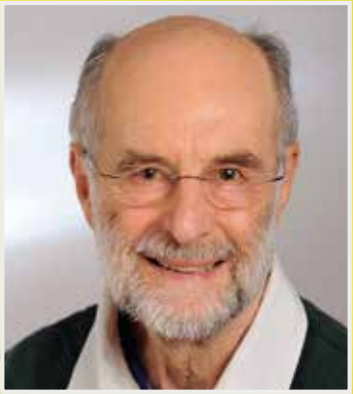
DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 4,-



NICHT ÜBER UNSERE KÖPFE - Interview mit dem Autor und Systemanalytiker ERICH VISOTSCHNIG

*ES WAR EINMAL ... DIE HEIMAT

Über das gespaltene Verhältnis zu den eigenen Wurzeln

*DAS HUMMEL-SYNDROM

Warum Experten sich oft schwertun, in die Zukunft zu blicken

*DIE (R)EVOLUTION DES HERZENS

Krisen meistern mit Hilfe der Herzenergie

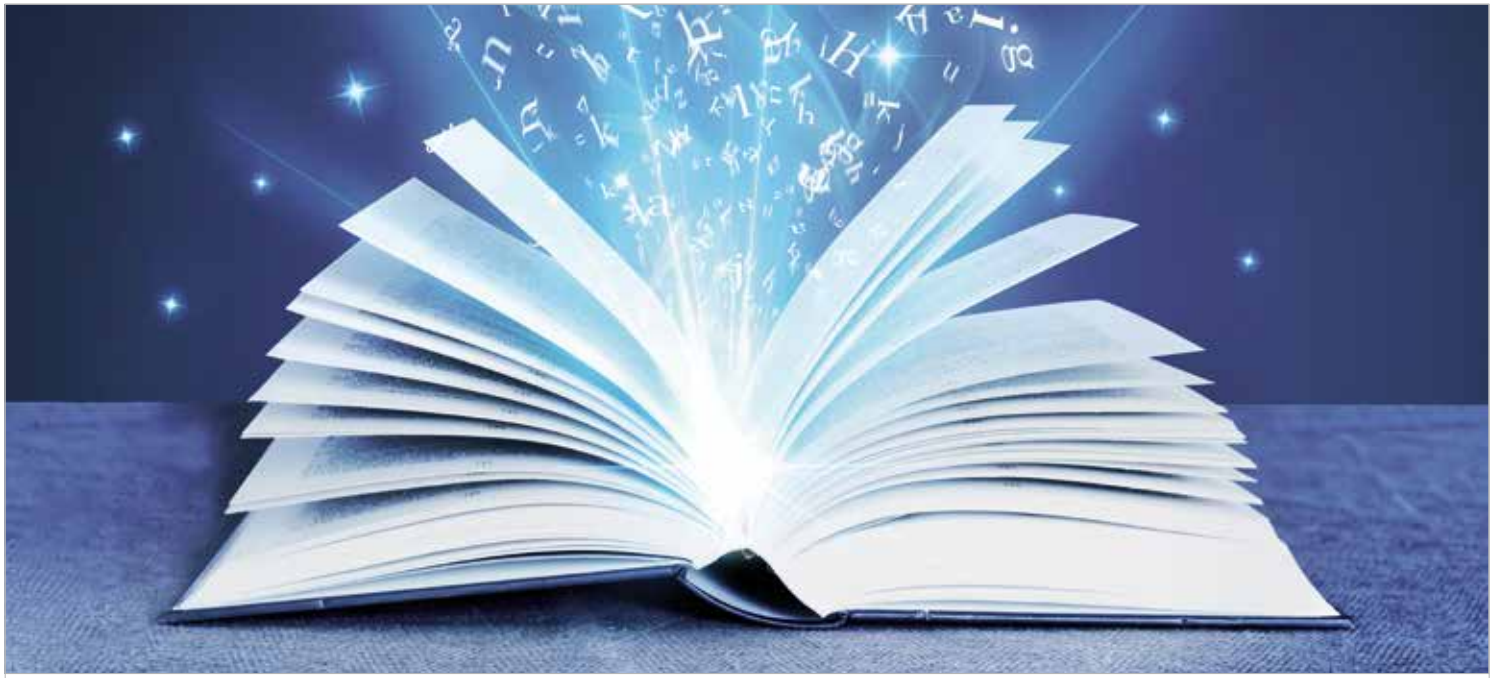
*STIFTUNG AUSWEGE - HEIL WERDEN UND HEIL BLEIBEN –

Interview mit dem Gesundheitsexperten Dr. HARALD WIESENDANGER

21062

4 192160 204001

ISSN: 1869-0300



Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

08.08.2021 –19.09.2021 – 17.10.2021

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: 08.08.2021 - 19.09.2021 - 17.10.2021
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

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Sommerausgabe 2021.

Diese erscheint leider mit etwas Verspätung, was einer Verkettung von unvorhersehbaren Umständen geschuldet ist: wir bitten dafür um Verständnis. Nichtsdestotrotz möchten wir auch in dieser Ausgabe wieder Informationen weitergeben, die uns wichtig erscheinen.

In unserem Heft haben wir immer Wert darauf gelegt, unterschiedliche Meinungen zu Wort kommen zu lassen. Denn jeder Mensch ist ein Individuum und darf seine eigene Vorstellung von der Welt haben – solange er andere Menschen nicht damit verletzt. Das sollte doch die Grundlage ganzheitlichen Denkens sein: Respekt vor der Individualität!

Inzwischen jedoch scheint eine Art neuer Dogmatismus zu entstehen und jedes Wort auf die sprichwörtliche Goldwaage gelegt zu werden. Egal, welche Meinung man vertritt, es kommt immer Gegenwind und dies in oft sehr unschöner Form. Man spricht inzwischen sogar vom »gewollten Mißverstehen«. Und durch die Medienwelt wird dieses tagtäglich befeuert.

Vor allem Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, haben es derzeit schwer, wenn sie nicht mit dem politisch-medialen »Corona-Strom« schwimmen. So geschehen bei der Aktion #allesdichtmachen, bei welcher einige Dutzend Schauspieler kurze, satirische Videos veröffentlichten, die aktuelle politische Maßnahmen kritisierten. Mitinitiator Jan Josef Liefers wurde dafür exemplarisch an den medialen Pranger gestellt. Man unterstellte ihm sogar Nähe zu rechten oder coronaleugnenden Vereinigungen.

Bei Vielen liegen derzeit die Nerven blank. Umso mehr möchten wir dazu aufrufen, wieder etwas sachlicher an die aktuellen gesellschaftlichen Themen heranzugehen und auch die Meinung Andersdenkender zu respektieren. Natürlich ist das nicht immer leicht – vor allem, wenn man selbst felsenfest von dem überzeugt ist, was man »glaubt«. Doch der alte Goethesatz, daß alles Vergängliche letztlich nur ein Gleichnis ist, gilt heute mehr dennje. Denn es geschieht derzeit so viel, daß überall Raum für Spekulationen ist.

Ganz ehrlich, wer blickt derzeit noch durch, wenn es um die »Corona-Berichterstattung« geht? Neben der permanenten Panikmache kommen täglich neue Skandale ans Licht, und die Politik bleibt viele Antworten schuldig.

Umsomehr sind wir nun dazu aufgerufen, diese schwierige Zeit für die eigene Entwicklung und weitere Bewußtwerdung zu nutzen. Für viele ist das eine Reise, die sowohl durch dunkle Täler als auch in lichte Höhen führt. Alte Masken fallen, und Illusionen lösen sich auf. Da heißt es, standhaft bleiben … oder standhaft werden! Wir können immer dazulernen. Und es gibt keine Alternative zur eigenen Verwandlung. So wie es war, wird es nie wieder sein. Es gibt kein Zurück und auch keine Rückkehr zur »alten Normalität«. Das wird jeden Tag deutlicher. Wer auf die Impfung als (Er-)Lösung gehofft hatte, wird nun bitter enttäuscht. Man erhält zwar Privilegien, aber keine »uneingeschränkte« Freiheit.

Dabei stellt sich die Frage, ob man Freiheit überhaupt im Außen finden kann? Ist es nicht vielmehr ein innerer Prozeß, der vor allem in Krisenzeiten besonders deutlich wird? Ich bewundere Menschen, die trotz wirtschaftlicher und oft auch gesundheitlicher Probleme den Optimismus nicht verlieren, die im »Urvertrauen« leben, daß letztlich doch alles gut wird. Hier spüre ich dann, wieviel wir alle voneinander lernen können, vor allem, wenn einem die eigenen »Problemchen« wie Herkulesaufgaben erscheinen.

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

Michael Hoppe

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Wir brauchen Unterstützung!
Für die Gestaltung des NATURSCHECK Magazins suchen wir einen selbständigen Grafiker, der vom Layout bis zur Druckbegleitung die notwendige Sachkenntnis mitbringt und sich mit den Inhalten unseres Magazins identifizieren kann. Grundlage für die Magazinerstellung ist die neueste Version von InDesign. Das Heft erscheint einmal pro Quartal. Interessenten bitte melden unter: 07945-943969 oder mh@naturscheck.de

Bewußtsein

10 Es war einmal ... die Heimat

16 Aktuelle Nachrichten

50 Hoch komplex = hoch wirksam?

63 Das Hummel-Syndrom

71 Sehnsucht nach dem All-Eins

Gesundheit

31 Richtig Atmen

58 »Das geht mir an die Nieren«

68 Was sind frühkindliche Reflexe?

Interviews/Portraits

6 Erich Visotschnig

40 Dirk Müller

66 Dr. Harald Wiesendanger

Mensch & Kultur

14 Liebe ist ...

15 Die Robinie

Regionales

24 Heimische Flora und Fauna in Zeiten des Klimawandels

29 5G-Ausbaustopp in Obersulm

34 Tagesausflüge in der Region

Serien

38 Kräuter-Kolumne

39 Biokochen mit Frau Koch

44 Wie retten wir unser Bargeld?

54 Die (R)Evolution des Herzens

74 Gedanken zur Erziehung

Film- und Buchtipps

73 Der Mensch und seine Transformationsreise

Seminar

U2 Die Macht der Sprache

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner

79 Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement

82 Werbepartner dieser Ausgabe

82 Vorschau

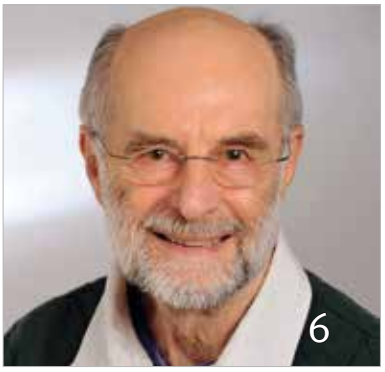
Impressum 82

Das Hummel-Syndrom

Nach aerodynamischen Gesichtspunkten dürfte die Hummel nicht fliegen können, sie tut es aber trotzdem. Egal, was die Experten behaupten, könnte man hinzufügen. Warum sich Experten so häufig irren und in welchen Fällen sie besonders weit daneben lagen.

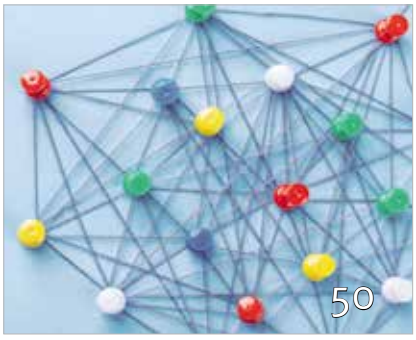
Erich Visotschnig

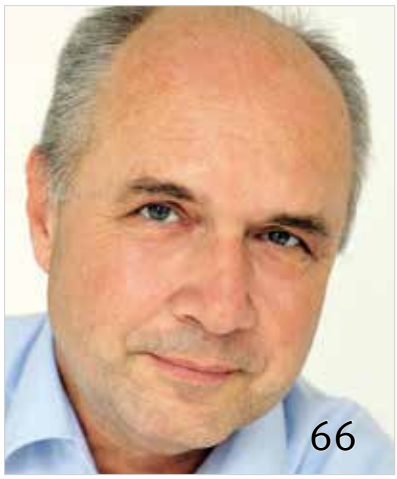
Parteienstreit, Politikverdrossenheit, sinkende Wahlbeteiligung – ist die Demokratie am Ende? Keineswegs, sagt Erich Visotschnig, sie arbeitet nur mit den falschen Mitteln. Mit seinem Konzept des »Systemischen Konsensierens« (kurz SK) stellt er eine Alternative vor.



Hoch komplex = hoch wirksam?

Die einzige Antwort auf eine immer komplexere Welt ist: selber immer komplexer zu werden! Stimmt das? Wenn man daran glaubt, daß Wachstum, Größe und die damit verbundenen komplexen Sachverhalte alternativlos seien, ja. Es gibt jedoch auch andere Möglichkeiten, effektiv, effizient und global wirksam zu handeln.





Dr. Harald Wiesendanger

Dr. Harald Wiesendanger (Jg. 1956) ist studierter Philosoph, Psychologe und Soziologe. Als Gründer und Vorsitzender der Stiftung AUSWEGE, beschäftigen ihn vor allem chronisch Kranke, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Im Interview gehen wir der Frage nach, wie man durch eine menschlichere Medizin heil werden und heil bleiben kann.

»Es geht mir an die Nieren«

Ein etwas anderer Blick auf die Nieren als Organe zur körperlichen und seelischen Entgiftung.

Heimische Flora & Fauna in Zeiten des Klimawandels

Vor dem Hintergrund des Klimawandels stellt sich die Frage: Abwarten, bis der Politik eine nachhaltige Strategie einfällt, um den Klimawandel abzufedern - oder selbst aktiv werden? Jeder von uns kann in seinem Umfeld etwas bewirken. Vor allem, wenn man einen eigenen Garten hat.

Nicht über unsere Köpfe – Interview mit dem Autor und Systemanalytiker Erich Visotschnig

Parteienstreit, Politikverdrossenheit, sinkende Wahlbeteiligung – ist die Demokratie am Ende? Keineswegs, sagt Erich Visotschnig, sie arbeitet nur mit den falschen Mitteln. Mit seinem Konzept des »Systemischen Konsensierens« (kurz SK) stellt er eine Alternative vor, die es Beteiligten ermöglicht, sich effektiver in Entscheidungsprozesse einzubringen.

Lieber Herr Visotschnig, im September steht die nächste Bundestagswahl vor der Tür. Bevor wir uns dem Systemischen Konsensieren zuwenden, eine grundsätzliche Frage: Kurt Tucholsky wird das Zitat zugeschrieben: »Wenn Wahlen etwas verändern würden, hätte man sie längst abgeschafft.« Glauben Sie noch an die demokratische Wirksamkeit von Wahlen? Denn selten wird ja von den Gewählten das umgesetzt, was sie vor den Wahlen versprechen. Und auf einen Politiker kommen Dutzende von Lobbyisten …

Erich Visotschnig
Also, um ehrlich zu sein, Tucholsky spricht mir aus der Seele.

2019 haben hunderte Millionen Europäer bei der Europawahl abgestimmt, erstmals mehr als 50 % der Wahlberechtigten – und dann wurde die sehr umstrittene Ursula von der Leyhen zur EU-Kommissionspräsidentin »ernannt«, obwohl sie gar nicht zur Wahl stand. Was hat das noch mit Demokratie zu tun?

Erich Visotschnig
Also, meiner Meinung nach hat die EU ein ganz großes Demokratiedefizit. Aus meiner Sicht verstößt die EU sogar gegen ein Menschenrecht. Artikel 21, Punkt 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte lautet: »Jeder hat das Recht, an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten seines Landes unmittelbar oder durch frei gewählte Vertreter mitzuwirken.« Nun ist das EU-Parlament die einzige EU-Institution, in welcher gewählte Vertreter der Bevölkerung sitzen. Das EU-Parlament hat aber nur Kontrollrechte. Es hat keinerlei gesetzliches Initiativrecht. Da frage ich mich, was die EU unter Mitwirkung versteht.

Zu dem Artikel 21, Punkt 1 habe ich überhaupt eine eigene Meinung. Denn wirklich unmittelbar an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten kann die Bevölkerung vielleicht in der Schweiz mitwirken, sonst aber wohl kaum irgendwo. Und was den frei gewählten Vertreter anbelangt, so können wir in den westlichen Demokratien unsere Vertreter zwar frei von Zwang wählen, aber einen beliebigen Vertreter frei wählen, das können wir nicht. Um einen Vertreter frei wählen zu können, müßte es möglich sein, eine beliebige Person seines Vertrauens zu wählen.

Wenn ich diese Meinung äußere, bekomme ich oft zu hören, daß derartige Wahlen ja praktisch unmöglich wären. Und meine Antwort ist ein klares Nein zu diesem Argument. Mit den modernen Technologien, sprich Internet, und modernen Entscheidungsverfahren, sprich Systemisches Konsensieren, wären derartige Wahlen organisierbar.

Derzeit driftet die Gesellschaft immer weiter auseinander. Konstruktive Dialoge werden immer schwieriger. Die Parteien leben uns diesen permanenten Disput vor. Selbst wenn ein Politiker eine geniale Idee hätte, müßte ein Politiker einer anderen Partei diese verwerfen und – wegen des häufig praktizierten »Fraktionszwanges« – sogar gegen sie stimmen. Wie könnte man dieses Dilemma überwinden?

Erich Visotschnig
Viele Probleme der derzeitigen Demokratie haben ihren Ursprung im Mehrheitsprinzip. Beim Mehrheitsprinzip wird man entweder überstimmt, oder man will überstimmen. Und wenn es um vitale Interessen der Beteiligten geht, wollen diese natürlich nicht überstimmt werden. Also müssen sie um Stimmen kämpfen: das Mehrheitsprinzip ist ein konflikterzeugendes Prinzip. Die Fachworte der Demokratie wie »Wahlkampf, Wahlsieg, Wahlkampfmunition, Kampfabstimmung« etc. zeigen dies wohl zur Genüge. Ich komme immer wieder auf Systemisches Konsensieren: Ein Wahlsystem wie Systemisches

Konsensieren, welches Personenwahlen erlaubt, wäre ein Ausweg.

Sie sind also überzeugt, daß die Demokratie eine Zukunft hat und lediglich neuer Mittel bedarf, die es Beteiligten ermöglicht, sich effektiver in Entscheidungsprozesse einzubringen. Ich habe zwar eine systemische Ausbildung, doch das SK-Prinzip habe ich noch nicht ganz verstanden. Was ist das Besondere am Systemischen Konsensieren?

Erich Visotschnig
Systemisches Konsensieren ist ein Gruppenentscheidungsverfahren. Es ist ein Entscheidungsinstrument, ohne ein Machtinstrument zu sein. Das Besondere daran ist, daß Interessengegensätze unter den Entscheidenden den Prozeß nicht stören, sondern ihn eher beflügeln.

Das klingt interessant. Aber ist es nicht natürlich, daß Interessengegensätze eine gemeinsame Entscheidung verhindern? Wenn Interessengegensätze vorhanden sind, sind wir Konflikte oder zumindest sehr zähe Verhandlungen gewohnt. Wie löst das Systemische Konsensieren dieses Problem?

Erich Visotschnig
Der »Trick« des Systemischen Konsensierens ist, daß ein Vorschlag nur Erfolgschancen hat, wenn er von der Gesamtgruppe möglichst wenig Widerstand erhält. Das bedeutet: wer mit seinem Vorschlag bei Systemischem Konsensieren Erfolg haben will, der muß in seinem Vorschlag natürlich die eigenen Interessen wahren, er muß aber gleichzeitig versuchen, mit seinem Vorschlag möglichst wenig Widerstand zu erzeugen. D.h. er muß vor allem die Andersdenkenden zu verstehen versuchen. Er muß herausfinden, was sie stören würde. Und er muß versuchen, alles Störende so weit wie möglich zu vermeiden. Das heißt auf gut Deutsch: er muß Entgegenkommen zeigen.

Unter den Bedingungen des SK-Prinzips ist Entgegenkommen nicht mehr das Resultat von gutem Willen oder einer moralischen Forderung, sondern Eigeninteresse. Durch den Versuch, Interessengegensätze zu berücksichtigen, wird die Kreativität angeregt, und es entsteht eine Vielfalt von Vorschlägen. Ich glaube, es ist nachvollziehbar, daß in einer Vielzahl von kreativ entwickelten Vorschlägen die Chance, daß ein wirklich guter dabei ist, größer ist, als wenn jeder sich nur auf das Durchsetzen der eigenen Wunschlösung konzentriert.

Bei Systemischem Konsensieren gilt das Machtparadoxon: Wer versucht, Macht auszuüben, wird Widerstand erzeugen und wird daher seine Vorschläge nicht konsensiert erhalten. Er hat keinen Einfluß.

So wie Sie das schildern, würde der Einsatz von Systemischem Konsensieren unser politisches System von Grund auf verändern, was sicher längst überfällig ist. Sie haben eben das SK-Prinzip erwähnt. Was ist das?

Erich Visotschnig
SK-Prinzip steht für Systemisches Konsensprinzip. Systemisch deswegen, weil die Konsensnähe der Entscheidung durch systemische Gesetzmäßigkeiten erzeugt wird. Wie schon oben erwähnt, kommt es nicht auf den guten Willen der Beteiligten an. Das SK-Prinzip lautet: zur Lösung eines Problems/einer Aufgabe entwickelt die Gruppe möglichst viele Vorschläge und sucht dann jenen aus, der dem Konsens am nächsten kommt.

Das klingt nach einem langwierigen Prozeß. Von der Suche nach dem Konsens wissen wir, daß sie nicht selten scheitert. Vor allem in der Politik. Und dadurch werden sehr oft unbefriedigende Resultate erzeugt und die entscheidungsbefugten Gremien gelähmt. Der UN-Sicherheitsrat oder die OSZE sind Beispiele dafür. Gilt das auch für Systemisches Konsensieren?

Erich Visotschnig
Das ist das Schöne am Vorschlag, der »dem Konsens am nächsten kommt.« Wenn mehrere Vorschläge vorhanden sind, gibt es immer einen derartigen. Wenn ich das Verfahren erläutere, ist das sofort verständlich. Dabei werden, wie gesagt, eine Vielzahl von Vorschlägen entwickelt, und anschließend wird jeder Vorschlag von allen Beteiligten mit Widerstandstimmen – W-Stimmen – bewertet. Null W-Stimmen bedeuten: kein Widerstand, der Vorschlag ist o.k.; zehn W-Stimmen bedeuten: totaler Widerstand. Alles, nur das nicht; Mittelwerte werden nach Gefühl vergeben.

Wenn man dann sämtliche vergebenen W-Stimmen je Vorschlag zusammenzählt, erhält man seinen Gruppenwiderstand. Der Vorschlag mit dem geringsten Gruppenwiderstand ist jener, der dem Konsens am nächsten kommt. Man versteht leicht, daß es unter einer Vielzahl von Vorschlägen immer einen Vorschlag mit geringstem Gruppenwiderstand gibt. Manchmal sogar mehrere. D.h., bei Systemischem Konsensieren sind Entscheidungen nicht blockierbar.

Wir haben bis jetzt nur über Politik gesprochen. Das Leben besteht aber nicht nur aus Politik. Sind andere Einsatzgebiete für Systemisches Konsensieren auch denkbar? Sie haben oben gesagt, Systemisches Konsensieren sei ein Entscheidungsinstrument, ohne ein Machtinstrument zu sein. Ist es darauf zugeschnitten, Machtstrukturen aufzuweichen?

Erich Visotschnig
Nein, das Aufweichen von Machtstrukturen ist ein Nebeneffekt. Konsensieren kann in allen Belangen der Zivilgesellschaft eingesetzt werden und ist dort auch schon weit verbreitet. Schon dreijährige Kinder können konsensieren. Das ist übrigens unsere große Hoffnung: wenn die Jugend schon im Kindesalter die Erfahrung macht, daß Entgegenkommen zu Erfolg führt, dann wird sie diese Erfahrung auch in ihr Erwachsenendasein mitnehmen. Sie wird die Erwachsenenwelt durch diese Einstellung prägen, und wir glauben, diese Erwachsenenwelt wird eine andere sein, als wir sie heute erleben.

Das klingt beinahe zu schön, um wahr zu sein. Ich glaube, jetzt brauchen wir ein praktisches Beispiel, um diese Aussagen nachvollziehen zu können.

Erich Visotschnig
Ich erzähle gerne die Geschichte der kleinen Mädchen und ihrer Weisheit: Sie handelt von einer frisch geschiedenen Frau, Alleinerziehende von zwei Mädchen, sieben und zehn Jahre alt. Die Frau war durch die Doppelbelastung von Haushalt und Beruf total überfordert. Ihr Ansinnen an die beiden Mädchen, im Haushalt mitzuhelfen, wurde von diesen nur äußerst widerwillig ausgeführt und führte zu ständiger Mißstimmung in der Familie.

Anläßlich eines Treffens mit einem ihr bekannten SK-Moderator hat die Frau diese Situation geschildert. Sein Vorschlag war, mit den beiden Mädchen zu konsensieren. Schon allein der Vorschlag, bei der Arbeitsteilung mitzuwirken, hat den Widerstand der Mädchen schwinden lassen und ihr Interesse geweckt. Sie haben dann auch nicht wenige Vorschläge selbst entwickelt.

Jetzt muß ich die Geschichte kurz unterbrechen, um eine Besonderheit des Systemischen Konsensierens zu schildern. Beim Systemischen Konsensieren wird immer auch die sogenannte Passivlösung formuliert und mitbewertet. Passivlösung ist jene Situation, die entsteht,

wenn die Gruppe sich auf keinen gemeinsamen Vorschlag einigen kann.

Im Fall der Familie hat das siebenjährige Mädchen die Passivlösung formuliert: »Wir helfen auch weiterhin im Haushalt nicht, und Mama ist stets grantig.« Schon das finde ich sehr bemerkenswert. Aber jetzt kommt das wirklich Erstaunliche: Diese Passivlösung ist von beiden Mädchen mit zehn W-Stimmen total abgelehnt worden!

Das Resultat der Konsensierung war eine Arbeitsteilung, die etwa zwei Monate lang bestens funktioniert hat. Dann wurden die beiden Mädchen der ständig gleichen Arbeit überdrüssig. Es wurde eine neue Arbeitsteilung konsensiert, welche wieder etwa zwei Monate lang gehalten hat. Seither wird etwa alle zwei Monate eine neue Arbeitsteilung konsensiert, und das Vorgehen funktioniert prächtig.

Das Beispiel ist sicher für viele Eltern nachvollziehbar. Doch nochmals zurück zur Politik. In der Politik geht es ja meist nicht um guten Willen und Entgegenkommen, sondern um Macht. Und nachdem Sie oben das Machtparadoxon erwähnt haben, ist schwer vorstellbar, wie Politik unter den Bedingungen des SK-Prinzips funktionieren könnte. Daher die Frage: Hat man in der Politik bereits Erfahrung mit Systemischem Konsensieren? Wird das Verfahren dort schon irgendwo eingesetzt?

Erich Visotschnig
Also, die Politik hat sich lange und standhaft geweigert, Systemisches Konsensieren zu verwenden. Aber inzwischen ändert sich die Lage. Es gibt mehrere politische Parteien – derzeit natürlich noch Kleinparteien – die Systemisches Konsensieren auf ihre Fahnen geschrieben haben. Und in Österreich gibt es eine Gemeinde, in welcher der Gemeinderat durch Konsensieren entscheidet und auch die Bevölkerung durch Konsensieren partizipativ immer wieder in die politischen Entscheidungen der Gemeinde eingebunden wird. Es kommt also Bewegung in die Sache.

Zum Abschluß die Frage aller Fragen: Wann wird das SK-Prinzip das alte, längst überholte Wahlsystem ablösen?

Erich Visotschnig
Ja, dies ist die große Frage. Die kann ich Ihnen beim besten Willen derzeit nicht beantworten. Ich kann nur sagen, daß die Zahl jener, welche das SK-Prinzip und Systemisches Konsensieren kennengelernt haben, ständig wächst. Aus der Erfahrung, daß Menschen, welche Systemisches Konsensieren in Aktion erlebt haben, beinahe durchwegs begeistert sind, zitiere ich Victor Hugo: »Keine Armee der Welt kann sich der Macht einer Idee widersetzen, deren Zeit gekommen ist.«

Lieber Herr Visotschnig, herzlichen Dank für das interessante Gespräch – und möge Victor Hugo rechtbehalten.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Buchtipp
ISYKONSENS International
Institut für Systemisches Konsensieren
Tel.:+43 (0)650 3848592
erich.visotschnig@sk-prinzip.at
www.sk-prinzip.eu
www.acceptify.at
Filme über Systemisches Konsensieren:
www.youtube.com/user/skprinzip/playlists

Es war einmal … die Heimat!

Etwas schockiert las ich kürzlich ein Zitat aus Robert Habecks Buch »Patriotismus – Ein linkes Plädoyer«. Dort schreibt der Grünen-Politiker: »Vaterlandsliebe fand ich stets zum Kotzen. Ich wußte mit Deutschland noch nie etwas anzufangen und weiß es bis heute nicht.« Da hat es mich doch etwas geschüttelt. Obwohl ich ganz sicher kein »Nationalist« bin, sondern eher Weltbürger, habe ich mich doch gefragt, woher diese Verachtung oder gar Verleugnung der eigenen Wurzeln kommt? Zumal bei einem Menschen, der gerne Kanzler dieses Landes geworden wäre …

Die Herkunft eines Menschen hat für mich noch niemals eine Rolle gespielt – nur der Mensch selbst. Meine schönsten Kindheitserinnerungen waren Urlaubsreisen nach Italien. In erster Ehe war ich mit einer Engländerin verheiratet, die ich in Österreich kennengelernt hatte, während ich in Frankreich lebte. Meine heutige Ehefrau traf ich vor 16 Jahren im Tunesienurlaub. Sie ist Litauerin, stammt also aus dem Baltikum. Damals war mein Zweitwohnsitz in Griechenland. Meine Freunde haben türkische, italienische, spanische, russische und viele andere Wurzeln. Im Grunde stammen sie von überall her.

