DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 4,-

ES IST ZEIT FÜR INNERE VERÄNDERUNG -
Interview mit der Transformations-Expertin Prof. Dr. KATHRIN KÖSTER

* VERLETZTE KINDERSEELEN
Wenn der Staat künstlich Urängste schürt

* DER SOZIALE PROZESS
Statt Trennung wieder mehr Verbindung

* DEMONSTRATIVE
Wir wollen Probleme gemeinsam lösen

* IN UMBRUCHZEITEN SORTIERT SICH VIELES NEU -
Interview mit dem Internet-TV-Pionier Prof. Dr. MICHAEL VOGT

ISSN: 1869-0300

Themenwanderungen rund um Ökologie und Nachhaltigkeit

Im Jubiläumsjahr bieten wir in Kooperation mit dem Umweltzentrum Kreis Schwäbisch Hall verschiedene Themenwanderungen rund um Ökologie und Nachhaltigkeit an:

Termin	Uhrzeit	Thema	Referent	Treffpunkt
Sa., 25.09.2021	14:00 – 17:00	**Pilze**	Karl-Heinz Johe, Pilzfachbeauftragter des NABU B.-W.	Rastplatz an der B14, oberhalb der Roten Steige, kurz nach der Abzweigung nach Neunkirchen
Herbst/ Winter 2021	17:00 – 19:00	**Biber**	Biologe Martin Zorzi, ehrenamtlicher Biber-berater	noch offen

Da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist, ist eine Teilnahme nur nach Anmeldung möglich. Aktuelle Informationen zu den Jubiläumsaktionen und den Themenwanderungen mit Anmeldeformular finden Sie auf **www.50-jahre-nachhalltiger.de**.

Bitte beachten Sie die zum jeweiligen Termin geltenden Corona-Regelungen des Landkreises Schwäbisch Hall (www.lrasha.de).

50 Jahre 1971 – 2021 nachHALLtiger

Umweltzentrum Kreis Schwäb. Hall e.V.

stadtwerke Schwäbisch Hall GmbH

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Herbstausgabe 2021.

Als ich gerade beginnen wollte, meine Gedanken zu sortieren, um dieses Editorial zu Papier zu bringen, stieß ich auf einen Text mit dem Titel: »Vereint im Schmerz«. Wie sich herausstellte, stammt dieser von dem Fotografen Ulli Frühhaber, der die Webseite »earlyhaver.com« betreibt. Der Text bezieht sich auf die Demonstrationen Ende August in Berlin und hat mich tief berührt. Daher möchte ich einen Auszug daraus abdrucken – quasi als alternative Einleitung des neuen NATURSCHECK Magazins. Obwohl der Originaltext vor allem durch die vielen eingefügten Bilder beeindruckt, sprechen mir auch die emotionalen Worte des Verfassers aus dem Herzen:

»Es heißt nicht ohne Grund, geteiltes Leid ist halbes Leid. Erst jetzt, just in diesem Moment, verstehe ich die Bedeutsamkeit dieser allseits bekannten Redewendung tatsächlich. Denn was muß erst geschehen, daß Menschen unterschiedlichster Colour sich vom Sofa aufraffen, in die Ferne reisen und zusammen auf die Straße gehen? Was muß passieren, daß der Mensch sagt, ich weiß mir nicht mehr anders zu helfen? Wieviel kann ein Mensch ertragen? Wann ist seine individuelle rote Linie erreicht? Wie weit ist es gekommen, daß die Motivation, etwas zu tun, das nicht der Mehrheit entspricht, größer wiegt, als die Pein, die ihm zwangsläufig entgegenschlagen wird?

Wir leben in einer Zeit, in der selbst Worte, die seit Ewigkeiten legitim waren, bedeutungslos, ja sogar abschreckend wirken. Fast schämt man sich, sie auszusprechen. Worte wie Heimat, Deutschland, Recht, Freiheit, Nationalhymne oder Führerschein sind mittlerweile so kontaminiert, daß man sich zweimal überlegt, ob man sie benutzt. Es ist nicht nur der gesellschaftliche Umgang mit Corona, weswegen die Menschen auf die Straße gehen. Es scheint, als sei es das gesamte Lebensmodell, das uns aufoktroyiert wird. Es ist Klima, es ist Gendersprache, es ist die Politik in Gänze. Das ganze Weltbild paßt nicht mehr. Egal, welches Thema man sich zu Gemüte führt, wir fühlen, daß es falsch ist, und wir verstehen nicht, weshalb so viele Brüder und Schwestern das nicht erkennen wollen und uns sogar »bekämpfen«. Dabei sind wir die Letzten, die sich streiten möchten. Ganz im Gegenteil, wir möchten den Frieden, die Versöhnung und in Harmonie miteinander leben. (-) Dafür gehen die Menschen an Tagen wie diesen weltweit auf die Straße, vereint im Schmerz.«

Diesen Worten ist im Grunde nichts hinzuzufügen. Wir erleben derzeit eine Politik, die mehr dennje alles dafür tut, unsere Gesellschaft zu spalten und Menschen gegeneinander auszuspielen. Wir erleben eine künstlich geschaffene Zweiklassengesellschaft aus Geimpften und Ungeimpften, aus Dogmatikern und Aufklärern. Und wir erleben, daß sich ein Teil der Bevölkerung dieser neuen Apartheid widerstandlos fügt, Anders- bzw. Freidenkende stigmatisiert und selbst engste Familienmitglieder ausgrenzt.

Ja, vereint im Schmerz trifft den Zustand all jener sehr gut, die sich für »Freiheit für alle« einsetzen, aber dafür von denen »bekämpft« werden, die sich vor allzuviel Freiheit fürchten. Denen die politisch-medial geforderte »Schein-Sicherheit durch bedingungslose Anpassung« wichtiger ist als Eigenverantwortung und Unabhängigkeit.

Freiheit ist ein hohes Gut! »Freigeist« Benjamin Franklin wird das Zitat zugesprochen: »Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren.« Diese Warnung schwebt derzeit über unserem schönen Land! Daher ist es an der Zeit, daß wir die Gräben überbrücken und uns von der Spaltung »befreien«. Jeder für sich, und die Gesellschaft als Ganzes. Am besten fangen wir sofort damit an …

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

Michael Hoppe

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

10 Verletzte Kinderseelen
14 Gedanken verändern die Welt
16 Aktuelle Nachrichten
50 Die Demonstrative
54 Generation Corona
64 MQ - Mentale Intelligenz
70 Spielchen ade!

Gesundheit

66 Heilung durch Ahnenarbeit
68 Waldbaden

Interviews/Portraits

6 Prof. Dr. Kathrin Köster
24 Prof. Dr. Michael Vogt
42 Dirk Müller
58 Christina Leser
68 Dr. Werner Huber

Mensch & Kultur

31 Materialitis akutis …
36 Unauslöschlich
52 Der Soziale Prozeß

Regionales

28 Herbstliche Streuobstwiesen
34 Insektenfördende Region Hohenlohe
38 Hohenloher Bio-Sterne

Serien

40 Kräuter-Kolumne
41 Biokochen mit Frau Koch
46 Wie retten wir unser Bargeld?
60 Die (R)Evolution des Herzens
74 Gedanken zur Erziehung

Film- und Buchtipps

72 Lang beschattete Täler
73 Der Mensch und seine Transformationsreise

Seminar

57 Die Macht der Sprache
77 OM² Tagesseminar

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner
79 Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement
82 Werbepartner dieser Ausgabe
82 Vorschau

Impressum 82

Generation Corona

Homeschooling, Wechselunterricht, Schulbesuch nur mit Gesichtsmasken und strenge Hygienevorschriften - SchülerInnen haben eineinhalb Horrorjahre hinter sich. Der ehemalige Lehrer Peter Maier macht sich Gedanken, was Schülerinnen und Schüler jetzt dringend brauchen.

Die Demonstrative!

In Zwischenwahlzeiten ist die Bevölkerung zu politischer Wirkungslosigkeit verurteilt. Daher nutzen viele, die mit diesem Zustand nicht zufrieden sind, derzeit die Möglichkeit der Demonstration. Wieso aber auch die »Demonstrative« einer neuen Form bedarf, erläutert Erich Visotschnig.

Der Soziale Prozeß

Die heutige Zeit ist geprägt von Spaltungen. Sehr schnell scheiden sich die Geister bei allen möglichen Themen. Dabei kann es so richtig hitzig zur Sache gehen. Lösungen gegen diese Entzweiungstendenzen bietet "Der Soziale Prozeß" …

Herbstliche Streuobstwiesen

Streuobstwiesen prägen die Kulturlandschaft. Jetzt im Herbst reifen wieder Äpfel, Birnen, Quitten und Zwetschgen heran. Auch die NATURSCHECK-Redaktion läßt sich vom magischen Zauber herbstlicher Obstwiesen begeistern.

Prof. Dr. Michael Vogt

Michael Friedrich Vogt hat Geschichte und Politische Wissenschaften studiert und hat sich auch als Journalist und Dokumentarfilmer einen Namen gemacht. Auf seinem Videokanal befaßt er sich mit Themen, die im Mainstream keine Lobby haben.

Prof. Dr. Kathrin Köster

Als Professorin für internationales Management, Unternehmensführung und Organisation an der Hochschule Heilbronn und durch ihre langjährige Erfahrung als Managerin und Beraterin blickt Kathrin Köster weit über den Tellerrand hinaus. Angesichts gesellschaftlicher Herausforderungen ist sie überzeugt, daß wir in allen Lebensbereichen einen Perspektivenwechsel benötigen.

Es ist Zeit für innere Veränderung! – Interview mit der Transformationsexpertin und Autorin Prof. Dr. Kathrin Köster

Siebzehn Jahre lang war Kathrin Köster als Professorin für internationales Management, Unternehmensführung und Organisation an der Hochschule Heilbronn tätig. Durch ihre langjährige Erfahrung als internationale Managerin sowie als Beraterin verschiedenster Organisationen in Europa, Asien und Nordamerika blickt sie weit über den Tellerrand hinaus und ist überzeugt, daß wir in allen Lebensbereichen einen Perspektivenwechsel benötigen. Diesen notwendigen Transformationsprozeß aktiv zu gestalten, ist ihr Anspruch und ihr Lebensinhalt. Wer Kathrin Köster kennt, schätzt vor allem ihre vorbehaltlos positive Einstellung, ihren Enthusiasmus und ihre Begeisterung.

Liebe Kathrin, wir leben in besonderen, geradezu historischen Zeiten. Selten zuvor wurde uns so spürbar bewußt, auf welch tönernen Füßen unsere alten Lebenskonzepte stehen. Vieles gerät derzeit ins Wanken, und so mancher von uns muß sich komplett neu erfinden. Wie erlebst du das aktuelle globale Geschehen?

Prof. Dr. Kathrin Köster Kurz gesagt, als sehr anstrengend! Auf der einen Seite fühlt es sich an, als erlebte ich alle meine Alpträume auf einmal: Eingesperrt sein, bevormundet werden, mit Willkür konfrontiert sein, als Minderheit ausgegrenzt sein. Ich habe einige Monate gebraucht, bis ich meine innere Balance wiederfand und es mir gelang, die andere Seite dieser Situation zu sehen: Den unerbittlichen Spiegel für mich selbst. Was berührt mich nach wie vor unangenehm? Wogegen möchte ich in den Kampf ziehen, obwohl ich weiß, daß der Kampf allem, wogegen ich kämpfe, nur noch mehr Energie schenkt?

Diese Zeiten sind der Schleudergang einer Waschmaschine, die alle Lebensbereiche erfaßt. Wer sich dem Schleudern nicht widersetzt, kann letztlich gereinigt der Trommel entsteigen, das heißt, mit größerer innerer Klarheit darüber, wer man ist, und was man im und vom Leben will.

Du befaßt dich seit vielen Jahren mit dem Thema Transformation. Wie kam es dazu? Kannst du uns kurz deinen Werdegang schildern?

Prof. Dr. Kathrin Köster Wenn wir Transformation als tiefgreifende Veränderung eines Systems verstehen, dann war dieses Thema bei mir schon in Teenager-Zeiten aktuell, wo ich mich auf der Suche nach dem tieferen Sinn von Philosophien angezogen fühlte, die das universelle Ganze mit dem ‚Kleinen', dem einzelnen Menschen, verbinden. Konkret waren das der philosophische Konfuzianismus und der Daoismus. Ich fühlte mich so von diesen ganzheitlichen Denkwelten angezogen, daß ich beschloß, ihnen so nahe wie möglich zu kommen. So studierte ich Sinologie und Japanologie neben Wirtschaftswissenschaften und machte mich auf den Weg nach Ostasien.

Allerdings hatte ich nicht bedacht, daß es recht unwahrscheinlich ist, daß die Menschen dort noch Philosophien leben, die vor über 2.500 Jahren entstanden waren. In China wurde damals gerade die Macht des Geldes entfesselt, was mich sehr enttäuschte, und so wendete ich mich nach Japan, wo ich in der Alltagskultur mehr fand, das mich faszinierte. Das galt vor allem auch für die Unternehmen, die irgendwie ganz anders tickten als die im Westen. Ich promovierte schließlich zum Thema Unternehmenstransformation in Japan, wurde Bestandteil eines solchen Unternehmens und freundete mich mit dem Zen-Buddhismus an.

Vor allem hat mich beeindruckt und befremdet, wie das Kollektiv ‚funktioniert', und wie der Einzelne dazu gebracht wird, sich bedingungslos anzupassen. ‚Do it anyway' lautete die Parole. Offen gestanden, hat mich das Leben in Japan an meine Grenzen geführt: Sowohl, was die Komplexität der vielschichtigen Sprache angeht, als auch mein Wille und mei-

ne Fähigkeit zur ‚bedingungslosen' Anpassung. In dieser ‚Grenzerfahrung' habe ich wertvolle Erkenntnisse darüber gewonnen, wie ich von meiner eigenen Kultur geprägt wurde, was mich ausmacht, und was für mich persönlich ein lebenswertes Leben ist. Das hat mich Stück für Stück in die persönliche Transformation eintauchen lassen, was sich dann immer mehr auch zum Fokus meiner Wissens- und Erfahrungsvermittlung entwickelte.

Du warst lange als Professorin für internationales Management, Führung und Organisation an der Hochschule Heilbronn tätig. Die Themen wirken auf den ersten Blick etwas kopflastig. Du selbst aber scheinst alles andere als ein verstandesgesteuerter Zahlenmensch zu sein. Wie paßt deine Leichtigkeit zu dem Berufsbild des dauergestreßten Managers?

Prof. Dr. Kathrin Köster
Ja, tatsächlich sind die Grundthemen vieler Unternehmen noch immer Kampf, Krampf und Druck, obwohl schon seit den 1960ern die Erkenntnis verbreitet ist, daß Menschen dann produktiver sind, wenn sie intrinsisch motiviert sind und das gerne tun, was sie tun.

Ich habe mich dem Themenkreis der Unternehmensführung immer über Kulturen, sowohl Landeskulturen als auch Unternehmenskulturen, genähert, und ein Gleichgewicht zwischen Strategie, Struktur und Kultur postuliert, vor dem Hintergrund des ‚Triple Bottom Line', also der Balance zwischen finanziellem Ergebnis und Bedürfnissen der Umwelt und der Menschen (profit, planet, people). In den letzten Jahren habe ich den Fokus darüber hinaus auf den Unternehmenszweck gelegt als Antrieb des unternehmerischen Handelns. Über die Kultur und den ‚Purpose' bindet man die Gefühle und den Enthusiasmus der Individuen ein. Das Ganze habe ich zu einem Denk- und Handlungsmodell weiterentwickelt, den so genannten 12 Alignments, als Rahmen meiner Transformations-Managementkurse.

Mit diesem Ansatz habe ich meine Vorlesungen inhaltlich so gestaltet, daß sie mit mir als Person in Einklang standen. Was ich nicht ändern konnte, war die Starrheit eines bürokratischen Systems verbunden mit Prüfungen, die auf Wissensabfrage zielen anstatt auf das Erlangen eines tieferen Verständnisses.

Eines deiner Hauptthemen ist die Menschen- und Mitarbeiterführung. Auch hier findet derzeit ein Umdenken statt. Die hierarchischen Strukturen lösen sich immer mehr auf und werden durch Begriffe wie Empathie, Kooperation oder gar »Freude an der Arbeit« ersetzt. Was hat sich denn fundamental im noch jungen 21. Jahrhundert verändert? Und was muß sich noch ändern, damit Beruf und Lebensfreude sich nicht mehr ausschließen?

Prof. Dr. Kathrin Köster
Das sind viele Schlagworte ... Ich denke, daß wir im Laufe dieses Jahrhunderts sehen werden, daß die riesigen Konzerne, bei denen viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen damit beschäftigt sind, sich mit Prozeßvorschriften gegenseitig auf Trab zu halten, untergehen werden. Ich selbst versuchte ein Jahr lang in einer Einheit eines solchen Konzerns herauszufinden, was denn nun das tatsächliche und greifbare Ergebnis der Arbeit dieser Einheit ist – allerdings ohne Erfolg. Die Menschen, die in diesen Strukturen arbeiten, sind deshalb oft frustriert und weit weg von sich selbst.

Von daher ist es nicht verwunderlich, daß viele junge Menschen nicht mehr in sol-

che Moloche wollen. Sie wollen nicht mehr ‚funktionieren', sondern einen für sie sinnstiftenden Beitrag leisten. Sie wollen ihr Leben nicht mehr ‚absitzen' und auf die Rente warten. Wollen die bestehenden Organisationen überleben, so müssen sie sich öffnen, und vor allem die Führungsebene muß erkennen, daß die zunehmende Komplexität in allen Bereichen nur dadurch gemeistert werden kann, daß systemisch und systematisch die Perspektiven und das Können aller Organisationsmitglieder eingebunden werden. Das erfordert Offenheit, die Kunst, mit Fragen einzubinden, und den Willen, wahrhaftig zuzuhören. Eine sehr große Umstellung für diejenigen, die in einer Welt sozialisiert wurden, in denen Manager Kraft ihrer Stellung alle Antworten haben und ‚Anweisungen' erteilen.

Du bist die Begründerin der Joy Academy (www.joy-academy.eu). Diese wirbt mit dem Slogan: »Clarity with Joy - Es ist Zeit für innere Veränderung!« Die Frage aller Fragen: Wie überwinden wir unser altes, oft ferngesteuertes Ego und transformieren uns selbst hin zu einem freien, freudevollen und vor allem selbstgeführten Leben?

Prof. Dr. Kathrin Köster
Haha, das ist keine Werbung, sondern eher unser Motto und das, was wir selbst als Mitglieder dieser fluiden Netzwerk-Organisation tun. Um auf die Frage aller Fragen einzugehen: Schritt eins lautet: »Ja, ich will« – wie vor dem Traualtar! Wenn man nicht fest entschlossen ist, sich zu transformieren, wird es nicht funktionieren. Das ist kein ‚Nebenjob', sondern das ist für ein paar Jahre oder ein ganzes Leben lang die Hauptbeschäftigung.

Der zweite Schritt: In kleinen Etappen vorangehen, die daraus bestehen, daß man die eigenen mentalen und emotionalen Muster erkennt und wie bei einer Inventur aufnimmt. Dabei hilft unter anderem die Weiterentwicklung von Körperbewußtsein, da der Körper durch Anspannungen oder sonstigen Zeichen des Unwohl-Seins klar verdeutlicht, wo es ‚drückt'. So kann man Muster um Muster ‚deaktivieren'. Sobald man ein Muster erkannt hat, verliert es an Macht. So deaktiviert man Schritt für Schritt seine Autopiloten und gelangt zu einem bewußten und selbstbestimmten Leben.

Diesen Prozeß kann man freudvoller und dynamischer gestalten, wenn man sich selbst als ein Team begreift, ein inneres Team, dessen vier Mitglieder, die »Formies« (www.theformies.com) man immer besser kennenlernt. So kann man ein ‚ernsthaftes' Wörtchen mit dem Verstand, »Mr. Mind«, reden, der schon wieder die alte Platte von ‚Wenn das mal gutgeht' auflegt, und auch »Buddy Body«, den Körper, direkt dazu befragen, was er gerade essen möchte, statt dem zu folgen, was im jüngst erschienenen Ernährungsberater steht.

Kürzlich hast du ein neues Buch veröffentlicht: »Inner Leadership – Selbstbewußt und authentisch führen«. Kannst du uns erzählen, worum es in dem Buch geht und warum wir es unbedingt lesen sollten?

Prof. Dr. Kathrin Köster
Gerne. Dieses Buch ist ein Selbst-Transformationsprogramm, dem man Schritt für Schritt folgen kann, mit Werkzeugen, Übungen, und Videos. An erster Stelle steht nicht das ‚Durchlesen', sondern das Umsetzen. Es ist dann am besten genutzt, wenn man sich die Zeit nimmt, die Werkzeuge auszuprobieren und zu erforschen, wieso man denkt, was man denkt, was einem der Körper in verschiedenen Sprachen sagen möchte, die man bisher noch gar nicht als solche erkannt hat, und was das Herz so im Stillen ausbrütet, ohne daß man sich darüber im Klaren ist. Wenn man sich selbst in diesen Transformationsprozeß begibt, entwickelt man als eine Art Nebeneffekt Qualitäten weiter, die in diesen Zeiten sehr hilfreich sind, egal, welchen Beruf man (gerade) hat: Mut, Offenheit, Resilienz, Wertschätzung, Fokus und Umsetzungsstärke.

Zum Abschluß noch ein paar Gedanken zum Hauptthema dieser NATURSCHECK-Ausgabe, der Freiheit. Viele Menschen hadern derzeit mit den sehr autoritären politischen Maßnahmen, durch welche unsere Freiheitsrechte massiv eingeschränkt werden. Du propagierst den Weg nach innen, hin zur inneren Freiheit. Was bedeutet für dich Freiheit? Und was kann der Einzelne tun – konkret, praktisch und im täglichen Leben –, um so frei wie möglich zu leben?

Prof. Dr. Kathrin Köster
Puh, zunächst kommt mir das Wort »Entkopplung« in den Sinn, so daß ich nicht mehr ‚steuerbar' von außen bin. Das führt mich zum Anfang dieses Interviews. Ich habe mich selbst immer wieder aus dem ‚Hader-Modus' geworfen und mich beim Rezipieren von Nachrichten gefragt, welche konkreten Ängste mich bei dieser Meldung bedrängen. Auch wenn diese Ängste nicht vollkommen abzuschalten sind, hilft die innere Klarheit, in der Ruhe zu bleiben. In diesem Sinne ist Freiheit innerer Frieden, begleitet von dem Wissen, daß ich das empfange, was ich aussende.

Ganz konkret kann uns das ‚Fokus-Ritual' schnell aus Opfer-Gedanken katapultieren, die sich immer wieder einschleichen und den inneren Frieden stören: Es ist letztlich egal, was man gerade tut, man kann aus jeder Tätigkeit Energie und Zufriedenheit ziehen, wenn man sie mit voller Hingabe erledigt. So kann mir sogar das Fensterputzen dazu dienen, innerlich Freude zu empfinden, indem ich jeden Augenblick voll meine Aufmerksamkeit auf diese Scheibe lenke, die in frischem Glanz erstrahlt. Ähnliches kann ich beim Kochen oder Duschen tun. Mein innerer Frieden ist somit unabhängig von bestimmten Tätigkeiten. Ich kann ihn in allem finden, natürlich auch im Atmen.

So gewinne ich Freiraum, indem ich mich selbst bzw. mein Selbst stärke, statt meine Energie auf Menschen zu verwenden, die sich noch an die Sicherheit von Kontrolle und Macht klammern. Je mehr Menschen das schaffen, desto höher die Wahrscheinlichkeit, daß sich die innere Freiheit auch wieder in äußerer Freiheit zeigt!

Liebe Kathrin, ganz herzlichen Dank für das interessante und sehr inspirierende Gespräch.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Infos und Kontakt
www.joy-academy.eu
www.koesterpartner.de
E-Mail: Koester@koesterpartner.de

Verletzte Kinderseelen – Wenn der Staat künstlich Urängste schürt

Ich hätte niemals gedacht, daß ich einmal einen NATURSCHECK-Artikel mit einem BILD-Zeitungs-Kommentar einleiten würde. Doch hat mir BILD-Chefredakteur Julian Reichelt Ende Mai aus der Seele gesprochen, als er das desaströse politische Versagen im Umgang mit den schutzbedürftigen Kinderseelen anprangerte. Und obwohl dieser emotionale Aufruf nun bereits mehrere Monate zurückliegt, ist von politischem Umdenken oder gar Umhandeln wenig zu spüren. Im Gegenteil! Nun sollen sich Kinder aus »Solidarität« für andere Menschen impfen lassen, obwohl sie weder zu einer Risikogruppe gehören, noch geklärt ist, wie das kindliche Immunsystem auf die wenig geprüften und nur per Notfallzulassung genehmigten mRNA-Impfstoffe reagiert.

»Millionen Kindern in diesem Land, für die wir als Gesellschaft alle miteinander verantwortlich sind, möchte ich sagen, was unsere Bundesregierung und unsere Kanzlerin bisher nicht wagen zu sagen: Wir bitten euch um Verzeihung.« Mit diesen Worten leitete Julian Reichelt Ende Mai seine Brandrede ein. »Wir bitten euch um Verzeihung für anderthalb Jahre einer Politik, die euch zu Opfern gemacht hat. Zu Opfern von Gewalt, Vernachlässigung, Isolation und seelischer Einsamkeit. Für eine Politik und eine mediale Berichterstattung, die euch bis heute wie Gift das Gefühl einflößt, ihr wäret eine tödliche Gefahr für unsere Gesellschaft. Das seid ihr nicht, laßt euch das nicht einreden. Wir haben euch zu schützen, nicht ihr uns.«

Auch wenn derartige Worte aus dem Munde eines BILD-Chefredakteurs etwas zynisch klingen, da unser Boulevardblatt Nr. 1 maßgeblich mitverantwortlich ist an der gesellschaftlichen Panikmache, so entsprechen sie doch der Wahrheit. Ebenso wie einige weitere skandalöse Tatsachen, die Julian Reichelt in klare Worte faßte: »Die Politik redet Kindern seit Monaten ein, sie würden ihre Oma umbringen, wenn sie sich mit Freunden treffen. (-) Durch die kinderfeindlichen, politischen Maßnahmen erschaffen wir seelische Wracks. (-) Und die Regierung begründet dieses Fehlverhalten mit Propagandaparolen vom Kind als Pandemietreiber. Eine These, für die es keinerlei Belege gibt …«

Was tun wir unseren Kindern an?!

In Psychologenkreisen kursiert das geflügelte Wort: »Der Mensch braucht in der Regel 80 Jahre, um seine ersten sieben Lebensjahre zu verarbeiten.« Frühkindliche Erfahrungen prägen unser gesamtes Leben: Sie sind die Urquelle unserer Glaubenssätze und das Fundament für unser Lebensmodell. So manches Kindheitstrauma schleppen wir bis ins hohe Alter mit uns herum, und nicht immer gelingt es, die alten Narben zu heilen und Frieden mit der Vergangenheit zu schließen.

Wohl eine der wichtigsten Kindheitserfahrungen ist das Entwickeln dessen, was man gemeinhin Urvertrauen nennt. Ein tiefes Gefühl dafür, daß wir

richtig sind, so wie wir sind, daß wir gewollt sind, daß das Leben uns wohlgesonnen ist und uns sanft, aber bestimmt in die richtige Richtung lenkt. Wer Urvertrauen in sich trägt, der ist nicht so leicht aus der Bahn zu werfen, und er sieht in Rückschlägen nicht den Beweis dafür, daß er dem Schicksal nicht gewachsen ist.

Wie wenig wurde diese Tatsache bei den politischen Maßnahmen der vergangenen anderthalb Jahre berücksichtigt! Anstatt das Urvertrauen in den Kindern zu fördern, sie zu motivieren und ihnen Selbstbewußtsein zu vermitteln, hat man das Gegenteil getan: Man schürte Urängste und verstärkte diese künstlich, indem man den Kindern einredete, sie seien eine Gefahr für ihre Mitmenschen und vor allem für die ihnen nahestehenden liebsten Angehörigen. Das Mitte 2020 veröffentlichte Strategiepapier des Innenministeriums belegt, daß diese manipulativen Maßnahmen nicht etwa das Werk der oft skrupellosen und sensationsheischenden Klatschpresse war, sondern von politischer Seite vorgegeben wurde. Nach dem Motto: »Nur das ängstliche Kind und der eingeschüchterte Jugendliche halten sich an die Regeln!« Angst als Grundlage für Gehorsam – ein jahrtausendealtes, tief destruktives und seelenzerstörendes Folterinstrument.

So mancher unter uns hat diese archaische »Methode« vielleicht noch am eigenen Leibe erlebt. Drohungen und Prügelstrafe galten lange als adäquate Mittel, um noch »unerzogene« Kinder auf Linie zu bringen und auf den Ernst des Lebens vorzubereiten. Mein Jahrgang (1964) hat in der Grundschule im Schwarzwald noch von fast jedem Lehrer »körperliche Züchtigung« erfahren. Von der Ohrfeige über den Kniff in die Wange bis zur Tatze mit dem Holzlineal war alles dabei. Und wehe man hat sich zu Hause beschwert: dann konnte es geschehen, daß statt Verständnis und aufbauenden Worten noch weitere Degradierungen hinzukamen.

Verletzte Seelen

Zahllose Studien haben in den vergangenen Monaten gezeigt, wie es aktuell tatsächlich um die geplagten Kinderseelen steht. Eine Zeitlang sprach man gar von einer notwendigen Triage, weil allzuviele Kinder und Jugendliche vor den Psychiatrien Schlange standen, da sie an schweren Depressionen oder gar Selbstmordgedanken litten. Statt realen Kontakt zu Freunden zu haben, vegetierte man monatelang vor dem Computer. Anstatt sich zu bewegen und etwas für das eigene Immunsystem zu tun, war man in lichtlose Wohnungen eingesperrt und klaustrophobem Streß ausgesetzt. Und immer wieder die stereotype und gebetsmühlenhafte politisch-mediale Wiederholung der immergleichen Bedrohungsszenarien, um den Angstpegel hoch und den Widerstand klein zu halten.

»Angst essen Seele auf«, heißt ein alter Faßbender-Film. Angst ist die Reaktion unserer Psyche auf etwas Unheimliches, Bedrohliches, Unkontrollierbares. Aber Angst geschieht nicht einfach so – man kann bekanntermaßen anderen Menschen auch bewußt »Angst machen«. Vor allem Kindern!

Angst und Bedrohung lösen in unserem archetypischen Überlebensprogramm berechenbare seelische und körperliche Reaktionen aus. Im Grunde kennen wir vor allem deren drei, die in unterschiedlichen Schattierungen auftreten: den Kampfreflex, den Fluchtreflex und den Totstellreflex. Übertragen auf das aktuelle Geschehen, beginnt es also bei vielen mit einem inneren Widerstand, der sich gegen die Umstände, die Maßnahmen oder gegen eine unsichtbare Bedrohung richtet. Wir sind wütend, lehnen uns auf, beklagen und beschweren uns. Wir ringen mit unserem Schicksal!

Wird dadurch keine Veränderung oder Besserung erreicht, neigen wir dazu, die Flucht zu ergreifen, den Kampfplatz zu verlassen, uns der vermeintlichen Bedrohung zu entziehen. Oft landen wir jedoch in einer emotionalen Sackgasse! Flucht kann schnell ermüden. Irgendwann gehen einem die Kräfte aus, die Lebensenergie, der Lebensmut.

Darauf folgt dann häufig die Depression, ein inneres Sich Totstellen als Folge einer gefühlten Ohnmacht. Stillstand. Resignation. Lebensmüdigkeit.

Angstmache als Instrument, um Menschen jeden Alters in eine bestimmte Richtung zu lenken, ist ein probates Mittel, dessen sich unsere Regierung derzeit manipulativer bedient dennje. Mit Zahlen und Bildern werden Urängste geschürt. Jede optimistische wissenschaftliche Aussage wird von den immergleichen Staatsexperten und »Faktencheckern« fast reflexartig relativiert und in Frage gestellt. Die Angst soll weiter als alternativloser Wegweiser durch die Krise führen, immer demselben Ziel entgegen – der Spritze gegen die Angst!

Die Folgen sind dramatisch:

Der ängstliche Mensch zweifelt an seinen eigenen Fähigkeiten. Er tut alles dafür, daß man ihn von seiner Angst befreit. Er ist manipulierbar, lenkbar, abgeschnitten von seiner inneren Führung. Vor allem für Kinder ist eine derartige Dauerextremsituation, die die eigene Kreativität und die eigenen Fähigkeiten zur Lösung des Problems nicht miteinbezieht, ein untrüglicher Beweis für die eigene Hilflosigkeit.

Wer sich hilflos fühlt, entwickelt kein Selbstvertrauen. Er fühlt sich abhängig, ferngesteuert und nicht vollständig. Er traut sich selbst nichts mehr zu. Nicht umsonst stagnieren vor allem *die* Kinder in ihrer Entwicklung, die besonders sensibel und empfindsam sind und bereits vor den Maßnahmen Schwierigkeiten hatten, sich in der heutigen Gesellschaft zurechtzufinden. Eine gute Bekannte, die eine Logopädiepraxis betreibt und auch als Lerntherapeutin frühkindliche Reflexe und Wahrnehmung (Sehen/Hören) behandelt, berichtet, daß viele Kinder in alte Verhaltensmuster zurückfallen und teilweise sogar neue Auffälligkeiten wie z.B. Mutismus (Verstummen), reduzierte Sprech-/Spielfreude, Stottern, Lernschwierigkeiten und LRS (Lese-Recht-Schreibschwäche) sowie verkrampfte Sitz-/Stifthaltung oder Versagensängste durch u.a. starke innere Anspannung oder Erwartungsdruck von außen entwickeln. Der durch Politik und Panikmache angerichtete Schaden ist gewaltig, wird jedoch erst in einigen Jahren in seiner ganzen Dimension sichtbar werden.

Neue Wege, statt zurück zur »Normalität«

Wie alles im Leben haben Krisenzeiten aber immer auch eine »positive« Seite. Sie drängen uns oder zwingen uns gar, aus gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen und neue Wege zu gehen. Und sie zeigen bisweilen, daß unsere Vorstellungen von der Lebenswirklichkeit nicht der Realität entsprechen.

Wie laut waren vor einigen Monaten noch die Stimmen, die eine Schule 4.0 forderten. Eine Art reiner »Computer-Unterricht«, ohne Lehrer als Ansprechpartner und im Grunde auch ohne aktiven Austausch mit den Mitschülern, da jedes Kind auf seinen eigenen Bildschirm starrt. Kinder und Jugendliche, belehrt, informiert und geschult durch eine »künstliche Intelligenz«, ein standardisiertes, alle Menschen gleichschaltendes Computerprogramm. Ohne die Möglichkeit, die eigene Individualität durch den menschlichen Austausch mit einer erwachsenen »Respektsperson« auf natürliche Weise zu entwickeln.

Und nun zeigt sich plötzlich, wie sehr viele Kinder ihre Lehrer, ihre Mitschüler und Freunde vermissen. Wie sie unter Einsamkeit leiden. Wie wichtig das menschliche Miteinander ist, die Lebendigkeit, die unplanbaren, spontanen und die Sinne schärfenden gemeinsamen Erlebnisse. Die Mutproben. Die Rituale. Die notwendigen Übergänge von einer Reifestufe zur nächsten. Der Austausch mit Gleichgesinnten.

So wie die sogenannte »Pandemie« unseren Blick geschärft hat für unser entmenschlichtes, auf Gewinnmaximierung getrimmtes Gesundheitssystem, für die Situation vieler älterer Menschen, die oft einsam und verlassen in sterilen Altenheimen einen würdelosen Lebensabend fristen und teilweise isoliert sterben mußten, so kommen nun immer mehr die Kinder und Jugendlichen in den gesellschaftlichen Fokus. Nicht nur der mit sehr viel politischem Druck aufoktroyierte »indirekte Impfzwang« löst kontroverse Debatten aus, auch das alte, überholungsbedürftige Schulsystem schreit geradezu nach Erneuerung. Vor Corona klagte ein Drittel der Lehrer über massive Burnout-Symptome. Viele waren überzeugt, ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können. Kinder und Jugendliche hingegen sollen »funktionieren« und die in sie gesteckten Erwartungen erfüllen. Wenn nötig auch mit Maske, in bitterkalten Klassenzimmern und im emotionalen Ausnahmezustand.

Da Kinder sich nicht wehren können, bleibt ihnen nur, den Erwachsenen zu vertrauen in der Hoffnung, daß die es gut mit ihnen meinen und ihnen den rechten Weg weisen. Kinder folgen dem Beispiel ihrer Vorbilder, denn sie brauchen Orientierung. Und nicht umsonst raten ganzheitlich denkende Psychologen: »Wenn Kinder verhaltensauffällig werden, behandelt die Eltern!«

Überwindung der Angst

Ja, wir müssen unsere Kinder um Verzeihung bitten! Wir müssen ihnen von unseren eigenen Ängsten und Unsicherheiten erzählen, die wir nur überwinden können, wenn wir uns gemeinsam auf den Heilungsweg machen. Denn auch in uns lebt ein inneres Kind, das so manche Seelenwunde davongetragen hat auf seiner Reise durch eine oft sehr unnatürliche Menschenwelt. Und dieser seelische Heilungsprozeß ist dringend notwendig – für uns alle!

Seelische Heilung beginnt mit der Überwindung der Angst! Und das Ziel ist die Rückkehr zu der größten aller inneren Kraftquellen: dem Urvertrauen! Wer sich auf seine eigenen Stärken und Möglichkeiten besinnt, anstatt sich von den Seelenfängern und Angstmachern im Zustand der eingebildeten Hilflosigkeit gefangenhalten zu lassen, der kann sich schrittweise aus dem emotionalen Labyrinth befreien. Er kann das archaische Reflexmuster von Kampf, Flucht oder Totstellen überwinden und »sachlich« und vertrauensvoll mit dem umgehen, was das Leben ihm präsentiert. Die Lösung für alle »Probleme« liegt immer in uns selbst!

Daß derzeit nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch sehr viele erwachsene Menschen große Ängste in sich tragen, ist der lebende Beweis dafür, daß sich dringend etwas ändern muß in unserer Grundeinstellung dem Leben gegenüber. Anstatt uns zu fürchten, sollten wir unsere inneren Augen öffnen und erkennen, daß uns das Leben wohlgesonnen ist. Daß uns unermeßlich viele Hilfen zu Verfügung stehen, deren wir uns nur bedienen müssen. Daß Vertrauen kein naives Wunschdenken ist, sondern der größte Schutz, den ein Mensch haben kann.

»Angst essen nicht nur Seele« – Angst macht auch blind. Es ist also höchste Zeit, daß wir die Angst überwinden und wieder sehend werden. Der seelische Heilungsweg lohnt sich immer! Er schützt uns vor Fremdsteuerung und löst unsichtbare Ketten. Er läßt uns innerlich reifen und macht uns frei!

Der weise Khalil Gibran drückte es einst so aus: *»Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.«*

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

Heilpflanze Hanf! – Das Multitalent!

Wenn man sich intensiv mit einer Pflanze auseinandersetzt, dann wird einem irgendwann bewußt, wie vielfältig »Naturprodukte« doch sind. Während der Mensch gerne die eine »perfekte« Lösung für seine Beschwerden hätte, stellt uns die Natur meist ein wahres Sammelsurium an Möglichkeiten bereit. Das beste Beispiel ist der Hanf: Er ist ein wahrer Tausendsassa! Während die einen auf seine gesundheitsfördernde Wirkung schwören, sehen die anderen im Hanf einen universellen Rohstoff und eine wichtige natürliche Energiequelle für die Zukunft. Hanf ist unsere wohl älteste Heil- und Kulturpflanze und begleitet uns seit über 10.000 Jahren. Vom Hanfblüten-Tee bis zu den bekannten CBD-Ölen gibt es zahlreiche Produkte, die auch beim NATURSCHECK erhältlich sind.

Hanf – das Multitalent

Hanf ist sehr vielseitig verwendbar: Seit Jahrtausenden dient er als Rohmaterial für die Papiererzeugung, als Faser für Seile und Stoffe und wird zu zahllosen anderen Hanfprodukten weiterverarbeitet.

Bei der Nutzung als Heilpflanze werden in der Regel blühende weibliche Pflanzen verwendet. Aus den Samen des Hanfs gewinnt man u.a. hochkonzentrierte Öle, aus den Blüten und Blättern werden Tees und Pasten hergestellt oder ätherische Öle destilliert. Und für die medizinische Anwendung wird vor allem das CBD (Cannabidiol) als besonders wirksam eingeschätzt. Wobei CBD nur eines von über 100 nachgewiesenen Cannabinoiden ist.

CBD 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 Endocannabinoid-System besitzt, also natürliche »Andockstellen« für die Aufnahme der Hanf-Inhaltstoffe, avanciert die Hanfpflanze zu einer Art Allheilmittel.

Vor allem der Hanfblüten-Tee wird inzwischen hochgelobt und zur Linderung und Heilung zahlloser gesundheitlicher Beschwerden eingesetzt.

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.

Infoveranstaltungen 2021 & telefonische Beratung

Nachdem wir nun einige Jahre Erfahrungen mit den Hanfprodukten gesammelt haben, geben wir diese gerne weiter. Sowohl bei Infoveranstaltungen als natürlich auch gerne telefonisch oder bei einem Besuch unseres Verlags. Wenn Sie also mehr über das Thema Hanf wissen möchten oder sich für Hanfblüten, Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

Infonachmittage zum Thema Hanf

… finden finden – unter Vorbehalt wegen der politischen Maßnahmen – 2021 in Wüstenrot u.a. an folgenden Tagen statt: **18.09., 09.10. und 13.11.2021** - jeweils von **15.00** Uhr bis **18.00** Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Anmeldungen & Bestellungen
Verlag für Natur und Mensch
07945-943969
mh@naturscheck.de
www.naturscheck.de

Gedanken verändern die Welt

Wenn wir diesen Planeten weiterhin so mißhandeln wie bisher, werden meine Enkelkinder keine Zukunft mehr haben. Was hinterlassen wir unseren Kindern? Ich meine nicht materielle Werte, denn diese Erde ist schon zugemüllt, ausgeraubt und verbraucht bis in den Orbit hinaus. Ich meine lebensnotwendige, wahre Werte, die unser Leben ausmachen? Innere, ideelle Werte, die unser Leben mitbestimmen. Werte, nach denen wir uns wie mit einem inneren Kompaß ausrichten können. Die da wären: Nächstenliebe, Lebensfreude, Frieden, einen Sinn für Gerechtigkeit und eine Ahnung von dem, was Würde ist.

Ich übe mich darin, säkular zu denken und »aus dem Herzen« zu leben. In einem Satz: »Säkulare Ethik ist eine ins Grenzenlose erweiterte Verantwortung für alles, was lebt!«

Der Status Quo

Wir befinden uns seit Jahren im Klimawandel. Wir Menschen sind es, die sich selbst die Grundlage allen Lebens (Flora und Fauna) zerstören. Die derzeitige Corona-Krise ist für mich auch eine Biodiversitäts-Krise, ein Umweltskandal, eine Folge des Klimawandels. Verursacht durch unsere Gier nach Wachstum und der Ignoranz, daß dieser Planet, der uns auch ernährt, begrenzt und endlich ist.

Die seit Monaten verstärkte evidenzbasierte Betrachtung und Berichterstattung über Covid-19 bezieht nicht ein, verdeckt und mißachtet sogar das Leid der Millionen Menschen, die nicht am Virus, sondern durch andere Krankheiten und sogar an den Folgen der Lockdowns sterben. (* Laut UNICEF und der Welthungerhilfe werden derzeit 80 – 130 Millionen Menschen durch die politischen Maßnahmen in den Hunger getrieben.) Die Berichterstattung bezieht den Ökozid und Genozid nicht mit ein, in dem wir uns schon lange befinden und spricht nicht über alternative, naturheilkundliche Behandlungsmethoden. Sie ignoriert heilende menschlichen Tugenden wie Wertschätzung, Empathie, geschweige denn Mitgefühl für Millionen leidender Kreaturen, und aufbauende Themen wie Besserung, Hilfe oder Behebung all der Umweltschäden sind nur eine Randnotiz.

Wie geht »säkular denken«?

