon beeindruckend! Man muß sich nur vorstellen: Es gibt kein anderes Land auf diesem Planeten, das so abhängig ist vom Verbrennungsmotor und vom Automobil wie Deutschland. Wir haben das Ding erfunden, und wir waren über Jahrzehnte stolz darauf.

Zudem ist das Auto die absolute Wirbelsäule unserer Wirtschaft, von der zahlreiche andere Industriezweige und natürlich auch hunderttausende von Arbeitsplätzen abhängig sind.

Und obwohl wir uns diese Kernkompetenz hart erarbeitet haben, gehen wir nun dagegen vor wie kein anderes Land der Welt. Wir treten uns mit einer solchen Freude selbst zwischen die Beine, daß man sich nur verwundert die Augen reiben kann. Das ist entweder völlige Dummheit oder die Lust an der Selbstzerstörung. Oder irgendein »Kadavergehorsam« irgendwelchen Dritten gegenüber. Ich weiß es nicht. Man kann es nicht mit gesundem Menschenverstand nachvollziehen, wie wir hier das Rückenmark unserer Wirtschaft und unseres Wohlstandes kaputtmachen.

Interessant dabei ist, daß die Automobilindustrie über Jahrzehnte eine der wichtigsten Lobbygruppen Europas war und daß diese Lobby nun offensichtlich nicht mehr die Kraft hat, ihre eigenen Interessen zu schützen. Andere sind da wohl inzwischen mächtiger. Und es würde mich selbst interessieren, wer ein solch großes Interesse daran hat, diese Industrie in Grund und Boden zu stampfen.

Angeblich geht es ja um das Weltklima und die Rettung des Planeten. Und natürlich um die Gesundheit der Menschen, die – so eine aktuelle Studie – in der Stadt ein kürzeres Leben haben als die Landbevölkerung. Und das soll nun an der Feinstaubbelastung liegen? Was aber ist mit Fastfood, Lärmbelästigung, Elektrosmog, etc.?

Dirk Müller

Die Politik hat über viele Jahre die Entwicklung im Bereich Mobilität verschlafen. Bevor wir jedoch Versäumtes über Nacht nachholen und solch drastische Maßnahmen ergreifen wie ein Dieselverbot, sollte es zuerst einmal vernünftige Alternativen ge-

ben. Denn die aus dem Verkehr gezogenen Dieselfahrzeuge werden ja nicht etwa verschrottet, sondern fahren dann in unseren Nachbarländern weiter wie gehabt. Der Verlierer ist einzig und allein der deutsche Autobesitzer.

Und ob das Elektroauto wirklich die Lösung für die Zukunft sein wird, ist ebenfalls zu bezweifeln. Ich befasse mich seit einiger Zeit mit dem Thema Elektrosmog, wo ja heute schon sehr gesundheitsschädliche Dinge im Gange sind, wie etwa die Strahlungen im Niederfrequenzbereich etc. Und wenn ich mir dann vorstelle, welchen Emissionen wir in den Elektroautos ausgesetzt sind, dann weiß ich nicht, ob eine Dieselwolke derzeit nicht die geringere Gefahr darstellt. (lacht)

Nicht nur die Meßmethoden sind umstritten, wenn etwa direkt an vielbefahrenen Kreuzungen gemessen wird. Auch die Grenzwerte werden von vielen Medizinern kritisiert. Ein einziger Zug an einer Zigarette soll ja den Feinstaubgrenzwert um das Zehntausendfache übersteigen. Doch das Dieselfahrverbot ist nun da, erste Dieselfahrer gehen für ihr Auto auf die Straße, und Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer ruft zum juristischen Widerstand gegen städtische Dieselfahrverbote auf. Einmal mehr totales politisches Chaos?

Dirk Müller

So ist es. (lacht) Eine echte Komödie! Schauen wir einmal, wie sich das Ganze weiterentwickelt.

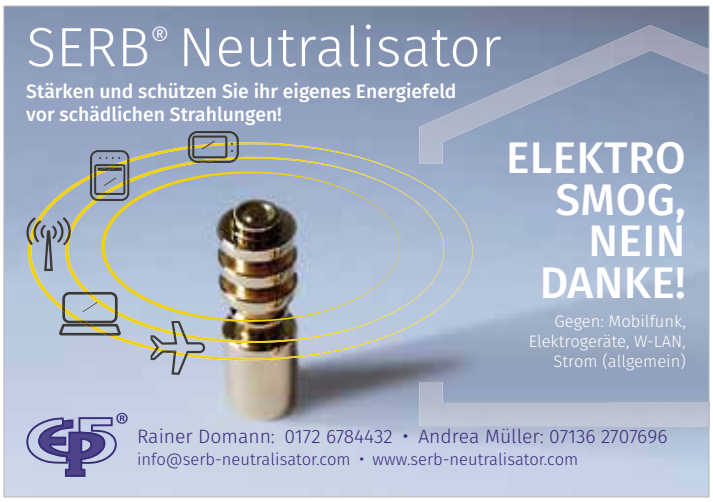
Auch in Großbritannien blickt kaum noch einer durch. Regierung und Bevölkerung sind tief gespalten, was den Brexit angeht. Viele ehemalige Brexit-Befürworter würden den beschlossenen EU-Austritt gerne wieder rückgängig machen. Wie ist Ihre aktuelle Einschätzung der Lage?

Dirk Müller

Eigentlich genau so, wie ich es von Anfang an gesehen habe. Großbritannien käme ohne Europa wunderbar klar und auch umgekehrt. Hätte man eine schnelle Entscheidung getroffen und diese auch umgesetzt, dann wäre die Kuh längst vom Eis. Die Unternehmen, die Banken und die Verbraucher hätten sich darauf eingestellt und sich mit den neuen Gegebenheiten arrangiert.

Da wir nun aber schon im dritten Jahr diskutieren, heißt das, daß für alle Gruppierungen eine völlige Unsicherheit herrscht. Keiner weiß, wie es weitergeht, und Investitionen werden massiv zurückgefahren. So lange ich als Unternehmer nicht weiß, wie die neuen Gesetze aussehen werden, kann ich auch nicht investieren. Ich kann auch als Arbeitnehmer kein Haus kaufen oder andere langfristige Planungen umsetzen. Diese Unsicherheit ist also das größte Problem, und die wird mit einer beeindruckenden Sturheit aufrechterhalten.

Aber vielleicht könnte man das ganze Thema auch aus einer anderen Sicht betrachten. Einige Wirtschafts- und Finanzexperten behaupten, Großbritannien verlasse gerade die sinkende Titanic EU, der eine der größten Wirtschaftskrisen der Geschichte droht. Man muß sich nur unsere schwächelnde Autoindustrie anschauen oder die Deutsche Bank, die sich einer mehrere hundert Milliarden großen Derivateblase gegenübersieht. Und wenn die mal platzt, hat das Konsequenzen für die vielen Sparer im Land und für das gesamte Bankensystem. Wir sehen einen Konzern Bayer, der freiwillig die Giftpille Monsanto frißt. Wir sehen italienische Banken am Anschlag. Und vieles andere mehr.



Man kann sich vorstellen, was in Europa los ist, wenn wir in eine Rezession rutschen – auch angesichts des enormen Migrationsdrucks. Vielleicht haben die Briten nur rechtzeitig das Beiboot bestiegen. Und wir schauen ihnen beim Rudern zu, lachen sie aus und merken dabei gar nicht, daß die sich retten, während wir mit Vollgas auf einen Eisberg zulaufen.

Das klingt nicht sehr optimistisch. Aber wie Sie sagen: Es ist eine theoretische Möglichkeit, und in ein paar Jahren wissen wir mehr! Eine weitere Leserfrage zum Thema Europa: Viele Franzosen machen seit Monaten gegen Präsident Macron mobil und möchten politische Veränderungen - obwohl in keinem anderen Land der EU der Mindestlohn so hoch ist und die sozialen Leistungen so vielfältig sind. Warum sind die Franzosen nicht zufrieden mit ihrem Präsidenten?

Dirk Müller

Das hat in Frankreich verschiedene Gründe. Man war jahrzehntelang eher arbeitnehmer- als arbeitgeberfreundlich, was man den Politikern auch vorgeworfen hat. Nun versucht Macron, ein bißchen den Gerhard Schröder zu machen und die Rechte der Arbeitnehmer zu beschneiden. Die Franzosen sind es gewohnt, sich so etwas nicht gefallen zu lassen. Also gehen sie auf die Straße.

Frankreichs Probleme sind jedoch sehr vielschichtig. Zum einen sind sie wirtschaftlicher Natur, zum anderen kämpft man mit enormen Migrationsproblemen. Doch auch hier muß man sich wie immer die Frage stellen: Wem nützt dieser Protest eigentlich? Wer hält den Druck dieser Gelbwesten-Bewegung aufrecht? Wer finanziert das? Und wie kommt es, daß alles so gut organisiert abläuft?

Und plötzlich taucht die Gegenpartei auf mit den roten Schals. Das ist ja schon fast bürgerkriegsähnlich: Da werden Zivilisten mit Uniformen ausgestattet und gegeneinander auf die Straße gehetzt, in diesem Fall die Gelben gegen die Roten. Das war seinerzeit in Nordafrika so und auch vor einigen Jahren beim arabischen Frühling, daß mächtige Interessengruppen das Volk mobilisieren und instrumentalisieren und die Menschen gegeneinander aufhetzen. Jede Revolution wird auf diese Art und Weise geführt, indem man die Menschen bei ihren Gefühlen packt.

Wenn das Ziel dann erreicht ist, wie zum Beispiel ein Regierungswechsel, läßt man die Protestierenden meist fallen. Siehe Ägypten! Viele landen dann in den Gefängnissen. Also sollte man sich immer die Frage stellen: Ist das wirklich eine Bürgerbewegung? Oder welche anderen Interessen stehen dahinter?

Auch Sarah Wagenknecht ruft die eher angepaßten Deutschen inzwischen zum »Aufstehen« auf. Allerdings mit eher mäßigem Erfolg.

Dirk Müller

Da sehen Sie den Unterschied: Sarah Wagenknecht versucht seit Wochen, die Menschen zu mobilisieren, doch ist die Bewegung noch immer sehr klein. Da stehen anscheinend keine Großgruppierungen dahinter mit entsprechenden Summen und Geldern. Auch die Medien berichten wenig. Und das, obwohl viele Menschen auch bei uns die Schnauze voll haben.

Eine weitere Leserfrage: Deutschland war und ist eine globale Wirtschaftsmacht. Einige Experten behaupten jedoch, daß wir den Bogen inzwischen überspannt und die wichtigsten Entwicklungen verschlafen hätten. Wie sehen Sie das?

Dirk Müller

Genau so! Wir machen uns selbst kaputt! Wir haben es ja vorher schon erwähnt, vom Auto über die Banken bis zu Bayer. Da muß man sich schon fragen, welche Industrie man noch ernstnehmen kann. Von den einstigen Aushängeschildern wie AEG, Grundig oder Miele ist wenig übriggeblieben. Die deutsche Autoindustrie steckt in der größten Krise ihrer Geschichte. Amerikanische oder chinesische Firmen agieren da ganz anders und bekommen Unterstützung vom Staat. Das ist ein wichtiger Marktfaktor. Die deutschen Unternehmen haben diese Unterstützung nicht – ganz im Gegenteil! Die haben Gegenwind und bekommen das Leben an allen Ecken und Enden schwergemacht.

Wir haben ja schon mehrfach darüber gesprochen, daß es Querdenker hierzulande schwer haben. Und daß man unter Umständen in keine Talkshow mehr eingeladen wird, wenn man sich nicht anpaßt. Und doch setzt sich Qualität immer wieder durch. Ich habe gerade gelesen, daß Ihr Premium-Aktienfonds den »Fund Award 2019« gewonnen hat. Was ist der »Fund Award«? Und warum hat Ihr Fonds diese Auszeichnung bekommen?

Dirk Müller
Das ist die Auszeichnung als bester deutscher Fonds mit internationaler Ausrichtung. Und da haben wir 2018 erfolgreicher abgeschnitten als alle anderen deutschen Fonds. Dafür gab es diese Auszeichnung von »Börse-Online«, »€uro« und »€uro am Sonntag«. Bewertet wurde die gute Aktienauswahl, die Absicherungsstrategie und die Rendite, die 2018 bei + 9,7 % lag. Während der gesamte Markt zur selben Zeit 6,3 % Minus gemacht hat.

Umso mehr freue ich mich, da es ja eine sehr negative Presseberichterstattung gab. Den Medien bin ich wohl ein Dorn im Auge. (lacht) Und selbst jetzt, wo der Fonds als bester Fonds Deutschlands ausgezeichnet wurde, schaffen sie es wieder, auch dies noch ins Negative zu drehen. Da muß man schon sagen: die Jungs verlieren langsam ihre Reputation und jede Basis, sie noch ernstzunehmen. (allgemeines Lachen)

Ein kluger Mann sagte einmal: Wenn es nicht so traurig wäre, dann könnte man darüber lachen. Es fällt tatsächlich immer schwerer, das mediale und politische Geschehen noch ernstzunehmen.

Dirk Müller
So ist es. Gestern habe ich mir den Film »Thank You for Calling« angeschaut, bei dem es um die Strahlungsthematik beim Mobilfunk geht. Und um die damit verbundenen Konsequenzen wie Gehirntumore etc. Es ist schon grotesk, daß bereits seit den 1990er Jahren in der Industrie bekannt ist, wie gefährlich Handystrahlung ist und mit welchen Summen und Maßnahmen man versucht, dieses Thema niedrig zu halten. Und die Politik mischt munter mit.

Es ist perfide und widerwärtig, wie wir jeden Tag »verarscht« werden und man uns eine heile Welt vorspielt. Wir denken, alles sei demokratisch und im Sinne der Bürger. Und wer daran zweifelt, wird als Idiot hingestellt. Das tut manchmal schon körperlich weh …

Sie sagen es. Ich erinnere mich noch an einen TV-Beitrag Ende der 1990er, in welchem namhafte Ärzte prognostizierten, daß sich die Zahl der Gehirntumore durch das Mobiltelefonieren im nächsten Jahrzehnt mindestens verdoppeln wird. Als Konsequenz schlug die Politik vor, die Zahl der Studienplätze für zukünftige Gehirnchirurgen ebenfalls zu verdoppeln. Was für eine verrückte Welt! Anstatt das eigentliche Problem zu lösen, bildet man Ärzte aus, die die Geschädigten »reparieren« sollen.

Da wir unser Gespräch aber - wie immer - mit einem positiven Gefühl beenden möchten, meine letzten Fragen. Wir haben gerade drei turbulente Monate erlebt. Was war für Sie die Quintessenz? Und was könnte und dürfte noch besser werden?

Dirk Müller
Zuerst einmal ist es so, daß man sich gerne positiv überraschen läßt. Was die Weltwirtschaft angeht, so könnte dies geschehen, wenn sich z.B. die Amerikaner und die Chinesen plötzlich einigen oder zurückrudern und auf Einfuhrzölle verzichten. Dann hätten wir hier explodierende Märkte. Aber man weiß auch nicht, welcher Dominostein in China durch den Handelskrieg bereits umgeschubst wurde. Das würde dann eine Kettenreaktion auslösen.

Die aktuelle Situation ist also durchaus kritisch einzuschätzen, hat aber Raum für Überraschungspotential. Doch was auch immer passiert, das Leben geht weiter. Die Menschheit geht immer einen Schritt vor und einen zurück. Das ist der Lauf der Dinge, und da muß man eben durch.

Lieber Herr Müller, ganz herzlichen Dank für das interessante und wieder sehr offene Gespräch. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Buchtipp
Machtbeben
Heyne Verlag
ISBN: 978-3-453-20489-8

Weitere Informationen
Zum Dirk Müller Premium Aktien Fonds unter www.dirk-mueller-fonds.de
Zum Thema Wirtschaft unter www.cashkurs.com

Wohnen & Leben im Garten
Besuchen Sie unsere Ausstellung.
KASSECKERT
der Holzzaun-König
74226 Nordhausen - Oststr. 10
Tel.: 07135/9859-0 - Fax: 07135/9859-29
mail@kasseckert.de - www.kasseckert.de

Brunnenhof – Regionaler Marktführer und »global player«

Seit über 50 Jahren schon ist der biodynamische Gedanke auf dem idyllisch gelegenen Brunnenhof im Hohenlohekreis zu Hause. Die Arbeit mit den biodynamischen Präparaten, die Herstellung und die Aus- und Weiterbildung wird hier gelebt, gelehrt und weitergegeben. Und das nicht nur regional, sondern inzwischen »all over the world«.

Alljährlich finden auf dem Brunnenhof Kurse zur praktischen Arbeit mit den biodynamischen Präparaten und zum theoretischen Verständnis der Natur und Wirkungsweise der Präparate statt. Hierfür stehen, neben Maik Noz selbst, auch externe Referenten aus dem Bereich der biologisch-dynamischen Arbeit Rede und Antwort.

Weltweit beziehen biodynamisch arbeitende Landwirte, Weinbauern, Gärtner und Hobbygärtner Fachwissen, Hilfsmittel und die fertigen Präparate von der Internationalen Präparatezentrale auf dem Brunnenhof. Ebenso bekannt ist der Brunnenhof für die artgerechte und wesensgemäße Haltung und Mast der Mäusdorfer Landpute und des Mäusdorfer Landgockels, auch Hohenloher Landgockel genannt.

Die hochwertige Qualität seiner Bio-Geflügelspezialitäten machen den Familienbetrieb über die Landesgrenzen Baden-Württembergs hinaus zum Gesprächsthema. Als landwirtschaftlicher Vorzeigebetrieb wurde der Brunnenhof vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des BÖLN-Programms als Demonstrationsbetrieb anerkannt. Betriebsbesichtigungen und Führungen, mit und ohne Verkostung, sind nach Absprache gerne möglich.