Doch obwohl ich viel herumgekommen bin, bin ich doch im Herzen »typisch deutsch«. Viele deutsche Klischees treffen irgendwie auf mich zu. Und auch während meiner Jahre im »Ausland« wäre ich nie auf den Gedanken gekommen, meine Nationalität abzulegen und eine andere anzunehmen. Oder gar meine Herkunft zu leugnen. Warum auch?

Es war einmal … die Heimat

In den 1990er-Jahren war ich viel in Sachen Kunst & Kultur unterwegs. Neben diversen Kunstausstellungen in verschiedenen europäischen Ländern haben wir Literaturabende organisiert, bei welchen die Lebensgeschichten bekannter deutscher Schriftsteller wie Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Schiller, Hermann Hesse oder Karl May thematisiert wurden. Denn – so unsere damalige Überzeugung – nur wenn man den Menschen hinter dem Künstler kennt, versteht man die komplexen Zusammenhänge, die uns aus seinen Werken entgegenleuchten. Ganzheitliches Denken war mir also immer ein Bedürfnis.

Eine Vortragsreihe trug seinerzeit den Titel: »Es war einmal … die Heimat«. Durch literarische Spurensuche wollten wir uns dem umstrittenen Heimat-Thema annähern. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Nationen tun sich »die Deutschen« ja oft schwer, Heimatgefühle nicht als gefährlichen Nationalismus, sondern als etwas völlig Natürliches anzuerkennen: Die Italiener lieben ihr Bella Italia. In Spanien ist man stolz auf die iberischen Errungenschaften und Traditionen. Die meisten Englän-

der verehren ihr Königshaus und ihre britische Historie. Die Schotten feiern ihre Highland-Games mit Kilt und Dudelsack. Den US-Amerikanern ist das Sternenbanner ebenso heilig wie der Glaube an die große amerikanische Nation. Und auch in den meisten anderen Ländern ist man stolz auf das, was die Vorväter und Vormütter mit Blut, Schweiß und Kreativität aufgebaut haben.

Vaterlandsliebe zum Kotzen zu finden, käme wohl für die meisten Weltbürger einem Verrat an den eigenen Ahnen gleich.

Nicht so bei uns!

Der Urgrund für dieses an sich »kranke« und lieblose deutsche Mangeldenken liegt natürlich in der unrühmlichen jüngeren Vergangenheit. Neben dem Größenwahn bekannter »Führer und Diktatoren«, brachte die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts hierzulande auch unzählige dunkle Seiten ganz normaler Bürger zum Vorschein. Selbst gebildete Menschen ließen sich manipulieren und instrumentalisieren und folgten den »Verführern«, statt sich von der inneren Stimme leiten zu lassen. Kurt Tucholsky behauptete gar, im Deutschen wurzele der willfährige und daher vertrauensunwürdige Knecht.

Eine der Konsequenzen ist: Bis heute gibt es bei uns so gut wie keine Volksabstimmung, da man dem »Volk« und dessen gesundem Menschenverstand nicht vertraut. Was ja auch derzeit wieder unübersehbar ist, wo Überwachung, Kontrolle und Gängelung das politische Handeln bestimmen!

Das »dunkelbraune Zeitalter« zeigte auch, wie schnell aus einer Demokratie eine Diktatur werden kann, wenn man nur an den entsprechenden Stellschrauben dreht. Und auch heute, anno 2021, befürchten viele Menschen, daß sich die Geschichte wiederholen könnte. Doch nicht etwa durch die vielgeschmähten »bösen Rechten«, vor denen wir tagtäglich medial gewarnt werden, sondern durch eben diese ganz normalen Bürger, die umstrittene politische Vorgaben teilweise unhinterfragt befolgen, unbescholtene Nachbarn überwachen und denunzieren und Andersdenkende pauschal zu unerwünschten Personae Non Gratae erklären. Nachtigall, ick hör dir trapsen! Vor allem Menschen, die noch in der Ex-DDR aufgewachsen sind, fühlen sich derzeit an schlechte alte Zeiten erinnert.

Dem nun als Lösung das Verdrängen der Vergangenheit, das Gleichschalten aller Kulturen und das Abschneiden der eigenen nationalen Wurzeln entgegenzusetzen, ist ein gefährliches Experiment. Gepaart mit einer europäischen oder gar einer »Weltregierung«, die für die wankelmütigen Einzelmenschen ein gemeinsames Konzept entwickeln soll, dem sich alle anzupassen haben … Da verwundert es nicht, daß so mancher Heimatverbundene sich nach einer überschaubaren, nationalen oder gar regionalen Identität zurücksehnt.

Die verkaufte Seele

Das Vorwort unserer damaligen Vortragsreihe »Es war einmal … die Heimat« war ein Text des amerikanische Fliegerpioniers Charles Lindbergh. Der Pilot und Schriftsteller war ein ausgesprochener Deutschlandfreund und sehr enttäuscht von der Entwicklung, die das Land der Dichter und Denker durch die Nazizeit genommen hatte. Als er 1946 das zerbombte Deutschland überflog, machte er sich viele Gedanken darüber, wie es hatte so weit kommen können. Er sah, daß auf dem Lande das Leben schon wieder zur Normalität zurückkehrte und die Bombenkrater bereits von Pflanzen überwachsen waren. Die Städte hingegen lagen in Trümmern.

»Da die Bomben aus den Städten kamen«, so Charles Lindbergh, »kehrten sie auch dorthin zurück.« Die Essenz seiner Überlegungen war, daß Deutschland seine an sich so reiche und von Spiritualität und Kreativität überbordende Seele an den Materialismus verkauft hatte. Statt Kunst und Kultur, Musik und Philosophie, Herzenswärme und »einem neuen friedlichen Wesen, an dem vor allem die deutsche Welt hätte genesen können«, hatte man sich dafür entschieden, das Goldene Kalb anzubeten. Das Resultat war der deutsche Größenwahn, der viele Menschen blind machte und sie ihrer kulturellen und spirituellen Wurzeln beraubte.

Es ist geradezu sinnbildlich, daß 2020/2021 Kunst und Kultur hierzulande nicht mehr als systemrelevant gelten und der »Arbeit«, also dem materiellen Produzieren untergeordnet werden. Waffenproduktion und Waffenexporte sind noch erlaubt - Singen, Tanzen und Musizieren aber nicht. Kultur wird dabei zum »Hobby« degradiert. Dabei ist künstlerisches und kulturelles Schaffen ein absoluter »Fulltime-Job«: Es verlangt viel individuelles Talent, großen Fleiß und ist sicher oft heilsamer als der wöchentliche Gang zur Apotheke.

Heimatgefühle

Ein weiser Mann schrieb einmal, daß der heutige Mensch oft nicht mehr erkennt, wie wertvoll das ist, was ihn unmittelbar umgibt und er stattdessen »in allem, was ihm fremd erscheint, sein Glück sucht.« In der aktuellen Globalisierungsbewegung erleben wir diesen Prozeß in seiner ganzen Haltlosigkeit. Alte Werte gelten nicht nur als überholt, sondern sogar als gefährlich. Wer es wagt, den verwerflichen Satz zu formulieren, »daß früher nicht alles schlecht gewesen sei«, wird schnell in eine Ecke gestellt, in der sich kein Mensch wohlfühlt.

Und doch ist in vielen Menschen noch ein tiefes Heimatgefühl vorhanden, ein schmerzendes Heimweh, eine unstillbare Sehnsucht, die man sich oft nicht erklären kann. Vor allem Flüchtlinge oder Heimatvertriebene spüren diese Lücke, die ihr Herz gerne ausfüllen möchte. Kehren sie jedoch in ihre »irdische Heimat« zurück, wird ihnen bald klar, daß Heimat nicht unbedingt ein Ort ist, sondern ein Ruf der Seele. Man könnte auch sagen, daß unsere Heimatgefühle eine Art Gleichnis sind für unsere unbewußte Sehnsucht nach der »wahren Heimat«.

All jene, die spüren, daß sie nicht von dieser Welt sind, sondern ihre Wurzeln in geistigen Gefilden liegen, wissen, wovon ich spreche. Wer jedoch keine höhere Anbindung mehr hat oder den Glauben an die spirituellen Wurzeln gar ideologisch ablehnt, den könnte auch allzuviel »Vater- oder Mutterlandsliebe« befremden.

Wobei wir wieder beim Thema Kunst und Kultur wären. Der »Ursinn« der Kunst war ja, Verkündigung zu sein, Fenster zu öffnen in höhere Welten, die Seele zum Schwingen zu bringen – sei es durch inspirierte Musik, durchgeistigte Texte, paradiesische Bilder, etc., damit wir verirrten Erdenmenschen die verlassene Urheimat zumindest wieder erahnen können.

Wilhelm Busch drückte diese Sehnsucht nach der Heimat in seinem Gedicht »Kritik des Herzens« einst so aus:

Du hast das schöne Paradies verlassen,
Tratst ein in dieses Labyrinthes Gassen,
Verlockt von lieblich winkenden Gestalten,
Die Schale dir und Kranz entgegenhalten.
Und unaufhaltsam zieht's dich weit und weiter,

Wohl ist ein leises Ahnen dein Begleiter,
Ein heimlich Graun, daß diese süßen Freuden
Dich Schritt um Schritt von deiner Heimat scheiden,
Daß Irren Sünde, Heimweh dein Gewissen –
Doch ach, umsonst! Der Faden ist zerrissen!
Hohläugig faßt der Schmerz dich an und warnt,
Du willst zurück, die Seele ist umgarnt.
Vergebens steht ob deinem Haupt der Stern.
Einsam, gefangen, von der Heimat fern.
Ein Sklave, starrst du in des Stromes Lauf
Und hängst an Weiden deine Harfe auf.
Nun fährst du wohl empor, wenn so zuzeiten
Im stillen Mondeslichte durch die Saiten
Ein leises, wehmutsvolles Klagen geht
Von einem Hauch, der aus der Heimat weht.

Ohne Wurzeln keine Flügel

Ja, das Thema Heimat ist nicht auf nationale, regionale oder gar lokale Traditionen begrenzt. Es enthält eine Art Verheißung, deren sich jedoch sehr viele Menschen nicht mehr bewußt sind.

Um nochmals auf den anfangs zitierten Robert Habeck zurückzukommen: Ich möchte mir hier kein Urteil erlauben, welche »spirituellen Sichtweisen« der Grünen-Politiker in seinem Herzen trägt. Ich kann mir aber vorstellen, daß Robert Habecks Ablehnung gegenüber seinem Geburtsland einen politischen Gegenpol bilden soll zu jenen, die »allzu stolz« auf ihr Heimatland sind. Diese Menschen gibt es natürlich auch. Und jedes Extrem trägt bekanntermaßen den Keim für ideologischen Widerstand in sich.

Daß Heimatliebe Menschen hierzulande grundsätzlich »verdächtig« macht, ist aber weit über das Ziel hinausgeschossen. Oder daß Nationalstolz wohl bei Fußballländerspielen erlaubt ist, bei welchen sich die Politprominenz, inklusive Kanzlerin, gerne im Schein einer deutschen Weltmeisterelf sonnt und es sogar wagt, ein kleines schwarz-rot-goldenes Fähnchen zu schwenken, um danach wieder auf Distanz zur eigenen Historie zu gehen – das alles erscheint doch etwas schizophren.

Aus psychologischer Sicht ist ein Verleugnen der eigenen Wurzeln aber alles andere als gesund. Der weise Satz »Ohne Wurzeln keine Flügel« drückt das sehr gut aus. Wer seine Wurzeln leugnet und nicht zu seinen Urvätern steht, dem fehlt es häufig an wirklicher Identität. Und teilweise auch an Lebensenergie.

Natürlich fällt es nicht leicht, sich zu etwas Unangenehmen zu bekennen, an dem man selbst keine Verantwortung trägt. Und doch wirkt die Vergangenheit in die Gegenwart hinein. Um dieses Dilemma aufzulösen, hilft wohl nur die heilende, aber leider oft mißinterpretierte »Vergebung«.

Wer vergeben kann, wird frei von der Vergangenheit. Wobei hier nicht das »Vergessen und Verdrängen« von schlimmen Verfehlungen gemeint ist, sondern das Verstehen. Ein guter Freund sagte dazu einmal: »Wenn ich ein schlechtes Gewissen habe wegen meiner eigenen Vergangenheit, denke ich mir immer: Hätte ich noch immer dasselbe Bewußtsein, das ich damals hatte, würde ich alles wieder genau so tun, wie ich es damals getan habe.«

Nur durch die gemachten, oft auch unschönen Erfahrungen reifen wir – und können es zukünftig besser machen. Das gilt auch für unser Heimatland Deutschland. Es hat sehr viel mehr zu bieten als die Erinnerung an die dunklen Jahre seiner Geschichte. Darum finde ich mein Vaterland auch nicht zum Kotzen, aber dringend renovierungsbedürftig.

Autor
Michael Hoppe

Heilpflanze Hanf! – Covid-Behandlung mit CBD!

Kürzlich erreichte uns aus Österreich die Nachricht, daß dort CBD bei der Behandlung von Covid-19 verwendet wird. Prof. Rudolf Likar, der Leiter der Intensivabteilung am Klinikum Klagenfurt, verabreicht seinen Patienten – neben der üblichen Therapie – täglich 200-300 mg CBD. Dieses schützt die Lunge und erschwert dem Virus das Eindringen. Daß Hanfprodukte nicht nur zur ärztlichen Therapie, sondern auch für »Laien« zur Prävention und Selbstbehandlung geeignet sind, ist schon sehr lange bekannt. 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 2021 in Wüstenrot u.a. an folgenden Tagen statt: **24.07., 28.08. und 18.09.2021** - 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

Liebe ist … ein zartes Pflänzchen, das gehegt und gepflegt werden will. Noch mehr: Liebe ist Kunst.

Die Liebe ist rar geworden. In einer Welt, in der wir stets bedacht sind und sein müssen, genügend Distanz zu halten. Dabei sehnen wir uns genau nach dem Gegenteil. Nach Verbindung, nach Nähe, ja nach Liebe.

Was für ein wenig gebrauchtes Wort in dieser Zeit. Es mutet verrostet und altbacken an, es auszusprechen, braucht schon fast etwas Mut. Aus der vielleicht nicht mal ganz ins Bewußtsein flutenden Befürchtung heraus, dann als hoffnungsloser Gefühlsdusel und Romantiker abgestempelt zu werden, der nicht mehr ganz bei Trost ist.

Aber ohne Liebe geht es nicht.

Ohne Zuwendung und Liebe geht ein Säugling zugrunde. Und auch ein erwachsener Mensch braucht sie. Wenn auch nicht mehr in derselben hohen Dosis und permanenten Verfügbarkeit. Wohl aber in einer gereiften Art und Weise. Bloß verstehen wir sie in unserer heutigen auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft meist falsch. Als etwas, das durch Sex kompensierbar oder automatisch gegeben ist. Als eine Selbstverständlichkeit, auf die wir ganz grundsätzlich und ohne unser Zutun ein Anrecht haben. Oder als etwas, das fließt, wie eine unversiegbare Quelle.

Liebe ist aber ein Ergebnis einer mentalen oder emotionalen Form der Aktivität. Nicht eines passiven Erwartens und Zurücklehnens auf dem Liegestuhl. «Kaum einer nimmt an, daß man etwas tun muß, wenn man es lernen will zu lieben», schreibt schon der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erich Fromm.

Liebe ist eine Kunst, sagt er.

Eine Kunst, die wir genauso erlernen müssen wie die der Musik, der Malerei, dem Tischlerhandwerk oder der Kunst der Medizin oder der Technik.

Als ich das zum ersten Mal las, tröstete mich das sehr. Damals mitten in einer meiner zahlreichen, waschechten Beziehungskrisen. Weil ich davon ausging, lieben, das müsse man einfach können. Das sei etwas Gottgegebenes. Wie ein- und ausatmen, wie lachen und weinen. Ich dachte irrtümlicherweise, die Liebe sei etwas Leichtes. Wie schwer es tatsächlich ist zu lieben, darauf wird man nicht vorbereitet. So wird der Mensch oftmals alt und grau, bis er die Liebe in ihrer wahren Schönheit entdeckt.

Und gerade jetzt – jetzt sind wir in einer ziemlich lieblosen Zeit, finde ich. Die unsicheren Zukunftsperspektiven, der gesamte Druck des Alltags, der auf den Menschen lastet, die vielen Ängste, die vorherrschen. Bewußt oder unbewußt. Das alles läßt die Liebe schwinden, verdeckt sie womöglich ganz. Wir haben sie jedoch nötiger denn je. Wir alle haben das Bedürfnis, geliebt zu werden und lieben zu können. Wie aber findet Liebe wieder mehr in die Welt?

Es beginnt mit scheinbar banalen Sachen. Wie anders fühlt es sich zum Beispiel an, wenn mir das nächste Mal jemand im Straßenverkehr die Vorfahrt nimmt – und ich ihm nicht den berühmten Finger zeige und mit unschmeichelhafter Bezeichnung noch eins obendrauf haue? Sondern die Person freundlich lächelnd passieren lasse. Alleine eine so kleine Geste kann das Herz erwärmen.

Herzensempfindungen sind zart.

Sie entstehen nicht einfach so. Mit einer grundlegenden Freundlichkeit, Respekt und Wohlwollen können sie gedeihen. So helfen bei jeder Begegnung, die wir mit anderen haben, konstruktive und aufbauende Gedanken. Herzensempfindungen entstehen ebenso, wenn wir lernen, jemanden objektiv wahrzunehmen, das bedeutet: ohne Vorbehalt, Vorurteile oder Projektionen. Bei Begegnungen also, in denen ich mich mit Interesse Menschen zuwende, mich richtiggehend und ausdauernd in der Aufmerksamkeit und in der Wahrnehmung übe.

Insofern ist die Liebe eine disziplinierte, heute elementar wichtige Arbeit, die ich mir jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde vornehmen muß. Wie der Musiker oder Techniker, der täglich übt. Wenn er es tut, wird seine Gabe zur wahren Kunst.

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
www.verbindenaufbauenverwandeln.com

Unverwüstliche Bienenfreundin – Die Robinie ist »Baum des Jahres 2020«

Auch 300 Jahre nach ihrer Ankunft aus dem westlichen Nordamerika gilt die Robinie hierzulande noch als Neubürger. Jetzt wurde das Gehölz aus der Bohnen- und Erbsen-Verwandtschaft mit den cremeweißen Blüten und großen Stacheln zum Baum des Jahres gewählt.

Zarte Fliederblätter und duftend weiße Blütenstände, die von zuweilen bizarr verzweigten Kronen herabhängen und helle Tupfer in die sommerlichen Wälder zaubern – wer könnte von dieser Schönheit etwas Schlechtes denken? Doch die Robinie ist nicht unumstritten. Aus Nordamerika stammend, wurde Robinia pseudacacia vor über 300 Jahren nach Mitteleuropa eingeführt. Benannt ist sie nach dem französischen Hofgärtner Jean Robin.

Lebensraum-Eroberung mit Hilfe von Bakterien

Robinien besiedeln sehr schnell selbst die unwirtlichsten Lebensräume. Das Geheimnis ihres Erfolges steckt unter der Erde: Sogenannte Knöllchen-Bakterien, die an der Wurzel leben, fixieren Luftstickstoff, und dieser reichert sich im Boden an. Diese Eigenschaft ist typisch für viele weitere Hülsenfrüchtler (Leguminosen), wie etwa Lupinen, Wicken, Luzerne, Klee oder Erbsen. Für stickstoffarme Naturräume wie Magerrasen oder Binnendünen ist das ein Problem, da die Anreicherung spezialisierte Pflanzenarten verdrängt und sich stattdessen »Allerweltsarten« ansiedeln.

Mit 0,1 Prozent ist der Anteil der Robinie in deutschen Wäldern verschwindend gering, doch wo die Baumart sich etabliert, ist sie nahezu unverwüstlich. Die Robinie steht daher auf der Liste der invasiven Baumarten. Tolerant gegenüber Salz und Luftverschmutzung, kommt die Robinie mit städtischem Klima und schwierigen Bodenverhältnissen gut zurecht. Imker lieben die Robinie, da die cremeweißen Blüten reichlich Nektar geben.

Holz für Brücken, Spielgeräte und Terrassen

Die gelegentlich mit der Akazie verwechselte Robinie – deshalb auch »Scheinakazie« – zierte im 17. Jahrhundert zunächst Barockgärten und Parks. Bald fand sie aufgrund ihres ungewöhnlich harten Holzes Verwendung im Grubenbau. Als Pionierbaumart beeindruckt sie durch ungewöhnlich schnelles Wachstum in den ersten Lebensjahrzehnten. Ihr zähes Holz ist sehr witterungsbeständig und damit auch im Freien gut verwendbar, zum Beispiel für den Bau von Brücken, Gartenmöbeln, Spielplatzgeräten und Terrassen.

Autor
Max Glashauser

Weitere Infos
www.nabu.de

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

Liebe Mitmenschen, in der aktuellen Kolumne werfen wir wieder einen ganzheitlichen Blick zurück auf das letzte Quartal. Dieses stand unter dem Motto: »Eintritt nur für Geimpfte und Genesene – Hunde und Gesunde müssen draußen bleiben!« Wer sich über derart undemokratische Diskriminierungen echauffierte, dem wurde ruckzuck mit Repressalien oder gar mit Berufsverbot gedroht. Wie dem beliebten Schauspieler und (laut Berliner Zeitung) neuen Staatsfeind Nr. 1, Jan Josef Liefers. Der gebürtige Dresdener hatte es gewagt, bei einer regierungskritischen Aktion mitzumachen und wurde sofort medial geteert und gefedert. Sein Satz »In Deutschland kann man alles sagen, aber nicht ungestraft« spricht Bände. Und leider entspricht er inzwischen auch der Wahrheit! Zumindest für Personen des öffentlichen Lebens ...

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!

Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann

Einige Jahre lang trug diese Kolumne den Titel: »Aus der Schönen Neuen Welt menschlichen Wahnsinns«, angelehnt an Aldous Huxleys »Brave New World«. Auf etwas überspitzte und teilweise auch satirische Weise sollte über den Wahnsinn in der Welt berichtet werden. Denn daß mit uns Menschheit etwas nicht stimmt, sieht sicherlich auch der sprichwörtlich Blinde. Und dabei meine ich nicht nur die Naturzerstörung und die vielen Kriege, die auch heute noch unzählige Menschenleben fordern und durch unsere Rüstungsindustrie befördert werden, sondern auch unseren oft »unfriedlichen« Umgang miteinander.

Doch obwohl diese Kolumne sehr beliebt war, hatte ich irgendwann den Eindruck, daß es nicht besonders aufbauend ist, den Fokus vor allem auf das Unangenehme, Kranke und Geistlose zu richten. So entschloß ich mich, nicht mehr nur meiner Empörung Ausdruck zu verleihen, sondern die verschiedenen Polaritäten des aktuellen Geschehens zu beleuchten – denn jeder nimmt die Wirklichkeit anders wahr.

Nun erlebe ich allerdings, daß es inzwischen völlig »Wurscht« ist, was man schreibt: irgendjemand hat immer etwas auszusetzen. Hinterfragt man die irrationalen Corona-Maßnahmen der Regierung, ist man nicht etwa Freiheitskämpfer, sondern ein Corona-Leugner oder Verschwörungstheoretiker. Hinterfragt man sie nicht, ist man ein »Schlafschaf«. Schreibt man über die vielen Politiker, die sich derzeit durch »Maskendeals« und andere Insidergeschäfte illegal bereichern oder sinnlos Millionen verschwenden, ist man kein Aufklärungsjournalist, sondern

ein Querdenker und Feind der Demokratie. Äußert man sich sachlich impfkritisch, ist man kein aufgeklärter Bürger, sondern ein Impfgegner. Versucht man zwischen unterschiedlichen Sichtweisen zu vermitteln, hat man keine klare Positionierung und »eiert herum«. Spricht man über spirituelle Themen, ist man Esoteriker. Man könnte die Liste unbegrenzt fortsetzen. Alles und jeder wird heute fast schon reflexartig mit völlig oberflächlichen und oft negativen Etiketten versehen. Wahrlich keine schöne Entwicklung.

Was ist nur mit uns los?

Eigentlich hatte ich mir ja vorgenommen, das C-Wort nicht mehr in den Mund zu nehmen. Da sich aber die Ereignisse immer mehr überschlagen und die Spaltung der Gesellschaft immer weiter voranschreitet, kommt man einfach nicht daran vorbei. An manchen Tagen sitze ich fassungslos an meinem Schreibtisch und frage mich, was in den Menschen vorgeht. Der persönliche Druck scheint immer mehr zuzunehmen und wird dann kreuz und quer nach außen projiziert. Die Reaktionen sind voller Emotionen und haben oft wenig mit dem zu tun, worauf reagiert wird. Im Netz regiert teilweise der blanke Haß.

Auch in den Familien rumort es. Verzweifelte Menschen rufen uns an und erzählen, daß sie von ihren Lebenspartnern und Verwandten massiv unter Druck gesetzt werden, wenn sie der umstrittenen »Gen-Impfung« nicht zustimmen. Paare trennen sich wegen »Corona«. Familien fallen auseinander. Psychologen prognostizieren eine riesige Scheidungswelle für 2022. Von den psychischen Folgen für die Kinder ganz zu schweigen.

Damit wir uns nicht falschverstehen: Jedem Menschen steht es frei, sich impfen zu lassen, wenn er es für richtig hält! Daher soll hier auch nicht bewertet werden, ob die aktuelle Impfkampagne sinnvoll ist oder nicht. Das kann ich nicht beurteilen. Und wir werden erst in einigen Jahren sehen, ob oder welche Folgen dieser Menschheitsversuch haben wird. Doch sollte im Gegenzug auch der respektiert werden, der diese Impfung nicht möchte. Jeder Mensch muß frei entscheiden können, was er seinem Körper zumutet.

Nichtgeimpfte, gesunde Menschen nun jedoch zu stigmatisieren und sie teilweise vom gesellschaftlichen Leben auszuschließen, klingt nicht sehr demokratisch und schon gar nicht logisch. Zumal inzwischen bekannt ist, daß die Impfstoffe wohl schwere Krankheitsverläufe abmildern können, aber keine absolute Sicherheit bieten. Das schafft wohl nur das gesunde Immunsystem. Darum sollen ja auch Geimpfte weiter Masken tragen und die Corona-Maßnahmen einhalten. Und daß auch zweimal Geimpfte sich noch infizieren können, erleben wir ja derzeit täglich.

Ich selbst bin gewiß kein »Impfgegner«: Hätte man mir vor zwei Jahren gesagt, ich benötige für eine Afrika- oder Südamerikareise eine bestimmte Impfung, ich hätte keinen Moment gezögert, dem Arzt zuzustimmen. Heute bin ich sehr viel hellhöriger geworden – wie immer, wenn man mich zu etwas zwingen will. Als Freigeist läßt man sich ungern die sprichwörtliche Pistole auf die Brust setzen.

Obwohl der Impfzwang bzw. die Zwangsimpfung ja von der Politik noch immer massiv abgestritten wird, werden doch gewaltige Anstrengungen unternommen, den freien Willen der Bürger in die »richtige Richtung« zu lenken. Je länger das Berufsverbot andauert und die Menschen um ihre finanzielle Existenz bangen, desto eher sind sie bereit, »Kompromisse« einzugehen – auch wenn diese nicht wirklich ihrer Überzeugung entsprechen.

Sich dem zu widersetzen, wird definitiv nicht gerne gesehen. Nehmen wir ein Beispiel: Ein Familienrichter aus Weimar hat es im März 2021 gewagt, darauf hinzuweisen, daß man dort 490.000 Kinder »getestet« habe und nur 123 Kinder testpositiv waren – und alle ohne Symptome. Darauf hob er die Kinder-Maskenpflicht an Schulen auf. Und die Moral von der Geschicht´: Hausdurchsuchung, Beschlagnahmung von Computer und Mobiltelefon und andere Repressalien mehr. Und natürlich wieder die bewährte »Nazikeule«, er habe rechten Gruppierungen nahegestanden.

Was hat dieser Mensch falschgemacht? Er hat logisch gedacht und eine Entscheidung im Sinne der Kinder getroffen. Ist so etwas heute bereits ein Verbrechen?

Erimpfte Grundrechte

Anfang Mai verfaßte der Deutsche Ärztetag folgende Meldung: »Das Recht auf Bildung mit Kita- und Schulbesuch kann im Winter 2021/2022 nur mit einer rechtzeitigen COVID-19-Impfung gesichert werden. Ohne rechtzeitige Impfung, insbesondere auch für jüngere Kinder, führt ein erneuter Lockdown für diese Altersgruppe zu weiteren gravierenden negativen Folgen für die kindliche psychische Entwicklung. Die gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe erlangen Familien mit Kindern nur mit geimpften Kindern zurück.«

Da schüttelt es einen doch kräftig: Selbst Kinder müssen das Recht auf Bildung und die gesellschaftliche Teilhabe inzwischen also durch Impfung »erlangen«. Zudem mit einem Impfstoff, der weder eine wirkliche Immunisierung noch eine verläßliche Freiheit von heftigen Nebenwirkungen garantiert. Selbst die Massenmedien berichten nun über Thrombosen und Herzmuskelentzündungen vor allem bei jungen Männern, die zu keiner Risikogruppe gehören. Das Thema »Verstorbene nach Impfung« klammern wir hier bewußt aus, da es dazu sehr widersprüchliche Aussagen gibt.