Wenn unsere Strukturen im Geist unverändert bleiben, behalten wir auch unverändert das gleiche »Übel«. Das Gehirn paßt sich dem an, was wir an Erfahrungen sammeln, was um uns herum geschieht, was wir hören, sagen, sehen und tun und mit welchen Empfindungen wir leben. Gefühle spielen bei unserem Denken eine große Rolle.

ICH-los denken bietet uns die Chance, säkular und altruistisch zu denken. Säkular denken ist somit ein Denken weg vom Ich und hin zum Wir. Ein achtsames und gegenwärtiges Leben hilft dabei. Es hilft, wenn wir erkennen, wer wir sind und wie wir mit der Welt und allem, was existiert, verbunden sind. Die Erde selbst ist ein lebendiger Organismus, aus dem auch wir, als Mensch, nur herausgewachsen sind. Wir Menschen brauchen die Natur

mehr, als die Natur uns! Die Natur hat alles richtig gemacht. Wir haben sie mißbraucht. Und woher kommt das Leben? – Aus der Intelligenz der Natur!

Alles hängt mit allem zusammen

Schon bei unserer Zeugung werden wir ausgestattet mit mehr oder weniger »Anteilen« aus den vorherigen Generationen. Wir kommen mit einer Grundausstattung an Empfindungen, Gefühlen und auch mit einer intuitiven Neugier auf die Welt. So wie sich ein Neugeborenes zum Kind und dann zu einem erwachsenen Menschen entwickelt, so wie sich der Körper ausbildet, entfaltet sich auch unser Geist und unser Bewußtsein.

Nur über das »Bewußtsein« denken wir in der Regel nicht nach. Bewußtwerden geschieht: wie ein Blitz, ein Augenblick, ein Aha-Erlebnis, eine Einsicht. Dies ist wie ein Moment ohne Ego, ohne Gedanken – pures Sein. Unseren Alltag durchleben wir meist unbewußt! Wir erkennen nicht, daß doch alles mit allem zusammenhängt und nichts aus sich selbst heraus existiert. Und dieses »Nichts« denken, ist fürwahr schwer.

Doch unser Leben entwickelt sich, wie wir denken. Du bist, was Du denkst! Oder, bekannter: Achte auf Deine Gedanken, sie werden zu Worten, die Worte zu Taten, die Taten bestimmen Dein Schicksal. Aber was wir denken und dann glauben, hat auch sehr viel mit unseren Gefühlen zu tun!

Wie alles beginnt:

Ein kleiner, gesunder Mensch kommt auf die Welt – perfekt, mit einer Grundausstattung an Empfindungen und Gefühlen und der intuitiven Neugier auf das, was die Welt zu bieten hat. Aus der ersten Verbindung von Eizelle und Samen entwickelt sich das Gehirn. Mit dem Einsetzen der Atmung erwacht auch der Geist.

Unser Gehirn ist von der ersten Minute an lernfähig. Es heißt, selbst schon im Mutterleib beginnt das Kind »Eindrücke« zu sammeln. Stimmen, Rauschen, Töne – auch die Gefühlswelt der Mutter nimmt das Kind sehr wohl wahr. Es sammelt einfach alle Eindrücke, die von innen (im Körper der Mutter), und von außen bis in die Fruchtblase dringen.

Mit dem Laufen, Sprechen und selbstständigen Handeln erwacht das Bewußtsein. In dem kleinen Gehirn des Kindes ist in jeder Sekunde: »input!« – So setzt das Denken ein. Das Kind erkennt: Mama, Papa, Bauch, Nase, Apfel, »ICH«! Erkennt sich als Person, als Individuum! Doch mit dem Ich-Gedanken und dem Wachsen des Egos vergessen wir leider wieder unsere Verbundenheit mit allem! Unsere gedankliche Egomanie verschleiert, daß wir alle nur in Zusammenhängen und Abhängigkeiten miteinander leben können.

Was wir denken und dann glauben, hat sehr viel mit unseren Vorerfahrungen im Leben und mit unseren Gefühlen zu tun. Wir haben unterschiedliche Gemüts-, Gefühls- und Geisteshaltungen. Die Gefühle, die wir in uns tragen – destruktive, neutrale oder konstruktive – bestimmen unser Leben mehr, als wir es wahrhaben wollen. Und, wie gesagt, die Grundgefühle von Liebe, Frieden, Freude, Gerechtigkeit, auch Freiheit und eine Ahnung von dem, was Würde ist, tragen wir wie einen »Weisheitskeim« von Geburt an alle in unseren Herzen. Dieser Weisheitskeim ist die »Urseele«, die sich in dem Satz ausdrückt: Mikrokosmos und Makrokosmos sind EINS.

Das Denken selbst bildet sich zwischen den Wörtern und Sätzen

Denken geschieht in den »Lücke«'. Es ist eine Bewegung, ein Impuls, ein Funke, eine Inspiration. Eine konstante Vernetzung, ein Blitzen in den Hirnzellen – und läßt sich in der Regel wahrlich schwer stoppen.

Die Hauptperson unseres Denkens ist unser Ego. Es ist der »Herr im Haus«, der kommandiert und stets bestätigt sein will. Streit ist eine »Denkart«, aber auch Versöhnung, Verzeihen und Liebe. Aber wir können uns auch mal Ruhe verordnen, das ist möglich. Wir können uns unserer Gedanken selbst bewußt werden, sie umlenken und sogar stoppen. Wir können in die »Lücken« gehen, zwischen den Wörtern und Sätzen. Besser noch zwischen Ein- und Ausatmung. Denn Atem und Geist sind eng beieinander.

Das, was wir denken, erzeugt unseren Glauben.

Alle materiellen Güter, unser Konsum, selbst alle Regierungsformen oder Religionen waren nicht einfach so aus dem Nichts heraus da. Alles ist von einem oder mehreren Menschen zuerst erdacht und dann hergestellt oder ideell verbreitet worden. Genauso entstammen alle Regeln, Gesetze und Verordnungen einem Gehirn. Vieles davon nützlich und hilfreich für ein friedliches Zusammenleben. Vieles aber auch schädlicher Natur und sehr leidvoll.

Wie wäre es, wenn wir an die Werte von Frieden, selbstloser Liebe, Freiheit, Gerechtigkeit und Würde glauben? Wie wäre es, wenn wir alle Menschen in unser säkulares Denken einbeziehen würden? Haben nicht alle Menschen das Recht auf diese Attribute? Frieden, Unversehrtheit, Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe und Würde? Je mehr Menschen sich diesen Werten anschließen, desto mehr werden sie sich auf der Erde manifestieren. Sie werden sichtbar werden und sich offenbaren. Wenn ganz viele Menschen eine Sache glauben, dann kommt diese eine Sache in die Welt.

Somit bildet das Denken die Welt nicht ab – es erzeugt sie.

Daß alle unsere Erkenntnisse mit einer Erfahrung anfangen, daran gibt es keinen Zweifel. Darum müssen wir diese Welt erfahren, um uns zu verstehen: Erkenne Dich selbst – heißt: Erfahre Dich selbst! Freude, Frieden, Freiheit, auch Empathie sind innere Qualitäten, die jeder Einzelne von uns in die Welt tragen kann. Sie sind ebenso ein Ausdruck von Gesundheit, Glück und guter Immunität. Um als Mensch die Welt zu verändern, muß der Mensch zuerst seine innere Haltung und sein Bewußtsein verändern.

Autorin
Barbara Bräuer

Weitere Infos
www.bb-yoga.de

Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität« – Herbst 2021

Liebe Mitmenschen, in der aktuellen Kolumne werfen wir wieder einen ganzheitlichen Blick zurück auf das letzte Quartal. Unser besonderes Augenmerk richten wir dabei auf den Begriff »Freiheit«. Denn dieser wird von jedem Menschen anders definiert. Während die einen nach äußeren Freiheiten streben und alles dafür tun, um diese (zurück) zu erhalten, ist anderen Menschen die innere Freiheit wichtiger. Daß unsere eigentlich unveräußerlichen Freiheitsrechte derzeitig massiv beschnitten werden, scheint jedoch nicht alle Menschen zu stören. Manche halten den Wunsch nach individueller Freiheit inzwischen sogar für asozial und unsolidarisch, für eine Bedrohung der kollektiven Sicherheit … Benjamin Franklin sah das ganz anders. Der USA-Gründervater war überzeugt: »Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren.«

Da in der Welt der Polarität alle Werte, Dinge und Ereignisse (mindestens) zwei Seiten haben, möchten wir auch in dieser Ausgabe wieder versuchen, mehrdimensional zu berichten. Denn was nützt es, nur Teilaspekte des Ganzen zu betrachten und auf dem anderen Auge blind zu bleiben?

Dieser Artikel erhebt keinesfalls den Anspruch, ein vollständiges Gesamtbild zu vermitteln oder gar eine »alternativlose Wahrheit« zu sein. Er wirft nur einen persönlichen und damit subjektiven Blick auf das aktuelle Geschehen. Oder sagen wir besser: auf einzelne Facetten davon! Denn es ist schlichtweg unmöglich, das große Ganze zu »durchschauen« – dafür ist das Geschehen zu komplex und zu dynamisch. Spüren Sie selbst, ob das Beschriebene für Sie wahr ist oder nicht – und handeln Sie entsprechend!

Was ist Freiheit? – Teil 1

Ich kann mich noch gut an meine Wehrdienstzeit Mitte der Achtziger erinnern und an die dadurch eingeschränkte individuelle Freiheit. Diese drückte sich nicht nur in einer Art temporärem »Gefangensein« in einer Kaserne aus, sondern auch in der uniformen Kleiderordnung, dem unzeitgemäßen Haarschnitt und dem hierarchisch aufgezwungenen Gehorchenmüssen. Als Freigeist läßt man sich nur ungern etwas befehlen, vor allem, wenn man den Sinn der Anordnung nicht logisch nachvollziehen kann.

Wobei ich ehrlicherweise hinzufügen muß, daß ich als Sanitäter weit mehr Freiheitsrechte hatte als die armen Gebirgsjäger oder Panzergrenadiere. Die wurden mitten in der Nacht geweckt und mußten Schützengräben ausheben. Wir »Sanis« waren in der Regel von solch unzumutbaren Tätigkeiten befreit. Außerdem galt in Bundeswehrkreisen das Motto: »Des Soldaten Pünktlichkeit ist fünf Minuten vor der Zeit. Nur der Sanitäter kommt zehn Minuten später.« Ein bißchen Anarchie schadet bekanntlich nie …

Im Rückblick kommt es mir so vor, als hätten wir in den achtziger Jahren sehr viel mehr Wert auf persönliche Freiheit gelegt und auch mehr darüber philosophiert als heutzutage. Es schien damals auch noch so viel mehr machbar. Man glaubte noch an die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten. Abenteuer fanden nicht am PC oder in umzäunten Freizeitparks statt, sondern im wirklichen Leben. Wenn ich daran denke, daß unser geschätzter NATURSCHECK-Mitbegründer Max Glashauser Anfang der Siebziger per Anhalter nach Indien getrampt ist (ohne Geld, Handy oder Rückfahrkarte) und dort einige Monate als »Sadhu im Lendenschurz« gelebt hat … Das waren noch Zeiten! Schauen Sie mal auf der Landkarte, welche Länder es da zu durchqueren galt.

Was ist Freiheit? – Teil 2

Während meiner oben erwähnten »Zwangsquarantäne« in einer Münchner Bundeswehrkaserne begann ich, über den tieferen Sinn des Begriffes Freiheit nachzusinnen. Konstantin Weckers militanter Kult-Revoluzzer Willy hatte 1977 die Parole ausgegeben: »Freiheit, Wecker, Freiheit – heißt keine Angst haben vor nichts und niemand!« Und unser da-

maliges Idol, der noch militantere Che Guevara hatte noch eins draufgesetzt, indem er sagte: »Es gibt nur eine Sache, die größer ist als die Liebe zur Freiheit: Der Haß auf die Person, die sie dir wegnimmt.« Das sind schon ziemlich extreme Sichtweisen!, dachte ich mir damals. Ich selbst war von jeher Pazifist und daher auf der Suche nach einer friedevollen Form von Freiheit. Einer Freiheit, die einem selbst Raum läßt, sich zu entwickeln und gleichzeitig den Freiheitswunsch anderer Menschen respektiert.

Aber wie heißt es doch so schön: »Es kann der Frömmste nicht in Frieden (und Freiheit) leben, wenn es dem lieben Nachbarn nicht gefällt.« Oder dem Feldwebel, der sich seiner temporären Macht bewußt war und uns diese auch regelmäßig spüren ließ. Dennoch hatte auch er eine Freiheitsdefinition parat, die da lautete: »Freiheit heißt nicht, alles tun zu können, was man will, sondern nicht tun zu müssen, was man nicht will.« Damit war gemeint, daß wir bestimmte Befehle auch verweigern konnten oder uns zumindest darüber beschweren.

Mein damaliger Zimmergenosse Anton (Toni), der sich intensiv mit dem Buddhismus befaßte, brachte mich zum Nachdenken. Sein Motto lautete nämlich: »Freiheit ist nicht, alles tun zu können, was man will, sondern wollen zu können, was man muß.« Es lohnt sich, diesen Satz ein zweites Mal zu lesen. Denn es steckt sehr viel Wahrheit in diesen Zeilen: Wer in der Lage ist, das, was einem das Leben auferlegt, ohne Widerstand zu »wollen« und zu akzeptieren, der geht sicher leichter durchs Leben als der Revoluzzer, der sich mit allem und jedem anlegt. Auch mit der Realität!

Und doch sollte man immer hinterfragen, wer über das »Müssen« entscheidet. Unsinnige, unnatürliche und gänzlich unlogische Befehle zu befolgen, ist im Grunde ein spiritueller Offenbarungseid. Friedrich Schiller drückte es einst aus: »Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei, und würd´ er in Ketten geboren …« Ja, frei im Geiste und frei in seiner Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen, wenn er die Ketten bricht und volle Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt. Anstatt seine Stimme gewohnheitsmäßig in eine Urne zu werfen und sich »regieren zu lassen.«

Ehe wir mit der philosophischen Betrachtung des Freiheitsbegriffs fortfahren, werfen wir einen Blick auf die politisch-mediale Gegenwart. Denn auch hier spielt das Thema Freiheit derzeit eine fundamentale und omnipräsente Rolle. Ob es um die freie Meinungsäußerung, die freie Impf- oder Nichtimpf-Entscheidung, die freie Interpretation der sogenannten Wahrheit oder um den gottgegebenen freien Willen des Menschen geht – überall wird hochemotional um Deutungshoheit gerungen. Umso mehr scheint es notwendig, die genannten Themen aus ganzheitlicher oder gar spiritueller Sicht zu betrachten. Denn eines ist sicher: Wir können zwar vieles frei entscheiden, doch nichts bleibt ohne Folgen. Ob wir das wahrhaben wollen oder nicht!

Die freie Interpretation der Wahrheit

Eine der interessantesten Erfindungen der jüngeren Vergangenheit sind für mich die sogenannten »Faktenchecker«. Während es früher Freiheitskämpfer à la Julian Assange oder Edward Snowden waren, die uns die Wahrheit hinter den oft konspirativen staatlichen Lügen präsentiert haben, hat sich das Ganze nun um 180 Grad gedreht. Wahrscheinlich dachten sich die Regierenden: Was ihr könnt, können wir schon lange.

Wann immer nun eine Information ans Licht kommt, die nicht ins staatlich verordnete Narrativ paßt, schwärmen die journalistischen Inquisitionsdrohen aus und widerlegen alles, was nicht bei drei auf den Bäumen ist. Dabei müssen keine logischen oder gar stichhaltigen Argumente präsentiert werden, es genügt, Zweifel am Gesagten zu säen oder dem Überbringer ein negatives Etikett zu verpassen.

Auf der anderen Seite dürfen linientreue Staatsbedienstete inzwischen so gut wie alles behaupten, ohne Gefahr zu laufen, dafür »gecheckt« zu werden. Sie können die Wahrheit quasi frei interpretieren nach dem Motto: der Zweck heiligt die Mittel! Hier einige Beispiele:

Ein Mensch, den ich in der Vergangenheit sehr geschätzt habe, inzwischen jedoch zunehmend irritierend finde, ist Ministerpräsident Winfried Kretschmann. Daß er sich selbst vor einiger Zeit als größten Angela-Merkel-Fan Deutschlands outete, konnte ich noch nachvollziehen – es gibt ja auch Menschen, die den FC Bayern gut finden. Seit der Corona-Geschichte jedoch kommen Worte über seine Lippen, deren Wahrheitsgehalt doch mehr als zweifelhaft ist. Man könnte dieses Verhalten wohlwollend eine freie Interpretation der Realität nennen.

Am 1.8.2021 hielt Herr Kretschmann eine Impf-Werbe-Rede an die Baden-Württembergische Nation, in welcher sich Sätze fanden wie: Einschränkungen für Ungeimpfte seien unumgänglich, denn »gesunde Menschen sind infektiöser als geimpfte.« Hier gilt es, zuerst einmal tief durchzuatmen und die Frage zu stellen: Lieber Herr Kretschmann, welche Art von Infektion kann denn ein gesunder Mensch übertragen? Gesundheit? Und was ist an Gesundheit auszusetzen?

Auch die Aussage, Impfungen seien völlig unbedenklich und zudem die Lösung für all unsere Probleme, ist ja längst vielfach widerlegt. Seit diverse Studien bestätigen, daß die Zahl auftretender Impf-Nebenwirkungen zunehmend steigt, fallen die Aktienkurse der betroffenen Pharmaunternehmen. Und nicht nur in Israel sind es vor allem die zwei- oder gar dreifach Geimpften (über 60%), die sich neu infizieren und mit schweren Krankheitsverläufen zu kämpfen haben.

Am 26.8.2021 kam aus Österreich die Meldung, daß auch dort vor allem Geimpfte in den Spitälern behandelt werden und man sich bereits die Frage stelle, ob Impfungen nicht vielleicht sogar Pandemietreiber und vor allem Infektionsverstärker seien. Nichtsdestotrotz fordert der österreichische Gesundheitsminister Wolfgang Mückstein die Einführung der 1G-Regel, die alle nichtgeimpften, gesunden und genesenen Menschen vom öffentlichen Leben ausschließt und sie so zwingen soll, ihren freien Willen in den Mülleimer der Geschichte zu werfen.

Politische Erpressung als kleiner Schubser in die »richtige« Richtung. Erimpfte Freiheiten. Geborgte Menschenrechte durch blinden Gehorsam. Und Freiheitsentzug für völlig unbescholtene, kerngesunde Bürger. Ja, die Vorstellungen von einer freien Demokratie gehen derzeit weit auseinander. Da kann man nur die vielgescholtene Nena zitieren, die den Nagel auf den Kopf getroffen hat mit den Worten: »Die Frage

ist (gegenwärtig und auch zukünftig) nicht, was wir dürfen, sondern die Frage ist, was wir mit uns machen lassen.« Che Guevara hätte auch hier sicher noch eins draufgesetzt …

»Die wahren Covidioten sitzen in der Regierung!«

Mit dieser freien Meinungsäußerung hat unser ehemaliger Finanzminister Oskar Lafontaine Anfang August für Aufsehen gesorgt. Da die Verträge, die unsere Regierung freiwillig mit den Pharmaunternehmen bezüglich der Herstellung von Impfstoffen gemacht hat, »geleakt« und veröffentlicht wurden, konnte sich der streitbare Saarländer nicht zurückhalten. Hier muß die Frage erlaubt sein: Warum eigentlich nur er?

Nachfolgend sein Facebook-Kommentar: »Man erlebt immer wieder Überraschungen. Als ich die geleakten Verträge mit Pfizer/Biontech auf den NachDenkSeiten gelesen habe, verschlug es mir die Sprache. Dort steht doch tatsächlich: »Der Käufer erkennt an, daß die langfristigen Wirkungen und die Wirksamkeit des Impfstoffs derzeit nicht bekannt sind und daß der Impfstoff unerwünschte Wirkungen haben kann, die derzeit nicht bekannt sind … Der Käufer erklärt sich hiermit bereit, Pfizer, BioNTech und deren verbundene Unternehmen (…) von und gegen alle Klagen, Ansprüche, Aktionen, Forderungen, Verluste, Schäden, Verbindlichkeiten, Abfindungen, Strafen, Bußgelder, Kosten und Ausgaben freizustellen, zu verteidigen und schadlos zu halten.” (https://www.nachdenkseiten.de/?p=74969#h02)

Die Politiker, die solche Verträge abschließen, sind die wahren Covidioten. Die mRNA-Technik wurde auch über die staatlich finanzierte Grundlagenforschung vorangetrieben und die Entwicklung der Impfstoffe mit hunderten von Millionen gefördert. Mittlerweile rechnet Pfizer/Biontech mit Gewinnen von 33,5 Milliarden Dollar in diesem Jahr. Das Mindeste wäre doch gewesen, wenn man bei exorbitanten Gewinnen Rückzahlungen an den Staat vereinbart hätte – von dem Trauerspiel um die Freigabe von Patenten an die Entwicklungsländer gar nicht zu reden; die kriegen das, was man in den wohlhabenden Staaten nicht braucht.

Unter Machtmißbrauch und Größenwahn fällt die Empfehlung der Gesundheitsminister der Länder, auch Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren Impfstoffe anzubieten. Was fällt diesen politischen Laiendarstellern eigentlich ein? Kennen sie, im Gegensatz zum Hersteller, die langfristigen Wirkungen des Impfstoffs und wissen sie bereits, daß der Impfstoff keine unerwünschten Wirkungen haben wird? Angefangen vom Bankkaufmann, Politikwissenschaftler und Pharmalobbyisten Spahn – auf welche Fachkompetenzen berufen sich diese Damen und Herren eigentlich?

Es ist ein Lichtblick in diesen Zeiten, in denen viele das klare Denken verlernt haben, daß es Leute gibt, die die Knebelverträge mit Pfizer/Biontech veröffentlichen, und daß es Wissenschaftler in der Ständigen Impfkommission und Kinderärzte gibt, die dem Druck der Pharmalobbyisten und der sich im Covid-Rausch befindenden Politiker widerstehen.«

Soweit Oskar Lafontaine. Wie wir wissen, hat sich die Ständige Impfkommission (STIKO) dem Dauerdruck der politischen Pharmalobby inzwischen gebeugt und eine Impf-Empfehlung auch für Jugendliche ausgesprochen. Die Erosion unserer freien demokratischen Strukturen geht also ungebremst weiter. Nun ist es an den Eltern zu entscheiden, welchen Weg sie ihren Kindern weisen.

Freie Medien für eine freie Welt

»Liebe Freunde! Es ist unfaßbar! Nachdem YouTube mein letztes Video einfach gelöscht hat, wurde mein Kanal für das Hochladen von Videos gesperrt, was sehr bedauerlich ist, da ich ein neues, außerordentlich wichtiges und sachliches Video für Euch habe.« Solche und ähnliche Nachrichten lesen wir inzwischen täglich. Die freien Meinungsäußerungen in den freien Internetmedien sind längst einer strengen Zensur unterworfen. Zumindest, wenn es um gesundheitliche Themen geht.

Obige Nachricht stammt vom österreichischen Biologen und Bestsellerautor Clemens G. Arvay. Mit seinen Büchern »Der Biophilia-Effekt« oder »Der Heilungscode in der Natur« hat der gebürtige Grazer ein großes Pub-

likum begeistert. Seit er aber zwei kritische Sachbücher zum Thema Corona-Impfstoffe veröffentlicht hat, steht er auf der Faktenchecker-Abschußliste, und es läuft eine mediale Diffamierungskampagne gegen ihn.

Wie weit der Einfluß der Narrativverteidiger geht, zeigt die Tatsache, daß nun sukzessive Wikipedia-Einträge über Clemens G. Arvay umgeschrieben werden. Jede seiner Studien wird durch anonyme Pseudoexperten in Frage gestellt. Und die angeblich »freie Enzyklopädie Wikipedia« bestätigt wieder einmal, was bereits 2014 im Buch »Die Akte Wikipedia - Falsche Informationen und Propaganda in der Online-Enzyklopädie« veröffentlich wurde: Die Wikipedia-Stiftung ist alles andere als frei. Sie lebt von zahlungskräftigen Sponsoren – und neben der katholischen Kirche »spendet« vor allem die Pharmaindustrie.

Clemens G. Arvay kann inzwischen ein Lied davon singen, wie schnell man in Ungnade fallen kann, wenn man nicht mit dem politisch-medialen Corona-Strom schwimmt. Die FAZ hat es gar fertiggebracht, dem »Mann mit Öko-Zopf und bleicher Haut« seine akademische Kompetenz aufgrund seines Äußeren abzusprechen. Schöne Neue »Qualitäts-«Medienwelt …

Hoffnungsvoll stimmt in diesem Zusammenhang, daß sich viele Menschen von derart primitiver Negativpropaganda nicht manipulieren lassen. Sonst wäre Clemens G. Arvays neuestes Buch: »Corona-Impfstoffe – Rettung oder Risiko?« derzeit nicht die Nr. 1 auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Künstler und Sportvereine als Meinungsbildner

Ende August meldeten sich zahlreiche Musiker und Bands zu Wort und riefen ihre Fans zur Impfentscheidung auf. Das etwas unwissenschaftliche Argument: Je schneller dies geschehe, desto voller würden zukünftig die Konzertsäle sein. Die Kampagne stieß auf sehr unterschiedliche Resonanz. Ebenso die Ankündigung einiger Fußballvereine, die 2G-Apartheids-Regelung umzusetzen und nur noch Geimpfte und Genesene ins Stadion zu lassen. Viele Fans gaben daraufhin ihre Trikots zurück, weil sie der künstlich geschaffenen Zweiklassengesellschaft und der Diskriminierung gesunder Menschen nicht zustimmen.

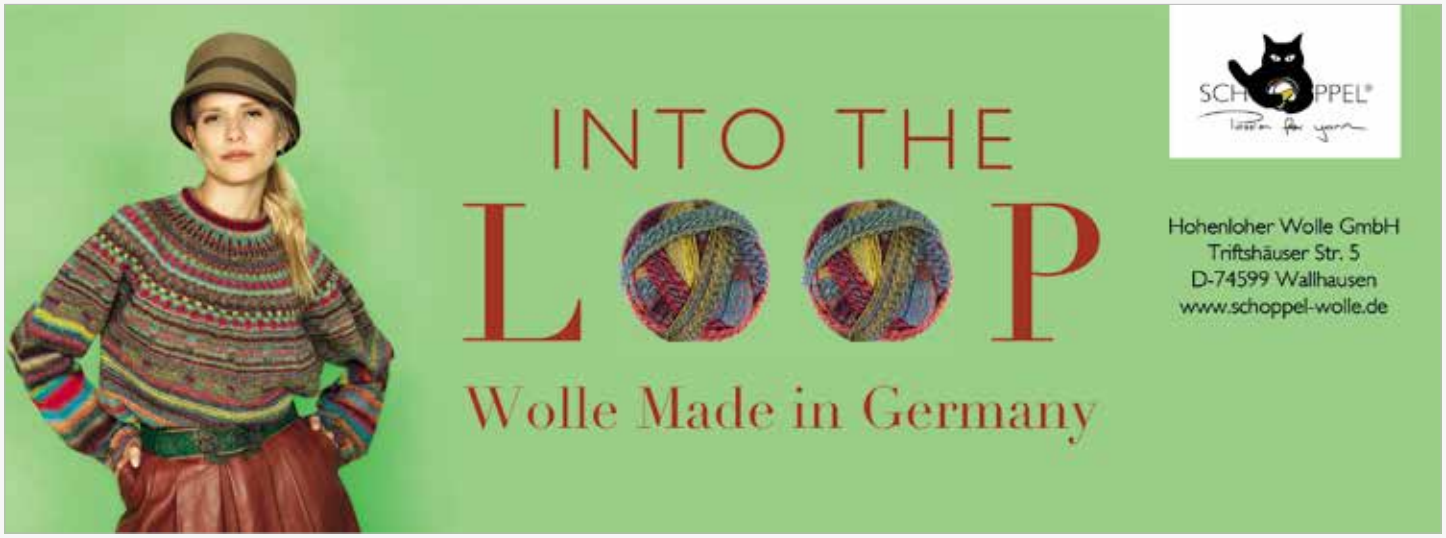
Auch Fußball-Bundesligist Borussia Mönchengladbach hat mit der Tatsache geworben, in Sachen Impfungen besonders vorbildlich vorauszumarschieren. Da mußte man erleben, daß der doppelt geimpfte Nationalspieler Matthias Ginter positiv getestet wurde. Wie kann das sein?, fragte man sich verwundert. Und plötzlich kam die Diskussion auf, ob das Geimpftsein die Menschen nicht in einer Art Scheinsicherheit wiegt. Denn weder schützt die Impfung den Geimpften zuverlässig, noch sein Umfeld vor ihm. Wenn die Geimpften nun die Masken abwerfen und zur Tagesordnung übergehen, geht dann nicht gerade von ihnen ein besonders hohes Risiko aus? Und sind es nicht die Geimpften, bei denen die Gefahr größer ist, neue Mutationen zu bilden, da das Virus mutieren muß, um zu überleben? Fragen über Fragen. Doch wer kann sie beantworten?

Rückkehr zur freien Gesellschaft

Kabarettist und Schauspieler Marco Rima hat für sich im Juli eine Entscheidung getroffen, wie er mit der aktuellen Extrem-Situation umgehen wird. Hier der O-Ton seiner Botschaft: »Meine lieben Freunde der unbeschwerten Unterhaltung, ich habe mich nach reiflicher Überlegung entschieden, meine Bühnenkarriere als Kabarettist so lange auf Eis zu legen, bis es allen Menschen wieder möglich ist, eine Vorstellung von mir ohne Zertifikat/Maske/Tests/Einschränkungen besuchen zu dürfen.

Ich finde es unerträglich, daß inzwischen gesunde Menschen von der Politik und den Medien geächtet werden. Seit Anbeginn dieser «Krise» plädiere ich für die Rückkehr zur freien Gesellschaft, die ich 60 Jahre gelebt, geliebt, genossen und unterhalten habe. Viele Jahrhunderte haben unsere Vorfahren für diese Freiheit und das Recht auf Selbstbestimmung jedes einzelnen Bürgers gefochten und gekämpft, aber anscheinend ist die heutige Gesellschaft auf Grund einer «Prognose an einem Virus zu sterben oder hospitalisiert zu werden» bereit, ihr Recht auf Eigenverantwortung und Liberalität aufzugeben.

Krisen bewältigt man nicht, indem man den Bür-



GARANT IMMOBILIEN
NEUBAU

Gesund wohnen mit der Kraft der Bäume – Häuser als Oase der Geborgenheit –

- wohngesunde Häuser durch massive Außenwände aus mondgeschlagenem Holz
- leimfrei - pilzresistent - allergikergeeignet - bester Schallschutz - Schutz vor Hochfrequenzstrahlung
- Weltrekord bei den Wärmedämmwerten
- Wohngesundheit: ruhiger Puls, bessere Gesundheit, länger leben durch die Kraft der Bäume
- jede Architektur und jeder Baustil ist möglich, natürlich auch verputzte Innen- und Außenwände

Wir erstellen Ihnen ein wirklich vollständiges Komplettangebot mit Grundstück, Haus, Baunebenkosten und allem Drum und dran, das Sie haben wollen. Wir haben ständig Bauplätze für Ihr wohngesundes Haus in Süddeutschland! Fragen Sie uns nach den Möglichkeiten.

Direktkontakt: Uwe Reeh
Verkaufsleitung Neubau,
Projektentwicklung, Sanierungen
Mobil: 0152 / 53 76 24 19

Ihr Immobilien-Experte mit über 40 Jahren Erfahrung am Bau!

Telefon: 0711 / 23 955-0 **www.garant-immo.de**

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

ger mit Maßnahmen drangsaliert und ihn zu Handlungen zwingt, die auch noch verfassungswidrig sind, sondern man begegnet ihm mit Vertrauen, Respekt, Anstand, Liebenswürdigkeit, Hilfsbereitschaft und schließt ihn in die politischen Entscheidungen mit ein.

In diesen unsäglichen Monaten hat es unsere Politik bis heute verpaßt, einen Diskurs mit international anerkannten Wissenschaftlern zu führen, die noch vor 1½ Jahren als «Experten» herangezogen worden wären. Aber weil sich diese Damen und Herren kritisch zu den Maßnahmen und der epidemiologischen Lage geäußert haben, wurden sie von den Mainstreammedien diskreditiert und als Leugner hingestellt. Und was mich wirklich bedrückt, ist, daß alle, die auch heute noch Fragen stellen oder für ihre Überzeugung auf die Straße gehen, gesellschaftlich verunglimpft und in die Verschwörer- oder noch schlimmer Nazi-Ecke gestellt werden.

Ich wehre und verweigere mich gegen dieses politische Gebaren und werde, wie schon erwähnt, erst dann wieder auf die Bühne zurückkehren, wenn gesunde Menschen nicht beweisen müssen, daß sie gesund sind.«

Klare Worte! Natürlich gibt es auch viele Künstler, die Marco Rimas Ansicht nicht teilen und genau das Gegenteil für richtig halten, nämlich das harte Durchgreifen gegen all jene, die sich nicht an die »Regeln« halten. Und selbst in Freundschaften und Familien hört man oft den Vorwurf, daß die ungeimpften Gesunden der wahre Grund seien, weshalb wir noch immer nicht zur »Normalität« zurückkehren können. Dieses völlig irrationale Argument stellt im Grunde die Realität auf den Kopf. Wer sich selbst um seine Gesundheit kümmert, indem er gesund lebt und für sich selbst Verantwortung übernimmt, ist nicht das Problem, sondern die Lösung!

Das Überwinden der Spaltung

Wie weit politisch-mediale »Wahrheiten« und realwissenschaftliche Untersuchungsergebnisse in Corona-Zeiten auseinanderliegen, sollen einige Beispiele verdeutlichen. Jeder möge sich sein eigenes Bild machen und frei entscheiden, wie er diese Zahlen interpretiert:

Portugal galt lange als Hochrisikogebiet, und es wurde medial über 17.000 Corona-Tote berichtet. Da viele Portugiesen jedoch an diesen Zahlen zweifelten, starteten sie ein Bürgerbegehren, um verifizierte Todeszahlen zu erhalten. Diesem Antrag wurde im Mai von einem Lissabonner Gericht stattgegeben und die Freigabe der Daten über die gerichtlich verifizierten Covid19-Todesfälle im Zeitraum Januar 2020 bis April 2021 angeordnet. Das Ergebnis: Statt wie von Regierung und WHO vermeldet, waren es nicht 17.000, sondern nur 152 Menschen, die nachweislich »an Corona« und nicht »mit Corona« verstarben. Also weniger als 0,9 Prozent!

Inwieweit die Regierungen anderer Länder die Opferzahlen ähnlich frei interpretieren, darüber kann nur spekuliert werden. Doch wurde ja bereits von zahlreichen Wissenschaftlern die Zählweise des RKI und anderer Institutionen aufs heftigste kritisiert. Der Chefpathologe der Uni Heidelberg, Prof. Dr. med. Peter Schirmacher, geht sogar noch einen Schritt weiter und drängt zu mehr Obduktionen von verstorbenen Geimpften. Seiner Ansicht nach müssen neben sogenannten Corona-Toten auch die Leichname von Menschen, die im zeitlichen

Zusammenhang mit einer Impfung sterben, häufiger untersucht werden.

Der Direktor des Pathologischen Instituts in Heidelberg warnt vor einer hohen Dunkelziffer an Impftoten und beklagt: Von den meisten Patienten, die nach und möglicherweise an einer Impfung sterben, bekämen die Pathologen gar nichts mit.

Wie nicht anders zu erwarten, wurde Prof. Schirmacher für seine Aussagen heftig kritisiert und medial an den Pranger gestellt. Und wieder muß die Frage erlaubt sein: Warum eigentlich? Was ist so verwerflich daran, wissenschaftliche Aufklärungsarbeit zu leisten, anstatt auf geradezu pseudoreligiöse Weise blind an ein Narrativ zu glauben, an welchem unzählige Wissenschaftler, unter ihnen zahlreiche Medizin-Nobelpreisträger, nicht etwa deshalb Zweifel anmelden, weil sie böse Impfgegner oder Coronaleugner sind, sondern weil sie gerne dazulernen möchten. Weil sie verstehen möchten. Und weil es in der freien Wissenschaft eben nicht nur eine Sichtweise gibt, sondern sehr viele.

Fakt ist: Die künstlich geschaffene Zweiklassengesellschaft aus Geimpften und Ungeimpften und aus Dogmatikern versus Aufklärern muß schnellstmöglich ein Ende haben. Nur wenn wir auch die Meinung Andersdenkender respektieren, können wir die Spaltung überwinden. Doch ist das politisch überhaupt gewollt?

Bankrotterklärung der freiheitlichen Demokratie?

Die Politikwissenschaftlerin und Professorin an der Donau-Universität Krems, Ulrike Guérot, gab Mitte August in der »Welt« ein klares Statement darüber ab, auf welch verschlungenen Pfaden unsere Politik-Elite seit Monaten unterwegs ist: »Ein politisches System hat sich verselbständigt und findet nicht mehr aus den Argumenten heraus, in denen es sich verheddert hat. Ging es vor einem Jahr noch um den Schutz von vulnerablen Gruppen, um »Flatten the curve« oder die Überlastung der Krankenhäuser, so geht es jetzt – folgt man zum Beispiel den Plänen von Jens Spahn oder Markus Söder – um die Durchsetzung einer »2-G-Gesellschaft«, die nur noch Geimpften und Genesenen offensteht. Das aber war nie als politische Zielsetzung angekündigt, und es wurde nicht parlamentarisch mit Mehrheit beschlossen.

Seit rund sechzehn Monaten ist eine permanente Zielverschiebung dessen, was im Rahmen der Pandemie-Bekämpfung erreicht werden soll, zu beobachten. Das muß – zumal in einer Demokratie – ein Ende haben. Wäre »2-G« im März 2020 als »neues Normal« angekündigt worden, wäre das gesellschaftliche Corona-Geschehen, das unter dem Nimbus der »Solidarität« längst die demokratischen Grundfesten der Bundesrepublik verschoben hat, seither vielleicht anders verlaufen. So aber schlittert ein politisches System von einer unplausiblen Maßnahme in eine andere – und rast wie eine Seifenkiste auf abschüssigem, immer undemokratischerem Boden. Das Schweigen des Bundesverfassungsgerichtes, auf dessen Tischen sich die Klagen türmen, ist hierbei zunehmend unerträglich.

Zur Erinnerung: Es waren Regime wie die Sowjetunion, wo es einen »internen Paß« gab, den jeder haben mußte, um sich von einer Stadt zur anderen zu bewegen. Im Falle des digitalen Impfpasses ist die Kontrolle jedoch noch absoluter, da sie jede Bewegung der Bürgerinnen und Bürger be-

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

Weinwelt

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

Genießen Sie die Vielfalt!

Biowelt

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

Kalk-Laden & Kalk-Schule Kenter GbR

· Sumpfkalk (Kalkfarbe) + Kalksinterwasser
· Kalkputze naturrein (ohne Zement)
· Pigmente (Trockenfarben)
· Kalk-Seminare/Beratungen
· Restaurierungsbedarf
· Olivenölseifen
· Olivenölkosmetik
Deutschlands einziger Kalkladen
Am Weihergraben 21 · Frauenzimmern
Telefon 0 71 35 / 1 60 76 oder 01 72 / 7 54 57 62
E-Mail: info@kalk-laden.de · www.kalk-laden.de
Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

Sonntags geöffnet 13-17.00 Uhr ohne Beratung & Verkauf
www.trendmoebel21.de / www.antikonline.com
74366 Kirchheim a.N. Hohensteiner Str. 16. Tel. 07143 / 9698571
Di. - Fr. 13.00 - 18.00 / Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage
• Abbau von Stress
• schnelle Tiefenentspannung
• Unterstützung von Genesungsprozessen

In Ludwigsburg mit Beate Pihale
• Klangmassage I 23.–24.10.2021
• Fantasiereisen I+II 17.–18.10.2021
1 Tages-Workshops • Info unter: Klang@B-Pihale.de
Anmeldung und Info
Tel.: 04252 9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de
PETER HESS® INSTITUT

Reber Brunnenbau
• Bewässerungsbrunnen
• Gartenbrunnen
• Pumpanlagen
• Pegelbohrungen
Ihr erfahrener Spezialist im Brunnenbau
Erlachstraße 39 - 74223 Flein 07131/571001
www.reber-brunnenbau.de info@reber-brunnenbau.de

Ganzheitliche Zahnmedizin
Dr. med. univ. Budapest
Edith Nadj-Papp M. A.
Lust auf schöne Zähne?
Ganzheitliche Zahnmedizin
Sanft – Natürlich – Schön
Marktstraße 16, Ditzingen - Ortskern
Tel. 07156 - 8155
www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de
S6 Ditzingen – Stadtmitte

trifft, die den digitalen Impfpaß jedes Mal vorzeigen müssen, wenn sie sich bewegen: wenn sie ins Kino gehen, ein Konzert besuchen oder in einem Restaurant sitzen, eine Kontrolle, die wir bislang allenfalls aus totalitären Kontexten wie in China kennen.

Bezeichnenderweise hat China bereits angekündigt, daß es seine im Zuge von Corona eingeführten digitalen Überwachungssysteme auch nach Beendigung der Pandemie beibehalten wird. De facto ist dies die Abschaffung des öffentlichen Raums und damit eine Bankrotterklärung der freiheitlichen Demokratie. Geht es also wirklich nur noch um Covid-19 und die Beendigung einer epidemischen Notlage?«

Der Weg in die Freiheit

Ja, viele kluge Menschen stellen sich derzeit Fragen. Und viele freiheitsliebende Menschen sorgen sich um die Zukunft der Demokratie. Angesichts der Bedrohung unserer gottgegebenen Freiheitsrechte dürfen wir aber auch gerne ein paar Frage an uns selber richten. Zum Beispiel, was wir denn mit unseren persönlichen Freiheiten in der Vergangenheit so alles angestellt haben? Haben wir unsere vielen Möglichkeiten wirklich zu schätzen gewußt? Haben wir weise zwischen den verschiedenen Optionen unterschieden und nur das getan, was uns selbst und dem großen Ganzen tatsächlich nützt? Oder haben wir uns treiben lassen wie ein Schiff ohne Ruder und darauf vertraut, daß andere für uns denken und entscheiden? Wie frei war unser vielgepriesener freier Wille wirklich?

Natürlich werden wir diese universellen Sinnfragen hier nicht lösen. Und doch spüren viele Menschen, daß die äußeren Umstände immer auch etwas mit unserem Inneren zu tun haben, daß sie quasi das Spiegelbild sind von uns selbst. Und bekanntermaßen ist der Wunsch und die Sehnsucht nach Freiheit immer dann am größten, wenn diese bedroht oder gar ganz außer Kraft gesetzt ist.

Unfrei ist aber nicht nur der körperlich Gefangene, sondern im Grunde jeder von uns, dessen äußere oder innere Bindungen stärker sind als der Wille, sich von ihnen zu lösen. Ein kluger Mann schrieb einmal: »Der Mensch, der innerlich gebunden bleibt, wird ewig Sklave sein, auch wenn er König wäre.« So mancher unter uns, der sich mit Hängen, Süchten, Ängsten und anderen Verstrickungen herumschlägt, weiß, was hier gemeint ist.

So können wir diese Zeit der Freiheitsbedrohung dazu nutzen, nicht nur das Handeln bestimmter »Eliten« kritisch zu hinterfragen, sondern auch unseren eigenen Lebenskompaß neu auszurichten. Dazu bedarf es zuerst einmal einer ganzheitlichen Sicht auf den tieferen Sinn unseres Daseins. Und die Erkenntnis, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Und an all jene, die sich vor allzuviel Freiheit fürchten und deshalb freiheitsliebende Menschen suspekt oder gar bedrohlich finden, richtet sich ein Zitat von Nelson Mandela, welches da lautet: »Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.«

In diesem Sinne: Möge das Licht der Erkenntnis uns alle erleuchten.

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

Gesundheit erhalten, Heilung unterstützen! – Warum lassen wir es immer so weit kommen?

Vor einiger Zeit habe ich im NATURSCHECK über die Wirkweise der »Physikalischen Gefäßtherapie BEMER« berichtet und Interessierte dazu aufgerufen, die Probe aufs Exempel zu machen. Denn nur in der Praxis erleben wir, ob eine Methode oder Therapie wirklich etwas für uns ist. Hier ein paar Erfahrungsberichte derer, die den Mut gehabt haben, sich auf das Abenteuer einzulassen.