Die internationale Präparatezentrale

Biodynamisch weltweit! - Die Familie von Wistinghausen gehört schon aus der Historie heraus zu den Wegbereitern der biodynamischen Landwirtschaft und Wirtschaftsweise in Baden-Württemberg. Almar von Wistinghausen, 1924 jüngster Zuhörer in Rudolf Steiners landwirtschaftlichem Kurs in Koberwitz, gab seine Begeisterung für das Biodynamische an seinen Sohn Christian weiter. Dr. Christian von Wistinghausen wurde selbst zum Pionier der biodynamischen Bewegung in Deutschland und rund um den Globus. Sein Schwiegersohn Maik Noz lernte mit Christians Tochter Caroline die biodynamische Wirtschaftsweise kennen und war sofort überzeugt von dieser Bewegung.

Mit seiner Ausbildung zum Landwirt, der Weiterbildung zum Techniker für Agrarwirtschaft, Fachrichtung ökologischer Landbau, und der langjährigen Tätigkeit als Mitarbeiter und Kontrolleur einer Öko-Kontrollstelle führt Maik Noz heute den Brunnenhof zusammen mit seiner Frau, Caroline von Wistinghausen-Noz.

Bereits in dritter Generation werden in der Präparatezentrale die sogenannten Spritzpräparate, Hornmist und Hornkiesel, sowie die Kompostpräparate, Schafgarbe, Kamille, Brennnessel, Eichenrinde, Löwenzahn und Baldrian hergestellt. Auch das am Brunnenhof weiterentwickelte Fladenpräparat wird unter dem Namen »Mäusdorfer Rottelen-

ker« auf dem Hof hergestellt und verkauft.

Neben den fertigen Präparaten können vom Brunnenhof sowohl alle Rohstoffe, Hilfsmittel und Hüllen, als auch ausgewählte Fachliteratur bezogen werden. Betrieben, die sich in Umstellung auf die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise befinden, steht Maik Noz gerne auch persönlich für eine Beratung zur Verfügung.

Ehrlich schmeckt am besten

Ehrlich und regional – Auf Streuobstwiesen oder in selbstentwickelten Folienhäusern, die als Freilaufställe mit Weidegang dienen, halten Caroline von Wistinghausen-Noz und Maik Noz durchschnittlich je ca. 1800 Puten und Landgockel in verschiedenen Altersgruppen.

Das Geflügelfleisch erfreut sich aufgrund seiner zarten Maserung und seines feinsten Geschmacks größter Beliebtheit. Sowohl regionale als auch überregionale Gourmet-Restaurants und die Sterneküche sind schon lange auf das Geflügel vom Brunnenhof aufmerksam geworden. Die Demeter-Geflügelhaltung – insbesondere die Freilandhaltung von Puten – sowie die hofeigene, EU-zertifizierte Geflügel-Schlachterei sind einzigartig in Hohenlohe und darüber hinaus.

Zweimal im Jahr wird auch das hofeigene Demeter-Rindfleisch im Hofladen verkauft, hierfür gibt es eine exklusive Warteliste. Das Bio-Geflügel vom Brunnenhof wird nicht nur regional – ab Hof oder in ausgewählten Fachgeschäften – vermarktet und verkauft, sondern auch überregional und deutschlandweit per Kühlspedition ausgeliefert.

Das komplette Sortiment kann online, telefonisch oder vor Ort im Hofladen bestellt werden.

Weitere Infos

Brunnenhof Mäusdorf
Hohe Str.25, 74653 Künzelsau
Tel.: 07940-2270 für Bio-Geflügel
info@gefluegelvombrunnenhof.de

Tel.: 07940-2230
für biodynamische Präparate
brunnenhof@biodynamischbewegt.de
Bürozeiten: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

»Wir drucken für eine bessere Welt« – Unternehmen im Dienste des Gemeinwohls

Sonnendruck GmbH
ÖKOlogisch. preisWERT. SINNvoll

Die Marktsituation für Druckereien ist und bleibt eine Herausforderung. Der Bundesverband Druck und Medien (bvdm) schreibt dazu in seinem Konjunkturtelegramm im Januar 2019: »Obwohl sich nach Meldungen der Unternehmen die Verkaufspreise zuletzt positiv entwickelten, fiel die Nachfrage- und Produktionsentwicklung deutlich negativer als im Vorjahr aus. Zudem wird der derzeitige Auftragsbestand als unbefriedigend beurteilt«.

Nicht so bei der Sonnendruck GmbH, einem mittelständischen Unternehmen mit Sitz in Wiesloch. Entgegen des Branchentrends konnte das Unternehmen in den vergangenen Jahren eine beachtliche Zahl an Neukunden hinzugewinnen und vor allem Kunden, die nachhaltig denken. Was macht die Sonnendruck GmbH anders?

»Wir drucken für eine bessere Welt«. Dieser Satz bringt die grundsätzliche Philosophie von Uwe Treiber, Geschäftsführer von Sonnendruck, zum Ausdruck. Uwe Treiber ist überzeugt davon, daß »nur nachhaltiges Wirtschaften und ein würdiger Umgang mit Menschen den Weg in die Zukunft weisen.«

Natürlich kann auch die Sonnendruck GmbH nur dann existieren, wenn Gewinne erwirtschaftet werden. Doch anstatt sich dem Ziel der Gewinnmaximierung zu verschreiben, zeigt Uwe Treiber mit seinem Unternehmen einen Weg auf, wie es gelingen kann, Ökonomie, Ökologie und einen fairen und wertschätzenden Umgang mit Mitarbeitenden, Kunden und Zulieferern in eine Balance zu bringen, von der alle Beteiligten profitieren. Auch über die Grenzen des eigenen Unternehmens hinaus, möchte Uwe Treiber mit der Sonnendruck GmbH einen neuen unternehmerischen Stil etablieren. »Sowohl in der Wirtschaft als auch zwischen den Menschen sollte aus meiner Sicht nicht Konkurrenz, sondern ein Miteinander Normalität sein.«

Gemeinwohl-Ökonomie

Der Geschäftsführer von Sonnendruck betrachtet das aktuelle wirtschaftliche Handeln mit kritischem Blick. »Die Art und Weise, wie wir mit der Erde und uns selbst umgehen, ist in einem starken Ungleichgewicht. Ohne Rücksicht werden endliche Ressourcen ausgeschöpft, und Menschen beuten die Erde und andere Menschen aus, um sich selbst zu bereichern. Oft existieren unermeßlicher Reichtum und unfaßbare Armut direkt nebeneinander - auch deshalb, weil Staaten zum Beispiel durch ihre Steuergesetzgebung dieses Verhalten geradezu belohnen.«

Uwe Treiber geht einen anderen Weg. Auf seiner Suche nach Möglichkeiten, seine Vision einer anderen, gerechteren, gesünderen und lebensbejahenden Welt in konkretes unternehmerisches Handeln zu übersetzen, hat er 2012 Christian Felber kennengelernt - Autor des Buches »Gemeinwohl-Ökonomie« und Mitinitiator der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung. Die Grundidee dieser mittlerweile weltweit aktiven Bewegung läßt sich in einer Frage zusammenfassen:

»Wie würden eine Ökonomie und eine Gesellschaft aussehen, in der nicht das Gewinnstreben und der Geldbesitz, sondern das Gemeinwohl zum obersten Ziel des Wirtschaftens und des Miteinanders werden?« Das von der GWÖ entworfene Wirtschaftsmodell zeigt Wege auf, wie Wirtschaft wieder sinnhaft werden kann. Zum Wohle der Menschen und der Natur.

Kernstück der Gemeinwohl-Ökonomie ist die sogenannte Gemeinwohl-Bilanz, in der das Unternehmen seine Gemeinwohlorientierung umfassend in vier wesentlichen Bereichen dokumentiert: Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit,

ökologische Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitentscheidung.

Hier werden beispielsweise Fragen beantwortet wie: »Wieviel, wofür und mit welchen (Finanz-)Partnern werden Projekte organisiert? Welche Entwicklungsmöglichkeiten werden Mitarbeitenden geboten? Wie werden sie in Unternehmensentscheidungen einbezogen? Wie leben Geschäftsführung und Management diese Werte vor? Durch welche Maßnahmen stellt das Unternehmen sicher, daß die Produkte und Dienstleistungen, die es selbst anbietet und die es zukauft, dem Gemeinwohl dienen?«

Ein Punktesystem dient dazu, den Entwicklungsstand in den einzelnen Bereichen des Unternehmens zu messen und mit anderen Unternehmen vergleichbar zu machen. Die Gemeinwohl-Bilanz ist somit ein Instrument, mit dem eine werteorientierte, ethische Wirtschaftsweise gefördert wird. Ihre Wirkung und Bedeutung gehen über die gesetzlichen Anforderungen hinaus, um höchstmögliche Standards auch künftig sicherzustellen.

Gemeinwohl-Bilanz

Eines der Hauptziele der Gemeinwohl-Ökonomie ist es, an der Entwicklung eines Steuersystems mitzuwirken, das diese Gemeinwohl-Aspekte in den Mittelpunkt stellt. Mit anderen Worten: Unsere derzeitige Wirtschaftsordnung begünstigt Unternehmen, die zu Lasten von Mensch und Umwelt agieren.

Erste Schritte in die richtige Richtung zeichnen sich bereits ab - beispielsweise durch gemeinwohlzertifizierte Gemeinden, die Ausschreibungen nicht an den günstigsten Anbieter vergeben, sondern an Unternehmen, die die Anforderungen hinsichtlich Sozial- und Umweltstandards am besten erfüllen. Zukünftig könnte dieser Nachweis zum Beispiel anhand der Gemeinwohl-Bilanz erfolgen.

Dieser Ansatz hat Uwe Treiber sofort überzeugt. Noch im Jahr 2012 hat er die erste Gemeinwohl-Bilanz für sein Unternehmen erstellt und ist damit zum GWÖ-Pionierunternehmer in der Region Rhein-Neckar geworden. 2013 hat er sich erneut auditieren lassen, und aktuell erstellen er und sein Team die dritte Bilanz.

»Da steckt schon eine Menge Arbeit drin«, erklärt Uwe Treiber. »Aber diese Arbeit lohnt sich. Zum einen lernen wir ungemein viel darüber, wo wir stehen, wo unsere Stärken sind und wo die Felder, in denen wir noch besser werden können.« Der Haupteffekt, so der Geschäftsführer der Sonnendruck GmbH, liege jedoch wo ganz anders. »Die Auseinandersetzung mit Themen wie Ressourcenschonung, Abfallvermeidung, Reduktion der CO2-Emissionen und der Frage, was wir hier in unserer Firma tun können, um wertschätzend mit uns selbst, mit Kunden und Zulieferern umzugehen, hat uns als Team noch enger zusammenwachsen lassen.«

Die Wirkung zeige sich auch deutlich in der Arbeitsorganisation, der Motivation und damit auch in der Effizienz seiner Mitarbeiter, so Uwe Treiber: »Die Leute begeistert es, etwas Sinnvolles zu tun. Sie achten viel mehr als früher darauf, was man noch verbessern könnte und bringen sich mit ihren Vorschlägen ein. Wir alle schauen nicht nur auf das unmittelbare Ziel, möglichst viele Aufträge zu bekommen, sondern auch darauf, welche Wirkung unser Tun auf uns, auf andere und auf die Umwelt hat.« Und diese konsequente Ausrichtung zahle sich aus, so der Geschäftsführer. »Ich bin sehr stolz darauf, daß immer mehr Kunden zu uns kommen, die uns explizit wegen unserer Haltung und unserer nachhaltigen Produktionsweise auswählen.«

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt

Uwe Treiber ist nicht nur Pionierunternehmer und Mitglied der Gemeinwohl-Ökonomie, sondern tritt auch bei zahlreichen Veranstaltungen als Redner auf, um die Ansätze der GWÖ sowie seine Erfahrungen aus der unternehmerischen Praxis noch bekannter zu machen. Ihm gefällt diese Entwicklung. »Klar bin ich viel für die GWÖ unterwegs. Aber ich bin auch immer als Unternehmer dabei, und so verbinden sich ehrenamtliches Engagement und wirtschaftliche Interessen auf ganz einfache und oft sehr effiziente Weise.«

Diese Entwicklung bestätigt die Gemeinwohl-Ökonomie in ihrem Selbstverständnis als »Graswurzelbewegung«: Die Wirtschaft als Ganzes verändert sich, weil es die Unternehmen tun. Nicht als politische verordnete Maßnahme, sondern aus der Erkenntnis heraus, daß es ökonomisch und ökologisch sowohl notwendig als auch sinnvoll ist. Oder, wie Uwe Treiber und die Sonnendruck GmbH das formulieren: »Für eine bessere Welt.«

Autorin
Eva Wagner

Mit dem Schmerz leben oder etwas verändern? Das ist hier die Frage.

Auch ich habe mir diese Frage gestellt. Leider wird man meist erst aktiv, wenn es schon zu spät ist. So war es auch bei mir. Die Diagnose, die ich bekommen habe, war ernüchternd: Die Schutzschicht der Nerven sind abgerieben, und man kann nichts tun, außer den Nerv verlegen. Die OP hat einen ungewissen Ausgang …

Da mir Ärzte nicht helfen konnten, habe ich dann alternative Abhilfe gesucht. Auf einer Gesundheitsmesse fand ich die »Physikalische Gefäßtherapie – BEMER«. Was mich verwunderte: diese Technologie gibt es schon seit 19 Jahren, und Millionen Menschen wenden sie an und sind von der Wirkungsweise begeistert. Und ich hatte noch nie etwas davon gehört.

Bei dieser Therapie muß man keine Diät machen oder Tabletten einnehmen. Es ist auch völlig egal, ob Sie jung oder alt, aktiv oder nicht, Leistungssportler oder Hobbysportler, gesund oder krank sind. Selbst für Klein- und Großtiere (z.B. Pferde) hat BEMER eine unterstützende Lösung.

BEMER wirkt bei allen auf die gleiche Art und Weise und ist kinderleicht zu bedienen. Man muß das Gerät nur 2 x 8 Minuten am Tag nützen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, daß nach wenigen Minuten die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen durch die Anwendung optimiert wird. Diese Wirkung ist durch viele Studien belegt.

BEMER kann bei 80 % aller Erkrankungen, die in der hausärztlichen Praxis vorkommen, helfen bzw. unterstützen. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Wachstums- und Genesungsprozesse sowie eine große Anzahl an Erkrankungen stehen in direkter Verbindung mit der Mikrozirkulation.

Die ‚American Heart Association' (wichtigste Organisation der Welt im Hinblick auf Gefäßerkrankungen) schreibt hierzu: »Die Erkrankungen der kleinen Blutgefäße sind häufig der Ausgangspunkt von großen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz und weitere Erkrankungen.«

Heute bin ich sehr glücklich, daß ich auf die »Physikalische Gefäßtherapie von BEMER« gestoßen bin. Denn meine gesundheitlichen Probleme sind nach einem Jahr nicht mehr spürbar. Gleichzeitig ist es wunderschön, wenn die Augen meiner Kunden wieder leuchten und ein Lächeln die Gesichtszüge zeichnet, anstelle von Schmerz und Pein.

Da Sie diesen Artikel gelesen haben, können Sie ab sofort nicht mehr sagen: »Ich habe es nicht gewußt«. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Ich kann Ihnen nur Mut machen, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und – vielleicht in dieser Zeitschrift - über Ihre Eindrücke und Erkenntnisse zu berichten.

Interessiert? Dann informieren sie sich! Fordern Sie kostenloses Informationsmaterial an. Gerne können Sie sich bei einem ganz persönlichen Gespräch oder auf einer Informationsveranstaltung die Wirkweise von BEMER erläutern lassen. Weiterhin können Sie auch unabhängige Personen kennenlernen und mit Ihnen über deren Erfahrungen mit BEMER reden.

Kontakt
Cornelia Kibgis. Schnaiter Str. 2
73630 Remshalden,
Tel: 0176/10549012
E-Mail: C.Ki@gmx.net
WWW.BEMER-PARTNER.COM/Kibgis

Zähne sind teuer, oder?

So mancher Zahnarzt könnte Ihnen diese Frage mit einem lapidaren »Nein« beantworten. Denn Zahnpaste, Zahnbürste und Zahnseide für eine perfekte häusliche Zahnpflege kosten bekanntlich nicht viel. Und eine ordnungsgemäße Anwendung dieser Hilfsmittel sollte Karies und Zahnfleischerkrankungen verhüten. Doch ist das nur die halbe Wahrheit. Die Realität sieht meist anders aus.

Jeder von uns kennt den Opa, der bis ins hohe Alter seine eigenen Zähne hatte. Aber wir kennen auch die Oma, die sich mit Mitte Fünfzig bereits mit Vollprothesen plagen mußte.

Woran das liegt? Im Wesentlichen an drei Dingen: Erstens natürlich ist da die Zahnpflege, zweitens die Ernährung und drittens – nicht zu vergessen – die Gene, d.h. die Vererbung. Dieser letzte Punkt konnte erst während der vergangenen 10 Jahre aufgeklärt werden.

Was bedeutet das in der Praxis?

Jeder Mensch kann seine eigenen Zähne bis ins hohe Alter behalten, aber die einen müssen wenig dafür tun, die anderen mehr. Und die genetisch Vorbelasteten ganz viel. Und das kostet Geld!

Wie aber geht man vor, wenn Handlungsbedarf besteht? In manchen Fällen hat man es als Zahnarzt hierzulande mit den ganz Schlauen zu tun, nämlich mit den Schnäppchenjägern. Die sind der Ansicht, im östlichen und südöstlichen Ausland erhielten sie die notwendige Behandlung viel günstiger. Meist stimmt das auch! Zumindest auf dem Papier. Zahnarztpraxen in Ungarn, Polen, Rußland etc. bezahlen vermutlich wesentlich geringere Mieten, Gehälter usw. Ich kann das beurteilen, da ich Verwandtschaft in Rumänien habe und weiß, was mein Schwager z. B. als Angestellter in einem mittelständischen Betrieb verdient.