In den Niederlanden hat das Ärzte-Covid-Kollektiv (ACC), dem 1500 Fachärzte angeschlossen sind, gerade einen Brandbrief verfaßt, in welchem man vor Covid-Impfungen von Kindern warnt. Dort heißt es: »Setzen wir unsere Kinder nicht aufs Spiel! Die Chance, daß Kinder an Corona ernsthaft erkranken, ist sehr gering; die Chance zu sterben, ist praktisch null.« Die überwiegende Mehrheit wird laut ACC in der Regel keine oder nur leichte Symptome haben. Für Kinder besteht also überhaupt kein Bedarf. »Wenn Kinder zum ersten Mal in der Geschichte ‚für jemand anderen' geimpft werden, sollte die Sicherheit unwiderlegbar nachgewiesen sein«, betont die Gruppe der Fachärzte in dem Brief. »Aber diese Daten und damit diese Gewißheit sind noch nicht da.«

Diese 1500 Fachärzte sind gewiß keine Impfgegner. Doch auch sie sind überzeugt: Jeder Mensch muß

selbst entscheiden dürfen, welche medizinischen Maßnahmen er für sich selbst und seine Kinder für angemessen hält. Wo kommen wir denn hin, wenn diese Entscheidung nun durch den Staat oder die Pharma-Industrie getroffen wird?!

Daß auch die anderen »vorübergehend eingeschränkten« Grundrechte hierzulande inzwischen keine Selbstverständlichkeit mehr sind, sondern an bestimmte Vorgaben gebunden, betonte unser »Gesundheits«-Minister Jens Spahn im April. Da stellte er in Aussicht, »daß es passieren könne, daß Geimpfte ihre Grundrechte bald zurückerhalten.« Traurig aber wahr: Nun müssen Grund- und Menschenrechte, die jedem Menschen von Geburt an bedingungslos zustehen, also »erimpft« werden.

Intensivbetten-schwindel

Glücklicherweise scheint sich das Blatt aber immer mehr zu wenden. So brachte das ZDF am 2.6.2021 eine kurze Reportage mit dem Titel: »Ungereimtheiten bei den Corona-Zahlen - Experten kritisieren Statistik«. Untertitel: »Unter Corona-Toten sind viele, die über 10 Wochen nach ihrer Erkrankung gestorben sind. Sollte man sie als Corona-Tote zählen? Experten sehen Fehler bei der statistischen Erfassung der Pandemie.«

Viele unabhängige Wissenschaftler kritisieren diese an sich völlig unwissenschaftliche Zählweise schon seit April letzten Jahres, als Professor Wieler vom RKI offen zugab, daß alle Menschen, die in einem Zeitraum von vier Wochen vor ihrem Tod positiv getestet wurden, in die Corona-Tote-Statistik mitaufgenommen werden. Also auch »symptomlose« Unfallopfer, Krebskranke, an Herzinfarkt Verstorbene etc. Wo bitte ist hier die Logik? Ich bin doch auch kein an Schnupfen Verstorbener, wenn ich während einer Erkältung tödlich mit dem Motorrad verunglücke. Warum ist es dem RKI so wichtig, daß die Opferzahl der »im Zusammenhang mit Corona Verstorbenen« besonders hoch erscheint? Diese Frage stellen sich nicht nur »Verschwörungstheoretiker«, sondern auch viele Ärzte und Wissenschaftler.

Das Todschlagargument für die politischen Lockdown-Maßnahmen war ja zu jeder Zeit die potentielle Überlastung der Intensivstationen. Ohne die aufopferungsvolle Arbeit der Ärzte und Intensivpfleger im Geringsten schmälern zu wollen, die wirklich alles geben (auch schon vor Corona!), um die politisch geschaffenen Defizite auszugleichen, so kommen hier immer mehr Ungereimtheiten ans Licht:

Am 30. April 2020 hat der Beirat des Gesundheitsministeriums mitgeteilt, daß im Jahresdurchschnitt vier (4!) Prozent der Intensivbetten mit Corona-Patienten belegt waren und anscheinend auch nie das Risiko einer Überlastung bestand. Die politisch-mediale Berichterstattung zeichnete hier ein ganz anderes Bild!

Doch damit nicht genug: Anfang Juni platzte die Bombe, daß auch diese Zahlen nicht stimmten. Durch finanzielle Anreize der Bundesregierung haben anscheinend viele Krankenhäuser entweder die Zahl der Intensivbetten als zu niedrig oder die Zahl der Patienten als zu hoch angegeben. Das teilte der Bundesrechnungshof mit. Und das RKI habe bereits im Januar auf diesen Mißstand hingewiesen.

Was für ein Skandal! Nun schiebt jeder dem anderen die Schuld zu. Und das Beste: Noch Mitte April stand die Kanzlerin vor der Presse und rechtfertige die harten Lockdown-Maßnahmen und die Bundesnotbremse mit Zahlen, die niemals der Realität entsprachen.

Nochmals zum Thema Intensivstationen

Im April gab die Intensivkrankenschwester Tine Wagatz aus St. Wendel im Saarland ein vielbeachtetes Interview, für das sie stark angefeindet wurde, in welchem sie jedoch vielen Pflegern aus der Seele sprach. Es trug den Titel: »Der wahre Grund für die Knappheit der Intensivbetten in Deutschland«. Natürlich gibt sie nur ihre subjektive Meinung wieder, aber sie berichtet aus der Praxis.

Hier ein Auszug: »Um die massiven Grundrechts-Eingriffe (Ausgangsperre usw.) zu begründen, werden jetzt mal wieder die Krankenhäuser und ihre Intensivstationen als Alibi herangezogen. Warum wurden im letzten Jahr 20 Krankenhäuser geschlossen, wenn wir eine »Pandemie« haben, die die Krankenhäuser und die Intensivkapazität überfordert? Intensivbetten-Mangel gibt es übrigens seit Jahren. Ich arbeite seit 30 Jahren als Krankenschwester und seit 22 Jahren auf einer Intensivstation und momentan auch auf einer mit extra Covid-Intensivbereich. Ich persönlich habe schon vor Corona sehr oft erlebt, daß alle Intensivstationen aus der Umgebung abgemeldet waren, weil keine freien Betten mehr zur Verfügung standen. Dies ist in Deutschland schon lange Realität und Alltag, dafür braucht es kein Corona! Ich ärgere mich sehr darüber, daß der Umstand, daß Intensivbetten knapp werden könnten, jetzt als Alibi genutzt wird, um den Menschen diese schlimmen Maßnahmen und Anordnungen, die massiv in unsere Grundrechte eingreifen, unterzujubeln!

Über ein Jahr Pandemie, doch außer Klatschen auf dem Balkon ist nichts passiert! Viele Betten wurden und werden gesperrt, weil kein Intensiv-Personal da ist. Man hat über Jahre auf Kosten der Krankenpflege das Gesundheitssystem saniert. Tausende Stellen wurden gestrichen, so daß die Belastungsgrenze des noch verbleibenden Fachpersonals schon lange überschritten wurde. (-)

Intensivpflege ist ein anspruchsvoller Job, der fünf Jahre Ausbildung beinhaltet und der nicht von jedem X-Beliebigen einfach übernommen und ausgeführt werden kann, wie es manche Politiker propagieren. Es ist kaum noch jemand bereit, unter diesen seit Jahren unmöglichen Bedingungen zu arbeiten. Viele Kollegen haben hunderte Überstunden, werden ständig aus dem dringend benötigten »Frei« gerufen, müssen eine zu große Anzahl an Patienten in einer Schicht betreuen, obwohl dies zum Nachteil des Patienten führt, oft auch richtig gefährlich ist und zu Lasten der eigenen Gesundheit geht.

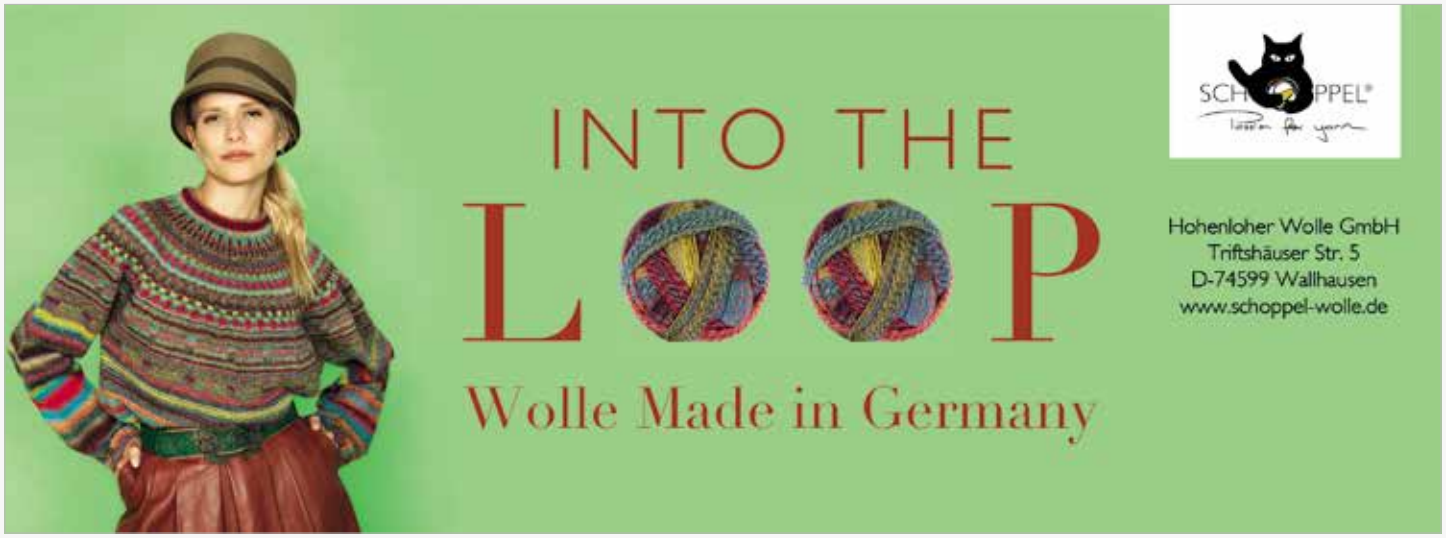
Außer die Arbeitsbedingungen und das Arbeitsaufkommen in einer Schicht durch Bürokratie und Dokumentation noch zu verschärfen, ist der Politik nichts eingefallen. Ich z.B. hatte 2020 über 300 Überstunden! Das Problem ist das Gesundheitssystem, in dem Krankenhäuser erst privatisiert und dann zu Gewinnunternehmen umgewandelt werden. Erstrecht, wenn dies von der Politik gewollt und gefördert wird. Ebenso wird von der Politik gewollt und gefördert, daß eine Vielzahl an kleinen Krankenhäusern geschlossen wird, so daß es nur noch wenige Standorte mit sogenannten »Krankenzentren« gibt. Die Ursache der Schließungen sind vielfältig: von Personalmangel über Verschuldung usw.

Auch macht die Politik keinerlei Anstalten, dem noch vorhandenen Personal die Rahmenbedingungen zu verbessern, so daß auf absehbare Zeit wohl noch mehr Betten wegen Personalmangel geschlossen werden. Das ist der wahre Grund für die Bettennot auf den Intensivstationen in Deutschland.«

Test-Pandemie

Seit einem Jahr veröffentlichen namhafteste Wissenschaftler Studien, die klar aufzeigen, daß Lockdowns mehr schaden als nutzen. Dafür, daß es auch anders geht, ist nicht nur Schweden ein lebender Beweis. In den USA haben Staaten, die gar keine Maßnahmen durchführten, dieselben »Corona-Zahlen« wie jene, die hart durchgegriffen haben.

Über die zahlreichen Folgen der Lockdowns zu reden, ist müßig. Neben den psychologischen Folgen für alle Generationen erwarten Wirtschaftsexperten 2021 eine gigantische Pleitewelle. Wir orientieren uns weiter an Inzidenzen, die vor allem durch massenhaftes Testen zustandekommen und nicht durch eine überproportional hohe Zahl an Erkrankten. Und obwohl die WHO seit Monaten dazu rät, bei positiven Tests ohne Symptome sicherheitshalber einen Zweittest zu machen, wird das bei uns meist nicht durchgeführt. Eine bereits zweimal geimpfte gute Bekannte hat diesen Fall gerade erlebt. Sie wurde positiv getestet, und ihr Arzt hat sicherheitshalber mit einem anderen Fabrikat einen zweiten Test durchgeführt: negativ. Worauf kann man noch vertrauen? Wie verläßlich sind diese Tests?



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

Anfang Juli wurde bekannt, daß 80% (!) aller Positivtests in Hamburg sogenannte falschpositive Ergebnisse zeigten. Den Angaben zufolge wurden in der zweiten Juni-Woche in den Schnelltestzentren fast 308.000 Tests gemacht, in den Kitas knapp 29.000, in den Schulen rund 382.000 und in den Pflegeheimen gut 34.000. Dabei seien 218 positive Ergebnisse gemeldet worden, wobei sich letztlich nur 44 bestätigt hätten. 80% falschpositive Tests? Wo bleibt der mediale, gesellschaftliche oder gar politische Aufschrei?

In Heilbronn wurde Mitte Juni die Sieben-Tage-Inzidenz von 50 überschritten, und nach zwei Tagen Ladenöffnungen war wieder Schluß. Was aber genau besagt denn eine solche Inzidenz? Sie besagt, daß unter 100.000 Menschen 50 positiv getestet worden sind. Ob ein Einziger davon tatsächlich ein »Neuinfizierter« ist, ob er Symptome hat und erkrankt ist, besagt sie nicht. Und doch greift dieses fehleranfällige System massiv in unser aller Leben ein.

In Berlin haben die Menschen inzwischen die Möglichkeit, sich einmal pro Tag kostenlos testen zu lassen. Ein Berliner Arzt, der dort drei Testzentren betreibt, erzählte Anfang Juni auf ServusTV, was er davon hält. Obwohl er selbst wirtschaftlich von diesem kostenlosen staatlichen Angebot profitiert, rief er dazu auf, endlich damit aufzuhören, asymptomatische, gesunde Menschen zu testen. Nicht nur, daß hier Millionen, wenn nicht Milliarden verschwendet werden - was macht es wohl mit der Psyche eines Menschen, der sicherheitshalber jeden Tag nachschaut, ob er nicht krank ist, anstatt auf seine innere Stimme zu hören oder zu »spüren«, wie es ihm selbst geht?

Treten tatsächlich Symptome auf, ist der Test und das Erstellen einer Diagnose natürlich eine unverzichtbare Maßnahme. Doch wenn Menschen bei leichten Grippesymptomen bereits in Panik verfallen und das Schlimmste befürchten, ist das sicher nicht gesundheitsfördernd.

Parallelwelten

Servus TV brachte Anfang Mai eine hochinteressante Dokumentation mit dem Titel: »Corona – Auf der Suche nach der Wahrheit«. Der Linzer Virologe Professor Dr. Dr. Martin Haditsch machte sich auf eine Reise um den Globus mit dem Ziel, führende Wissenschaftler, wie den Nobelpreisträger Michael Levitt zu treffen und aus erster Hand Antworten auf die drängenden Fragen zum Ausbruch und der Bekämpfung des Coronavirus zu bekommen.

Diese Dokumentation ist all jenen Menschen zu empfehlen, die sich ernsthaft für die Hintergründe der »Pandemie« interessieren. Und alle Interviewpartner sind wissenschaftliche »Hochkaräter«. Hochinteressant ist, daß in Ländern, in denen nicht tagtäglich Abermillionen von gesunden Menschen getestet werden, wie etwa in Thailand, die Zahl der »Corona-Toten« bei einem Toten pro einer Million Menschen liegt. (1 zu 1.000.000) Bei uns sind es ca. 860 pro eine Million, da man – wie oben schon erwähnt – jedes positiv getestete Unfallopfer oder auch Krebskranke in die Statistik mitaufnimmt.

Wie oft kann oder muß man die gleichen Fakten noch wiederholen, bis sie bei der Bevölkerung oder gar bei der Politik Gehör finden? Verrückterweise bewirken diese Versuche oft das Gegenteil.

Man wird ausgegrenzt und als Querulant bezeichnet. Oder als Corona-Leugner.

Ich leugne kein Corona! So wie ich auch nicht Krebs leugne oder jedwede andere Krankheit. Ich kenne Menschen, die mir über ihre teilweise milden, teilweise heftigen Erfahrungen berichtet haben. Aber ich hinterfrage politische Maßnahmen und deren Verhältnismäßigkeit. Das habe ich bei der Bankenrettung 2008 getan, bei den zahllosen Skandalen der jüngeren Vergangenheit, und das tue ich auch heute. Ist das bereits ein Verbrechen? Sich zu informieren? Fragen zu stellen, wenn man das Gefühl hat: hier läuft irgendetwas schief? Wäre das nicht unser aller Aufgabe, politische Entscheidungen kritisch zu hinterfragen, wenn sie in unsere Freiheitsrechte eingreifen? Ist man deshalb »Querdenker« oder gar »Aluhut«? Ist selbständiges Denken seit 2020 nicht mehr erlaubt?

Jan Josef Liefers

Wie angespannt die Lage derzeit ist, durfte auch der beliebte Schauspieler Jan Josef Liefers am eigenen Leibe erfahren. Als er sich an der Aktion #allesdichtmachen beteiligte, bei welcher einige Dutzend Schauspieler kurze, satirische Videos veröffentlichten, die aktuelle politische Maßnahmen kritisierten, wurde er kurzerhand an den medialen Pranger gestellt. Man unterstellte ihm sogar Nähe zu rechten oder coronaleugnenden Vereinigungen.

Dieses gewollte oder absichtliche Mißverstehen hat inzwischen Methode. Wenn irgendein Mensch diskreditiert werden soll, reicht es inzwischen zu sagen, die AfD hätte Beifall geklatscht, und schon ist man in der rechten Ecke.

Doch was war denn das wirkliche Anliegen von Jan Josef Liefers? Er hat sich in den vergangenen Monaten mehrfach zu Wort gemeldet und genau das getan, was die Pflicht jedes Journalisten und im Grunde jedes Menschen überhaupt wäre: Er hat die teilweise verfassungswidrigen und oft nicht nachvollziehbaren politischen Maßnahmen hinterfragt. Er wollte einfach wissen, warum so gehandelt und verfahren wird, wie es aktuell der Fall ist. Warum es keine Perspektive gibt, jemals wieder in einer »normalen Welt« zu leben. Warum immer nur dieselben »Experten« gehört werden, obwohl es zahllose andere Experten gibt, die alternative Lösungswege vorschlagen zu harten Lockdowns, Kontakt-, Kultur- und Berufsverbot, Hausarrest, etc. Er wollte verstehen. Er hat weder Corona geleugnet, noch einen Kranken verhöhnt. Er hat es weder an Respekt für Ärzte und Pflegepersonal mangeln lassen, noch irgendjemanden persönlich angegriffen.

Er hat nur darauf hingewiesen, daß z.B. der Bassist seiner Band inzwischen als Hilfsarbeiter im Straßenbau arbeitet, daß Opernsänger an Supermarktkassen sitzen, daß Kultur keine brotlose Kunst ist, sondern die Kultur- und Entertainmentbranche doppelt so viele Mitarbeiter beschäftigt wie die Autoindustrie. Daß Kultur systemrelevant ist und ein echter Wirtschaftsfaktor.

Und was war die Folge? Es gab einerseits viel Zustimmung, aber auch völlig überzogene Kritik. Neben den üblichen Haßtiraden im Internet, waren die Reaktionen teilweise so kindisch, daß man sich dafür fremdschämen mußte. Ein WDR-Intendant forderte gar Berufsverbot für Jan Josef Liefers. Man rief dazu auf, den nächsten

Friedrich Hack
Lindelberg
Gutes vom Bauernhof mit eigener Schlachtung

Kommen Sie auf den Lindelberg-Geschmack!
✹ Fleisch und Wurst aus eigener Schlachtung und nach handwerklicher Tradition hergestellt ✹ frei von Geschmacksverstärkern, Gluten und Laktose ✹ hofeigene Schweine, Hohenloher Weiderind, Hähnchen und Puten aus bäuerlicher Freilandhaltung ✹ ökologisches Rauchhaus ✹ Biokäsesortiment

✹ **Hofmetzgerei Friedrich Hack**
Lindelberg · 74629 Windischenbach
Tel. 0 79 46/16 39
Fax 0 79 46/33 22
Mi. 9 – 13, Fr. 8 – 18 Uhr,
Sa. 8 – 14 Uhr

✹ **Dorfladen Langenbeutingen eG**
74243 Langenbeutingen · Bössingerstr. 1
Tel. 0 79 46/9 48 67 78
Di. – Fr. 6.30 –13 Uhr
Mi. – Fr. 15 –18.30 Uhr
Sa. 6.30 –13 Uhr

www.hofmetzgerei-hack.de · info@hofmetzgerei-hack.de

»Tatort« zu boykottieren, der dann aber die höchste Einschaltquote aller Zeiten hatte. Von diversen TV-Moderatoren mußte er sich maßregeln und als naiv bezeichnen lassen. Überall mußte er sich rechtfertigen für seine absolut berechtige Kritik. Denn viele denken wie er.

Gibt es zu den Lockdowns, wie sie bei uns durchgeführt werden, wirklich keine Alternative? Sind sie tatsächlich die einzige Möglichkeit, ein Virus zu »bekämpfen« in der irrigen Annahme, man könne die Natur kontrollieren? Sind die Kollateralschäden nicht längst größer als der eigentliche Nutzen?

Ich kann all diese Fragen nicht beantworten. Und doch hätte auch ich mir gewünscht, daß man auch andere Stimmen zu Wort kommen läßt als die »üblichen Verdächtigen« und eine Art »Corona-Ausschuß« bildet, anstatt einer Einbahnstraße zu folgen, die von Anfang an nur die Massenimpfung im Blick hatte - mit wenig geprüften Impfstoffen, die lediglich per Notfallzulassung genehmigt wurden.

Aber das Leben ist eben kein Wunschkonzert. Das erfährt man in diesen Tagen intensiver dennje. Alles wird wild durcheinandergewirbelt, und es wimmelt von Mißverständnissen. Und obwohl dem so ist, hätte ich dennoch einen weiteren Wunsch: Laßt uns endlich wieder miteinander reden, anstatt all jene zu verurteilen, die nicht so denken wie wir selbst. Laßt uns aufhören, andere Menschen von unserer eigenen, persönlich gefärbten Meinung zu überzeugen. Denn niemand ist perfekt, und niemand hat die Wahrheit gepachtet.

Viele Menschen wissen auch nicht, daß der gebürtige Dresdener Jan Josef Liefers bereits am 4. November 1989, in den letzten Tagen der DDR, auf dem Berliner Alexanderplatz auf der Bühne stand und in einer mutigen und emotionalen Rede forderte, die »Strukturen zu zerstören, die keine Erneuerung zulassen«. Sein Ruf nach Freiheit hat sich dann wenig später durch den Mauerfall erfüllt.

Ein Mensch, der die Freiheiten, die man sich in der Vergangenheit hart erkämpft hatte, nun plötzlich in Gefahr sieht, reagiert sicher anders als jener, der Unfreiheit nie kannte. Der Verlust von Freiheit ist für einen Freigeist nur schwer zu verdauen. Und daß Jan Josef Liefers ein solcher ist, dürfte spätestens seit der Videoaktion jedem klar sein. Er ist nicht eingeknickt, als man ihn von allen Seiten attackierte. Und er hatte Verständnis für die Kollegen, die den medialen Druck nicht ausgehalten haben. So ist er ein Vorbild für all jene, die weiter ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen möchten. Was im Moment gar nicht so einfach ist.

Da derzeit viele Menschen zu kämpfen haben, nehmen wir doch das Schlußzitat aus Jan Josef Liefers Satirevideo und drehen es einfach um. Aus dem ironischen »Verzweifeln Sie ruhig – aber zweifeln Sie nicht.« wird dann eine echte Durchhalteparole, die da lautet: »Zweifeln Sie ruhig – aber verzweifeln Sie nicht!«

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

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

Innovative Produkte für ein weltweit zunehmendes Problem

Wie man sich mit der memon Technologie vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen kann und was die Corona-Krise mit Feinstaub und Elektrosmog zu tun hat.

»memon … schon mal gehört … aber was machen die eigentlich?« Gerade im Rosenheimer Umfeld ist die Firma memon mittlerweile ein fester Begriff. Zu verstehen, was memon macht, ist zugegebenermaßen nicht einfach. Tatsächlich ist es eine kleine Sensation, was die Produkte bewirken, die seit mittlerweile 20 Jahren in Rosenheim produziert und in alle Welt verkauft werden.

Feinstaub, Mobilfunk & Co.

Die Corona-Krise hat es gezeigt: Italienische Wissenschaftler vermuten einen Zusammenhang zwischen der hohen Feinstaubbelastung und der schnellen Verbreitung des Coronavirus in der Po-Ebene Italiens. Sie sehen es als sehr wahrscheinlich an, daß Feinstaubpartikel mitverantwortlich sind für den Transport, die Ausbreitung und Vermehrung von Virusinfektionen.

Die memon Technologie trägt dazu bei, die Raumluft in den Innenräumen wesentlich zu verbessern und schützt dadurch vor der schädlichen Belastung durch Feinstaub, Elektrosmog, WLAN und Mobilfunk. Neben der sich ständig erhöhende Feinstaubbelastung, gerade in Innenräumen, ist auch der Mobilfunk & 5G weltweit auf dem Vormarsch.

Wenn die 5G-Technologie demnächst eingeführt wird, werden wir eine Erhöhung von Hochfrequenzen erleben, die in der Spitze etwa 3000 Prozent höher sein wird, als es bei der Einführung mobiler Kommunikation Anfang der 1980er Jahre der Fall war. Immer mehr Ärzte und Verbände warnen eindringlich vor den gravierenden Langzeitfolgen für unsere Gesundheit.

Besonders signifikant ist der Effekt auf die menschlichen Bindegewebszellen. Unter dem Einfluß von WLAN-Strahlung kann man beobachten, wie diese regelrecht zerplatzen. Ein massiver Verlust an Zellvitalität ist die erschreckende Folge. Kein Wunder also, daß in den Bedienungsanleitungen der WLAN-Router Warnhinweise zu finden sind.

Eine zugegeben eher unrealistische Lösung wäre es, sich dem Fortschritt zu verweigern und auf alle strahlungsaktiven Geräte zu verzichten. Zu einem modernen Lifestyle gehört es aber, technisch up to date zu sein. Memon bionic instruments bietet geeignete Lösungen an, die es erlauben, die Technik zu nutzen, ohne die negativen Folgen in Kauf zu nehmen zu müssen.

Wie funktioniert memon?

Mit den »memonizern« können die Strahlungsquellen in der Umgebung effektiv und umfassend harmonisiert werden. Memonizer neutralisieren die von Elektrosmog ausgehende, negative Wirkung, mindern Zellstreß und sorgen für mehr Lebensqualität – und das dank unterschiedlicher Modelle: sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, im Auto oder für das Smartphone für unterwegs.

Dabei wirken die Geräte auf Basis der Prinzipien der Natur und nicht auf elektrischen, chemischen oder magnetischen Verfahren, die selbst wieder negative Auswirkungen haben können. Die Premium-Geräte sind zellbiologisch getestet, zu 100 % ‚Made in Germany' und arbeiten mit einem weltweit einzigartigen, natürlichen-intelligenten Wirkprinzip.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr über memon erfahren? Dann melden Sie sich bei mir

Weitere Infos

Cornelia Kibgis
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden
Tel: 0176/10549012
www.kibgis.memon.eu
E-Mail: c.ki@gmx.net

Heimische Flora und Fauna in Zeiten des Klimawandels

Vor dem Hintergrund des Klimawandels stellt sich die Frage: Abwarten, bis der Politik eine nachhaltige Strategie einfällt, um den Klimawandel abzufedern - oder selbst aktiv werden? Im Grunde beantwortet sich die Frage von selbst: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Und jeder von uns kann in seinem Umfeld etwas bewirken. Vor allem, wenn man einen eigenen Garten hat. Hier einige Tipps, wie Gartenbesitzer den Klimawandel positiver begleiten können.

2018, 2019 und 2020: das sind drei Jahre hintereinander, in denen es von April bis September kaum, beziehungsweise im langjährigen Vergleich viel zu wenig geregnet hat. Im Sommer 2019 wurden in Deutschland sogar neue Höchsttemperaturen gemeldet. Im niedersächsischen Lingen wurde am 25. Juli 2019 mit 42,6 Grad ein neuer Hitze-Rekord aufgestellt. Bei der »Affenhitze« sehnt man sich nach dem »kühlen Naß«. Doch ein Bad im Fluß oder im Badesee bringt seit einigen Jahren auch im Hochsommer kaum noch die ersehnte Abkühlung: kein Wunder bei gemessenen Wassertemperaturen von 25 bis 28 Grad!

Doch nicht nur der Mensch kommt bei hochsommerlichen Temperaturen körperlich an seine Grenzen, wenn im Sommer die Sonne wochenlang brutzelt und die UV-Strahlung schädliche Wirkung entfaltet. Das Bachbett ist vielerorts schon im Juli ausgetrocknet. Fische, Muscheln und andere Organismen leiden bei niedrigen Pegelständen in den heimischen Gewässern an massivem Sauerstoffmangel. Wenn die Wasserstände zu niedrig sind, dann werden Muscheln und Fische zur leichten Beute von Freßfeinden wie Waschbär und Co. Immer öfter entwickeln sich bei warmen Temperaturen »unappetitliche« Algenteppiche an der Wasseroberfläche.

Ökosysteme im Klimastreß

Niedrige Wasserstände in Kombination mit zu viel Stoffeinträgen aus der Landwirtschaft oder aus Wohnsiedlungen bildeten in den vergangenen drei Sommern ein latentes Problem an heimischen Fließgewässern. Bei normalen Wasserständen wäre die Gefahr der Eutrophierung, also der unnatürlich hohen Anreicherung von Nährstoffen im Gewässerökosystem, weniger ein Thema. Wissenschaftler stellen aber zudem fest, daß im Ökosystem See das biologische Gleichgewicht häufiger verloren zu gehen droht, weil auch der Anteil an bestimmten Wasserpflanzen aufgrund klimabedingter Prozesse zurückgeht.