Frau K.: Mein Sprunggelenk inkl. Fersenbein war nach einem Trümmerbruch dick und unbeweglich, da kaum noch Durchblutung vorhanden war. Dadurch konnte ich vieles (Spaziergänge, Nordic Walking, Pilze suchen, etc.) nicht mehr tun, was für mich das Leben lebenswert gemacht und für Ausgleich zum stressigen Alltag gesorgt hat. Meine Nerven waren daher nicht mehr die Besten. Ein Burnout drohte! Durch die BEMER-Anwendung ist innerhalb kurzer Zeit die Schwellung in meinem Sprunggelenk zurückgegangen, so daß ich wieder wesentlich mobiler bin. Auch für meine nervliche Belastung habe ich in BEMER eine Unterstützung gefunden. Nun schaue ich wieder optimistisch in die Zukunft.

Frau S.: Mein erhöhter Blutdruck hat sich völlig normalisiert. Die Diagnose Altersdiabetes ist Schnee von gestern.

Frau E.: Ich habe einen sehr stressigen Job. So langsam ist mir das alles zuviel geworden, und ich bin u.a. beim kleinsten Geräusch aufgewacht. Dank BEMER kann ich wieder ruhig schlafen und nachts die Energie sammeln, die ich tagsüber brauche. Ich möchte ihn nicht mehr missen.

Frau V: Mein Rheuma hatte mir sehr viel Lebensqualität genommen. Dank BEMER kann ich mich wieder ohne Schmerzen bewegen. Auch meine Blutwerte sind wieder besser als damals, als Rheuma diagnostiziert wurde. Meinen BEMER gebe ich nicht mehr her!

Wer oder was ist die ‚Physikalische Gefäßtherapie BEMER'?

Für diejenigen unter Ihnen, die noch nie von BEMER gehört oder gelesen haben: BEMER ist ein medizinisches Produkt. Die physikalische Gefäßtherapie BEMER stimuliert eine eingeschränkte Gefäßmuskulatur und bewirkt dadurch eine Verbesserung der Mikrozirkulation (das sind die kleinsten Äderchen in unserem Blutgefäß). Es ist völlig egal, ob Sie jung oder alt, aktiv oder inaktiv, 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 mit vielen Studien belegt. BEMER kann bei 80 % aller Erkrankungen, die in der hausärztlichen Praxis vorkommen, helfen bzw. unterstützen.

Gerne können Sie sich bei einem ganz persönlichen Gespräch oder auf einer Informationsveranstaltung die Wirkweise von BEMER erläutern lassen. Scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren.

Weitere Informationen

Cornelia Kibgis
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden
Tel. 0176/10549012
E-Mail: C.Ki@gmx.net
Web: www.kibgis.bemergroup.com

In Umbruchszeiten sortiert sich vieles neu – Interview mit dem Filmemacher und Internet-TV-Pionier Prof. Dr. Michael Vogt

Michael Friedrich Vogt hat Geschichte und Politische Wissenschaften studiert. Es war als Presse-, Kommunikations- und Marketingchef in mehreren Unternehmen und Verbänden tätig und lehrte an Universitäten im In- und Ausland. Zudem hat sich Michael Vogt als Journalist und Dokumentarfilmer einen Namen gemacht. Da er in seiner journalistischen Arbeit immer wieder »heiße Eisen« angefaßt hat, durfte er am eigenen Leibe erleben, wie es Journalisten ergehen kann, die nicht mit dem Strom schwimmen. Sie werden ausgegrenzt und teilweise medial »hingerichtet«. Heute betreibt Michael Vogt den Internet-Sender »Michael Vogt.TV« (www.m-v.tv) und befaßt sich mit Themen, die im Mainstream keine Lobby haben.

Lieber Michael, es ist einige Jahre her, seit wir uns das letzte Mal getroffen haben. Und in dieser Zeit ist sehr viel Einschneidendes bei dir passiert. Beginnen wir mit deinem Schlaganfall. Kannst du uns aus deiner Sicht erzählen, was damals geschah und warum danach so viel Unruhe in deinem Umfeld herrschte?

Prof. Dr. Michael Vogt Aus heutiger Sicht kann ich zunächst einmal sagen, daß ich ausgelöst durch meinen extrem schweren Schlaganfall im Sommer 2017 die gravierendste Zäsur in meinem Leben durchgemacht habe. Mit dem Zusammenbruch meiner kompletten Energie war ich gleichzeitig in einer sehr defensiven Position. Ich war zu 100 Prozent auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. In der Situation der eigenen Schwäche konnte ich sehr schnell erkennen, wer von meinen Freunden, Kollegen und nahestehenden Mitmenschen tatsächlich zu mir hält und wer nicht. Neben Oleg Lohnes, der seit Jahren Tag und Nacht zu mir hält und meiner Frau Sabine, waren es nur sehr wenige Menschen, die sich ähnlich verhielten.

Daß meine klar formulierten Wünsche und Bedürfnisse in dieser Zeit nicht beachtet und akzeptiert wurden, war die eine Tatsache. Es wurde nahezu durchgängig das Gegenteil von dem gemacht, was mich während der Zeit meiner Reparatur und Regeneration unterstützt hätte. Was ich on top erleben mußte, waren Psychoterror, Rufmord, Sabotage und Ausgrenzung. Die großangelegte und bewußt organisierte Strategie, mich auf diese Art und Weise mundtot zu machen und zu vernichten, interessierte im Übrigen keinen der Kollegen aus der damaligen alternativen Medienszene. Trotz all meiner Aufforderungen und regelmäßigen Veröffentlichungen hat niemand recherchiert und Fragen gestellt.

Bereits mehrfach berichtete ich darüber, daß es mit Hilfe des Wissens und der exzellenten Arbeit von Oleg Lohnes gelang, daß ich wenige Wochen nach meinem sehr schweren Schlaganfall Ende Juni 2017 bereits im September desselben Jahres wieder vor der Kamera stand. Das war deshalb notwendig geworden, weil ich der gegen mich gerichteten

Rufmordkampagne entgegentreten mußte. Ausgerechnet an diesem Wissen, aufgrund dessen ich nachweislich zu 100 Prozent wiederhergestellt und repariert wurde, hat aus der Alternativ-Medien-Szene bis heute niemand Interesse gezeigt. Mit meinen Veröffentlichungen wollte ich neugierig machen. Dabei ging es um das für meine Heilung verantwortliche Wissen, das in der Lage ist, Menschen in ihrer persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung konstruktiv zu unterstützen und unter anderem auch gesund werden zu lassen. Doch ich mußte erleben, daß es keine Bereitschaft gab, auch nur eine einzige Frage zu stellen. Diesem Wissen begegnete man ausschließlich mit Ignoranz. Keine meiner Veröffentlichungen fielen auf fruchtbaren Boden.

Fakt ist: Die mich nach meinem Schlaganfall behandelnden Ärzte haben mehrfach bestätigt, daß sie aufgrund der Schwere des Schlaganfalls mit ihrem Latein am Ende seien. Die gleichwohl sehr schnell eintretenden, unerwarteten Heilungserfolge haben die Schulmediziner dann schlicht sprachlos gemacht. Es ist bemerkenswert, daß in der Alternativszene oft und ausführlich über Dinge berichtet wird, die *nicht* funktionieren. Warum das so ist, sollte man kritisch hinterfragen. Der größte Teil meiner Veröffentlichungen in den beiden Jahren nach meinem Schlaganfall war reine Notwehr. Was ich damit erreichen wollte, war, daß Dritte näher hinschauen und sich Fragen stellen, so wie es in »guten alten Zeiten« in der alternativen Medienszene einmal Usus war. Doch nichts dergleichen geschah.

Die Wahrscheinlichkeit der Unterwanderung der »Alternativen Medienszene« ist hoch. Der Leitgedanke der Alternativmedien, da hinzuschauen, wo andere wegsehen, wo Terror geschieht und Wissen unterdrückt wird, hat sich durch die Causa Vogt erledigt. Durch mein persönliches Schicksal wurde bewiesen, daß die Alternativmedien massiv im Widerspruch zu ihren eigenen Grundsätzen agieren und nicht mehr das machen, wofür sie sich ausgeben und wofür sie einstmals angetreten sind. Durch ihr eigenes Verhalten haben sie sich selbst disqualifiziert. Eine solche Szene hat sich meines Erachtens ad absurdum geführt.

Die von dir angesprochene Unruhe ist eine charmante Untertreibung dessen, was tatsächlich stattgefunden hat. Die über Jahre stattgefundenen Versuche, mich mittels Sabotage, Rufmord und Psychoterror mundtot zu machen, endeten erst, als ich 2019 endlich die Kraft hatte, wenigstens ansatzweise öffentlich Klartext zu reden. Die Vorrausetzungen, daß bei mir eine vollständige Reparatur und Regeneration würden eintreten können, waren unter den oben beschriebenen sehr schweren Bedingungen und Voraussetzungen die denkbar ungünstigsten. Das es dennoch gelang, zeigt und beweist die überragenden Fähigkeiten von Oleg Lohnes.

Du bist ja einer der Pioniere des Internet-Fernsehens. Wenn ich es richtig weiß, begann alles mit »Alpenparlament-TV«, wo brisante Themen behandelt wurden, die im Mainstream keine Beachtung fanden. Dann folgte der sehr erfolgreiche Sender »Quer-Denken-TV«. Der Begriff »Querdenker« ist ja seit Corona ziemlich verbrannt, wofür die Massenmedien nachhaltig gesorgt haben. Hast du dich deshalb entschieden, das alte Projekt hinter dir zu lassen und komplett neue Wege zu gehen? Und welche Themen behandelst du auf Michael Vogt.TV?

Prof. Dr. Michael Vogt
Noch vor »Alpenparlament-TV« startete ich 2007 mit »secret-TV«, einem der allerersten TV-Sender im deutschsprachigen Internet. In beiden Formaten bin ich insofern ungewöhnliche Wege gegangen, als ich jeweils brisante Themen jenseits des Mainstreams aufgriff und damit für den Zuschauer interessante und spannende Wissenslücken schließen konnte. Um mit QDTV erfolgreich zu sein, bin ich weit über meine Grenzen gegangen. Mein Ziel war es, in einer möglichst kurzen Frist so viele Menschen wie möglich über die Machenschaften der Herrschenden aufzuklären. Ich denke, daß ich einen großen Anteil daran habe, daß heute sehr viele Menschen im deutschsprachigen Raum aufgewacht sind.

Du hast absolut Recht, daß der Name »Querdenker/Querdenken« seit Corona ziemlich verbrannt ist. Ob das plötzlich inflationäre Auftreten von »Querdenker/Querdenken« ein reiner Zufall ist, kann ich nicht sagen. Ich glaube es, ohne es belegen zu können, allerdings nicht. Oleg Lohnes, der seit vielen Jahren auch mein Unternehmensberater ist, empfahl mir lange Zeit, bevor Corona ein Thema wurde, mich von dem Begriff »Querdenken« zu verabschieden und ein komplett neues Format zu etablieren. So entstand »Michael-Vogt.TV«. Den Formatwechsel habe ich zu keinem Zeitpunkt bereut. Viele meiner Themen von »Quer-Denken.TV« habe ich über Jahre ausreichend kommuniziert. Das, was ich mit QDTV erreichen wollte, habe ich erreicht. Ganz bewußt lege ich jetzt den Fokus auf meine neuen Ziele.

Nach meinem Schlaganfall und der damit verbundenen Zäsur, habe ich mir sehr intensiv die Frage gestellt, was mir einen wirklichen Antrieb gibt, gerade jetzt weiterzumachen. Meine Aufgabe sehe ich inzwischen darin, über die Dinge zu berichten, die andere Menschen, die konstruktiv, kritisch, sachlich und nüchtern denken, wirklich weiterbringen. »Michael-Vogt.TV« stellt Themen, Experten und Menschen vor, die sich in ihrem Denken, Wirken und Handeln für eine lebenswerte und menschenfreundliche Zukunft einsetzen. Viele von diesen Spezialisten sind mit ihren Forschungen, Innovationen und Projekten unserer Zeit voraus.

Wir erleben ja derzeit eine nie dagewesene Gleichschaltung der sogenannten »Qualitätsmedien«. Bisweilen hat man den Eindruck, sie schöpfen alle aus derselben Quelle. Doch nicht nur die kolportierten Themen gleichen sich, sondern auch das propagierte Weltbild. Wissenschaft und Big Pharma über alles! Spiritualität, Naturheilkunde oder ganzheitliches Denken scheinen hingegen nicht nur unerwünscht, sondern geradezu subversiv zu sein. Du warst ja selbst lange Teil des Mainstreamjournalismus. Wie erlebst du die aktuelle Medienlandschaft?

Prof. Dr. Michael Vogt
Hier will ich zunächst eines klarstellen: Ich war viele Jahre für verschiedene Organisationen und Verbände in der Industrie tätig, aber ich war zu keinem Zeitpunkt ein Mainstreamjournalist. Richtig ist, daß ich mit Wolfgang Venohr und Alfred de Zayas viel beachtete Dokumentarfilme zum Thema Zeitgeschichte gemacht habe. Diese wurden zur besten Sendezeit bei ARD und ZDF ausge-

strahlt, doch die Art, wie diese historischen Themen von uns behandelt wurden, hatte gleichwohl mit dem Mainstream nichts zu tun.

Die Gleichschaltung bei den sogenannten »Qualitätsmedien« ist in der Tat erschreckend, allerdings keine neue Entwicklung. Daß die Mainstreammedien den Eindruck erwecken, sie schöpfen bei den von ihnen behandelten Themen immer aus einer einzigen Quelle, konnte ich genauso beobachten. Der mediale Totalitarismus hat sich inzwischen massiv ausgebreitet. Zusätzlich ist Meinungsmanipulation in den Massenmedien schon lange gang und gäbe.

Was spätestens seit Beginn der Coronakrise immer offensichtlicher wurde, ist, daß ein öffentliches Hinterfragen nicht mehr gewollt ist. So kann man die zunehmende Intoleranz und damit auch den Verfall unserer Gesellschaft belegen. Die Folge ist eine immer schwächer werdende Gesellschaft mit entsprechend schwachem Immunsystem. Daß dann ein Virus einen so verheerenden Schaden anrichtet, wie wir es gerade erleben, ist aus meiner Sicht kein Wunder. Mit der Instrumentalisierung eines Virus' – egal ob es gefährlich ist oder nicht – hat man in einer Gesellschaft mit geringer Widerstandskraft ein leichtes Spiel. Von daher ist es ebenso kein Wunder, daß vor unser aller Augen und weitestgehend widerspruchslos eine Menge Bürgerrechte abgeschafft wurden.

Das, was hier im Land seit Corona passiert, ist die Folge von Denkweise und Verhalten dieses Volkes. So wurde ein fruchtbarer Boden für eine Diktatur geschaffen. Wir erleben gerade die deutlichen Anzeichen dafür, die Alarmzeichen stehen alle auf Rot. In mehreren meiner Veröffentlichungen habe ich vor den Gefahren einer ignoranten Denkweise gewarnt. Was wir momentan im Großen erfahren, weist in Teilen starke Parallelen zu dem auf, was ich in den vergangenen Jahren mit der Alternativen Medienszene erleben mußte. Nach den von mir gemachten Erfahrungen, kann ich nur empfehlen, auch mit den Alternativmedien äußerst kritisch umzugehen.

Während du mit deinen Internetformaten der Zeit um viele Jahre voraus warst, schießen pseudojournalistische Youtube-Kanäle inzwischen wie Pilze aus dem Boden. Zahllose »Influencer« ringen um die Gunst ihrer »Follower«. Ein wahres Heer an »Faktencheckern« verteidigt die politischen Narrative und macht – wie einst die katholischen Inquisitoren – Jagd auf »Ungläubige«. So mancher Journalist fürchtet sich davor, exkommuniziert zu werden, wenn er nicht mit dem Strom schwimmt … Ganz ehrlich, macht dir die Medienarbeit unter diesen Bedingungen noch Spaß? Und wie können Journalisten mit Anspruch in diesem medialen Sodom und Gomorrha unabhängig und authentisch bleiben?

Prof. Dr. Michael Vogt

Das, was schon lange in den Mainstreammedien passiert, ist einer der Gründe dafür, warum neugierige und interessierte Menschen immer mehr jenseits des Mainstreams nach Informationen suchen. Ich denke auch, daß viele Menschen über so etwas wie einen inneren Seismographen verfügen, der sie spüren läßt, was der Wahrheit entspricht und was nicht. Jede totalitäre Entwicklung provoziert immer eine entsprechende Gegenentwicklung. Was nicht gleichzeitig bedeutet, daß alles, was außerhalb der Mainstreammedien behandelt wird, automatisch eine hohe Qualität haben muß. Hier sollte man sich keinerlei Illusionen hingeben und immer alles kritisch hinterfragen. Nur weil Dinge im Internet publiziert werden, entsprechen sie nicht automatisch der Wahrheit.

Die Medienarbeit macht mir unter diesen Voraussetzungen unverändert Spaß. Für mich bedeutet das unter anderem, daß ich bei der Auswahl der von mir vorgestellten Themen noch mehr auf entsprechende Qualität achte. In der Vergangenheit habe ich durchaus Fehler gemacht: Einiges war zu oberflächlich, und ich habe nicht immer auf die notwendige Qualität geachtet. Glaubwürdigkeit und Authentizität muß man sich immer wieder aufs Neue erkämpfen. Heute ist es mir wichtiger denn je, über die Dinge zu berichten, die Hand und Fuß haben und Menschen tatsächlich weiterbringen. Ich bin zutiefst überzeugt davon, daß genau jetzt der richtige Zeitpunkt dafür ist, Menschen und Projekte vorzustellen, die sich für eine lebenswerte und menschenfreundliche Zukunft einsetzen.

Casa Medica
GESUNDHEITSZENTRUM DANTER-QUELLE
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!

Meine Arbeit in dieser neuen Freiheit und Unabhängigkeit erfüllt mich mehr als meine frühere Tätigkeit. Und gerade als ein Journalist, der seinen eigenen Weg geht und ganz bewußt und voller Freude gegen den Strom schwimmt, bin ich froh, in der heutigen Zeit zu leben. Nur mit dieser Haltung kann ich unabhängig und authentisch bleiben.

Du befaßt dich seit vielen Jahren auch mit dem konspirativen Geschehen hinter den Kulissen, was despektierlich oft als »Verschwörungstheorien« bezeichnet wird. Dabei sind Verschwörungen aller Art keine Theorie, sondern gängige Praxis, und das schon seit Menschengedenken. Vieles von dem, was wir heute erleben, war absehbar und wurde von wachen Geistern schon vor vielen Jahren vorausgesagt. Dennoch lehnen viele Menschen die Vorstellung ab, daß nicht der Zufall die Welt regiert, sondern mächtige Menschen mit großen Eigeninteressen. Woran liegt das?

Prof. Dr. Michael Vogt
Es ist immer schon absolut bequem gewesen, ein klar strukturiertes Weltbild zu haben und darin zu leben. Und was in ein solches Weltbild nicht hineinpaßt, wird oft als eine »Verschwörungstheorie« abgelehnt. Und daß ein solches Weltbild inzwischen um sich gegriffen hat, zeigt, daß viele nicht mehr in der Lage sind, die Dinge zu hinterfragen.

Dazu muß man wissen, daß der Begriff des Verschwörungstheoretikers ursprünglich von Geheimdiensten entwickelt wurde, um kritische Menschen zu diskreditieren. Das, was wir erleben, ist ein Informationskrieg. Dieser basiert auf Lügen, Verdrehungen und Manipulationen. In der Konsequenz fällt es der Masse immer schwerer, die informative Spreu vom Weizen zu trennen. Den entstehenden Ängsten könnte nur durch die jeweils richtigen Fragen der Boden entzogen werden. Wenn Hinterfragen gesellschaftlich nicht mehr erwünscht ist, kann das nicht geschehen.

Natürlich ist wachen Geistern seit vielen Jahren und Jahrzehnten klar, daß die Welt von mächtigen Menschen mit mächtigen Eigeninteressen beherrscht wird. Wie sollte es auch anders sein? Doch in diese Richtung zu denken und einen wachen und freien Geist zu pflegen, ist extrem unbequem, macht einsam und findet von daher nur selten statt. Ein freies und offenes Denken ist und bleibt die Ausnahme und ist zudem unerwünscht.

Wir befinden uns unübersehbar in einer Zeit des Umbruchs. Und wohin die Reise geht, weiß keiner so richtig. Wir haben ja vorher über deinen Schlaganfall gesprochen und die Tatsache, daß es bisweilen heftige Schicksalsschläge sind, die unserem Leben eine neue Richtung geben – wenn wir den Wink des Schicksals erkennen und nicht in der Opferrolle verweilen. Wenn du all jenen einen Rat geben solltest, die derzeit orientierungslos sind und mit ihrem eigenen Schicksal hadern, wie würde dieser Rat aussehen?

Prof. Dr. Michael Vogt
Wenn man aus der Opferrolle rauskommen will, muß man bereit sein, Verantwortung zu übernehmen. In Umbruchszeiten sortiert sich vieles neu. Von daher ist es gerade in solchen Zeiten wichtig, dauernd auf die eigene Stabilität zu achten. In einer solchen Situation braucht man Ziele, für die es sich lohnt zu leben. Man sollte wagen zu träumen und sich die Realität vorstellen, die man gerne erleben möchte. Auch wenn die Zeiten gerade kritisch und schwer sind, ist es wichtig, für all das, was dennoch gut funktioniert, dankbar zu sein. Niemals aufgeben! Wenn man noch keine neuen Ziele für sich gefunden hat, kann man sich lieber kleine Ziele setzen, die man dann auch gut erreichen kann. Man kann sich jeden Tag auch mit Kleinigkeiten etwas Gutes tun und somit die eigene Seele stärken. Seelenstärkung ist das Wichtigste.

Lieber Michael, ganz herzlichen Dank für das offene und sehr persönliche Gespräch.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.m-v.tv

Lebenssaft für Mensch und Tier – Herbstliche Streuobstwiesen

Streuobstwiesen prägen auch in der NATURSCHECK-Region die Kulturlandschaft. Jetzt im Herbst reifen wieder Äpfel, Birnen, Quitten und Zwetschgen heran. Auch die NATURSCHECK-Redaktion läßt sich vom magischen Zauber herbstlicher Obstwiesen begeistern.

Wenn ein sanfter Wind die bunten Blätter von den Bäumen auf den Boden fallen läßt und Kinder ihre Freude am raschelnden Herbstlaub und dem Basteln von Kastanienmännchen haben, dann beginnt für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Im Herbst kommt die Natur langsam zur Ruhe, heißt es ja gerne. Für Gartenbesitzer läutet aber der Herbst eine heiße Phase ein: Bevor die Landschaft im November allmählich immer kahler wird, steht mit der Obsternte noch ein Haufen Arbeit an.

Die Obsternte im Goldenen Oktober ist für Gartenfreunde und Obststückle-Besitzer der Höhepunkt des Gartenjahres. Manche fiebern dem Herbst schon mit Beginn der Obstblüte im Frühling entgegen. Es ist jedes Jahr ein unvergleichliches Naturschauspiel, wenn rotbackige Äpfel und goldgelbe Birnen um die Wette leuchten.

Weidenkörbchen für die Obsternte aus dem Keller holen

Auch in der NATURSCHECK-Region wird ab Frühherbst die Gartenleiter wieder aus der Garage geholt. Weidenkörbchen und Eimer werden noch einmal kurz mit dem Tuch abgewischt und dann unter den Obstbäumen aufgestellt. Es ist höchste Zeit für die Ernte: viele Äste kapitulieren bereits vor der schweren Last.

Während das Apfelbäumchen im kleinen Garten der Reihenhaussiedlung gerade mal den Eigenbedarf für selbstgemachten Hohenloher Apfelblooz, einen Liter Apfelsaft, ein bißchen Apfelmus oder zwei bis drei Apfelstrudel deckt, sieht das bei Streuobstwiesenbesitzern anders aus: oft wissen diese gar nicht mehr, was sie mit dem vielen Obst anstellen sollen. Kein Wunder, daß daher in guten Erntejahren die »Lohnmost«-Annahmestellen der BAG Hohenlohe-Raiffeisen eG in Öhringen oder Schwäbisch Hall großen Zulauf erfahren.

Interessantes Streuobstprojekt in Bietigheim-Bissingen

Ebenfalls gut angenommen wird die regionale Initiative »Bietigheimer Apfelsaft«, die der Dachverband »Natur Bietigheim-Bissingen e.V.« ins Leben gerufen hat. Mit der Initiative will der ehrenamtlich tätige Verein einen finanziellen Anreiz für Streuobstwiesenbesitzer in Bietigheim-Bissingen geben.

Das Ziel: die Streuobstwiesen und Obstbäume sollen dadurch erhalten werden. Mit den von Streuobstwiesenbesitzern angelieferten Äpfeln wird dann bei einer kooperierenden Firma in Mundelsheim abgepreßt und Bietigheimer Apfelsaft oder Bietigheimer Apfelschorle in Flaschen abgefüllt.

Inzwischen wurde das Produktsortiment um einen Cidre erweitert. Für Verbraucher sollte klar sein: mit dem Kauf eines regionalen Obstsaftes wird nicht nur die regionale Wertschöpfung erhöht, sondern auch gleichzeitig die heimische Kulturlandschaft »gerettet«. Denn leider gehen auch in Baden-Württemberg – dem Streuobstland Nummer eins im Bundesgebiet – die Streuobstbestände weiter zurück.

»Schuld« daran ist zum einem das Konsumverhalten: die breite Masse kauft nach wie vor billiges Apfelsaftkonzentrat, das weit weg in Asien oder sonstwo hergestellt wird. Zum anderen ist es die Altersstruktur der Streuobstwiesenbesitzer. Nicht nur viele Obstbäume sind in die Jahre gekommen, sondern auch ihre Eigentümer. Eine Obstwiese zu pflegen und zu erhalten, ist eine anstrengende Arbeit. Vielerorts fehlt der Nachwuchs, der gerne die Obstwiese übernimmt und sich auch vor der körperlich anstrengenden Arbeit nicht scheut.

Insekten mögen auch fauliges Obst

Daß es aber eine erfüllende Aufgabe ist, jedes Jahr im Herbst die Obsternte zu begleiten, kann Friedrich Waller von Waller Baumschulen in Schwäbisch Hall nur bestätigen. »Zu unserer Baumschule gehört auch eine Reihe von Streuobstbäumen, die zum Teil schon über 60 Jahre alt sind und immer noch in guten Erntejahren viele Früchte tragen. Wir pflanzen aber auch immer wieder welche nach«, bekräftigt der Obstbaumexperte. Er und seine Mitarbeiter nehmen sich im Goldenen Oktober immer ausreichend Zeit, wenn die Äpfel und Birnen reif sind.

Ein paar Früchte lassen Friedrich Waller und sein Team bewußt liegen. »Fauliges Obst mögen Bienen und Schmetterlinge«, betont Friedrich Waller. Ein Großteil der geernteten Früchte wird zur Obstannahmestelle der Hohenloher Fruchtsäfte in Schwäbisch Hall transportiert. Dort wird das Obst zu ökologischem Saft und Most weiterverarbeitet, der dann mit dem Grünspecht-Logo in den Verkaufsregalen landet. Mit den Grünspecht-Saftprodukten wird der regionale Streuobstbau in der NATURSCHECK-Region gestärkt. Zudem wird das Projekt vom Verein »Förderkreis regionaler Streuobstbau Hohenlohe-Franken« gefördert.

Alte und regionale Obstsorten

Auch die regionalen Landkreise starten regelmäßig Aktionen wie beispielsweise Obstbaumschnittkurse, um die heimische Streuobstwiesenlandschaft und regionale Obstsorten wie Brettacher, Freiherr von Berlepsch, Kirchensaller Mostbirne, Öhringer Blutstreifling, Schorndorfer Dornbirne oder Zabergäurenette für die nachfolgenden Generationen zu erhalten.

- 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

ZAHNheiler
Zentrum für biologische Kiefersanierungen, Akupunktur, Störfelddiagnostik, Ausleitungstherapie und moderne Energiemedizin
Schulstraße 55
75417 Mühlacker
Tel. 07041 2018
info@zahnheiler.net

Schmerzfrei durchs Leben
Rückenschmerzen waren gestern
Wollen Sie wieder an Lebensqualität gewinnen?
Seit 10 Jahren behandeln wir Rückenschmerzen, indem wir das geschwächte Bindegewebe stärken. Direkt durch chirurgisches Handanlegen an die Schmerzstelle. Probieren Sie es aus:
- Prolotherapie gegen Arthrose, Rücken- und Kopfschmerzen
- Nadelchirugie gegen Schmerzen
- Biologische Therapie ohne Operation
- Auch für Sportler geeignet

Ohne OP und Medikamente
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Termin mit uns!
Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage
Praxis Dr. Eyok | Bahnhofstr. 20 | 74632 Neuenstein
Tel. 07942/944255 | www.dreyok.de | dr.eyok@web.de

...aus Liebe zur Natur
Gräßle Bio Obsthof
DE-ÖKO-003 Deutsche Landwirtschaft
Jetzt am: Konradsberg 10
74078 Heilbronn-Biberach
Beste Bio-Äpfel am Selbstbedienungsstand
Täglich: 8.30 - 18.00 Uhr
Tel.: 07066 - 5549 ▪ mail: info@obsthof-graessle.de
www.obsthof-graessle.de

Bei der Baumschule Waller finden sich mit Boskoop, Stuttgarter Geißhirtle, Wahlscher Schnapsbirne oder Wettringer Taubenapfel ebenfalls alte oder regionale Obstsorten wieder. »Die Wahlsche Schnapsbirne hat ja ihren Ursprung in Hessental, einem Stadtteil von Schwäbisch Hall. Sie ist zum Verzehr nicht so gut geeignet, aber wird gerne als Zutat für edle Destillate verwendet«, erklärt Friedrich Waller. Gute Erfahrungen hat sein Baumschulteam auch mit regionalen Obstsorten wie »Schöner aus Nordhausen« (Thüringen/Harz) oder dem »Sonnenwirtsapfel« mit Ursprung im Backnanger Raum gemacht.

Obstbäume brauchen Entwicklungszeit und Pflege

Der Obstbaumexperte gibt aber auch zu bedenken: »Neuere Sorten, wie zum Beispiel die Spindelzwetschge, sind oft ertragreicher als alte Sorten«. Ob eine Obstsorte sich im Garten oder einer Streuobstwiese gut entwickelt, hängt nach Meinung des Experten von vielen Faktoren ab. »Da spielt die Bodenbeschaffenheit oder auch die Höhe des Standorts mit rein. Je nachdem, wie viel Wärme und Bodenqualität ein Obstbaum nach der Pflanzung abbekommt, desto kürzer oder länger dauert seine Entwicklung«.

Inzwischen gibt es viele Möglichkeiten, einem Obstbaum nach der Pflanzung die Entwicklung zu erleichtern – wie zum Beispiel virenfreie Unterlagen. Für Friedrich Waller sind Obstbäume auf alle Fälle ein wichtiger Baustein zum Erhalt der Artenvielfalt. »Allein die Borke und die Rinde eines Obstbaums bieten vielen Tieren einen wertvollen Lebensraum. Die Obstblüte im Frühling ist eine wichtige Tankstelle für Bienen und Wildbienen. Und wie wertvoll Obst für Mensch und Tier ist, wissen wir inzwischen ja alle«.

Städte und Gemeinden rufen zum Obstsammeln auf

Wer es schade findet, daß Äpfel in der Herbstzeit am Boden vor sich hinfaulen, kann regional aktiv werden: so hat beispielsweise die Stadt Schwäbisch Hall das Projekt »Stadtfrüchte« ins Leben gerufen. Die Stadtverwaltung markiert seit einigen Jahren zahlreiche Obstbäume an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet mit Banderolen, die zur kostenlosen Selbstbedienung animieren sollen. Bürger und Bürgerinnen können Äpfel, Birnen, Zwetschgen oder Walnüsse einfach so und ohne bürokratischen Aufwand aufklauben oder vom Baum pflücken. Die Nachbargemeinde Michelfeld ist inzwischen auf diesen Zug aufgesprungen und markiert Obstbäume mit der Aufschrift »Ernten erwünscht«. Auf der Website www.mundraub.org ist die NATURSCHECK-Region ebenfalls vertreten: hier findet sich der ein oder andere Obstbaum, der »geplündert« werden darf.

Ein herbstlicher regionaler Ausflugstipp für alle, die sich für heimisches Obst interessieren, ist eine Wanderung rund um den Kreckelberg bei Crailsheim. Auf der Zeunerschen Obstwiese am Kreckelberg wurden zahlreiche Sortentäfelchen angebracht, die einen Einblick in die Vielfalt von alten und regionalen Streuobstsorten geben.

Erhalternetzwerk kümmert sich um die Verbreitung alter Obstsorten

Lohnenswert ist auch der Blick ins Internet: das Erhalternetzwerk Obstortenvielfalt, eine Initiative des Deutschen Pomologenvereins, beobachtet schon länger kritische Entwicklungen in der Landwirtschaft, speziell im Obstbau. Man kritisiert unter anderem, daß in den Supermarktregalen nur wenige Apfelsorten wie Royal Gala oder Golden Delicious verfügbar sind, die geschmacklich kaum mit alten Apfelsorten mithalten können.

Die Pomologen hoffen, daß auf regionalen Wochenmärkten das Interesse wieder stärker historischen Obstsorten gilt und nicht den abgepackten Äpfeln im Discounter. Für die Mitglieder des Erhalternetzwerks Obstsortenvielfalt ist der Erhalt von alten und regionalen Obstsorten wie Öhringer Blutstreifling, Bittenfelder Sämling oder Jakob Fischer inzwischen mehr als nur ein Hobby. Allein in Mitteleuropa gibt es mehr als 3.000 Apfelsorten.

Der Initiative gehören derzeit knapp 80 Erhalter an, die ihre Sammlungen einbringen, und inzwischen führt das Obsterhalternetzwerk ca. 14.000 Apfel-Akzessionen. Eine Akzession ist ein Baum oder eine Sorte auf einem Mehrsortenbaum.

Mehr als 600 geprüfte Apfelsorten können interessierte Gartenbesitzer über das bundesweit agierende Netzwerk als Edelreiser beziehen. Wer meint, eine seltene Obstsorte in seinem Garten entdeckt zu haben, darf sich gerne beim Erhalternetzwerk Obstsortenvielfalt melden.

Fazit:

Es bleibt abzuwarten, was mit den alten Streuobstsorten passiert. Seit 2021 zählt der Streuobstanbau in Deutschland immerhin zum immateriellen Kulturerbe. Wer aber selber etwas für die Artenvielfalt tun möchte, der pflanzt einfach einen Obstbaum im eigenen Garten. Das muß nicht immer eine alte Obstsorte sein. Hauptsache ist, daß überhaupt ein Obstbaum gepflanzt wird. Allein die Obstblüte nützt Bienen und Wildbienen nach einem langen Winter als wichtiges Nahrungsangebot.

Text und Fotos
Andreas Scholz

Weitere Infos
www.obstsortenerhalt.de
www.bietigheimer-apfelsaft.de
www.waller-baumschulen.de

Materialitis akutis versus Seelenheil

Jedesmal wenn ich in meine alte Heimat im Berner Oberland in der Schweiz fahre, befällt mich diese unsägliche Begierde. Die Begierde zu shoppen. Kleider. Schuhe. Irgendwas. Einfach geshoppt muß sein ...

Als ob ich kein einziges Kleidungsstück im Schrank hätte. Als ob ich kein einziges Paar Schuhe besitzen würde. Als ob meine kleine Zwei-Zimmer-Wohnung nicht schon so zum Bersten voll wäre und schon so nicht fast aus allen Nähten platzen würde. Der Gang in die nächste Boutique, in den nächsten Schuh- oder Postkarten- oder was-auch-immer-Laden muß sein! Auch wenn es nur ein kleiner Ohr- oder Fußring ist, den ich ergattern oder letztlich auch nur eine Portion Tabulé-Salat mit Brötchen, die ich irgendwo verschnabulieren kann.

Gott im Himmel – was ist das eigentlich?

Dabei habe ich alles! Mehr als genug! Die Schränke bis oben voll, die Hosen eh schon viel zu eng. Woher kommt diese unbändige Lust am Kaufen, Essen, Konsumieren? Am Portemonnaiezücken und etwas kaufen «zu müssen»?

Es ist wie ein nicht zu unterdrückender Drang, auf der letzten Kurve vor dem Outback. Die letzte Kurve, bevor ich der Shopping-Meile den Rücken kehre und in die Abgeschiedenheit steche. Rauf in die Berge, rauf in die Natur, rauf in die Stille.

Kaum bin ich im Grün der Natur, im Gezwitscher der Vögel, in Hörweite eines Baches, der den Berg runterrauscht, bin ich erlöst. Der erstandene Ohr-, Nasen- oder Fingerring bedeutungslos. Überflüssig. Überflüssig, weil das, was ich wirklich brauche, genau das Gegenteil ist. Das, was ich brauche, sind nicht die überfüllten Kleiderständer mit Billigmode aus Bangladesch in den Boutiquen der Kleinstadt, in denen quäkende Musik aus den Lautsprechern zusätzlich an den Nerven zerrt und mich mit Reizen überflutet. »Der Lärm in den Städten ist heutzutage ein Hexenwerk, das den Menschen mit sich selbst entzweit, ein Gift, das die Erinnerungen auslöscht.« Der blinde Autor und Professor der französischen Literatur Jacques Lusseyran schreibt mir in seinem Buch »Das Leben beginnt heute« aus der Seele.

Es ist die Stille der Natur ...

… die Ruhe, die mir nach der letzten Kurve mit voller Kraft entgegenströmt. Die Nerven lockern sich, also ob die Luft aus einem zum Platzen gefüllten Ballon entweichen würde. Wie beruhigend ist dann die Langsamkeit einer Bergwanderung, bei der ich genügend Zeit habe, die Wiesenblumen zu betrachten, ohne daß mich die musikalische Dauerberieselung davon ablenkt. Da, wo ich mich mit Aufmerksamkeit den Schönheiten hinwenden und mich daran erfreuen kann. Wo ich in aller Muße wieder einmal einen Specht am Baum beobachten kann oder eine Elster auf ihrer Diebestour.

Und es ist, als ob sich, wenn ich mich ihr hinwende, die Natur auch mir entgegenneigen würde und die Blumen, so farbig strahlend, beim Betrachten eine Extraportion ihres Leuchtens hervorbrächten. Ihnen schenke ich meine größtmögliche Aufmerksamkeit. Und sie mir mein Seelenheil. Nicht das gerade erstandene Teil im Shop vor der letzten Kurve ...

Autorin
Lis Eymann

Weitere Informationen
www.verbindenaufbauenverwandeln.com

In Hohenlohe entsteht eine insektenfördernde Region

Unter dem Vorsitz des Projektkoordinators Patrick Trötschler, stellvertretender Geschäftsführer der Bodensee-Stiftung Radolfzell, trafen sich im Juli die Mitarbeiter und Kooperationspartner des EU-Life Projekts »Insektenfördernde Regionen« auf dem Schloß Kirchberg an der Jagst. Gemeinsam mit Partnern aus Naturschutz, Landwirtschaft und der Lebensmittelbranche hat die Bodensee-Stiftung das Projekt im September 2020 gestartet. Übergeordnetes Ziel des Projekts ist ein substanzieller Beitrag zur Trendwende beim Insektenschwund.

Insekten Fördernde Regionen

An dem Projekt »Insektenförderne Region« arbeiten Vertreter von insgesamt fünf Organisationen. Dazu zählen neben der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft als Projektträger der Region Hohenlohe, die Bodensee-Stiftung, der Global Nature Fund, Nestlé Deutschland und das Netzwerk Blühende Landschaft. Durch die umfangreiche Expertise aus Naturschutz und vermarktenden Unternehmen, sowie die verschiedenen regionalen Arbeitsschwerpunkte, konnten unterschiedliche Perspektiven auf den weiteren Projektverlauf einwirken.

Das Projekt zielt zunächst darauf ab, sieben Modellregionen in ganz Deutschland für mehr und besseren Insektenschutz zu etablieren. Auf vornehmlich landwirtschaftlichen Vorreiterbetrieben werden neue, aber auch bewährte Maßnahmen zur integrativen Insektenförderung umgesetzt, getestet und bewertet. Die daraus resultierenden Erkenntnisse dienen zur Identifikation und Schaffung neuer (mitunter finanzieller) Anreize durch öffentliche Programme und der Ableitung politischer Entscheidungsgrundlagen.

Die Ausarbeitung eines Entwurfs für ein EU-Agrarumweltprogramm für insektenfördernde Regionen ist genauso Teil des Projektes, wie das Aufstellen eines Vermarktungskonzeptes zur Integration von mehr Biodiversität in unseren Wertschöpfungsketten. Zur Erreichung einer großen Flächenwirkung sollen alle beteiligten Landnutzungsakteure durch künftige Schulungsangebote in ihrer Insektenschutzkompetenz gestärkt werden. Inwiefern die Insektenfauna letztendlich von dem Projekt profitiert, soll durch unabhängige Gutachten und Beobachtungen seitens der Bevölkerung sichtbar gemacht werden.

Bis zum Ende der Projektlaufzeit sollen sich in allen Insektenfördernden Regionen regionale Allianzen bilden, die über die Projektlaufzeit hinaus fortbestehen. Substanzieller Bestandteil dieser Allianz sind möglichst viele Landnutzungsakteure. Das Engagement von landwirtschaftlichen Betrieben, Forstwirtschaft und Lebensmittelindustrie soll durch das ökologische Bewußtsein einer sensibilisiert gesellschaftlichen Basis befeuert und honoriert werden.

Was macht Hohenlohe zu einer Insektenfördernden Region?

Die Insektenfördernde Region Hohenlohe wird von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall koordiniert und betreut. Seit ihrer Gründung im Jahre 1988 wirkt die BESH als Träger der ländlichen Regionalentwicklung der Region Hohenlohe und hat sich als bäuerliche Organisation maßgeblich als führender Initiator des Volksbegehrens »Rettet die Bienen« eingebracht. Folgerichtig möchte die BESH auch in der insektenfördernden Region Hohenlohe weiter dazu beitragen, daß regionale Ökosysteme zum Erhalt unserer aller Lebensgrundlage gefördert und geschützt werden. Dabei sieht sie den Erhalt der Biodiversität als gesamtgesellschaftliche Aufgabe an und engagiert sich für eine konstruktive Zusammenarbeit aller Landnutzungsakteure der Region Hohenlohe und darüber hinaus.

Gegenwärtig beteiligen sich insgesamt acht landwirtschaftliche Vorreiterbetriebe aus den Landkreisen Hohenlohe, Schwäbisch Hall und Rems-Murr am Projekt. Mit weiteren Betrieben ist die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall bereits im engen Ausstauch. Bei der Wahl der Betriebe wird auf ein ausgewogenes Mischungsverhältnis zwischen konventionell und ökologisch wirtschaftenden Betrieben geachtet.

Auf den Flächen aller landwirtschaftlicher Betriebe soll die Vielfalt und Häufigkeit von Insekten durch Schaffung neuer und die ökologische Aufwertung bestehender Lebensräume gesteigert werden. Hierbei zielt das Projekt darauf ab, durch sogenannte »In-Crop-Maßnahmen«, wie zum Beispiel Untersaaten oder Mischanbausystemen, neue Lebensraumrequisiten direkt in die Produktionsfläche zu bringen. Optimiert wird dieser Ansatz z.B. durch zusätzliche randlagige ein- und mehrjährige Blühstreifen. Auch sollen auf landwirtschaftlichen Flächen innovative Maßnahmen angewandt werden, die u.a. auf die Ansprüche von Tagfaltern, Heuschrecken und Wildbienen abgestimmt sind.

Ein gutes Beispiel für einen Vorreiterbetrieb ist der Sonnenhof der Familie Bühler in Wolpertshausen. Bei diesem Betrieb können die ProjektmitarbeiterInnen auf ein breites Wissen im Kräuter- und Gewürzpflanzenanbau zurückgreifen. Die Ausbreitung des Kräuter- und Gewürzpflanzenanbaus in unserer Region ist eine geeignete Maßnahme, neben Vielfalt auf dem Acker ein verlängertes Nahrungsangebot für Insekten durch die späte Blüte vieler Gewürzpflanzen zu generieren. Auch der Ansatz der regenerativen Landwirtschaft wird die Maßnahmenwahl in unserer Region prägen. Mit den beiden regenerativ wirtschaftenden Betrieben Müller Stiftsgrundhof GbR und dem Betrieb Reber verfügt das Projekt über zwei sehr starke Partner in diesem Bereich. Nähere Informationen zu den weiteren Vorreiterbetrieben unserer Region finden sich in Kürze auf unserer Projekthomepage.