Im Prinzip sind das dieselben Voraussetzungen, die bewirken, daß wir in Deutschland T-Shirts für 5 Euro bei Primark kaufen können.

Allerdings ist die Anfertigung von Zahnersatz nicht so unkompliziert wie die Produktion eines T-Shirts. Die handwerklich feine Anfertigung von Kronen, Brücken oder Prothesen erfordert in der Regel mehrere Sitzungen, Einproben, Anpassungen etc. Ein korrektes Vorgehen zieht sich manchmal über Wochen.

Geht man z.B. für zwei Wochen nach Ungarn, stehen sowohl Patient, Behandler als auch Zahntechniker unter maximalem Zeitdruck. Alles muß auf Anhieb passen. Das birgt die Gefahr, daß passend gemacht wird, was nicht paßt. Fazit: tun Sie das möglichst nicht.

Günstig statt billig!

In meiner mittlerweile 30jährigen Berufstätigkeit habe ich vielfach fehlerbehafteten Zahnersatz aus sogenannten Billigländern gesehen. Und eine Nachbehandlung ist mit entsprechenden Reisekosten verbunden. Dabei gibt es auch hier in Deutschland Möglichkeiten, von einem Zahnarzt vor Ort preisgünstigen Zahnersatz zu bekommen.

Die Behandlung erfolgt beim Zahnarzt Ihres Vertrauens, die zahntechnische Herstellung wird jedoch ausgelagert nach China. In solchen Fällen arbeitet unsere Praxis mit einem deutsch-niederländischen Zahntechnikunternehmen zusammen. Die Fertigung in China erfolgt unter deutscher Leitung, nach deutschen Maßstäben, mit in Europa zugelassenen und zertifizierten Materialien. Die Qualität ist nicht zu beanstanden und entspricht unserem gewohnten Standard.

Wir bieten unseren Patienten diese »günstige« Möglichkeit bereits seit 20 Jahren an, und es gab nicht mehr und nicht weniger Probleme als mit unseren hiesigen Zahntechnikermeistern. Natürlich kommt bei der »China-Variante« der Preisvorteil zum Tragen. Und was Vorteile hat, kann auch Nachteile haben. Das ist v.a. die Zeitdauer.

Durch den Versandweg innerhalb Deutschlands, von der Praxis zur Vorkontrolle in die deutsche Zentrale, von dort zum Flughafen, mit dem Flugzeug nach China und wieder zurück, dann zur Nachkontrolle – so verlängert sich die zur Herstellung eines zahntechnischen Werkstücks benötigte Zeit gegenüber der Herstellung hier »um die Ecke« um ca. ein Drittel.

Qualität hat ihren Preis

Diesen Nachteil haben Sie natürlich nicht, wenn Sie eines unserer regionalen Meisterlabore mit der Anfertigung Ihrer Zahnprotese beauftragen. Wir beschäftigen deren drei, von denen jedes Labor gewisse Spezialisierungen hat. Auf jeden Fall erhalten Sie als Patient den besonderen Service, daß der Zahntechniker rasch in die Praxis kommen kann, um z.B. die Zahnfarbe zu bestimmen oder kleine Änderungen am Zahnersatz vorzunehmen.

Selbstverständlich ist hier die schnellstmögliche Abwicklung gewährleistet. Ich als Zahnarzt habe bei den von mir bevorzugten Kleinbetrieben den Vorteil, immer den Chef als Ansprechpartner zu haben. Öfter kommt es vor, daß sich Patient und Techniker persönlich kennen.

Sie sehen, wir versuchen, jedem Patienten, jedem Anspruch und jedem Geldbeutel gerecht zu werden. Und natürlich, für jeden Patienten die passende Lösung zu finden.

Alles Gute für Sie und Ihre Zähne.

Dr. Steffen Balz

Weitere Infos

Dr. Steffen Balz, Zahnarzt
Am Schillerplatz 5, 71522 Backnang
Tel. 07191 - 6 88 34
www.zahnarzt-backnang-mitte.de

Homöopathie von der Ärztin – als Alternative oder Ergänzung

In meiner ärztlichen Privatpraxis für Homöopathie und Naturheilkunde steht der Mensch in seiner individuellen Besonderheit im Zentrum. Ich erarbeite mit Ihnen für Sie selbst oder Ihr Kind eine homöopathische Arznei, die speziell auf Ihr Problem zugeschnitten ist.

Wünschen Sie sich einen alternativen Behandlungsansatz
» zur Verminderung der Infektanfälligkeit?
» für eine sanfte, cortisonfreie Behandlung von Hautkrankheiten?
» als naturheilkundliche Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten?
» als ganzheitliche Behandlung bei Frauenbeschwerden?
» ein Seminar zur Ernährung als Basis einer umfassenden Gesundheit?
Dann sind Sie bei mir richtig!

Anwendungsbereiche

Homoöpathie ist eine Behandlungsform, die sehr vielfältig einsetzbar ist. Einige Beispiele aus der Praxis: Infektanfälligkeit kann gelindert werden und heilt oft auch aus. Bei Husten, Schnupfen, Ohrenweh, Halsweh, Blasenentzündung etc. können Antibiotika sehr oft vermieden werden. Heilpflanzen werden neben homöopathischen Arzneien zur Heilung eingesetzt.

Auch wenn zuvor viele Antibiotika eingenommen wurden, nimmt die Infektneigung durch die homöopathische Behandlung ab. Gegen Infekte durch Viren helfen Antibiotika grundsätzlich nicht; homöopathisch und naturheilkundlich kann aber sehr wohl effektiv behandelt werden.

Neugeborene und Babies sprechen gut auf homöopathische Behandlung an. Meine eigenen Kinder sind mit Homöopathie groß geworden.

Im Laufe einer homöopathischen Therapie mildern sich bei Kindern oftmals Verhaltensauffälligkeiten ab. Schlafstörungen werden besser. Das Kind eckt in der Familie und in Kindergarten oder Schule weniger an. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.

Verhaltensauffälligkeiten wie z.B. ADHS, Ängste, Trennungsangst, Nachtschreck, Schreiattacken und Bettnässen werden oftmals abgemildert.

Auch bei Erwachsenen hilft eine homöopathische Begleitung bei Lebenskrisen und Ängsten und trägt zur Persönlichkeitsentwicklungen bei.

Homöopathie bei Neurodermitis und anderen Hautausschlägen

Durch meine mehrjährige ärztliche Weiterbildung in Dermatologie und Allergologie als schulmedizinische Grundlage und 20 Jahre Homöopathie- und Naturheilkundeerfahrung in eigener Privatpraxis hat sich mein Behandlungsangebot ständig erweitert. Mit der Erkenntnis, daß Homöopathie auch bei Hauterkrankungen wie Milchschorf, Babyakne, aber auch bei ausgeprägter Neurodermitis mit heftigen Juckreizattacken und nässenden Ekzemen erfolgreich einsetzbar ist. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Hautausschläge sind wie auch andere Beschwerden ein »Warnlämpchen« des Körpers, und wie bei Ihrem Auto sollten Sie das Warnlämpchen beachten. Ziel der homöopathischen Behandlung ist es, die Hautausschläge von innen her ausheilen und nicht durch Cortisonsalben »wegzucremen«.

Dem Immunsystem kommen durch die homöopathischen Medikamente die passenden Informationen zu, die ihm helfen, damit Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen.

Ernährungsseminare

Über die Jahre wurde mir immer deutlicher, wie wichtig eine gesunde Ernährung für eine umfassende körperliche und seelische Gesundheit ist. Und wie gesundheitliche Fehlentwicklungen auch mit Ernährung zusammenhängen und darüber auch gebessert werden können. Angefangen von Sodbrennen, über Hautausschläge, Stoffwechselkrankheiten etc.

Die medizinische Forschung hat viele Beiträge zur gesunden Ernährung geliefert. Gleichzeitig herrscht eine große Verwirrung darüber, wie eine gesunde Ernährung denn konkret aussieht. Hier biete ich mehrstündige naturheilkundliche Ernährungsseminare für kleine Gruppen an.

Schon Hippokrates sagte: »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein«

Für weitere Informationen besuchen Sie meine Website: www.heile-sanft.de oder rufen mich an. Ich freue mich, Sie begleiten zu können.

Autorin
Dr. med. Claudia Wirz

Kontakt
Kaiserstr. 32, 74072 Heilbronn
Tel 07131 398011, Fax 07131 398012
E-Mail: drwirz@email.de

NATURSCHECK – SelbstheilungsTage 28.04. und 02.06.2019

In jedem Menschen steckt ein Heiler. Wir können sowohl zu unserer eigenen als auch zur Genesung unserer Mitmenschen aktiv beitragen. Dazu bedarf es keiner schwer erlernbaren Techniken und auch keines Universitätsstudiums. Es genügt, sich innerlich richtig einzustellen und sich für die Heilkraft zu öffnen. Wir haben alle Schlüssel zur Heilung selbst in der Hand!

An den NATURSCHECK-SelbstheilungsTagen steht nicht die »Theorie des Heilens« im Mittelpunkt, sondern die sofortige praktische Umsetzung. In Kleingruppen mit maximal 10 Teilnehmern demonstrieren wechselnde Referenten, wie wir durch bewußtes Atmen, Einströmenlassen der Heilenergie, Visualisierung, Perspektivwechsel, Vergebung, Hingabe - und durch die Transformation unserer eigenen inneren Einstellung - der universellen Heilkraft die Tür öffnen können.

Heilung beginnt immer mit Selbsterkenntnis und mit dem Mut, alte, überholte Vorstellungen loszulassen. Und mit der praktischen Umsetzung!!! Nur zu wissen, wie etwas funktioniert, bringt uns keinen Schritt weiter. Wir müssen es tun! Nur dann gelingt Veränderung.

Wer sich für das Thema »Selbstheilung« interessiert und sich mit anderen Menschen austauschen oder einfache »Selbstheilungstechniken« lernen möchte, ist herzlich eingeladen.

Termine & Veranstaltungsort

28.04. und 02.06.2019
jeweils von 10 Uhr bis 18 Uhr

Referenten
wechselnde Referenten

Veranstaltungsort
Wüstenrot

Teilnahmegebühr:
80,- € pro Person + 30,- € f ür ein biologisch-vegetarisches Mittagessen, Obst, Getränke etc.

Infos & Anmeldungen
Naturscheck Magazin
Tel.: 07945-943969
E-Mail: mh@naturscheck.de

Die fünf Sprachen der Liebe – Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt

Wer kennt sie nicht diese Geschichte? Zwei Menschen treffen sich. Es funkt! Beide sind verliebt und absolut davon überzeugt, den Partner fürs Leben gefunden zu haben. Sie gehen eine Bindung ein, sei es durch räumliches Zusammenleben oder – als letzte Konsequenz – durch die Ehe. Der Hoch-Zeit des Verliebtseins folgt die Hochzeit. Und dann geschieht etwas, womit keiner gerechnet hat: Im Ehealltag lernt man »die andere Seite« des Partners kennen. Und in einer unendlichen Abfolge von vermeintlichen Mißverständnissen wird aus Kommunikation Konfrontation, und die Liebe bleibt auf der Strecke.

Was ist geschehen? Wo ist nach der Hochzeit die Liebe geblieben? Der amerikanische Bestsellerautor Dr. Gary Chapman beantwortete diese Frage bereits vor 25 Jahren. Sein 1992 erschienenes Buch »Die fünf Sprachen der Liebe« enthält die Essenz aus jahrzehntelanger Arbeit mit mehr oder weniger frustrierten und unglücklichen Paaren.

Das Faszinierende daran: herauskommt ein klares Bekenntnis zur Ehe und zur Partnerschaft! Denn was so schlimm und oft ausweglos erscheint, ist wie so vieles im Leben zumeist ein Kommunikationsproblem. Und kommunizieren, das weiß jedes Kind, kann man nur in einer gemeinsamen Sprache.

Venus und Mars

Wie unterschiedlich Frau und Mann kommunizieren, wurde in den vergangenen Jahren vielfach thematisiert. Da die Frau bekanntlich von der Venus und der Mann vom Mars stammt, sind ihre Gespräche geprägt von geschlechterspezifischen Verhaltenmustern. So sehen viele Frauen in der Kommunikation einen Prozeß des gemeinsamen Austausches, der keiner Zeitvorgabe unterliegt und auch nicht schnellstmöglich zum Ziel führen muß. Männer hingegen können angeblich maximal 17 Sekunden zuhören, ehe sie eine (ihre!) Lösung präsentieren.

Ein Gespräch nur um des Gespräches willen zu führen, ist keine typisch männliche Kommunikationsform. Außer vielleicht »unter Männern« und über so existentielle Themen wie Motorräder oder Fußball. Umso frustrierender kann es für das weibliche Geschlecht sein, wenn der Mann sich aus dem Gespräch ausklinkt, sobald er seinen Lösungsvorschlag unterbreitet hat. Der geplante Austausch kommt gar nicht erst in Gang.

Gestörte Liebeskommunikation

Der Paarberater Gary Chapman stellt zudem die These auf, daß wir unterschiedliche Liebessprachen sprechen. Während der eine Mensch sich nach Zärtlichkeit sehnt und in jeder Berührung einen Liebesbeweis erkennt, reagiert der andere auf Lob oder auf andere Aufmerksamkeiten. Welche fünf »Hauptsprachen« es gibt, und daß nicht nur Erwachsene, sondern vor allem auch Kinder ihre eigene Liebessprache haben, wird in dem Buch »Die fünf Sprachen der Liebe« anschaulich und an vielen Praxisbeispielen erläutert.

Beim Lesen erinnert man sich an eigene gemachte Erfahrungen, an Momente der Frustration und Sprachlosigkeit, wenn man wieder einmal kopfschüttelnd im Wohnzimmer stand, überzeugt, sich verständlich und klar ausgedrückt zu haben, ohne jedoch Verständnis zu finden. Und gleichzeitig wächst die Erkenntnis, daß es sich dabei nicht um ein böswilliges Nichtverstehenwollen des Partners handelte, sondern um ein Nichtverstehenkönnen.

Dabei wird deutlich: die große Kunst der Liebeskommunikation ist nicht die Fähigkeit, dem Partner die eigene Meinung und Weltanschauung so gut als möglich zu »verkaufen«, verbal zu überzeugen oder durch rationale Argumente zu brillieren. Vielmehr liegt sie in der Bereitschaft, die Bedürfnisse unseres Nächsten zu erkennen und seine persönliche Liebessprache zu erlernen. Denn Geben ist bekanntlich seliger denn Nehmen!

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Wer die Liebessprache seines Partners, seiner Kinder oder seiner Kollegen erlernt und zukünftig in deren Sprache mit ihnen kommuniziert, wird erstaunliche Erfahrungen machen. Gary Chapman warnt sogar davor, daß die Anwendung seiner einfachen »Lebens- und Liebeshilfen« zu radikalen Verhaltensänderungen führen werden – im positiven Sinne!

Denn jeder Mensch sehnt sich im tiefsten Innersten nach Liebe. Laut Gary Chapman ist unsere Seele eine Art Liebestank, welcher regelmäßig mit dem entsprechenden »Treibstoff« (Liebe) gefüllt werden muß. Sonst geht ihm die Liebesfähigkeit aus. Wie es jedoch unterschiedliche Motoren gibt, die Super, Diesel, Gas oder andere »Antriebsenergien« benötigen, so verhält es sich auch bei den Menschen. Falscher Treibstoff führt irgendwann zu Motorschaden (gebrochenes Herz). Und da hilft es dann auch nicht, mit gutem Wollen immer neuen falschen Treibstoff nachzuschütten.

Hat man jedoch die richtige Liebessprache erkannt und erlernt, und »füttert« den Partner, das Kind, den Freund damit, geschieht etwas Magisches: Dieser blüht auf, da er sich angenommen und geliebt fühlt. Denn – so Gary Chapman – zur Existenzgrundlage des Menschen gehört das Verlangen, jemandem vertrauen zu können und geliebt zu werden.

Die Muttersprache der Liebe

Gemeinsam mit dem Kinderpsychologen Ross Campbell hat Gary Chapman das Buch »Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder – Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfinden« geschrieben. Denn was für Erwachsene gilt, gilt für Kinder im Besonderen. Jedes Kind spricht und versteht eine ganz bestimmte »Muttersprache« der Liebe.

Viele Eltern können sicher ein Lied davon singen, wenn sie wieder einmal ganz besonders gerecht sein wollen und alle Kinder gleich behandeln - und dabei feststellen müssen, daß jedes Kind anders auf die »Einheitssprache« reagiert. Auch Erziehungsprobleme sind meist Kommunikationsprobleme. Doch kann die Liebe viele Hürden überwinden.

»Damit aus unseren Kindern verantwortungsbewußte Erwachsene werden,« erklärt Gary Chapman in seinem Buch. »müssen sie sich sicher sein können, geliebt zu werden. Nur durch die Liebe erfährt ein Kind die Geborgenheit, die es zu einem sich verschenkenden und liebesfähigen Menschen heranwachsen läßt.« Also ein klarer Aufruf an die Eltern, die Liebessprache ihrer Kinder zu erlernen. Und nicht - wie so häufig vergeblich versucht wird - ihnen die eigene Sprache beizubringen.