Auch für Amphibien sind die ausbleibenden Niederschläge zunehmend ein Problem. Es ist noch nicht so lange her, da waren jedes Frühjahr beim Waldspaziergang noch viele Pfützen am Wegesrand oder mit Wasser gefüllte Gräben zu sehen: inzwischen muß sich die Gelbbauchunke öfter nach anderen Laichplätzen umsehen und dabei gefahrenreiche Wanderungen auf sich nehmen. Auch Schreit-, Wat- und andere Wasservögel werden vom Klimawandel erfaßt: Naßwiesen und Moore gehen zurück und somit wertvolle Biotope mit gutem Nahrungsangebot verloren.

Schädlinge im Forst nehmen zu

Was die viel zu langen Trockenphasen in unseren Wäldern anrichten, ist mittlerweile für jeden Waldspaziergänger ersichtlich, der nicht mit Scheuklappen durch die Landschaft läuft. Immer

mehr Baggeraktivitäten ziehen größere Schneisen durch einst dichte Wälder: inzwischen sind fast an jeder Weggabelung größere Lichtungen entstanden, in denen kräftig gerodet wurde. Die Motorsägen scheinen fast unermüdlich zu laufen. Die heißen und niederschlagsarmen Phasen kommen Schädlingen wie Schwammspinner, Eichenprozessionsspinner und Borkenkäfer entgegen.

Der Borkenkäfer konnte in den vergangenen drei Jahren pro Saison sogar drei Generationen ausbilden: viele Fichten sind geschwächt oder bereits abgestorben. Der Holzmarkt wurde kräftig durcheinandergerüttelt. Die Holzpreise steigen. Auch der Schwammspinner richtete in den Buchenbeständen erhebliche Schäden an. Der Klimawandel macht auch vor heimischen Laubbäumen nicht Halt, die lange Zeit als resistent gegenüber Wettereinflüssen galten. Standhaft wie eine deutsche Eiche – das war einmal!

Ertragsminderungen im Weinberg und im Obst- und Gemüsebau

Auch in der Landwirtschaft sind zu lange Trockenphasen schädlich für die Ernte. Die Wetterextreme verschärfen sich. Im Frühjahr ist es oft zu feucht und zu naß. Mit Frühlingsbeginn wird es dann schnell zu warm und trocken. Trockenheit gepaart mit unangenehmem Wind wirkt sich im Sommer ebenfalls nachteilig auf die Qualität im Gemüsebeet aus.

Darüberhinaus müssen sich Landwirte wie auch Weinbauern auf eine Ausbreitung von einwandernden Schädlingen aus dem Mittelmeerraum einstellen: wie

zum Beispiel der Schilf-Glasflügelzikade, die eine neue Rübenkrankheit überträgt und als Folge den Zuckergehalt dramatisch sinken läßt: der Ernteausfall kann bedrohliche Ausmaße annehmen. Im Weinberg ist es inzwischen die Kirschessigfliege, die als invasiver Schädling schon so manchem Winzer schlaflose Nächte bereitet hat.

Gartenbesitzer können Klimawandel positiver begleiten

Jammern wird aber nicht weiterhelfen: Mensch und Natur müssen sich auf den Klimawandel einstellen, der weiter voranschreiten wird. Da kaum davon auszugehen ist, daß die Politik es richten wird, gibt es zum Glück für jeden Einzelnen die Möglichkeit, den Klimawandel positiver zu begleiten. Auch im Kleinen läßt sich bekanntlich etwas bewirken: sogar Großstadtbewohner mit Balkon haben Gestaltungsmöglichkeiten.

So entdecken Gartenbesitzer immer mehr wärmeliebende Tiere, die in den vergangenen Jahren aus dem Mittelmeerraum eingewandert sind oder sich vom Süden der Republik weitere Lebensräume in nördlicheren Regionen erschließen: Taubenschwänzchen, Feuerlibelle, Wespenspinne, Hummelschwärmer, Bienenwolf, Efeu-Seidenbiene, Holzbiene, Gottesanbeterin oder Mauereidechse sind nur einige Beispiele.

Während die Mauereidechse durch Menschenhand »eingeschleppt« wurde, haben sich wärmeliebende Insekten selber vom Mittelmeerraum oder milderen Ecken wie im Kaiserstuhl auf den Weg gemacht – die Klimaerwärmung auch in der NATURSCHECK-Region kommt diesen Arten entgegen.

Für blütenreiches Angebot im Garten und auf dem Balkon sorgen

Wärmeliebende Insekten scheinen zu den wenigen Klimagewinnern zu zählen. Wer ihnen im Garten oder auf dem Balkon etwas Gutes tun will, der sollte über blütentragende Pflanzen nachdenken, die auch mit wenig Wasser und längeren Trockenperioden gut zurechtkommen. Salbeiarten, Echinacea, Sonnenblume, Schmetterlingsflieder, Malve, Sedum, Kornblume, Lavendel, Mauerpfeffer und Fetthenne sind da empfehlenswert. Aber bitte auch an Wildbienen denken, die schon im zeitigen Frühjahr unterwegs sind: Krokusse auf der Wiese sind für Bienen und Hummeln verlockend.

Obstbäume locken viele Wildbienen und Vögel an

Auch ein Obstbaum im Garten hilft: zur Obstblüte im Frühling summt und brummt es nur so, daß es eine helle Freude ist. Für insektenfressende Vögel ist ein Obstbaum ebenfalls ein Segen. Da aufgrund des Klimawandels bis tief in den Herbst hinein immer noch Insekten und Schmetterlinge unterwegs sind, sollten es auch im September, Oktober und bis Anfang November noch etwas Blühendes im Garten oder auf dem Balkon geben. Als Energiequelle für Insekten im Herbst besonders wertvoll sind unter anderem Cosmea, Herbstaster oder Gewöhnlicher Efeu.

Auch Insekten brauchen Wasser

Nicht nur Vögel, sondern auch Insekten brauchen im Sommer etwas zu trinken. Im Internet werden Insektentränken angeboten - aber es reicht auch eine kleine Schale mit Wasser. Wer will, kann aus Beton selber eine Trinkschale gießen. Wichtig ist: 1-2 Steinchen in die Schale legen, damit die Insekten nicht ertrinken. Und: das Wasser sollte vor allem im Hochsommer täglich gewechselt werden.

Wildbienenhotels aufhängen und kleine Sandbiotope einrichten

Wildbienen ziehen gerne in Insektenhotels ein. Aber auch ein abgestorbener Baumstamm, der mit der Bohrmaschine mit kleinen Löchern versehen wird, lockt die Insekten an. Einige Wildbienen ziehen ihren Nachwuchs gerne in sandigen Bereichen an sonnenexponierten Stellen groß. So wird der Sandkasten der Kinder schon mal zum Wildbienenparadies. Ein kleines Sandbiotop läßt sich auch ohne großen Aufwand realisieren. Eventuell nehmen einige Wildbienen auch die leeren Häuser von Weinbergschnecken als Unterschlupf an.

Steinhaufen, Totholzbereiche und Trockenmauern anlegen

Ein Totholzbereich oder ein Steinhaufen wird auch gerne von der Zauneidechse angenommen. Die Zauneidechse sonnt sich gerne auf dem Steinhaufen. Der Totholzbereich dient dem Reptil ebenfalls als geeignetes Versteck.

Eher im Mauerwerk fühlt sich dagegen die Mauereidechse wohl. Die flinke Echse mag vor allem Trockenmauern, in denen es viele Ritzen und Spalten zum Verstecken gibt.

Es gibt sogar Bücher über das Anlegen einer Trockenmauer: allerdings ist mit einem größeren Aufwand zu rechnen. Aber eine Trockenmauer hilft nicht nur wärmeliebenden Tieren wie dem Mauerfuchs oder der Mauereidechse, sondern ist auch ein optischer Blickfang im Garten. Vor allem dann, wenn Färberkamille, Mauerpfeffer oder Blaukissen auf den Mauervorsprüngen ihr Farbenfeuerwerk explodieren lassen.

Über potenzielle Baumarten nachdenken, die klimaresistenter sein könnten

Vor dem Hintergrund des Klimawandels denken auch immer mehr Garten- und vor allem Waldbesitzer über alternative Baumarten nach, die klimaresistenter als die heimischen Buchen, Erlen und Fichten sein könnten. Als Hoffnungsschimmer beim Waldumbau gelten unter anderem Atlaszeder, Douglasie, Elsbeere, Eßkastanie, Libanonzeder, Roteiche, Speierling und Vogelkirsche.

Text & Fotos
Andreas Scholz

Weitere Infos
www.zdf.de/nachrichten/heute/statt-steinwuesten-laender-wollen-insektenfreundliche-gaerten-foerdern-100.html
www.derkleinegarten.de/gartengestaltung/garten-anlegen-galabau/gartenmauern-und-gabionen/trockenmauer.html

Bürgerinitiative fordert 5G-Ausbaustopp in Obersulm

Auch der NATURSCHECK hat bereits mehrfach über die Gefahren und Risiken berichtet, die im bevorstehenden Ausbau der 5G-Technologie liegen. Vieles ist noch ungeklärt, und doch fordern Politik und Teile der Industrie eine schnelle Umsetzung. Allein in Obersulm sollen 57 Funkmasten oder -zellen entstehen. Dagegen wehrt sich eine Bürgerinitiative. Den geläufigen Behauptungen der Mobilfunkbetreiber halten die Initiatoren fundierte Fakten entgegen, die wir hier in gekürzter Form wiedergeben. Mache sich jeder selbst sein Bild. Wer die Initiative unterstützen möchte, findet am Ende des Textes die Kontaktdaten.

»Wir brauchen 5G für schnelleres Internet.«

Nein. Dafür ist 5G nicht notwendig, da der Glasfaserausbau vorangeschritten ist und daher Verbindungen bis 250 Mbit/Sek bereits möglich sind (PDF Telekom/Obersulm). 5G ist kein Standard, der auf Smartphones ausgerichtet ist! Als Hauptanwendungen für 5G werden vor allem autonomes Fahren, Telemedizin, »Internet der Dinge« und »Industrie 4.0« (Vernetzung von Sensoren und Maschinen mit Steuercomputern) genannt. Für keine dieser Anwendungen ist jedoch die Einführung einer neuen Mobilfunkinfrastruktur notwendig oder sinnvoll.

Autonomes Fahren: Hierfür existiert bereits seit 2010 ein WLAN-Standard (IEEE 802.11p). Im Gegensatz zu 5G kommunizieren die Fahrzeuge hier direkt miteinander, anstatt über eine Basisstation.

Sensoren, Telemedizin, »Internet der Dinge«: Diese Anwendungen sind selten so mobil, daß sie über ein Mobilfunknetz mit dem Internet verbunden werden müssen. Stationäre Geräte können per Kabel vernetzt werden. Bewegliche Sensoren innerhalb einer Maschine oder Fabrikhalle können per (optischem) WLAN angeschlossen werden. Zudem ist die kabellose Technik weitaus störanfälliger!

»5G Ausbau ist Lösung für Funklöcher und den Fortschritt im ländlichen Raum.«

Nein. Der Ausbau bringt KEINERLEI Verbesserungen bei Privatkunden. Laut einer Studie, die im Auftrag des Bundesverkehrsministeriums erstellt worden war, würden auch nach Erfüllen der Versorgungsauflagen (hier noch LTE!) und der Zusagen der Mobilfunknetzbetreiber im Rahmen des Mobilfunkgipfels immer noch 4.436 Funklöcher verbleiben, was 8.600 km2 entsprechen würde.

»5G ist gesundheitlich unbedenklich, da die Grenzwerte eingehalten werden.«

Nein. Der als unbedenklich definierte Grenzwert orientiert sich an der Strahlenstärke, die innerhalb von 30 Minuten einen toten Erwachsenen um 1° C erwärmt (Thermische Wirkung). Langzeitwirkungen über 30 Minuten (vor allem an lebenden Menschen = Zellen!) werden nicht berücksichtigt!!! Der heute geltende Grenzwert wurde um ein Vielfaches nach oben angepaßt. Der Wert, der noch vor Jahren als unbedenklich galt, wurde nach oben gesetzt! Im Übrigen sehe das Bundesamt für Strahlenschutz noch immer »offene Forschungsfragen« bezüglich der möglichen Gesundheitswirkungen von 5G.

Es gibt über 497 Studien, die negative Effekte aufzeigen. Jeder Bürger wird zahlreiche Studien und Berichte zu den negativen Auswirkungen und Folgen hierzu finden, wenn man sich denn damit befaßt! Hingegen sucht man vergeblich nach Studien, die die Unbedenklichkeit wissenschaftlich belegen.

»Funkmasten fallen nicht auf und verschandeln nicht das landschaftliche Bild.«

Nein. Aus derzeit 74.000 Funkmasten in Deutschland, davon ca. 12.000 in Baden-Württemberg, werden mindestens 800.000 Funkmasten. Hier sollte jedem klar sein, daß das nicht ohne landschaftlich bemerkenswert negative Veränderungen und gesundheitlichen Gefahren möglich sein kann!

»5G-Ausbau steht in keinem Widerspruch zum ökologischen Fußabdruck.«

Nein. Heute liegt der Energieverbrauch der IKT-Technologien am globalen Stromverbrauch bei 10%, bis 2030 wird dieser Anteil auf mehr als 30% steigen. Bei mindestens 800.000 benötigten Sendern, zig neuen Rechenzentren und Milliarden Geräten stellt sich die Frage: Wie läßt sich das mit dem Klimaschutz und dem nachhaltigen Umgang mit Rohstoffen vereinbaren?

»Ein Ausbaustopp ist aufgrund der Vorgaben seitens der Regierung nicht möglich.«

Nein. In Brüssel hat Céline Fremault (Umweltministerin) den Ausbau gestoppt. Zitat: »Die Brüsseler sind keine Versuchskaninchen, deren Gesundheit ich zum Profit anderer verkaufen kann!« In Rom und Genf wurde der Ausbau gestoppt. Auch viele andere Städte und Gemeinden lehnen den Ausbau von 5G ab. Wir fordern dasselbe vom Obersulmer Gemeinderat: denn genau dieses liebenswerte ländliche Obersulm ist für viele Städter ein Rückzugsort, der durch den weiteren Mobilfunkausbau an Attraktivität einbüßen wird. Sinkende Grundstückspreise sind vor allem in unmittelbarer Nähe zu Funkmasten/-zellen zu erwarten, was bei zusätzlichen 57 Funkmasten/-zellen ziemlich viele Grundstücke betreffen wird.

»Wir brauchen den Ausbau für den Fortschritt, insbesondere für Betriebe in Obersulm.«

Nein. Für Firmen und die Industrie in Obersulm ist der Ausbau von 5G völlig irrelevant. Alle Gewerbegebiete sind an das Internet angeschlossen und profitieren vom Glasfaserausbau und den damit verbundenen höheren Bandbreiten.

»Auswirkungen auf die Gesundheit gibt es nicht. 5G ist unbedenklich.«

Nein. Die Strahlenleistung vom neuen 5G-Standard ist um mehr als ein 10-faches höher als beim bisherigen Mobilfunk. Und das nonstop rund um die Uhr, ohne sich dem irgendwo entziehen zu können! Damit die Strahlung in jedem Haushalt ankommt (gewollt oder nicht), ist ein engmaschiges Aufstellen von Sendemasten (150m von Zelle zu Zelle) erforderlich. Die geplanten 57 Funkmasten- und Zellen sind hierfür nur der erste Schritt!

Die Zahl der Betroffenen (Elektrosensiblen, usw.) wird sich beim Aufrüsten auf 5G vermutlich stark erhöhen, da die 5G-Technologie mit ihren höheren Frequenzen (im zweistelligen GHz-Bereich) und engmaschig aufgestellten Sendern (ca. alle 100m – 500 m sollen »Kleinzellen« mit 64 (!) oder mehr Antennen an Straßenlaternen angebracht werden) zu einem erheblichen Anstieg der Strahlenbelastung im Mikrowellenbereich führen wird.

- 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

Wir bieten an:
- Möbel, Türen, Küchen
- Innenausbau
- Naturholzmöbel
- Gartendesign mit Holz
- Renovierungen + Restaurierung
- Individuelle Gestaltung und Ausführung ihrer Wünsche
- Naturfarben - Holz

NATURHOLZ SCHREINEREI BERGER
Niveau statt Norm
Ihr Partner & Meisterbetrieb für NATURHOLZ!
holz_art_berger@yahoo.de
Norbert Berger
Paul-Böhringer Str. 6
74229 Oedheim
07136/910660
offizieller Fachhändler von: Naturhaus
www.naturhaus.net

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

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

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

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

In Ludwigsburg mit Beate Pihale
• Klangmassage I 31.07.-01.08.2021
• Fantasiereisen I 17.-18.07.2021
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

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

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

Welche dramatischen gesundheitlichen Auswirkungen dies für Mensch und Tier nach sich ziehen könnte, ist in der internationalen Petition ausführlich dargelegt. Diese wurde von zahlreichen Wissenschaftlern, Ärzten und Gesundheitsorganisationen auf der ganzen Welt gezeichnet: www.5gspaceappeal.org/the-appeal

»Weltweit wird 5G ohne Murren ausgebaut, alle freuen sich. Es gibt keine Klagen.«

Nein. Zitat: »Auch wenn die finanziellen und sozialen Kosten, die eine Beschränkung solcher Geräte nach sich ziehen würde, erheblich wären, so sind sie nichts im Vergleich zu den Kosten an Menschenleben, wenn man nichts täte und in 30 oder 40 Jahren erkennt, daß die ersten Anzeichen in die richtige Richtung gewiesen haben.« (US-Richter F. H. Weisberg am 08.08.2014 in der Urteilsverkündung im größten Mobilfunk Schadenersatzprozeß).

Weltweit protestieren die Menschen schon allein wegen der zahlreichen Baumfällungen, die für den Ausbau von 5G erforderlich sind. Die Begründungen der Gemeinde, daß »Verjüngungsmaßnahmen« unzähliger Bäume in Obersulm erfolgen, weil all diese Bäume krank sein sollen, ist mehr als zweifelhaft.

Der Schutz der Bürger sollte immer an erster Stelle stehen. Bei solchen Entscheidungen, die den Bürger auch schon bei geringer Wahrscheinlichkeit in seiner Gesundheit und seinem Leben beeinträchtigen könnten, sollte ein Bürgerentscheid selbstverständlich sein!

»Bei etwaigen Schäden wird schon jemand die Haftung übernehmen.«

Nein. Die Mobilfunkunternehmen sehen keine Haftung vor! Kommt es zu Gesundheitsschäden, so muß die Gemeinde oder der Grundstücksbesitzer Verantwortung übernehmen und dafür aufkommen! Gleichzeitig ist das aber nicht versicherbar. Dies sollte jedem klar sein, der sich sowas auf das Dach setzt! Die Schadensersatzleistungen und gesundheitlichen Schäden an seinen Mitmenschen stehen in keinem Verhältnis zum etwaigen Profit!

Daher fordern wir eine Beweislastumkehr: Industrie und Staat müssen durch unabhängige Studien die Unschädlichkeit von 5G auf alle biologischen Organismen vor deren Einführung belegen. Ohne eine Bewertung der neuesten Forschungsergebnisse über die Wirkungen der 5G-Frequenzen auf Menschen, Tiere und Natur darf 5G nicht ausgebaut werden.

Aufruf zur Teilnahme!

Wir fordern den sofortigen Ausbaustopp des neuen Mobilfunkstandards 5G mit allen geplanten 57 Funkmasten/-zellen sowie den Rückbau von bereits installierten Zellen!

Wer die Bürgerinitiative unterstützen möchte:

Per Post an
Pascal Stehle, Hangstr. 12
74182 OSU-Affaltrach *oder*
Annette Sembach
Heilbronner Str. 50a
74182 OSU-Weiler

Weitere Infos
buergerinitiativeobersulm@freenet.de
Online unterschreiben:
www.change.org/5G-freies-Obersulm

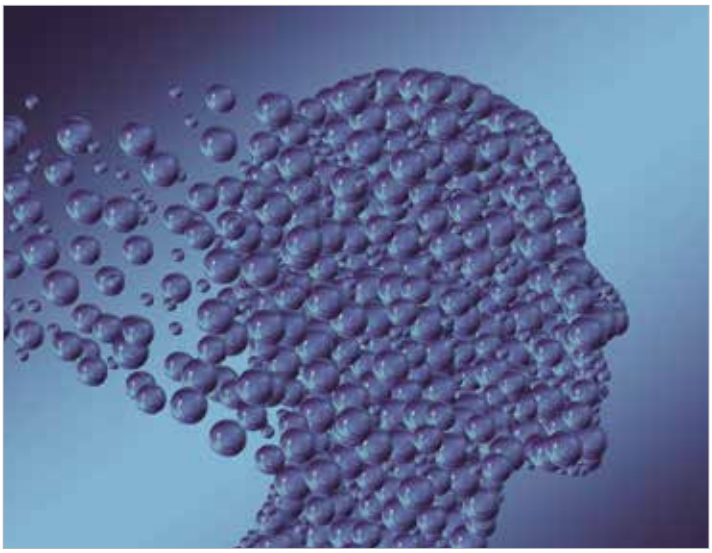
Richtig Atmen – Hören wir auf, durch unser Leben zu hecheln!

Atmen ist die Basis allen Lebens. Andersherum formuliert: Wenn wir die Fähigkeit zum Atmen verlieren, sterben wir. Die meisten Menschen atmen jedoch vollkommen unbewußt, nehmen dieses Wunderwerk für so selbstverständlich, daß sie selten darüber nachdenken.

Einer der Hauptgründe:

Körperhaltung und Atmung passen sich unserer Lebensführung an. Schon Kinder sitzen viele Stunden nach vorn gebeugt am Tisch oder vor dem PC. Von klein auf lernen wir so, falsch zu atmen ... Nimmt man aber ernst, was wir über das Atmen und seine Wirkung auf unseren Organismus wissen, bedeutet das, daß wir durch unsere eigene Atmung konsequent dafür sorgen, körperlich, mental und emotional schlechter als notwendig zu leben und sogar früher zu sterben!

Also: Atmen Sie! Mit mehr Wissen und mehr Bewußtsein! Vielleicht schon während der ca. 120 Atemzüge, die Sie vollbringen, während Sie diesen Artikel lesen.



Die Macht des Atmens

Vielleicht rückt ja unsere intensive Auseinandersetzung mit »Corona« die fundamentale Rolle des Atmens für unser Leben sowie die Macht und Unabhängigkeit, die uns dadurch gegeben ist, wieder mehr in den Fokus. Wenn wir uns das Wissen über das Atmen wieder aneignen und auf ganz einfache Weise wieder zu unserer natürlichen Atmung zurückkehren, wäre mehr gewonnen, als man auf den ersten Blick ahnt. Denn Atmen ist nicht nur die beste Brücke zu körperlicher, mentaler und emotionaler Gesundheit – Atmen ist … magisch!

Das Entscheidende ist nämlich nicht die Tatsache, daß wir atmen, sondern wie und wo wir atmen. Dies wieder zu erlernen, legt uns einen der wichtigsten Schlüssel für unser Wohlergehen in die Hände.

Wenn Sie es ausprobieren, werden Sie schnell feststellen: Atmen hilft enorm dabei, gesund zu werden und es auch zu bleiben. Außerdem bringt es Sie erstaunlich weit in Sachen innerer Frieden, Selbst-Bewußtsein, friedvolles Miteinander, Freiheit und Glück.

Das Allerbeste: Richtiges Atmen ist sehr einfach zu erlernen, und es wirkt unmit-

telbar. Jedes Mal, wenn Sie einen der zahlreichen Irrtümer erkennen und anders atmen, geschieht etwas ziemlich Phänomenales: Sie spüren im gleichen Augenblick, wie sich die Vorgänge in Körper, Geist und Herzen anfangen zu bewegen. Als würde Ihr ganzes System sich freuen. Etwas »Verdrehtes« wird geradegerückt. Und Sie stehen plötzlich mit beiden Füßen fest auf dem Boden.

Die Magie des Atmens

James Nestor, Autor des Buchs »Breath – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens«, drückt es ganz wunderbar aus. Auf sehr spannende Weise beschreibt er den engen Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und der Art und Weise, wie wir atmen. Er nimmt seine Leser mit auf eine Reise durch uraltes, aber wieder in Vergessenheit geratenes Wissen und erklärt an vielen Beispielen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Und dann sagt er plötzlich dies: »Alles, was Sie oder ich (-) je in den Mund genommen, in die Nase bekommen oder durch die Haut aufgenommen haben, ist vielfach gebrauchter Sternenstaub und mindestens 13,8 Milliarden Jahre alt. (-) Einzuatmen bedeutet, sich mit dem zu tränken, was uns umgibt, kleine Stücke Lebens in sich aufzunehmen, sie zu verstehen und kleine Stücke unserer selbst in die Umgebung abzugeben. Atmung heißt im Grunde: antworten. (S.62)« Atmen ist also die Macht, mit der wir den Kosmos bewegen.

Atmen ist einfach und doch hochkomplex

Unsere Hightech-Welt besteht aus Nullen und Einsen, und für nicht wenige Menschen hat sich die ganze Welt auf diese einfache Formel reduziert. Wahrscheinlich glauben deshalb auch viele, Atmen sei binär – einatmen und wieder ausatmen. Doch sowohl die scheinbar einfache Abfolge von Nullen und Einsen als auch das Atmen entpuppen sich als hoch komplexe Systeme, in denen alles mit allem zusammenhängt.

Für das Atmen bedeutet das: Atmen sorgt dafür, daß Sauerstoff in den Körper gelangt und 70% (!) aller Abfallstoffe aus dem Körper transportiert werden. Die Moleküle, die wir aufnehmen, sagen den inneren Organen, wann sie sich an- und ausschalten sollen. Atmen wirkt auf Herzschlag, Blutdruck, Verdauung, Stimmung und Einstellungen. Atmung bestimmt mit, wann wir gereizt, aufgeregt oder gerührt sind und wann uns übel wird.

Im Normalzustand ist der Schalter auf Entspannung und Erholung (Parasympathikus) eingestellt, bei »Gefahr in Verzug« schaltet der Körper auf Alarm (Sympathikus).

Atmen reguliert die lebensnotwendige Rückkehr in den Erholungszustand. Wer also Streß reduzieren, Pulsfrequenz und Blutdruck senken, mehr »positive« Gefühle verspüren, gut verdauen, sein Sexualleben intensivieren möchte und darüber hinaus die inneren Weichen auf kreativ, intuitiv und gemeinschaftsfähig stellen möchte, der muß richtiges Atmen lernen.

Vielleicht hat Ihnen das Ihr Arzt schon einmal geraten? Sehr wahrscheinlich nicht. Denn leider fristet Atmen in der Schulmedizin in der Regel ein stiefmütterliches Dasein. Vollkommen zu Unrecht.

Das Entscheidende ist nicht die Tatsache, daß wir atmen, sondern wie und wo!

Richtig Atmen, heißt in der einfachsten Form: Folgen Sie Ihrem natürlichen Atemmuster. Nach vielen Jahren schlechter Atemgewohnheiten will das allerdings gelernt sein. Hinzu kommt, daß so einige Irrtümer über das Atmen kursieren, die oft in ziemlich schlechte Ratschläge münden.

Irrtum 1: Es ist egal, ob man durch Mund oder Nase atmet

Richtig ist: Im Innern der Nase wird die Luft erwärmt, befeuchtet, gereinigt und so gepreßt, daß sie bis tief in die Lunge vordringen kann. Deshalb im Alltag: Mund zu! Mit ein wenig Training gelingt das selbst bei körperlicher Anstrengung. Sie werden staunen, wie fit Sie dadurch werden!

Mundatmung dagegen ist nur eine »Notfall-Atmung« bzw. wird in bestimmten Fällen als Atemtechnik zum Initiieren innerer Prozesse eingesetzt.

Irrtum 2: Viel Atmen steigert den Sauerstoffgehalt im Blut

Richtig ist: Effektiv ist, weniger, langsamer, ruhiger und gleichmäßig zu atmen, also gleich lange ein- und ausatmen. Dies gilt vor allem in Kombination mit Phasen des Atem-Innehaltens. Denn Sie sorgen dafür, daß genug CO2 im Blutkreislauf ist. Dadurch kann Sauerstoff überhaupt erst vermehrt aufgenommen und im Körper optimal verteilt werden.

5-6 Atemzüge pro Minute sind außerdem optimal, um alle körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse zu harmonisieren. Wußten Sie, daß deswegen Beten so wirksam ist? Weil viele Gebetstexte vieler spiritueller Richtungen, z.B. der Rosenkranz, diese Atemfrequenz unterstützen?!

Irrtum3: Das Einatmen ist entscheidend

Richtig ist: Einatmen ist nur ein passiver Reflex. Ausatmen dagegen müssen wir aktiv. Die allermeisten Beschwerden entstehen nicht, weil zu wenig Sauerstoff eingeatmet wird, sondern weil die verbrauchte Luft nicht ausgeatmet werden kann.

Richtiges Atmen heißt deshalb, aktiv auszuatmen und die Dauer des Ausatmens zu verlängern. Dadurch erfahren Sie insbesondere bei Erkältungskrankheiten, Asthma, Schwindel, Unruhe- oder Angstzuständen schnelle Linderung.

Irrtum 4: Wir atmen mit der Lunge

Richtig ist: Atmung ist Muskelarbeit! Um die Lunge zu füllen, die selbst keine Muskeln hat, muß das Zwerchfell sich zusammenziehen und dehnen. Das trainieren Sie durch bewußte Bauchatmung.

Permanentes Sitzen oder den Bauch einzuziehen, um schlanker auszusehen, hemmen unsere natürliche Atmung, weil sie ein großes Gewicht auf den Brustkorb legen, das dann nicht angeho-

ben werden kann, weil dafür der nötige Druck fehlt. Deshalb hilft es, wenn Sie sich ab und an dehnen und strecken und den Atem in Ihrem Bauch nutzen, um den hinteren Brustkorb zu dehnen.