Was passiert als Nächstes in der insektenfördernden Region Hohenlohe?

In den kommenden Jahren werden die leitenden Mitarbeitenden insbesondere der Vorreiterbetriebe intensiv beraten und bedarfsorientiert fortgebildet. Damit Entwicklungsprozesse und Veränderungen der Insekten-relevanten Strukturen und Arbeitsabläufe nachvollzogen werden können, wird jeder Betrieb vorab und turnusgemäß analysiert. Dabei wird beispielsweise festgestellt, welche Insekten-relevante Lebensräume bereits vorhanden sind und an welcher Stelle neue hinzukommen können. Mittels vorab definierter Kennzahlen und Kriterien wird dargestellt, inwiefern und in welchem Umfang die Förderung von Insekten auf der Betriebsfläche optimiert werden kann. Zusammen mit den Betriebsleitenden können anschließend Maßnahmen festgelegt werden, welche auf das Ziel der Insektenförderung abzielen und gleichzeitig realisierbar sind. Zudem knüpfen die regionalen ProjektmanagerInnen weitere wertvolle Kontakte zu Kommunen und Unternehmen und laden alle Landnutzungsakteure dazu ein, sich aktiv am Projekt zu beteiligen.

Außerdem wird es in den kommenden Jahren diverse Workshops und Vortragsreihen zum Thema Insektenförderung im Privatgarten, auf kommunale Fläche bis zur direkten Maßnahmenumsetzung in der Landwirtschaft, geben. Aktuelle Veranstaltungen werden auf der Homepage der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft, sowie der Fritz-Strempfer-Bauernschule angekündigt.

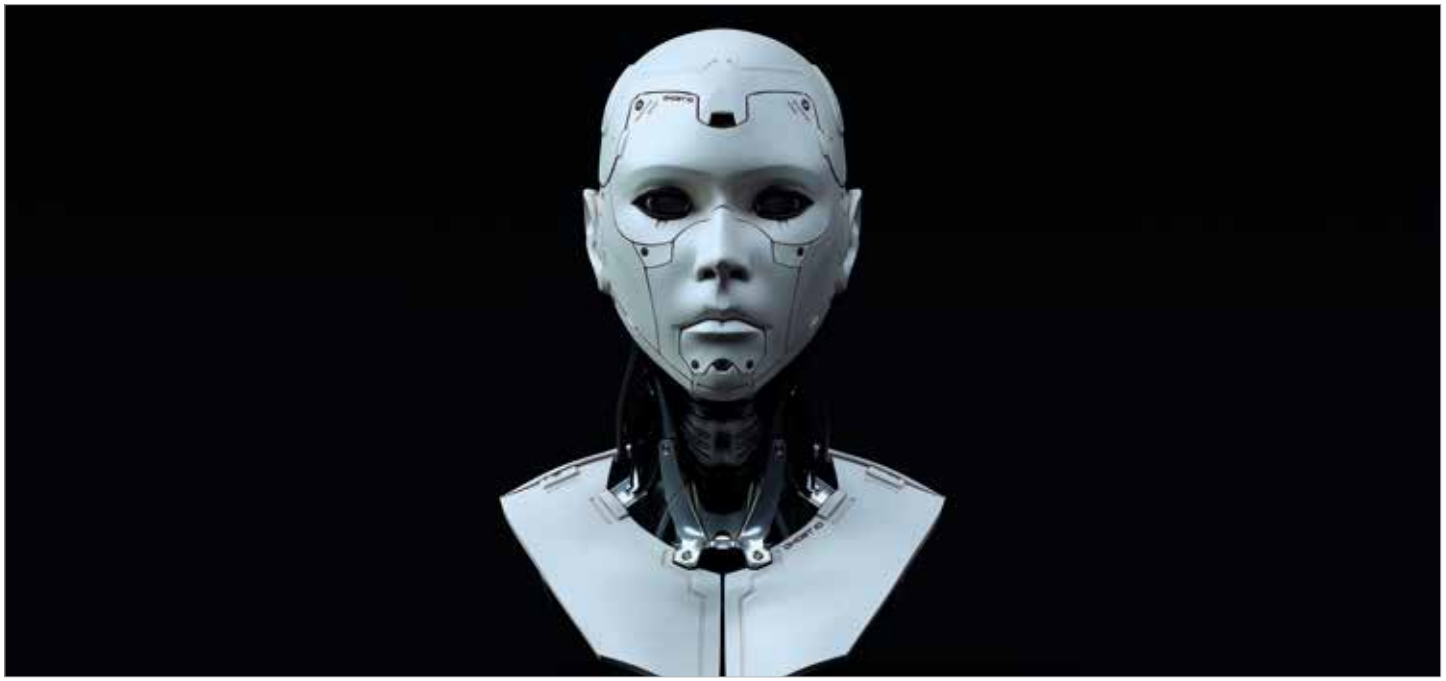
Das Projekt LIFE Insektenfördernde Regionen wird im Rahmen des LIFE-Programms von der EU-Kommission gefördert und von der Landwirtschaftlichen Rentenbank und der Deutschen Postcode Lotterie unterstützt. Weitere Informationen zum Projekt finden sich auf der Projekt-Homepage unter: www.insect-responsible.org

Autorinnen
Isabella Munder und Patrick Pyttel

Weitere Informationen
www.besh.de
www.insect-responsible.org

Unauslöschlich – Ein Beitrag der Schweizer Theologin Pia Maria Hirsiger

Im Laufe des vergangenen Jahres bin ich im Internet immer wieder auf Videos über psychologische Kriegsführung gestoßen. Wer sich etwas damit befaßt, wird mit den Abgründen des Bösen konfrontiert. Viele Menschen, viele Christen, sind nicht auf dem Laufenden, wozu die Wissenschaft heute fähig ist, was an Technologie und psychologischen Methoden vorhanden ist, um uns Menschen leiblich und seelisch zu verführen und zu zerstören. Es fällt den meisten schwer, solche Dimensionen des Bösen als reale Bedrohung zu erkennen, und man weist die entsprechenden Informationen zurück, denn sie machen Angst.



Trotzdem möchte ich heute kurz umreißen, um was es immer offensichtlicher geht und was das für uns als Christen bedeutet: Es gibt Menschen – sie sind mit Namen oder als Institution bekannt, und sie äußern sich öffentlich dazu –, die alle finanziellen, technischen und psychologischen Mittel zur Verfügung haben und auch nutzen, ja sie entwickelt haben, um ihre Vorstellungen einer neuen Welt zu verwirklichen.

Durch Gewalt und Zwang, durch Entmündigung und Entmenschlichung wollen sie einen Menschen schaffen, der perfekt funktioniert und tut, was er gemäß ihren Plänen zu tun hat. Diese Perfektionierung des Menschen soll durch die Verbindung von Hirn und Computer erreicht werden. Es ist möglich, mit Impulsen auf das Gehirn unser Denken und unsere Gefühle zu steuern.

Das Wort für diese Ideologie heißt »Transhumanismus« und ist das laufende Programm hinter den aktuellen Ereignissen und Ablenkungen und sogenannten Pandemien. Wer es genau wissen will, findet alles im Internet und in seriös wissenschaftlich erarbeiteten Büchern von Historikern und Publizisten. Die Transhumanisten und die Finanzelite kommunizieren das öffentlich. Es ist nichts Geheimes. Deshalb sollte man aufhören, von Verschwörungstheorie zu reden.

Die spirituelle Sicht

Die Heilige Schrift lehrt uns, daß es einen Kampf Satans gegen Gott gibt, der bis zum Ende der alten Schöpfung dauert und sich zuspitzt. Seine Wut richtet sich gegen alles, was Gott wirken will, vor allem gegen die Menschlichkeit des Menschen. Was uns Menschen zu Menschen macht und damit zum Bild Gottes, ist unsere Freiheit, unsere Fähigkeit zur Liebe in Freiheit. Wir sind berufen, schöpferisch liebend aus der Inspiration Gottes das Gute zu tun und am Werden der neuen Schöpfung mitzuwirken. In Freiheit!

Der perfekte Mensch der Transhumanisten ist das dämonische Gegenbild zum freien, schöpferischen Menschen als Bild Gottes. Nur wenn wir die Größe unserer Freiheit begreifen, können wir verstehen, welche Ge-

fahr uns droht, wenn diese menschenzerstörende Agenda durchgedrückt werden kann.

Deshalb haben wir als Getaufte den Auftrag Christi, zu wachen und zu verstehen, was passiert.

Wir haben durch das Licht des Heiligen Geistes ein Hirten- oder Wächteramt für die ganze Menschheit und die Heilsgeschichte, jeder Mensch unvertretbar an seinem Platz und auf seine Art. Und mir scheint, es ist auch dringend geboten, politisch und gesellschaftlich und kirchlich aufzustehen.

Wer also die Gabe dazu hat, soll handeln.

Wenn wir nun erleben müssen, daß scheinbar alles immer chaotischer, verworrener, undurchsichtiger und gewalttätiger wird, werden wir ganz auf Gott geworfen. Es gibt keinen anderen Halt mehr, um uns dem Sog dessen zu entziehen, was zum medialen Mainstream, zum scheinbar guten Ton, zu einer falsch verstandenen Nächstenliebe und den entsprechenden politischen Entscheidungen und auch Lügen gehört.

Wir Menschen sind so geschaffen, daß wir eine unmittelbare Verbindung zu Gott haben können. In aller Verwirrung unserer Zeit sagt er auch uns:

Fürchte dich nicht.
Halte dich an mich.
Ich bin dein Atem,
die Luft deines Lebens,
das Brot, das dich nährt
und der Wein, der dich erfreut.
Ich bin in allem Chaos der
Weg, in aller Lüge die Wahrheit
und in allem Tödlichen
das Leben.

Wir müssen wirklich alles tun, um für Gott auf Empfang zu sein, um das reine Herz zu haben, denn nur so können wir die Pervertierung unseres Menschseins durchschauen. Wir brauchen auch regelmäßig Gemeinschaft und Austausch mit anderen glaubenden Menschen, wir sollten Gruppen bilden, Hauskirchen usw. Eine große Gefahr sind unsere inneren »Faktenchecker« und Zensoren, die im Unbewußten angesiedelt sind und der Dimension Gottes nicht vertrauen.

Der tragende Grund, der feste Boden in allem aber ist dies:

Seit unserer Taufe gehören wir Gott. Wir sind sozusagen für ihn versiegelt worden. Ein Siegel zeigt den Besitzer an, der allein Zugang zum Inhalt hat. Und niemand kann Gott wegnehmen, was ihm gehört.

Dieses Siegel ist nicht aus Wachs, sondern eine Qualität des Lebens: Jede unserer Zellen ist bei der Taufe mit der Lebensqualität Gottes aufgeladen worden. Deshalb sind wir unauslöschlich, unausrottbar, unsterblich.

Die vergängliche Hülle werden wir irgendwann zurücklassen, und unsere Ewigkeitsgestalt wird befreit sein von allem, was sie entstellt. Dann werden wir vollkommen sein, wie Gott uns gedacht hat – auf keinen Fall perfekt!

Autorin
Pia Maria Hirsiger
Theologin
www.mystik.art

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

APPEL TrauerHilfe

TRAUER -
Bei uns in guten Händen.
Wir sind für Sie da - 07131 17 55 60
Seit 1907 im Trauerfall an Ihrer Seite.

FÜR UNSERE UMWELT,
FÜR IHRE GESUNDHEIT
Umbach
Bioland Gärtnerei
www.gaertnerei-umbach.de

BIO-PFLANZEN
AUS EIGENER ANZUCHT
Verkauf: **März – Oktober**
täglich von **9 bis 18 Uhr**
auf dem
Edeka-Ueltzhöfer Parkplatz
(Schmollerstraße, Heilbronn)

MEDIZINISCHE
FUSSPFLEGEPRAXIS
Hausbesuche
UTE TREFFERT
Ramsbach 3
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0791 / 84262

Hohenloher Bio-Sterne als Zeichen regionaler Bioqualität

Die Nachfrage nach Bioprodukten wächst. Seit 2020 zeichnet daher die Bio-Musterregion Hohenlohe besondere regionale Bioprodukte mit dem »Hohenloher Bio-Stern« aus. Ausgezeichnet werden einzelne Produkte und Produktlinien, die eine Vielzahl strenger Kriterien erfüllen. Produkte, die den Hohenloher Bio-Stern tragen, stehen für beste Bioqualität und Regionalität in einem.

13 Bio-Sterne leuchten über Hohenlohe

Im Juli 2020 hat die Bio-Musterregion Hohenlohe erstmals Hohenloher Bio-Sterne verliehen. 13 Bioprodukte und -produktlinien mit Vorbildcharakter wurden ausgezeichnet. Zwei Jahre lang dürfen sich die Bioerzeuger und -verarbeiter mit den Sternen schmücken und damit auch werben.

Eine unabhängige zwölfköpfige Jury hat über die 16 eingereichten Bewerbungen beraten und für die erste Runde 13 Erzeugnisse als Hohenloher Bio-Sterne ausgewählt. Zwingend erforderliche Kriterien sind eine gültige Bio-Zertifizierung, die überwiegend regionale Wertschöpfung im Raum Hohenlohe sowie ein positiver Beitrag zum Klima- und Gewässerschutz. Mindestens drei der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein: Müll vermeidende Verpackung, Beitrag zum Erhalt der heimischen Biodiversität und Landschaft, fairer Erzeugerpreis und faire Unternehmenskultur, Beitrag zum Erhalt und der Förderung des traditionellen Handwerks oder ein durch besonderen Geschmack überzeugendes und die Genußkultur förderndes Produkt.

Die Hohenloher Bio-Sterne tragen derzeit folgende Betriebe und Verarbeiter:

› **Biohof Anton und Jonathan Scheidel**, Bad Mergentheim, Produkt: Echte Wachbacher Linsen (Ecoland)
› **Bio-Biss – Alternativer Imbiss**, Friedemann Schwarz, Frankenhardt-Brunzenberg, Produkt: Hohenloher Bio-Flammkuchen (Bioland)
› **Hof Engelhardt Gemüsebau**, Untermünkheim-Schönenberg, Produkte: Ausgewähltes Gemüsesortiment (Bioland)
› **Schafhof Jauernik**, Bretzfeld-Weißlensburg, Produkte: Ausgewählte Schafmilcherzeugnisse (Bioland)
› **Geflügel vom Brunnenhof**, Künzelsau-Mäusdorf, Produkte: Ausgewählte Geflügelerzeugnisse (Demeter)
› **Buchenhof**, Familie Schöll, Frankenhardt-Brunzenberg, Produkte: Urkornbrotsortiment (Demeter)
› **Dorfkäserei Geifertshofen**, Geifertshofen, Produkte: Käse, Milchprodukte, Molke (Demeter, Bioland)
› **Vogelsberger Stutenmilch**, Karin und Jochen Fellmann, Künzelsau-Vogelsberg, Produkte: Stutenmilchprodukte
› **Honhardter Demeterhöfe**, ausgewählte Milchprodukte aus der Hofkäserei (Demeter)
› **Krimmers Backstub**, Untermünkheim, Produkte: Bio-Brotsortiment (Bioland)
› **Demeter-Betrieb Martin Stier**, Dörzbach Produkte: Ausgewählte Ochsenwurstprodukte (Demeter)
› **Völkleswaldhof**, Anja und Pius Frey, Oberrot, Produkte: Vorzugsmilch (Demeter)
› **VDP.Weingut Fürst Hohenlohe Oehringen**, Öhringen Verrenberg, Produkte: Ausgewähltes Bio-Weinsortiment

EcoWinner 2021 – Weine von HIRTH gehören zu den besten Bioweinen Deutschlands

WEINGUT HIRTH

Die EcoWinner 2021 sind gekürt. Wir bei HIRTH sind stolz und glücklich, denn zwei unserer Bioweine aus unserem Weingut bei Heilbronn haben es auf das Treppchen geschafft: der 2020er Grauburgunder und der 2020er Sauvitage, beide aus biologisch-organischem Anbau und beide zwei echte HIRTH-Klassiker. Daß wir wieder einmal zwei Gewinner in unserem Sortiment haben, bestätigt uns in der Philosophie, uns gegen einen konventionellen Weinbau entschieden zu haben und biologischen Weinbau zu betreiben. Auf Basis von viel Erfahrung, viel Zeit für die Reben und einer späten Ernte schaffen wir Weine nach streng biologischen Richtlinien, die zu begeistern wissen. Eben typische Bioweine von HIRTH.

Neugierig?

Einfach bestellen auf der Homepage, in den neuen Verkaufsräumen in Lauffen vorbeikommen oder bei den interessanten Weintouren mit dabei sein. Öffnungszeiten nach Vereinbarung – bitte rufen Sie uns an.
Bis bald in Lauffen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Infos & Anmeldunge
Weingut Hirth
bei Destillerie & Weinbau Steng
Im Rotenberg 1, 74348 Lauffen
Tel: 07133-14206
www.weinguthirth.de

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

Ökostrom von den Stadtwerken Neckarsulm

Seit Januar 2019 liefern die Stadtwerke Ökostrom aus Neckarsulm für Neckarsulm.

Neben Gas, Wasser und Fernwärme kann ab diesem Jahr auch Ökostrom von den Stadtwerken Neckarsulm bezogen werden. Zu attraktiven Konditionen werden sowohl Privat- als auch Geschäftskunden beliefert. Jeder Kunde profitiert dann von der langjährigen Erfahrung der Stadtwerke Neckarsulm als regionalem Anbieter. Zudem genießen Sie die Vorteile einer zuverlässigen Energieversorgung – eben alles aus einer Hand.

Die Stadtwerke sind Ihr Partner – gerne auch für Strom

Seit mehr als 110 Jahren sind die Stadtwerke Neckarsulm in der Region verwurzelt und damit ein fester Bestandteil der Stadt Neckarsulm und Umgebung. Mit uns können Sie rechnen, 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.

Artemisia annua, der einjährige Beifuß

Im Zeichen der Zeit – auch schon als »Pflanze der Hoffnung« bezeichnet

In diesem Artikel möchte ich den einjährigen Beifuß Artemisia annua vorstellen. Die Wildform von Artemisia annua kommt aus Asien und wächst mittlerweile auch bei uns wild, z.B. in Franken. Vor allem in den Tropen wird Artemisia annua sehr erfolgreich in der Malaria-Therapie und Prophylaxe eingesetzt. Die Bekanntheit hierzulande ist der große Verdienst von Dr. Hans-Martin Hirt und anamed e.V. aus Winnenden.

In alten chinesischen Schriften wurden Hinweise aus dem 3. Jahrhundert gefunden, daß Artemisia annua gegen Malaria hilfreich ist. Während des Vietnam-Kriegs suchte China nach einem Mittel gegen diese Infektionskrankheit, weil Tausende von Soldaten daran starben. Die Professorin Youyou Tu entdeckte den Inhaltsstoff Artemisinin und erhielt dafür 2015 den Nobelpreis für Medizin. Sie testete den Extrakt an malariakranken Mäusen. Zu 100 % wurden die Erreger abgetötet. So schützten sich die vietnamesischen Soldaten mit Artemisia annua vor Malaria.

Kein Wunder, daß Artemisia annua schon seit 2000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin bei Wunden und Infektionen, als Antibiotikum, bei Verdauungsstörungen, Gelenkbeschwerden, Borreliose, zur Immunstärkung, bei viralen Erkrankungen und als Krebsheilmittel verwendet wird. Auch zur geistigen Fitness trägt Artemisia annua bei. Mittlerweile gibt es über 500 Studien zur Wirksamkeit von Artemisia annua. Auch die Wirksamkeit gegen Viren wird untersucht, und es liegen auch schon mutmachende Ergebnisse vor.

Inhaltstoffe und Wirkungen von Artemisia annua

Artemisia annua enthält über 200 Inhaltsstoffe. Am bekanntesten ist sicher das Artemisinin, als Wirkstoff gegen Malaria und gegen viele Viren, zum Beispiel Grippeviren, aber auch gegen Hepatitis B, Hepatitis C, Cytomegalie- und Herpesviren.

Der Wirkstoff Artemisinin ist patentiert zur Behandlung einer AIDS-Infektion, da er zum einen HIV-Viren inaktiviert, zum zweiten die zelluläre Immunität fördert. Artemisia annua wirkt stärkend auf das Immunsystem u.a. durch die Stoffe Astragalin, Coumarin und Eupatorin, dazu fiebersenkend durch Alpha-Bisabolol und Beta-Sitosterol, schmerzlindernd z.B. durch Camphor, Thymol und Menthol. Zudem ist die Pflanze harntreibend und damit entgiftend, schleimlösend und antibakteriell.

Artemisia Annua hat ein großes antioxidatives Potenzial. Das beweist der hohe ORAC Wert: der gibt an, wie groß die Fähigkeit einer Pflanze ist, freie Radikale und aggressive Sauerstoffverbindungen im Körper zu beseitigen. Das erklärt u.a. die antitumoralen Effekte.

Anwendung:

› Die Teezubereitung ist meist am wirkungsvollsten: 1g getrocknete Blätter auf 200 ml Wasser mind. 80 Grad heiß mind. 10 Minuten, noch besser 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
› Frische Blätter und Triebspitzen frisch essen.
› Frischpflanzenzubereitungen: In Honig, Milchzucker, Alkohol ansetzen.
› Salbe: Äußerlich anwenden bei Wunden, Schrunden, Wundliegen, Ekzemen, Akne, Rosacea, Fußpilz, Psoriasis, Neurodermitis.

Anbau, Ernte im eigenen Garten oder auf dem Balkon:

Artemisia annua ist leicht im Garten oder auf dem Balkon zu ziehen. Die winzigen Samen werden am besten mit Sand gemischt und in Aussaattöpfen im März/April im Haus angesät. Die Pflanze ist ein Lichtkeimer (die Samen dürfen nicht mit Erde bedeckt werden). Nach wenigen Tagen schon keimen die Samen, und winzige Pflänzchen kommen zum Vorschein.

Nach ca. vier Wochen die Pflanzen pikieren und in größere Töpfe setzen. Nach den Eisheiligen dürfen sie dann ins Freie. Immer feucht halten, aber Staunässe vermeiden.

An den Boden stellt der einjährige Beifuß wenige Ansprüche, mag gerne organischen Dünger und liebt volle Sonne. Er kann bis zu 2,5 m hoch werden, also genügend Platz einplanen.

Über den Sommer können immer ein paar Blätter und Triebspitzen frisch gegessen werden. Für die erste Ernte die Pflanzen einkürzen, d.h. ca. zur Hälfte abschneiden, dann treiben sie seitlich neu aus. Die Blätter trocknen oder weiterverarbeiten. Unbedingt vor der Blüte den Wintervorrat sammeln. Ab August kommen die Pflanzen zum Blühen. Dann ist Vorsicht geboten, denn während der Blüte ist sie sehr allergen.

Trocknen für Tee:

Die meisten Inhaltstoffe befinden sich in den Blättern vor der Blüte. Bei trockenem Wetter ernten und die Blätter von den Stängeln streifen und trocknen. Kräuter werden möglichst schnell bei max. 40 Grad getrocknet, d.h. im Zimmer, auf dem Dachboden – nicht auf der Terrasse oder dem Balkon, da sie dann nachts wieder feucht werden. Lichtgeschützt als Ganzblattware aufbewahren und jeweils erst vor dem Teezubereiten zerbröseln oder vermahlen.

Jungpflanzen können das ganze Jahr bei der Bioland Gärtnerei Umbach in Heilbronn, im Frühjahr bei anamed e.V., teemana gekauft werden. Und natürlich können Pflänzchen aus eigener Anzucht im Heil-Kräuter-Garten Riegenhof, in Mainhardt, gegen Spende erworben werden.

Autorin
Renate Maia Pfrombeck
Heilpraktikerin
www.naturheilpraxis-alchemilla.de
Heilpflanzen-und-Wildkräuterschule in Wald und Wiesen / heilpflanzen-und-wildkräuterschule.de / Heil-Kräuter-Garten Riegenhof, Mainhardt,
maia.pfrombeck@hkg-riegenhof.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.«

Überbackene Zucchiniröllchen gefüllt mit Kartoffel-Ricotta-Crème in fruchtiger Tomatensoße

– für etwa 4 - 6 Personen –

800 g große Zucchini (perfekt geeignet für Zucchini mit Übergröße), Salz, Olivenöl, 300 g mehlig oder vorwiegend festkochende Kartoffeln

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft) vorheizen. Die Zucchini waschen, den Strunk abschneiden und die Zucchini der Länge nach in etwa 2-3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zucchinischeiben eng aneinander liegend auf mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, salzen, 20 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen. Anschließend mit Olivenöl bestreichen. Die Zucchini für etwa 15-20 Minuten in den Ofen schieben, bis sie weich sind und leicht bräunlich werden; die Zucchini abkühlen lassen. Falls notwendig nochmals ein weiteres Blech belegen (2-3 Bleche können bei Umluft zeitgleich in den Backofen). Die Kartoffeln gründlich im Wasser säubern und mit der Schale in wenig Wasser mit Deckel für etwa 20 Minuten garen, abgießen, warm schälen, abkühlen lassen und fein reiben.

80 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 750 g reife Tomaten, 3 EL Olivenöl, 2-3 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, 1 EL gehackter Oregano, 2 EL gehacktes Basilikum, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Tomaten waschen, den grünen Strunk herausschneiden und die Tomaten fein würfeln. Im heißen Öl nacheinander die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten und leicht bräunen. Das Tomatenmark und den Zucker einrühren und mitbraten. Die Tomaten zugeben und mit aufgesetztem Deckel etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Den Deckel abnehmen und die Soße offen unter Rühren dicklich köcheln lassen. Den Oregano zugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Basilikum unterrühren. Die Tomatensoße in einer feuerfesten Form verteilen.

80 g Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2-3 TL gehackter Rosmarin, 125 g Mozzarella, 100 g Ricotta, 30 g fein geriebener Parmesan, 1-2 EL gehackte Kapern, etwa 75 g Mozzarella, 1 Msp. gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 EL gehacktes Basilikum, etwa 3 EL geriebener Parmesan, 1 Ei (Größe M),

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten bis leicht bräunen. Den Rosmarin einrühren und leicht miterhitzen; alles etwas abkühlen lassen. Den Mozzarella fein würfeln. Die geriebenen Kartoffeln zusammen mit dem Zwiebel-Rosmarin-Mix, dem Ricotta, dem Ei, dem Mozzarella, dem Parmesan, den Kapern, den Gewürzen und dem Basilikum verrühren. Je einen Esslöffel Füllung auf das breite Ende einer Zucchinischeibe geben und diese zur schmalen Seite hin aufrollen. Die Zucchiniröllchen vorsichtig auf den Schluss in die Tomatensoße legen; das heißt die offenen Enden befinden sich seitlich. Den Ofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Parmesan auf den Röllchen verteilen und ebenfalls die eventuell halbierten Mozzarellascheiben. Die Röllchen im Ofen für etwa 20 Minuten backen, bis der Käse schmilzt und beginnt leicht bräunlich zu werden.

3G, 2G, 1G, nichts Gt mehr … für Ungeimpfte! Oder: Warum ein Lockdown auch seine positiven Seiten hat. - 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, wie geht es Ihnen? Wie haben Sie den Sommer verbracht

Dirk Müller

Den Sommer habe ich wunderbar verbracht. Ich habe versucht, mich so gut als möglich von den negativen Themen fernzuhalten – was natürlich nicht immer möglich ist. Mein Urlaub fand in Deutschland statt mit dem Wohnmobil, auf den Plätzen, wo man sich nicht testen lassen mußte und wo es keine Gulag-ähnliche Situation gab. Ich kam an einem Campingplatz vorbei, der mich an ein russisches Strafgefangenenlager erinnerte. Er war gespickt mit Verbots- und Gebotsschildern und Einbahnstraßenregelungen für Fußgänger etc.

Und nur einhundert Meter entfernt ein anderer offizieller Platz der Stadt ohne die geringsten Vorgaben, 50 Wohnmobile nah nebeneinander. Hier hat Corona gar keine Rolle gespielt. Ja, das sind schon interessante Zeiten …

Beginnen wir mit dem Thema »Bundestagswahlen«. Hier muß vorausgeschickt werden, daß wir dieses Interview am 24.8.2021 führen und bekanntermaßen noch vieles geschehen kann, das den Wahlausgang beeinflußt. Drei Fragen auf einmal: Wie geht die Wahl aus? Wer wird neuer Kanzler bzw. Kanzlerin? Und warum?

Dirk Müller

Ehrliche Antwort: Das spielt für mich überhaupt keine Rolle! Wir haben in der Politik momentan keine Alternativen. Die Parteien sind mit winzigen Unterschieden alle deckungsgleich. Wir haben auch keine echte Opposition mehr. Wenn es einmal Widersprüche gibt, dann nur aus politischem Kalkül, damit man sich etwas profilieren kann. Aber inhaltlich ist man quasi identisch.

Ich beschreibe es einmal so: Wenn Sie einem Veganer drei verschiedene Steaksorten vorsetzen, dann ist das in etwa so, wie ich es momentan in der Politik erlebe. Ich habe nur die Wahl zwischen Dingen, die ich nicht will. Und wer da am Ende der Vorturner ist, ist mir dann egal. Mehr dennje gilt der Spruch von Horst Seehofer aus dem Jahre 2010: »Diejenigen, die entscheiden, sind meist nicht gewählt, und diejenigen, die gewählt werden, haben meist nichts zu entscheiden.«

Gemäß meiner Lebensphilosophie als ganzheitlich und ökologisch denkender Mensch, müßte ich eigentlich zwingend eine grüne Partei wählen. Doch ganz ehrlich: wenn ich mir die Prot-

agonisten und auch die aktuelle Ausrichtung der Grünen betrachte, finde ich mich dort kaum noch wieder. Umweltschutz durch Preiserhöhungen, unbegrenzte Zuwanderung, Impfpflicht, Gendersprache ... Was mir aber vor allem fehlt, ist der spirituelle Aspekt - sind es doch die grünen »Realos«, die sich gegen Homöopathie, Naturheilkunde, Heilpraktiker etc. aussprechen, die Spiritualität als Esoterik bezeichnen und die oft naturferne Wissenschaft zum Maß aller Dinge verklären. Wie erleben Sie dieses »grüne Paradoxon«?

Dirk Müller

Das sehe ich ganz genauso. Was ursprünglich einmal die Gründungsgedanken zumindest der Basis der Grünen waren, hat absolut nichts mehr mit dem zu tun, was die grüne Politik heute darstellt. Wenn man sieht, daß die Grünen inzwischen Vorreiter bei der Unterstützung internationaler Waffengänge sind und ganz vorne dabei, wenn die Amerikaner wieder irgendwo in der Welt mit ihrem Militär einmarschieren, oder eine Frau Baerbock, die derzeit wieder Waffenlieferungen an die Ukraine fordert, hat das nichts mehr mit der ehemaligen Partei des Spirituellen, des Naturverbundenen, des Pazifistischen, aus der Friedensbewegung Hervorgegangenen zu tun. Da ist vielleicht ein grüner Anstrich, das war´s aber auch schon.

Und was die aktuellen Polit-Protagonisten angeht, da möchte ich einen Freund zitieren, ohne einen Namen zu nennen, der für viele tausende Mitarbeiter in einem großen Konzern zuständig ist. Der sagte: Eigentlich hätte ich ja die Grünen wählen wollen. Aber dann habe ich mir überlegt: Würde ich der Baerbock einen Job geben, wenn die sich bei mir bewerben würde? Nein, auf gar keinen Fall! Und dem Laschet würde ich ein Vorruhestandsangebot machen. Ich kann die nicht wählen! (lacht)

Das ist ein guter Übergang. Kanzlerkandidatin Annalena Baerbock hat ja mit Angela Merkel etwas gemeinsam: Sie wurde 2020 vom Weltwirtschaftsforum in das Young Global Leader Programm aufgenommen. Für alle, die es nicht wissen: Der von Klaus Schwab gegründete »Club der größten Konzerne« kümmert sich um zukünftige politische Führungskräfte. Sie bekommen von der Konzernlobby eine entsprechende Ausbildung. Angela Merkel gehörte 1992 zur ersten Runde des Eliten-Programms, ebenso wie der spätere spanische Ministerpräsident Aznar, der EU-Kommissionschef Barroso, der britische Regierungschef Blair, sowie der französische Regierungschef Sarkozy. Auch Emmanuel Macron und unser lieber Jens Spahn haben das Programm erfolgreich durchlaufen. Ein Schalk, der Konspiratives dabei denkt. Entweder hat das Forum ein gutes Händchen für Politiktalente, oder die Unterstützung des Großkapitals hilft, um die Auserwählten in die höchsten Etagen zu manövrieren. Wie sehen Sie diesen Club der elitären Talentförderer? Und welche Gegenleistung müssen Geförderte erbringen?

Dirk Müller

Ich sehe – um nochmal auf Seehofer zurückzukommen –, daß die, die nicht zur Wahl stehen, im Hintergrund inzwischen mehrheitlich die Entscheidungen treffen. Daß sie sich ihre Politiker heranzüchten und ins Amt bringen. Und idealerweise solche Politiker, die so wenig Eigengestaltungsspielraum wie möglich einfordern, sondern in der Regel das durchsetzen, was man ihnen souffliert. Und wenn man aktuell sieht, daß der ehemalige Siemens-Industrievorstand Joe Kaeser, der ja ein ganz wesentlicher Protagonist der internationalen Konzernszene ist, sich für eine Kanzlerin Baerbock ausspricht, dann kann man leicht ermessen, daß die Konzerne Frau Annalena »Ich-komme-eher-vom-Völkerrecht« Baerbock sicher nicht wegen ihrer überragenden Kenntnisse der Industriepolitik bevorzugen.

Kommen wir zum unvermeidlichen »C-Thema«. Während immer mehr Länder aus der Pandemie aussteigen und die fragwürdigen Maßnahmen aufheben, bleibt die Politik hierzulande auf Kurs. Dabei zeigt sich immer mehr, daß die vielgescholtenen »Querdenker« und »Verschwörungstheoretiker« in fast allen Kritikpunkten rechthatten: Wir erleben nun eine Zweiklassengesellschaft aus Geimpften und Ungeimpften und die Impfpflicht durch die Hintertür. Dabei ist die Impfung nicht der versprochene Heilsbringer. Selbst dreifach Geimpfte erkranken, übertragen Viren und erleben teilweise heftige Impf-Nebenwirkungen. Dennoch erhalten sie Privilegien gegenüber gesunden Menschen. Statt

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

3G fordert man nun 2G und in Österreich bereits 1G, also Freiheiten nur noch für Geimpfte. Diskriminierung für Gesunde auf allerhöchstem Niveau! Wie sehen Sie die aktuelle Lage? Und wohin wird die Reise gehen?

Dirk Müller

Das ist exakt das, was ich bereits vor über einem Jahr angekündigt habe. Das wird kommen. Der Weg ist vorgepflastert. Es geht dahin, daß man ohne Impfung am öffentlichen Leben nicht mehr teilnehmen kann. Es wird einen Impfpaß geben, und an den Impfpaß werden in einer späteren Phase alle weiteren persönlichen Informationen geknüpft werden, so daß man dann ein internationales und individuelles Dokument hat zur Kontrolle jedes Einzelnen.

Die Wenigsten werden sich dem entziehen können, sei es auf Druck der Familie, der Gesellschaft, der Teilhabe am öffentlichen Leben oder einfach der Notwendigkeit, Geld zu verdienen. Der überwiegende Teil der Bevölkerung wird sich fügen. Und wer sich fügt, wird es spätestens mit einigem zeitlichen Abstand gut und richtig finden und große Abneigung gegen »die Anderen« empfinden.

Das ist das, was wir erleben werden … und zwar international. Es ist das Perfide und Faszinierende, daß es hier offenkundig gelungen ist, dies international durchzuziehen. Es gibt kein Land, in das man sich zurückziehen und dem ganzen Wahnsinn aus dem Weg gehen könnte. Wir erleben ein seit vielen, vielen Jahren geplantes Szenario, das jetzt generalstabsmäßig abgespult wird.

Ich war kürzlich in Frankreich, wo gerade Geimpfte landesweit gefragt wurden, »warum« sie sich haben impfen lassen. Nur sage und schreibe acht Prozent (!) gaben an: aus gesundheitlichen Gründen! Dem Rest ging es tatsächlich um Reisendürfen, Restaurantbesuche, Zwang durch den Arbeitgeber etc. Anscheinend liegen die Umfragewerte hierzulande in einem ähnlichen Bereich …

Dirk Müller

Ja, das ist schon sehr paradox. Aber es zeigt auch die Grundproblematik: Die meisten, die sich derzeit nicht impfen lassen wollen, haben ja kein grundsätzliches Problem mit Impfungen. Das Hauptargument nahezu aller Skeptiker, die sich gegen die Impfung aussprechen, ist, daß sie mit der Art der Impfstoffe nicht einverstanden sind. Denn es ist ja im Grunde gar keine Impfung, sondern eine gentechnische Behandlungsmethode, für die es – logischerweise – noch keinerlei langfristige Erfahrungswerte und Studien gibt über die gesundheitlichen Folgen etc. Was ja auch aus den Verträgen der Pharmahersteller mit der Bundesregierung hervorgeht, die kürzlich »geleakt« wurden. Wir wissen nicht, was da in Zukunft passiert. Kosten für Impfschäden müssen die Pharmaunternehmen auch nicht tragen.

Würde man den Skeptikern sogenannte Totimpfstoffe anbieten, wie sie beispielsweise in Asien eingesetzt werden und die von der WHO zugelassen sind, hätten wir vielleicht ein anderes Bild. Stattdessen zwingt man den Menschen diese neue, wenig geprüfte Behandlungsmethode auf … Warum? Was ist der Hintergrund?

Das ist eine gute Frage, die sich jeder mündige Bürger stellen sollte … Themenwechsel: Mitte August haben die Taliban »völlig überraschend« Kabul eingenommen und die gewählte afghanische Regierung gestürzt. Ex-Präsident Ghani flüchtete angeblich mit 169 Millionen US-Dollar Bargeld im Gepäck nach Abu Dhabi. Nun fragen sich Militär-Experten, wie dieser Taliban-Sieg möglich war. Denn die afghanische Armee bestand aus 300.000 Soldaten, vom Westen gut ausgebildet und mit Hightech-Ausrüstung ausgestattet. Zudem mit einer intakten Luftwaffe. Die 100.000 Taliban hingegen seien »Bettler in Sandalen, mit Kalaschnikows«. Doch hat sich die hochgerüstete Staatsarmee anscheinend gar nicht gewehrt, und es ist kaum zu Kämpfen gekommen. Wie haben Sie dieses seltsame Spektakel wahrgenommen?

Dirk Müller

Es ist etwas, das wir seit Jahrzehnten immer wieder erleben, wie etwa in Vietnam oder anderen Ländern: Immer war es ein Kampf gegen die Bevölkerung, ein Versuch, die westlichen Ideale, Werte und Wertvorstellungen anderen Völkern überzustülpen. Nach dem Motto: Das müssen die doch auch alle toll finden – tun sie aber nicht! Zumindest nicht in der großen Mehrzahl. Darum fragten sich auch viele Afghanen: Warum sollen wir für die Werte anderer kämpfen? Wenn die als Machthaber weg sind, müssen wir denen auch nicht mehr nach dem Mund reden.

Viele Afghanen, die damals zum Militär gegangen sind oder sich auf die amerikanische Seite geschlagen haben, haben es getan, weil sie dafür bezahlt wurden. Man ist es gewohnt, immer denen zu dienen, die gerade an der Macht sind. Das hat man über Jahrhunderte gelernt. Und als klar war, die lassen uns im Stich, von denen ist nichts mehr zu erwarten, da wechselte man eben die Seiten.

Zudem haben es die Taliban sehr geschickt gemacht. Sie waren ja schon in den Städten überall präsent. Sie sind nicht von außen auf die Städte zugestürmt, sondern haben über Jahre ihre Schläferzellen mit jeweils hunderten von Kämpfern in den einzelnen Städten platziert, die dort undercover gelebt haben und dann – als es Zeit war – bewaffnet aus ihren Wohnungen gekommen sind. Die Taliban mußten nicht von außen die Städte einnehmen, die waren schon drin. Und man kann ja nicht die eigene Stadt bombardieren.

Während die Taliban alles von langer Hand vorbereitet haben, wurde vom Westen her absolut dilettantisch agiert. Anscheinend war die mächtigste Militärmacht der Welt nicht in der Lage, einen geordneten Rückzug zu organisieren. Und die politische Aussage, das Ganze sei überraschend passiert, ist ein Witz!

Aber eine Frage muß man sich schon stellen: Was bedeutet diese Situation für den amerikanischen Staat? Wir haben ja in jeder Regierungsform eine ähnliche Aufteilung. Wir haben einen Präsidenten oder einen König, der erklärt, wie er sich das Land vorstellt. Dann gibt es eine Regierungselite, die beauftragt ist, diese Vorstellungen umzusetzen und den Staat zu organisieren. Dazu das Volk, das individuelle Bedürfnisse hat.

Das heißt, der Vertrag zwischen der regierenden Elite und dem Volk, also der breiten Masse, ist: Wir garantieren euch innere und äußere Sicherheit, stellen den Ordnungsrahmen dar, damit ihr euch um nichts kümmern müßt. Als Gegenleistung bringt das Volk Loyalität gegenüber dem Staatswesen und bezahlt seine Steuern. Das ist der Vertrag, der seit Jahrtausenden in fast allen Regierungsformen gilt. Und jetzt haben wir in den USA die Situation, daß der Staat, daß die Regierungselite diesen Vertrag – offenkundig und für jeden sichtbar – zunehmend nicht mehr erfüllt. Man baut landesweit Polizeistationen ab, was zu Unruhen auf den Straßen führt. Nun ist man auch nicht mehr in der Lage, außenpolitisch Sicherheit zu gewährleisten, sondern läßt sich durch eine Horde mittelalterlich ausgerüsteter Paschtunen über den Haufen rennen.

Je mehr der Staat seine Aufgaben nicht mehr erfüllt,

desto größer ist die Gefahr, daß das Volk seinerseits seine Loyalität aufkündigt. Die herrschende Elite verliert so ihre Machtposition. Aber irgendwer wird die dann wieder übernehmen. Während das in Afghanistan die Taliban sind, sind es im Westen dann vielleicht Konzernstrukturen, die sich als Lösung anbieten und das Machtvakuum füllen …

Das ist ein interessanter Gedanke. Es sind ja wohl schon jetzt mehr von Konzernen finanzierte Söldner in den Krisengebieten als staatliche Militärs.

Dirk Müller

Das ist zunehmend der Fall, ja. Schauen wir nur auf die Opiumproduktion in Afghanistan: die hat sich vervierfacht, nachdem die Amerikaner ins Land gekommen sind. Diese Plantagen werden teilweise von Söldnern geschützt. Ich bin gespannt, wie sich das unter den Taliban entwickelt.

Hier noch etwas für all jene, die gerne auf Zeichen achten: Das Bild eines US-Militär-Flugzeugs, umringt von hunderten flüchtenden Afghanen, ging millionenfach geteilt um die Welt. Es ist leicht im Internet zu finden und quasi das Symbol für die Invasion der Taliban und die Flucht der Amerikaner nebst Kollaborateuren. Wer genau hinschaut, sieht, daß die Flugzeugnummer 1109 ist, was stark an den 11. September erinnert, der sich gerade zum 20. Mal jährt und angeblich der Grund für die Besetzung Afghanistans war. Alles Zufall oder ein Signal? Und an wen ist es gerichtet?

Dirk Müller

Zum einen bestätigt dieses Bild das, was ich gerade gesagt. Der amerikanische Staat wird zunehmend vorgeführt oder zeigt sich selbst als »nicht Herr der Lage«. Und das ist eine sehr gefährliche Situation. Was die Flugnummer 1109 angeht, da bin ich überfragt. Vielleicht ist es tatsächlich ein Zufall …

Ja, wer weiß? Um an Ihren Gedanken anzuknüpfen: Ein US-Präsident Biden erscheint tatsächlich alles andere als Herr der Lage oder gar als mächtigster Mann der Welt …

Dirk Müller

Und das ist definitiv kein Zufall! Wenn ich einen solchen Mann in Position bringe, von dem jeder weiß, daß er nicht mehr selbständig gerade sprechen kann, dann habe ich einen Grund, dies zu tun. Jetzt könnte man sich wieder fragen: Wer hat ein Interesse daran, einen solch schwachen Präsidenten aufzustellen, der seine Aufgabe gar nicht erfüllen kann?