Zuguterletzt geht es in Gary Chapmans Büchern um die »Bereitschaft zu Liebe«! Denn für ihn ist es in Sachen Liebe nie zu spät. »Immer wieder habe ich erlebt, daß Ehen, die kurz vor der Scheidung standen, dadurch gerettet wurden, daß die Beteiligten sich willentlich für die Liebe entschieden haben. Die Liebe löscht die Vergangenheit zwar nicht aus, aber sie gestaltet die Zukunft neu.«

Liebessprachen lernen lohnt sich

Von Konfuzius stammt der weise Satz: »Wenn über die grundsätzlichen Dinge des Lebens keine Einigkeit herrscht, brauchen wir auch nicht zusammensitzen und Zukunftspläne schmieden.« Übertragen auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen könnte man sagen: »Wenn wir nicht endlich lernen, liebevoll und harmonisch zu kommunizieren, werden unsere Partnerschaften weiter von Mißverständnissen geprägt sein. Unausweichlich. Denn wir sprechen aneinander vorbei.«

Soviel zur Theorie! Lassen Sie uns diese ab heute in die Praxis umsetzen: Da Sie ab nun wissen, daß es unterschiedliche Liebessprachen gibt, achten Sie doch einfach einmal darauf, wie Ihr Partner, Ihr Kind oder auch Ihr Kollege seine Liebe zum Ausdruck bringt. Das ist in der Regel seine Liebessprache! Wenn Sie ihm in dieser Sprache antworten, können Wunder geschehen.

P.S. Und falls Sie noch einen Schritt weitergehen wollen, auch in unserem Seminar DIE MACHT DER SPRACHE spielt die liebevolle Kommunikation eine wichtige Rolle. Schmerzfreies Kommunizieren kann man lernen. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite 75.

Autor
Michael Hoppe

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

Einführungsseminar: Spirituelle Wirbelsäulenausrichtung – am 14.04.2019, 26.05.2019 und 23.06.2019

Seit Jahren führt der Heiler Karl Heinz Allgaier aus Gomadingen Behandlungen bei uns durch. Dabei sind hunderte von Menschen von ihm »ausgerichtet« worden, und auch viele andere körperliche Einschränkungen wurden erfolgreich behandelt. Da regelmäßig Anfragen kommen, ob man die Technik des Ausrichtens auch selbst erlernen kann, werden ab sofort auch Ausrichtungs-Seminare stattfinden. Bei diesen erläutert Karl Heinz Allgaier seine besondere Gabe im Detail und stellt sein Wissen Interessierten zur Verfügung. Teilnehmen kann, wer sich ernsthaft für diese Methode interessiert.

»Der physische Körper folgt dem geistigen Körper «, davon ist Karl Keinz Allgaier überzeugt. »Deshalb richte ich den geistigen Körper aus. Wir sind alle mehr oder weniger verbogene Geister, was seine Ursache oft in früheren Erdenleben und falschen Überzeugungen hat. 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. «

Karl Heinz Allgaiers Behandlungsmethode setzt nicht voraus, daß der Behandelte unbedingt an übersinnliche Dinge »glauben« muß. Auch bei sehr skeptischen Patienten ist die Wirkung seiner Behandlungsweise klar erkennbar.

Dennoch ist Karl Heinz Allgaiers Motto: »Wer wirklich gesund sein möchte, muß ausgerichtet sein! Wenn das zentrale Element des Körpers, die Wirbelsäule, im Ungleichgewicht ist, werden auch alle anderen Körperbereiche »schief«, bis hinein in die Zellen.«

Daher ist die Wirbelsäulenausrichtung eine essentielle Grundvoraussetzung für viele körperliche Prozesse. Der Rest folgt »automatisch« nach. Ob Beckenschiefstand, Beinlängenausgleich, Erneuerung der Zellinformation, Ordnung der Zellstruktur – jede Korrektur ist möglich.

Seminarinhalt

› Es wird zum einen das »spirituelle Ausrichten« im Detail erklärt und in der Praxis gezeigt.

› Zudem lernt der Teilnehmer Techniken, die es den bereits Behandelten ermöglich, auch zukünftig nicht mehr in alte Fehlhaltungen zurückzufallen. Denn selbst »ausgerichtete« Menschen neigen bisweilen dazu, sich wieder zu verspannen und sich dadurch in ihren körperlichen Abläufen zu blockieren.

› Daher eignet sich das Einführungsseminar »Spirituelle Wirbelsäulenausrichtung« sowohl für bereits ausgerichtete Menschen, die mehr über die Hintergründe ihrer Behandlung erfahren möchten, als natürlich auch für Heilpraktiker und Therapeuten, die eine zusätzliche Möglichkeit suchen, ihren Patienten weiterzuhelfen.

Termine

Die Einführungsseminare finden statt am:
› **14.04.2019**
› **26.05.2019**
› **23.06.2019**
Beginn
9.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr.
Maximale Teilnehmerzahl
8 Personen.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt **150,- € pro Person + 30,- €** für die Tagesverpflegung (biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke, etc.)

Weitere Informationen & Anmeldungen
beim Naturscheck-Magazin unter:
0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

Behandlungstermine: Spirituelle Wirbelsäulenausrichtung

Karl Heinz Allgaier führt weiter regelmäßig Behandlungen in Wüstenrot durch. Seine besondere Gabe, »schiefe« Wirbelsäulen wieder begradigen zu können, hat sich längst deutschlandweit herumgesprochen. 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. Der Heiler erläutert im Detail, worauf der »Patient« vor und nach der Behandlung achten muß. Inzwischen haben wir diese Prozedur hundertfach 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.

Die Behandlung selbst nimmt – inklusive der notwenigen Instruktionen – ca. eine bis eineinhalb Stunden in Anspruch. In der Regel reicht eine einzige Behandlung aus. Termine sind nur nach Voranmeldung möglich.

Behandlungstage im nächsten Quartal:

- **22./23.03.2019**
- **12./13.04.2019**
- **03./04.05.2019**
- **24./25.05.2019**
- **21./22.06.2019**

Weitere Informationen & Anmeldungen

beim Naturscheck-Magazin unter:
0 79 45 - 94 39 69
E-Mail: mh@naturscheck.de

11.05.2019 – Sei dein bester Coach! Workshop mit der Mentaltrainerin und Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald

Sie möchten mentale Stärke in Ihr Leben bringen? Dann beginnen Sie damit, Ihr Leben bewußt selbst in die Hand zu nehmen! Selbstcoaching hilft Ihnen, mit Streß besser umzugehen, sich zu motivieren, Ihre Träume zu verwirklichen und Entscheidungen sicher zu treffen – und das in all Ihren Lebensbereichen.

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Lebensglück und Ihre Zufriedenheit wieder selbst steuern können. Verschaffen Sie sich mit Hilfe von wirksamen Mentaltechniken einen Überblick über Ihre Lebensthemen und nutzen Sie die Kraft der Entscheidung, um sich auf Ihre Stärken zu konzentrieren. Denn egal ob privat oder beruflich: das, was Sie als Mensch ausmacht, nehmen Sie überall mit hin.

Inhalte des Tages-Workshops:

» Einführung in das Mental- und Bewußtseinstraining
» Meine persönliche Life-Map
» Innere Zufriedenheit erschaffen
» Wege aus der Negativ-Spirale
» Die Kraft der Entscheidung nutzen
» Innere Kräfte aktivieren - mich selbst wertschätzen
» Selbstcoaching mit der IDENTITÄTSKRAFT®-Methode

Termin: **11.05.2019**
Ort: **Wüstenrot**
Gebühr: **150,- € pro Person + 30,- €** für Tagesverpflegung (biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke, etc.)

Weitere Information

www.simone-hauswald.de

Anmeldungen

NATURSCHECK MAGAZIN
mh@naturscheck.de
Tel: 0 79 45 - 94 39 69

Basische Ernährung – Basenbildende Lebensmittel als Gesundmacher

Dauerhafte Gesundheit kann sich optimal nur in einem menschlichen Körper mit einem ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt entwickeln und dort auch bis ins hohe Alter bestehenbleiben und entzündlichen Erkrankungen entgegenwirken. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann oftmals alle negativen gesundheitlichen Auswirkungen der heute überwiegenden Übersäuerung der meisten Menschen wieder umkehren.

Die überwiegend basische Ernährung schafft ein langfristiges Körper-Milieu, in dem schädlichen Bakterien und Pilzen die Lebensgrundlage genommen wird und in dem sich nur solche Mikroorganismen wohl fühlen, die für unsere Gesundheit von Vorteil sind. Eine solche Ernährung führt mittelfristig zur Entsäuerung, also zur Ausleitung aller überschüssigen Säuren und deren Schlacken aus unserem Körper, und versorgt uns gleichzeitig mit allen essentiellen Mineralien und Spurenelementen.

Bei dieser Form der Ernährung hat der Körper keinen Grund mehr, Fett einzulagern, welches wiederum Säuren und Gifte bindet. Stattdessen schmilzt das Fett fast wie von selbst dahin und nimmt zudem auch noch die darin eingelagerten Säuren und Toxine mit sich fort. Die basische Ernährung macht folglich fit, sie hält jung, schlank und schön. Sie verhindert chronische Erkrankungen und beugt den meisten typischen Zivilisationskrankheiten sowie zu frühen Alterserscheinungen vor.

Basisch und gesund

Die große Frage, die sich nun selbstverständlich stellt, ist: Aus welchen Lebensmitteln besteht die basische Ernährung überhaupt?

Die überwiegend basische Ernährung besteht ausschließlich aus gesunden basischen Lebensmitteln, während ungesunde säurebildende Lebensmittel gemieden werden sollten. Das klingt auf den ersten Blick etwas verwirrend, glaubt man doch im Allgemeinen, daß basisch gleichbedeutend mit gesund sei. Das jedoch ist nicht immer der Fall.

Wenn Sie sich nämlich so manche – nach hochwissenschaftlichen analytischen Methoden erstellte – Säure-Basen-Tabelle ansehen, werden Sie feststellen, daß dort bei den basischen Lebensmitteln u. a. Wein, Nuß-Nugat-Brotaufstrich, Marmelade, Bier oder auch Speiseeis zu finden sein können. Toll, werden Sie denken, das sind ja alles Dinge, die ich mag. Nur leider werden Sie, wenn Sie sich Ihren »basischen« Speiseplan aus diesen Lebensmitteln zusammenstellen, auf Wohlbefinden und Genesung vergeblich warten müssen.

Warum ist das so? Wenn das Basenpotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses Lebensmittel in der Regel und untersucht danach, wie basisch oder sauer die übriggebliebene Asche ist. Der Verbrennungsprozeß imitiert sozusagen die Verdauung/Verbrennung im menschlichen Körper. Daneben schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist. Diese zwei Aspekte genügen alleine jedoch nicht, um das tatsächliche Basen- und Gesundheitspotential eines Lebensmittels festzulegen. Lebensmittel, die tatsächlich basisch und gesund sind, sollten auf mindestens 8 Ebenen basisch wirken und nicht nur auf zwei.

Basische Lebensmittel und die 8 Grundsätze ihrer Wirksamkeit:

1. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

2. Basische Lebensmittel sind arm an säurebildenden Aminosäuren, wie z.B. Methionin und Cystein. Bei einem Überschuß dieser sauren Aminosäuren, die viel in Fleisch, Fisch, Eiern, aber auch in Paranüssen, Sesam oder sogar in Soja vorkommen, entsteht Schwefelsäure beim Abbau innerhalb der Verdauung.

3. Basische Lebensmittel liefern Stoffe (z. B. Bitterstoffe), die in unserem Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.

4. Basische Lebensmittel hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände (Schlacken) im Körper.

5. Basische Lebensmittel enthalten spezifische Stoffe, wie z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll, etc., die den Körper nachhaltig vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das gesamte Immunsystem unterstützen. So versetzen die gesunden basischen Lebensmittel unseren Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können. Das verhindert auf lange Sicht eine Übersäuerung bzw. mindert eine vorhandene Übersäuerung.

6. Basische Lebensmittel verfügen über einen sehr hohen Wassergehalt, so daß der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn mal zu wenig getrunken wird), um überschüssige Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können.

7. Basische Lebensmittel wirken aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren entzündungshemmend. Latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang vieler chronischer Zivilisationserkrankungen wie z.B. Rheuma oder Arteriosklerose oder Diabetes bishin zu den immer häufiger aufkommenden Autoimmunerkrankungen und verlaufen zunächst völlig unbemerkt.

Entzündungsprozesse führen zu einer endogenen, im Körper stattfindenden Säurebildung und verstärken somit nochmal eine »weitere Übersäuerung« desselben. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine solche »weitere Übersäuerung« über eine permanente Reduzierung riskanter Entzündungsprozesse.

8. Basische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora. Denn, je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, und umso vollständiger verläuft die Verdauung. Weniger Schlacken fallen an und bleiben im Körper zurück.

Auch Süßes kann sauer machen

Säurebildende Lebensmittel werden im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt oft auch als saure Lebensmittel bezeichnet. Säurebildende Lebensmittel schmecken jedoch nicht in jedem Falle sauer. Sauer ist lediglich deren Wirkung auf den Organismus. Ein säurebildendes Lebensmittel kann also herzhaft (Fleisch) oder süß (süßes Gebäckteilchen) schmecken und dabei dennoch eine säurebildende Wirkung auf den Organismus haben, weil bei der Verstoffwechslung dieser Lebensmittel im Körper saure Stoffwechselrückstände entstehen. Hingegen können manche tatsächlich sauer schmeckenden Lebensmittel durchaus zu den basischen Lebensmitteln gezählt werden, wie z. B. säuerliche Früchte.

Säurebildende Lebensmittel wirken auf mindestens 8 Ebenen sauer:

1. Säurebildende Lebensmittel enthalten reichlich sauer wirkende Mineralien und Spurenelemente (z. B. Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor, Fluoride).

2. Säurebildende Lebensmittel sind reich an säurebildenden Aminosäuren wie Methionin und Cystein, so daß deren übermäßiger Verzehr zur Bildung von Schwefelsäure führt.

3. Säurebildende Lebensmittel sind äusserst arm an jenen Stoffen (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen und die so zu einer Entsäuerung beitragen.

4. Säurebildende Lebensmittel enthalten derart zahlreiche schädliche und säurebildende Zutaten, daß bei ihrer Verstoffwechslung im Körper große Mengen an sauren Stoffwechselrückständen (Schlacken) entstehen. Säurebildende Zutaten sind beispielsweise Alkohol, Koffein, Zucker oder auch synthetische Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe, etc).

5. Säurebildende Lebensmittel enthalten keine oder deutlich weniger Inhaltsstoffe (z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper zur eigenständigen Entsäuerung motivieren.

6. Säurebildende Lebensmittel verfügen meist über einen sehr geringen Wassergehalt, so daß der Körper, vor allem wenn gleichzeitig zu wenig Wasser getrunken wird, kaum über genügend Flüssigkeit verfügt, um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Ausleitungsorgane (z.B. Nieren, Haut, Lunge) ausscheiden zu können. Ein Teil der Schlacken lagert sich somit im Körper(-fett) ein.

7. Säurebildende Lebensmittel fördern im Körper die Entstehung von schwelenden/unbemerkten Entzündungen, z. B. aufgrund ihres hohen Gehalts an entzündungsfördernden Fettsäuren, aber auch, weil sie arm an entzündungshemmenden Stoffen sind. Dadurch entstehen zusätzlich verstärkt Säuren.

8. Säurebildende Lebensmittel verschlechtern die Darmgesundheit und schädigen die Darmflora. Je kränker unser Darm ist, desto weniger werden anfallende Säuren ausgeschieden werden und desto unvollständiger verläuft die Verdauung. Folglich fallen mehr Schlacken an. Zusätzlich produzieren jene Bakterien, die bei einer geschädigten Darmflora überwiegen, unterschiedliche Toxine, die dann noch zusätzlich zur Übersäuerung und Verschlackung des Körpers beitragen. Ein schädigender Kreislauf, der das körpereigene Immunsystem nachhaltig negativ beeinflußt.

Sie wissen nun also, daß eine basische Ernährung aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, während viele säurebildende Lebensmittel gemieden werden sollten. Sie wissen ferner, warum die basischen Lebensmittel basisch wirken und warum die säurebildenden sauer wirken. Doch welche Lebensmittel gehören nun zu den basischwirkenden und welche zu den säurebildenden? Und in welchem Verhältnis müssen sie stehen?

Denn die rein basische Ernährung ist keine Ernährung auf Dauer! Die basenüberschüssige Ernährung dagegen sehr wohl. Diese Fragen werde ich in meiner nächsten Kolummne »Ganz oder fast ganz basisch essen?!« ausführlich beantworten. Bleiben Sie neugierig!

Autorin
Silke Schwan, Gesundheitsberaterin
www.Die-Balance-Experten.com

Leben ohne Kopfschmerz und Migräne – Interview mit dem Heilpraktiker und Autor Thomas Bezler

Thomas Bezler ist ein wahrer Ökopionier. Er sitzt für die ÖDP (Ökologisch-Demokratische Partei) im Kreistag des Rems-Murr-Kreises, ist Beirat und Gründungsmitglied des Mitglieder-Bio-Ladens »plattsalat« und Vorstand einer Gruppe der Solidargemeinschaft »Artabana«. Seit 17 Jahren ist der Kernener Heilpraktiker in der eigener Praxis tätig und hat ein bemerkenswertes dreiteiliges Werk veröffentlicht, das von einer der Volkskrankheiten Nr.1 handelt, dem Kopfschmerz – und wie man diesen überwinden kann.

Lieber Herr Bezler, hunderttausende Menschen in unserem Lande leiden an Migräne oder an anderen Formen von Kopfschmerz. Warum ist das so? Und was könnte man - außer Kopfschmerztabletten - selbst dagegen tun?

Thomas Bezler

In der Tat treten Kopfschmerzen und Migräne immer häufiger und immer früher auf, was auf die Zunahme negativer Einflüsse unseres zivilisierten Lebens zurückzuführen ist: Umweltverschmutzung, E-Smog, Mangelernährung durch denaturierte Nahrungsmittel sowie Qualitätseinbußen durch Ausbeutung unserer Ackerböden, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, unzureichende und nicht-menschenartgerechte Bewegung vor allem bei der Schreibtisch- und Computerarbeit, permanenter Berufs- und Alltags-Streß durch zu hohe Erwartungshaltung und falsche medizinische Behandlung, die fast ausschließlich nur die Symptome bekämpft.