In den Bauch zu atmen, ist die erste Grundlage, um vollständig in alle Bereiche der Lunge hineinzuatmen. Zwei- bis dreimal ein bißchen ungewohnt, dann sehr wohltuend!

Für eine gesunde Alltagsatmung und zum Korrigieren schädlicher Atemgewohnheiten gibt es also zusammengefaßt fünf einfache Regeln:

1. Mund zu!
2. Weniger, ruhig, langsam und gleichmäßig atmen
3. Bauchatmung (=Zwerchfellatmung)
4. Ausatmen verlängern
5. Regelmäßig wenige Minuten bewußt atmen, ist hoch wirksam!

Luft ist nicht gleich Luft

Es ist sicher einleuchtend, wenn Sie hier lesen, daß bewußtes Atmen im Wald die Wirksamkeit noch einmal um ein Vielfaches steigert. Ist ja klar – die Luft im Wald ist gesund! Aber wissen Sie auch, warum das so ist?

Hierzu ein paar Fakten: Die Anzahl der Staubpartikel ist im Wald um bis zu 90% geringer im Vergleich zur Stadtluft. Bäume verströmen nicht nur frisch produzierten Sauerstoff, sondern auch Unmengen von Botenstoffe (z.B. Terpene und Phytonzide). Die meisten davon können wir zwar nicht riechen, nehmen sie aber dennoch »gierig« auf. Mit jedem Atemzug strömen mehr Luftmoleküle in unseren Körper, als Sandkörnchen auf diesem Planeten sind – und im Wald sind sie angereichert mit genau den Stoffen, an die unser Organismus bestens angepaßt ist.

Denken Sie daran: Entwicklungsgeschichtlich gesehen, sind wir erst vor kurzem aus dem Wald getreten, um in Städten zu leben. Zusammen mit Menschenaffen sind wir z.B. die einzigen Lebewesen, die so viele Grüntöne unterscheiden können. Diese Farbwahrnehmung wiederum setzt einen Hormoncocktail in uns frei, der den ganzen Organismus in Erholung bringt. Außerdem reguliert sich im Wald unser Atmen, weil wir im Grün viel bereiter sind, in Sinneserfahrungen regelrecht zu (wald)baden.

Ja. Der Wald ist eine schützenswerte Ressource. Der wahre Grund, den Wald zu erhalten, ist jedoch für mich ein ganz anderer: Bis hinein in die zelluläre Ebene weckt er Wohlbefinden und Liebe in uns. Auch wer mit Spiritualität nichts am Hut hat, kann an seinen eigenen körperlichen Reaktionen ablesen, wie sehr wir mit dem Wald verwachsen sind. Und wenn man bedenkt, daß in einem Ökosystem jedes Lebewesen eine wichtige Funktion hat, ist es umso spannender, herauszufinden, was wohl unsere ist.

Ich persönlich nehme mal an, es hat etwas mit dem Atmen zu tun. Denn das ist unser gemeinsamer Kreislauf: Wir atmen, was Bäume produzieren, und wir vervielfachen in unserem Körper das Kohlendioxid, das der Wald braucht. Mit jedem Atemzug um den Faktor 100.

Mein Wunsch an Sie? Atmen Sie sich auf allen Ebenen gesund.

Autorin
Eva Wagner

Weitere Infos
www.atemwege-rhein-neckar.de

BIO VOGEL
alles in Bioqualität
1. Arche-Hof in Baden-Württemberg
Jeden Freitag von 10-18:30 frisches Holzofenbrot Dinkel und Einkornbrot aus eigenem Anbau Fleisch und Wurst von eigenen Tieren
Gerda und Martin Vogel
Lanzenhaldenweg 7
73642 Welzheim-Eberhardsweiler
Tel.: 07182 - 7882 . www.biohof-vogel.de

APOTHEKER BERND KLEINHANS
» HOMÖOPATHIE
» SCHÜSSLER-SALZE
» BACH-BLÜTEN
» NATURKOSMETIK
» EIGENE TEEMISCHUNGEN
» ETHERISCHE ÖLE
» HILDEGARD MEDIZIN
» ALLES FÜR MUTTER & KIND
» ANTHROPOSOPHISCHE ARZNEIMITTEL
IHRE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL
ANNO 1359
KAISERSTR. 32 · HEILBRONN
TEL. 07131-89071 · FAX 89073
NATUR@SICHERERSCHE.DE
WWW.SICHERERSCHE.DE
SICHERER'SCHE APOTHEKE

Sommer 2021 – Tagesausflüge in der Naturscheck-Region

In Corona-Zeiten ist die Urlaubsplanung schwierig geworden. Von Auslandsreisen wird eher abgeraten. Aber wie heißt es doch so treffend: daheim ist es sowieso am schönsten. Regionaler Urlaub liegt derzeit im Trend. Die NATURSCHECK-Redaktion gibt daher einige Tipps für lohnenswerte Tagesausflüge in die Fränkische Schweiz und das Taubertal.

Vor Corona galten die Deutschen als Reiseweltmeister: der zweiwöchige Sommerurlaub auf Kreta, an der Côte d'Azur, in den Alpen oder an der Ostsee mit der ganzen Familie war der Höhepunkt des Jahres. Seitdem die politischen Corona-Maßnahmen den Freiheitsdrang der Menschen massiv einschränken, haben sich die Prioritäten verschoben: unbeschwertes Reisen ist in weite Ferne gerückt.

Gedämpftes Urlaubsflair

Auch die Urlaubsplanung für Sommer 2021 bleibt ungewiß: Welche Flüge gibt es im Sommer überhaupt? Drohen Quarantänemaßnahmen? Welche Hotels sind verfügbar? Wie sieht es vor Ort aus: sind Strandbars und auch Museen geöffnet? Fährt denn im Sommer wieder eine Bergbahn im Gebirge, oder nicht? Gibt es nächtliche Ausgangssperren?

Mit welchen Einschränkungen ist zu rechnen, wenn plötzlich die Fallzahlen im Urlaubsort während der Ferienzeit wieder nach oben schnellen? Brauche ich einen Impfpaß, oder muß ich mich einem Corona-Schnell-Test unterziehen, wenn ich am Urlaubsort einen Wellnessbereich oder ein Fitnesscenter besuchen will? Es gibt viele offene Fragen, und es herrscht eine große Unsicherheit.

So recht mag auch kein Urlaubsgefühl aufkommen, wenn abgetrennte Liegebereiche an der Strandpromenade markiert sind, um den Mindestabstand gewährleisten zu können oder auch beim Bummeln in den malerischen Gassen der Badeorte einem nur Passanten mit Maske begegnen. Den Abend am Urlaubsort nur vorm Fernseher im Hotelzimmer verbringen zu können, erscheint auch nicht sehr einladend. Entspannung im Urlaub sieht anders aus. Auch in den beliebtesten Feriendestinationen der Deutschen in Frankreich, Griechenland oder Spanien beherrscht das Corona-Virus seit vielen Monaten den Alltag. Da läßt sich schwerlich vom grauen Alltag in »Djörmänie« abschalten.

Lieber Kurzurlaub daheim

Angesichts der zahlreichen Unwägbarkeiten, entdecken viele Menschen die Schönheit der eigenen Region. Urlaub im eigenen Land liegt 2021 also voll im Trend. Balkonien und Tagesausflüge bieten sich an, was auch kein Nachteil sein muß, wenn die CO2-Bilanz miteinbezogen wird.

Zu Frühlingsbeginn wurde auch in der NATURSCHECK-Region sichtbar: die Menschen zieht es zunehmend ins Freie. Im Stadtpark und an den Uferpromenaden der Flüsse war im April und im Mai trotz behördlicher Hinweise auf Verweildauerverbote und Kontaktbeschränkungen eine Menge los. Auch auf beliebten Radwegen wie Neckar-Radweg oder Kocher-Jagst-Radweg waren viele Hobbyradler mit ihren E-Bikes unterwegs.

Der Wunsch nach Bewegung ist verständlich und dem Menschen angeboren: jeder will mal aus dem Hamsterrad ausbrechen – speziell in Lockdown-Zeiten hat sich der »Lagerkoller« vor allem bei Familien verschärft. Homeschooling und

Homeoffice zehr(t)en an den Nerven. Geschlossene Fitnesscenter, Schwimmbäder, Sporthallen und Sportvereine reduzierten die Optionen zum körperlichen Abreagieren enorm.

Rücksicht auf die Natur nehmen

Daß die Flußtäler und heimischen Wälder in der NATURSCHECK-Region seit dem Frühlingsbeginn inzwischen als »Bewegungsalternative« stark frequentiert werden, ist eigentlich ein gutes Zeichen: die Menschen interessieren sich wieder für die Natur direkt vor ihrer Haustür. Allerdings hat das Ganze auch eine Schattenseite: vereinzelt leiden Flora und Fauna schon darunter, daß plötzlich so viele Menschen in der freien Landschaft unterwegs sind.

Unabhängig von Corona gelten nämlich auch beim Spazieren, Wandern und Radfahren immer die »Goldenen Naturregeln«. Zum Beispiel: Auf den Wegen bleiben. Hunde an der Leine führen. Keine Abfälle hinterlassen. Abstand zu Wild- und Weidetieren halten, und sich ruhig verhalten – oder Regeln von Schutzgebieten befolgen.

Doch nicht jeder hält sich an die Regeln, was zu Lasten der Natur beziehungsweise der Wildtiere und Wildpflanzen geht. Für Förster immer wieder ein Ärgernis sind Mountainbiker, die die offiziellen Fahrwege verlassen, sich ihren eigenen Weg durchs Unterholz bahnen und dabei so leider auch Wildtiere aufschrecken.

Geschützte Pflanzen stehen lassen, Tiere nicht beunruhigen

Vorsicht und Umsicht sind auch angesagt beim Pflücken von Wildblumen oder beim Chillen am Bachufer. Orchideen sehen zwar schön aus, aber sie sollten nicht mit nach Hause genommen werden: Orchideen sind geschützt. Wer gerne am Bachufer entspannen will, der sollte erst einmal die Lage checken, ob er hier nicht in ein Brutrevier von Eisvogel oder Wasseramsel eingedrungen ist. Oft hat die Wasseramsel in einem Nistkasten unter der Bachbrücke ihr Nest. Wenn zu viele Menschen in der Nähe sind, dann verstört das den scheuen Vogel.

Rücksichtnahme ist ebenfalls beim Sportklettern angesagt. Normalerweise werden Kletterfelsen bis zum Sommer ohnehin aus Naturschutzgründen gesperrt, weil Uhu und Wanderfalke gerne im Fels brüten. Wer seine Ruhe in der Natur haben will und kein Freund von Menschenmassen ist, der verrät idealerweise keine Geheimtipps für abgelegene Plätze oder versteckte Wanderwege.

Ausflüge in entdeckungsreiche Regionen

Die NATURSCHECK-Redaktion möchte allen Lesern aber trotzdem Mut machen, daß auch im Sommer 2021 schöne Urlaubsmomente möglich sind, ohne zu weit fahren zu müssen. Wer ein Campingmobil besitzt, der hat es natürlich leichter. Aber auch ohne eine mobile Übernachtungsmöglichkeit im Camper können im Sommer 2021 erlebnisreiche Tagesausflüge zu interessanten Regionen, Plätzen und Orten möglich sein, die nur 1-3 Auto- oder Zugstunden entfernt sind.

Taubertal: Naturschätze im Madonnenländchen

Als »lieblich« wird das Taubertal gerne touristisch vermarktet. Lieblich soll der Wein schmecken, der an den Rebhängen oberhalb des lieblichen Flußtales erzeugt wird, so der allgemeine Tenor in den Werbebroschüren. Das Postkartenklischee trifft sicher in den meisten Fällen zu. Doch auch wenn die meisten Besucher das Taubertal mit idyllischen Radwegen am Tauberfluß, prächtigen Renaissance-Schlössern oder pittoresken Weinorten wie Markelsheim und Lauda verbinden: die Naturräume im Taubertal haben viel mehr zu bieten.

Waldreiche Hügellandschaften bis zu einer Höhe von knapp 500 Metern charakterisieren das Taubertal. Dank der weichen Hügel wird vor allem das Mittlere Taubertal zwischen Weikersheim, Bad Mergentheim und Tauberbischofsheim als

»Fränkische Toskana« bezeichnet. Typisch für das Taubertal sind die zahlreichen Muschelkalkfelsen. Besonders gut sichtbar sind die wellenförmigen Felsbänke, beispielsweise in den Weinberglagen bei Markelsheim. Die fossilienreichen Muschelkalkschichten sind knapp 200 Millionen Jahre alt.

Milde Ecke in Baden-Württemberg

Die sonnigen Hänge des Taubertals werden intensiv für Obst- und Weinbau genutzt. Trockenheiße Sommer sind keine Ausnahme, sondern eher die Regel. Genauso wie der Kaiserstuhl im Süden der Republik, gehört auch das Tauberland zu den »Wärmeinseln« in Baden-Württemberg.

Auf dem Tauber-Radweg passieren Touristen aus dem In- und Ausland zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das mittelalterliche Rothenburg sowie die Schlösser in Weikersheim und Bad Mergentheim oder die ehemalige Zisterzienserabtei in Bronnbach.

Die historische Altstadt von Rothenburg ob der Tauber ist »Selfie-Hochburg«: wunderschöne Fachwerkhäuser und nostalgische Wirtshausschilder an jeder Ecke sorgen für eine traumhafte Kulisse. Der mittelalterliche Wehrgang an der Stadtmauer ist sowohl am Tage als auch in der Nacht ein unvergeßliches Erlebnis für Groß und Klein. Ein opulenter Blickfang ist natürlich der geschnitzte Riemenschneider-Altar in der Jakobskirche. Nichts für schwache Nerven ist ein Besuch des mittelalterlichen Kriminalmuseums, das historische Foltermethoden aus dem »düsteren« Mittelalter zeigt. Übrigens: auch unten im Tal gibt es tolle Blicke hoch zur historischen Altstadt, und es ist dort eher menschenleer.

Unzählige Bildstöcke säumen den Wegesrand im »Madonnenländchen« und lassen die Kameras der Radler und Wanderer auf dem Taubertalradweg kräftig surren. Reizvolle Landschaften und spannende Kulturgeschichte liefern die Nebenflüsse der Tauber. Längst kein Geheimtipp mehr ist beispielsweise die Sankt-Achatius-Kapelle im Grünbachtal in Grünsfeldhausen, die Anfang des 13. Jahrhunderts errichtet wurde. Der Grünbach zählt neben dem Vorbach und der Umpfer zu den längsten Nebenflüssen der Tauber.

Interessante Tier- und Pflanzenwelt

Nicht nur abwechslungsreiche Landschaftsformen, sondern auch die verhältnismäßig dünne Besiedelung sorgt dafür, daß der nördlichste Landkreis in Baden-Württemberg neben kulturellen Schätzen eine beeindruckende Artenvielfalt aufweist. Bad Mergentheim und Wertheim sind mit jeweils rund 23.000 Einwohnern bereits die größten Städte im Main-Tauber-Kreis.

Die Natur fängt im Tauberland sozusagen direkt vor der Haustür an. Wärmeliebende Insekten wie Schmetterlingshaft, Blau- und Rotflügelige Ödlandschrecke oder die Italienische Schönschrecke finden im Taubertal wertvolle Biotope vor. Der Tauberfluß ist zudem ein wichtiger Verbreitungsschwerpunkt für die Blauflügel-Prachtlibelle in Baden-Württemberg. Auch als Orchideenstandort ist das Tauberland bekannt.

Ausgedehntes Radwegenetz

Sowohl auf dem Fahrrad – bequemer geht es natürlich mit E-Bike oder Pedelec – als auch auf »Schusters Rappen« läßt sich die Natur im Tauberland ausgiebig entdecken: vor allem auf dem rund 100 Kilometer langen Radweg »Liebliches Taubertal – Der Klassiker« von Rothenburg ob der Tauber bis Wertheim am Main. Oft »verstecken« sich bereits am Wegesrand faunistische und floristische Besonderheiten.

Wer beispielsweise gerne Fahrradfahren mit Wandern kombiniert, der sollte sich Zeit für eine Wanderung zwischen Weikersheim und Elpersheim nehmen. Denn: ein Abstecher zum Naturschutzgebiet »Steinriegellandschaft zwischen Weikersheim und Elpersheim« lohnt sich. Wie »grüne Gletscherzungen« sehen die Steinriegelhalden aus, die sich kontinuierlich weiter nach unten ins Flußtal schieben.

Genuß mit Lokalkolorit: Bocksbeutel und Grünkern

Nach einer langen Radtour oder Wanderung lockt vor allem der historische Marktplatz in Weikersheim zu einer gemütlichen Einkehr. Was gibt es Schöneres, als in der Sonne zu sitzen und ein leckeres Eis zu schlecken? Auch eine Radlerhalbe von den lokalen Bierbrauereien Herbsthäuser oder Distelhäuser ist ein bewährtes »Heilmittel« gegen großen Durst. Zum Essen gibt es un-

ter anderem Cremesuppe vom Fränkischen Grünkern oder Taubertal-Forelle. Ein Frankenwein aus dem obligatorischen Bocksbeutel paßt dazu natürlich immer.

Fränkische Schweiz: Land der Felsen, Höhlen und Burgen

Die Fränkische Schweiz ist in doppelter Hinsicht etwas für Genießer: nach botanischen Erkundungstouren auf artenreichen Feuchtwiesen oder felsigen Halbtrockenrasen winkt im oberfränkischen Biermekka in fast jedem Ort ein süffiges Bier aus dem regionaltypischen Seidla-Krug. Die Fränkische Schweiz in Oberfranken verläuft durch die Landkreise Forchheim und Bayreuth und ist ein beliebtes Naherholungsgebiet, das auch kulinarisch einiges zu bieten hat.

In keiner anderen Region Deutschlands findet sich eine so hohe Dichte an kleinen Privatbrauereien. In vielen oberfränkischen Orten wird noch auf traditionelle Weise und in überschaubarem Umfang gebraut. Kein Wunder also, daß sich zahlreiche Brauereiwanderwege wie der Brauereienweg bei Aufseß oder der Fünf-Seidla-Steig bei Gräfenberg etabliert haben: Kultureller, landschaftlicher und kulinarischer Genuß bilden vor allem während der Biergartensaison im Sommer eine fast unschlagbare Kombination.

»Drei in an Weggla oder Schäufala«: der Blick auf die Speisekarte verrät: der »Frangge« mag es eher deftig. Eine fleischlose Alternative gibt es mit »fränggischen« Baggersla aber zum Glück auch. (Übersetzung für Nicht-Franggen: Baggersla sind fränkische Kartoffelpuffer).

Hohe Brauereidichte in schöner Landschaft

Westlich des Hügellands des Naturparks Fränkische Schweiz liegt Bamberg. Die inoffizielle »Weltbierhauptstadt« ist auf jeden Fall einen Besuch wert und ein guter Ausgangspunkt, um sich für die Erkundung der regionalen Naturschönheiten zu rüsten. So bietet die Fränkische Schweiz markante Felskuppen, auf denen mittelalterliche Burgen thronen und krähende Rabenvögel das mittelalterliche Klischee perfekt machen. Vor allem die Ecken um die Burgruine Neideck, Burg Gößweinstein, Burg Rabeneck oder um den Steinernen Beutel in Waischenfeld sind bei Naturwanderern beliebt.

Geologisch interessante Höhlen, romantische Flußtäler wie das Wiesenttal sowie artenreiche Feuchtwiesen und Halbtrockenrasen prägen das abwechslungsreiche Landschaftsbild. Auch Karsthöhlen und große Tropfsteinhöhlen sind keine Seltenheit: hier wurden schon Knochen aus der Würmeiszeit und vom Höhlenbär sowie der Höhlenhyäne gefunden.

Der heilige Berg der Fränkischen Schweiz

Eine der schönsten Ecken in der Fränkischen Schweiz befindet sich bei Kirchehrenbach: dort erhebt sich die 531 Meter hohe Ehrenbürg. Im Volksmund ist die Ehrenbürg als Zeugenberg am Rande der Fränkischen Alb auch als »Walberla« bekannt. Mit der Walberla-Nordkuppe und der Rodenstein-Südkuppe weist die Ehrenbürg zwei markante Gipfel auf.

Der Walberla gilt in Franken als heiliger Berg. Auf dem Hochplateau des Walberla befindet sich die pittoreske Walburgis-Kapelle. Das windreiche Hochplateau wird von unterschiedlichen Landschaftsprofilen umrahmt. Vom Hochplateau geht der Blick hinunter ins Wiesenttal, das bei Kanufahrern beliebt ist. Ein Wanderschäfer sorgt mit seiner Schafherde dafür, daß die ökologisch wertvollen Rasenflächen nicht zuwuchern.

Am Fuße des Walberla begeistert Wanderer das größte Anbaugebiet für Süßkirschen in Europa. Die Fränkische Schweiz ist bei Botanikliebhabern ebenfalls als Hochburg für Orchideen bekannt. Auch von den Wacholderheiden in der Fränkischen Schweiz geht ein besonderer Landschaftszauber aus.

Autor und Fotos

Andreas Scholz

Weitere Infos

› Tourismusverband »Liebliches Taubertal«: www.liebliches-taubertal.de

› NABU Kreisverband Main-Tauber: www.nabu-main-tauber-kreis.de

Sommer, Sonne – Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Zur Sommer Sonnwende (21. Juni, Johanni 24. Juni), wenn die Tage und die Sonnenstunden am längsten sind, blüht das Johanniskraut. Es ist die Heilpflanze, die für uns das Sonnenlicht speichert und uns dadurch Wärme und Entspannung schenkt. Diese Sonnensignatur können wir an ihren fünf-blättrigen gelben Blüten erkennen. Und natürlich durch die Fingerprobe, bei der wir ein paar Blüten und Knospen mit den Fingern zerreiben und diese sich von dem roten Pflanzenhaft rot färben. Unsere Vorfahren sahen in der roten Farbe einen Bezug zum Blut und der Lebenskraft.

Das Wesen dieser Sonnen-Lichtblume ist es, die Seele zu erwärmen, Krankheitsdämonen zu vertreiben und den Körper mit Licht zu durchdringen.

Viele Volksnamen hat das Johanniskraut. Zwei möchte ich nennen: Hartheu – weil es einen sehr harten Stängel hat und es dadurch hartes Heu gibt. Tausendlöcherlkraut – weil die Öldrüsen, die an Blättern und Blüten zu sehen sind, wie kleine Löcher aussehen, wie perforiert, daher perforatum im Namen. Im Juni, um die Sommersonnwende herum, ist es die richtige Zeit, Johanniskraut zu sammeln.

Es gibt mehrere Johanniskrautarten, und nur das Echte Johanniskraut, das ich hier beschreibe, ist die Arzneipflanze. Viele Geschichten und Magisches ranken sich um das Johanniskraut. Zum Beispiel soll es vor Blitzschlag schützen und Spannungen abbauen.

Erkennungsmerkmale sind:

Das echte Johanniskraut enthält einen roten Pflanzensaft (wie oben beschrieben) und am Stängel befinden sich zwei gegenüberliegende Längskanten. Am besten kann man Kräuter bei fachkundigen Führungen kennenlernen.

Inhaltstoffe:

Hypericine, Hyperforine (das meiste Hyperforin ist in den grünen Samenkapseln enthalten und geht beim Trocknen verloren), Flavonoide, Gerbstoffe, Xanthone und ätherisches Öl.

Verwendete Pflanzenteile:

Für Tee: blühendes Kraut, die oberen 10 cm der Pflanze am Beginn der Blüte.

Für die Zubereitung von Öl und Tinkturen: blühendes Kraut, die oberen 20 cm der Pflanze am Ende der Blütezeit mit den kleinen grünen Samenkapseln.

Wirkungen:

Innerlich wirkt es stimmungsaufhellend, angstlösend, euphorisierend, antiviral, blutbildend, zentral schmerzlindernd und wurmtreibend. Allerdings gehören Depressionen in die Hand von erfahrenen Therapeuten.

Äußerlich wirkt es wundheilend und wundschlußfördernd, entzündungswidrig, antibiotisch, nervenschmerzlindernd, beugt Narbenwulstbildung vor.

Gegenanzeigen:

Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen. Bei hellhäutigen Personen kann die Lichtempfindlichkeit steigen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Psychopharmaka, Gerinnungshemmern und anderer Medikamente (z.B. Pille) kann die Wirkung herabgesetzt oder verstärkt werden.

Johanniskraut-Ölauszug (Rotöl):

Bekannt ist ein Ölauszug aus dem Johanniskraut, das sogenannte Rotöl, das leicht selbst hergestellt werden kann. Es wirkt entspannend und schmerzlindernd und ist ein beliebtes Massageöl.

Rezept:
An einem sonnigen Tag (es sollte ca. 3 Tage vorher nicht geregnet haben) zum Ende der Blütezeit die oberen 20 cm vom blühenden Johanniskraut sammeln. Es sollten Blüten, grüne Samenkapseln, Blätter und Stängel dabei sein. Alles ganz kleinschneiden, ein Schraubglas mit dem Pflanzengut voll füllen und mit Olivenöl das Glas wieder voll füllen. 10 Minuten rühren, mit einem Tuch abdecken. Noch weitere 3 Tage jeweils 10 Minuten rühren, dann mit einem Schraubdeckel verschließen und für 6 Tage an die Sonne stellen. Nach 9 Tagen in dunkle Flaschen abseihen, beschriften und bei Bedarf verwenden. Die langen Reifezeiten von mehreren Wochen in der Sonne, wie es früher empfohlen wurde, vermindern die Heilqualität des Öls. Der Auszug ist ein Jahr haltbar.

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

Quellen
Margret Madejski: "Lexikon der Frauenkräuter" / Susanne Fischer: "Medizin der Erde" / Roger Kalbermatten: "Wesen und Signatur der Heilpflanzen"

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.«

Auberginencrème

– für etwa 4 - 6 Personen –

500 g Auberginen
Die Auberginen waschen, mehrmals mit einem Messer einstechen und bei 230 °C (Ober- und Unterhitze) in den vorgeheizten Ofen geben. Dort für etwa 40 Minuten lassen, bis das Innere der Auberginen weich ist und die Schale kross. Das Einstechen ist wichtig, damit der Wasserdampf entweichen kann. Die Auberginen vorsichtig der Länge nach halbieren und weitere 5 Minuten in den Ofen geben, bis auch das Fruchtfleisch an den Rändern eine leichte Bräune bekommt. Die Auberginen leicht abkühlen lassen, das Fruchtfleisch von der Schale ziehen und in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

30 g Olivenöl, 20 g Sesampaste, 1 EL Zitronensaft, 2-3 TL gehackte Minze, 1 EL gehackte glatte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
Das Auberginenfleisch in eine schmale, höhere Schüssel geben. Das Olivenöl, die Sesampaste und den Zitronensaft zugeben und alles mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Minze und Petersilie zugeben. Den Knoblauch schälen und fein in die Crème reiben. Die Auberginencrème mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: die Auberginencrème passt prima zu Brot und Gemüse und als Dip für Fisch und Fleisch.

US-Milliardäre verhöhnen die Bevölkerung – 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, es ist etwas ruhig um Sie geworden. Wie geht es Ihnen?

Dirk Müller

Ich darf sagen, mir geht es gut – im Rahmen der aktuellen Umstände. Die Leichtigkeit der letzten Jahre hat sich zwar gelegt, aber es entwickelt sich auch vieles zum Positiven. Diese außergewöhnliche Situation da draußen hat mich dazu gebracht, viele Dinge für mich neu zu ordnen, mich selbst weiterzuentwickeln, auch was meine Art zu denken angeht – und sie hat mich auch vom Beruflichen her gezwungen, Dinge zu verändern. Und das fühlt sich gut an. Das wäre ohne die Krise nicht möglich gewesen.

Wir hatten uns ja schon Anfang 2020 über vieles unterhalten, was damals noch als »Verschwörungstheorie« bezeichnet wurde und nun Wirklichkeit ist. Es ist schon erstaunlich, wie schnell eine neue Normalität installiert werden kann. Einschränkungen für Ungeimpfte, EU-Impfpaß, der ständig erneuert werden muß, etc. Eigentlich wollte ich das leidige C-Thema gar nicht anschneiden, aber es ist ja unumgänglich. Zumal derzeit ein Skandal nach dem anderen ans Licht kommt. Eine grundsätzliche Frage: Wie ist es möglich, eine Gesellschaft so schnell zu verändern?

Dirk Müller

Das hat etwas mit Psychologie zu tun. Je länger eine Drucksituation aufrechterhalten wird, desto mehr beginnt das Gehirn sich umzuformen und anzupassen. Das ist eine Überlebensstrategie. Auch wenn man vorher überzeugt war, daß etwas nicht zu rechtfertigen ist, paßt man sich an, damit es weitergeht. Und es muß ja weitergehen.

Wir haben eine Drucksituation von außen geschaffen, der man sich nicht entziehen kann. Und es ergibt sich ein interessantes Phänomen: Entweder ich weigere mich zu

tun, was man von mir verlangt und ziehe das durch mit allen Nachteilen. Und ich verzichte damit auf viele Dinge, um meine innere Freiheit zu behalten. Das kann bis zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Oder man paßt sich an, verdrängt die Sorge um die eigene Gesundheit und die eventuellen langfristigen Folgen. In der Hoffnung, äußere Freiheiten zurückzuerhalten.

Jeder kommt daher an den Punkt, wo er abwägt: Überwiegen für mich die Nachteile, die ich in Kauf nehme oder das Akzeptieren von Gefahren, die ich nicht abschätzen kann.