Auch diese Frage lassen wir offen. Es kann sich jeder seine eigenen Gedanken machen. Laut Innenminister Seehofer werden sich nun geschätzte fünf Millionen Afghanen auf den Weg nach Deutschland machen. Einige Politiker fordern bereits, zumindest all jene aufzunehmen, die mit dem Westen kooperiert haben. Auch diese Diskussion trägt sehr viel Zündstoff in sich, da bereits heute ca. 270.000 afghanische Asylbewerber in Deutschland leben, größtenteils ohne Einkommen. Die Kriminalitätsstatistik 2020 zeigt zudem, daß über 18 Prozent aller Sexualstraftaten und auch viele Drogendelikte von dieser Minderheit ausgehen. Gefolgt von syrischen Straftätern. In Berlin führt die Polizei einen fast aussichtlosen Kampf gegen arabische Clans mit teilweise tausenden von Mitgliedern. Anstatt die bösen »Querdenker« zu kriminalisieren, wäre es sicher an der Zeit, unsere Zuwanderungspolitik zu überdenken. Eine weitere von vielen Baustellen hierzulandeKommen wir zum Thema Börse. Hier habe ich – ehrlich gesagt – etwas den Überblick verloren. Was hat sich in Sachen Weltfinanz in den letzten drei Monaten getan? Und was erwartet uns in den nächsten drei Monaten?

Dirk Müller

Wir haben nach wie vor Riesenprobleme, was die Versorgungslage der Industrie angeht. Und wir wissen nicht, was über das Winterhalbjahr an wirtschaftlichen Entwicklungen kommt. Der Wahnsinn und die Geldorgien an den Börsen gehen weiter. Das Narrenschiff fährt mit immer höherem Tempo voraus. Ein Narrenschiff, bei dem die Narren oben auf der Brücke sitzen und die verrücktesten Dinge tun und sich dabei totlachen. Und dabei im Moment auch eine Party feiern und Erfolg haben. Wer nicht mitspielt, wird belächelt und als unwissend bezeichnet.

Für uns »Alt-Börsianer«, die wir seit 20 oder 30 Jahren an den Börsen aktiv sind, ist das wirklich eine Situation, die sich mit allem, was wir einmal gelernt haben, nicht mehr vernünftig erklären läßt. Es fehlt komplett die Logik. Daher ist es ratsam, sich etwas zurückzuziehen und die Wahnsinnigen machen zu lassen. Irgendwann ist die Party dann urplötzlich zu Ende …

Wie immer zum Schluß die Frage: Was stimmt sie zuversichtlich in diesen schwierigen Zeiten?

Dirk Müller

Meine Zuversicht kommt aus der Erkenntnis, daß sich alles in Wellen bewegt und das Pendel einmal in die eine, dann auch wieder in die andere Richtung ausschlägt. So haben wir in der Vergangenheit großen Raubbau an der Natur betrieben, nun dreht sich das Thema in das extreme Gegenteil bis zum Verbot der Strohhalme. Zuerst einmal jedoch ist es richtig und wichtig, daß wir umdenken, auch wenn es anfänglich über das Ziel hinausschießt. Irgendwann pendelt es sich ein.

Ich für meinen Teil versuche, das Beste aus der Situation zu machen und neue Prioritäten zu setzen. Von den Verrücktheiten halte ich mich so gut es geht fern. Ich mache derzeit auch keine Vorträge mehr, da ich unter 3G- oder künftig 2G- oder gar 1G-Bedingungen keine Veranstaltungen durchführe oder daran teilnehme.

Das führt dazu, daß ich viel mehr Zeit habe als früher. Zeit für die wichtigen Dinge, Zeit, um sie auf dem Fahrrad zu verbringen, Zeit, ein Buch zu lesen, etc. Mein Leben war viel zu vollgestopft mit Aktivitäten, die teilweise oberflächlich waren. Nun habe ich mehr Zeit für das Wesentliche und Tiefgründige. So ist das aktuelle Geschehen also auch ein Geschenk für mich, und ich sage manchmal schmunzelnd und mit etwas Galgenhumor: So ein Lockdown hat auch seine positiven Seiten. (lacht)

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

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Am 20. Juli 2021 beherrschte folgende Schlagzeile die Medien: »EU will eine Bargeldobergrenze von 10.000 € einführen«. Die Argumentation hierfür ist wie seit vielen Jahren immer die gleiche: Kampf gegen Geldwäsche und Terrorismus. Was sich dahinter verbirgt, welche verborgenen Mächte diese Forderungen stetig vorantreiben und welche gravierenden Auswirkungen dies auf unser Bargeld hat, beleuchte ich in diesem Artikel.

Keiner will das Bargeld abschaffen! Bargeldabschaffung ist Verschwörungstheorie! Ein Bargeldverbot will keiner, und es wird auch nicht kommen! Diese oder ähnliche Aussagen werden uns seit Jahren mantramäßig eingetrichtert. Aber wie ist hierzu die Realität?

Eine Bargeldobergrenze ist bereits ein Bargeldverbot

Wußten Sie, daß eine Bargeldobergrenze bereits einem Bargeldverbot gleichkommt? Ja, Sie haben richtig gelesen. Bei einer Bargeldobergrenze von z.B. 10.000 € ist es gesetzlich verboten, Waren, Dienstleistungen und Güter ab diesem Betrag bar zu bezahlen. Der Begriff Bargeldobergrenze verschleiert nämlich die wahre Bedeutung des Wortes. Es müßte Bargeldverbot ab 10.000 € heißen. Aber solch eine klare und ehrliche Ausdrucksweise läßt sich nicht gut verkaufen.

Aber Hand aufs Herz: Wen kümmert es, wenn es verboten ist, Beträge ab 10.000 € bar zu bezahlen? Wann ist das bei Ihnen das letzte Mal vorgekommen? Vermutlich gar nicht oder nur äußerst selten. Also - wo liegt das Problem?

Schaut man hinter die Kulissen und berücksichtigt die Entwicklungen zur Bargeldabschaffung über die Jahre, dann merkt man schnell, daß die Idee einer Bargeldobergrenze nicht neu ist. So begannen die ersten Länder in Europa ab 2004 Bargeldobergrenzen einzuführen. Heute, im Jahre 2021, sind es schon mindestens 14 Länder in Europa, die solche Bargeldobergrenzen eingeführt haben, beispielsweise Belgien 3.000 €, Italien 2.000 €, Spanien 2.500 €, Frankreich 1.000 € und Griechenland sogar nur 500 €.

In all diesen Ländern und vielen mehr gibt es also schon heute ein Bargeldverbot ab diesen Grenzen. Griechenland wollte die Bargeldobergrenze im Jahre 2020 sogar schon auf 300 € senken. Dies konnte nur abgewendet werden, weil der 500-Euro-Schein noch gesetzliches Zahlungsmittel ist. Und somit ist eine Bargeldobergrenze unter 500 Euro aktuell rechtlich nur schwer durchzusetzen.

Aber auch hierfür wurden schon Vorbereitungen getroffen. So gibt die EZB seit Ende 2018 keine 500-Euro-Scheine mehr heraus. Er ist somit zu einem Auslaufmodell geworden. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis der 500-Euro-Schein den Status eines gesetzlichen Zahlungsmittels verliert. Dann ist der Weg frei, die Bargeldobergrenze leicht auf 200 € zu senken. Der Wunsch danach ist groß, Griechenland hat diesen bereits geäußert.

Die EU-Kommission folgt offensichtlich auch nicht der Idee, die Bargeldobergrenze auf 10.000 € zu belassen. In ihrem Vorschlag äußert sie, daß Staaten, die ein niedrigeres Limit bereits eingeführt haben, dieses belassen können. Dies spricht Bände!

Bemühungen zur europaweiten Bargeldobergrenze

Auch die Idee einer europaweiten Bargeldobergrenze ist nichts Neues. Im Jahre 2016 hat unser ehemaliger Finanzminister Dr. Wolfgang Schäuble eine Bargeldobergrenze von 5.000 € europaweit gefordert. Mit diesem Versuch ist er jedoch kläglich gescheitert. So äußerte sich hierzu der frühere Präsident des Bundesverfassungsgerichts, Hans-Jürgen Papier, daß eine Beschränkung von Barzahlungen verfassungswidrig ist: »Dies wären nicht gerechtfertigte Eingriffe in Freiheitsrechte, nämlich in die Vertragsfreiheit und Privatautonomie«.

Das Zauberwort für die Durchsetzung von Bargeldgrenzen ist immer das gleiche: Bekämpfung von Geldwä-

sche, Terrorismus, etc. Bemerkenswert hierzu ist die Aussage von Bundesbank-Vorstand Johannes Beermann: »Bislang gibt es keinen wissenschaftlich fundierten Beleg, daß mit Barzahlungsobergrenzen das Ziel erreicht wird, Geldwäsche zu bekämpfen«.

Trotzdem versucht die EU, solch eine Bargeldobergrenze europaweit einzuführen. Steht hinter den EU-Plänen vielleicht doch ein ganz anderes Ziel? Um Ihnen hierzu einen weiteren Hinweis zu geben, möchte ich nachfolgend einige Passagen aus einem IWF-Arbeitspapier zitieren. Ich verspreche Ihnen: Das, was Sie jetzt lesen werden, werden Sie nicht glauben können:

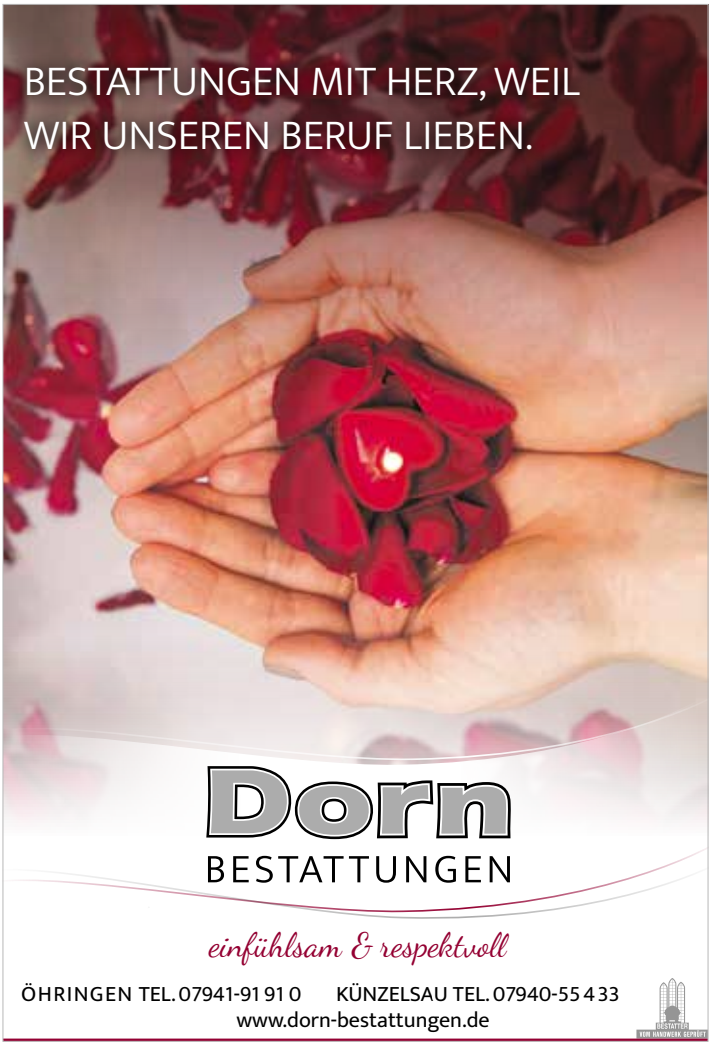
Die Agenda zur Bargeldabschaffung

» […] *völlige Bargeldlosigkeit sollte phasenweise in Schritten vollzogen werden. Die Abschaffung des Bargeldes könnte auf anfänglich völlig unumstrittenen Schritten basieren, wie große Banknoten abzuschaffen, eine Obergrenze für Bartransaktionen einzuführen und das Registrieren von Bargeldbewegungen über die Grenzen. Weitere Schritte könnten beinhalten, daß man wirtschaftliche Anreize einführt, um Bargeldtransaktionen zu reduzieren, indem man das Eröffnen und Verwenden von Konten, von denen man bargeldlos überweisen kann, vereinfacht und das Finanzsystem weiter computerisiert.«*

»Es ist vorzuziehen, daß der private Sektor die Bargeldabschaffung betreibt und nicht der staatliche Sektor. […]. Wenn der Staat die Abschaffung des Bargeldes betreibt, erscheint es fragwürdiger, und die Leute könnten Einwände dazu haben. […]. Auf jeden Fall sollte der verführerische Versuch, das Bargeld durch ein Dekret abzuschaffen, verhindert werden, wenn man bedenkt, wie sehr die Leute das Bargeld mögen. Eine PR-Kampagne ist notwendig, um irgendwelche Verdachtsmomente bezüglich der Bargeldabschaffung zu beschwichtigen, ganz besonders die Idee, daß die Behörden versuchten, alle Aspekte vom Leben der Leute zu kontrollieren, insbesondere ihren Gebrauch von Geld oder die Idee, daß ihr persönlich Erspartes in Banken gezwungen würde. Die Bargeldabschaffung würde mehr Zugkraft gewinnen, wenn der Prozeß auf individuellem Konsumentenwillen und Kostenvorteilen bestehen würde.«

»Koordinierte Anstrengung bei der Bargeldabschaffung könnte die positiven Wirkungen verstärken und mögliche Kosten reduzieren. Mindestens auf der Ebene der führenden Länder und der führenden Währungen sollten Behörden ihre Bargeldabschaffungsanstrengungen koordinieren. Solch eine Koordination ist ganz speziell wichtig bei der Entscheidung, größere Banknoten bei allen wichtigen Währungen abzuschaffen, Obergrenzen und andere Restriktionen für Bartransaktionen festzulegen und Meldepflichten für Bartransaktionen oder ihre Besteuerung einzuführen. Innerhalb eines Währungsraumes wäre es sinnvoller, Richtlinien für den ganzen Raum festzulegen statt nur für einzelne Länder. Und schlußendlich ist eine Übereinstimmung zwischen dem öffentlichen und dem privaten Sektor und eine PR Kampagne über die Vorteile und die Vorgehensweise bei einer graduellen Abschaffung eine unerläßliche Grundvoraussetzung bzw. Schlüsselfunktion für einen Erfolg.«

Sie können nicht glauben, was Sie gerade gelesen haben? Dann empfehle ich Ihnen, es direkt auf der Seite des IWF nachzulesen. Hier die Quelle:



IWF-Arbeitspapier WP/17/71, Absätze 52, 53 und 56. https://www.imf.org/en/Publications/WP/Issues/2017/03/27/The-Macroeconomics-of-De-Cashing-44768

Hellseherische Fähigkeiten

Vor Kurzem hat mir ein Leser meines Buches »Das Bargeldkomplott« folgendes Feedback gegeben: »Herr Stützle, Sie haben hellseherische Fähigkeiten. Wie konnten Sie all das wissen, was nach Veröffentlichung Ihres Buches zur Bargeldabschaffung tatsächlich geschehen ist?«

Ich versichere Ihnen, daß ich keine hellseherischen Fähigkeiten habe. Man muß nur die Daten und Fakten recherchieren und zusammentragen. Wie bei einem Puzzle ergibt sich dann ein immer deutlicheres Bild, wenn man kontinuierlich ein Puzzle-Stück nach dem anderen zusammenfügt. Aber den Plan der Bargeldabschaffung so klar und prägnant zu beschreiben, wie es der IWF in seinem Arbeitspapier gemacht hat, hätte ich nicht können.

Was können wir tun?

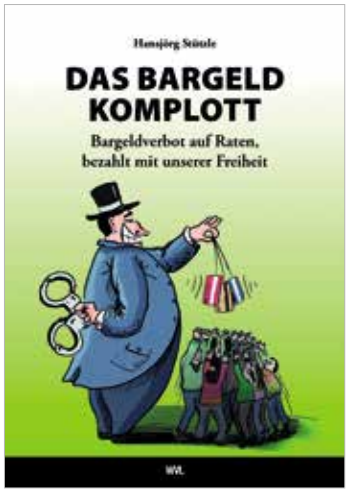
Es ist mehr als offensichtlich, daß die geplante Bargeldobergrenze von 10.000 Euro nur der erste Schritt sein wird und danach die Grenzen kontinuierlich gesenkt werden. Ich persönlich hätte nicht einmal ein Problem damit, wenn solch eine Bargeldobergrenze eingeführt würde. Aber das Problem ist, daß wir Bürger immer nur Versprechungen, aber nie Garantien erhalten. Eine gesetzliche Garantie für unser Bargeld z.B. im Grundgesetz oder in den EU-Verträgen wird nicht gegeben. Das wird gemieden wie der Teufel das Weihwasser. Sie beruhigen und besänftigen uns und gehen einen Schritt nach dem anderen in Richtung Bargeldabschaffung. Deshalb müssen wir bei solchen Forderungen immer eine Gegenleistung verlangen nach dem Motto: Gerne könnte ihr die Bargeldobergrenze einführen, aber nur, wenn ihr uns jetzt Garantien für den Erhalt des Bargeldes gebt.

Auf meiner Aufklärungsplattform www.bargeldverbot.info finden Sie nicht nur weitere Informationen zu diesem Thema, sondern auch insgesamt 15 Lösungen zum Erhalt des Bargeldes aufgezeigt, die Sie nutzen können. Machen Sie mit? Für unsere Freiheit!

Autor
Hansjörg Stützle

Kontakt
www.wertvollleben.net

Buchtipp
Das Bargeld-Komplott
Hansjörg Stützle
ISBN: 978-3-89060-390-2
Preis: 20,00 Euro



Energetische Wirbelsäulenaufrichtung mit Trancehealing

Immer mehr Menschen erkennen, daß Medikamente und Symptombehandlung meist nicht genügen, um uns »heil« zu machen. Oft liegen die Ursachen für unsere körperlichen oder auch seelischen Leiden tiefer. »Geistiges Heilen« ist eine alternative Behandlungsform, die den ganzen Menschen einschließt.

Was bedeutet Energetische Wirbelsäulenaufrichtung?

Der Körper des Menschen spiegelt das Bild seines inneren Zustandes. Jede Krankheit ist ein Ausdruck fehlender Harmonie. In der Wirbelsäule wird das gesamte Erinnerungsvermögen aller erlebten Situationen wie z. B. Wut, Angst, Trauer, Schuldgefühl, mangelnde Selbstliebe und Selbstwertgefühle gespeichert. Die Folge sind verkrümmte Wirbelsäulen, Beckenschiefstände und immer wiederkehrende Rückenprobleme.

Die Geistige Aufrichtung hat sich hilfreich erwiesen bei:

›› Migräne, Kopf- und Nackenschmerzen
›› HWS, BWS, LWS-Syndrom, Schiefhals
›› Schulterschmerzen, Schulter- Arm-Syndrom, Tennisarm
›› Wirbelsäulenverkrümmungen, Skoliose, Rundrücken, Hohlkreuz
›› Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz
›› Arthrose in Schulter-, Hüft-, Kniegelenk
›› Rheumatische Beschweren, Gicht, Muskelschmerzen
›› Atemstörungen, Asthma
›› Allergien, Hautkrankheiten, Schuppenflechte, Neurodermitis
›› Verdauungsprobleme
›› Hörstörungen, Tinnitus, Ohrensausen, Hörsturz
›› Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände
›› Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsschwäche
und vieles mehr ...

Der Ablauf der Energetischen Aufrichtung

Die Energetische Aufrichtung geschieht ohne Berührung des Körpers und wird schmerzfrei vollzogen. Die Aufrichtungsenergie wirkt auf höchster Schwingungsebene, durchdringt die Wirbelsäule und löst sanft Blockaden im ganzen Energiesystem des Körpers. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefestigt. Alte seelische Konflikte und emotionale Verletzungen, die bisher nicht bearbeitet wurden und sich über Schmerzen im ganzen Bewegungsapparat ausdrücken können, werden auf tiefster Zellebene erlöst. Die »Göttliche Ordnung« ist wieder hergestellt.

Das Becken nimmt seine natürliche Stellung wieder an, wodurch sich die Wirbelsäule aufrichtet und die Beinlängen ausgeglichen werden. Die Wirbelsäulenaufrichtung wird mit einer energetischen Heilbehandlung, die ca. 60 Min. dauert, kombiniert. Unmittelbar nach der Energetischen Aufrichtung nehmen viele Menschen sofort eine neue Leichtigkeit und ein verändertes Körpergefühl war.

Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die Energetische Aufrichtung ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet, die sich von Altlasten befreien und aufrecht durch das Leben gehen wollen.

Infos & Anmeldungen

Pinella Schrodt
Flößerstraße 18
(gegenüber Rommelmühle)
74321 Bietigheim-Bissingen
Tel: 0151 - 51 75 52 04
www.pinella-schrodt.de

Die Demonstrative! – Oder: Schlagstöcke der Polizei gehören nicht in eine Demokratie

In Zwischenwahlzeiten ist die Bevölkerung zu politischer Wirkungslosigkeit verurteilt. Dennoch gibt es politische Meinungsbildung und auch den Wunsch, damit gehört zu werden. Daher benutzt die Bevölkerung derzeit die karge Möglichkeit der Demonstration. Daß auch die »Demonstrative« einer neuen Form bedarf, erläutert Erich Visotschnig, der Entwickler des Systemischen Konsensierens:

Landauf und landab wird demonstriert. Zum Glück verlaufen die meisten Demonstrationen friedlich. Zum Glück für das Land und die Behörden. Denn dann brauchen die Behörden sich nicht weiter um das zu kümmern, was die Demonstranten wollen. In anderen Worten: friedliche Demonstrationen verpuffen wirkungslos. Wie angenehm für die Behörden.

Manche Demonstrationen geraten aus dem Ruder und werden aggressiv. Dann können die Behörden die Demonstranten als aggressiven Mob abqualifizieren, der demokratische Regeln nicht einhält. Und der daher auch keinen Anspruch darauf hat, daß demokratische Regeln für ihn gelten. Also brauchen sich die Behörden um die Anliegen dieser Demonstranten nicht weiter zu kümmern. Wie angenehm für die Behörden.

Und wenn dann auch noch die Medien gutwillig mittun, kann verbreitet werden, daß die Demonstranten ohnehin nur uneinsichtige Extremisten sind, die eigentlich eine Störung der Demokratie beabsichtigen. Um die braucht man sich umso weniger zu kümmern. Wie angenehm für die Behörden.

Und die Behörden können außerdem jederzeit von sich behaupten, demokratisch korrekt gehandelt zu haben. Wie angenehm für die Behörden. Und wie frustrierend für die Demonstranten.

Ist die Demokratie dazu da ...

... es den Behörden so angenehm wie möglich zu machen?

Ich habe dazu eine klare Meinung: Demokratie bedeutet politische Wirksamkeit der Bevölkerung. Auf den oben angedeuteten Sachverhalt angewandt, heißt das: Die Behörden sind nicht berechtigt, Demonstrationen wirkungslos verpuffen zu lassen. Sie haben sich mit den Demonstranten und deren Anliegen auseinanderzusetzen und zu versuchen, mit ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten gut tragbar ist.

Ich schlage daher ein Demonstrationsgesetz auf folgenden Grundlagen vor:

1. Bei jeder angemeldeten Demonstration, die wirklich stattfindet, ist die Behörde verpflichtet, mit den Organisatoren (= Anmeldern der Demonstration) Kontakt aufzunehmen.

2. Die Behörde muß im Anschluß versuchen, innerhalb eines geeigneten Zeitfensters gemeinsam mit den Organisatoren eine Lösung für deren Problem zu finden, mit welcher die Organisatoren zufrieden sind.

3. Sollte der Behörde das nicht gelingen, ist sie verpflichtet, das Problem, ihren eigenen Lösungsvorschlag und jenen der Organisatoren zu veröffentlichen.

4. Die Behörde ist ferner verpflichtet, nach der Veröffentlichung ein zeitnahes geeignetes Zeitfenster für eine Unterschriftenliste aufzulegen.

5. Jene, die innerhalb dieses Zeitfensters unterschreiben, stimmen mit ihrer Unterschrift dafür, daß eine Volksbefragung zum Entscheid zwischen dem Behördenvorschlag und dem Vorschlag der Organisatoren stattzufinden habe.

6. Sollte ein geeignetes Quorum erreicht werden, hat die Volksbefragung innerhalb eines geeigneten Zeitfensters stattzufinden.

7. Der Ausgang der Volksbefragung ist durchzuführen bzw. hat Gesetzeskraft.

Es ist sicherlich einiges dabei, was noch genauerer Detaillierung bedarf. Zum Beispiel im ersten Punkt die kritische Größe der Demonstration, ab welcher das Gesetz greift. Wenn nur fünf Personen demonstrieren, ist das wahrscheinlich wohl zu wenig. Auch muß geklärt werden, wie und durch wen die kritische Größe festgestellt wird. Außerdem muß das Gesetz der Größenordnung der betroffenen Region angepaßt werden. Eine staatsweite Volksbefragung für ein lokales Problem einer Gemeinde ist sicherlich nicht sinnvoll. Die geeigneten Quoren und Zeitfenster sind festzulegen etc. Aber all das läßt sich sicherlich klären.

Die beste Lösung für alle Beteiligten

Das Gesetz ist so entworfen, daß eine Einigung in Schritt 1 für beide Seiten das beste Ergebnis wäre. Denn ab diesem Schritt verlieren beide Parteien ihre Verhandlungskompetenz. Sie werden im Weiteren zu Statisten und können ihre Interessen nicht mehr vertreten. Die meisten der folgenden Schritte enthalten zudem das Risiko für beide Seiten, einen besonderen Schaden hinnehmen zu müssen. Zum Beispiel kann die Unterschriftenaktion in Schritt 5 ein geradezu blamables Desinteresse der Bevölkerung am Anliegen der Organisatoren der ursprünglichen Demonstration ergeben. Sozusagen als Ausgleich für diese Gefahr für die Organisatoren der Demonstration ist die Organisation und Durchführung einer Volksbefragung teuer und braucht viel Aufwand. Ein Aufwand, den die Behörde zu tragen hätte. Und schließlich ist der Ausgang der Volksbefragung ungewiß. Das bedeutet für jede der beiden Seiten die Gefahr, Maßnahmen hinnehmen zu müssen, die wirklich unangenehm sind. Wenn das verstanden ist, wird – so glaube ich – eine gute Lösung in den meisten Fällen in Schritt 2 bereits gefunden werden.

Der Nutzen

Wenn das Gesetz in Kraft tritt, entsteht eine WIN-WIN-Situation für alle Beteiligten: Für die Demonstranten, die Polizei, die Zivilbevölkerung, die Behörden, die Demokratie und das Land.

› Für die Demonstranten: Schon die gesicherte Kontaktaufnahme im ersten Punkt des Gesetzes bedeutet für die Demonstranten – verglichen mit heute – einen bedeutenden Erfolg. Und auch im weiteren Fortgang des Prozesses haben die Demonstranten ein gewichtiges Wort mitzureden. Ihre Chance, daß eine Lösung gefunden wird, mit der sie zufrieden sind, ist groß. Wenn Störenfriede ihr Unwesen treiben, ist damit klar auszuschließen, daß sie die Interessen der Demonstranten vertreten. Die große Masse der Demonstranten wird keine Sympathie mit ihnen haben und sich eher mit der Polizei solidarisieren.

› Für die Polizei: Ohne randalierende Demonstranten gibt es keine verletzten Polizisten.

› Für die Zivilbevölkerung: Brennende Autos, eingeschlagene Schaufensterscheiben, Demonstrationen, welche das öffentliche Leben stören, um Sichtbarkeit zu erhalten, werden der Vergangenheit angehören.

› Für die Behörden: Keine teuren Großeinsätze von Polizisten müssen organisiert und bezahlt werden. Und auch die Pflege von verletzten Polizisten und Demonstranten sowie die Inhaftierung der letzteren kostet Geld und wird vermieden.

› Für die Demokratie: Wir werden endlich in einer Demokratie leben, in der die Polizei nicht mit Schlagstöcken auf die eigene Bevölkerung einprügelt.

› Für das Land: Wenn viele ihre Ideen in die Gestaltung der Politik einbringen, wird dort die Weisheit der Vielen wirksam. Die Weisheit der Vielen ist heute wissenschaftlich anerkannt. In der Mehrzahl aller Fälle ist sie der »Weisheit« von vereinzelten Fachleuten weit überlegen.

Sogar das Problem, daß Demonstrationen und Gegendemonstrationen sehr oft zu gewalttätigen Zusammenstößen der Demonstranten führen, wäre dadurch vom Tisch. Sowohl die Organisatoren der Demonstration als auch jene der Gegendemonstration müssen von der Behörde im zweiten Schritt zu gemeinsamen Gesprächen eingeladen werden. Vor allem, wenn diese Gespräche unter versierter SK-Moderation (Systemisches Konsensieren) ablaufen, kann man davon ausgehen, daß den Interessen sämtlicher Beteiligter Rechnung getragen wird.

Die Mehrheit entscheidet

Sollten bei den Gesprächen in Schritt 2 keine gemeinsam getragene Lösung gefunden werden, müssen alle drei Alternativen – jene der Demonstranten, jene der Gegendemonstranten und jene der Behörden – bei der Volksbefragung in Schritt 6 durch die Bevölkerung entschieden werden. Es ist aber bekannt, daß das Mehrheitsprinzip als Entscheidungsprinzip bei mehr als zwei Alternativen nicht mehr befriedigend arbeitet. Die Entscheidung sollte daher nach dem SK-Prinzip erfolgen.

Dementsprechend muß vor einer ersten derartigen Volksbefragung eine Aufklärungskampagne in der Bevölkerung abgehalten werden, durch welche die Bevölkerung Entscheidungen nach dem SK-Prinzip kennenlernt. Dadurch wäre die Demokratie zusätzlicher Gewinner: Wenn die breite Bevölkerung durch eine entsprechend große Aufklärungskampagne das SK-Prinzip kennenlernt, ist die Chance groß, das letztere auch in die Politik Einzug hält. Die derzeit von Machtkämpfen und Querelen geprägte Politik würde einer Politik zum Wohl von Land und Bevölkerung weichen.

Sollte ein derartiges Demonstrationsgesetz im Parlament wirklich beschlossen werden, so kann man davon ausgehen, daß das Ausland darauf aufmerksam wird. Es ist anzunehmen, daß auch die Bevölkerung in anderen Ländern ähnliche Gesetze verlangen wird. Das SK-Prinzip wird dadurch Teil der Gesellschaftskultur werden. Es kann bereits im Kindergarten eingesetzt werden.

Wenn man sie durch geeignete Hilfsmittel unterstützt, können Kinder bereits ab dem Alter von drei Jahren systemisch konsensieren. Kinder, welche bereits im frühen Jugendalter gelernt haben, daß Entgegenkommen zu Erfolg führt, werden auch im späteren Erwachsenenalter zu Entgegenkommen bereit sein. Eine Kultur, die auf Entgegenkommen aufbaut, kann nur eine friedliche sein.

Autor
Dr. Erich Visotschnig

Weitere Infos
www.sk-prinzip.eu

Der Soziale Prozeß – statt Trennung wieder mehr Verbindung unter den Menschen

»Die Gedanken von Heiligen und weisen Persönlichkeiten, die um das höchste Geheimnis wußten, besitzen einen seelischen Wert oder, wie der moderne Esoteriker sagt, eine Art Energie, die das Herz und die Mentalität beleuchten und befeuern kann.«

Heinz Grill, Begründer des Sozialen Prozesses

Die heutige Zeit ist geprägt von Spaltungen. Sehr schnell scheiden sich die Geister bei allen möglichen Themen. Dabei kann es so richtig hitzig zur Sache gehen, Konflikte auslösen und dahin führen, daß sich Menschen trennen, Freundschaften und Beziehungen zerbrechen.

Unsere Gesellschaft teilt sich immer mehr in zwei Lager: In ein Lager der Befürworter der Maßnahmen und in ein Lager der sogenannten Gegner. Meines Erachtens ist das nicht nur eine ungute, sondern auch eine gefährliche Entwicklung. Will man diese Entwicklung bagatellisieren, kann man sich in Erinnerung rufen, daß es eine Abkürzung eines Begriffes in der Kriegsführung gibt, die lautet: TAT und steht für teilen, abwerten, töten.

Im Moment sind wir – so meine Wahrnehmung – an Stufe zwei angelangt: Abwertungen wie »Covidiot«, »Corona-Leugner«, »Verschwörungstheoretiker« sind längst an der Tagesordnung.

Wie überwinden wir die Trennung?

Viele Menschen erkennen die aktuellen, besorgniserregenden Entwicklungen. Man spricht mit Freunden, Bekannten, Familienmitglieder. Was aber kann dagegen respektive dafür getan werden? Wie kann man der Spaltung entgegenwirken?

Der Mensch unterschätzt ganz allgemein seine eigene Wirkungsweise im alltäglichen Denken, Fühlen und Handeln, bei menschlichen Begegnungen, und – darüber hinaus – auch in erweiterter Weise auf der geistigen Ebene. Wir sind uns nicht bewußt, daß jeder Gedanke, den wir denken, eine entsprechende Wirkung hat.

In der westlichen Welt sind wir auf ein sehr materialistisches Denken reduziert, und so entgeht uns die Möglichkeit, unserem Sein mit einer erweiterten Sicht zu begegnen. Einer Sicht, die über den Glauben, daß wir nur aus Fleisch und Blut bestehen, hinausgeht. Wir müssen uns wieder daran erinnern, daß der Mensch neben dem Körper auch über eine Seele und einen Geist verfügt und ihm damit ein viel größeres Potential zur Verfügung steht, mit einer viel weiteren Entwicklungsspanne und selbstbestimmten Gestaltungsmöglichkeiten.

Schult der Mensch seine geistigen Fähigkeiten und nutzt er sie in aufbauender Weise, gibt es mehr Frieden. Das mag jetzt trivial klingen. Wer aber um ein förderliches, edles Ziel im Leben ringt, um eine Umsetzung eines Ideals für die Zukunft, der wird keine Zeit haben, sich zu streiten. Stattdessen ist man bemüht, dieses Ideal im Alltag umzusetzen und so Veränderungen in der Gesellschaft herbeizuführen, die nicht die Polaritäten fördern, sondern in einen zukunftsweisenden Aufbau führen.

Ein solches Ideal ist der Soziale Prozeß. Er bietet eine Möglichkeit, den Trennungen und Spaltungen entgegenzuwirken.

Was ist ein Sozialer Prozeß?

Im alltäglichen Leben funktionieren wir meist sehr unbewußt und aus Automatismen heraus. Es gibt kaum Momente, in denen wir uns auf eine Begegnung oder ein Gespräch gedanklich vorbereiten. Außer es handelt sich vielleicht um ein Vorstellungsgespräch für eine neue Arbeitsstelle oder ein Gespräch mit dem Arzt über bevorstehende medizinische Schritte.

Meist sprudeln die Worte recht unbedacht über unsere Lippen. Selten führt ein klarer Gedanke, ein bewußter Inhalt das Gespräch. In einem Sozialen Prozeß ist genau dies der Fall: der Mensch geht mit einem übergeordneten oder universalen Gedanken in die Begegnung. Ein universaler Gedanke ist ein Gedanke, der jeden Menschen betrifft, ein hoher, weisheitsvoller Gedanke, ein edler und wahrer Gedanke, der förderlich in der Begegnung wirken kann und auch ein Ideal, ein noch zu kreierendes, edles Ziel beschreibt. Ein Gedanke also, der etwas kreieren kann, das noch nicht oder zu wenig existent ist.

Ein einfaches Beispiel für einen führenden Gedanken, einen Inhalt könnte sein: «Jeder Mensch strebt in irgendwelcher Weise nach Entwicklung.» Mit diesem Gedanken wird uns in der Begegnung bewußt sein, daß jeder Mensch individuelle Entwicklungsmöglichkeiten hat, die man fördern kann. Somit wird man das Gegenüber mit anderen Augen

betrachten, auf diese Entwicklungsmöglichkeiten beim Anderen aufmerksam und wird sie in einem geeigneten Moment auch einmal aussprechen und damit den anderen fördern können. Im Gegensatz dazu steht das schnelle Verurteilen oder Kritisieren des Anderen.

Durch einen weisheitsvollen, edlen Gedanken, den der Mensch in sich pflegt und ihn als Ideal erhebt, wird die Begegnung harmonischer, freier und bewußter erlebt. Der Einzelne wird dadurch eine natürliche, gesunde Distanz zu seinem Gegenüber wahren und ihn besser wahrnehmen lernen. Dies führt auf subtile, aber spürbare Weise zu einer fördernden Verbindung zwischen den Menschen. Eine Verbindung, die nicht manipuliert oder dem Gegenüber etwas suggeriert, sondern ihm eine feinfühlige Freiheit gewährt.

Einzelne methodische Schritte des sozialen Prozesses

Wahrnehmung:
Ein sozialer Prozeß beginnt mit der Wahrnehmung der Person. Diese Wahrnehmung kann begleitet sein von Beobachtungen. Man kann sich fragen: Wie ist die Haltung der Person? Wie erscheint ihre Haut? Wie lebendig schauen die Augen nach außen? Dabei soll keine Wertung entstehen, sondern eine aufmerksame Kontaktaufnahme, die anschließend eine beschreibende Betrachtung zuläßt.

Das Gespräch kann mit leichten Fragen eröffnet werden. Wie beispielsweise die Frage, wie die Anreise verlaufen ist, oder wie es denn zu Hause geht? Je nach Situation. Gerade bei ersten Begegnungen, bei denen die eine Person mehr eine autoritäre Position innehat wie beispielsweise ein Arzt oder ein zukünftiger Vorgesetzter, ist dies sehr hilfreich, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Willensabstimmung:
Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen von einer Sache oder auch verschiedene Bedürfnisse. Diese können in einem Gespräch abgeglichen werden. Kommen beispielsweise ein Architekt und sein Auftraggeber zusammen, werden sie ihre unterschiedlichen Vorstellungen abgleichen müssen, damit das Projekt glücklich gelingen kann. Tätigt man diese Willensabstimmung sorgfältig, bevor das Projekt startet, können Mißverständnisse und Streitigkeiten, die zuweilen vor Gericht enden, vermieden werden.

Diese Willensabstimmung erfordert es immer wieder. In vielen anderen Bereichen, auch in alltäglichen Dingen, kann sie zu viel harmonischeren Unternehmungen, Begegnungen oder gemeinsamen Zielen führen. Denn sie wirkt auch einem Willensübergriff entschieden entgegen. Jeder soll sich einbringen können.

Klärung der Begriffe:
Wir benützen Begriffe, die jeder mit unterschiedlichen Vorstellungen belegt. Wie etwa den Begriff «Freiheit». Jeder wird wahrscheinlich etwas anderes darunter verstehen. Nehmen wir als Beispiel zwei Menschen, die sich kennenlernen. Auch wenn beide wissen, daß der Mensch Freiheit braucht und Freiheit will, auch in einer Partnerschaft, so werden die beiden genauer anschauen müssen, was jeder darunter versteht. Auch hier kann so Mißverständnissen vorgebeugt werden.

Der Sozialen Prozess ist bar jeglicher Manipulation oder Suggestion und beläßt den Menschen in der größtmöglichen Freiheit und Selbstbestimmung. Er kann in jeder Begegnung getätigt werden und führt zu einer feinfühligen und freien Verbindung unter den Menschen.

Autorin
Lis Eyman

Lis Eymann aus Biel ist freie Journalistin und Radiomoderatorin und hat Soziale Integrität und Meditation an der Akademie für Soziabilität studiert.

Weitere Infos
verbindenaufbauenverwandeln.com

Literaturempfehlung
Heinz Grill,
Das Wesensgeheimnis der Seele"

Generation Corona: Was Schülerinnen und Schüler jetzt dringend brauchen

Mehrere totale Lockdowns, Homeschooling, Wechselunterricht, Schulbesuch nur mit Gesichtsmasken und strengen Hygienevorschriften, Unterricht mit großen Abständen, anfängliche Überforderung mit Videokonferenzen und digitalen Unterrichtsmaterialien: Diese Liste könnte fast beliebig fortgesetzt werden. Kurz gesagt: Unsere Schüler* haben nun eineinhalb Horrorjahre hinter sich. Denn auch ihre Freizeit konnten sie Corona-bedingt nicht wie gewohnt erleben und gestalten. Zurecht schreibt Sara Maria Behbehani daher in der Süddeutsche Zeitung unter dem Titel »Wir, Generation Corona« über die Situation der Jugendlichen: »Statt die Welt zu erkunden, saßen sie zu Hause. Statt Liebe zu suchen, hielten sie Abstand. Die Pandemie hat Europas Jugend vieles genommen, was Jungsein ausmacht.«

Sehr eindringlich führt die Autorin in dem SZ-Bericht die Lage der Jugendlichen weiter aus: »Zum Erwachsenwerden gehört dazu, noch nicht wissen zu müssen, wer man ist und wer man sein will. Den Ort erst noch finden zu dürfen, an den man gehört. Nur was, wenn die Suche schon wieder vorbei ist, noch bevor man auch nur eine Chance hatte, irgendwo anzukommen? Die Pandemie hat alles ins Gegenteil verkehrt, was Erwachsenwerden ausmacht: Statt sich näher zu kommen, mußten wir Abstand halten. Grenzen respektieren, statt sie zu überschreiten, zu Hause bleiben, statt raus in die Welt zu laufen.«

Die Erfahrungen der Generation Corona

Um diese allgemeinen Aussagen noch plausibler zu machen, möchte ich kurz von einer Erfahrung mit einer neunten Klasse erzählen, die ich in Religion am Gymnasium unterrichtete – ein knappes Jahr vor Beginn der Pandemie. Es war Wandertag Anfang Juni. Zu Fuß waren wir zum nahegelegenen See marschiert. Dort gab es am Ufer auf einem Hügel einen Feuerplatz. Am Morgen hatte ich mit dem Auto einen Kofferraum voll Holz hingebracht. Nach dem Anbrennen des Feuers packten alle Schüler ihr mitgebrachtes Grillgut aus, spießten es auf kleine Äste und hielten ihre Würste ins Feuer. Auch ein Brotteig wurde über der Glut gebacken. Kartoffel wurden in Alufolie gewickelt und ebenfalls in die Glut gelegt. Die ganze Klasse fühlte sich wohl und saß während des Essens um das Feuer herum.

Danach gab es am nahegelegenen Bolzplatz ein Fußballspiel, bei dem es die Jungs wissen wollten, wer die coolere, stärkere, witzigere Mannschaft ist. Die Mädchen feuerten sie begeistert an. Später wurde am Feuer in kleinen Gruppen geratscht, gechillt und viel gelacht, bevor es nach Löschen der Flammen wieder zurück ans Gymnasium ging. Dieser Ausflug an den See blieb vielen Schülern in sehr guter Erinnerung, die Klassengemeinschaft wurde dadurch

* Natürlich sind mit »Schüler« stets Schüler und Schülerinnen und mit »Lehrer« Lehrer und Lehrerinnen gemeint. Ich wollte aber den Artikel nicht unnötig aufblähen.

gestärkt, es konnte endlich einmal gemeinsam verweilt werden – ohne den üblichen Leistungsdruck an der Schule.