Die Schulmedizin geht immer noch davon aus, daß ca. 90 % aller Kopfschmerzen sog. »primäre Kopfschmerzen« sind, deren Ursachen trotz modernster Diagnostik keiner anderen Krankheit zugeordnet werden können. So kommt es, daß bei Migräne, Cluster-Kopfschmerz, Spannungskopfschmerz und anderen Kopfschmerzarten der Griff zur Schmerztablette für die meisten Menschen das Mittel der Wahl ist.

Ganz anders sieht es jedoch unter einer naturheilkundlichen und ganzheitlichen Betrachtungsweise aus, bei der der (Kopf-)Schmerz immer auf ein Problem bzw. eine Dysfunktion des Organismus hinweist und deswegen nicht als eigentliche Krankheit oder Diagnose gelten kann. Allein durch eine Verbesserung der Ernährung, der Reduzierung des Streß-Levels, durch regelmäßigen Sport und andere gesundheitsförderliche Maßnahmen können bei vielen Menschen innerhalb weniger Wochen Kopfschmerz und Migräne reduziert oder gar ausgeheilt werden. Dies sind meine Erfahrungen seit 25 Jahren.

Sie haben an Ihren Werken »Leben ohne Kopfschmerz und Migräne« viele Jahre geschrieben und waren auch selbst »Betroffener«. Wie kamen Sie auf Ihre Lösungsansätze? Und wie wird Ihr Buch angenommen?

Thomas Bezler

Mein Leidensdruck als Migräne-Betroffener war so groß, daß ich als junger Erwachsener über den Tellerrand der Schulmedizin hinausschauen mußte, denn die Erfolge waren unbefriedigend. Die Umstellung auf eine vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung, wie dies der Arzt M. O. Bruker empfahl, brachte mir eine drastische Besserung, und ich empfinde es heute noch als meine Rettung!

Entspannungsmethoden und Meditationen, aber auch Einstellungsänderungen in so manchen Lebensbereichen führten ebenso zu einer weiteren Verbesserung. Als Sportlehrer und Gesundheitsberater stellte ich fest, daß ich auch anderen Kopfschmerz- und Migränegeplagten mit meinem Wissen helfen konnte. Motiviert durch die Erfolge erwarb ich die Zulassung zum Heilpraktiker und erhielt so zusätzlich positive Erfahrungen mit Homöopathie, Neue Medizin, Akupunktur, Neuraltherapie, Osteopathie, Heilhypnose u. a.

Mein Wissen begann ich vor fast 20 Jahren in ein Buch zu fassen, denn unter all den Kopfschmerz-Ratgebern und Fachbüchern war keines, das

die praktische Anwendung in den Vordergrund stellte und von dem sowohl Therapeuten als auch Patienten profitieren können. Die Rückmeldungen bestätigen mir, daß mein Buch von vielen als das moderne naturheilkundliche Standardwerk bei Kopfschmerz und Migräne angesehen wird. Die Rezensionen zu allen drei Werken könnten nicht besser sein, ebenso die Berichte von Heilerfolgen Betroffener. Eine lokale Zeitung betitelte mich gar als Kopfweh-Papst!

Das Rezeptheft zur »Anti-Kopfschmerz- und Migräne-Ernährung« mit leckeren, einfachen, vegetarischen und vollwertigen Rezepten erleichtert die praktische Umsetzung in der Küche. Die geführte Heilhypnose auf CD unterstützt auf entspannte Weise den Weg zu einem freien Kopfgefühl. Es war mein Anspruch, leidgeplagten Kopfschmerz-PatientInnen das notwendige Wissen über effiziente natürliche und naturheilkundliche Hilfen zur Verfügung zu stellen. Daß mir dies gelungen ist, macht mich sehr glücklich.

In unserer Herbstausgabe 2018 hatten wir den Bestsellerautor Dr. Markus Strauß im Interview, der für ein »artgerechtes Leben« plädiert - nicht nur für die Tiere, sondern auch für uns Menschen. Auch Sie setzen sich ja für die Rückkehr zum Natürlichen ein. Was ist ein »artgerechtes Leben«? Und wie könnten wir dieses in die Praxis umsetzen?

Thomas Bezler

Es ist eine Tatsache, daß unser menschlicher Körper zu Höchstleistungen fähig ist. Denken wir an Ultramarathonläufe, Meeresüberquerungen mit Muskelkraftantrieb u.a.m. Alles, was zwischen körperlicher Degeneration und Höchstleistung liegt, trägt zur Gesundheit und Gesundung bei. Ich durfte unzählige Menschen kennenlernen, die durch menschenartgerechte Bewegung und Ernährung Krankheiten und Medikamente hinter sich gelassen und geplante OPs verhindert haben.

Eigentlich ist das alles Bio-logisch! Wer dies im wahrsten Sinne des Wortes begriffen hat, wird mit Begeisterung zu mehr körperlichen Tätigkeiten tendieren, genauso wie zu einer vollwertigen Ernährung mit hohem Anteil an naturbelassenen Lebensmitteln und Wildkräutern und dem Meiden von Fabriknahrungsmitteln und gentechnisch veränderten Lebensmitteln, die sowieso niemand benötigt.

Der Trend, sich in Massen-Fitneß-Studios zu bewegen, verbessert zumindest die körperliche Fitneß, jedoch ersetzt er nicht den Aufenthalt in der freien Natur mit all den energievollen Naturerlebnissen wie Sonne, Pflanzen, Tiere u. a. Dort wird uns wieder bewußt, daß die Milch nicht wirklich aus dem »Tetra Pak« und der Strom nicht aus der Steckdose kommt, daß unser Körper Vitamin D nicht aus der Tablette benötigt und die besten Heilkräuter sowieso direkt vor unserer Haustüre wachsen.

Im Moment kursieren ja viele Schreckensszenarien, was die Zukunft unserer Spezies angeht. Von der Digitalisierung über die Künstliche Intelligenz bis zu »5G«, der neuesten Form der Mobilfunkkommunikationen. Wird 5G Wirklichkeit, werden alle 100 Meter Mobilfunkmasten stehen, die uns permanent mit Mikrowellenstrahlungen beschießen. Das kann doch weder gesund noch artgerecht sein, oder?

Thomas Bezler

Nach dem Willen der Regierenden soll auch in der Region Stuttgart 5G eingeführt werden. Es geht dabei um Konzerninteressen (autonomes Fahren) und um einen Hype, der offensichtlich ein vernünftiges Denken ausblendet. 5G wird alle bereits installierten Mobilfunknetze in punkto Strahlenintensität und Stromverbrauch überbieten. Es wird davon ausgegangen, daß ca. 20.000 Satelliten ins All geschickt werden müssen, um die Daten zu vernetzen, und es ist davon auszugehen, daß Straßenlaternen zu 5G-Antennen aufgestockt werden, da die 5G-Technik keine große Reichweite aufweisen kann.

Eine Technikfolgenabschätzung soll ganz nach dem FDP-Wahlslogan »Digital first, Bedenken second« nicht stattfinden, im Gegenteil: Die bisherigen völlig unwissenschaftlichen und nur auf eine thermische Wirkung ausgelegten Grenzwerte für Mobilfunk, WLAN u. a. sollen beibehalten werden. Die mittlerweile gut untersuchten Wirkmechanismen der Mobilfunkstrahlung auf unseren Organismus, wie z. B. vermehrte Freisetzung von freien Radi-

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

kalen, beschleunigtes Tumorwachstum, Spermienschäden etc., bleiben unberücksichtigt.

Ich hoffe sehr, daß die Bevölkerung in Deutschland und in anderen Ländern aufwacht und ihren Protest kraftvoll kundtut. Während die meisten Politiker große Angst haben, daß wir das Digitale Zeitalter verpennen, treiben mich dagegen andere existenzielle Themen um: Renaturierung ausgelaugter Ackerböden und verschmutzter, vergifteter Gewässer, Stopp von unnötigen Antibiotika-Verordnungen bei Mensch und Tier, Erhaltung des sozialen Friedens u. a. Wenn wir das erreicht haben, bleibt immer noch Zeit für weitere digitale Entfaltung, wenn es denn dem Gemeinwohl dienlich ist und gesundheitsverträgliche Techniken zum Einsatz kommen.

Sie sind neben Ihrem Heilberuf auch in der Regionalpolitik tätig. Die ÖDP repräsentiert ja, wenn man sich die politischen Ziele anschaut, den Großteil unserer Bevölkerung. Man bekennt sich zum freiheitlich-demokratischen Rechtsstaat, plädiert für den Frieden in der Welt und möchte die Natur bewahren und schützen. Warum wählen so wenige Menschen die ÖDP, und wie könnte sich das zukünftig ändern?

Thomas Bezler

Wer schon einmal einen Wahlvergleich auf der Homepage der Bundeszentrale für politische Bildung »www.wahl-o-mat.de« durchgeführt hat und die ÖDP mit anderen Parteien verglich, wird mit großer Sicherheit die ÖDP ganz oben gesehen haben. Es gibt viele Gründe, wieso die ÖDP auf Bundesebene jedoch nur von ca. 1 % der Wählerinnen und Wähler gewählt wird.

Lassen Sie mich drei nennen: Erstens: Die Suggestion der »Verlorenen Stimme« für Kleinparteien sitzt tief verankert, wobei ja genau das Gegenteil der Fall ist. Denn ich sollte ausschließlich dort mein Kreuz machen, wo ich die größte Schnittmenge meiner Überzeugungen vorfinde. Ansonsten wähle ich das geringere Übel, und die Gewählten fühlen sich in ihrem Programm bestätigt.

Zweitens geht es um die Tatsache, daß in den großen Medien sich ausschließlich die Politiker der etablierten Parteien die Klinke reichen und sich somit alles um sie dreht. Ich erlebe es auch bei der Berichterstattung nach einer Kreistagssitzung im Rems-Murr-Kreis, daß oftmals meine Anträge und Stellungnahmen kaum oder keine Erwähnung finden, währenddessen die größeren Parteien immer erwähnt werden. Dies bleibt dann bei den Lesern hängen, und sie entscheiden sich vor der nächsten Wahl zwischen den ihnen bekannten und medial präsenten Parteien.

Und drittens: Die meisten Menschen wünschen sich starke Führungspersonen, die eine Partei vertreten und die es »richten werden«. Wer mit solchen Personen aufwarten kann, zieht in die Parlamente ein. Hape Kerkeling wäre zum Beispiel so eine Person, die an der Spitze einer 1 %-Partei schlagartig die 5 %-Hürde knacken könnte.

So rechne ich derzeit nicht damit, daß sich die ÖDP zur Volkspartei entwickeln wird, jedoch erwarte ich für die Europawahlen ein gutes Ergebnis, da Ökologie derzeit hoch im Kurs steht und der Spitzenkandidat der ÖDP, Prof. Klaus Buchner, das Thema Ökologie wie kaum eine zweite Person vertritt.

Um zum Abschluß nochmal auf Ihr dreiteiliges Werk »Leben ohne Kopfschmerz und Migräne« zurückzukommen. Wo können interessierte und betroffene Leser diesen Ratgeber erwerben?

Thomas Bezler

Im Buchhandel oder auf Amazon. Oder natürlich bei mir selbst unter www.thomas-bezler.de/shop

Lieber Herr Bezler, wir bedanken uns für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
Naturheilpraxis, Thomas Bezler
Kelterstraße 56/2, 71394 Kernen
07151 / 94 41294
info@thomas-bezler.de
www.thomas-bezler.de/shop

Gesunde Zähne – gesunder Körper!

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Laser-Zahnmedizin
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Umwelt-Zahnmedizin

Problemsprechstunden nur nach Vereinbarung:

- Mundgeruch: 1. Samstag im Monat
- Schnarchen: 3. Samstag im Monat

Sprechzeiten:
Mo. 8⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ -18⁰⁰ Uhr
Di. 9⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Mi. geschlossen
Do. 8⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ -18⁰⁰ Uhr
Fr. 7⁰⁰ - 12⁰⁰ und 14⁰⁰ -16⁰⁰ Uhr

Zahnarztpraxis
Dr. Steffen Balz
Gesunde Zähne – gesunder Körper!

Zahnarztpraxis Dr. Steffen Balz • Am Schillerplatz 5 • 71522 Backnang • Telefon: 0 71 91. 6 88 34 • Telefax: 0 71 91. 98 09 04

Praxis der energetischen Heilung – Silke Lang
Die Expertin der 90 min Therapie bei Streß-Symptomen von Führungskräften.

Fühlst Du dich kraftlos, hast Schmerzen, bist gestreßt, fühlst Dich nicht verstanden, trittst auf der Stelle oder hast das Gefühl, neben Dir zu stehen?

Bei der 90 min Therapie werden Deine Blockaden sanft gelöst, Schmerzen dürfen sich verabschieden. Du wirst zu neuer Energie kommen, und wir werden gemeinsam einen Weg finden, wie Du in Deinem Leben weitergehen kannst. Du wirst in Deine Mitte kommen, sodaß Körper Geist und Seele wieder eine Einheit sind.

Praxis der energetischen Heilung - Meisterausbildung

Möchtest Du Dich spirituell weiterentwickeln, intensiv an Deiner Persönlichkeit arbeiten, Dein Selbstwertgefühl stärken, Deine Selbstheilungskräfte stärken, alte Glaubenssätze beseitigen, Deine körperlichen und psychischen Blockaden lösen, eine Geistige Wirbelsäulenaufrichtung bei Dir und anderen vornehmen, Dir oder anderen mit einem spirituellen Coaching zur Lösung des Problems verhelfen oder Deine Wahrnehmung verbessern, Dich sogar selbständig machen und das Erlernte bei anderen anwenden, um Ihnen zu einem gesünderen und glücklichen Leben zu verhelfen?

Möchtest Du das alles lernen, mit einem Lehrer, der sich auf Dich einstellt, auf Deine Bedürfnisse? Der sich nicht nur während der Ausbildungstage, sondern auch in den Zeiten zwischen den Ausbildungsblöcken immer um Dich kümmert, um Dich optimal auszubilden und in Dir aufkommende Fragen zu beantworten? Der die Ausbildungsinhalte optimal auf Dich abstimmt, damit Du den größten Nutzen aus der Ausbildung für Dich ziehst?

Wenn sich das gut für Dich anfühlt, dann ist diese Ausbildung perfekt für Dich! Ich würde mich freuen, Dich als meinen neuen Schüler begrüßen zu dürfen, um mit Dir gemeinsam an diesen Themen zu arbeiten.

Die Ausbildungsinhalte der Jahresausbildung sind in 6 Blöcke von jeweils 2 Tagen aufgeteilt. **Weitere Informationen** über Kosten, Seminarinhalt, Ablauf und Anmeldung erhältst Du direkt bei Silke Lang.

Die Bücher

Leseproben zu Büchern von Silke Lang finden sie unter www.energetischeheilung.com/buecher.html

Kontakt

Silke Lang
Praxis der energetischen Heilung
Spirituelle Lehrerin / Heilerin / Autorin
Jägerhausstraße 30, 74199 Donnbronn
Tel: 07131-9739822
E-Mail: info@energetischeheilung.com
Web: www.energetischeheilung.com

Das Praxisbuch der energetischen Heilung
172 Seiten, 29 EUR, Spirit Rainbow Verlag, ISBN: 978-3-940700-74-27

Intensivausbildung – Praxis der energetischen Heilung
10 Tages-Seminar mit Urlaub

Wenn Du ein Seminar besuchen möchtest, Dich gleichzeitig jedoch erholen und Urlaub machen möchtest, ist das Intensivseminar Praxis der energetischen Heilung in Südtirol ideal für Dich. In einer wunderschönen Umgebung, in den Bergen, kannst Du Dich erholen und täglich 4 Stunden an Deiner Persönlichkeit und Gesundheit arbeiten.

In Südtirol steht das Erholen auf dem Berg in familiärer Gesellschaft an erster Stelle. Die Hausherrin bereitet das Frühstück und 4-Gänge Abendmenü auf Wunsch für Dich z.B. Low Carb, Vegan oder Vegetarisch zu. Im Haus gibt es einen großen Pool, Sauna, Dampfbad und Fitneßraum. Die herrlichen Terrassen bieten einen traumhaften Panoramablick über die Tiroler Bergwelt. Da das Haus am Berg auf etwa 1600 Metern Höhe liegt, kannst Du Deine Wandertouren direkt vom Haus aus starten.

Termin Südtirol:
› 03.04.2019 – 12.04.2019

Seminarort:
Das Land-Palais, Mosmair 58
I-39030 Mühlwald

Ein Jahr – ein Leben! Persönliche Entwicklung im Jahreskreis

In vorchristlicher Zeit wurde das Jahr unterteilt nach dem Stand von Mond und Sonne. Das Christentum hat für die eigenen Festtage weitestgehend diese wichtigen Jahreseckpunkte übernommen. Interessanterweise läßt sich die Zuordnung der Festtage mit der menschlichen Entwicklung eines Lebens vergleichen.

Zyklus 1 – Die Kindheit

40 Tage nach Weihnachten feiern Christen »Marie Lichtmeß«. Ein Fest, in dem Kerzen geweiht und Lichterprozessionen durchgeführt werden. Die Kelten feierten am selben Tag, dem 2. Februar, das Lichtfest »Brigid«. In Irland wird bis heute das Brigitten-Kreuz als Schutzsymbol für Häuser angeboten.

Das stetig wachsende Sonnen-Licht vertreibt langsam den dunklen, kalten Winter. Die Tage werden spürbar länger. Das weckt in uns Menschen neue Lebenskraft.