Dieser Punkt kommt bei jedem Menschen zu einem anderen Zeitpunkt. Bei den einen früher, bei den anderen später. Das geht bis in die Familien hinein, wenn z.B. die Frau, die zu Hause ist, sagt: Nein, das mache ich nicht mit! Während der Mann in der Firma enormem Druck ausgesetzt ist, wenn er die Vorgaben und Maßnahmen nicht einhält. Der Ehekrach ist vorprogrammiert.

Wenn wir schon von Druck reden. Je länger eine solche Situation anhält, desto schwerer wird es, einen Gegendruck aufzubauen.

Dirk Müller

Ich denke, der Gegendruck ist auch nicht die Lösung. Gerade im familiären Bereich oder in Freundschaften. Eher das sprichwörtliche Verhalten der Palme, die den Sturm aushält, ihn vorbeziehen läßt, die nachgibt, ohne umzufallen. Und irgendwann ist der Sturm vorbei. Es gibt keine Notwendigkeit, auf mich Druck auszuüben, wenn kein Gegendruck kommt. Wenn ich nicht versuche, andere von meiner Meinung zu überzeugen, sondern Verständnis zeige, ist irgendwann der Druck weg. Dennoch gebe ich – wie die Palme – zu keinem Zeitpunkt meinen Standpunkt auf.

Was beschäftigt Sie derzeit besonders?

Dirk Müller

Was ich interessant finde, ist, daß nun plötzlich die Herkunft des Virus neu diskutiert wird. Während es ein Jahr lang hieß, es sei total erwiesen und absolut klar, daß es natürlichen Ursprungs ist, rudern nun alle zurück und fragen: Stammt das Virus nicht doch aus einem Labor in Wuhan? Wer diese »Labortheorie« vertreten hat, wurde ja massiv angefeindet und von Faktencheckern niedergemacht. Nun versuchen sich alle herauszuwinden. Wir beobachten sogar bei amerikanischen Zeitungen, daß sie rückwirkend ihre Artikel verändern und ihre Häme gegen die, die diese Labortheorie vertreten haben, herauszunehmen. Also quasi Geschichtsglättung betreiben.

Ich denke, man sollte das zum Anlaß nehmen, darüber nachzudenken, wie man über die Meinungen anderer urteilt. Wie etwa die selbsternannten Faktenchecker. Zu sagen: Ich habe die allgemeingültige Wahrheit. Ich entscheide darüber, was richtig oder falsch ist – denn ich weiß es. Die eigene Meinung als universell korrekt darzustellen und das nach außen zu postulieren, das ist unglaublich gefährlich. Was ist denn, wenn man sich irrt? Vielleicht sollten wir alle das als Warnhinweis nehmen und zukünftig mit mehr Demut an Informationen herangehen. Und vor allem auch die Meinungen Andersdenkender respektieren.

Sie hatten ja bereits vor gut einem Jahr vor einer massiven Inflation gewarnt. Nun haben wir auch in Deutschland die Situation, daß zwar z.B. im Baugewerbe die Auftragslage hervorragend ist, es jedoch an Materialien mangelt. »Häuslebauer« müssen während des Baus teilweise mehrfach nachfinanzieren, weil die Preise stark ansteigen.

Dirk Müller

Ja, das ist ein ganz wichtiges Thema. Überall herrscht Rohstoffknappheit. Mit wem ich auch spreche in Handwerk und Industrie, jeder sagt mir: Mir fehlt dies, mir fehlt das. Teilweise kann man die geplanten Arbeiten gar nicht ausführen. Ein Bauunternehmer erzählte mir: Wir haben drei Baugruben ausgehoben – und das war´s. Wir haben das Material nicht für die Bodenplatte. Die anderen erzählen, sie bekommen kein Holz für ihr Dachgebälk. Sie nehmen alles, was man irgendwie auf ein Dach nageln kann. Qualität spielt schon keine Rolle mehr. In der Au-

towerkstatt gibt es keine Reifen. Das ist schon fast wie in der DDR.

Nach meiner Beobachtung geht das gerade erst richtig los. Und das führt zu entsprechenden Preissteigerungen. Denn der, der noch etwas auf Lager hat, kann brutale Preise aufrufen. Teilweise hält man den Lagerbestand auch zurück. Das verschärft die Situation noch mehr und führt natürlich zu einer starken Inflation. Das ist nicht nur bei uns so. Auch eine US-Großbank warnt bereits vor einer Hyperinflation.

In den USA wurde im Mai eine Öl-Pipeline von Hackern lahmgelegt, was zu einem Ansturm auf die Tankstellen und zu enormen Engpässen führte. Zum einen zeigt das natürlich, wie anfällig ein System ist, das komplett über Computer gesteuert wird. Zum anderen wurde dann öffentlich, daß der Betreiber Lösegeld in der Währung Bitcoin bezahlt hat. Was bedeutet das für die Kryptowährungen?

Dirk Müller

Meine Meinung zu den Kryptowährungen kennen Sie ja. Es wird sie auch weiter geben, doch unter staatlicher Kontrolle. Für private Kryptowährungen tickt die Uhr. China hat inzwischen Regulierungen eingeführt, denn die wollen ihre staatliche Kryptowährung schnellstmöglich durchsetzen. Staatlich kontrollierte Kryptowährungen sind also auf dem Vormarsch und werden die freien Kryptos aus dem Markt drängen. Damit beerdigen wir wieder ein Stück Freiheit.

Daß die Pipeline-Erpresser in den USA in Bitcoins bezahlt wurden, beobachtet man natürlich sehr aufmerksam und nutzt dies aus. Schon wird kolportiert, Bitcoins seien ein Geld von Kriminellen. Damit werden Erpressungsgelder bezahlt, da es anonym ist. Damit werden ganz schlimme Dinge getan: Schwarzgeldwäsche etc. Dann der hohe, klimaschädliche Energieverbrauch. Die Argumente, freie Kryptowährungen dann zu verbieten, weil sie unethisch sind, weil sie kriminell sind, weil sie die Umwelt schädigen, die liegen doch alle schon auf dem Tisch. Es fehlt nur noch der richtige Zeitpunkt, das zu tun. Und wo dann der Wert der freien Kryptowährungen liegen wird, ich glaube, das kann jeder selbst abschätzen.

Dazu paßt die Spiegel-Überschrift vom 14.6.2021: »Bitcoins sind nur für zwei Dinge gut: zum Spekulieren und für Lösegeldzahlungen«. Nochmal in die USA. Dort wurden gerade die Steuerdaten von vielen bekannten US-Milliardären »geleakt«. Was fällt Ihnen dazu ein?

Dirk Müller

Ja, das ist ein hochinteressantes Thema. Die US-Milliardäre verhöhnen seit Jahren das Volk. Sie bezahlen praktisch keine Steuern. Man hat jetzt ausgerechnet: es sind wohl um die 3-4 Prozent. Den Rest ziehen sie an der Steuer vorbei. Natürlich alles legal, klar. Sie kennen alle Tricks, sie kennen alle Kniffe. Aber sie brauchen sie eigentlich gar nicht zu kennen, sie schaffen sich die Steuergesetze ja selbst. Sie investieren viel Geld in die Lobbyarbeit, damit die Gesetze so gemacht werden, daß sie legal keine Steuern bezahlen müssen. Das heißt, sie beteiligen sich überhaupt nicht an der Finanzierung des Staates und verdienen sich damit dumm und dusslig auf dem Rücken derer, die die Steuern bezahlen. Und das sind oft ihre Mitbewerber und Konkurrenten.

Nehmen wir ein Beispiel aus Deutschland. Wenn Starbucks beispielsweise es schafft, die Steuern komplett zu umgehen, können sie das Geld, das sie einnehmen, für Werbung, aggressiven Konkurrenzkampf etc. verwenden. Was soll der kleine Coffeeshop nebenan dem entgegenhalten? Der zahlt seinen kompletten Steuersatz, Mitarbeitergehälter, usw. Der hat das Geld nicht und macht am Ende seinen Laden dicht oder wird übernommen. Der, der so gut wie keine Steuern bezahlt, hat natürlich einen riesigen Wettbewerbsvorteil, wird immer größer, bezahlt immer weniger Steuern.

Ja, und jetzt machen sich die Superreichen die Welt immer mehr, wie sie ihnen gefällt. Und dann feiern wir die auch noch! Denn mit ihren »ehrlich verdienten« Milliarden und Billionen tun sie ja so viel Gutes. Sie spenden … Anstatt dem Staat in Form von Steuern die Entscheidung zu überlassen, wie dieses Geld eingesetzt wird, entscheiden sie nun als neue Könige, wie die Welt verändert werden soll. Sie machen sich damit zu den Herrschern der Welt. Das ist jetzt in den USA nach dem Leak ein ganz großes Thema, und all die großen Namen sind dabei: die ganzen »Philanthropen«.

Und was machen nun die Behörden, nachdem all das bekannt wird? Sie wollen nicht etwa die ungerechten Steuergesetze verändern, sie suchen nach der Quelle! Sie jagen jetzt denjenigen, der es gewagt hat, das zu veröffentlichen und diese Informationen herauszugeben. Und auch wir werden sicher wieder über all das hinwegsehen. Verkehrte Welt!

Ja, es bleibt spannend. Wie immer zum Schluß die Frage: Was stimmt sie zuversichtlich in diesen schwierigen Zeiten?

Dirk Müller

Im Grunde genau das, was ich zu Beginn des Interviews gesagt habe. Schwierige Zeiten zwingen einen, Dinge im eigenen Leben zu verändern, die man sonst nicht angegangen wäre. Sie drängen uns zur Weiterentwicklung. In guten Zeiten bleibt man im Schatten unter dem Baum sitzen. So wie Sturm notwendig ist, um in der Natur Dinge zu bereinigen, so braucht es manchmal schwierige Zeiten, um den Einzelnen dazu zu bringen, sich selbst neu zu erfinden und neue Lösungswege zu suchen.

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

Die Deutsche Umweltstiftung plant den Aufbau einer Waldagentur

Am Dienstag, dem 15. Juni 2021, startete die Deutsche Umweltstiftung eine Crowdfundingkampagne auf EcoCrowd zum Aufbau einer eigenen Waldagentur. Sie soll partizipativ agieren und nur einem Klienten dienen: unserem Wald.

»Vor wenigen Wochen berief Bundesministerin Klöckner eilig einen zweiten Nationalen Waldgipfel ein - ohne Beteiligung der Zivilgesellschaft oder von kritischen Stimmen. Noch nicht einmal das Umweltministerium hatte etwas zu melden.«, so Prof. Pierre Ibisch, stellv. Vorsitzende der Deutschen Umweltstiftung. »Diese Veranstaltung hätte es nicht besser zeigen können: Die dramatischen Auswirkungen der Waldkrise und die Sorgen von Menschen und Experten werden von der aktuellen Bundesregierung nicht ernst genommen. Wir benötigen dringend neue partizipative Strukturen, die sich für unseren Wald einsetzen - und nicht nur für Waldbesitzende und die Holzwirtschaft.«

Dem deutschen Wald geht es so schlecht wie zuletzt in den 1980er Jahren. Jahrelange falsche Bewirtschaftung und Übernutzung haben das einstmals flächendeckende Ökosystem unseres Landes stark belastet. In vielen Teilen des Landes sieht man nur noch Kahlflächen, wo einst intakte Wälder waren. Doch der Klimawandel und die vergangenen Dürrejahre haben dem Wald nun an den Rand des Kollaps gebracht. Wenn wir nicht dringend etwas tun, wird der Wald, wie wir ihn kennen, bald nicht mehr existieren.

Waldagentur als Teil der Lösung

Zur Behebung dieser Mißstände möchte die Waldagentur der Deutschen Umweltstiftung über die Waldkrise aufklären und informieren. Unter Einbeziehung der Bürger/innen wird systematisch der Zustand des Waldes dokumentiert und so die Politik zum Handeln gezwungen. Für diesen Wandel fordern wir eine Neuausrichtung der Nationalen Waldstrategie. Der Aufbau der Agentur soll über die nachhaltige Crowdfunding-Plattform EcoCrowd finanziell abgesichert werden.

Informationen zur Waldagentur und der Crowdfundingkampagne finden Sie auf www.ecocrowd.de/waldkrise

Über die Deutsche Umweltstiftung

Die Deutsche Umweltstiftung wurde 1982 u.a. von Udo Simonis, Ernst Ulrich von Weizäcker, Günter Grass und Bernhard Grzimek gegründet. Getreu ihrem Motto »Hoffnung durch Handeln« setzt sie sich für den Erhalt der natürlichen Lebensräume der Menschen, Tiere und Pflanzen ein. Die Deutsche Umweltstiftung ist politisch und wirtschaftlich unabhängig und die größte deutsche Bürgerstiftung für den Umweltschutz.

Deutsche Umweltstiftung

Weitere Informationen

Michael Golze
Deutsche Umweltstiftung
Greifswalder Straße 4,
10405 Berlin
Tel.: 030 202384281
michael.golze@deutscheumweltstiftung.de

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Um das Thema der Bargeldabschaffung vollumfänglich durchdringen und vor allem auch für den Erhalt des Bargeldes aktiv werden zu können, sollten drei Fragen gestellt und beantwortet werden: Welche Folgen hat eine Bargeldabschaffung? Welchen Nutzen gibt uns das Bargeld tagtäglich? Welche Lösungen gibt es, unser Bargeld zu erhalten? In diesem Artikel möchte ich auf die erste Frage ausführlich eingehen, nämlich welche Folgen eine Bargeldabschaffung hat.

Die Folgen einer Bargeldabschaffung sind allumfassend und vielschichtig. Sie tangieren fast alle Lebensbereiche. Sie betreffen uns persönlich, haben Einfluß auf unsere Familie, auf unsere Gesellschaft, ja sogar auf die gesamte Menschheit. Und zudem hat eine Bargeldabschaffung großen Einfluß auf unsere Emotionen, unser Gefühl, unsere Zuversicht, unsere Freiheit, unsere Selbstbestimmung und vieles mehr.

Beginnen möchte ich mit den Auswirkungen auf uns persönlich. Wie verändert sich unser ganz persönliches Leben, wenn es kein Bargeld mehr gibt?

Folgen für mein unmittelbares Leben:

› Geld ist nicht mehr mit Händen zu greifen. Geldplanung ist erschwert, weil die digitale Zahlung ein abstraktes Verstehen in viel stärkerem Maße erfordert als das physische Bargeld. Zwischenmenschlicher Kontakt sowie das Symbol von Geben und Nehmen und die sichtbare Wertschätzung gehen verloren.

› Jede Geldbewegung wird mit einer Gebühr belegt. Der Abschlag kann ohne meinen Einfluß beliebig erhöht werden. Ich bin der Gebührenallmacht der Finanzindustrie vollständig ausgeliefert.

› Der Staat kann leicht mit Negativzinsen und per Enteignung auf mein Geld und somit auf meine persönliche Energie zugreifen.

› Wenn ich mich nicht stromlinienförmig verhalte oder sogar eine Gefahr für die Machthaber werden sollte, bin ich leicht auszuschalten, indem man mir den Zugriff zu meinen Konten sperrt. Meine physische Existenz hängt plötzlich von einer Karte ab.

› Jeder noch so kleine Austausch wird dokumentiert und für die Dauer gespeichert. Man weiß, mit wem ich Austausch lebe.

› Schneller als gedacht kehren Zustände ein wie in China, wo jeder kontrolliert wird und ein Punktesystem für gutes und schlechtes Verhalten eingeführt wurde. Wenn man versehentlich mit den falschen Leuten verkehrt, kann man plötzlich keine Flugreise oder Zugfahrt mehr buchen, weil das »Wohlverhaltensscoring« zu niedrig ist. Dann versucht man, nur noch mit jenen zu verkehren, die dem Staat genehm sind, damit die Repressionen enden. Ich schleiche duckmäuserisch durch das Leben.

Alleine diese Auswirkungen auf uns persönlich sollten uns dazu bewegen, uns intensiver mit dem Thema Bargeldabschaffung auseinanderzusetzen.

Und nicht nur auf uns persönlich, sondern auch auf die Belange unserer Familie hat eine Bargeldabschaffung einen starken Einfluß. Insbesondere auf die Erziehung unserer Kinder. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie Sie Ihren Kindern ohne Bargeld den Umgang mit Geld näher- bzw. beibringen können? Alleine das ist mit den digitalen Zahlungssystemen wie Karten- oder Handyzahlung fast gänzlich unmöglich. Aber schauen wir uns nachfolgend noch weitere Aspekte auf die Auswirkungen einer Bargeldabschaffung auf unsere Familie an:

Folgen für meine Familie:

› Budget- bzw. Haushaltsplanung ist deutlich schwieriger, weil sich elektronisches Geld den menschlichen Sinnen entzieht und unsichtbar ist.
› Das beste Geldplanungs- und Handlinginstrument steht nicht mehr zur Verfügung. Finanzprobleme können sich schneller einstellen und zu Streit in der Familie führen.
› Big Brother kehrt in die Familie ein, weil die Eltern den Umgang der Kinder mit dem eigenen Taschengeld kontrollieren können. Sohn und Tochter müssen sich rechtfertigen für ihre Einkäufe vom eigenen Geld. Im späteren Leben mangelt es an wichtigen Eigenerfahrungen und an einem verantwortlichen Umgang mit Geld.
› Durch die digitalen Zahlungen sind alle Ausgaben dokumentiert. Selbst Geschenke können vor dem Partner oder der Partnerin nicht mehr »verheimlicht« werden.
› Wenn ich meinem Kind oder jemand anderem meine Karte/Handy gebe, liefere ich mich ihm mit meinem gesamten Kontovermögen aus.

Es ist erschreckend, welche Auswirkungen eine Bargeldabschaffung für unser Familienleben hat. Beruflich bin ich Geldumgangstrainer und begleite Menschen im richtigen Umgang mit Geld. Und ich muß immer öfter in meinen Beratungen beobachten, wie Familien mit guten Einkommen nicht mehr mit ihrem Geld klarkommen, weil sie fast alles digital bezahlen. Studien haben nachgewiesen, daß Kartenzahler bis zu 100% mehr konsumieren als Barzahler. So kommen Familien mit einem Nettoeinkommen von über 5.000 € nicht mehr durch den Monat, weil ihnen das Geld unkontrolliert digital und fast unsichtbar wegfließt.

Folgen für unsere Gesellschaft:

Aber die Folgen einer Bargeldabschaffung ziehen noch ganz andere Kreise. Auch unsere zukünftige Gesellschaft spürt Auswirkungen, die auch den letzten Befürworter der Bargeldabschaffung hellhörig machen sollten:
› Durch ein Bargeldverbot ist alles Geld im Banken- und Finanzsystem eingesperrt. Dadurch unterliegt es fremder Gewalt. Der Staat kann sich schnell daran bedienen, um es zur Finanzierung von Kriegen, zur Rettung der Banken, zur Stützung der Wirtschaft oder für andere Aktionen zu verwenden.
› Das angestrebte Geldsystem ist ohne das Regula-

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)

3E - Alternative Krebstherapie im 21. Jahrhundert
3E GESUNDHEITS-ZENTRUM
Erleben, was Menschen getan haben, die Krebs auf natürliche Weise überwunden haben.
www.3e-zentrum.de

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 -

...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

tiv Bargeld für Generationen zementiert, weil es nicht mehr zu Fall gebracht werden kann. Eine Finanzdiktatur entsteht.
› Es besteht ein erhöhtes Erpressungspotenzial gegenüber einem Politiker, je nachdem, was er eingekauft und konsumiert oder welche Gruppen und Vereine er unterstützt hat.
› Alles Geld, also alle Anerkennung und Wertschätzung, die ein Mensch in Form von Geld für seine Arbeit und Mühe erhalten hat, ist unter der Kontrolle einer kleinen Gruppe von Menschen.
› Whistleblower arbeiten mit noch mehr Risiken. Wir müssen uns darauf einstellen, nach einer Bargeldabschaffung noch weniger Informationen über politische Hintergründe zu erfahren, die wir dringend kennen sollten.
› Mit der Bargeldabschaffung gewinnt der Staat ungeheure Möglichkeiten, den Bürger zu kontrollieren. Aber wer kontrolliert die Kontrolleure? Und was passiert, wenn der gute Staat in einen schlechten mutiert?
› Es gibt mehr private Insolvenzen, weil die Menschen weniger Bezug zu Geld und weniger Gefühl zu ihren Finanzen haben.
› Alte Menschen, behinderte Menschen, Menschen, die kein Gefühl für Ziffern auf leuchtenden Monitoren haben, können mit der elektronischen Welt nicht umgehen, werden abgehängt und in der Gesellschaft als Ballast behandelt.
› Die Gesellschaft steht still, wenn die Elektronik nicht funktioniert. Nach einem Bargeldverbot droht bei Ausfall der Zahlungssysteme ein Stillstand des Warenaustausches.

Wollen Sie in solch einer Gesellschaft leben? Die Bargeldabschaffung macht diese sehr fragwürde Gesellschaft wahr. Aber ist das dann noch eine freie Gesellschaft? Ist es eine Gesellschaft, in der sich das Individuum noch frei und unantastbar bewegen kann? Oder öffnet es Tore, die sehr fragwürdige totalitäre Staaten hervorbringen wird?

Folgen für die Menschheit:

Eine Welt ohne Bargeld verändert die Welt!
› Wenn es kein Bargeld mehr gibt, wird die Zentralbank Negativzinsen in bisher nicht gekanntem Maße ausrufen, um den Konsum und die Wirtschaft anzukurbeln, damit Schulden getilgt werden können und der gefürchtete Dominoeffekt vermieden wird. Das befeuert den sinnlosen Konsum und schadet der Ökologie unseres Planeten.
› Wenn es kein Bargeld mehr gibt, hat der Bürger außerdem eine starke Verhandlungsposition verloren, wenn es darum geht, wichtige Änderungen im Geldsystem durchzusetzen, weil die Finanzwirtschaft keinen Bankenrun mehr fürchten muß. Unser auf Ausbeutung aufgebautes Geldsystem jedoch fördert die Zerstörung des Planeten.
› Die Macht konzentriert sich nach einer Bargeldabschaffung mehr denn je auf ganz wenige Menschen: Elektronisches Geld untersteht nicht der Kontrolle des Einzelnen.
› Die Geschichte ist gepflastert mit Tyrannen und Diktatoren. Für solche Geister wäre es zum ersten Mal möglich, totale Kontrolle über die Menschheit zu erlangen. Je nach Gesinnung eines solchen Despoten werde ich mein Leben fristen müssen. Freiheit, lebe wohl!
› Mit der Bargeldabschaffung ist alles Geld in der digitalen Welt angekommen. Jener, der diese Welt beherrscht, steuert alles. Staaten können leicht erpresst, von einem Geldstrom abgeschnitten und von Märkten ausgeschlossen werden (Stichwort Handels- und Währungskrieg). Aber auch einzelne Gruppen können vom Zahlungsverkehr verbannt werden, wie es Wikileaks und Julian Assange ergangen ist.

Jetzt sind wir gefordert:

Die Welt, in der wir jetzt leben ist nicht zufällig entstanden. Und ebenso entsteht die Welt von Morgen nicht zufällig. Sie entsteht durch unser Handeln. Aber das ist nur die eine Seite der Medaille. Sie entsteht auch und ganz besonders durch unser Nicht-Handeln.

Freiheit ist ein Gut, das durch Gebrauch wächst, durch Nichtgebrauch dahinschwindet. (Carl Friedrich von Weizsäcker)

Und genau dieses Nicht-Handeln befördert die Bargeldabschaffung. Der Bürger winkt sie sozusagen durch, indem er nichts dagegen unternimmt oder sogar unreflektiert, blind und fast dumm die digitalen Zahlungssysteme nutzt und damit dem Bargeld jede Überlebenschance entzieht.

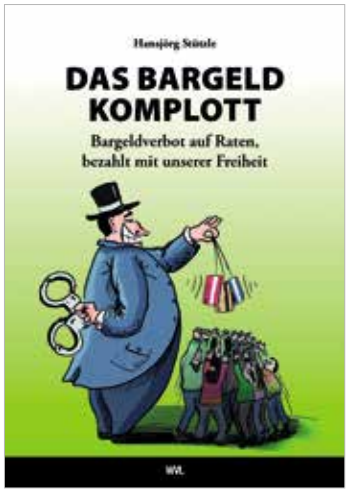
Aber wir können viel mehr für den Erhalt des Bargeldes tun, als wir glauben. Auf meiner Seite www.bargeldverbot.info bekommen Sie 15 Lösungen präsentiert, wie Sie sich aktiv für unser Bargeld einsetzen können. Zudem bringe ich einen Newsletter heraus, den Sie abonnieren können und zu diesem Thema aktuell bleiben. Oder Sie können mein Buch »Das Bargeldkomplott« kaufen und bekommen in einfacher, verständlicher Sprache und mit 100 Grafiken das Grundkonzept hinter der Bargeldabschaffung vermittelt.

Was ganz sicher ist: Die Bargeldabschaffung kommt nicht zufällig. Dahinter stehen Kräfte, die diese seit Jahren subtil mit höchster Präzision und Raffinesse vorantreiben. Deshalb sind wir Bürger noch mehr gefordert, in unsere Kraft zu kommen und Flagge für das Bargeld zu zeigen. Eine Lösung wäre, diesen Artikel in Ihrem Umfeld zu verbreiten.

Autor
Hansjörg Stützle

Kontakt
www.wertvollleben.net

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



Unsere Schätze sind in die Flaschen umgezogen

WEINGUT HIRTH

Die Hirth Bio-Weine sind alle vielfach ausgezeichnet. Genuß pur, Frühlingssonne, Terrasse, frisches Grün ... Auxerrois, Chardonnay, Grauburgunder, Riesling ... Da ist für jeden Genießer etwas dabei!

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.

Gier, Krankheit und Dummheit

Sorry wegen der negativen Überschrift. Doch ich möchte in meinem Ruhestand etwas für die kommenden Generationen tun. Und das erfordert Kritik. Es kommen auch eigene Ideen, zum Teil auch welche mit Fragezeichen.

Ich lese 'Tatsächlich sind Infektionskrankheiten (ansteckende Krankheiten) eine normale Entgiftungsreaktion des Körpers'. Da erhebt sich die Frage, warum so Viele an Corona sterben. Könnte es mit dem lawinenartigen Bevölkerungswachstum zusammenhängen? Oder mit der ungesunden Lebensweise, mit der verbreiteten Gier nach immer mehr, die die Lebensgrundlagen zerstört? Oder mit dem Materialismus und der Entspiritualisierung des Lebens? Ist es also eine Art Schuß vor den Bug der Menschheit?

Albert Einstein nannte einmal die menschliche Dummheit unendlich. Er sagte aber auch 'unser Verstand ist wie ein Fallschirm, man muß ihn aufspannen, sonst nützt er nichts'.

Was sagt eigentlich der gesunde Menschenverstand zu den Kryptowährungen? Unsummen von Bitcoins werden überall auf den Computern generiert, mit großem Energieverbrauch, also umweltschädlich. Und ist das nicht auch Geldfälschung? Zumindest wird da Geld hergestellt, und das war bisher den Banken und der Zentralbank vorbehalten. Warum tut hier die Politik nichts? Wollte der Staat mehr Geld ausgeben, als er einnahm, konnte er früher die Zentralbank anweisen, Geld für ihn zu drucken. Das geht heute nicht mehr. Aber immer noch kann sich der Staat von betuchten Leuten Geld leihen. Er verkauft dann Staatspapiere, die auch gerne gekauft werden. So entstehen die bekannten Staatsschulden.

Wie geht es zukünftig weiter?

Gemäß ihrem Parteiprogramm wollen nun die Grünen für den Kampf gegen den Klimawandel und Anderes viel Geld ausgeben. Dafür sollen die Steuern für Reiche etwas steigen, aber vor allem soll die Schuldenbremse reformiert werden, um mehr Schulden machen zu können. Die Grünen erklären dabei die Defizite bei den Investitionen zu verdeckten Schulden des Staates, die in sichtbare Schulden zu verwandeln wären. Tatsächlich gefährden nicht die sichtbaren Schulden den Wohlstand der künftigen Generationen, sondern die verdeckten Schulden. Sie entstehen und wachsen, wenn der Staat seine Pflichten vernachlässigt. Wenn z. B. die Schlaglöcher in einer Straße nicht gefüllt werden, und die Straße kaputtgeht.

Die Verbindlichkeiten des Staates sind entgegen dem Getöse von FDP-Chef Lindner gar nicht die Schulden der kommenden Generationen, sondern der Wohlstand eines großen Teils der Bevölkerung. Warum? Zu den internationalen Finanzmärkten fließen ständig Ersparnisse. Allein bei der Deutschen Bank stehen im Derivatebuch

Finanzpapiere im unglaublichen Wert von 48.000 Milliarden Euro. Von den Finanzmärkten kann z. B. Geld in der Form zurückkommen, daß 'Heuschrecken' Unternehmen aufkaufen, ausbeinen, zerstückeln und wieder verkaufen. Der Milliardär und Buchautor George Soros sagte einmal: Statt wie ein Pendel haben die Finanzmärkte in letzter Zeit eher wie eine Abrißbirne funktioniert. Eine Wirtschaft nach der andern haben sie zusammenbrechen lassen.

Eine enorme Verbesserung ist es, wenn stattdessen der Staat durch Staatsanleihen die Überschüsse des privaten Sektors an sich bringt und das Geld investiert oder für sinnvolle Dinge ausgibt. Unangenehm könnte es für den Staat werden, wenn die Zinsen hoch wären. Aber das sind sie nicht. Oder wenn plötzlich sehr viele Anleger ihr Geld vom Staat zurückhaben wollten. Doch man will in der Regel sein Geld nur sicher anlegen. So ist der Staat ein gutes Geldinstitut, bei dem man sein Geld auch jederzeit wieder abrufen kann.