Leider fanden solche Veranstaltungen jetzt zwei Sommer lang nicht mehr statt. Und es gab in dieser Zeit auch so viele private Treffen in der Freizeit der Schüler nicht, von einem normalen Unterricht ganz zu schweigen. Vielleicht kann man die Lernrückstände aus den vergangenen Monaten wieder etwas ausgleichen. Denn laut dem »Lehrerverband Bildung und Erziehung« (VBE) haben 20 bis 25 Prozent der Schüler Corona-bedingt nun größere Lücken im Lernstoff. Zur Förderung von Kindern und Jugendlichen wurde von der Bundesregierung deshalb im Mai ein zwei Milliarden Euro starkes »Aktionsprogramm Aufholen nach Corona« verabschiedet, um Lernrückstände auszugleichen und die psychosoziale Belastung von Kindern und Familien aufzufangen: »Mit dieser Unterstützung sollen Kinder und Jugendliche nach der Pandemie die bestmöglichen Chancen auf gute Bildung und persönliche Entwicklung erhalten.«

Aber kann man auch Blockaden in der psychischen Entwicklung so einfach aufholen wie Lernrückstände? Wenn man vor diesem Hintergrund die Persönlichkeitsentwicklung unserer Jugend insgesamt betrachtet, die durch die Corona-Pandemie in so vielen Fällen massiv gelitten hat, klingen für mich die Aussagen der Autorin in obigem Zeitungsbericht gar nicht mehr so provozierend, sondern irgendwie auch verständlich und berechtigt, weil sie den tiefen Schmerz von Jugendlichen ausdrücken:

»Wir brauchen kein Aufholprogramm fürs Lernen. Wir brauchen ein Aufholprogramm fürs Leben. Ein Aufholprogramm für ein Jahr verpaßte Chancen und ein Jahr verpaßte Freundschaften … Wir brauchen ein Kontingent an Tagen, an denen wir schwänzen dürfen, an den Schulen, an den Unis, in den Firmen, weil wir, statt zu lernen oder zu arbeiten, jetzt erst mal ins Schwimmbad gehen müssen. An den See fahren, alle zusammen, in die Berge wandern, oder einfach nur einen Sommer lang auf der Picknickdecke liegen, ganz nah beieinander … Wenn wir ein Aufholprogramm brauchen, dann wirklich nur eines: im Unbeschwertsein.«

Ich hoffe, daß viele Jugendliche in den Sommerferien mittlerweile ein wenig von dem erleben und ein Stück weit nachholen konnten, was die junge Autorin Ende Mai gefordert hatte.

Bekommen wir eine »verlorene Generation Corona«?

Eine solche Prognose ist nach eineinhalb Jahren Corona-Einschränkungen an den Schulen noch zu früh. Aber die Situation von jungen Menschen verdient endlich gesellschaftliche Beachtung und Anerkennung. Bevor man sie vorschnell als eine 'verlorene Generation' abstempelt, sollte man abwarten und beobachten, welche Resilienzfähigkeit in unseren Jugendlichen steckt.

Unbeachtet dessen sollten in diesem Zusammenhang aber Studien wie die des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf Beachtung finden, in der im Zeitraum Dezember 2020 bis Januar 2021 über Tausend Kinder und Jugendliche befragt wurden. Das erschütternde Ergebnis: Bei fast jedem dritten Jugendlichen sind Corona-bedingte psychologische Auffälligkeiten zu beobachten: depressive Symptome, psychosomatische Folgen wie Magen- oder Kopfschmerzen. In einer österreichischen Studie im Frühjahr 2021 mit 3000 befragten Jugendlichen wurden bei mehr als der Hälfte von ihnen ebenfalls eine depressive Symptomatik, bei 16 Prozent sogar regelmäßige suizidale Gedanken festgestellt.

Vor dem Hintergrund der psychologischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen muß die Lage unserer Schüler leider auch so beschrieben werden: Der natürliche Initiations-Prozeß, d. h. die Entwicklung von der Kindheit ins Jugendalter und von der Adoleszenz ins Erwachsensein etwa während der gymnasialen Schulzeit, hat bei vielen Schülern doch eine merkliche Schlagseite oder zumindest eine deutliche Verzögerung erfahren. Denn der regelmäßige Kontakt mit Gleichgesinnten außerhalb des Elternhauses ist entscheidend für diese beiden Entwicklungsprozesse, die eine schrittweise Ablösung von den Eltern und zugleich den organischen Aufbau eines eigenen Bekannten- und Freundeskreises bedeuten. Und diese natürlichen Kontakte haben nun seit eineinhalb Jahren fast ganz gefehlt.

Auf keinen Fall darf es daher im neuen Schuljahr nochmals Wechselunterricht oder gar Homeschooling geben. Entlüftungsgeräte in jedem Klassenzimmer, weiterhin die Einhaltung der Hygienevorschriften, regelmäßige Tests, sowie die baldige politisch-gesellschaftlich-medizinische Klärung von Impfmöglichkeiten auch für Kinder und Jugendliche sollten daher jetzt oberste Priorität haben. Obwohl die »Stiko« aufgrund fehlender wissenschaftlicher Daten immer noch keine ausdrückliche Empfehlung für eine flächendeckende Impfung der 12-18-Jährigen ausgesprochen hat (einer solchen aber auch nicht explizit widerspricht), wird die Impfung dieser Altersgruppe in einigen Bundesländern dennoch ausdrücklich gefördert – als kleineres Übel, um eben einen neuen Lockdown oder einen Wechselunterricht zu vermeiden.

Zu den angesprochenen Fördermitteln des Bundes: Ich kann mich den Forderungen von Sven Christoffer, dem Vorsitzenden des NRW-

MARTIN LANG | Immobilien
Ich gebe Immobilien ein Zuhause
Ihre Immobilienexperten in der Region
Ehrlich, fair, kompetent und erfolgreich

Erfahrung: 51 erfolgreiche Immobilienvermittlungen 2019
Kompetenz: Immobilienfachwirt (IHK), DEKRA Sachverständiger
Glückliche Kunden: über 450 exzellente Bewertungen (4,65 von 5,0)
Verkaufen - Vermieten -Wertermittlung - Energieausweise
Büro: 0 71 31/9 73 98 68 · Mobil: 0 15 22/8 67 78 58
WWW.MARTIN-LANG-IMMOBILIEN.DE

Lehrerverbands »lehrer nrw« nur anschließen, der die konsequente Umsetzung und sinnvolle Einsetzung der in Aussicht gestellten Bundesmittel aus dem »Aktionsprogramm Aufholen nach Corona« fordert, das folgende Schwerpunkte enthält: neben dem Abbau von Lernrückständen sollen etwa durch Freiwilligen-Dienstleistende und zusätzliche Sozialarbeit auch außerschulische Jugendarbeit und Angebote der Kinder- und Jugendhilfe gefördert werden.

Dabei sollte aber die Schule der erste und eigentliche Ort sein, um die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Schüler bestmöglich zu fördern – im Unterricht und in außerunterichtlichen Angeboten der Schulen. Die Verankerung der Ausgaben im System der Schule kann Schnellschüsse und eine nur vordergründige, letztlich aber ineffektive Verpuffung dieser Mittel verhindern, sowie einen notwendigen Beitrag zu einer möglichst nachhaltigen Aufarbeitung der Pandemiefolgen leisten.

Die Königsaufgaben der Lehrkraft sind jetzt gefragt

Im neuen Schuljahr ist hoffentlich der normale Präsenzunterricht in voller Klassenstärke wieder die Regel. Wie nach einem heftigen und lang andauernden Sturm können dann die Schäden besichtigt und anschließend beseitigt werden, die die Corona-Pandemie bei den Schülern angerichtet hat – bezüglich ihres Wissensstandes und psychisch. Das Ausmaß der Defizite ist jedoch zunächst nur schwer abschätzbar.

Es wird sicher eine Herkulesaufgabe sein, in den einzelnen Schulen spezielle Kurse zum Aufholen der Lernrückstände einzurichten und den davon am meisten betroffenen Schülern zu empfehlen, daran auch teilzunehmen. Denn diese Kurse müssen dann von diesen ja zusätzlich zum normalen Unterricht belegt werden. Dies verlangt viel Geduld und Einfühlungsvermögen bei uns Lehrern, die Schüler auf diesem »Weg des Lernens« zu begleiten.

Mindestens ebenso wichtig finde ich es jedoch, unsere Schüler aus Versagensängsten, Depressionen, Vereinsamung und Isolation herauszuholen, in denen sich nicht wenige von ihnen während der Lockdowns befanden und zum Teil auch jetzt noch befinden. Ihre Situation im Unterricht jetzt bewußt zu thematisieren, ist ein Weg dazu. Die Fächer Deutsch, Sozialkunde, Ethik und Religion erscheinen mir für diese psycho-soziale Aufgabe geradezu prädestiniert.

Darüber hinaus sind wir Lehrkräfte aber alle herausgefordert, unseren Schülern jetzt beizustehen, gerade weil ein Ende der Corona-Krise immer noch nicht wirklich in Sicht ist. Dazu müssen wir uns jedoch unserer eigentlichen »Königsaufgaben« als Lehrer bewußt werden, uns an unser Ethos als Pädagogen erinnern und die »Wolke« des ganzen Corona-Hypes endlich beiseiteschieben, in der wir uns seit eineinhalb Jahren befunden haben – angetrieben von immer neuen und kurzfristigen Vorgaben von Bildungspolitik, Kultusministerien und Schulleitungen; und dauergestreßt von der digitalen Transformation des Unterrichts, die viele von uns Lehrkräften schlichtweg überfordert hat. Diese eigentlichen pädagogischen Aufgaben möchte ich in folgenden Thesen abschließend zusammenfassen:

1. These:
Im Klassenzimmer bin ich mein eigener König bzw. meine eigene Königin. Trotz all der administrativen und organisatorischen Vorgaben darf ich nie vergessen, daß ich große Entscheidungsspielräume habe – trotz allem. Diese sollten gerade jetzt vermehrt genutzt werden.

2. These: Die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen hungern nach Führung, nach positiver Bestärkung, nach seelisch-geistiger Unterstützung, ja überhaupt danach, als menschliche Wesen in ihrer Entwicklung auf dem Weg zur eigenen Persönlichkeit wahrgenommen und bestätigt zu werden. Hier wird unser eigentliches Lehrer-Berufsethos nun elementar berührt und angefragt.

3. These: Der altbekannte Slogan »Erziehung durch Beziehung« erlebt gerade jetzt am Ende der Pandemie eine unerwartete Renaissance und eine dringende Notwendigkeit. Denn die meisten unserer Schüler sehnen sich nach einer (guten) Beziehung zur Lehrkraft. Diese Beziehungsebene ist niemals digitalisierbar und operationalisierbar, sie wird immer analog bleiben. Viele unserer Schüler brauchen jedoch diese Beziehung zu ihrem Lehrer wie eine tägliche psychische Nahrung, um sich entwickeln zu können.

4. These: Gerade jetzt im neuen Schuljahr sind wir Lehrkräfte ganz unabhängig von unseren jeweiligen Fächern als mitfühlende Menschen, als Psychologen und als Seelsorger gefragt wie nie zuvor. Auch diese Eigenschaften gehören für mich zur Königsaufgabe von uns Lehrern. Denn ein guter König/eine aufmerksame Königin kümmert sich um seine »Untertanen«, sorgt für sie auf allen zur Verfügung stehenden Ebenen, hilft, wo er/sie nur kann. Und unsere Schüler sind uns eben anvertraut und jetzt besonders bedürftig nach dieser Zuwendung.

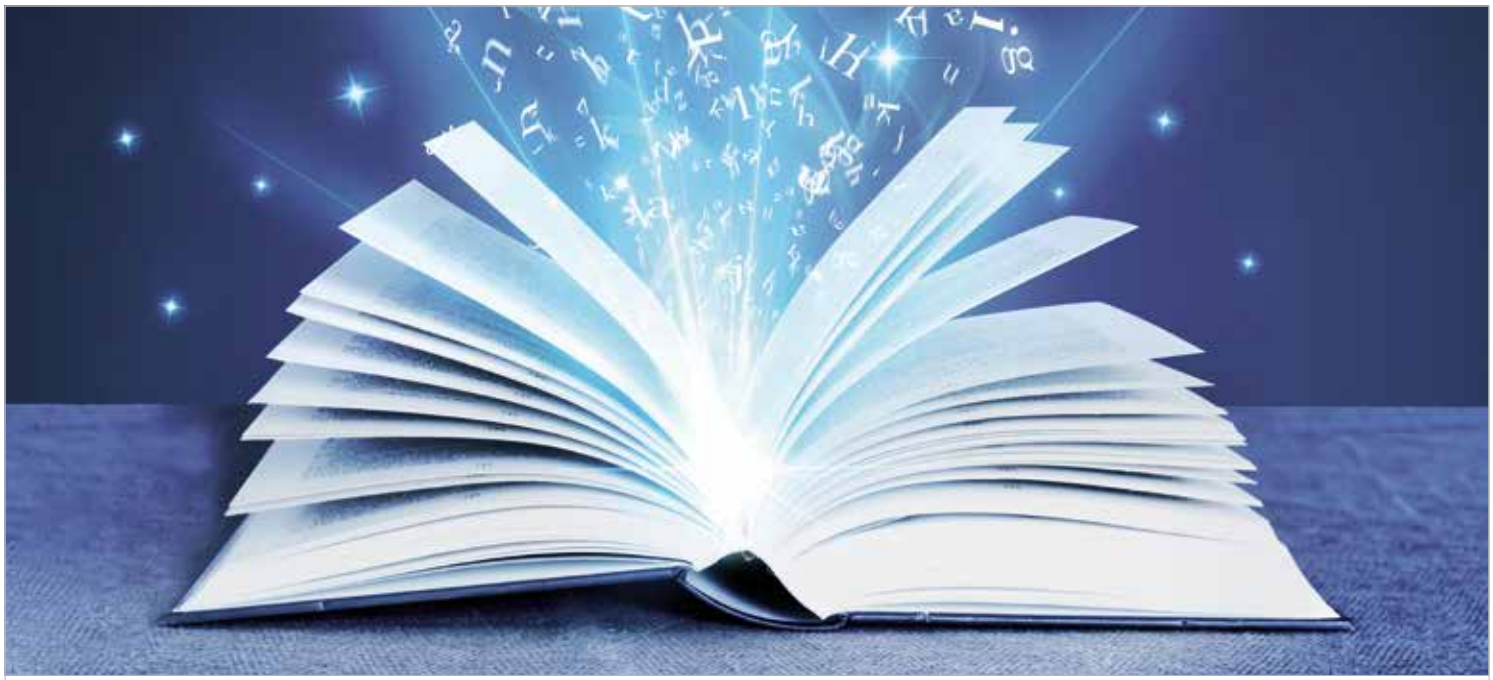
5. These: Konkret brauchen unsere Schüler in uns Lehrern nun Orientierung, mentale und psychische Leitplanken, Ermutigung, Hoffnung, Visionen, einen Impulsgeber fürs Leben, aber auch einen Helfer/eine Helferin in der ganz praktischen Aufholung von Lernrückständen und in der Befreiung von schulischen Versagensängsten und geistigen Blockaden.

Fazit:

Gerade für das kommende Schuljahr sehe ich eine große Verantwortung und eine nicht zu unterschätzende Aufgabe für uns Lehrer, die uns anvertrauten Schüler sowohl schulisch-lerntechnisch als auch psychisch-sozial in ihrem Persönlichkeitsprozeß zu unterstützen und zu begleiten, so daß die vielfältigen Wunden heilen und Blockaden weichen können, die uns allen die Corona-Pandemie beschert hat.

Autor
Peter Maier
(Gymnasiallehrer a. D.,
Jugend-Initiations-Mentor, Autor)

Infos und Buch-Bezug
www.initiation-erwachsenwerden.de



Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

19.9.2021, 17.10.2021, 15.11.2021, 12.12.2021

Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte

Mein ganzes Leben lang habe ich mich 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.

Wir erleben heute, daß es immer schwieriger zu werden scheint, sich konstruktiv und friedlich zu unterhalten. Teilweise gleicht der emotionale (Gedanken-)Austausch dem sinnbildlichen »babylonischen Sprachengewirr«. Obwohl wir glauben, uns klar auszudrücken, kommen unsere Worte bei unseren Mitmenschen völlig anders an, als sie gemeint sind – teilweise versteht man uns auch gar nicht.
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.

Wußten Sie, daß die deutsche Sprache eine zutiefst spirituelle Sprache ist? Daß jeder Buchstabe besondere Kräfte verkörpert? Daß alles in der großen Schöpfung »Maß und Zahl« hat? Wußten Sie, daß es unterschiedliche Liebessprachen gibt?

Worte und Gedanken sind alles andere als Schall und Rauch. 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.«

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.

Termine in Wüstenrot: 19.9.2021, 17.10.2021, 15.11.2021, 12.12.2021
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

Bringen Sie sich und andere in Sicherheit! – Interview mit der Gesundheitsexpertin Christina Leser

Christina Leser ist seit 2006 Leiterin und Inhaberin des Casa Medica Gesundheitszentrums in Elztal-Dallau. Dort wird neben Anwendungen wie der Quellwasser-Dauerbrause und vegetarischer Heilernährung auch großen Wert auf die Bewußtseinsbildung gelegt. Vor allem die Funktionsweise unseres autonomen Nervensystems beschäftigt Christina Leser schon lange, ist dieses doch dafür verantwortlich, ob wir uns entspannt und in Sicherheit fühlen oder gestreßt und in einer Art Daueralarmzustand durchs Leben hetzen. Wie wir bewußt in diesen selbstregulierenden Prozeß eingreifen können, erklärt die Gesundheitsexpertin im NATURSCHECK-Interview.

Liebe Frau Leser, derzeit sind viele Menschen verunsichert. Durch Politik und Medien werden täglich neue potentielle Gefahren heraufbeschworen, was nicht unbedingt zur allgemeinen Entspannung beiträgt. Was geschieht in uns Menschen, wenn wir uns ständig bedroht fühlen?

Christina Leser

Im Alarmzustand kann ich nicht mehr klar denken. Denn der Alarmzustand ist ein Überlebensreflex! Früher ging man davon aus, daß unsere emotionalen Probleme in der Hauptsache von der Psyche kommen, heute weiß man, daß das autonome Nervensystem viel entscheidender ist.

Ein paar Zahlen vorab: Wir haben in unserem Gehirn bis zu 100 Milliarden Nervenzellen. Diese sind verknüpft mit 100 Billionen Synapsen. Das sind unvorstellbare Dimensionen. Und wenn man die Nervenbahnen aneinanderlegen würde, käme man auf 5,8 Millionen Kilometer. Das heißt, wir könnten mit den Nervenbahnen, die wir in uns tragen, 145 Mal die Erde umrunden.

Unser autonomes Nervensystem ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Ob das Emotionen sind, ob das Gedanken sind, ob das Ideen sind, ob das Lernen ist, ob das die Verdauung ist, ob das der Schlaf ist, ob das die Hormonausschüttung ist, all diese Lebensaspekte werden vom autonomen Nervensystem gesteuert. Und darum ist es auch so wichtig, daß dieses System so funktioniert, wie wir es gerne haben möchten.

Das autonome Nervensystem hat eine riesengroße Aufgabe, nämlich unser Überleben zu sichern. Diese Aufgabe steht über allem anderen. All die Milliarden von Nervenzellen folgen in erster Linie dieser wichtigsten Mission! Alles andere, ob das jetzt Spaß, Freude, Unterhaltung oder auch Lernen ist, kommt erst an zweiter Stelle.

Um also auf Ihre Frage zurückzukommen: Was geschieht in uns Menschen, wenn wir uns ständig bedroht fühlen? Der Sympathikus schaltet auf Dauerfeuer, und wir wechseln permanent zwischen Kampf- und Fluchtreflex hin und her. Geht uns irgendwann die Luft aus, folgt der Totstellreflex, was gemeinhin dann zu Depression oder gar Burnout führt.

Können Sie ein bißchen mehr über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems erzählen?

Christina Leser

Um es für mich selbst besser verständlich zu machen, habe ich die drei Hauptfiguren in diesem System als eine Art Cartoons gezeichnet: Den Sympathikus, den ventralen Vagus und den dorsalen Vagus. (Siehe Abbildung)

Der Sympathikus hat die Aufgabe, unser Überleben zu sichern. Er ist wie eine innere Alarmanlage. Meldet er Gefahr, haben wir nur noch zwei Handlungsalternativen: Kampf oder Flucht. Alles andere wird ausgeschaltet. Das heißt: Ihr Körper reagiert, ohne daß Sie darüber nachdenken. In der Form, daß sofort Ihr Puls hochgeht, Ihre Atmung flacher wird, es werden Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, der Verdauungstrakt hört auf zu arbeiten, und die Leber verwandelt Glykogen in Glucose. Um diese autonomen Prozesse auszulösen, reicht oft schon ein Geräusch in der Nacht oder der Gedanke an den Zahnarzt. Auch ein Ehestreit kann »Lebensgefahr« signalisieren.

Der Gegenspieler des Sympathikus ist der ventrale Vagus. Die Aktivierung des ventralen Vagus ist Voraussetzung für die Fähigkeit zu Kommunikation und sozialem Kontakt. Zudem ist der ventrale Vagus dafür zuständig, uns wieder in Entspannung zu bringen und damit in Sicherheit. Sobald dies geschieht, harmonisieren sich auch die Prozesse in unserem Körper. Das Alarmsystem wird quasi heruntergefahren.

Der dorsale (hintere) Vagus ist der Dritte im Bunde. Wenn unser inneres System erkennt, daß weder Kampf noch Flucht eine Lösung bringen, dann wird der dorsale Vagus aktiviert und sagt: »Ich muß mich totstellen!« Im Tierreich kann man das beobachten, da gibt es den »Totstellreflex«. Tiere stellen sich tot, da sie annehmen, dadurch ihr Überleben sichern zu können. Und tatsächlich gibt es Tiere wie etwa den Löwen, der keine toten Tiere frißt. Gazellen nutzen diesen Überlebenstrick. Ist der Löwe weg, stehen sie wieder auf und bringen sich in Sicherheit.

Zusammenfassend kann man also sagen: Sowohl Sympathikus als auch ventraler und dorsaler Vagus haben eine wichtige Funktion. Sie interagieren. Doch sollte immer der ventrale Vagus der Chef sein, da er für Verbundenheit und Geborgenheit zuständig ist. Die anderen beiden sollen anwesend sein: denn wenn Gefahr besteht, wollen wir, daß die Alarmanlage Sympathikus das signalisiert. Und der dorsale Vagus soll dabei sein, um uns dann, wenn wir uns überlastet haben, zum Ausruhen zu zwingen.

Heute lauern ja Todesgefahren nicht mehr an jeder Ecke. Dennoch reagieren wir bisweilen schon auf kleinste Konflikte, als ginge es um Leben und Tod. Warum ist das so?

Christina Leser

Die innere Alarmanlage ist 24 Stunden am Tag eingeschaltet: sie überprüft über unsere fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) permanent, ob Gefahr droht oder ob wir in Sicherheit sind. Das ist aber ein uraltes System, das unsere heutigen Lebensumstände und Belastungen oft falsch bewertet und damit Fehlalarme auslöst.

So wird bei manchem schon der Besuch beim Zahnarzt als Lebensgefahr eingestuft. Die hohen Frequenzen des Bohrers und auch die »ungeschützte Haltung« auf dem Behandlungsstuhl mit einem Arzt, der sich über uns beugt, kann vom Sympathikus als Bedrohung bewertet werden.

Die Alarmschwelle liegt bei einem ängstlichen, sorgenvollen Menschen sicher niedriger als bei einem Menschen, der seine Umwelt bewußt wahrnimmt und einen kühlen Kopf bewahrt. Wer gestreßt und überfordert ist, läuft Gefahr, überzureagieren, was wieder das gesamte Überlebensprogramm in Gang setzt. Zudem gibt es Belastungen wie Krankheiten oder Traumata, die einen Daueralarm auslösen, aus dem man oft nicht mehr herauskommt. Das kostet sehr viel Energie. Der ventrale Vagus kommt nicht mehr zum Zug!

Dieses Wahrnehmen und Einordnen in Gefahr oder Sicherheit nennt man auch Neurozeption. Zwischen dem äußeren Reiz, also einer optischen Wahrnehmung, einem Geräusch, einem Geruch, etc. und der Reaktion darauf haben wir eine kurze Zeitspanne, um zu entscheiden, wie wir reagieren werden. Wir haben also die Freiheit, zu entscheiden!

Doch nur, wenn der ventrale Vagus auf dem Chefsessel sitzt. Sitzt dort der Sympathikus, dann reagieren wir automatisch zwischen Kampf und Flucht. Da haben wir keine anderen Möglichkeiten. Wir sollten also lernen, richtig und angemessen auf äußere Reize zu reagieren. Dann können wir auch unsere Ressourcen aktivieren und nutzen. Wir handeln bewußt!

Sicher hat jeder schon Situationen erlebt, bei denen die eigene Reaktion sich im Nachhinein als völlig überzogen herausstellt hat. Viel Lärm um Nichts, könnte man sagen. Wie aber lernt man, in solchen Streßsituationen gelassen zu bleiben?

Christina Leser

Zuerst einmal ist es wichtig zu verstehen, wie und warum unser autonomes Nervensystem so reagiert, wie es reagiert. Es erfüllt ja eine wichtige Aufgabe: unser Überleben zu gewährleisten und uns in Sicherheit zu bringen. Wo aber finden wir Sicherheit?

Schauen wir auf unseren Lebenslauf: Wir kommen auf die Welt und sind nicht alleine lebensfähig. Wir brauchen jemanden, der sich um uns kümmert. Wir wollen verbunden sein mit anderen. Wir wollen versorgt werden. Das ist das, was wir uns wünschen. Und das geht nicht nur uns Menschen so, das kann auch zwischen Mensch und Tier der Fall sein. Oder zwischen Tieren untereinander. Alle sehnen sich nach Sicherheit und Geborgenheit.

Wenn wir unter Druck stehen oder gestreßt sind, findet eine Art Trennung statt. Wir fallen aus unserer Mitte und switchen unbewußt zwischen unterschiedlichen Zuständen hin und her. Hält dieses Getrenntsein zu lange an, benötigen wir Hilfe.

Um den Betroffenen aus dem Daueralarm herauszubringen und den ventralen Vagus zu stärken, nutzen wir in der Casa Medica neben einigen einfachen Techniken der Selbststeuerung auch die Audiovisuelle Wahrnehmungsförderung, kurz AVWF. Diese übermittelt dem System durch bestimmte Schallwellen und Frequenzen die Botschaft: Du bist in Sicherheit! Du kannst dich entspannen! Alles ist gut!

Mit diesem »Reset« durch die AVWF-Therapie nach Traumata, bei Burnout und anderen Streßbelastungen, wie z.B. durch Krankheit haben wir seit Jahren sehr gute Erfahrungen gemacht. Es geht im Grunde immer darum, uns in Sicherheit zu bringen. Durch Corona ist das Thema Sicherheit für ganz viele Menschen weggebrochen. Überall blinken »Alarmmeldungen«, und viele Menschen sind deshalb seit Monaten im Daueralarmzustand …

Das kann ich nur bestätigen. Daher die Frage aller Fragen: Was kann der Einzelne tun, um zukünftig nicht mehr unnötig in die Sympathikus-Falle zu tappen?

Christina Leser

Es gibt viele Möglichkeiten, Neurorezeption zu trainieren, also die Art der eigenen Reaktion bewußt zu beeinflussen. Man kann sich z.B. in einer Streßsituation die Fragen stellen: Bin ich gerade wirklich in Lebensgefahr? Was kann denn schlimmstenfalls passieren?

Zudem sollte man auf die eigene Haltung achten: Gebeugte Haltung oder Rundrücken symbolisieren Gefahr. Also gilt es, sich aufzurichten. Aufrechte Haltung bedeutet: Ventraler Vagus ist der Chef!

Auch Lächeln und Lachen werden noch immer unterschätzt. Lächeln gibt dem autonomen Nervensystem das Signal: Alles in Ordnung! Sicherheit! Nicht umsonst wird Lachyoga immer beliebter! Lachen ist gesund! Singen bewirkt dasselbe. Beide melden an den Sympathikus: Keine Gefahr!

Und natürlich unsere Atmung: Wenn Sie merken, Sie regen sich über irgendetwas auf – nehmen Sie sich kurz heraus, atmen Sie einige Male länger aus als ein. Und der Sympathikus beruhigt sich.

Was mir sehr gut gefällt an diesem Wissen von Alarmzustand und Sicherheit ist, was ich durch dieses Wissen alles vermeiden kann. Wenn ich merke, jemand reagiert mit Kampf und Flucht, kann ich bewußt agieren, anstatt ebenfalls in Kampf und Flucht zu gehen. Wenn uns dieser Dreiklang aus Sympathikus, ventralem Vagus und dorsalem Vagus bewußt ist, können wir sehr viel Streit und Streß vermeiden und die Energie, die wir dadurch sparen, für schöne und aufbauende Dinge einsetzen. Darum mein Wunsch: Bringen Sie sich und andere in Sicherheit!

Liebe Frau Leser, herzlichen Dank für dieses hochinteressante und lehrreiche Gespräch.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.casamedica.de

Kolumne: Die (R)Evolution des Herzens – Teil 4: Heilpflanzen für das Herz

In diesem Artikel aus der Reihe des »Herzenskompaß« möchte ich gerne auf einige Heilpflanzen eingehen, die unserem Herzen in schwierigen Zeiten unterstützend zur Seite stehen. Die Auswahl der Heilpflanzen ist sehr groß: Wolf-Dieter Storl beschreibt in seinem Buch »Das Herz und seine heilenden Pflanzen« folgende »alte« und »neuere« Heiler:

»Alte« Herzpflanzen: Baldrian, Bärwurz, Bärlauch, Borretsch, Veilchen, Dost, Ehrenpreis, Erdbeere, Walderdbeere, Gänseblümchen, Herzblatt, Himbeere, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Mariendistel, Stinkender Storchschnabel, Rose, Rosmarin, Schlüsselblume, Waldmeister, Waldziest, Zitronenmelisse und viele andere.

»Neue« Herzpflanzen: Adonisröschen, Fingerhut, Goldlack, Königin der Nacht, Maiglöckchen, Meerzwiebel, Nieswurz, Rosenlorbeer, Herzgespann, Immergrün, Knoblauch, Mistel, Weißdorn, Passionsblume, Baldrian (Valeriana).

Ich werde mich auf einige Heilpflanzen fokussieren, die ich in meinem Wirken als Heilpraktikerin am häufigsten verordne. Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, wie z.B. Einsatz als Tee, Urtinktur, Auflage, Wickel, Aromaöl, Räucherware, Globuli. Ich schätze die Urtinkturen für den Einsatz im Alltag sehr. Zum einen, weil sie einfach in der Handhabung sind, zum anderen, weil sie unkompliziert transportiert werden können. Die Dosierungsmenge ist immer individuell anzuwenden, die Angaben bei den Pflanzenbeschreibungen sind nur eine grobe Orientierung. Bei schwerwiegenden bzw. chronischen Beschwerden empfiehlt sich immer die Begleitung durch einen kompetenten Therapeuten – wenn das Herz in Not ist, bedarf es stets großer Achtsamkeit.

Das Herz aus Sicht der Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und wurde kontinuierlich verfeinert und weiterentwickelt. Sie umfaßt nicht nur die Akupunktur, die hier am meisten verbreitet ist, sondern ist ein komplexes System, welches auf fünf Säulen ruht: der Dietätik (Ernährung nach den fünf Wandlungsphasen), manuelle Behandlungsmethoden (z.B. Tuina), Akupunktur, Kräutermedizin (klassisch in Form von Dekokten) und ganzheitlichen Bewegungsmethoden wie z.B. Qigong oder Taijiquan.

Die Stärke der TCM sehe ich vor allem in dem energetischen Verständnis des Menschen, daher schlage ich gerne eine Brücke von der chinesischen Medizin zu hiesigen Naturheilverfahren. Das Wissen der TCM hilft mir in der Praxis bei der Diagnose und manuellen Behandlung (Tuina, Shiatsu). Bei der Verordnung von Heilkräutern jedoch greife

ich am liebsten auf heimische Heilpflanzen zurück. Dieser integrative Zugang hat sich für mich in der Praxis sehr bewährt, und ich hoffe, Sie können aus dem Wissen der TCM hilfreiche Inspirationen für sich und den Alltag mitnehmen.

Einige Erkenntnisse aus China können uns zu einem besseren Verständnis von Disharmonien und Pathologien führen, idealerweise ehe körperliche Beschwerden manifest werden. Der Aspekt der Prävention ist stets das Ideal, und das energetische Verständnis hilft uns, Dysbalancen auf feineren Ebenen wahrzunehmen, ehe sie körperlich manifest werden und so frühzeitig eine heilsame Kurskorrektur einzulegen.

Das Herz ist der Kaiser

Aus Sicht der chinesischen Medizin wird die Zusammenarbeit der inneren Organe oft mit dem Bild eines Staates und seiner Beamten verglichen. Dabei nimmt in diesem Staat das Herz die Rolle des Kaisers ein und wird als Sitz des Shen bezeichnet. Shen (japanisch Shin) wird mit Herz / Geist übersetzt – das Herz ist also der Sitz des Geistes. Die fünf Hauptaufgaben des Herzens sind die folgenden: Gedächtnis, psychische Aktivität, Denken, Schlaf und Bewußtsein.

Das Herz ist verantwortlich für die Zirkulation des Blutes, es kontrolliert die Blutgefäße und das Schwitzen, öffnet sich in der Zunge und manifestiert sich in der Gesichtsfarbe/im Glanz des Gesichts. Die Qualität unseres Herz-Geistes zeigt sich auch in der Sprache. Auch bei uns gibt es den Ausdruck »Das Herz auf der Zunge tragen.«

Bei einem Herz-Disharmonie-Muster (Exzeß oder Schwäche), kommt es zum Beispiel vor, daß ein Mensch unaufhörlich spricht oder unangemessen lacht/kichert. Zudem können Sprachstörungen, wie zum Beispiel Aphasie und Stottern auftreten. Auf der emotionalen Ebene steht das Herz in Beziehung zur Freude. Exzessive Freude bis hin zur Manie »verletzt« das Herz, das Wohlmaß an Freude stärkt das Herz. Ein Übermaß an Emotionalität (zu viel Ärger, Wut, Frustration, Trauer, Sorge) belastet letzten Endes nicht nur die entsprechenden Yin-Organe, sondern zieht stets auch das Herz in Mitleidenschaft.

Alle fünf Yin-Organe oder die sogenannten Speicherorgane (Leber, Herz, Milz, Lungen, Nieren) beeinflussen den Geist und die Seele auf verschiedene Weise, deswegen wäre es unzureichend, das psychische und spirituelle Leben allein auf das Herz zu beziehen.

Herzens-Leiden

Wird der Kaiser über einen längeren Zeitraum geschwächt, um bei dem Bild des Hofstaates zu verweilen, können im Laufe der Zeit verschiedene Beschwerden auftreten. Oft treten subtile und/oder psychische Beschwerden in verschiedenen Abstufungen auf, die sich noch nicht auf der körperlichen Ebene manifestieren, wie z.B. Unruhezustände, Angstzustände, Depressionen, Vergeßlichkeit, Schläfrigkeit bis hin zu Schlafstörungen oder verlangsamtes Denken.

Wenn der Mensch über einen längeren Zeitraum im energetischen Ungleichgewicht verweilt, verstärken sich diese Beschwerden, chronifizieren oder manifestieren

Naturheilpraxis Merkle
Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheits-Check
Osteopathie (auch Kinder und Säuglinge)
Dorn-Breuss, pneumatisches Schröpfen
Akupunktur, NPSO (Siener-Therapie)
Klangtherapie/Körpertambura

Renate Merkle Heilpraktikerin
Bühlgartenweg 20 * 74354 Ottmarsheim
Tel. 07143/409576 * Fax 07143/960380
Email: naturheilpraxis.merkle@web.de
Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

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 -

sich schließlich auf der körperlichen Ebene. Körperliche Symptome, welche auf ein Ungleichgewicht im Element Feuer hinweisen (das Herz ist dem Element Feuer zugehörig) sind z.B. Palpitationen (Herzstolpern), Brustenge, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu schwerwiegenden Manifestationen in Form eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.

Die meisten Patienten, die in unserer Praxis vorstellig werden und der »Herzens-Pflege« bedürfen, nennen folgende Beschwerden. Oft wurden sie ärztlich durchgecheckt und die Untersuchungen blieben ohne Befund, d.h. eine organische Ursache wurde nicht gefunden.

› Schlaflosigkeit
› Unruhe, Rastlosigkeit – innerlich wie äußerlich, Vergeßlichkeit
› Angstzustände bis hin zu Panikattacken
› Herzklopfen, Palpitationen, Herzdruck
› Verlust der Lebensfreude, der Begeisterung, des »feu sacré«

Seltener: wegen Bluthochdrucks, niedrigen Blutdrucks, Kreislaufbeschwerden, Schwindels, Artherosklerose, Herzinsuffienz oder Zustand nach Herzinfarkt.

Heilpflanzen für das Herz

Folgende Heilpflanzen sind mir wertvolle Begleiter im therapeutischen Alltag, die meisten von ihnen können Sie abhängig von der Jahreszeit vor der Haustüre finden. Es ist auch spannend, ihre Wirkung durch die direkte Begegnung zu erspüren, ohne sie innerlich einzunehmen:

Baldrian (Valeriana) – die erdende Ruhe-Überbringerin
Schlüsselbegriffe: Schlafstörungen, Unruhezustände, Angstzustände.

Die klassische Pflanze bei nervösen Ein- und Durchschlafstörungen und Unruhezuständen. Valeriana vermag den rastlosen Geist, der in der Gedankenflucht sich im Kreise dreht, zu beruhigen und ist auch bei Angstzuständen hilfreich. Diese Ruhelosigkeit kann sich auch körperlich zeigen, zum Beispiel durch Restless-Legs-Syndrom, ADHS oder ADS oder durch Überempfindlichkeit aller Sinne.
Wirkung: beruhigend, krampflösend, angstlösend, schlaffördernd.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Bärlauch (Allium ursinum) – ein mächtiger Blut-Reiniger
Schlüsselbegriffe: »Blut-Reiniger«, Bluthochdruck, Atherosklerose.

Eine klassische Frühjahrsarznei, die zu schmackhaften Gerichten verarbeitet werden kann, aber auch zu anderen Jahreszeiten, zum Beispiel als Urtinktur unterstützen kann. Allium ursinum gilt schon seit jeher als mächtiger Blut-Reiniger, der die Gefäße »durchputzt« und die Entgiftung über die Nieren anregt. Sie ist eine wichtige Heilpflanze, um der Atherosklerose vorzubeugen und wirkt unterstützend bei Bluthochdruck. Auch bei gefäßbedingten Kopfschmerzen sollte man an den Bärlauch denken – aber bitte seien Sie achtsam: bei empfindsamen Menschen kann die Arznei wiederum Kopfschmerzen auslösen.
Wirkung: Blutreinigend, Stoffwechsel anregend.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Johanniskraut (Hypericum) – der Lichtbringer
Schlüsselbegriffe: Schlafstörungen, Angst und Unruhezustände, Burnout/Erschöp-

fungszustände, depressive Verstimmungen, Nervenschmerzen.

Das Johanniskraut ist eine uralte Heilpflanze, die in vielen (auch magischen) Ritualen eine wichtige Rolle spielt, wie zum Beispiel beim Wetter-Zauber. Sie ist der Lichtbringer unter unseren Arzneien, denn sie entfaltet, wie alle Sonnenpflanzen, ihre größte Kraft um die Sommersonnenwende und erfreut unser Auge mit ihren leuchtend gelben Blüten. Johanniskraut ist vor allem bekannt als Verletzungsarznei. Diese Verletzung kann die körperliche Ebene, zum Beispiel bei Nervenverletzungen, Verletzungen/Schmerzen der Wirbelsäule, aber auch die seelische Ebene betreffen, zum Beispiel bei Traumen oder Depressionen.

Hypericum ist eine wichtige Arznei bei nervöser Unruhe, Angstzuständen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen bis hin zu Burnout. Johanniskraut stärkt zudem unser Nervensystem und aktiviert das Immunsystem, sodaß es nicht zusammen mit Immunsuppressiva eingesetzt werden sollte.
Wirkung: beruhigend, angstlösend, antidepressiv, entzündungshemmend.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Rosmarin (Rosmarinus)– das innere Feuer entfachen
Schlüsselbegriffe: Durchwärmung, Tonisierung, Anregung des Blutkreislaufs, bei niedrigem Blutdruck, Erschöpfung/Burnout.

Das Wesen der Pflanze entspricht dem Feuer und der Begeisterung. Rosmarin vermag den Geist zu entzünden, zu begeistern. Es regt den Blutkreislauf an, tonisiert, durchwärmt das Blut und beugt Blutarmut vor. Rosmarinus paßt zu begeisterungsfähigen Menschen, die sich gerne in sozialen Berufen tummeln. Sie zeigen großen Einsatz, Engagement und Hilfsbereitschaft – manchmal bis zur Selbstaufopferung. Manche vergessen jedoch, ihre eigenen Batterien aufzuladen, sie brennen förmlich aus, und das Feuer der Begeisterung erlischt. Rosmarin besitzt die Kraft wiederaufzurichten, Lethargie zu vertreiben und wieder Freude am Leben zu vermitteln.
Anwendungsgebiete: allgemeine Schwächezustände, ausgeprägte Kälteempfindlichkeit durch Schwächung des Wärmehaushaltes, Kreislaufbeschwerden, niedriger Blutdruck, Blutarmut, Burnout-Syndrom, Zyklusstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden.
Wirkung: tonisierend, durchblutungsfördernd, blähungswidrig, krampflösend, fördert die Magensekretion.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Zitronenmelisse (Melissa officinalis) – für Herz und Verdauung
Schlüsselbegriffe: nervöse Unruhezustände, psychovegetative Herzbeschwerden, Beschwerden im Bereich der Nerven und der Verdauungsorgane.

Die Melisse ist eine ebenso sanfte und liebevolle Pflanzen-Helferin wie die Passionsblume. Ihr feiner, lieblicher Duft und Geschmack beruhigt schon bei der Einnahme die Sinne. Menschen, die der Melisse bedürfen, sind oft sehr sensitive Menschen, die leicht auf äußere Einflüsse und Störungen reagieren. Sie gehören häufig zu den sogenannten »hochsensiblen Menschen«.

Melissa officinalis hilft bei Einschlafstörungen, bei nervöser Unruhe und bei leichten Herzbeschwerden. Oft sind diese Symptome vergesellschaftet mit Verdauungsproblemen, wie zum Beispiel Blähungen, Bauchschmerzen oder Reizdarm.
Wirkung: entkrampfend, beruhigend, antibakteriell, blähungswidrig.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Weißdorn (Crataegus) – das Tonikum für unser Herz
Schlüsselbegriffe: Regulation des Blutdrucks, Druckgefühl in der Herzgegend, Angina pectoris, Stärkung des Herzens.

Crataegus wirkt vor allem auf das Herz tonisierend und stärkend – ist also eine Herz-Arznei par excellence. Vor allem bei Herzinsuffizienz werden die Blätter und Blüten verwendet. Weißdorn wirkt unter anderem positiv inotrop, rhythmusstabilisierend, erhöht die Durchblutung der Herzgefäße und senkt den peripheren Gefäßwiderstand. Seine Wirksamkeit wurde in mehreren Studien bestätigt und in einer aktuellen Studie, der SPICE-Studie, erneut untersucht.
Anwendungsgebiete: Druck und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens, kreislaufbedingte Müdigkeitsanfälle, leichte(!) Formen von Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, zur Regulation des Blutdrucks, Erschöpfungszustände, Altersherz u. a.
Wirkung: die Kontraktionskraft des Herzmuskels wird gestärkt, die Arbeitsleistung des Herzens wird verbessert, wirkt rhythmusstabilisierend, verstärkt die Durchblutung des Myokards und der Herzgefäße.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 3 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Passionsblume (Passiflora incarnata) – die Beruhigende
Schlüsselbegriffe: Unruhezustände, Schlafstörungen, Schmerzen/Druck in der Herzgegend.

Die Passionsblume wirkt stark beruhigend und angstlösend. Sie ist eine sanfte Pflanzen-Helferin mit mütterlicher Qualität, die den Menschen in den Arm nimmt und in seine/ihre Herzensruhe führt. In manch bewegenden Lebenszeiten verliert sich der Mensch leicht in Sorge, Angst oder in der Fülle an Eindrücken. Hier unterstützt Passiflora dabei, wieder in die eigene Mitte zurückzukehren und hier aus der Ruhe Kraft zu schöpfen. Sie wirkt ausgleichend auf das Gemüt.
Wirkung: beruhigt, wirkt lösend bei Ängsten.
Dosierung: als Urtinktur 1– 3 x täglich 2 – 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen oder 1 x täglich vor dem Schlafengehen 5 – 10 Tropfen in etwas Wasser.

Ich wünsche Ihnen heilsame Erfahrungen mit den Schätzen der Natur und ein gutes Erstarken Ihrer Lebenskraft.