Symbolisch steht das langsam wachsende Licht für die Energie des Kindes. Es ist eine gute Zeit, um sich mit dem »Inneren Kind« zu beschäftigen. Eine innere Energie-Essenz, die freigebig vor Liebe, Frieden und Harmonie sprudelt. Es ist dieser Teil in jedem Menschen, der Sorgen, Schmerzen und Ängste wegspült. Diese frische Energie verbindet uns mit der Quelle des Lebens, wie es sonst nur kleine Kinder erfahren.

Zyklus 2 – Die Jugend

Am ersten Jahres-Gleichgewichts-Punkt beginnt, astronomisch geschehen, der Frühling. Es ist in der Zeit zwischen dem 19. und 21. März, wenn der Tag und die Nacht gleich lang sind. Heute feiern wir um diese Zeit das Osterfest.

Unsere heidnischen Vorfahren ehrten an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche die Frühlingsgöttinnen wie z.B. »Ostera« mit Musik und Tanz. Der Winter ist noch da, aber die Sonne strahlt nun intensiver und kraftvoller. Es ist deutlich zu spüren: der Frühling steht vor der Türe.

Diese Zeitenergie steht symbolisch für die Jugend. Es ist die Zeit, in der wir kulturelle, anerzogene und religiöse Indoktrinationen hinterfragen dürfen. Diese Energie hat die Kraft, unausgeglichene Projektionen anderer Menschen zu ignorieren und schöpferisch die eigene Selbstidentifikation umzugestalten.

Beltane ist das einzige Keltenfest, das nicht vom Christentum übernommen wurde. Es ist ein Fruchtbarkeits- und Freudenfest, das am 1. Mai gefeiert wurde. Übrig geblieben ist der Brauch des Maibaumstellens. Der Maibaum (Phallus) und der Kranz (Vagina) symbolisieren Fruchtbarkeit und Lebenslust. Der Mai zeigt sich in der farbenprächtigen Fülle einer bunten Blütenpracht. Die Luft ist, durch die immer kräftiger werdende Sonne, angenehm warm und erfüllt mit den Düften und Geräuschen der Natur. »Frühlingsgefühle« erwachen in uns Menschen.

Energetisch ist es die Zeit der sexuellen Lust und der gelebten Sexualität. Es geht um die Erkenntnis, daß der sexuelle Akt, wenn er ausgeglichen gelebt wird, schön ist. Energetisch teilt man sich seinem Partner mit und bringt die Liebe zum Ausdruck. Wenn wir aus der Ich-Identifikation zum wahren Sein erwachen, leben wir durch die Sexualität unser wahres Selbst.

Zyklus 3 – Das Erwachsensein

Der längste Tag und die kürzeste Nacht ist am 21. Juni – der Sommersonnwende. Im christlichen Jahreskreis wird am 24. Juni die Geburt von Johannes dem Täufer gefeiert. Kräuterkundigen ist dieser Tag wohl bekannt, denn jetzt wird das Johanniskraut geerntet.

Es beginnt die Zeit der Fülle, denn das erste Obst (v.a. Beeren) und Gemüse können geerntet werden. Energetisch befinden wir uns in der arbeitsreichsten Lebenszeit: das Eigenheim ist gebaut, aber noch nicht abbezahlt, die Kinder sind noch zu Hause, und die Karriere will gefestigt werden. Gemeinschaft ist jetzt ein wichtiges Wort, weil Ehe und Familie eine Gemeinschaft bieten sollten.

Bei allen Beteiligten sollte die männliche Energie das aktive und konstruktive Prinzip darstellen, das Verantwortung für die Einheit, die Harmonie und den Fortschritt der Familie trägt. Die weibliche Energie in der menschlichen Psy-

che sollte die Inspiration und Ermutigung sein, die die Perspektiven der Familie wahrt.

Die Zeit der Kräuterweihe beginnt Anfang August. Am 2. August beginnend und die kommenden 30 Tage werden Kräuter für die Heilung gesammelt. Das christliche Fest in dieser wichtigen Zeit ist am 15. August »Maria Himmelfahrt«. In der menschlichen Entwicklung geht es nun darum, die Früchte des Lebens zu ernten. Da wir erfüllt sind von Gefühlen der Zufriedenheit, Stärke und Identität sind Handlungen, die beweisen sollen, wer oder was wir sind, unnötig geworden. Vielmehr gehen wir jetzt hocherhobenen Hauptes durch die Gesellschaft und ermutigen andere Menschen, ihre Fähigkeiten zu erkennen und auszudrücken. Die zweite Lebenshälfte ist die Zeit, das spirituelle Haus zu bauen.

Zyklus 4 – Der Lebensabend

Der zweite Gleichgewichts-Punkt, wenn der Tag und die Nacht wieder gleich lang sind, liegt zwischen dem 21. und 23. September. Es ist die Zeit des Dankes. Wir feiern Erntedank und danken der Natur für ihren reichhaltigen Segen. Energetisch haben wir den Beginn des Lebensabends erreicht. Für viele heißt dies: Bilanz ziehen über das Erreichte und Abschied nehmen vom vertrauten Arbeitsalltag.

Auch im persönlichen Bereich dürfen wir jetzt dankbar sein; über die Liebe und Freundschaft, die wir teilen durften; über das Geschenk der Gesundheit; über alle Möglichkeiten und Fähigkeiten, die uns täglich dargeboten werden. Jetzt wird uns bewußt, daß es eine unendliche Quelle von Freude, Energie und Weisheit gibt, die uns erlaubt, auch in dunklen Zeiten, Liebe zu leben.

Das Dunkelheitsfest »Samhain« oder Allerheiligen/Allerseelen bringt unaufhaltsam die dunkle Jahreszeit näher. Es ist Anfang November, und Nebel ziehen über das Land. Häufig erinnern uns Nebelschwaden an liebe verstorbene Vorfahren, derer wir jetzt gedenken. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Verlust, Abschied und Trauer.

Energetisch ist es eine Zeit der Reflektion und Transformation. Was darf aus meinem Leben gehen, was darf sterben? Aus Angst vor Neuem halten wir häufig an Altem fest. Dabei dürfen wir uns erinnern, daß die Angst vor dem Tod/Loslassen in der Regel aus einer Angst vor dem Leben/Neuen kommt und nicht, wie häufig angenommen, aus der Angst vor dem Sterben. Anders ausgedrückt von Nelson Mandela: »Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein. Unsere tiefste Angst ist es, daß wir über allen Maßen kraftvoll sind.«

Mit der Wintersonnwende am 21. Dezember stirbt das Alte und Dunkle. Es darf zurückgeblickt werden auf das Jahr oder auf das Leben. Ruhe und Gelassenheit breiten sich innerlich aus. Es gab/gibt gute Zeiten und schlechte Zeiten – bei Jedem. Wir dürfen einverstanden sein mit dem, was war. Aus der tiefsten Dunkelheit wird nun das Licht geboren.

3 Tage benötigt die Sonne, bevor wir nach der Sonnenwende bemerken, daß das Licht wieder zunimmt. Jetzt feiern die Christen ihr größtes Fest: Weihnachten. Das Christ-Kind/Christus-Licht ist geboren. Ein neues Leben beginnt. Es ist die Zeit gekommen, harmonisch miteinander zu leben. Wir dürfen zueinander sagen: »Ich verstehe Dich. Ich stimme Dir vielleicht nicht in allem zu, aber ich verstehe, und ich kann Dich unterstützen, solange wir harmonisch miteinander leben können.«

In diesem Sinne strahlt das Licht aus den Herzen der Menschen in die Welt. Wir fassen neue Vorsätze für das kommende Jahr, und der Jahreskreis beginnt von neuem.

Autorin
Elke Tegel

Neugierig geworden?
Seminare zur Selbst-Erkenntnis
»Feuerwerk Leben«
Naturheilpraxis Elke Tegel
Tel. 07192 9358 858
www.tegel-naturheilpraxis.de

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

Wir Menschen sind Wanderer! Und die Liebe zeigt uns unseren Weg. (Ein Traktat)

Beständig gehen wir durch Raum und Zeit und erfahren dabei sekündlich neue Dinge. Oder Bekanntes in neuem Gewande. Verwandelt. Wir beginnen jeden Tag und jede Nacht mit allen Möglichkeiten des Universums. Unseren Chancen. Wir haben eine schier unerschöpfliche Quelle der Neugierde und Energie in uns, die täglich befriedigt sein möchte und die uns beständig, stetig antreibt, weiterzuwandern.

Wir suchen, um das Suchen, das Lernen und das Sich-Wandeln zu erfahren, nicht um des Fest-Haltens willen. Unser eigentliches Ziel ist das Wandern, das stetige Erfahren und Sammeln von Weisheit und Wissen und das Integrieren und Weitergeben desselben und nicht das ewigliche Fest-Halten und Bewahren. Umherziehen auf der schier unendlichen Erde war und ist der wahre Sinn des irdischen Lebens seit seinen Anfängen. Nicht das Erfahren und Besitzenwollen um jeden Preis, das ewiglich Bewahrenwollen, sondern das selbstlose Erfahren, Lernen, Speichern, Weitergeben und Weitergehen macht unser Leben reicher.

Wir sind Geschöpfe eines neugierigen Geistes und einer enorm mächtigen und liebenden Seele, die durch uns und mit uns lebendige, irdische Erfahrungen sammeln möchten. Die irdischen und sehr lebendigen Erfahrungen einer physischen Existenz, die der beseelte Geist, den manche »Gott« nennen, vielleicht nicht hat oder nicht machen kann.

Die Stehengeblieben

Und diejenigen Menschen, die nur ansammeln und ewiglich bewahren möchten, sind diejenigen, die ihre Ängste, Neurosen und Psychosen entwickeln und hegen und pflegen. Sie sind die ewigen Stehenbleiber und die ruhelos Stehengebliebenen. Die Unneugierigen. Die Neider. Die sinnlos Konsumierenden. Die Eifersüchtigen. Die Ängstlichen. Die, die sich vom schöpferischen Auftrag der Liebe und der Macht ihrer Seelen abgewendet und entfernt haben, nachdem sie eine gewisse materielle Sicherheit für ihr vergängliches Dasein gewonnen hatten.

Sie schauen stets nach innen auf sich und nur noch dorthin. Sie werden täglich neurotischer und eingeschränkter in ihrem Blick. Sie sehen nicht die Welt der Wunder, die sich täglich neu für uns und vor uns entfaltet, sondern nur die physischen Dinge, die sie umgeben und die sie noch nicht haben. Und die möchten sie besitzen, um gegen ihre irrelevanten (Todes)-Ängste einen irdischen Anker zu besitzen. Eine starre und konstruierte Sicherheit gegen das Unwiderrufliche des ewigen Fortschreitens.

Ihre banale Angst dominiert und domestiziert ihre angeborene Liebe. Sie grenzen sich und die Dinge, durch die sie (ewig) zu existieren/zu sein glauben, eifersüchtig ab von den anderen. Sie teilen nicht mehr und sie verzeihen nicht. Das Verzei-

hen wäre gleichzusetzen mit dem Verlassen ihrer imaginären und absurden Sicherheit. Unverzeihlich.

Sie nutzen die göttliche Inspiration und die universelle Energie für zwei ihnen elementar erscheinende Aktionen: Sie nutzen gigantische Teile ihrer Motivation zum persönlichen Sammeln und Festhalten, und motivieren mit dem Rest ihrer göttlichen Energie andere dazu, ihnen noch mehr Dinge zu besorgen, damit sie noch unangreifbarer und sicherer werden. Sie suchen den »goldenen Schlüssel« dafür, möglichst viele Kopien von irgendwelchen sinnlosen, materiellen Dingen und Gütern herzustellen, die ihnen nach deren Verkauf/Vertrieb noch mehr sinnlose, materielle Dinge und irdische Reichtümer zufließen lassen. Deren einziger Sinn im Leben ist es, noch mehr und mehr anzuhäufen, um sich in einer stetig wachsenden Quasi-Sicherheit unangreifbar und autonom zu fühlen.

Doch das wird nicht gelingen. Das ist der größte Irrtum aller Ich-Benötige-Besitz-Menschen. Man kann nichts besitzen. Alles, alles ist nur geliehen! Besitzen heißt: Stehenbleiben! Lebendig tot! Erstarren!

Wir sind Wanderer

Doch die Angst wird die Freiheit der Liebe nie besiegen oder gar auslöschen können. Und es gibt keine Sicherheit außer der Einen Wahrheit: Das Wissen darum, daß wir vom ewig liebenden Geiste/Schöpfer geschickte Wanderer sind und den Sinn unseres Seins im Erfahren, im Lernen, im Weitergeben und in der eigenen Beweglichkeit finden.

Das gibt uns die innige Sicherheit, den Wunsch des universellen Geistes und seiner ganzen Schöpfung zu leben. Im vollkommen friedlichen und total eifersuchtslosen Einklang mit allem, was uns umgibt. Jeder gewollte oder zufällige Besitz und jedes abgeschlossene Projekt ist nichts als ein weiterer Schritt, der vertrauensvoll losgelassen werden muß, damit es weitergehen kann.

So wie man ein reifes Kind losläßt, wenn es alleine laufen und existieren kann, so löst man sich dankbar und demütig vom beendeten Augenblick. Weiterwandern durch Raum und Zeit. Lernen. Lehren. Loslassen. Stets wieder im selben Rhythmus. Dankbar und demütig. Die einzige Methode, psychisch gesund und munter zu sein und aktiv zu bleiben. Glaube, Liebe, Hoffnung.

Alles Schaffen wird nur für den Augenblick der endgültigen Fertigstellung und Weitergabe gebraucht. Danach sind andere, elementare Erfahrungen zu machen, die uns am Leben erhalten und weiter tragen durch Raum und Zeit. Wir werden genährt durch diese unsere universellen Erfahrungen, nicht durch unsere Ängste. Ängste sind vollkommen deplatziert in einer liebevollen Welt. Sie stören nur die Bewegung. Sie lähmen uns und lassen uns lange vor dem echten Tod unseres Körpers innerlich sterben. Und wir hören auf zu staunen.

Wir sollten vielmehr lernen, unsere ewigen Augen nicht vor den unendlichen Wundern des Seins zu verschließen. Wir sollten lernen, in uns aufzunehmen, was uns die Schöpfung täglich schenkt. Und wir sollten lernen, diese Geschenke mit anderen zu teilen und dankbar dafür zu sein.

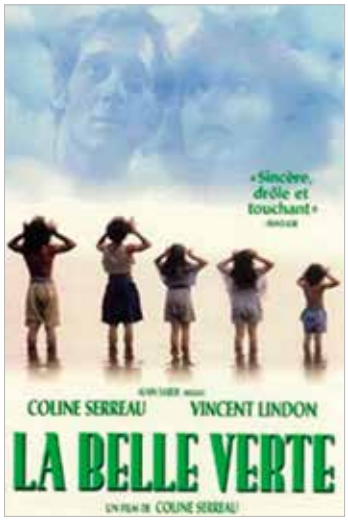
Autoren
Silke & Thomas Schwan

markilux Designmarkisen – Made in Germany
Für den schönsten Schatten der Welt.
markilux
Wiesenbachstr. 5–7, ☎ 07135/98 35-0
74336 Brackenheim-Botenheim
info@knecht-sonnenschutz.de
www.knecht-sonnenschutz.de
KNECHT
Sonnenschutztechnik
REPARATURSERVICE

GREENEYEMEDIA
medienagentur
DRUCKPROJEKTE
WEBSEITEN
ONLINESHOPS
FILMPRODUKTIONEN
Mehmet Yesilgöz
LERCHENSTR. 60, 74172 NECKARSULM
0 71 32 - 4 50 99 77
info@greeneyemedia.de // www.greeneyemedia.de

– 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

Filmtipp: La belle verte – Der grüne Planet



Ich gebe zu: wenn ich »La belle verte« im Jahre 1996 gesehen hätte - in dem Jahr also, in welchem der Film entstand - hätte ich ihn noch nicht begriffen. Zu einfach wäre mir die Handlung erschienen. Heute jedoch, über 20 Jahre später, erscheint mir der Film wie eine Offenbarung. Denn er zeigt unsere heutige Welt genau so, wie sie ist. Aus der Sicht von »natürlichen« Außerirdischen, die schon ein paar Jahrhunderte weiter sind als wir …

Der Film »Der grüne Planet« wurde in wenigen Kinos gezeigt. Heute bezeichnet man ihn sogar als »unterdrückten Film«, den man nicht gerne einer größeren Öffentlichkeit präsentieren wollte. Denn die gesellschaftskritische Science-Fiction-Filmkomödie be- und durchleuchtet die negativen Seiten unseres heutigen Lebensstils.

Protagonistin, Drehbuchautorin, Regisseurin und Hauptdarstellerin ist die bekannte französische Filmemacherin Coline Serreau, die auch gerne unangenehme Themen aufgreift, wie etwa in ihrem Dokumentarfilm »Good food, bad food«. International bekannt wurde sie jedoch mit Komödien wie »Drei Männer und ein Baby«, »Milch und Schokolade« und dem grandiosen Santiago-de-Compostela-Film »St. Jacques - Pilgern auf Französisch«.

Der Plot in Kurzform:

Auf einem fernen Planeten (dem »grünen Planeten«), der von einer um ein paar tausend Jahre weiter entwickelten Kultur bewohnt wird, trifft man sich zu einer alljährlichen Versammlung. Die dort lebenden Naturmenschen sind längst über Themen wie Konkurrenz, Geld, Technik, Internet etc. hinausgewachsen. Alles ist wieder ganz einfach!