Um aber die Staatsschulden in Grenzen zu halten, wäre es gut, wenn der Staat mehr Überschüsse durch Besteuerung und weniger durch Verschuldung an sich bringen würde. Problematisch dabei ist nur der internationale Wettbewerb um Investitionen der Global Player. Dieser Wettbewerb hat sogar zu einem Steuersenkungs-Wettbewerb für das große Geld unter den Ländern geführt. Dieser Mißstand muß zuerst einmal beseitigt werden. Da muß sich besonders Deutschland bewegen. Bisher hat es durch seinen Exportüberschuß und durch die niedrigen Steuern für das große Geld Geld angezogen wie ein schwarzes Loch. Andere Länder sind verarmt, Elend und Flüchtlingsströme waren die Folge. Das legt nahe, bei den Bundestagswahlen die Grünen oder die Linke zu wählen.

CDU-CSU und SPD verkaufen durch die Privatisierungen und die Freihandelsverträge das Volk und sich selbst an die Konzerne und die (Hedge-)Fonds. Sie haben durch Lobbyismus, zum Teil auch durch Wirtschaften in die eigene Tasche, eine gefährliche ökologische Situation geschaffen. Deutschland ist zwar nur ein kleiner Fleck auf dem Globus, aber es hat eine wirtschaftliche Vormachtstellung.

Eine weitere Gefahr ist die Rüstung.

SIPRI beziffert die weltweiten Rüstungsausgaben 2020 auf 1,981 Billionen Dollar, so viel wie noch nie! Wachstum gegenüber 2019: 2,6 Prozent. Die USA steigerten gar um 4,4 Prozent. Auf sie entfallen allein 39 Prozent der weltweiten Rüstungsausgaben. Das ist so viel wie die Rüstungsausgaben aller auf den Plätzen 2 bis13 folgenden Staaten zusammen! Auf die NATO entfallen 55 Prozent der Rüstungsausgaben. Deutschland steigerte seinen Einsatz um 5,9 Prozent (!) auf 52,8 Milliarden. Das unerhörte NATO-Ziel von 2 % des BIP liegt allerdings noch wesentlich höher.

Verdächtig gut dazu paßt die giftige Berichterstattung der Medien zu Russland, China und ihren Verbündeten. Gewiß ist China ein Überwachungsstaat, Russland zum Teil auch. Aber US-Think-Tanks empfehlen die Überdehnung und Destabilisierung des ‚Feindes' durch einen Rüstungswettlauf. Von Vietnam mit dem Agent Orange-Einsatz bis zu Guantanamo und dem völkerrechtswidrigen Irak-Krieg haben sich die USA als brutaler Weltpolizist aufgespielt. Seit langem fließen westliche Gelder in Oppositions- und Umsturzbewegungen überall auf dem Globus, Marke Maidan. Die NATO-Osterweiterungen gingen bis an die Grenzen Russlands.

Früher haben sich Deutsche und Franzosen in etlichen Kriegen gegenseitig zerfleischt und sind auch gerne mal nach Osten marschiert. Wen wundert es, daß man sich im Osten gegen das alles wehrt, wenn auch nicht auf die feinste Art?

Besonders gut eignet sich Nawalny dazu, Stimmung gegen Putin und die russische Justiz zu machen. Nawalny hat sich aber schon viele Feinde gemacht, die den Mordanschlag verübt haben könnten. Er durfte sich schon 2018 auf der Titelseite einer deutschen Zeitung über die ‚Gauner im Kreml' auslassen. Laut ‚Die Anstalt' vom 29.09.2020 hat sich Nawalny als Rassist, Fremdenfeind und Nationalist hervorgetan. Einwanderer nannte er Barbaren, organisierte Kriminelle und Kakerlaken, Bürgerrechtler und Homosexuelle senile Trickbetrüger, quasi-liberale Wichser und Schwuchteln.

Fast täglich werden in den USA Schwarze und Klimaaktivist/Innen ermordet. Das alles zeigt die Schieflage der Berichterstattung im Westen. Soll die Bevölkerung auf einen Krieg vorbereitet werden? Für Entspannung und Abrüstung empfiehlt es sich, bei den Bundestagswahlen die Linke zu wählen.

Die Gier, immer mehr zu haben und zu konsumieren, der technische Fortschritt, die erhöhte Arbeitsproduktivität, das alles fordert anscheinend Wirtschaftswachstum, also auch die irrsinnigen Rüstungsausgaben, den Mega- Exportüberschuß und den Umweltverschleiß. Das alles schafft ja auch Arbeitsplätze. Auch für die herrschende Lehre der Wirtschaftswissenschaft benötigt die Wirtschaft das Wachstum wie der Mensch die Luft zum Atmen. Diese Zwänge versuche ich in meinem Buch ‚Im Licht der Geldströme' aufzulösen, mit dem Kapitel 4.8 ‚Die Wirtschaft ohne Wachstum oder die konstante Wirtschaft'.

Weiteres zeigt meine Internetseite: **www.hans-oette.de**

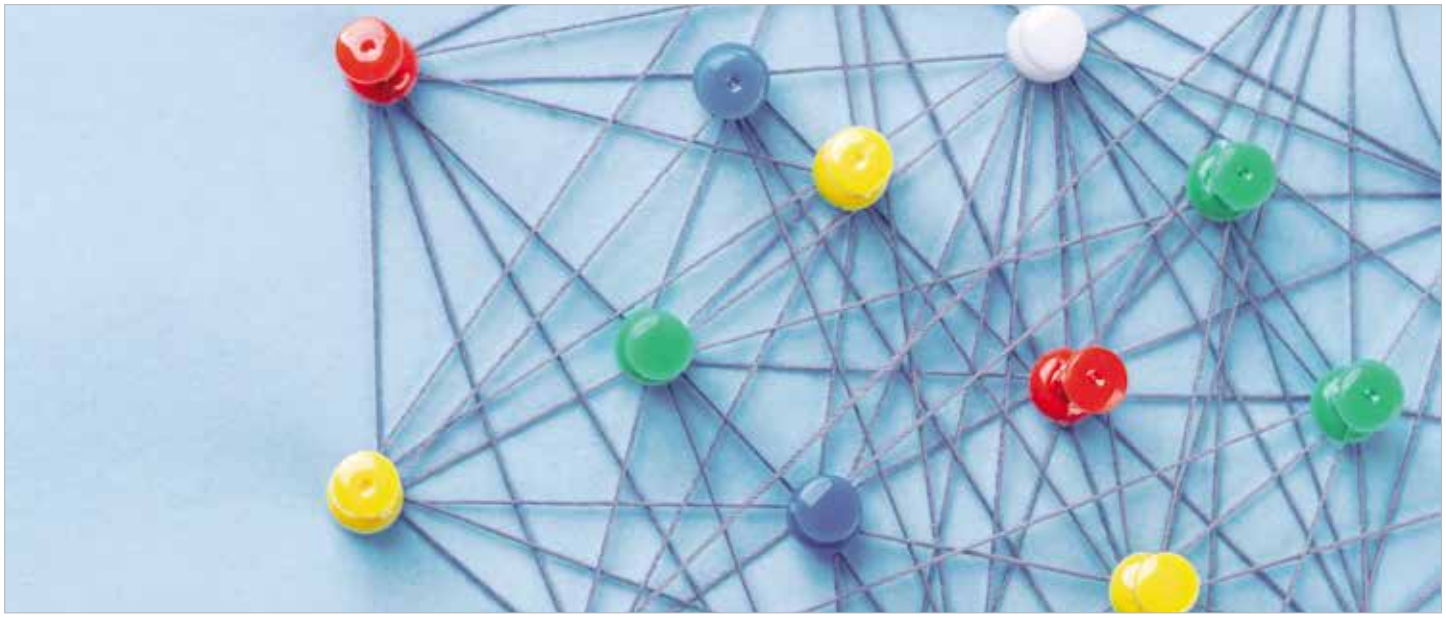
Verantwortlich
Hans Oette
Lindenstr. 15
74196 Neuenstadt
hansoette@posteo.de

Empfehlung der Redaktion:
Über seine Forderungen an Politik und Wirtschaft hat Hans Oette 2017 auch ein Buch mit 274 Seiten veröffentlicht, dessen Lektüre wir unseren Lesern empfehlen möchten.

"Im Licht der Geldströme - Die Wirtschaft verstehen und dem Wohl der Menschen unterordnen" ist für 15,90 Euro erhältlich beim Verrai-Verlag. ISBN 9783946834076

Hoch komplex = hoch wirksam? – Wie globale Probleme regional lösbar sind

»Die einzige Antwort auf eine immer komplexere Welt ist: selber immer komplexer zu werden!« – Stimmt das? Aber ja, wenn man daran glaubt, daß Wachstum, Größe und das damit verbundene Mehr an komplexen Sachverhalten alternativlos seien. Wenn man davon überzeugt ist, daß allein technologische Lösungen dort weiterhelfen, wo wir als Menschen vom dichten Netz aus Zusammenhängen und zeitgleich auftretenden Wechselwirkungen überfordert sind. Für alle anderen gibt es viele Möglichkeiten, effektiv, effizient und global wirksam zu handeln. Direkt vor der eigenen Haustür. Zum Beispiel in der Metropolregion Rhein-Neckar.



Was ist die Krux mit komplexen Systemen?

Es stimmt schon - die Welt ist komplex. Allerdings war sie das schon immer. Nur beginnen wir das erst in jüngster Zeit zu bemerken - und entsprechend zu handeln, fällt uns schwer. Denn komplex sind ja die Beziehungen zwischen den Dingen, nicht die Dinge selbst. Die meisten Menschen aber sind es noch gewohnt, in Fakten, Situationen und Einzelmaßnahmen zu denken anstatt in Zusammenhängen, Wechselwirkungen und Gesamtwirkung. Menschen, Natur, Wirtschaft, Gesellschaft, Politik – Ursache und Wirkung stehen hier selten in einer direkten Verbindung. Es sind keine Maschinen, die nach Belieben funktionieren, wenn man ein paar Rädchen dreht. Es sind riesige, hochkomplexe, ineinander verwobene und vor allem dynamische Systeme.

Zu viel Komplexität überfordert

System bedeutet: Alles hängt mit allem zusammen. Dabei sind die Verbindungen zwischen den Teilen des Systems nicht einfach nur da, sondern sie stehen in permanenter Wechselwirkung. Das heißt komplex. Schnell wird klar, wie komplex unsere globalen Systeme sind. Denn Ökosysteme, Wirtschaftssysteme, politische und gesellschaftliche Systeme schweben ja nicht isoliert im Raum, sondern sind ebenfalls ineinander verwoben. Jede Veränderung in einem Bereich löst auch unzählige Veränderungen in den anderen Bereichen aus. Wir verlieren nicht das Gesicht, wenn wir uns eingestehen, daß wir ein solches Ausmaß an Komplexität einfach nicht beherrschen – selbst mit ausgeklügelten Technologien nicht.

Ein ungesunder Umgang mit Komplexität

Das Problem ist, daß wir mittlerweile Wirtschaft, Natur, Politik und Gesellschaft in weltumspannende Systeme verwandelt haben. Wir jonglieren damit und verlieren dabei die Kontrolle in einem Maß, das sowohl für uns als Einzelne als auch für das gesamte Leben auf diesem Planeten existenzbedrohlich ist. Das liegt daran, daß wir das Eigenleben von Systemen weder wirklich verstehen noch beachten. Ein weiteres Problem besteht darin, daß wir die Verantwortung für Lösungen gerne an andere weiterreichen und auf den Sankt Nimmerleinstag verschieben. Beides wiederum hängt mit der eigentümlichen Weltsicht zusammen, die die Mehrzahl der

Menschen pflegt. Das schauen wir uns doch mal genauer an. Damit es uns die Augen öffnet für - im wahrsten Sinne des Wortes – naheliegende Lösungen. Für Sie und mich. Hier und jetzt, in Bad Bergzabern, Mannheim, Heidelberg, Weinheim oder Buchen im Odenwald.

Komplexe Systeme verstehen - Der Point of no return

Systeme sind nicht statisch, sondern erzeugen Wechselwirkungen, sind in ständiger Bewegung – und diese Bewegung ist nicht willkürlich. Ausnahmslos alle Systeme folgen einer inneren Logik und damit einem Ablauf. Es ist dieses Muster, das entscheidend ist für das, was wir aktuell in der Welt erleben. Und es ist dieses Muster, das uns den Weg zu funktionierenden Lösungen weist.

Egal, ob natürliche oder die vom Menschen gemachten wirtschaftlichen, politischen oder sozialen Systeme - wenn Systeme wachsen, beginnen sie sich zu organisieren. Einfache Systeme werden komplexer. Im menschlichen Kontext heißt das, daß sich eine Bürokratie herausbildet. Und das ist gut, weil es durch dieses Mehr an Komplexität tatsächlich gelingt, Arbeitsteilung und Logistik effizient und effektiv zu organisieren und Menschen besser zu versorgen. Ab einer bestimmten Größe allerdings werden Systeme zu komplex. Ihre ursprünglich segensreiche Wirkung verkehrt sich ins Gegenteil. Sie werden instabil und kollabieren, wie es Meg Wheatley, eine renommierte Organisations- und Regierungsberaterin, formuliert.

Natürliche Systeme beachten diese Grenze. Denn sie sind auf den Erhalt des Lebens ausgerichtet. Die Natur mißt Lebewesen beispielsweise genau die Größe zu, die den Organismus und das Umfeld erhält, in dem eine Pflanze oder ein Tier lebt. Wir Menschen dagegen achten diese Grenze nicht. Wir sind bestrebt, in jeglicher Hinsicht immer weiter zu wachsen. Uns über alles zu erheben. Nun, wir tanzen mit den Geistern, die wir riefen – zum Beispiel mit dem gefräßigen, unflexiblen, oft widersinnigen, zum Teil menschenverachtenden und oft hochgradig ineffizienten Monster Bürokratie! Wir können in jeden Teil der Welt schauen und nahezu überall finden, daß unsere bürokratischen Systeme ihre Aufgabe, für die sie geschaffen wurden, nicht mehr erfüllen. Sie versorgen Menschen nicht – sie stellen sich ihnen in den Weg.

Den Blick auf Systeme zu richten, die Beziehungen und Wechselwirkungen darin besser zu verstehen und ihren Ablauf zu beobachten, ist also der erste Meilenstein. Ein zweiter kommt hinzu:

Die Lösung - Teil 1: Ein systemisches Weltbild

Wir sind in einem Weltbild gefangen, das im Widerspruch zur systemischen Realität der Welt steht. Wir tun so als ob

› Dinge, die woanders geschehen und die Folgen unseres Handelns uns nicht betreffen
› Einzelne, in der Regel technologische Maßnahmen uns ans Ziel führen
› Einem Mehr an Komplexität nur mit einem Mehr an Komplexität begegnet werden kann
› Nur große, zentral geführte Autoritäten, z.B. Regierungen globale Probleme lösen können
› Nicht wir uns verändern und uns der Welt anpassen müßten, sondern wir die Welt so modellieren, daß wir den größtmöglichen Nutzen haben
› Die Welt uns und uns allein gehört

Zu tun als ob, ist ein Irrtum mit fatalen Folgen

Zwei davon sind besonders bitter. Erstens bleiben mangels unseres Verständnisses von Systemen auch gute Maßnahmen oft wirkungslos oder rufen immense Schä-

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

SeminarZentrum SCHORNDORF

Kostenfreie Bioresonanz Ausbildung
- deutschlandweit -
für Ärzte, Therapeuten, Privatanwender
Info: Gerti Ostertag, Mobil: 01785427544
info@seminarzentrum-schorndorf.de

zachersmühle
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking

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

den in anderen Bereichen hervor. Zweitens lösen wir mit unseren Eingriffen in funktionierende Systeme mitunter höchst dynamische Kettenreaktionen aus.

Denken Sie beispielsweise daran, wie viele Feuchtgebiete entwässert oder ganze Gebiete entwaldet werden, um Flächen zu bebauen oder für die Landwirtschaft zu gewinnen. In der Folge verschwindet die Vielfalt an Tieren und Vegetation, die gemeinsam ein Ökosystem bilden und damit das Leben erhalten. Die einstmals reiche Landschaft verödet, der Boden wird hart, Ernten bleiben aus, Dürren und Hochwasser verschärfen sich. Menschen verlieren ihr Zuhause, ihre Arbeit, ihr Auskommen. Sie hungern, dürsten, migrieren. Politische Unruhen entstehen, letztlich Kriege. Und dank unseres Weltbildes und unserer (noch) privilegierten Situation denken wir, diese Probleme seien weit weg und wir könnten eh nicht viel tun.

Die Lösung – Teil 2: Regional – innig verbunden – wirksam

Kleinere Einheiten bilden mit einem Maß an Komplexität, in dem Menschen den Überblick bewahren und dessen Verwaltung in der Lage ist, Menschen zu versorgen. Deshalb sind Regionen wie die Metropolregion Rhein-Neckar so wichtig. Weil vor Ort mehr bewegt werden kann. Strukturen zu schaffen ist eine Sache. Was aber braucht es, damit Menschen weniger gleichgültig sind, aktiv werden und Verantwortung übernehmen? Ich glaube, es braucht ein inniges Gefühl von Verbundenheit. Unsere Liebe und unsere Sorge um genau den Flecken Erde, auf dem wir leben, dessen Menschen uns am Herzen liegen. Charles Eisenstein benennt es treffsicher in seinem Buch »Klima«: »Niemand wird »überzeugt« werden, sein Leben in großem Maßstab umzukrempeln, wenn das (wissenschaftliche) Argument nicht von einer Erfahrung begleitet ist, die auf körperlicher und emotionaler Ebene Eindruck hinterläßt (…) Die Tragödien spielen sich genau (hier und) jetzt ab, und sie stechen direkt ins Herz, egal was man über globale Erwärmung denkt.«

Und stimmt das nicht? Schützen Sie Bäume wirklich, weil der Wald so eine reiche Sammlung an verwertbaren Kohlenstoffeinheiten darstellt? Bekommen Sie Kinder, weil sie für ein funktionierendes Rentensystem gebraucht werden? Oder werden Sie aktiv, weil Sie dazu beitragen möchten, die unglaubliche Vielfalt und Schönheit im Kraichgau, im Odenwald, und in der Pfalz zu erhalten? Weil Ihnen die Natur und die Menschen, die hier leben, wichtig sind? Werden Sie dann nicht ganz selbstverständlich Zuträgliches tun und Schädliches unterlassen? Das ist der Anfang einer globalen Lösung. Direkt vor Ihrer Haustür aus Liebe Lösungen hervorbringen, die dem Erhalt des Lebens dienen. Von großen, zu komplexen, kranken Systemen zu kleinen, eng verbundenen, optimal anpassungsfähigen Einheiten. Hier und jetzt und heute. Sie in Ihrem Bereich und ich in meinem.

Theodor Roosevelt hat es vor fast 100 Jahren auf den Punkt gebracht:

»Tu, wo du bist, was du kannst, mit dem, was du hast.«

Autorin
Eva Wagner

Weitere Infos
soulguide-coaching-communication.de

Kasseckert – Der Holzzaun-König!

Seit über 70 Jahren ist die Firma Kasseckert aus der Waldensergemeinde Nordhausen, zwischen Heilbronn und Brackenheim gelegen, nicht wegzudenken. Jetzt im Frühjahr, wenn der Garten auf Vordermann gebracht wird, stellt so mancher fest, daß die Terrasse etwas marode geworden ist oder der Sichtschutzzaun einer Erneuerung bedarf. Es wird der eine oder andere Pflanztrog benötigt, oder die Spielgeräte draußen sollten ersetzt werden. Hier lohnt sich ein Blick in den neuen Sommerkatalog der Firma Kasseckert.

Neben Holz- und Metallzäunen, Pflanzgittern, Sichtschutz in vielen Variationen und den bereits erwähnten Spielgeräten findet man Pfähle, Latten und Terrassendielen in allen Formen und Maßen bei Kasseckert, so daß auch jeder Heimwerker sich »auslegen« kann und auf seine Kosten kommt. Natürlich sind die ausgebildeten Fachkräfte gerne behilflich bei der Auswahl und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Guter Service und perfekte Montage werden großgeschrieben und garantieren, daß die Kunden lange Freude an den Produkten haben werden. Hochwertige und witterungsbeständige Hölzer sind die Basis, welche auch Landschaftsgärtner, Kommunen und Gemeinden zu zufriedenen Kunden des »Holzzaun-Königs« machen. Neben den vielen Stammkunden ist jeder Neukunde bei Kasseckert natürlich herzlich willkommen!

Weitere Informationen

Franz Kasseckert GmbH
Oststr. 10, 74226 Nordheim
Tel: 07135 / 98 59 - 0
Fax: 07135 / 98 59 -29
www.kasseckert.de
mail@kasseckert.de

Kolumne: Die (R)Evolution des Herzens – Teil 3: Krisen und Schwierigkeiten meistern – mit der Kraft des Herzens

»Schau Dir jeden Weg genau und bewußt an. Versuche, ihn zu gehen, so oft, wie Du es für nötig hältst. Dann stelle Dir allein eine Frage: »Hat dieser Weg ein Herz?« Wenn ja, dann ist der Weg gut, wenn nicht, ist er nutzlos.«

Carlos Castaneda, Don Juan

Schätze aus der Herzens-Apotheke

Auf der Reise zur Kraft des Herzens gibt es am Wegesrand unzählige kostbare Schätze, die als Schlüssel zu unserer Herzens-Türe fungieren. Sie kommen vielleicht unscheinbar oder banal daher, aber bewirken langfristig angewendet einen fundamentalen Perspektiven-Wechsel: wir können aus einem Leben in Mangel und Trennung in ein Leben in Fülle und Verbindung übertreten.

Dieses Übertreten ist nicht abhängig von den äußeren Umständen und Widrigkeiten des Lebens, was die Herausforderung im Umgang mit den alltäglichen Katastrophen nicht bagatellisieren soll. Der grundlegende Schlüssel ist unsere innere Haltung, denn selbst in den unmenschlichsten Situationen können wir unsere Menschlichkeit und unser Herz bewahren bzw. kultivieren, wie es schon viele Wegbereiter vor uns gelebt haben.

Ich möchte in diesem Artikel an drei Heilmittel aus der Herzens-Apotheke erinnern, die uns jederzeit zugänglich sind und jedem jederzeit unentgeltlich zur Verfügung stehen. Es bedarf der Übung, gewiß. Wir alle sind auf dem Weg, unser ganzes Leben lang. Und das ist auch das Faszinierende am Leben: wir (ver)wandeln uns stetig.

Die am leichtesten einzunehmende Medizin aus der Herzens-Apotheke ist die Wertschätzung, und wir können immer etwas entdecken, das wir wertschätzen lernen. Die anderen zwei Heilmittel sind die Kraft der Unvoreingenommenheit und die heilsame Kraft der Vergebung. Ich freue mich, in diesem Artikel diese Gaben wieder ins Bewußtsein zu bringen. Mögen sie viel Heilung, Liebe und Lebensfreude in Ihr Leben bringen.

Die Kraft der Wertschätzung

Wertschätzung kann unsere Einstellung und Wahrnehmung rasch verändern und läßt sich leichter aktivieren als andere Grundgefühle des Herzens. Es ist

leicht, unsere Lebenssituation wertzuschätzen, wenn alles zufriedenstellend läuft. Die große Kunst ist, das Leben auch dann wertzuschätzen, wenn die Dinge absolut nicht nach unseren Vorstellungen und Wünschen laufen. Diese Wertschätzung ist ein bejahender Akt, die Entscheidung, das Leben – trotz aller widrigen Umstände – als Geschenk zu betrachten. Viktor E. Frankl hat in seinem Buch »Und trotzdem Ja zum Leben« eindrucksvoll geschildert, wie er trotz der Unmenschlichkeit und Grausamkeit der Konzentrationslager diese Ressource zu erschließen vermochte.

Übung 1: Die Schatzkammer erschließen

Nimm Dir ein Blatt Papier oder ein Notizbuch und schreibe alles auf, was Du in Deinem Leben schätzt.

Übung 2: Den Schatz bergen im Schiffbruch

Nun hole Dir eine Situation her, die im Moment für Dich eine große Herausforderung darstellt. Bitte Dein Herz darum, Dir drei Aspekte aufzuzeigen, die Du an dieser Situation – trotz widriger Umstände – schätzen kannst, und schreibe diese auf.

Die Kraft der Unvoreingenommenheit

Der Verstand trennt, das Herz verbindet. Es gibt eine Ebene jenseits des (Ver)Urteilens und der Bewertung, und diese gilt es zur Heilung des Herzens mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. Es geht also darum, das Werten und Urteilen in einen großen weiten Raum einzubetten.

Wie wäre es, aus gewohnten Fahrwassern herauszutreten und neue Perspektiven über Menschen und Situationen zu entdecken? Das Werten und Urteilen zu unterbinden, kann nicht gelingen. Wenn wir aufmerksam durchs Leben gehen und uns unserer ständigen Bewertungen und Urteile bewußt werden, dann gelingt es auch zunehmend, diese präziser wahrzunehmen und mehr und mehr der Versuchung zu widerstehen, am Angelhaken der Bewertung anzubeißen. Wir üben, nicht unmittelbar aus der Beurteilung heraus zu agieren, sondern diese in einen weiten, urteilsfreien Raum einzubetten und aus der Weite heraus zu handeln.

Das berühmte Zitat aus dem kleinen Prinzen »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar« trifft es wunderbar. Der erste und wichtigste Schritt in diesem Prozeß ist zu erkennen, wie sehr wir geneigt sind, uns und unsere Umwelt zu bewerten und zu verurteilen.

Prüfe, ob du zu Folgendem neigst:

1. Mir fallen oft Dinge auf, die mich stören.
2. Ich bin rasch mit Kritik zur Hand.
3. Ich habe eine dezidierte Meinung darüber, was alles falsch läuft in der Welt.
4. Ich habe das Gefühl, daß ich Recht habe (und damit meine Mitmenschen Unrecht).
5. Ich habe das Gefühl »Ich gegen den Rest der Welt«
6. Ich kritisiere mich ständig.
7. Ich mache nie etwas richtig.
8. Ich habe das Gefühl, alle anderen machen alles besser als ich.

Die letzten drei Fragen beziehen sich vor allem auf die gut zu beobachtende Tendenz vieler Menschen, sich selbst »niederzumachen«. Der bekannte »innere Kritiker« treibt uns durch das Meer von Selbst-Verurteilung. Ist es nicht höchste Zeit, einen neuen heilsamen Kurs der gewaltfreien Kommunikation sich selbst gegenüber zu beschreiten?

Wenn Du Dich das nächste Mal beim harten Urteilen ertappst, bitte Dein Herz um Hilfe. Übe zunächst die Freeze-Frame-Meditation (siehe unten). Dann aktiviere den Kraftspender der Wertschätzung: gibt es etwas Anerkennenswertes an der Person, der Situation oder dem Thema zu entdecken, das Deiner Aufmerksamkeit bisher entgangen ist?

3. Die Kraft der Vergebung

Vorneweg sei gesagt: jemandem zu vergeben, bedeutet keineswegs, daß wir sein/ihr Verhalten entschuldigen. Das ist ein geläufiges

Mißverständnis. Es ist ein Akt der Großzügigkeit und Befreiung, uns und unseren Mitmenschen zu vergeben. Es geht hier auch nicht um die Frage, ob jemand unsere Vergebung verdient hat oder nicht: Vergebung ist kein Akt, den wir oder andere verdienen müssen.

Wir vergeben dem »Übeltäter« letzten Endes nicht um seinetwillen: wir tun es für uns. Denn der Haß oder Groll vergiftet in erster Linie uns selbst. Nur die Vergebung befreit uns von diesem toxischen und schwächenden Energieraub. Es bedarf großer Geduld und beständiger Achtsamkeit, Wunden zu heilen und den Groll hinter sich zu lassen. Und die wichtigste Medizin in diesem Prozeß ist und bleibt die Liebe.

Nur in einer vollständigen Vergebung erfahren wir den Segen echten Vergebens. Wir erkennen den Unterschied an dem ABER. Eine echte Vergebung zeichnet sich durch den Satz »ich vergebe mir/dir« aus. Eine halbherzige Vergebung hört sich so an: »Ich vergebe Dir erst, wenn …«, »Ich vergebe Dir, ABER …«.

Ich habe einmal gelesen, daß wir die Sprache des Herzens von der Sprache des Verstandes wie folgt unterscheiden können: Das Herz sagt stets glasklar Ja oder Nein. Der Verstand ist die Instanz, die sagt: Ja, aber … Nein, aber …

Der erste Schritt zur Vergebung bedeutet, bei sich selbst anzufangen. Ich gebe zu, das wirkt wie eine »olle Kamelle«, aber es ist tatsächlich so – die Reise fängt stets bei uns selbst an: Nimm Dir einen Moment Zeit und frage Dich, ob Du Dir selbst gegenüber irgendeinen Groll hegst? Dann übe die Freeze-Frame-Meditation und bitte Dein Herz um Vergebung.

Unser Herz-Zentrum wird in Verbindung gebracht mit Qualitäten wie Großzügigkeit, Verständnis, Mitgefühl, Geduld und Liebe. Jede dieser Qualitäten ist ein Kraftspender als solches. Wenn wir z.B. Großzügigkeit praktizieren, ganz gleich ob auf der materiellen oder immateriellen Ebene, weitet sich unser Herzens-Raum. Indem wir das Licht der Achtsamkeit nach innen richten, können wir Dissonanzen in unserem System erspüren und auflösen und mehr und mehr ein kohärentes Leben führen, ein Leben in Harmonie mit unseren Mitmenschen und Mitgeschöpfen.

Die friedvolle (R)Evolution beginnt im Herzen …

Krisenzeiten … Zeiten, in denen uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Wir taumeln, wir fallen – unser Sein wird in seinen Grundfesten erschüttert … ohne Halt und Anker zerfallen wir zu Asche. So wie der mystische Vogel Phönix. Wenn wir jedoch neu geboren werden möchten, müssen alte überholten Strukturen zunächst einmal in sich zusammenbrechen.