Autorin
Feryal S. Genç
Heilpraktikerin & Qi Gong Ausbilderin

Weitere Informationen
www.feryalgenc.com

MQ – Gedanken bewußt lenken

MQ »Mentale Intelligenz« ist ein noch junger Begriff im Bereich der Neurowissenschaften, der die Fähigkeit beschreibt, das eigene Denken als solches wahrzunehmen, zu reflektieren und sinnvoll zu lenken. Mit anderen Worten: Es geht um die Macht unserer Gedanken und wie wir damit unsere Realität erschaffen.

Unzählige eigene und kollektive Überzeugungen, Meinungen, Urteile, Anschauungen, Glaubenssätze, Behauptungen, Erwartungen etc., ziehen jeden Tag durch Ihren Geist – wie bewußt und sinnvoll gehen Sie mit diesen Gedanken um? Wie viel Beachtung schenken Sie der mittlerweile wissenschaftlich gut belegten Erkenntnis, daß immaterielle Gedanken ganz konkrete reale Folgen haben? Wie (gut) gelingt es Ihnen, Ihre Denkprozesse so auszurichten, daß sinnvolle, erfüllende Ziele keine Wunschträume bleiben, sondern Sie diese in reales Geschehen verwandeln?

Denken heißt Erschaffen

Die Welt passiert nicht einfach. Wir machen sie. Und zwar durch eine bestimmte Art von Gedanken: Nicht die flüchtigen und oberflächlichen, sondern die Überzeugungen, die Sie und ich so sehr für wahr halten, daß wir nicht den Hauch eines Zweifels verspüren. Wenn Sie beispielsweise tief im Innern daran glauben, daß Sie am Ende nie bekommen, was Sie sich wünschen, dann erleben Sie vermutlich genau das: Am Ende zerrinnt Ihnen das Gute zwischen den Fingern.

Obwohl wir durch unser archaisches Freund-Feind-Flucht-Angriffs-Denken sehr auf Vermeidung und Schutz gepolt sind und es uns deshalb wesentlich leichter fällt, Dinge zu erschaffen, die wir *nicht* wollen, gelingt der Schöpfungsakt auch andersherum. Denken Sie beispielsweise an den Placebo-Effekt: Sie sind ohne den Hauch eines Zweifels davon überzeugt, daß ein Medikament, das gar keines ist, Ihnen Heilung bringt – und es geschieht. Wie geht das?

Wie erschaffen wir Realität?

Ausgangsbasis ist die Erkenntnis (u.a. aus der neuen Physik), daß wir mit Gedanken tatsächlich die Welt bewegen. Wir tun es ununterbrochen. Nur tun wir es eben unbewußt, weil wir den Vorgang selbst und unsere Rolle darin nicht bemerken. Das wiederum hat mit der Art und Weise unseres Denkens zu tun. Mit der Aufklärung haben wir uns entschieden, lieber in überschaubaren Einzelaspekten zu denken als in (der göttlichen) Einheit, und so ist uns der Blick für das Ganze allmählich verlorengegangen.

Anstatt das Rätsel »Wie funktioniert unsere Welt« zu lösen, haben wir uns mit dem Denken in vereinfachenden linearen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen nicht nur an den Rand des Abgrunds gebracht. Es wurde uns auch unmöglich, die Vorgänge der Welt zu verstehen, denn Komplexität basiert ja gerade auf der höchst lebendigen Beziehung aller Teile miteinander.

Wir tun, was wir denken

Wenn wir mit unseren Händen eine bessere Welt erschaffen wollen, müssen wir also zunächst unser Denken ändern. Wie wird aus Denken Handeln? Im Grunde ist das ziemlich simpel: Am Anfang ist da ein Gedanke, eine Überzeugung, der *unumstößliche* Glaube an etwas. Zum Beispiel die aus unserem archaischen Erbe stammende Vorstellung, wir seien ständig latent von Feinden in unserer Existenz bedroht. Wie wird aus einem Gedanken, dessen wir uns noch nicht einmal bewußt sind, ein weltumspannendes Handeln?

Kurz gesagt: Informationen, die unserer tiefsitzenden Angst vor Vernichtung Nahrung geben, fallen auf fruchtbaren Boden. Unser Gehirn sortiert die neue Information zu den passenden bereits existierenden Gedanken, und diese werden mächtiger. Wie ein Magnet, der einen Eisensplitter nach dem anderen anzieht. Begleitet werden diese Gedanken von entsprechenden Gefühlen, die ebenfalls an Intensität gewinnen, je mehr Gedanken wir ansammeln. Als soziale Wesen mit dem Wunsch und den Möglichkeiten zu globalem Austausch, verbreiten sich also nicht nur Erreger, sondern auch unser Gedankengut viral. Sowohl in schädlicher als auch in schöpferischer Hinsicht.

Genau hier setzt mentale Intelligenz an: Je höher der MQ, desto ausgeprägter die Fähigkeit, lähmende, (selbst-) zerstörerische Gedankenschleifen a) zu durchbrechen, b) neue, uns förderliche Gedanken zu denken und c) diese zu einer neuen ebenso mächtigen Gedankenschleife aufzubauen, die d) so mächtig wird, daß sie stärker wird als unsere Zweifel, um sich dann e) durch unsere Taten in reales Geschehen zu verwandeln. Individuell genauso wie kollektiv.

Mit anderen Worten: Um die Realität zu erschaffen, die wir wollen, müssen (und dürfen!) wir wieder lernen, unsere Werkzeuge, Verstand, Gefühle und Hände oder – wer die spirituellen Worte mag – Körper, Geist und Seele als Einheit zu gebrauchen. Ein anderer und vor allem ein bewußter Einsatz unserer Intelligenz.

IQ + EQ + MQ = Ein unschlagbares Trio

Mittlerweile wissen wir, es gibt mehrere Ausdrucksformen von Intelligenz. Wir wissen auch, daß unser Gehirn nicht aus autark arbeitenden Arealen besteht, sondern daß im Gehirn alles mit allem vernetzt ist. Wir müssen also nicht komplex werden, wir sind es von Natur aus. Nur sind wir es nicht gewohnt, unsere Fähigkeiten zu nutzen, weil wir nur den kognitiven Verstand trainieren. Aber das können Sie lernen. Indem Sie die Fähigkeiten Ihres Gehirns, ausgedrückt durch IQ, EQ und MQ miteinander verbinden – und dadurch Ihre Schöpferkraft gezielt trainieren.

Der »IQ« mißt Ihre intellektuelle Intelligenz. Ihre Fähigkeit, logische Zusammenhänge zu erkennen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Er ist im bis heute nachwirkenden Denken verwurzelt, allein der rationale Verstand sei in der Lage, Wohlergehen und Fortschritt hervorzubringen. Erst 1990, nach rasanten Erkenntnissen im Bereich der Psychologie und gegen erheblichen Widerstand aus den Reihen der bis dahin etablierten Wissenschaften, wurde der »EQ« als Kennziffer eingeführt: Er erkennt die hohe Bedeutung von Emotionen an und ist ein Indikator für die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Und Sie ahnen es – je mehr sich das neue Denken durchsetzte, desto mehr veränderte sich die Welt.

Dieser Zusammenhang fiel auf. Man erkannte, daß das Denken selbst, also der Umgang mit unseren tiefsten Überzeugungen, Ursache und Treiber des Weltgeschehens ist. Das neue Denken brachte schließlich eine neue Kennziffer, den »MQ«, sowie eine weitere Erkenntnis hervor: Weder der Verstand (IQ), noch der EQ, noch der MQ für sich alleine sind in der Lage, entscheidende globale und nachhaltige Entwicklungen voranzubringen. Erst wenn sie gemeinsam ihre Wirkung entfallen, erschaffen wir, was die meisten von uns wollen: Wohlergehen, Frieden, Gemeinschaft, eine in jeder Hinsicht gesunde Umwelt.

Die aktuelle Pandemie-Situation ist ein eindringliches, wenngleich zutiefst erschütterndes Beispiel, das zeigt, warum das Duo aus IQ und EQ unvollständig ist: Wenn Sie sich in einer langen Phase der Unsicherheit befinden, von Tragödien unmittelbar betroffen sind und tiefgreifende persönliche, gesellschaftliche und globale Veränderungen hautnah miterleben – was nützt es Ihnen da, wenn Sie wissen, was Sie am besten tun sollten (IQ) und Sie es vermögen, Ihre vielleicht aufpeitschenden Emotionen zu beruhigen und sich und andere immer wieder zu motivieren (EQ), wenn es Ihnen nicht ebenso gelingt, Ihre lähmenden Gedankenschleifen zu durchbrechen?

Die nächsten Zeilen enthalten eine kurze Anregung, die Sie nutzen können, um sofort damit anzufangen, Ihr gesamtes intelligentes Potenzial zu nutzen, um Ihre (Um-)Welt ganz real, in großem Maße und nachhaltig zu verändern.

Der Schöpfungsprozeß

… vollzieht sich in meditativen Konzentrationsübungen. Eine Fremdsprache für den kognitiven Verstand. Aber der richtige Code für die Vernetzungszentren, in denen unsere nicht-kognitiven Fähigkeiten gespeichert sind. Es ist die Sprache unserer tiefsten Überzeugungen. Und damit unsere (bislang beste) Chance sie zu verändern.

Eine leichte Übung: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie 1 - 2 Minuten in Ihrem natürlichen Atemrhythmus. Dann beginnen Sie bewußt ein und auszuatmen. Nehmen Sie dabei Ihren Verstand mit – er will immer mit von der Partie sein. Unterstützen und beruhigen Sie ihn mit einer einfachen Aufgabe:

Denken Sie beim Einatmen »Einatmen« und beim Ausatmen »Ausatmen«. Während Ihr Verstand beschäftigt ist, ist er zufrieden, und Sie werden ruhiger. Vertiefen Sie nun diese Ruhe, indem Sie weniger, langsamer und bewußter Atmen. Verlängern Sie Ihren Atem. Atmen Sie erst 3 Sekunden ein und 3 Sekunden aus.

Sobald Ihnen das ohne Anstrengung gelingt, steigern Sie Ihre Atemsequenz, bis Sie 5 - 6 Sekunden ein und 5 - 6 Sekunden ausatmen. Machen Sie zwischen Ein- und Ausatmen keine Pausen. Denken Sie »Einatmen« und »Ausatmen« weiter. Irgendwann hört das Denken von alleine auf.

Tauchen Sie in die Ruhe ein. Vielleicht stellt sich ein leichtes Entrücktsein ein. Weisen Sie dann Ihren Verstand an, einen Satz zu denken, der Sie sehr begrenzt, z.B. »Ich schaffe das nicht!« oder »Ich allein bewirke doch sowieso nichts!« Heben Sie dabei Ihre Arme vor die Brust und führen Sie sie nach außen. Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Satz aus Ihrem Innern nach außen wegschieben. Spüren Sie in den Raum hinein, der zwischen Ihren geöffneten Armen entsteht.

Führen Sie dann Ihre Arme zurück, und denken Sie dabei an etwas, das Sie sich für sich selbst und andere wünschen. Ein Gedanke des Gebens, der in Ihnen ein Gefühl tiefer Zufriedenheit, Verbundensein und Glück erzeugt. Diese Gefühle, die tief aus Ihrem Innern kommen, liefern die Energie, die es braucht, um ähnliche Gedanken anzuziehen, die schließlich zu einem komplexen und dichten Feld heranwachsen, das Sie in Ihrem gesamten Körper fühlen können. Holen Sie mit Ihrer Armbewegung das Gute zu sich. Füllen Sie den freigewordenen Raum mit genau dem, was Sie sich in Ihrer Seele wünschen.

Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie durch und durch von dem neuen Zustand durchdrungen sind. Bis es keinen Unterschied mehr gibt zwischen Ihrem Gedanken und Ihrem gesamten Zustand. Bis Sie ohne den Hauch eines Zweifels spüren, daß der Zustand, den der Gedanke beschreibt, hier und jetzt in Ihnen selbst real ist. Körper, Geist und Seele sind eins. Tun Sie dann genau das, was diesem Zustand entspricht. Handeln Sie im Geiste Ihres neuen Denkens, und erschaffen Sie eine neue Realität. Warten Sie nicht darauf, daß es andere tun. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Denken und Handeln.

… mit großen Nebenwirkungen

Machen Sie solche Übungen regelmäßig. Seien Sie sich dabei des Unterschieds zwischen Willenskraft und schöpferischem Denken bewußt. Letzteres ist ruhig und ohne Zwang. Es bezieht Ihre Belange und die anderer ein. Üben Sie in der Natur und in Gemeinschaft mit anderen. Sie werden kaum fassen können, wie schnell sich Ihr eigenes Handeln und die Welt um Sie herum verändern. Das macht dann Lust auf mehr. So zieht der positive Schöpfungsprozeß seine Kreise. Genial einfach. Einfach genial.

Autorin
Eva Wagner

Weitere Informationen
www.atemwege-rhein-neckar.de

Heilung durch Ahnenarbeit in der Familie – Blick durch den spirituellen Vorhang

Vor über zwanzig Jahren hatte ich einen fast tödlichen Verkehrsunfall. Dabei wurden zum ersten Mal Türen nach innen aufgeschlagen, und ich bekam Zugang zu Seelenebenen, von deren Existenz ich bis dahin nichts gewußt hatte. Fast gleichzeitig begann eine unsägliche Verletzungsserie in meinen beiden Knien. Nach drei Operationen stellte sich ein Dauerschmerz ein, und einige der besten Sportmediziner Münchens erklärten mir, daß sie nichts mehr gegen meine unheilbare Arthrose tun könnten. Ihre Künste auf rein körperlichem Gebiet versagten vollkommen.

Nun war ich gerade einmal 42 Jahre alt. Dabei hatte mein Freizeitleben bis dahin fast ausschließlich aus Sportaktivitäten bestanden: drei Mal pro Woche Volleyballspielen und Skigymnastik, im Sommer Tennisspielen, im Herbst Bergwandern, im Winter Skifahrten. Nun schien ich am Ende zu sein ...

Diese Situation führte neben der Körperkrise auch noch zu einer starken Sinnkrise. Denn bis dahin hatte ich in meiner naturwissenschaftlich-technischen Weltsicht vollkommen darauf vertraut, daß die Schulmedizin sofort eine Lösung bringen könnte, wenn ein Problem bestand. Die Schulmedizin war für mich die einzige Heilungsinstanz, die mir bekannt war und die ich damals akzeptierte. Und Lösungen sah ich ausschließlich in entsprechenden Operationen.

Jetzt aber war ich schulmedizinisch und operativ austherapiert. Ich bekam den realistischen Eindruck, daß keine Heilung mehr möglich sei und ich daher all die Schmerzen bis an mein Lebensende nur noch »ertragen« müsse. Eine Lösung gebe es nicht mehr für mich, wie mir der betreuende Sportarzt einer deutschen Frauen-Nationalmannschaft überzeugend diagnostizierte. Was sollte ich tun?

Alternative Methoden der Heilung

Zunächst gab es nur den hilflosen Versuch einer Schmerzlinderung. Von meiner Großmutter wußte ich noch, daß Quark den Schmerz aus einem Gelenk ziehen könne – vorübergehend. Also ging ich vier (!) Jahre lang jede Nacht mit Quark ins Bett: Im Supermarkt kaufte ich mir für jeden Abend ein Pfund Quark, klatschte diesen auf mein linkes Knie, legte ein Geschirrtuch darauf und umwickelte alles mit einer aufgeschnittenen Plastiktüte, um mit der »Quatsche« nicht mein Bett zu versauen. Tatsächlich konnte ich damit meistens einschlafen, um aber spätestens um 5.00 Uhr am nächsten Morgen wieder wachzuwerden – mit Schmerzen im Knie und immer mehr im Kopf. Wenn ich spazieren ging, hatte ich Schmerzen, wenn ich in die Arbeit ging, war der Schmerz mein täglicher Begleiter, wenn ich nur auf der Couch saß und nichts tat, war der Schmerz ebenfalls immer da. Er ließ sich nicht mehr abschütteln. Es war trost- und aussichtslos ...

Der Dauerschmerz machte mich fast wahnsinnig und trieb mich dazu an, doch noch nach Lösungen zu suchen, die es aber gar nicht gab – zumindest schulmedizinisch nicht. Der letzte behandelnde Orthopäde hatte mich ehrlicherweise gebeten, nicht mehr in seine Praxis zu kommen, weil er für mich nichts mehr tun könne.

Wie sollte es weitergehen?

Meine Einstellung zur Schulmedizin, der ich bis dahin blind vertraut hatte, wurde nun aufgrund meiner Schmerzerfahrungen völlig erschüttert. Die Schulmedizin erwies sich in meinem Fall als hilflos. Dies bedeutete aber gleichzeitig für mich, daß ich anfing, auf ganz anderen Ebenen nach Lösungen zu suchen – auch auf Gebieten, die ich bis dahin als Scharlatanerie, Humbug oder Hirngespinste und somit als absolut inakzeptabel für mich abgetan hatte. Denn ich konnte und wollte mich mit 42 Jahren nicht damit abfinden, medizinisch »erledigt«, das heißt körperlich unheilbar geschädigt zu sein. Daher probierte ich in den folgenden Jahren alles aus, was auf mich zukam:

- Ich las das Standard-Buch der amerikanischen Lehrerin Luise Hay, die für ein neues Denken und für eine alternative Medizin steht. Der Titel: »Heilung für Körper und Seele«. Die Gedanken von Frau Hay waren völlig neu für mich. Dennoch bekam ich immer mehr das Gefühl, als ob eine Instanz in mir, deren Existenz ich ganz vergessen hatte, die Anschauungen von Frau Hay durchaus teilen konnte. Gab es womöglich auch in mir so etwas wie einen »inneren Arzt«?

- Ein alternative Sportmediziner, von mir liebevoll auch als »Schamanenarzt« bezeichnet, konnte mir zwar meine Schmerzen (noch) nicht wegnehmen, aber er gab mir wertvolle geistige Impulse, nach neuen Wegen für mich als Mensch im Allgemeinen und für meine lädierten Knie im Besonderen zu suchen: Ich solle doch bitte das schamanische Naturritual der »Visionssuche« absolvieren. Dies tat ich dann auch in den Jahren 2000, 2003 und 2007.

- Durch das Buch »Vom Geist Afrikas« des Schamanen und Universitäts-Dozenten Malidoma Patrice Somé und durch

zwei leibhaftige Begegnungen mit ihm kurze Zeit danach wurden in mir Türen nach innen geöffnet. Ich erkannte, daß ich mich im Innersten offensichtlich noch immer nicht von meinem Vater und von meiner Herkunftsfamilie abgelöst hatte. Mir fehlte also noch eine entscheidende Initiation ins Erwachsensein, obwohl ich nun schon über 40 Jahre alt war.

- Ein schamanisch ausgerichteter Heilpraktiker sollte mich die nächsten zehn Jahre begleiten. Mit seinen alternativen Substanzen aus der Homöopathie, mit Hilfe von Schüßlersalzen, Bachblüten, Aura-Soma-Flüssigkeiten und mit dem Auflegen von Heilsteinen geschah in mir viel Heilendes und mein Gemüt Stärkendes. Zusätzlich setzte mir der Heilpraktiker regelmäßig Akupunkturnadeln und spritzte mir heilende Substanzen subcutan in der Nähe meiner Knie. Dies tat meinen Knien gut. Der Heilpraktiker widersprach der gängigen These von vielen Orthopäden, daß eine einmal geschädigte Knorpelschicht in den Knien eben auf Dauer kaputt und unheilbar sei.
- Der entscheidende Durchbruch bezüglich meiner Knieschmerzen kam jedoch aus einer ganz anderen, mir bis dahin völlig unbekannten Richtung: aus dem Gebiet von Familienaufstellungen und der »Ahnenarbeit«.

Heilung durch Ahnenarbeit

Im Dezember 1999 nahm ich an einer sogenannten »Familienaufstellung«, einem Ritual aus der Familientherapie, teil. Dazu mußte ich für die Personen meiner Herkunftsfamilie, die ich näher anschauen wollte, aus der Gruppe der Teilnehmer sogenannte »Stellvertreter« aussuchen und sie im Raum so aufstellen, wie ich meine Familie sah und die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander empfand. Die Aufstellung ergab, daß es noch verdrängte Tote geben müsse.

Als ich noch am selben Abend meine Mutter anrief und sie mit diesem Ergebnis konfrontierte, gab sie endlich zu, daß es lange vor ihrer Zeit noch drei (!) weitere Brüder gab, die aber alle innerhalb ihres ersten Lebensjahres wieder sterben mußten – während der Zeit des ersten Weltkrieges und kurze Zeit danach. Davon hatte ich bis dahin nichts gewußt; das Schicksal dieser mir nahen Verwandten, die ja alle Onkel von mir waren, war in unserer Familie offensichtlich verdrängt worden. Die drei Babys waren damals im Nürnberger Südfriedhof und in einem kleinen Dorf in Ostbayern beerdigt worden, wo meine Großeltern nach dem Krieg hingezogen waren.

Da ich in den Nächten nach der Familienaufstellung genau von diesen drei Onkeln und von ihrem tragischen Schicksal träumte, wußte ich, daß ich nun etwas zu ihrer Würdigung tun mußte. Ich bestellte in den Pfarreien, die neben diesen Friedhöfen lagen, für jeden meiner Onkel Gedenkmessen. Diese wurden in den Pfarrbriefen ganz offiziell angekündigt. Ich war während der Messen auch selbst anwesend, und anschließend stellte ich je eine große Kerze mit dem Namen und dem Todesjahr der Verstorbenen auf die Friedhöfe. Außerdem berührte mich das Schicksal der drei Toten immer mehr, von deren Existenz ich bis vor kurzem nichts gewußt hatte.

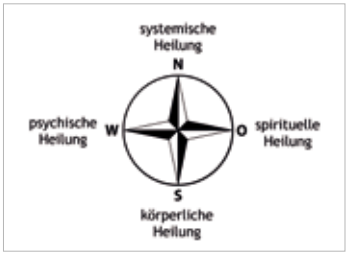
Der Schmerz verschwindet ...

Anfang Januar 2000 mußte ich auf dem Nürnberger Südfriedhof plötzlich hemmungslos weinen, als ich vor aufgelassenen Kindergräbern stand. Denn mir wurde klar, daß meine Verwandten nicht leben durften, sondern bald nach ihrer Geburt wieder hatten sterben müssen. Meine Großmutter war, wie ich von meiner Tante erfuhr, damals so geschockt und krank, daß sie selbst gar nicht an den Beerdigungen teilnehmen konnte. Offensichtlich hatte niemand um die Toten geweint und wirklich um sie getrauert. Dies wurde jetzt nachgeholt, weil mir das Schicksal meiner Onkel nachträglich so ans Herz ging.

Das Erstaunliche: Bereits einige Tage nach diesen Gedenkmessen vergaß ich, Quark zu kaufen. Nach einer weiteren Woche mußte ich mir eingestehen, daß die Knieschmerzen weggegangen waren, was selbst die besten Orthopäden und Operateure Münchens jahrelang nicht erreichen konnten.

In meinem konkreten Fall lag die Lösung meiner Knieprobleme also nicht in einer medizinischen Behandlung, sondern in einer berührenden Ahnenarbeit. Offensichtlich hatten die ungewürdigten Toten jahrelang aus meinen Knien »geschrien« und den Energiefluß durch meine Knie blockiert. Dies hatte den Schmerz erzeugt, der nun auf einmal weichen konnte, weil ich instinktiv das Richtige und Heilende für meine Ahnen tat: würdigende Gedenkmessen für meine Onkel lesen zu lassen und selbst heilende Rituale auf den Friedhöfen zu veranstalten.

Große Dankbarkeit - das Medizinrad (Lebensrad) der Heilung



Zusammenfassend kann ich sagen: Um selbst Heilung zu erlangen, mußte ich mein bisheriges, rein naturwissenschaftlich-technisch ausgerichtetes Weltbild radikal in Frage stellen. Ich erkannte, daß in mir schon immer eine tiefe Sehnsucht nach dem Göttlichen geschlummert hatte und daß wir Menschen spirituelle Wesen sind, die auf dem Weg heim ins Göttliche sind. Das Verankert-Sein im Göttlichen und eine Heilung in der Tiefe gehören untrennbar zusammen – zumindest für mich persönlich.

Mentale Hilfe bei meinem Heilungsprozeß konnte ich auch im sogenannten »Medizinrad der Heilung« finden, das von vier existentiellen Heilungsebenen im Menschen ausgeht: der körperlichen, psychischen, familiensystemischen und spirituellen Heilungsebene. Dieses Modell half mir wesentlich dabei, die verschiedenen Ansätze und Methoden alternativer Heilung besser zu verstehen, einzuordnen und zu deuten. In meinem Fall waren die familiensystemische und die spirituelle Ebene und Sicht auf das Problem entscheidend und letztlich heilsam. Dafür bin ich sehr dankbar …

Im Herbst 2017, also etwa 20 Jahre später, wurde bei einer Kernspintomographie festgestellt, daß meine Knie fast vollkommen heil sind und keine Arthrose vorliegt. Das ist eine wunderbare Nachricht für mich.

Autor
Peter Maier
Lehrer für Physik und Spiritualität

Infos und Buch-Bezug
www.alternative-heilungswege.de

Waldbaden – Ein Erlebnis für Körper, Seele und Geist

Streß, Hektik, Lärm ... Immer, wenn wir zu Hause ankommen und die Tür hinter uns zuziehen, atmen wir erstmal tief aus und genießen die Stille. Doch dieses Gefühl und diese Ruhe hält meist nicht lange an. Schnell läuft der Fernseher oder das Radio, oder wir scrollen durch die Social Medias in unserem Handy, die unendlich viel Ablenkung und Neuigkeiten bringen. Unser Gehirn will beschäftigt sein. Und schon ist das Gefühl der Stille verloren.

Wir haben verlernt, mit der Stille umzugehen. Wenn äußere Reize fehlen, müssen wir uns mit unseren eigenen Gedanken auseinandersetzen, denn das Gehirn gibt nie Ruhe. Dann kommen möglicherweise Gedanken auf, die uns zeigen, daß in unserem Leben etwas nicht stimmt - und wer will das schon hören oder sich damit auseinandersetzen?

Aber genauso, wie wir unseren Körper fordern und ihm dann wieder Regenerationszeit geben, sollten wir auch unserem Geist eine Erholungszeit geben. Abschalten, sich ausklinken und nur auf uns selbst konzentrieren, auf unser Inneres hören. Hirnforscher gehen davon aus, daß Erholungspausen und Entschleunigung die Kreativität erst beflügeln.

Jahrtausende lebte der Mensch in und mit der Natur

Die Verbundenheit mit der Natur und vor allem mit dem Wald ist in uns einprogrammiert, und wir haben ein natürliches Grundbedürfnis nach ihr. Wir suchen in unseren Erholungsphasen die Nähe zur Natur, und gerade im Wald fühlen wir uns wohl, ohne dafür eine wirkliche Erklärung zu haben.

Der Aufenthalt im Wald und in der Natur hat enorm viele positive Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. Dies war der Anlaß dazu, die Kraft des Waldes in zahlreichen Studien zu erforschen. Und das ist gar nicht so neu, wie wir denken:

Schon im 6. Jahrhundert nach Christi hat Cyrus der Große mitten in einer großen Stadt einen Garten anlegen lassen, um etwas für die Gesundheit der Menschen zu tun.

Im 16. Jahrhundert hat Paracelsus geschrieben: Die Kunst des Heilens kommt von der Natur, nicht vom Arzt.

Forscher in den USA haben dann in den 50er Jahren versucht herauszufinden, warum so viele Menschen so gerne ihre Freizeit in der Natur verbringen, mit Hauptaugenmerk auf die bekannten Plätze wie die Nationalparks.

In den frühen 1980ern wurde in Japan »Shinrin-Yoku« entwickelt. Es bedeutet auf Deutsch soviel wie »ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen«. Daher kommt der bei uns gängige Begriff »Waldbaden«. In vielseitigen Studien belegten die Japaner die Wirksamkeit auf den Menschen und seine Gesundheit. Dort ist das Waldbaden ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems und der Prävention geworden.

Inzwischen wurde aber auch weltweit durch verschiedene Studien nachweislich belegt, daß die Auswirkungen auf unser Befinden im psychischen als auch im physischen Bereich beim Waldbaden äußerst positiv sind. In Doppelblindstudien wurde z.B. nachgewiesen, daß in Krankenhäusern, die am Wald lagen und die Möglichkeit gaben, dort spazieren zu gehen oder zumindest durch das Fenster den Blick auf Bäume freigaben, der Heilungsprozeß um ein Vielfaches schneller war. Der Einsatz von Schmerzmittel wurde weniger, und auch Antidepressiva mußten in geringeren Mengen eingesetzt werden. Es gibt noch viele weitere positive Beispiele hierzu.

Die Heilkraft des Waldes

Daß sich Bäume und generell Pflanzen untereinander austauschen und kommunizieren, ist inzwischen auch nachgewiesen. Die unter anderem dabei verwendeten Botenstoffe, die Terpene, sind dabei unserer Gesundheit sehr förderlich. Sie wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus, und die Anzahl der sogenannten Killerzellen in unserem Körper erhöhen sich meßbar um ein Vielfaches und werden aktiver, schon nach kürzeren Aufenthalten im Wald. Das Niveau der Anti-Krebs-Prote-

ine, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt, wird im Wald deutlich erhöht.

Gute Ergebnisse wurden bei Diabetes und bei Patienten mit Bluthochdruckproblemen erreicht. Dies geschieht nachweislich nicht nur durch das langsame Gehen und die psychologische Wirkungsweise, sondern auch durch die Aufnahme der Substanzen in der Waldluft.

Durch die Stille im Wald werden Beschwerden, die aufgrund einer Reizüberflutung entstanden sind (z.B. Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Augen- und Hörprobleme) positiv beeinflußt.

Schon allein die Farbe Grün wirkt sich beruhigend auf uns aus. In der medizinischen Farbtherapie gilt Grün als Farbe, die den Rhythmus von Herz und Nieren ausbalanciert. Auch bei Magengeschwüren, Allergien, Augenermüdung sowie bei Anzeichen vorzeitigen Alterns wird Grün eingesetzt. Grün läßt uns Kräfte sammeln und regeneriert. Grün stärkt das Auge für alle anderen Eindrücke. Aber auch die unterschiedliche Entfernung zu Gegenständen schult den Augenmuskel und hilft Sehstörungen zu verbessern.

Der Wald, vor allem lichte Baumbestände, aktiviert den Parasympathikus, sodaß die Streßhormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin stark zurückgehen. Patienten mit Burnout, Depressionen, bei ADHS und bei Panik- und Angststörungen profitieren davon.

Die Stimulation der Sinne durch Natureindrücke hat einen positiven Effekt auf Menschen, die unter Demenz oder Alzheimer leiden. Sie leiden in einer natürlichen Umgebung weniger unter Unruhe und Aggressionen, und auch die Konzentrationsfähigkeit steigt. Eine ähnliche Wirkungsweise zeigt sich auch bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS oder Konzentrationsstörungen.

Atembeschwerden werden durch die staubarme Luft im Wald gelindert. Die Nadeln halten eine hohe Prozentzahl des Staubs aus der Luft zurück und filtern so die Luft. Die ätherischen Öle und Terpene, gerade von Nadelbäumen, haben eine erfrischende, desinfizierende und für die Bronchien heilsame Wirkung. Beim langsamen Schlendern im Wald ist der federnde Waldboden gut bei Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Aber auch unsere Gefühlsebene profitiert vom Aufenthalt im Wald. Gedanken können schweifen, wir werden inspiriert, und eine tiefe und klare Intuition stellt sich ein. Unsere Lebensenergie wird gesteigert, und wir werden glücklicher. Auch unser Verständnis für die Natur und für unser ganzes Ökosystem wächst dabei, und wir verstehen, wie wichtig die Natur für jeden Einzelnen von uns doch ist.

Waldbaden ist mehr als nur ein Spaziergang durch den Wald

Durch verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen werden alle unsere Sinne gefordert und geschärft. Durch das Digital-Detox können wir uns ganz auf das Wesentliche in der Natur konzentrieren, ohne Ablenkung.

Wir gehen langsam und bedacht, unsere Bewegungen werden nach und nach ruhiger. Wir bleiben stehen, beobachten und genießen. In dieser Langsamkeit beruhigt sich unser Körper und unser Geist.

Wir gehen absichtslos durch den Wald, frei von Erwartungen. Frei davon, etwas zu bekommen, etwas geben zu müssen oder etwas tun und erreichen zu müssen.

Wir werden achtsam, konzentrieren uns ganz auf unsere natürlichen Sinne und lernen unsere Umgebung im Detail wahrzunehmen. Wir spüren, was die Natur in uns auslöst und welche Wirkungen sie auf uns hat. Wir fühlen, wie wir gerade in der Natur sind und nehmen an, was gerade ist, ohne es verändern zu wollen.

Wir riechen die Waldluft, den Geruch der Bäume, der Hecken und Sträucher und Gräser, aber auch vom Waldboden und vom Moos.

Wir sehen die beruhigenden Farben im Wald durch die reine Luft viel klarer – und wen überkommt nicht ein Glücksgefühl, wenn Sonnenstrahlen durch die hohen Baumkronen hindurch hell leuchtend auf den Waldboden treffen. Wenn wir innehalten und uns auf eine kleine Stelle im Mikrokosmos Wald konzentrieren, bekommen wir völlig neue Eindrücke. Eine Handvoll Walderde beherbergt mehr Lebewesen, als es Menschen auf der Erde gibt. Ist das nicht erstaunlich?

Wir hören die Geräusche der Natur. Das Rauschen der Blätter im Wind, das Vogelgezwitscher und das Rascheln des Laubes und Knacken von Ästen, wenn wir oder die Tiere des Waldes durch die Natur streifen. Ein kleiner Bach oder eine Quelle löst oft Glücksgefühle aus und wirkt entspannend.

Wenn wir mit offenen oder geschlossenen Augen unseren Tastsinn nutzen und Gegenstände aus der Natur achtsam befühlen, erschließt sich uns eine ganz neue Welt.

Unseren Geschmacksinn können wir einsetzen und die Natur »erschmecken«. Jedoch nur, wenn wir uns sicher sind, daß wir uns durch giftige Pflanzen oder Pilze nicht schaden.

Waldbaden kennt kein schlechtes Wetter

Bei speziellen Atemübungen profitiert nicht nur unser Körper von der guten und frischen Luft. Die Übungen sollen uns vor allem auch auf uns selbst konzentrieren lassen. Wir finden unsere innere Mitte und können so wie bei einer Meditation unsere eigene Wahrnehmung verbessern. Egal, zu welcher Jahreszeit und bei welchem Wetter, der Wald ist immer ein Erlebnis.

Gerade bei Regenwetter ist die Konzentration von Terpenen in der Waldluft besonders hoch. Alles riecht viel intensiver und frischer. Der Regen hat eine ganz besondere Kraft und zeigt uns neue Facetten in der Naturlandschaft. Denken wir doch nur an das Glitzern eines Regentropfens auf einem grünen Blatt.

Beim Waldbaden stellt die Gesundheitsförderung kein Ziel dar, sondern ist ein positiver Effekt der Natur, ohne daß wir dafür viel tun müssen, außer uns ihr ganz hinzugeben. Waldbaden – probieren Sie es doch einfach mal aus!

Autorin
Regina Gangl
Zertifizierte Outdoor- und Natur-Yogalehrerin und Waldbadenkursleiterin
www.oifach-omdenken.de

»2029 – Eine deutsche Zukunft« – Interview mit dem Physiker und Autor Dr. Werner Huber

Werner Huber war lange in der freien Wirtschaft tätig. Die Literatur war ihm jedoch stets Herzensangelegenheit, und er ist überzeugt, daß das Reise- und Schreibfieber vieler Künstler eine Art »Wundreaktion der Seele« ist. Ein therapeutisches Verarbeiten von inneren, oft schmerzhaften Prozessen, die sich einen kreativen Weg nach außen suchen. Da auch Werner Huber brennende Themen in sich spürt, die nach Ausdruck verlangen, entstanden in den Jahren 2011, 2017 und 2020 drei bemerkenswerte Bücher, die wir hier vorstellen möchten.

Lieber Herr Huber, bevor wir zu Ihrem neuen Buch »2029 – Eine deutsche Zukunft« kommen, mit welchem sie ein gesellschaftlich sehr heißes Eisen anfassen, ein paar Worte zu Ihrer Vita. Sie waren beruflich auf der ganzen Welt unterwegs. Vor einigen Jahren haben Sie jedoch beschlossen, das Schreiben in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen. Was hat Sie dazu bewogen, »mit Dichtern auf Reisen« zu gehen, was ja auch der Titel ihres ersten Buches ist?

Werner Huber

Als ich mich mit Schriftstellern wie Rainer Maria Rilke, Hermann Hesse, Ingeborg Bachmann, Simone de Beauvoir oder Ernest Hemingway befaßt habe, fiel mir auf, daß diese hochsensiblen Menschen geradezu reisesüchtig waren. Ihre Fähigkeit, Orte und Begebenheiten in einer solchen Tiefe zu beschreiben, die mir selbst niemals möglich gewesen wäre, hat mich sehr berührt. Ich erlebte ihr Talent des Sehens und Empfindens, aber gleichzeitig auch das Leiden an einer überempfindsamen Seele.

In »Mit Dichtern auf Reisen« führen Sie den Leser über Ägypten und Indien, Fernost und Amerika bis nach Zentralafrika. Laut Buchkritik beschreiben Sie nicht nur eine Traumreise in ferne Länder und Lebenswelten, sondern liefern auch ein beeindruckendes Dokument der Seelenzustände der Reisenden.

Werner Huber

Ja, ich habe versucht, mich in diese Menschen hineinzuspüren. Mit wenigen Ausnahmen haben wir es hier mit Charakteren zu tun, denen das Leben nicht leichtfiel. Viele wurden immer wieder von Depressionen heimgesucht, ob nun Rilke, Hermann Hesse, Ingeborg Bachmann oder Stefan Zweig. Ernest Hemingway hat sich schließlich sogar erschossen. Selbst Goethe war kein glücklicher Mensch, seine »Flucht« nach Italien entsprang innerer Unruhe und Getriebenheit. Sie rangen alle mit ihrem Schicksal, kämpften mit inneren Dämonen und fanden mit der Literatur ein Ventil, den inneren Schmerz zu transformieren. Man könnte es einen sich selbstverstärkenden Dualismus nennen: Dieses Leiden an der Seele brachte die Künstler dazu, ihr Leiden literarisch, musikalisch oder auch in Bildern zu verarbeiten.

Ja, Genie und Wahnsinn oder Begabung und Leiden sind oft nah beieinander. Man denke nur an Vincent van Gogh, der sich ein Ohr abschnitt, an Friedrich Nietzsche, der in der Psychiatrie landete, oder an das Leiden eines am Ende tauben Musikers Ludwig van Beethoven. Oder an das kurze, aber intensive Dasein eines Wolfgang Amadeus Mozart. Man könnte die Liste tragischer Künstlerschicksale unbegrenzt fortsetzen. Mich erinnert das oft an die griechische Mythologie: Dort sind die größten Helden der Menschheitsgeschichte gleichzeitig die größten Tragödienfiguren ...

Werner Huber

Da stimme ich ihnen zu 100 Prozent zu. Auch die Protagonisten meines zweiten Buches passen in dieses Bild: der große, liebeshungrige Italienliebhaber Goethe, die gesellschaftlich geächteten Engländer Lord Byron und Oscar Wilde, der vom Kindheitstrauma geprägte Charles Dickens, der unglückliche Dichter August von Platen … Auch Heinrich Heine, Theodor Fontane, Friedrich Nietzsche oder Thomas Mann – sie alle waren außergewöhnliche Menschen und lebten ein außergewöhnliches, aber oft schwieriges Leben. In »Bella Italia – Auf Grand Tour mit großen Italienreisenden" begleite ich diese bekannten Geistesgrößen auf ihrer Italienfahrt von Verona, Padua, Venedig über Genua, Pisa, Florenz nach Rom – und dann weiter nach Neapel, Capri, bis nach Sizilien. Dank eines vorzeitigen Rückzugs aus dem Berufsleben konnte ich diese Reisen nachvollziehen und habe dabei so manche überraschende Entdeckung gemacht. In Rom beispielsweise suchte ich nach dem Refugium, in welchem Thomas Mann eine Zeitlang lebte und wo er – gemäß seinen Aufzeichnungen – angefangen hat, die »Buddenbrooks« zu schreiben. Die Gebäude stehen nicht mehr, dort befindet sich heute ein nationales Ruinendenkmal. Meine Nachforschungen ergaben, daß sich Thomas Manns Wohnsitz genau über den Ruinen des Senatspalastes befand, in welchem einst Julius Caesar ermordet wurde.

»Auch du, Brutus, mein Sohn?« Julius Caesar, noch ein tragisches Schicksal. Da fällt mir gleich noch ein Literat ein, dessen Vita völlig außergewöhnlich ist: Karl May. Er wurde in einer sehr armen Familie als eines von 18 Kindern geboren. Nur fünf Kinder erreichten das erste Lebensjahr. Karl May selbst war aufgrund von Unterernährung bis zum 5. Lebensjahr blind und konnte nur am Boden kriechen. Und dennoch hat er etwas aus seinem Leben gemacht und ist einer der meistgelesenen Schriftsteller dieses Landes. Doch auch er hat schwer gelitten. Wenn Sie zurückblicken: was ist für Sie selbst die Quintessenz Ihrer Grand Tour durch Italien?

Werner Huber
Grand Tour bezeichnet eine früher bei Söhnen des Adels und Großbürgertums übliche Bildungsreise, oft durch mehrere Länder. Italien war schon immer Sehnsuchtsort der Deutschen und deshalb die wohl wichtigste Station der Grand Tour. Nach vollbrachter Ausbildung pflegte man aufzubrechen, um die Welt kennenzulernen, doch nicht zuletzt auch, um sich einmal richtig die Hörner abzustoßen. Das Resumée meiner Grand Tour ist, daß ich sozusagen in Begleitung großer Persönlichkeiten reisen konnte und ihre geistig-menschliche Bereicherung miterlebte. Das Buch schildert damit ja auch einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung und Befreiung des Menschen aus der Bevormundung.

Was ein passender Übergang ist zu ihrem neuen Buch: »2029 – Eine deutsche Zukunft«. Ein begeisterter Leser schrieb: »Das großartige Buch ist spannend, informativ und fesselnd bis zum letzten Satz. Und es erinnert an Orwells »1984« und Houellebecqs »Unterwerfung«.« Die beiden letztgenannten Bücher thematisieren eine Zukunft, die die Wenigsten von uns gerne so erleben würden. Können Sie die Handlung Ihres Buches »2029« kurz schildern und erzählen, wie es zustande kam?

Werner Huber
Das Buch ist ein Roman und spielt im Jahre 2029. Es wirft einen kritischen Blick in die nahe Zukunft und wie diese werden könnte, wenn wir denselben Weg weitergehen wie bisher. Ins Mark getroffen von Wirtschaftskrisen, Massenmigration, Extremismus, ist unsere Hauptstadt Berlin 2029 das Epizentrum von Gewalt und Terror. In der Krise ist auch die kinderlose Ehe von Torsten und Judith Kirst, den Hauptfiguren des Romans. Die Adoption eines Jungen aus Russland soll die Ehe retten. Dabei geraten die beiden in Geheimaktivitäten zur Abwehr des aufbrechenden islamischen Machtwillens – mit schicksalshaften Folgen für die Kirsts und das ganze Land.

Die Handlung basiert auf realen Fakten, sie sind als Anhang beigefügt. Wir erleben seit 2015, welche Folgen die unkontrollierte Zuwanderung der letzten Jahre inzwischen hat. Ich möchte hier gar keine tragischen oder blutigen Beispiele anführen. Ein jeder kann sich selbst ein Bild machen.

Und zu Ihrer Frage, wie das Buch zustande kam. Mir erging es ähnlich wie manchen Protagonisten meiner beiden ersten Bücher. Die politischen Entscheidungen, vor allem in der Ära Merkel, haben mich sehr getroffen. Zumal diese teilweise verfassungswidrig sind und ohne Zustimmung des Parlaments umgesetzt wurden. Ich mache mir also große Sorgen um mein Heimatland. Und diese Sorgen sind nicht unbegründet. Um nicht an meinem Seelendruck zu ersticken, mußte ich einfach aktiv werden und meine Gedanken in Worte fassen. Die Bürgerrechtlerin Vera Lengsfeld gab meinem Buch die Widmung mit: »Manchmal kann es heilsam sein, sich die Zukunft vorzustellen, auch wenn es wehtut. Aber der Schmerz signalisiert die Rückkehr ins Leben.«

Da kann ich ihr nur zustimmen. Vogel Strauß zu spielen oder an der eigenen Hilflosigkeit zu verzweifeln, ist keine Option. Heilung geschieht nur dann, wenn wir uns der Realität stellen. Um den Kreis zu schließen: Wenn kreativer Ausdruck heilsam ist, geht es Ihnen nun besser, seit Sie das Buch geschrieben haben?