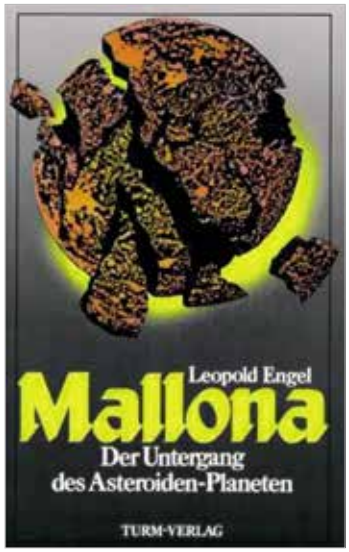
Und was die Technik »künstlich« erschaffen sollte, können die Menschen wieder selbst: Gedankenübertragung statt Mobiltelefon, Astralreisen, Selbstheilung, etc. Da es keine unnatürliche Ablenkung gibt, beschäftigt man sich in der Hauptsache damit, die eigenen natürlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Was denn auch sonst?

Bei der Versammlung entschließt man sich dazu, nach 200 Jahren wieder einmal jemanden auf die rückständige Erde zu schicken, um dort nach dem Rechten zu sehen … Mehr möchte ich gar nicht voraussagen!!! Anschauen! Genießen! Wirken lassen!

Weitere Informationen:
Der Film ist auf DVD nur schwer erhältlich, jedoch inzwischen auf Youtube oder Vimeo kostenlos zu sehen. Einfach »Der grüne Planet« eingeben. Und zurücklehnen …

Autor
Michael Hoppe

Buchtipp: »MALLONA – Der Untergang des Asteroiden-Planeten« von Leopold Engel



Jedes Jahr werden in Deutschland sage und schreibe 200.000 neue Bücher veröffentlicht: Der Großteil davon ist schon wieder vergessen, ehe er überhaupt gelesen wurde. Daneben gibt es zeitlose Bücher wie etwa das einzigartige und außergewöhnliche Werk MALLONA von Leopold Engel, das der Bietigheimer Turm-Verlag veröffentlichte. Dieses entstand um das Jahr 1900 und schildert eine kosmische Katastrophe, die sich in unserem Sonnensystem ereignete: den Untergang des Planeten MALLONA, der von seinen menschlichen Bewohnern in die Luft gesprengt wurde.

Was das Buch MALLONA so besonders macht?

In erster Linie seine Entstehung! Leopold Engel war ein deutscher Mystiker, der mit medial begabten Menschen arbeitete, die durch das Berühren von Gegenständen deren Herkunft erfühlen konnten. Einem Medium überließ er einen außergewöhnlichen alten Ring, und wie sich herausstellte, stammte dieser nicht vom Planeten Erde, sondern ist – wahrscheinlich eingeschlossen in einen Asteroidensplitter – vor tausenden von Jahren hier bei uns »gelandet«.

Das Medium verfolgte den Ursprung des Rings zurück und fand sich auf dem Planeten MALLONA wieder, einem erdähnlichen Gestirn, das einst irgendwo zwischen Mars und Jupiter Teil unseres Sonnensystems war.

Auf MALLONA lebten Menschen, die sich ganz ähnlich entwickelten und verhielten wie der uns bekannte Homo Sapiens - und aufgrund von Machtstreben, Gier und Geistlosigkeit zerstörten sie ihren Heimatplaneten.

Was wie eine tragische Sciencefiction-Geschichte aus dem 19. Jahrhundert klingt, erhält durch die moderne Weltraumforschung immer mehr Nahrung. Denn nicht nur der bekannte österreichische Mystiker Jakob Lorber (*1800 – 1864) hatte über einen zerstörten, einst von Menschen bewohnten Planeten in unserem Sonnensystem gesprochen: »Zu Anfang der sechsten Erdperiode schwebte der später zerstörte Planet, umkreist von vier Monden, zwischen Mars und Jupiter (-).« Auch mehrere bekannte Astronomen waren und sind davon überzeugt, daß sich in der besagten kosmischen Region ein großer Planet befunden haben muß, vom dem heute nur noch Trümmer durchs Weltall fliegen.

Die moderne Technik entdeckt Mallona

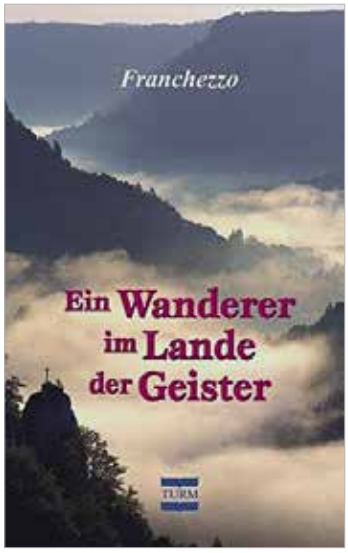
In den letzten Jahrzehnten wurden die Weltraumteleskope so verfeinert, daß die Trümmer des einstigen Asteroidenplaneten nun auch für das grobstoffliche Auge sichtbar und somit wissenschaftlich nachgewiesen sind. Ob wir die medial empfangene Geschichte also »glauben« oder nicht, Fakt ist: der Planet hat tatsächlich existiert.

Umso mehr sollte uns das tragische Schicksal von MALLONA als Mahnung dienen. Denn, so der Herausgeber: »Die gegenwärtigen katastrophenträchtigen Zustände auf unserer Erde – wie Ausplünderung unseres Planeten, unterirdische Atombombenversuche und immer ausgeklügeltere Waffensysteme – ähneln in gefährlicher Weise den einst auf dem Planeten Mallona vor seinem Zerbersten herrschenden katastrophalen Verhältnissen. Dieses Buch mag zur Besinnung aufrufen.«

Autor
Michael Hoppe

Weitere Informationen
MALLONA
Leopold Engel
Turm-Verlag, Bietigheim
ISBN-13: 978-3-7999-0044-7

Buchtipp: FRANCHEZZO – Ein Wanderer im Lande der Geister



Ein weiteres zeitloses Buch aus dem Turm-Verlag beschreibt die Reise eines Menschen, der nach seinem Hinüberscheiden das Jenseits »durchwandert« und dort vielfältige Erfahrungen macht. Franchezzo, ein Venezianer, der in seinem Erdenleben kein wirklich guter Mensch gewesen ist, lernt in seinem letzten Lebensjahr eine junge Frau kennen, die ihn aufrichtig liebt. Als er stirbt, wird sie zu einer Art Hoffnungsstern für hin. So gelingt es ihm, sich Schritt für Schritt aus der Dunkelheit ins Licht emporzuarbeiten. Das Buch ist ein eindringliches, hoffnungsvolles Plädoyer für ein Leben in Liebe und Nächstenliebe.

Wann genau das Buch niedergeschrieben wurde, ist bis heute nicht bekannt. Als Verfasser wird ein gewisser A. Farnese genannt, ein italienisches Medium, welchem der »Jenseitige« seine Erlebnisse seinerzeit medial diktiert haben soll. Und wie es sich für den Turm-Verlag gehört, ist FRANCHEZZO kein esoterischer Wohlfühl-Schmöker, der dem Leser das Jenseits als ewiges Paradies verkauft, in welchem alle Seelen unmittelbar zur Erleuchtung kommen. Vielmehr zeigt die Geschichte auf, daß unser Weiterentwicklungsprozeß niemals endet und wir selbst entscheiden, ob wir zu einem höheren Bewußtsein erwachen wollen oder nicht.

Die Geschichte des Wanderers im Lande der Geister

Franchezzo war in seinem Erdenleben wahrhaft kein Heiliger. So lernt er im Jenseits anfangs vor allem die Schattenseiten und die dunkleren Sphären kennen. Alles, was ihm noch anhaftet, tritt ihm in entsprechenden Erlebnissen und Begegnungen mit anderen Geistern entgegen. Lange ist es dunkel um ihn, und oft ist er der Verzweiflung nahe.

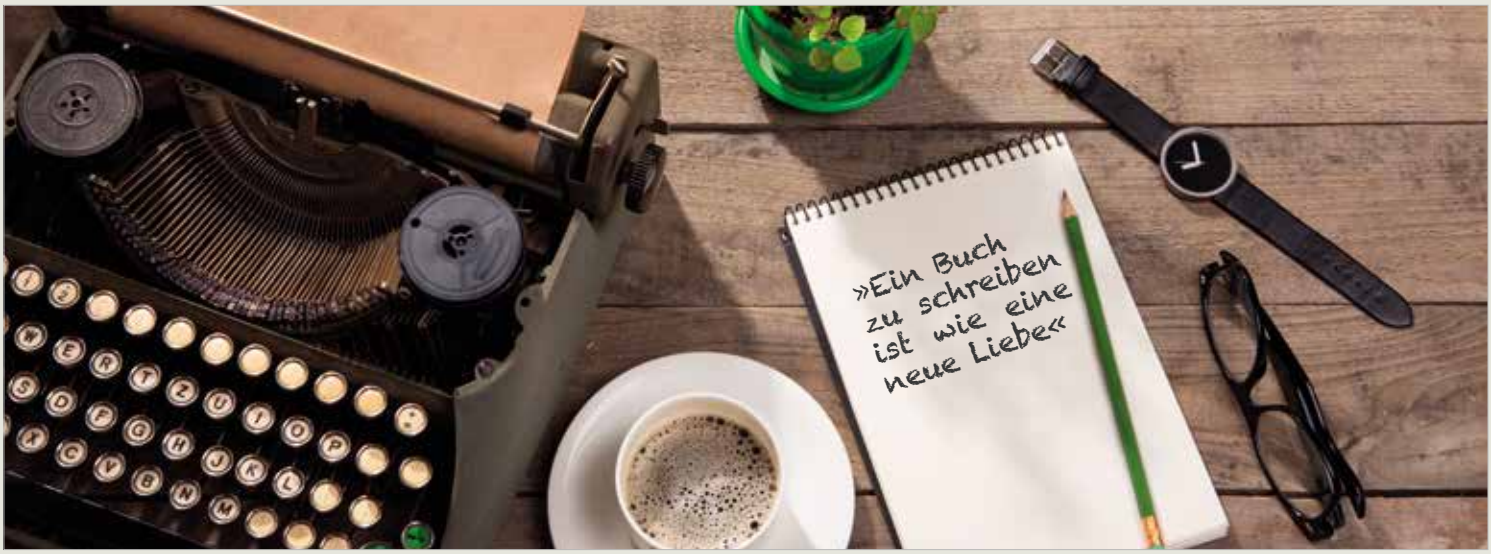
So leidet der Leser mit, wenn Franchezzo in den Gefahren und Schrecknissen der dunklen Sphären seine Prüfungen bewältigen muß. Gleichzeitig empfindet man jedoch Trost bei der Erkenntnis, daß Franchezzo – ebenso wie alle anderen Menschen, die im Jenseits »unterwegs sind« – von bewußteren Geistern geführt, beraten und auch geheilt werden.

Der Weg aus der Finsternis ins Licht ist oft eine lange Wanderung, je nachdem, wie tief ein Mensch in seinem Leben gesunken ist. Und kein anderer kann diesen Weg für uns gehen. Dies ist letztlich auch die Quintessenz von »FRANCHEZZO – Ein Wanderer im Lande der Geister«, die man nicht besser formulieren könnte als der einstige Herausgeber des Buches M. Kahir (alias Viktor Mohr):

»Eingebettet in die Gnadengesetze Gottes kann jeder zu jederzeit den Heimweg von der Nacht ins Licht antreten, sofern dies die Sehnsucht seines Herzens ist und er ernstlich will; nie ist eine Seele ohne helfende und schützende Begleitung – auch Franchezzo nicht, dem die reine Liebe eine Mädchens wie ein Stern den Weg leuchtet, hin zu den goldenen Toren.«

Autor
Michael Hoppe

Weitere Informationen
FRANCHEZZO
Ein Wanderer im Lande der Geister
Turm-Verlag, Bietigheim
ISBN-13: 978-3-7999-0050-8



Schriftsteller-Kurse für alle, die ihren Mitmenschen etwas mitzuteilen haben

Wir sind alle Biographen unserer Zeit! Wahrhaft Erlebtes in Worte zu fassen, verlangt Mut. Sein Innerstes zu offenbaren, ebenfalls. Im Land der »Dichter und Denker« galt das Schreiben von jeher als hohe Kunst. Denn Schreiben dient der Vertiefung. Schreiben bringt Klarheit. Schreiben erweitert den Horizont. Schreiben befreit und heilt - und wer sich einmal auf die Schriftstellerei eingelassen hat, der sieht die Welt mit völlig neuen Augen.

Die NATURSCHECK-Schriftsteller-Kurse richten sich an alle Menschen, die ihre Gedanken, ihre Erlebnisse und ihre Erfahrungen mit anderen Menschen teilen möchten. Sei es in Form von Gedichten, Kurzgeschichten, Essais, Biographien, Artikeln oder Romanen.

Ziel der Kurse ist, die Grundlagen der Schriftstellerei zu vermitteln und den Aufbau und das Strukturieren von Texten. Zudem lernen die Teilnehmer, wie man journalistische Artikel so verfaßt, daß sie dem Leser nachhaltig im Gedächtnis bleiben. Dabei soll jeder Einzelne seinen eigenen, ganz individuellen Schreibstil entwickeln. Denn nur das Individuelle ist das Natürliche.

Die Beiträge der Kurs-Teilnehmer werden regelmäßig in Anthologien veröffentlicht.

Der Inhalt der Schriftsteller-Kurse:

› Was ist meine individuelle Botschaft?
› Wen möchte ich ansprechen?
› Aufbau und Strukturieren von Texten
› Der eigene Stil
› Inspiration & Flow beim Schreiben
› Wie kann ich meine eigenen Bücher selbst verlegen und vieles andere mehr ...

Kursleitung
Michael Hoppe
Autor, Verleger und NATURSCHECK-Herausgeber

Kurstermine 2019:
20./21.7.2019
26./27.10.2019

Kursgebühr
300,- Euro + 60,- Euro für
Zwei-Tagesverpflegung (Mittagessen, Getränke, etc.)
Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen

Weitere Informationen
Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel: 0 79 45 - 94 39 69
Fax: 0 79 45 - 94 39 64
mh@naturscheck.de

Tagesseminar –
DIE MACHT DER SPRACHE

24.03.2019 oder 05.05.2019 oder 30.06.2019 oder 28.07.2019
Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte

Liebe Mitmenschen, wußten Sie, daß es fünf verschiedene Liebessprachen gibt? Daß unsere Botschaften an unseren Partner, unsere Kinder oder unsere Freunde oft nur deshalb nicht angekommen, weil wir nie gelernt haben, deren Liebessprache zu identifizieren? Wußten Sie, daß die deutsche Sprache eine geistige Sprache ist? Und daß jeder Buchstabe eine tiefere Bedeutung hat? Nein? Dann wird es aber Zeit, daß Sie dieses Seminar besuchen!

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.

Sprache schafft Realität!

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.
» Das Wunder der deutschen Sprache.
» Die fünf Sprachen der Liebe.
» Wie Sprache heilt

Termine in Wüstenrot: 24.03.2019 oder 5.5.2019 oder 22.06.2019
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 150.- Euro (inkl. Mittagessen und Getränke)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Informationen und Anmeldungen: Naturscheck-Magazin
mh@naturscheck.de oder unter 0 79 45 - 94 39 69

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: 25.03.2019, 29.04.2019 und 27.05.2019

Seit einigen Jahren findet in Wüstenrot ein regelmäßiger NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH statt. Am jeweils letzten Montag des Monats treffen sich ganzheitlich Interessierte zum Gedankenaustausch.

Moderiert wird dieser »kulinarische Gesprächskreis« vom NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe.

Themen sind: Familie, Partnerschaft, Wirtschaft, Finanzen, Beruf, Spiritualität, Ökologie, Bildung, etc. Denn in allen Lebensbereichen ist eine ganzheitlichere Weltsicht gefragt.

Und wem ein Thema besonders auf dem Herzen liegt, der kann es hier zur Diskussion stellen.

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
25.03.2019, 29.04.2019 und 27.05.2019
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

OM² – HILF DIR SELBST, DANN HILFT DIR AUCH DAS UNIVERSUM …

TAGESSEMINAR: **12.05.2019 oder 27.07.2019 oder 28.09.2019**

Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern? Da haben Sie vollkommen recht – zumindest so lange, bis Sie es versuchen. Die EINE-MINUTE-METHODE ist wunderbar einfach, sehr effektiv und in wenigen Stunden erlernbar.
Sie besteht aus einfachen Selbststeuerungs-Übungen, die es uns ermöglichen, aus dem konditionierten Denken auszutreten und ins zeitlose Hier und Jetzt einzutreten. Zu aktiven und kreativen Handelnden zu werden!!!
Mit allen daraus resultierenden Konsequenzen wie Erfolg, Entspannung, Heilung oder inneren Frieden …
Unser konditioniertes Ego hindert uns beständig daran, von der Theorie in die Praxis überzugehen und den Schleier zu lüften zwischen der Welt der Form und unserem innersten geistigen Kern.
Es lenkt uns ab mit sinnlosen Gedanken, berieselt uns mit mentaler »Hintergrundmusik« und schiebt beständig graue Wolken zwischen uns und die Sonne.
Immer mehr Menschen sind sich dessen bewußt – zumindest theoretisch! Es gibt zahllose Bücher zu diesem Thema, und doch gelingt es den Allerwenigsten, dieses Wissen auch in die Tat umzusetzen.
»Eine magische Minute« kann bereits genügen, um dem Schicksal auf die Sprünge zu helfen!!! Zudem lernt der Einzelne, wie er eigene Übungen selbst entwerfen kann, die ihm in bestimmten Lebenssituationen als Hilfsmittel dienen. Ob er diese zur Selbstheilung nutzt, um mehr Bewußtheit zu erlangen, achtsamer zu sein oder um seinen Mitmenschen zu helfen, das liegt bei jedem Teilnehmer selbst.

Werden Sie zum Architekten Ihres Schicksals!