Werner Huber
Eine gute Frage! Es geht mir dahingehend besser, daß ich meine Gedanken formuliert und meine Warnung hinaus in die Welt geschickt habe. Was mich hoffen läßt, ist, daß es »noch« erlaubt ist, politisches Handeln kritisch zu hinterfragen. Aber wir erleben im Moment, wie schnell Freiheitsrechte beschnitten werden können und die bedenkliche Zukunft vielleicht schneller Gegenwart wird, als uns lieb ist.

Lieber Herr Dr. Huber, besten Dank für das interessante Gespräch und Ihren Mut, auch schwierige Themen zu verarbeiten.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Buchtipp
2029 – Eine deutsche Zukunft
Gerhard Hess Verlag
ISBN 978-3-87336-685-5

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

Spielchen ade! – Mit Saft und Kraft die Zukunft neu entdecken!

Die Welt verändert sich so schnell, daß es dem Einzelnen immer schwerer fällt, hinterherzukommen. Bei vielen Menschen dürften in diesen Zeiten Streß und Emotionen bis zu einem Übermaß ansteigen und so ein Umdenken erzwingen.

Seit vielen Jahrzehnten gab es keine so existenziellen Herausforderungen wie jetzt. Doch je tiefer man im Nebel steckt, desto weniger Perspektiven hat man für einen Wandel. Die entscheidende Frage dürfte sein: Wie können wir uns am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, um unser Leben frei, gesund und erfüllend zu leben? Die Antwort lautet: Das erfolgt automatisch in dem Maße, wie der Betroffene seine volle Lebensenergie zurückbekommt.

Der Einzelne und das große Ganze!

Die aktuelle Zeit ist für jeden von uns eine Herausforderung. Die Menschheit insgesamt steckt in einer tiefen Bewußtseinskrise. Im Schnitt agieren wir Menschen zu 95% unbewußt. Wer in diesem Umfang unbewußt lebt und handelt, ist sehr anfällig. Das Maß der inneren unbewußten Begrenzungen bestimmt damit die Qualität und die Freiheit unseres Lebens und hat damit auch entscheidenden Einfluß auf unser Umfeld. Nachdem jeder nur sich selbst ändern kann und damit indirekt das Kollektiv, ist es unser wichtigster Auftrag, dafür zu sorgen, daß es uns selber gut geht.

Klingt das egoistisch?

Für viele ist Egoismus noch immer negativ belegt und wird oft falsch verstanden. EGO heißt doch zunächst nur ICH. Warum sollten wir uns selbst ablehnen? Die Verwechslung rührt daher, daß wir zwei Wirkungsebenen haben. Zunächst sind wir im Original einfach nur MENSCH mit einem Seelenplan und Lebensaufgaben. Das wahre ICH leben bedeutet, seiner Bestimmung zu folgen. Selbstliebe, Selbstwert, Selbstentfaltung und Eigenverantwortung ist gesunder Egoismus, der nicht zu Lasten der andern geht.

Es gibt aber eine Schattenseite. Denn wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in Rollen: Vater, Chef, Kunde, Vereinsvorstand, etc. Wenn wir die »Bühne« betreten, werden wir zur Person oder Persönlichkeit (lat. persona = durch die Maske gesprochen).

Mit jeder Rolle, die wir uns anziehen, unterliegen wir dem Programm der Rolle und »spielen« dem Gegenüber etwas vor. Zudem aktivieren wir unbewußte Themen, Emotionen und Mangelprogramme. Wir verfolgen Ziele, die unserem Seelenplan widersprechen können und schaden dadurch uns selbst und anderen. Wenn unser Bühnenstück in Konflikte ausartet und zum »Kasperletheater« wird, sind wir in ein Täter-Opfer-Spiel eingebunden, das gewissen Spielregeln unterliegt.

Welche Prinzipien wirken bei uns Menschen?

In einem System (z.B. Familie, Team, Schulklasse) geht die Energie automatisch in Ausgleich: Wer viel Energie hat, verliert an den, der wenig Energie hat. Wo ein Opfer ist, da gibt es auch einen Täter.

Der Energieausgleich findet bei uns Menschen meist unbewußt statt. Oft wird er noch beschleunigt und eingehüllt in einen Konflikt. Es passiert in der Familie, im Beruf und in der Schule. Dabei kann es geschehen, daß Menschen in einem mangelhaften Milieu den ganzen Tag Energie abgeben und energetisch auf ein Minimum absinken, ohne zu wissen, warum das passiert.

Ziel oder Motiv eines jeden Täters ist, mehr Energie zu erhalten. Der Mensch handelt unbewußt immer nach seinem Nutzen. Wenn der Chef brüllt, ist er im Mangel und braucht Energie. Mobbing in der Schule: der Gemobbte als Opfer ist Energielieferant für den Angreifer, der im Mangel ist. Es ist genau andersherum, als wir üblicherweise denken.

Aber auch dann, wenn wir Ziele verfolgen durch Einsatz von Lebensenergie und gezielten Intentionen, kostet dies Kraft und im schlimmsten Fall die Gesundheit. Wer zu viel will, ist angespannt und geht häufig leer aus. Selbst Mobilfunk-Antennen und Elektrosmog sind Angriffe auf unser System und nehmen uns Energie.

Woran erkennen wir, daß wir gerade Energie abgeben?

1. Wir haben zum Beispiel das Bedürfnis, auf eine Situation oder Provokation zu reagieren – und schon fließt die Energie ab. Dabei gilt: Wer reagiert, verliert!
2. Immer wenn andere Menschen uns verändern wollen oder Erwartungen haben. Dabei genügt schon der Angriff über einen Gedanken. Wenn wir achtsam sind, spüren wir das sofort.
3. Oder wenn wir die »dicke Luft« im Raum wahrnehmen. Jemand hat wenig Energie und will mich gerade anzapfen.

Zusammenfassend kann man sagen, daß wir immer dann Energie verlieren, wenn wir in Widerstand zu aktuellen Situationen oder Lebensthemen gehen. Wenn wir im Kampfmodus sind, verlieren wir Energie.

Das richtige Verhalten wäre Gelassenheit. Einfach nicht reagieren. Noch besser ist, wenn wir in die innere Ausrichtung gehen: »Der andere darf das.« In diesem Moment merken wir, wie uns leicht und warm wird, wie wir Energie dazugewinnen. Woher diese kommt? Der Angreifer verliert gerade eine Blockade und setzt diese Energie frei. Das heißt, der Streß des Angreifers transformiert sich in Lebensenergie zugunsten beider Seiten. Eine echte Win-Win-Situation.

Interagieren statt reagieren kann man lernen!

Dazu benötigen wir tiefes Vertrauen und Gelassenheit. Die beste Art, diese neue Souveränität zu aktivieren, sind einfache Körperübungen. Über unseren Körper können wir unser System daran erinnern, wie es richtig geht, wie wir mit geringstem Energieeinsatz schon bald und sehr entspannt zu den Energie-Reichen und Erfolg-Reichen zählen werden.

Das ist für mich die Grundformel, wie wir Menschen friedlich miteinander coexistieren können, ohne ständig in Energiespielchen verstrickt zu werden. Denn es ermöglicht jedem Menschen, seine Lebensenergie auf hohem Niveau zu halten und in einer Aufwärtsspirale zu erhöhen.

Wo viel Energie vorhanden ist, entfalten sich Gesundheit, Inspiration, Intuition, Lernen, Freiheit und Wachstum. Aufbauend auf dieser Basis ist es möglich, noch viel tiefere Geheimnisse zu erfahren. Leicht zu erlernende Techniken helfen uns, unser großes seelisch-geistiges Potential auszudehnen. Durch diese Übungen lernt man unter anderem, wie man seine eigenen Themen auflöst und die aufgestaute Energie sich wieder im Kreislauf freisetzt.

So ist es möglich, körperliche, emotionale und mentale Begrenzungen/Symptome zu transformieren und Resonanzfelder aufzulösen, die uns immer wieder ungünstige Lebenssituationen bescheren. Wir lernen dabei, die eigene Selbstsicherheit zu steigern, uns abzugrenzen, unser Umfeld zu harmonisieren, bishin zur Umwandlung von Elektrosmog in Lebensenergie, was für alle Strahlungsopfer eine echte Lösung bringt.

Die Erfahrungen zeigen, daß der oben beschriebene Weg für viele Menschen das wirkungsvolle Konzept ist, sich selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Die Techniken sind leicht zu erlernen, und es braucht dann nur noch Übung und Vertiefung. Jeder Schritt ist dann ein Schritt hinein in die neue Zukunft.

Was ist das Besondere an dieser Herangehensweise?

Die Techniken sind eingebettet in ein höheres Wissen um Wirkungszusammenhänge, die unsere Verstandesebene und unsere Gewohnheiten weit überflügeln. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit (Verstand ist da außen vor) und öffnen im Dreiklang unser angestammtes Schöpferpotential. Neben dem Wissen benötigt es ein tiefes Vertrauen, welches durch die Integration und Körperübungen wächst. Ein theoretisch-wissenschaftliches Hintergrundwissen dient unserem tieferen Verstehen und besänftigt unseren Willen, der immer öfter »Urlaub« bekommt. Denn wer vom Leben beschenkt werden möchte, darf nicht versäumen, vom WOLLEN auf den Empfangsmodus umzuschalten. Wissen und Vertrauen schaffen Bewußtsein, das sich hierüber stark ausdehnt.

Fazit:

Wir können unser Leben gesund, friedvoll und mit Freude gestalten, wenn unser Energie-Speicher voll ist und wir jegliche Form von Angriffsenergie transformiert bekommen. Es gibt drei Ursachen, warum Menschen zu wenig Energie haben:

1. Energieverlust durch unbewußte Interaktionen (»Kasperletheater«).
2. Nichtbearbeiten der Lebensthemen lassen Blockaden wachsen, welche den Energiekreislauf zunehmend drosseln.
3. Wir laden zu wenig unabhängige und saubere Energie in unseren Speicher.

Heilung und Leichtigkeit entstehen dann, wenn der Energiekreislauf voll funktionsfähig ist, »Saft und Kraft« wieder zurück sind: Wir lernen Streß zu lieben, denn da ist viel Energie, die transformiert werden kann. Wir steigen aus dem Opfer-Täter-Kampfmodus aus, um auf einer anderen Ebene mit dem Leben zu spielen – souverän, gelassen und als Win-Win-Erlebnis für alle Beteiligten.

Wer eine echte Bereitschaft zur selbstbestimmten Veränderung hat, der entkoppelt sich so von der Abwärtsspirale und entfaltet sich hinein in eine neue Zukunft. 100% Lebensenergie ist wahrer Reichtum, aus dem sich alles andere freisetzt. Sie heilt körperliche und emotionale Symptome, reinigt Beziehungen, klärt unternehmerische Herausforderungen und stärkt in allen Lebenslagen. Wer voller Energie ist, braucht und sucht keinen Konflikt mehr. Auch viele Unternehmen nutzen diese Prinzipien, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, den Wirkungsgrad, die Kreativität und den FLOW zu steigern.

Autor
Gerhard Miller

Weitere Informationen
Werte + Wandel für
Menschen & Unternehmen
Blumenstr. 8, 73779 Deizisau
Langer Brühl 6, 88483 Burgrieden-Rot
Tel. 07022 789 65 72
Mobil 0173 - 67 69 71 3
www.miller-impulse.de
info@miller-impulse.de

Buchtipp: »Lang beschattete Täler« von Birgit Häbich

»Lang beschattete Täler« ist die Fortsetzung des 2019 erschienenen Romans »Irgendwo in Hohenlohe«. Das Buch beschreibt die Fortsetzung der sentimentalen Liebesgeschichte zwischen dem Steuerberater und Rechtsanwalt Carl und der Handwerksmeisterin und Künstlerin Paula. Neben dem gemeinen Betrug, welcher sich hinter der tragischen Liaison verbirgt, werden in »Lang beschattete Täler« neue morbide Facetten aufgeblättert. Nicht nur die alten Verbindungen aus Carls Schulzeit waren auf das Erbe seiner ehemaligen Mandantin aus, sondern auch die zu Mord und Totschlag bereite Herkunftsfamilie Paulas.

Mit Beschreibungen zu Carls neuem Freund, Paul, werden tiefergehende Brüche in unserer Gesellschaft aufgedeckt. In einem Schwenk vom Nordosten in den Südwesten Baden-Württembergs, treffen wir Carls anderen neuen Freund Heiner, der unbeirrt mitten in der Pandemie auf umsetzbare Möglichkeiten zur demokratischen Energiewende und auf Erneuerbare Energien in regionaler Bürgerhand hinweist.

»Lang beschattete Täler« erzählt daher auch die Geschichte eines hundert Jahre alten Wasserkraftwerkes im Schwarzwald, welches in Baden und Württemberg seinesgleichen sucht: das Linachkraftwerk. Angelegt wurde es, um die dortige Bevölkerung und das aufblühende Gewerbe sicher mit heimischem Strom zu versorgen.

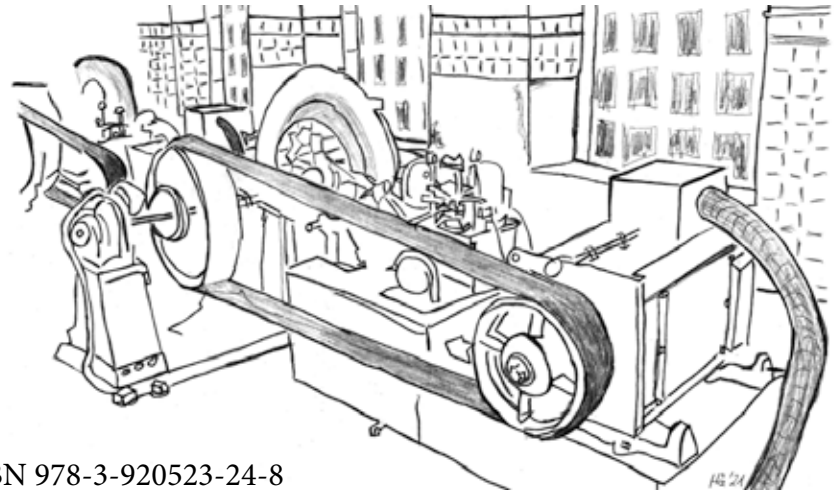
Bewußt spiegeln die Episoden die verwirrenden Entwicklungen einer unklaren gesellschaftspolitischen Lage der Jahre 2020 und 2021 wider. Um das Verständnis der Begleitumstände zu verbessen, sind Erläuterungen zu den Kapiteln angehängt. Untermalt werden die Erzählungen von treffenden Illustrationen. Der Roman wurde bereits zwischen März 2020 und Mai 2021 in hohenlohe-ungelfitert.de in Zeitungsmanier als interaktive Fortsetzungsgeschichte veröffentlicht.

Wie das Erstlingswerk von Birgit Häbich, »Irgendwo in Hohenlohe«, ist »Lang beschattete Täler« ebenfalls ein Heimatroman und wurde im badischen Ettenheim mit schwarz-weißen Illustrationen gedruckt. Der Roman ist sauber gebunden und wird von einem stabilen kartonierten Einband gehalten. Also ein nettes und handliches Lesevergnügen.

Birgit Häbich

LANG BESCHATTETE TÄLER

Der Tragödie zweiter Teil



ISBN 978-3-920523-24-8
Euro 25,-
Erschienen im Kairos Verlag Tübingen

Buchtipp: Der Mensch und seine Transformationsreise – Auf der Suche nach dem Homo Spiritualis Autor: Michael Hoppe

Laßt andere die alten Zeiten preisen; ich bin froh, daß ich in dieser Zeit geboren bin.

aus Ovids »Metamorphosen«

»Immer mehr Menschen erkennen heute, daß wir uns inmitten einer Übergangsphase unserer evolutionären Entwicklung befinden. Der alte Verstandesmensch wird aussterben, weil es ihm nicht gelingt, im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur zu leben. Der neue Mensch wird kommen und mit ihm eine neue Form von Bewußtsein. Was heißt, er wird kommen? Er ist bereits da. Er weiß es nur noch nicht!«

Liebe Mitmenschen, wie fühlen Sie sich auf dem Planeten Erde? Empfinden Sie ihn als Heimat oder als Übergangsstation? Möchten Sie am liebsten für immer hierbleiben, oder könnten Sie sich auch eine andere Welt vorstellen? Als ich im Sommer 1964 (wieder einmal?) auf diesem Planeten inkarnierte, war das für mich so, als wäre ich aus einem überirdischen Nest gefallen. Hilfe, dachte ich! Wo bin ich denn jetzt gelandet?

So sehr ich mich auch bemühte, mich für die aktuellen »irdischen Themen« wie Schule, Karriere oder Zukunftsplanung zu interessieren, es gelang mir nur bedingt. Ich fühlte mich stets wie ein Fremdling!

So trug das erste Büchlein, welches ich als Heranwachsender geschrieben habe, den symbolhaften Titel: »Der Fremde lernt die Menschen kennen.« Und meine Jugend war geprägt von Einsamkeit und einer sehnsuchtsvollen Sinnsuche, die mich durch so manches Labyrinth führte und immer wieder an mir selbst (ver)zweifeln ließ. Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Wann immer ich mich einem meiner Mitmenschen anvertraute, schüttelte der nur mitleidig und verständnislos den Kopf, als wäre die Frage nach dem Sinn des Lebens eine Art Krankheit, die es irgendwann zu überwinden gilt.

Der Homo Spiritualis

So suchte ich mein Heil in der Literatur, und eines Tages fand ich einen Gleichgesinnten: den Philosophen Friedrich Nietzsche (*15.10.1844 – 25.8.1900). Auch er irrte durch die Welt und versuchte, dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen. Zudem war er überzeugt, daß einst eine neue Menschenart auf dem Planeten Erde erscheinen müsse, wenn unsere menschliche Odyssee nicht in einem Abgrund enden sollte.

Friedrich Nietzsche glaubte fest an den Homo Spiritualis, den geistigen Menschen, den die Schöpfung einst hervorbringen würde. Er nannte ihn den »Übermenschen«. Und in seinem Schlüsselwerk »Also sprach Zarathustra« bringt er diese Suche zum Ausdruck - um schließlich resigniert festzustellen, daß der neue Mensch noch nirgendwo in Erscheinung tritt. Diese Erkenntnis machte ihn sehr traurig.

So faßte er seine Gefühle in die vielsagenden Worte: »Die heutigen Menschen sind in ihrem Verstand gefangen und blind für alles, was über das Irdische hinausgeht. Sie fürchten sich vor der Höhe, weil sie Angst haben, herunterzufallen. Ich aber muß mich an der Tiefe festhalten, um nicht nach oben wegzufallen.«

Was bedeutet es: nach oben wegzufallen? Beschreibt dieses Bild nicht den Zustand von Menschen, die tief in ihrem Innersten spüren, daß sie nicht »von dieser Welt« sind? Daß ihr Besuch in der Grobstofflichkeit lediglich eine Art Zwischenstation ist auf ihrer großen Menschheitsreise? Und daß sie sich – im wahrsten Sinne des Wortes – jeden Tag neu »erden« müssen, um nicht »abzuheben«.

Buchtipp

Mit diesen Lebensthemen befaßt sich das Buch: »Der Mensch und seine Transformationsreise«. Es enthält Artikel und Essaies, die »auf der Suche nach dem neuen Menschen« in den letzten Jahren entstanden sind. Dazu eine »metaphorische Retrospektive«, in welcher ein fiktives Wesen zu Wort kommt, welches - wie wir Menschen - lange seinen Weg nicht gefunden hat. Abgerundet wird das Thema Selbstsuche durch auch einige praktische Übungen, die uns aus der Theorie in die Praxis führen können – wenn wir sie umsetzen.

Weitere Informationen

"Der Mensch und seine Transformationsreise"
Hardcover, ca. 250 Seiten
Autor: Michael Hoppe

Erhältlich ist das Buch seit März 2021 zum Preis von 18.- Euro (zzgl. 3,- Euro Versandkosten) beim Verlag für Natur & Mensch
Tel: 07945-943969
Fax: 07945-943964
mh@naturscheck.de

Kolumne: Gedanken zur Erziehung

Als Mutter von vier Kindern und Großmutter von zehn Enkelkindern war und ist mir die Erziehung ein großes Anliegen! Und wenn ich mich umsehe, fällt mir auch in diesem Bereich so einiges auf: viel Unsicherheit, vieles, das man leicht ändern könnte, viel Gutgemeintes, aber in der Ausführung Verkehrtes usw. Die Liste ist lang. Wenn ich so etwas sehe oder erlebe, formuliere ich in Gedanken, wie ich das den Eltern sagen könnte. So sind die Briefe »Gedanken zur Erziehung« entstanden.

Liebe Emilia,

wie geht es Dir? Ich habe längere Zeit nichts von Dir gehört und nehme das als Zeichen, daß Du Dich wohlbefindest! Nachdem ich im letzten Brief über Märchen und im vorletzten über die Sprache geschrieben habe, ist mir die Bedeutung von »Vorbildern« wieder bewußter geworden. Vielleicht erinnerst Du Dich? In meinem ersten Brief schrieb ich: »Erziehung ist in erster Linie Selbsterziehung!« Das richtet sich natürlich zuallererst an die Eltern (und Großeltern) und an alle Erziehenden: Sich immer wieder bewußt zu machen, daß das kleine Kind – bis ins Schulalter hinein – seine Umgebung nachahmt, im Sprechen, im Singen, in der Gestik, in der Bewegung, in allem! Ich kann mich noch an den gespielt verzweifelten Ausruf einer Kindergärtnerin erinnern: »Man kann tun und lassen, was man will – sie machen einem doch alles nach!«

Später, wenn die Kindheit ins Jugendalter übergeht, löst Schritt für Schritt das Vorbild die Nachahmung ab. In diesem Alter sind die Jugendlichen sehr empfänglich für gute und leider auch schlechte Vorbilder. Wieder sind hier alle Menschen gefragt, die den Jugendlichen ein kurzes oder langes Stück seines Weges begleiten. Nach und nach, je mehr die eigene Persönlichkeit eines jungen Menschen sich Bahn bricht, löst dann, im Idealfall, die Begeisterung für eine Sache, die »eigene Sache«, das Vorbild ab.

Heute, im Nachhinein, bin ich dankbar für die Vorbilder, die ich haben konnte, als Jugendliche und bis weit ins Erwachsenenalter hinein, bis mir nach und nach der eigene Weg mit der ureigensten Aufgabe klarer wurde.

Jugendliche suchen und brauchen Vorbilder! Was können wir ihnen vermitteln, was können wir ihnen anbieten? Was ist vorbildhaft? Welchem Idol strebt man nach? Welche Idole gibt es überhaupt, welche treten am meisten hervor?

Viele Vorbilder liegen auch im Verborgenen, sind nicht »auf allen Kanälen« zu finden. Vielleicht bin ich auch deshalb so nachdenklich ge-

worden, weil ich unlängst in unserer Zeitung einen Bericht über einen Gesichtschirurgen las, der es sehr bedenklich fand, wie zunehmend junge Mädchen den Wunsch nach einer Operation äußerten, um einem bestimmten Idol ähnlich zu sehen. Sie wollten die Nase oder das Profil wie die Sängerin oder Schauspielerin XY.

Nun ist es ja, wie gesagt, nur natürlich, wenn Menschen, besonders junge Menschen, ein Vorbild suchen, doch ist die eigene Identität und Authentizität das Entscheidende, und jeder Mensch hat etwas Besonderes, das gerade ihn hervorhebt und wertvoll macht! Wenn Jugendliche die eigenen Fähigkeiten und Begabungen, vielleicht mit Unterstützung eines Coaches (Eltern, Großeltern, Freunden) herausfinden, braucht es keine Nase von XY mehr!

Deine Mutter, zum Beispiel, schenkte einem Deiner Cousins das Buch »Der Mann, der überlebte – eine Lebensgeschichte« über George W. Carver. Für den Cousin, der sich für Chemie interessiert, paßte der Inhalt ganz genau und begeisterte ihn. So kann ein Buch beeindrucken und sogar wegweisend sein! In seiner Klasse wird im Moment »Nathan der Weise« von Gotthold Ephraim Lessing durchgenommen. Auch da hat er Glück, daß solche Inhalte vermittelt werden! Du hattest in Deiner Schule ja auch Lehrerinnen und Lehrer, die Werte und Ideale zu vermitteln suchten.

Ich denke, in unserer Zeit ist es für Jugendliche schwer, sich zu orientieren. Es ist so unmäßig viel im Angebot: Filme, Bücher, Musik, Veranstaltungen aller Art, 1000 Möglichkeiten im Internet, so viel Falsches, Richtiges, Helles, Dunkles, Zerstörendes, Aufbauendes, Wahres! Da müssen Jugendliche einen sehr genauen inneren Kompaß haben und starke begleitende Menschen, um sich durch diesen Dschungel an Möglichkeiten zur Klarheit, zum eigenen Weg hindurchzunavigieren! Ich glaube, Emilia, Du kannst das nachfühlen!

Zudem sollten in dieser Situation, in der Jugendliche und junge Erwachsene sich selbst unsicher sind und sich fragen: »Wer bin? Was bin? Wie bin ich?« von außen nicht auch noch Verunsicherungen herangetragen werden. Fingerspitzengefühl ist angesagt: Besser fördern als niederreißen. Das gilt, meiner Ansicht nach, auch und besonders für den sexuellen Bereich. Abwarten können, bis die Knospe sich selbst öffnet. Bei Mädchen und Jungen!

Du siehst, Emilia, es gibt sooo viel zum Nachdenken, Abwägen und natürlich dann zu TUN. Gehen wir es einfach frohgemut an!

Deine Ursula

Autorin
Ursula Kuhn

Tagesseminar: Wie will ich leben? – 16.10.2021

Aufgrund der großen Nachfrage findet im Herbst ein weiteres Tagesseminar mit dem bekannten Auraheiler Günter Färber statt. Seminarort ist Kupferzell-Künsbach. Bei Betrachtung der menschlichen Aura ist Günter Färber in der Lage, festzustellen, ob ein Mensch mit sich selbst im Einklang ist, ob er Blockaden hat, ob er über genügend Selbstachtung verfügt – und wie sein aktueller Gesundheitszustand ist.

Da wir uns derzeit in einer großen Umbruchphase befinden, stellen sich immer mehr Menschen die Sinnfragen: »Wohin geht mein Weg? Was ist meine persönliche Aufgabe? Wie will ich leben?« Beim Tagesseminar am 16.10.2021 erhält jeder Teilnehmer individuelle Anregungen, wie er sein Leben nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen selbst gestalten kann. Das Seminar eignet sich sowohl für Menschen, die neue Lebensimpulse und eine Neuausrichtung suchen, als auch für jene, die an gesundheitlichen Problemen leiden und deren wahren Ursachen auf den Grund gehen wollen.

Termin
16.10.2021
Seminarzeiten: 10 bis 17 Uhr
Gebühr: 150.- Euro inkl. Mittagessen und Getränke
Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung & weitere Infos
Auraheilung Günter Färber
Auf der Höhe 2/1, 74635 Künsbach
Tel.: 07940-57203
E-Mail: aura-guenter-faerber@gmx.de
www.auraheilung-faerber.de

AURAHEILUNG
ganz in ihrer Nähe

Haben Sie Schmerzen?
Psychische Probleme?
Finden Sie den Grund
Ihrer Beschwerden nicht?

Günter Färber
Auf der Höhe 2/1
74635 Kupferzell-Künsbach

Tel.: 07940 / 57203
www.auraheilung-faerber.de

GRANDER WASSERBELEBUNG

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

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

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

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

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Aktuelle Termine in 2021: 27.09, 11.10., 25.10., 15.11., 29.11.

Seit einigen Jahren findet in Wüstenrot ein regelmäßiger LESER-STAMMTISCH statt. Dabei treffen sich ganzheitlich Interessierte zum gemeinsamen Gedankenaustausch. Moderiert wird dieser »kulinarische Gesprächskreis« von NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe.

Themen sind: Familie, Partnerschaft, Politik, Finanzen, Beruf, Ökologie, Bildung, Spiritualität, u.v.a.m. Denn in allen Lebensbereichen ist eine ganzheitlichere Weltsicht gefragt.

Und wem ein Thema besonders am Herzen liegt, der kann es hier zur konstruktiven, gemeinsamen Diskussion stellen.

Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr. Um 20.15 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 22.00 Uhr gehen alle wieder nach Hause.

Da die Zahl der Teilnehmer derzeit limitiert ist, wird um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung gebeten.

Termine in 2021
27.09, 11.10, 25.10., 15.11., 29.11.
jeweils von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Wüstenrot-Finsterrot,
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 30,- 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: 10.10.2021 oder 21.11.2021

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 kreativ 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.

»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!

Termine

Seminar: OM² - HILF DIR SELBST!
Termine: 10.10.2021 oder 21.11.2021 – 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 150.- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Anmeldungen

NATURSCHECK Magazin
Tel: 07945-943969
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

Privatärztliche Praxis für Posturologische Behandlungen
Bei Nacken-, Rücken-, Knieschmerzen und Migräne
Dr. med. Günter Prade
Dr. med. Antonio Fimiani
74072 Heilbronn Allee 62
Termine nach Vereinbarung
Telefon 07131-9199985
E-Mail: info@posturmedizin.de
www.posturmedizin.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

DIENSTLEISTUNGEN

Tiefkühl-Heimservice:
Besser zuhause genießen
Verkaufe im Kochertal von Oedheim bis Niedernhall, sowie in Waldenburg, Neuenstein, Öhringen, Bretzfeld, Löwenstein, Willsbach, Eberstadt und Langenbrettach hochwertigste Tiefkühlkost und mehr ... zum günstigen Preis-Leistungsverhältnis!
Katalog anfordern unter:
Tel.: 07946-9419188 ab 18 Uhr
E-Mail : dieter-anger@web.de
online bestellen unter:
anger.bessershop.de

Reeh-Projekte
In Zusammenarbeit mit
Garant Immobilien
Häuser aus Massivholzwand
Schlüsselfertige Massivhäuser
Fertighäuser, Modul-Häuser
Wochenendhäuser, Bauplätze
Bauberatung und Baubegleitung im Einfamilienhausbau
Projektentwicklung
Aufteilung von großen Grundstücken
Erschließung von Bau-Arealen
Postfach 157
71715 Beilstein
Tel. 07141-9745825
Mobil 0152-53762419
E-Mail: reeh-projekte@gmx.de

Kellenbenz Lüftungsbau GmbH
Lebensmittel Luft
Immer gute Luft
Grundlage unseres Lebens
Käppelesäcker 11
74235 Erlenbach
07132/9633-10
www.kellenbenz-lueftungsbau.de

FUSSPFLEGE

Medizinische Fußpflegepraxis
Ute Treffert
Ramsbach 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

Birga Getrost, Heilmedium
Geistiges Heilen
Mediale Lebensberatung
74223 Flein (bei Heilbronn)
Tel. 07131-59 82 96
www. birga-getrost.de

Helenes Schoko-Zauber
Roh-köstlicher Natur-Genuß
Helene Regel
Asternstr. 9/1
70825 Korntal-Münchingen
Tel. 07150/918533
www.helenes-schokozauber.de
Vollwertige Bio-Roh-Schokolade, ein unvergleichlicher Genuß für höchste Ansprüche!
Ein Superfood voller Antioxydantien, Enzymen, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Frei von Fabrikzucker, daher in optimaler Bioverfügbarkeit.

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

Mawell Resort
Es beginnt hier - Wellness im Einklang mit der Natur.
Ob ein Cocktail in luftiger Höhe, ein Tagesaufenthalt im Rahmen des Day SPA, eine kurze Auszeit in den liebevoll gestalteten Zimmern & Suiten oder kulinarische Genüsse bei einem Genießer-Menü im Show-Restaurant »Genussmanufaktur Tenne« – das Mawell Refugium vermittelt Wohlgefühl pur.
Roseneck 5
74595 Langenburg
Telefon: 07905 9414-0
E-Mail: info@mawell-resort.de
www.mawell-resort.de

Vitakeim vegane Naturkost
»Nichts wird die Chance des Überlebens auf der Erde so steigern, wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«
Dieser Ausspruch von Einstein drückt unsere Firmenphilosophie aus. Bei Vitakeim finden Sie ausschließlich pflanzliche Nahrungsmittel in Bio, ohne Zucker und Zusatzstoffe in umweltverträglicher Verpackung.
www.vitakeim.de

RINGANA Frischepartner
Gerhard Schäfer
RINGANA Frischekosmetik –
WELTWEIT der einzige Anbieter von Frischekosmetik und Nahrungsergänzung!
Naturkosmetik muß in Deutschland 30 Monate haltbar sein, was ohne Haltbarmacher nicht möglich ist.
Was ist Ihnen lieber: Ein frisch gepresster Orangensaft oder einer aus dem Tetrapack?
Wir können sensible Rohstoffe verwenden, die sich in konventionellen Produkten nicht halten würden.
Alle Produkte sind VEGAN und tierversuchsfrei, auch von den Vorlieferanten - und waren schon immer mikroplastikfrei.
Der Erfolg gibt uns mit annähernden 40% Wachstum recht
Weitere Informationen:
Gerhard Schäfer
Akazienweg 5, 73660 Urbach
www.ringana.com/1043878

HEILPRAKTIKER

Harmonie für Körper, Geist & Seele - Naturheilpraxis-
Ute-Sabine Zoller
klassische-, Bindegewebs- u. Fußreflexzonenmassage, Ayurveda, Dorn-Breuß-Methode, Schröpfen, Akupunktur, Irisdiagnose n. Deck
Orffstraße 3, 74348 Lauffen
Tel.: 07133/2299810

Naturheilpraxis Merkle & RM-Heilpraktikerschule
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

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

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: **19.11.2021**
Erscheinungstermin: **06.12.2021**

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

Frauenzeit mit Pferden
Seminar mit Alma Beatrice Pohle
Frauen und Pferde verbindet
eine natürliche Magie. Das
Zusammensein mit bewußten
Frauen und freien Pferden
schenkt uns: Stille, Inspiration,
Eigenermächtigung, Berührbarkeit
und Bewußtwerdung der eigenen
weiblichen Kraft!
Mehr Informationen unter
www.sehnsucht-pferd.de

KOLIBRIS
SystemCoach Ute Bernhardt
achtsam-wertschätzend-wirksam
Möchten Sie gerne Unterstützung?
Nehmen Sie Ihr Thema und wir
machen uns damit gemeinsam auf
den Weg durch die Natur.
71720 Oberstenfeld
07062 - 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info

BIO & CHI – 25./26.2021
4. Heilbronner Garten-
und Gesundheitstage
in der Bioland Gärtnerei Umbach
Klinge 2, 74074 Heilbronn
Mit Begeisterung aktiv für Ihre
Gesundheit und unsere Umwelt!
Eintritt 3 € (bis 16 Jahre frei)
Öffnungszeiten:
25.9. 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
26.9. 11.00 Uhr – 18.00 Uhr
Weitere Informationen:
www.gaertnerei-umbach.de

Heilpraxis Birgit Sinn
Seminar-Präsenz-Wochenende
seit 9 Jahren am 3. Advent
»Selbstliebe, Inner-Bonding
und Glück"
Kloster Schöntal 11.12.2021
Beginn Online-Seminar-Reihe
»Geistige Heilung« ab 6.11.2021
Ausblick 2022:
Seminar-Reise Griechenland
1 Woche Ende Mai 2022
Weitere Infos & Anmeldungen:
Newsletter und Blogartikel
74199 Untergruppenbach
07131-970652
www.birgitsinn.de

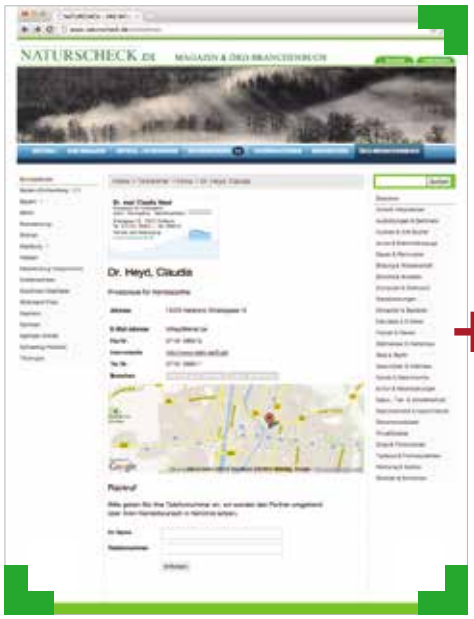
FÖRDERPARTNER GESUCHT!

Der NATURSCHECK berichtet seit über zehn Jahren über Themen, die uns alle angehen. Inzwischen wird das eigentlich »regionale« Magazin in ganz Deutschland, in Österreich und in der Schweiz gelesen. Und doch sind die meisten Leser in den Regionen Stuttgart, Heilbronn und Hohenlohe beheimatet.

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.

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 4,- EUR)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis 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 20,- EUR 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 20.- 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.

☐ Ich möchte den NATURSCHECK für 20.- Euro pro Jahr abonnieren. Das Abonnement verlängert sich nach einem Jahr automatisch, wenn ich nicht schriftlich oder telefonisch kündige.

☐ Ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und bezahle für mein Einzelabonnement einen »Förderbeitrag« in Höhe von 99.- Euro pro Jahr. Dafür erhalte ich auf Wunsch einen Eintrag auf www.naturscheck.de unter »Partner«.

☐ 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.

☐ 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 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

IBAN: .....

.....
Datum und Unterschrift

Einfach anrufen oder Bestellschein schicken oder faxen an: **Verlag für Natur & Mensch,**
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot. Tel: 0 79 45 / 94 39 69 Fax: 0 79 45 / 94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de

Vorschau auf die Winterausgabe 2021

DIE HUMUSREVOLUTION

Stefan Schwarzer ist Physischer Geograf und Permakultur-Designer. Er arbeitet seit 2000 für das Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) in Genf, wo er sich mit globalen Umweltthemen beschäftigt. Die Verbindung globaler Interessen und Ziele mit lokalen Handlungen, vor allem in Form von einer aufbauenden Landwirtschaft in Anlehnung an die Permakultur, ist eines seiner Hauptanliegen.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, AHA – Herrmann, Alfred Burkhardt – Energietechnik, AUM Ayurvedazentrum, Bäckerei Kretzschmar, Bäckerei Weber GmbH, Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall, Berger Naturholzschreinerei, Bio Ritter, Biohof Vogel, Burkhardt Alfred, Casa Medica, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok, Dr. Kamp Zahnarzt, Dr. Nadj-Papp, Elser Film, Engelhardt Stein & Duft, Färber Auraheilung, Föll Biohof, Garant-Immobilien, Geflügel vom Brunnenhof, Greiner Geomantie, Hack Hofmetzgerei, Heiler Zahnarzt, Hirth Weingut,Kasseckert, Kenter Kalkladen, Klarmodul GmbH, Klippel Dieter, Landes Bioland-Gärtnerei, Logopädie Moritz, Martin Lang Immobilienmakler, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Oette Hans, Peter-Hess-Institut Klangschalen, Schoppel Wolle GmbH, Sichererische Apotheke, Sonnendruck, Stadtwerke Neckarsulm, Stadtwerke Schwäbisch Hall, Umbach Gärtnerei, UVO – Grander Wasserbelebung, Waller Baumschulen, Zachersmühle

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

Herausgeber / Verlag
Verlag Natur & Mensch
Michael Hoppe
Im Gogelsfeld 11 - 71543 Wüstenrot
Tel. 0 79 45-94 39 69
Fax 0 79 45-94 39 64
E-Mail: mh@naturscheck.de

Anzeigenleitung
Verlagsbüro Heilbronn
Max Glashauser
Schirrmannstr.16 - 74074 Heilbronn
Tel. 0 71 31-77 22 80
Fax 0 71 31-77 22 81
E-Mail: 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: 4,- Euro
Jahresabopreis: 20,- 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® C009717

BILDNACHWEIS

Gangl Regina: 69
Genç Feryal: 63
Gerhard Hess Verlag: 33
Heyne Verlag: 45
Hirsiger Pia Maria: 37
Hirth Weingut: 39
Hoppe Michael: 3
Huber Werner: 32
iStockphoto: U1, 4, 5, 10, 14, 16, 31, 34, 36, 41, 46, 50, 52, 54, 57, 60, 64, 66, 68, 70, 74, 76
Kairos Verlag: 72
Kilgis Cornelia: 23
Koch Tanja: 41
Köster Kathrin: U1, 5, 6
Leser Christina: 58
Miller Gerhard: 71
Monsenstein Und Vannerdat: 56
Müller Dirk: 42
Peters Kristian: 40
Scholz Andreas: 5, 28, 29, 30
Schrodt Pinella: 49
Schwarzer Stefan: 82
Springer Gabler: 9
Stefan Wunderlich Verlag: 53, 67
Stützle Hansjörg: 48
UVO: 76
Vogt Michael: U1, 5, 24
WVL Verlag: 48
www.biomusterregionen-bw.de: 38

GRANDER WASSERBELEBUNG

Der Naturforscher Johann Grander war ein echter Wasserpionier. Seiner Ansicht nach ist Wasser »eine kosmische Sache« – besitzt es doch die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu speichern und auf andere Wässer zu übertragen. Durch sein Verfahren der »GRANDER-Wasserbelebung« wurde der Tiroler weltweit berühmt.

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.
Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

Für all jene, die mehr über die Grander Wasserbelebung wissen möchten:

Informationen erhalten Sie bei:
Michael Hoppe
Berater für Grander-Technologie
07945-943969
mh@naturscheck.de

Regional einkaufen, gut essen und gemütlich flanieren

REGIONALMARKT HOHENLOHE

– Ländliches Marktzentrum –

Fahr mal hin und genieße regionale Spezialitäten im Regionalmarkt Hohenlohe und der Mohrenköpfle Gastronomie

Die Mohrenköpfle Gastronomie

lädt Sie ein, unsere Hohenloher Spezialitäten in vollen Zügen zu genießen. Lassen Sie sich in unserer Gastronomie die Spezialitäten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein, boeuf de Hohenlohe, Hohenloher Lamm sowie vom Wild aus Hohenloher Jagd schmecken. Die Gastronomie bietet 140 Sitzplätze im Inneren, 80 weitere im separaten Anbau und im Sommer hat der Biergarten für Sie geöffnet. - Ideal für Feiern und Jubiläen sowie für Busreisegruppen.

Die Fleisch- und Käsetheke im Regionalmarkt

mit täglich frischen Fleisch- und Wurstwaren aus unserer regionalen und artgerechten Erzeugung. Hergestellt nach unserem Reinheitsgebot mit dem Besten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein, boeuf de Hohenlohe, Hohenloher Lamm sowie dem Kalbfleisch vom Bruderkalb. Ergänzt um die feinen Bio-Heumilchkäse der Dorfkäserei Geifertshofen.

Die Bäuerliche Markthalle

Feine Gewürze und Kräuter von Ecoland Herbs & Spices • Bio-Käsespezialitäten aus der Region • Bio-Bauernbrot, Backwaren & Konditorei • Postfiliale • Blumen und Pflanzen • Bio-Obst und -Gemüse aus der Region • Edeka-Zusatzsortiment • Führungen durch den Bio-Kräuter- und Bauerngarten.

Umweltfreundliches Energiekonzept

Zwei Photovoltaikanlagen • Solartankstelle • Regenwasserernte • Heizung mit Biogas • Grünes Klassenzimmer • Schwäbisch-Hällische Schweineweide

Verkehrsgünstig gelegen

direkt an der B14 und Autobahn 6, Ausfahrt 44 Wolpertshausen

Ein Projekt der:

BÄUERLICHEN
ERZEUGERGEMEINSCHAFT
SCHWÄBISCH HALL www.besh.de

Birkichstraße 10 | 74549 Wolpertshausen,
Telefon: (07904) 9 43 80-10 | www.regionalmarkt-hohenlohe.de
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7-20 Uhr | Sonntag Schautag