Seminar: OM² - HILF DIR SELBST
Termine: 12.5.2019 oder 27.7.2019 oder 28.9.2019
– jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Seminarkosten: 150.- Euro
(inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber
Anmeldung: Naturscheck Magazin, Tel: 0 79 45 - 94 39 69,
E-Mail: mh@naturscheck.de

OM² – Das Praxisbuch

In dem Buch OM² finden Sie 60 praktische Übungen, die in einer Minute durchgeführt werden können. Denn eine Minute genügt oft schon, um das Schicksal in eine andere Richtung zu lenken.

Das glauben Sie nicht? Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern?

Während der einen Minute, die Sie mit dem Lesen dieser Zeilen verbringen, werden auf unserem Planeten 200 Menschen geboren. Ein Lichtstrahl legt 17.987.520 km zurück, und in Ihrem Körper finden 420 Trillionen chemische Reaktionen statt.
Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir nur eine Minute die Luft anhalten können? Warum eine Minute 60 Sekunden hat? Und warum das gesunde Herz in einer Minute 60 Mal schlägt?
Jedem Augenblick wohnt ein Zauber inne, ein Samenkorn für die eigene Weiterentwicklung. Wem

es gelingt, diesen Samen 60 Sekunden lang bewußt in sich wachsen zu lassen, der findet in der »magischen Minute« den Schlüssel zur inneren Transformation.

Dieses Buch enthält 60 magische Minuten! Jeder kann sie benutzen, um gesund zu werden, Glück zu erschaffen, Frieden zu finden und sich selbst und die Welt zu verändern.

Bestellen können Sie »OM² - Eine magische Minute« beim Naturscheck Magazin zum Preis von 15.- Euro - versandkostenfrei:

Kontakt
Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot
07945-943969
mh@naturscheck.de

Branchenbuch & Förderpartner

ÄRZTE

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

Dr. med. Claudia Wirz
Privatpraxis für Homöopathie, Pflanzenheilkunde
ganzheitliche Frauenheilkunde
Kinder (ADHS, Infekte ...)
Kaiserstr. 32
74072 Heilbronn
Tel. 07131-398011
www.heile-sanft.de

Dr. med. Edith Nadj-Papp
Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
Umweltzahnmedizin, Parodontologie
Metallfreie Implantate und Zahnrekonstruktionen
Marktstr. 16
71254 Ditzingen
Tel. 07156-8155
Fax 07156-951436
praxis@dr-nadj-papp.de
www.dr-nadj-papp.de

COACHING

Meta Phönix Gesellschaft
www.metaphoenix.de
Professionelles Business-Coaching, systemische Aufstellungen, Achtsamkeits- und Meditationstraining, Hypnosetherapie, Embodiment + Intuitionstrainings, psycholog. Beratung.
Ansprechpartner: Sabine Francke
info@metaphoenix.de
Tel: +49 7940 5030 589

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

Medizinische Fußpflegepraxis Ute Treffert
Ramsbach 9/3
74523 Schwäbisch Hall
Tel.; 0791-84262
Termine nach Vereinbarung

GESUNDHEIT & WELLNESS

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

Stein und Duft
Große Auswahl an hochwertigen Mineralien, Edelsteinen und besonderen Schmuckstücken in ausgewählter Qualität.
Reine ätherischen Öle, ausgewählte Räucherwerke, Klangschalen, Pendel, Ruten.
Kompetente Beratung und Literatur zum Thema Steine, Öle und ganzheitliche Gesundheit.
Untere Neckarstraße 16
74072 Heilbronn
Tel: 07131-677699
www.steinundduft.de

Grün-Klima- Baubiologie UG
Geschäftsführer: Markus Kurz, Baubiologe IBN
Neutrale Beratungsstelle
Schimmel- und Schadstoffanalyse
Schlafplatzuntersuchung
Lüftungskonzepte
Lüftungsanlagen-Check
... denn Gesundheit fängt Zuhause an
74229 Oedheim
Tel. 07136-911210
www.gruen-klima-baubiologie.de

Lebenslust
Unterstützung einer gesunden Lebensweise mit ausgewählten Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln wie Manuka-Honig, Kokosprodukte, Zuckeralternativen, Tees, Körperpflegeprodukte sowie Bücher, Edelsteine, Deko und umweltfreundliche Reinigungsprodukte.
Inh. Margarete Leale
Humboldtstr. 6, 74626 Bretzfeld
Tel. 07946-5280250
lebenslust.leale@web.de

www.Wasser-mehr.de
Die Basis für alles:
Grobstoffliche Reinigung
u. Feinstoffliche Reinigung
Ihres Leitungswasser!!!
Entfernt auch Elektosmog.
Redoxpotential bei -250 mV
Nitrat-Reduktion um 80%
Wasserstoffanreicherung b. zum Sättigungsgrad damit Ihr Stoffwechsel und Ihre Synapsen optimal arbeiten.
Wasserstoff ist die Zukunft
E-Mail: jgabrys@web.de
Tel: 07942-9420669 mit AB

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
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.net

im dialog – Nicole Sach
Natur Kraft Wege
Psychotherapeutische Heilpraktikerin
- Naturtherapie
- Heilsames Waldbaden/Shinrin Yoku
- Psycho-Physiognomik
- Intuitives Bogenschießen

DAS ganzheitliche Angebot für Lebensqualität durch Naturbewusstsein
Tel. 07062-9790555
www.im-dialog-online.de

HOTEL & GASTRONOMIE

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

MODE

haeffner modepartner
uns begeistert Mode, uns inspirieren Menschen
Die Gruppe haeffner modepartner ist eine flexible Markengruppe, aufgestellt an zwei Standorten – Heilbronn und Ludwigsburg.
Wir führen Stores von s.Oliver red, s.Oliver black und Comma.
Wir sind ein ganzheitliches Unternehmen, das Werte schafft!
Sei einzigartig! – jeden Tag leben.

NATURKOSMETIK & NATURFRISEURE

Susanne Mietzner
Naturfriseur – Naturkosmetik
Angelstr.28
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
71720 Oberstenfeld-Prevorst, Ortsstr. 95
Telefon 07194-9548545
www.sabine-ruecker.de

PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

Heidrun Landwehr
Heilpraktiker Psychotherapie
ADHS-Therapeutin
Neurofeedback
Mediatorin
Dr. Paul-Anton Grathwohl
Neurofeedback
Mediator
Karlsstraße 139/2
74076 Heilbronn
Fon: 07131-6490166
www.landwehr-grathwohl.de

TIERÄRZTE & TIERHEILPRAKTIKER

Tierklinik
Dr. Michael Schneider-Haiss
Fachtierarzt für Kleintiere
Karl-Heinz-Käferle-Str. 2
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141-2999030
www.tierklinik-ludwigsburg.de

Tierheilpraxis Getrost
Naturheilkunde für Tiere
Bioresonanztestung und –therapie
Haut- und Fellprobleme
Magen-Darm-Störungen
Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten,
Hormon- und Stoffwechselstörungen
Störungen am Bewegungsapparat
74223 Flein bei Heilbronn
Tel. 07131-598296
www.tierheilpraxis-getrost.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: **15.05.2019**
Erscheinungstermin: **01.06.2019**

Gewerbliche und private Kleinanzeigen

GESUNDHEIT & WELLNESS

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren;
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Tel.: 07131-6421116

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

SHINRIN YOKU -WALDBADEN
Die Heilkraft des Waldes erleben,
für Körper, Seele und Geist,
in Achtsamkeit und mit allen Sinnen,
in Stille und gemeinsamem Austausch. Regelmäßig im Mainhardter Wald
T. 0791/9468380
Wolfgang Häffner

KOLIBRIS
SystemCoach Ute Bernhardt
WaldCoaching mit Klängen, die
Ruhe und Kraft des Waldes nutzen,
unterstützt von Klängen am 22.3.19
Achtsamkeits-Workshop, Übungen
für jeden Tag am 06.04.19
Infos: www.kolibris.info
07062-5109140
kontakt@kolibris.info
71720 Oberstenfeld

DAOWEGE e.V. - Qi Gong, Taijiquan und ganzheitliches Leben Urlaubsseminare, Qi Gong Aus- & Weiterbildungen
› 25.4.-28.4.19
Qi Gong Auszeit in den Bergen
› 24.5.-26.5.19
Qi Gong & Shiatsu Auszeit
› 20.6.-23.6.19 Qi Gong Training
› 27.7.-3.8.19
Qi Gong für Frauen - in Südtirol
› 3.10.-6.10.19 Qi Gong Training
› 17.10.-20.10.19
Qi Gong Auszeit in den Bergen
Tel.: 0821 / 20966874
www.daowege.de

Heilpraxis Birgit Sinn
Seminare und Veranstaltungen:
Sardinienreise: Kraftplätze im Norden
Thema »Innere Anteile in Balance«
29.05. bis 05.06.19
Kloster Höchst Odenwald
Bindung - Beziehung – SEIN
09.05 bis 11.05.19.
Kloster Bad Wimpfen
Sonnenwender Bauchraum
02.08.19
Aktuelle Ausbildungen, Selbsterfahrung,
Aufstellungen systemisch Einzelsetting: Heilarbeit/feinstofflich Aura und Körperunterstützung
74199 Untergruppenbach
07131 -970 652
www.birgitsinn.de

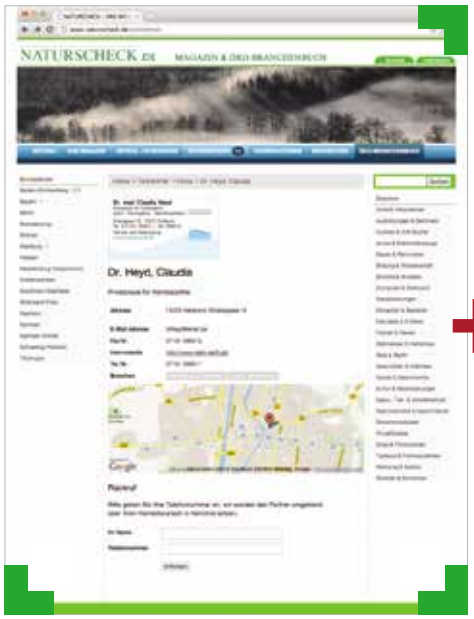
FÖRDERPARTNER GESUCHT!

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 & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis im Öko-Branchenbuch auf www.naturscheck.de

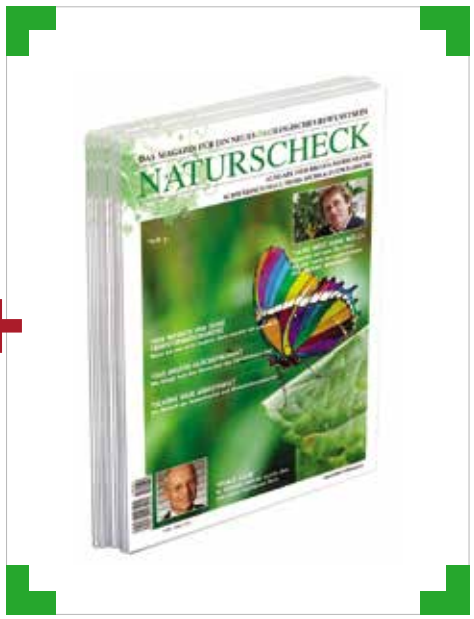


Webanzeige

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 zahlende Leser und Werbepartner finanziert. Daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung!

Vielleicht haben Sie das Magazin bisher kostenlos bekommen an irgendeiner unserer zahlreichen Auslegestellen. Um die größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, haben wir neben der Bestückung von Lesezirkeln den Weg der Freiverteilung gewählt, um den NATURSCHECK bekannt zu machen.

Grund ist die Tatsache, daß Magazine, die ausschließlich über Kioske vertrieben werden, meist nicht mehr als 20 % ihrer Auflage verkaufen. Der Rest landet ungelesen im Müll! Das ist nicht sehr ökologisch!

Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir möchten, daß der NATURSCHECK gelesen wird und geben daher unser Bestes, was die Qualität des Inhalts und der Verbreitung angeht! Zumal wir über Themen berichten, die uns alle angehen.

Bitte, unterstützen Sie uns!

› Abonnieren Sie den NATURSCHECK für 18.- Euro pro Jahr!
› Verschenken Sie Abonnements an Freunde und Familienmitglieder!
› Oder noch besser: Werden Sie Förderpartner! Dann erhalten Sie je Quartal 25 Hefte zum Druckpreis und können sie kostenlos an Ihre Kunden und Patienten weitergeben!

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 Sommerausgabe 2019

MAHNENDE WORTE AUS DEM ALL

Alexander Gerst wurde 1976 in Künzelsau geboren. Der deutsche Astronaut und Geophysiker war bereits zweimal im Orbit und hat dort ein ganzes Lebensjahr verbracht. Seine eindringlichen Botschaften über unseren zerstörerischen Umgang mit der Mutter Erde haben viele Menschen berührt.

Werbepartner dieser Ausgabe

AUM Ayurvedazentrum, Bäckerei Kretzschmar, Bäckerei Weber GmbH, Bike Arena Bender, Brunnenhof, Casa Medica, Christian Rau – Wegstation, Claßen Energie sparen, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dieter Klippel, Dorn Bestattungen, Dr. Balz, Dr. Kamp, Dr. Nadj-Papp, Dr. Steffen Balz, Dr. Wirz, Elke Tegel, Energetic,Engelhardt Stein & Duft, Fauna Wildtierpark, Gajas Welt, Hibo LebensRaum Gartenbau, Hotel Rappenhof, Kasseckert, Kenter Kalkladen, Kerstin Hailer, Klarmodul GmbH, Knecht Sonnenschutz, Landes Bioland-Gärtnerei, Lang Immobilien, Layher Baubiologie, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Modewelt Rossmann, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Peter-Hess-Institut, Restaurant Rose, Rieger-Hofmann (Thamm-Design), s.Oliver, Schäfer & Appel, SERB Neutralisator, Sicherersche Apotheke, Silke Lang, Sonnendruck, Stadtwerke Neckarsulm, Stadtwerke Schwäbisch Hall, Steiger Solar, Steinhausen Baubiologe, Waller Baumschulen, WINO Biolandbau, Zachersmühle, Zoller Heilpraxis

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: mg@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

Bezler Thomas: 5, 64
Bezler Thomas: 64
Bihlmaier Claudia: 11
Brunnenhof Mäusdorf: 51
Dr. Balz Steffen: 55
Dr. Ivleva Natalia: 32
Dr. med. Wirz Claudia: 56
DS-Wohnbau: 31
Eulhof: 38
Hauswald Simone: 61
Heyne Verlag: 49
Hoppe Michael: 3, 60
iStockphoto: U1, 4, 12, 16, 24, 43, 54, 58, 61, 62, 70, 74, 75, 77
Koch Tanja: 45
Lang Martin: 29
Lang Silke: 67
Layher Paul: 43
Müller Dirk: 46
Pater Gerhard: 44
Scholz Andreas: 5, 34, 36, 40, 41,
Solga Simone: U1, 5, 22
Sonnendruck: 52
Tegel Elke: 69
Theurer Martina: 30
Tierhilfe Hoffnung: 10
UVO: 76
T& T Dorothee Falke: U1, 5, 6
Wikipedia: 44
Wildpark Bad Mergentheim:28
WINO Landbau: 37

*Nicht gestern, nicht morgen, **heute** ist die Zeit die Welt zu verändern!*

Rund 70 % des in unser Netz eingespeisten Stroms wird heute schon aus regenerativer Energie erzeugt. Mit den Strommengen, die über unsere Beteiligungen nachhaltig gewonnen werden, erhöht sich dieser Anteil auf über 100 %.
Wir machen Energiewende - heute schon!

Mehr Informationen finden Sie auf
www.stadtwerke-hall.de/energieerzeugung

Energie da, wo man sie braucht!

stadtwerke
Schwäbisch Hall GmbH

Räumungsverkauf wegen Umbau

28.02.2019 – 09.03.2019
Bis zu 50% auf alle Styles

Liebeskind Berlin
Kirchbrunnenstraße 30, 74072 Heilbronn

2019

BEST OF BIKES

PEGASUS

Premio EVO 10
Damen E-Bike 28 Zoll
Art.Nr.: 795-39245

Performance Line CX Mittelmotor, Akku: 500 Wh | BOSCH

sportliches Shimano Deore 10-Gang Schaltwerk

hydraulische Scheibenbremsen von Shimano

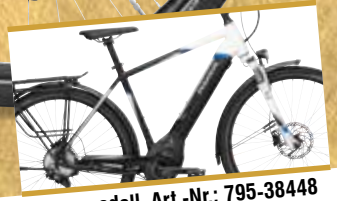
28

PraxisTest velomotion.de
Kategorie
E-Bike City
Pegasus
Premio Evo 10
Modelljahr 2019
SEHR GUT
Velomotion

~~€ 3299*~~

je € **2999**

Finanzkauf 36 x € 94,75**



Herrenmodell, Art.-Nr.: 795-38448

Damenmodell, Art.-Nr.: 795-38845

** Barzahlungspreis entspricht dem Darlehensbetrag in Höhe von € 2999. Effektiver Jahreszins 8,9% bei einer Laufzeit von 36 Monaten bei E-Bikes und 10 Monaten bei Fahrrädern, entspricht einem gebundenen Sollzins von 8,6% p.a. Gesamtbetrag bei Fahrrädern: € 3411. Bonität vorausgesetzt. Bei allen Produkten ab 199 €. Ein Angebot der TARGOBANK AG & Co. KGaA, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf

ZEG ZWEIRAD EXPERTEN GRUPPE

Fahrradhaus Bender GmbH
Koepffstraße 7 - 13
74076 Heilbronn
Tel: (0 71 31) 96 15-0
www. bikearena-bender.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.30 - 19.00 Uhr
Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

BIKE ARENA BENDER

E-Bikes | Zubehör/Bekleidung | Jugend/Kids | MTB/ATB | Ladies MTB | Cross | Gravel/Rennrad | City/Trekking

www.zeg.de

16-Seiter * Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.