Die Krise ist stets die Bewährungsprobe für alles, was wir bisher in unserem Leben gelernt haben. Sie spült das bisher Verborgene, das wir im »Alltagsmodus« unterdrücken, ans Tageslicht und zeigt unsere Schatten in ihrer schonungslosen Nacktheit. Unser Mikrokosmos ist ein Abbild des Makrokosmos und umgekehrt.

So wie unsere inneren Krisen eine Neugeburt und eine Chance zur heilsamen Kurskorrektur sind, so ist die globale Krise eine kostbare Gelegenheit, um als Gesellschaft eingefahrene und unheilsame Pfade zu verlassen und einen Neubeginn zu wagen. Diese Geburt wird und kann nicht ohne Schmerzen vonstattengehen, denn der Schmerz ist Teil der menschlichen Krise. Berühren wir ihn mit unserer Achtsamkeit, können wir ihn verwandeln und aus der Asche erneuert und verwandelt auferstehen.

Haben wir den Mut, uns den inneren und damit auch kollektiven »Dämonen« der Krise zu stellen? Wie können wir im Auge des Orkans verweilen, ohne der Verzweiflung anheimzufallen? Wie können wir durch diese Krise gehen, ohne von der Angst übermannt zu werden? Wie können wir aus der Krise in ein neues, friedvolles und menschlicheres Sein erwachen? Sie zu fruchtbarem Dünger für neuen fruchtbaren Boden transformieren? Wo und wie können wir uns in dieser haltlosen Phase der Erschütterung, der Haltlosigkeit, orientieren?

»Dein Herz kennt den Weg.« (Rumi)

Auszeit in Streß-Situationen (Freeze-Frame-Soforthilfe) - Meditation

Nimm Dir bei akutem Streß eine kleine Auszeit. Nimm die Vogelperspektive ein. Laß Gedanken und Gefühle durch Dich hindurchziehen wie Wolken am Himmel.

Lenke nun die Aufmerksamkeit zum Brustkorb. Spüre, wie der Atem durch das Herz einströmt und durch den Solarplexus (Bereich zwischen Ende des Brustbeins und Nabel) wieder ausströmt.

Erinnere Dich an ein positives, freudvolles Gefühl und/oder eine zuversichtliche, positive Zeit in Deinem Leben, und erlebe mithilfe der Erinnerung dieses Gefühl bzw. diese Zeit noch einmal.

Wenn dieses freudvolle Gefühl präsent ist, frage Dich, welche Haltung bzw. Handlung der nächste richtige und wichtige Schritt für Dich sein könnte, um ins Gleichgewicht zu kommen und den Streß loszulassen.

Lausche auf die Antwort Deines Herzens. Nimm jede Veränderung bewußt wahr. Manchmal ist die Antwort sehr klar, manchmal weniger.

Bleibe gelassen im Lauschen - es gibt nichts zu erzwingen oder zu erreichen. Habe Geduld, wieder mit Deinem Herzenskompaß in Verbindung zu treten.

Beende die Übung, indem Du beide Hände auf Deinen Unterbauch legst, bewußt drei Mal tief ein- und ausatmest und langsam die Augen öffnest.

Autorin
Feryal S. Genç
Heilpraktikerin & Qi Gong Ausbilderin

Weitere Informationen
www.feryalgenc.com

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

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

Da mir Ärzte nicht helfen konnten, habe ich alternative Hilfe gesucht. Auf einer Gesundheitsmesse habe ich so die ‚Physikalische Gefäßtherapie-BEMER' gefunden. Was mich verwunderte: diese Technologie gibt es schon seit über 20 Jahren, und Millionen Menschen wenden sie an und sind von der Wirkungsweise begeistert - und ich hatte noch nie von ihr gehört.

Was ist BEMER?

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße: das sind 74 % des gesamten menschlichen Blutkreislaufs. In diesem Bereich finden die Stoffwechselprozesse statt. Darum kann die Verbesserung der Mikrozirkulation zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen haben.

Die Mikrozirkulation ist verantwortlich für die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie für die Entsorgung von Stoffwechsel-Endprodukten. Mit zunehmendem Alter, durch Streß, durch ungesunde Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse verschlechtert sich die Durchblutung dieser kleinsten Gefäße - mit weitreichenden Folgen: Die Auswirkungen können von Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen oder Leistungsschwäche über Rücken- und Gliederschmerzen bis zu chronischen Krankheiten reichen bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

Die Behandlung ist einfach und selbst durchzuführen und wird in der Medizin, im Breiten- und Leistungssport sowie von zahllosen Privathaushalten weltweit genutzt.

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. Die Wirkung ist durch viele Studien belegt.

BEMER kann bei 80 % aller Erkrankungen, die in der hausärztlichen Praxis vorkommen, helfen bzw. unterstützen. Die ‚American Heart Association' (wichtigste Organisation der Welt im Hinblick auf Gefäßerkrankungen) schreibt hierzu: ‚Die Erkrankungen der kleinen Blutgefäße sind häufig der Ausgangspunkt von großen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz etc.'

Ausprobieren lohnt sich!

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

Da Sie diesen Artikel bis hier her gelesen haben, können Sie ab sofort nicht mehr sagen: ‚Ich habe es nicht gewußt'. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Ich kann Ihnen nur Mut machen, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Die positiven Effekte auf den menschlichen Organismus sind medizinisches Allgemeinwissen und so vielfältig, daß sich Ausprobieren lohnt. Zahlreiche Nutzer haben dies bereits getan und sind begeistert.

Interessiert?

Dann zögern Sie nicht und melden sich bei mir.

Weitere Informationen

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

»Es geht mir an die Nieren« – Die Nieren als Organe zur körperlichen und seelischen Entgiftung

März 1975. Ich habe Sonderurlaub bei der Bundeswehr bekommen, um meinem Vater auf dem Bauernhof zu helfen. Die Frühlingssaat steht bevor. Dazu müssen Sommergerste und Sommerweizen gebeizt, d.h. mit starken Pestiziden versehen werden, um das Getreide vor »Ungeziefern« zu schützen und um eine Mißernte zu vermeiden. Damals war die Landwirtschaft noch rein konventionell. Das einzige Ziel war es, möglichst hohe Ernteerträge zu erreichen.

Eine ganze Woche lang war es meine Aufgabe, jeweils 50 Kilo Saatgetreide in eine Blechtrommel zu schütten, eine Packung Gift hinzuzugeben und dann das Ganze zu vermischen, indem ich die Trommel etwa fünf Minuten lang drehte. Sowohl beim Reinstreuen des Gifts, als auch beim Drehen atmete ich viel von dem Giftstaub ein - das war gar nicht zu vermeiden. Ich dachte mir damals nichts dabei, diese Tätigkeit war eben üblich auf dem Bauernhof.

Der Aura-Test des Heilpraktikers bringt die Lösung

2005, also dreißig Jahre später, war ich bei meinem Heilpraktiker (Klaus Müller aus Dachau) wegen Nierenproblemen. Schon seit Monaten hatte ich starkes Nierenfrieren, die Nieren taten mir weh. Mit seinem »Aura-Test« kam er der Ursache schnell auf die Spur: Er stellte eine hohe Giftablagerung in meinen Nieren fest. Daher waren die Nieren so belastet.

Der Heilpraktiker hat eine hohe Sensibilität. Diese nützt er für seine Art von ganz individuellem »Aura-Test«. Seine rechte Hand hält er etwa zehn Zentimeter über das betroffene Körperteil. Mit seiner linken Hand fährt er gleichzeitig über kleine Schachteln mit Globuli oder über einen Zettel, auf dem verschiedene Begriffe notiert sind. Wenn seine Hand über einer der Schachteln »anschlägt«, kippt er alle darin befindlichen Röhrchen mit homöopathischen Globuli auf das nebenstehende kleine Tischchen, um das exakte Medikament durch einen weite-

ren Test herauszufinden. Oder er kommt durch einen Begriff einer problematischen Emotion auf die Spur, wenn er ein Ziehen in seiner rechten Hand verspürt. In seiner Broschüre und auf seiner Homepage ist zu dieser Aura-Arbeit Folgendes zu lesen:

»Das menschliche Energiefeld ist auch als Aura bekannt. Die Aura ist Teil des universellen, uns umgebenden Energiefeldes und kann darüber hinaus als Filter betrachtet werden, der überall vorhandene universelle Energie von außen nach innen (zum Körper hin) oder alte »verbrauchte« Energie von innen nach außen leitet. In der Aura spiegeln sich der Charakter, die innere Einstellung und vor allem der Gesundheitszustand wider. Daher entsteht aus unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Gesundheitszustand eine Wirkung auf unsere Umwelt, und aus der Umwelt wird unsere Innenwelt stark beeinflußt. Darum hat ein Umfeld mit positiv denkenden Menschen einen stärkenden Einfluß …

Die Aura beinhaltet alle Vergangenheitserfahrungen aus der Kindheit, der Geburt, aus der Gebärmutter und aus früheren Leben (sofern man daran glauben möchte); sie beinhaltet Gefühle, Gedankenstrukturen und auch frühere Handlungen. Sie kann über die Verbindung zum höheren Selbst durch das Scheitelchakra zum Empfänger von intuitiven Informationen werden … Es ist von großem Vorteil, mit einer starken Aura durchs Leben zu gehen.«

Wochenlang zeigte der Auratest bei Herrn Müller 2005 verschieden starke Potenzen von »Arsenicum-album-Globulis« an, die ich dann nacheinander einnahm. Auf diese Weise konnte 30 Jahre später auf der rein körperlichen Ebene eine Entschlackung meiner von dem Beize-Gift hochbelasteten Nieren erreicht werden. Darüber war ich sehr froh, und ich faßte großes Vertrauen zu dem Heilpraktiker und zu seiner für mich bis dahin ungewohnten Methode seiner Aura-Testung. Der Entgiftungsprozeß zog sich über mehrere Monate hin.

Die Nieren – das emotionale Entgiftungs-Organ

Nach einigen Behandlungs-Sitzungen ergab sich jedoch noch ein weiterer Aspekt des Problems. Der Auratest des Heilpraktikers indizierte in mir die Emotion »Trauer« und mehrere dazu passende homöopathische Mittel, die Trauer ins Bewußtsein bringen und dann ableiten sollen. So wurden u. a. verschiedene Potenzen der Globuli »Ignatia« angezeigt. Was hatte ein solches »Trauermittel« denn mit der Behandlung der Nieren zu tun?

Schon in jener Sitzung kam mir ein treffender Ausdruck in unserer Sprache in den Sinn, der bei Nierenproblemen einen allgemeinen Hinweis auf das mögliche seelische Problem gibt. Man sagt: »Etwas geht mir an die Nieren«.

Ich denke, daß sich in unserer Sprache Weisheit und Erfahrungswissen vieler Generationen niedergeschlagen haben. Und tatsächlich können eine nicht erkannte, verdrängte oder lange Zeit nicht lösbare Trauer oder eine tiefe Enttäuschung ans Gemüt gehen. Die zuständigen Körperorgane, die sich dann um eine solche Art von Gemütsbelastung »kümmern«, sind offensichtlich die Nieren. Sie sind ja die körperlichen Entgiftungsorgane. Warum sollten sie dann nicht auch für »toxische« d.h. für negative, unbe-

wältigte Emotionen und für deren Entgiftung zuständig, ja geradezu prädestiniert sein können?

Ist aber eine elementare Enttäuschung und die Trauer darüber unbewußt geblieben, vergessen oder verdrängt worden, weil sie damals bei ihrer Entstehung nicht lösbar waren, so können sich diese Gefühle langfristig gerade in den Nieren niederschlagen und diese belasten, jetzt als immer mehr »giftig« gewordene Emotion. Ich kann es mir gut vorstellen, daß schlimme, über Jahre und Jahrzehnte nicht aufgelöste Kränkungs- oder Enttäuschungs-Emotionen zu Nierenkrebs, Nierenversagen oder zu einer totalen Niereninsuffizienz führen, weil die Nieren mit diesen unbeachteten und unerkannten emotionalen Belastungsursachen nicht mehr fertig werden.

Die amerikanische Erfolgsautorin und spirituelle Lehrerin Luise Hay hat diesen Zusammenhang körperlicher Symptome mit seelischen Problemen und Themen früh erkannt. In ihrem Standardwerk »Gesundheit für Körper und Seele« vertritt sie die Haltung, daß jedem körperlichen Symptom ein »wahrscheinlicher Grund« auf der Seelenebene zuzuordnen ist. Zu Nierenproblemen heißt es: »Kritik, Enttäuschung, Versagen. Reagiert wie ein kleines Kind.«

Als »Neues Gedankenmuster« empfiehlt sie in diesem Fall: »Göttlich-Richtiges geschieht überall in meinem Leben. Ich lasse das Alte los und heiße das Neue willkommen.«

Kritische Anmerkungen zur Organtransplantation

Im Alltag der Schulmedizin spielen solche Überlegungen noch immer kaum eine Rolle. Die Schulmedizin ist vielmehr auf die Behandlung der Symptome konzentriert. Natürlich mag es z.B. für Dialyse-Patienten erleichternd sein, wenn sie auf eine Spenderniere hoffen dürfen, auch wenn die Wartezeit dafür meist viele Jahre beträgt. Fast nie wird bei der Transplantations-Medizin aber danach gefragt, warum die Nieren ausgefallen oder geschädigt worden sind. Fragen nach einer Gesundheitsprophylaxe und nach seelischen Ursachen für eine Niereninsuffizienz stehen nur selten im Fokus – weder bei vielen Patienten, noch bei den (Schul)Medizinern. Diesen geht es meist nur um das technisch Machbare und darum, ob die Spenderniere dann auch vom Körpersystem des Empfängers angenommen wird, also keine Abstoßungsreaktionen erzeugt.

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sich als Energie-Medizin versteht, gelten die Nieren als »die« Lebensorgane und das damit verbundene »Nieren-Qi« als »die« Lebensenergie schlechthin. Wenn also die Nieren versagen oder starke Probleme aufweisen, sollten Lebensfragen wie diese gestellt werden:

› Welche Nahrung nehme ich zu mir? Dient sie meinem Körper, baut sie ihn auf, oder schädigt sie diesen vielmehr, weil sie Gifte (etwa Pestizide) enthält?
› Welche Gifte nehme ich sonst noch zu mir? Von welchen Suchtmitteln bin ich abhängig, die meine Nieren schädigen, besonders belasten oder gar vergiften könnten?
› Was geht mir denn so an die Nieren? Welche persönlichen Beziehungen belasten mich und sind schädlich für mich?
› Was belastet mich emotional in meiner Arbeit? Gibt es ungeklärte oder negative Beziehungsstrukturen, die mir laufend Energie entziehen und mir Lebenskraft nehmen?
› Welche Emotionen aus meiner Kindheit konnte ich damals nicht verarbeiten? Welche früheren Traumata habe ich vielleicht psychisch noch nicht überwinden und auflösen können?

Und wie ging es mit meinen Nieren weiter?

Ich fragte mich also 2005, wodurch denn meine Nieren zusätzlich zu dem Beize-Gift auch noch emotional belastet sein könnten. Und da konnten mir sowohl meine eigene Intuition als auch der Heilpraktiker weiterhelfen, indem ich ihm verschiedene denkbare Ursachen aufschreiben und dann mit Hilfe seines Auratests abfragen ließ.

Schon die körperliche Vergiftung hatte etwas mit meinem Vater zu tun. Er hatte mich ja 1975 gebeten, für ihn das Saatgetreide nach gewohnter Manier zu beizen. So dauerte es nicht lange, bis ich mich auch wieder an ein schreckliches Erlebnis mit meinem Vater aus meiner Kindheit erinnern konnte: Wegen eines geringen Anlasses hatte mich mein Vater damals als vierjährigen Jungen vor der ganzen Familie brutal durchgehauen. Er ließ eine wahre Gewalt- und Wutorgie an mir aus und ich meinte sogar, er würde mich jetzt umbringen.

Für mich als Jungen, für den sein Vater bis dahin »das« Vorbild und »die« Orientierung in seinem Leben war, brach eine Welt zusammen. Die Gewalt des Vaters, die ich schon damals völlig überzogen und zutiefst ungerecht empfand, erschütterte und zerstörte das Vertrauensverhältnis zu ihm nachhaltig. Daher war es kein Wunder, daß ich seinen Bauernhof verließ, sobald sich dazu eine Gelegenheit bot.

Ich entschied mich 1975 nach dem Abitur dafür, von dem realen Bauernhof wegzugehen und auf das Erbe des Hofes zu verzichten und eine Art »geistiger Landwirt« zu werden: Als Lehrer säe ich seit nunmehr 38 Jahren geistiges Wissen und Werte in die Köpfe und Herzen meiner Schüler und darin habe ich meinen Idealberuf, ja meine Berufung, gefunden.

Obwohl dies auch im Nachhinein gesehen die richtige Entscheidung war, blieben offensichtlich die furchtbare Enttäuschung meinem Vater gegenüber und das damals erlebte Gewalttrauma über Jahrzehnte hinweg in meinem Gemüt und in meiner Seele stecken und belasteten meine Nieren immer mehr. Erst in einem monatelangen auch psychischen Entgiftungs-Prozeß mit Begleitung des Heilpraktikers konnten fast 50 Jahre später neben den körperlichen Giften auch die toxischen Emotionen aus meiner Kindheit durch viel Wut- und Bewußtseins-Arbeit abgeleitet werden. Ich konnte meinem Vater endlich vergeben. Meine Nieren haben es mir sehr gedankt. Sie arbeiten jetzt wieder normal …

Autor
Peter Maier
Lehrer für Physik und Spiritualität

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

denk-mal
Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen.

Chinesisches Sprichwort

Das Hummel-Syndrom. Oder: Die Irrtümer der Experten!

Im Konstruktionsbüro des genialen Flugzeugkonstrukteurs Ernst Heinkel soll eine Tafel mit folgendem Spruch gehangen haben: »Nach aerodynamischen Gesichtspunkten dürfte die Hummel nicht fliegen können, sie tut es aber trotzdem.« Egal, was die Experten behaupten, könnte man hinzufügen. Warum sich die Experten so häufig irren und in welchen Fällen sie besonders weit daneben lagen, darüber hat sich der Erfinder Walter Swoboda aus Stocksberg so seine Gedanken gemacht. Der NATURSCHECK veröffentlicht diese Gedanken posthum, da Walter Swoboda 2019 einem Krebsleiden erlegen ist.

Und sie fliegt dennoch ...

Tatsächlich ist die Hummel aus aerodynamischer Sicht äußerst ungünstig gebaut: Der Körper ist zu groß und zu schwer, die Flügel sind im Verhältnis dazu recht klein und damit der erzeugte Auftrieb scheinbar zu gering. Jeden Sommer fliegt jedoch der Gegenbeweis milliardenfach herum und widerspricht damit dem Expertenwissen der Aerodynamiker.

Wenn man eine Berechnung über das Verhältnis des Gewichts zur Flügelfläche und dem daraus resultierenden Auftrieb nach den Kriterien anstellt, nach welchen Flugzeuge konstruiert werden, dann dürfte die Hummel tatsächlich nicht fliegen können. Wenn es denn die Hummel nicht gäbe, würden die Experten weiterhin behaupten, daß ein Flug bei diesen ungünstigen Parametern unmöglich ist.

Entsprechend negativ würde die Expertise für ein Flugzeug nach den Prinzipien des Hummelflügels ausfallen, ja man hätte ein solches Konzept regelrecht in der Luft zerrissen und den Erfinder zum absoluten Idioten erklärt. Da aber der Gegenbeweis nun mal vorhanden war, haben sich einige Leute immer wieder Gedanken darüber gemacht, warum die Hummel trotzdem fliegt. Der Fehler in den Berechnungen liegt einzig und allein darin, daß die angewandten Formeln von einem starren Flügel ausgingen, welcher lediglich von der Luft umströmt wird. Die entsprechenden Berechnungsgrundlagen für ein Flugzeug mit den Flügeln einer Hummel gab es überhaupt nicht. Trotzdem hatten die »Experten« früher behauptet, daß ein solches Insekt nicht fliegen können dürfte.

Der experimentelle Nachweis, wie die Hummel die gängigen Grundlagen der Aerodynamik ad absurdum führt, wurde erst im Jahr 1996 erbracht. Aufnahmen mit speziellen Kameras zeigten es deutlich: Durch einen raffinierten Flügelschlag werden spezielle Wirbel verursacht, welche einen äußerst effektiven Auftrieb erzeugen. Insekten sind allgemein in der Lage, das Doppelte ihres Körpergewichts zu tragen, obwohl das auf den ersten Blick unmöglich erscheint. Daher sagte schon Albert Einstein etwas spöttisch: »Eine gute Idee erkennt man daran, daß man sie für nicht realisierbar hält«.

Kolumbus und die Experten

Bekanntlich handelt es sich beim Experten um einen Fachmann auf einem speziellen Gebiet. Nur, wie weit blicken die Experten durch, wenn es sich nicht um den derzeitigen Stand der Technik handelt, sondern um die zukünftigen Entwicklungen in ihrem Fach?

Die Erfahrungen in dieser Richtung sind geradezu niederschmetternd. Der erste dokumentierte Fall war wohl Kolumbus. Als er seinerzeit mit seinem Projekt eines westlichen Seewegs nach Indien beim portugiesischen König Johann vorsprach, wurde das negative Wirken von »Experten« offensichtlich. Die sagten damals nämlich im Brustton der Überzeugung: »Das weiß doch jeder, daß da westlich dieses Meeres nichts ist.«

Obwohl sie überhaupt nichts wußten, gaben sie doch ein Urteil ab. Später hat dann bekanntlich die spanische Königin Isabella in die Schatulle gegriffen und die erforderliche Flotte finanziert. Aber wohl erst, nachdem Kolumbus erwähnte, daß man sicherlich in den neuen Ländern, welche er zu entdecken hoffte, auch Gold finden würde.

Für Computer ist kein Bedarf, sagten die Experten

Betrachten wir doch einmal, was die Experten zu einigen spektakulären Geräten meinten, ohne die wir heute nicht mehr auskommen, zum Beispiel dem Computer. IBM-Chef Thomas Watson sagte im Jahr 1943: »Ich glaube, es gibt einen weltweiten Bedarf an vielleicht fünf Computern«.

Im Jahr 1949 war man schon weiter, deshalb meinte das Fachmagazin POPULAR MECHANICS: »In Zukunft könnte es Computer geben, die weniger als 1,5 Tonnen wiegen«.

Die Leute hatten absolut Recht - wenn man ihnen aber gesagt hätte, es würde einmal tragbare Geräte mit einem Gewicht von weniger als 1 kg geben, hätten sie sicher nur ungläubig gelacht und diesen »Propheten« als totalen Spinner bezeichnet, welcher absolut keine Ahnung hat.

Im Jahr 1957 hätte man die Entwicklung eigentlich schon erahnen müssen, wenn man zu visionärem Denken fähig gewesen wäre. Aber da schrieb doch der Lektor für Wirtschaftsbücher beim renommierten Verlag PRENTICE HALL: »Ich habe das ganze Land bereist und mit allen Experten gesprochen, und ich sage ihnen: »Datenverarbeitung ist ein Modefimmel, der nicht einmal das Jahr überstehen wird«.

Bekanntlich überlebte der »Modefimmel« nicht nur, sondern die Datenverarbeitung wurde zum unentbehrlichen Instrument in allen Bereichen von Wissenschaft und Technik, ja des gesamten Lebens. Aber betrachten wir doch einmal die weitere Entwicklung. Wenn im Jahr 1968 schon die Idee für einen kleinen, leichten und vor allem schnellen Computer vorhanden gewesen wäre und man bei IBM angeregt hätte, doch einen Mikroprozessor zu entwickeln, wäre man auch da abgeblitzt. Aus diesem Jahr stammt die Aussage eines IBM-Ingenieurs: »Aber wozu soll ein Mikroprozessor gut sein?«

Experten verschlafen oft die Entwicklung

Die Konfiguration des PC, so wie wir ihn im Prinzip heute kennen, stammt eigentlich von der Firma Xerox, die in ihrem Forschungsinstitut PARC die Grundlagen für den modernen Computer entwickelte. Als sich der Boss von Apple dort eines Tages umsah, begriff er in einer eineinhalbstündigen Vorführung, daß er gerade die Technologie für alle zukünftigen Geräte gesehen hatte. Die Manager von Xerox begriffen das hingegen in all den Jahren nicht.

Das war der Grund dafür, daß Apple den ersten gebrauchsfähigen PC auf den Markt brachte. Parallel dazu entwickelte Microsoft die Programme, welche richtungsweisend für andere Hersteller waren. Durch die Kurzsichtigkeit seiner Manager hat Xerox seinerzeit ein Milliardengeschäft verschlafen.

Obwohl der Firmengründer Konrad Zuse den ersten funktionsfähigen Computer erfand, verschliefen auch seine Nachfolger in der Firma die zukünftige Technologie. Als anfangs der siebziger Jahre der Erfinder des ersten industriell hergestellten Mikroprozessors den Ingenieuren der Firma Zuse ein solches Teil verkaufen wollte, lehnten die Herren in Paderborn mit folgender Begründung ab: »Man könne doch mit einem solchen Spielkram kein Geld verdienen«.

Keiner braucht einen PC für zu Hause, sagten die Experten

Bekanntlich wurde das Aufzeichnungssystem der CD schon vor vielen Jahren von der Firma Philips entwickelt. Ohne dieses Prinzip hätte es auch keine CD-ROM und keine DVD gegeben. Gäbe es diese Form der Datenspeicherung nicht, würde heute so gut wie überhaupt nichts mehr funktionieren.

Im Jahr 1982 stellte bei Philips ein gewisser Jan Timmer, der ja immerhin von 1990-1996 Präsident von

Philips war, die Frage: »Wer braucht eigentlich diese Silberscheibe?«

Man kann sich vorstellen, gegen welch gewaltige Widerstände diese Entwicklung damals bei Philips vorangetrieben werden mußte. Die Experten sind für den Fortschritt auf jeden Fall nicht verantwortlich, sie sind und waren sehr häufig der Hemmschuh für Innovationen.

Nur einige von den »Spinnern« hatten immer den richtigen »Riecher« für zukünftige Technologien, aber die mußten ja in ihren Garagen basteln und hatten nicht das nötige Geld.

Computer gab es inzwischen in den meisten größeren Firmen, vor allem aber die Versicherungen kamen ohne diese Geräte überhaupt nicht mehr aus. Aber auch zu dieser Zeit fehlte den »Experten« die entsprechende Intuition, von Wissen gar nicht zu reden. Das zeigt ganz deutlich der Ausspruch von Ken Olson, Präsident und Gründer des Rechner-Herstellers Digital Equipment im Jahr 1977: »Es gibt keinen erdenklichen Grund, weshalb jemand einen Computer für zu Hause haben wollen sollte«.

Im Jahr 2008 waren es immerhin schon über eine Milliarde Gründe, denn so viele Menschen hatten damals zu Hause einen Computer stehen. Inzwischen sind es sicher über zwei Milliarden.

Expertenirrtümer in allen Bereichen

Die »Experten« griffen ja schon viel früher kräftig daneben, so auch der Beauftragte des amerikanischen Patentamts Charles H. Duell, welcher im Jahr 1899 meinte: »Alles, was erfunden werden kann, ist erfunden worden«.

Auch der Professor der Mathematik, Simon Newcomb lag völlig falsch, als er einige Wochen vor dem ersten Flug der Gebrüder Wright in einem Fachartikel schrieb: »Maschinen, welche schwerer sind als Luft, werden niemals fliegen können«.

Oder auch Daryl F. Zanuck, Chef der Filmgesellschaft 20th Century Fox 1946 über das Fernsehen: »Das Fernsehen wird sich auf keinem Markt länger als sechs Monate behaupten können. Den Leuten wird es langweilig werden, jeden Abend in so eine kleine Holzkiste zu starren«.

Nun, obwohl wir inzwischen keine kleinen »Holzkisten« mehr in unseren Wohnungen stehen haben, sondern gewaltige Flachbildschirme, war es den Leuten auch früher schon nicht langweilig. Der phantasielose Zanuck konnte sich überhaupt nicht vorstellen, daß jeder einmal sein eigenes Kino zu Hause haben wird. Und jener Mr. Newcomb hätte eigentlich ganz leicht feststellen können, daß er dumm daherredet, wenn er nur eine Gans oder sonst irgendeinen Vogel auf eine Waage gesetzt hätte, so wäre ganz schnell festzustellen gewesen, daß dieses Getier sehr wohl schwerer ist als Luft und trotzdem fliegen kann. Aber Leute, welche sich für Experten halten, sind häufig überheblich.

Experten tun sich oft schwer, in die Zukunft zu blicken

So wie die Aerodynamiker mit den bekannten Formeln ein Flugzeug nach dem Hummelprinzip als nicht flugfähig eingestuft hätten, da ihnen die besonderen Auftriebseffekte des speziellen Flügelschlags der Hummel unbekannt waren, so halten Experten neue Prinzipien oft für nicht realisierbar, wenn es um Technologien geht, welche nun mal zwangsläufig über das gängige Expertenwissen oder auch Unwissen hinausgehen.

Welch harter Kampf gegen die »Besserwisser« häufig zu führen ist, ehe eine neue Idee realisiert werden kann, mußte auch Prof. Dr. Fritz Leonhardt erleben: Er war der Konstrukteur des Stuttgarter Fernsehturms, das erste Bauwerk dieser Art weltweit. Als er dann viele Jahre später auch noch das spektakuläre Dach des Münchner Olympiastadions konstruierte, welches der Architekt Frei Otto entworfen hatte, meinten die meisten jener »Fachleute«: Nicht baubar, nicht realisierbar, nicht berechenbar, nicht kalkulierbar.

Nur weil es sich bei Fritz Leonhardt und Frei Otto um anerkannte Spezialisten für innovative Bauwerke handelte, blieb es ihnen erspart, von ihren Kollegen als hirnlose Spinner abqualifiziert zu werden.

Der frühere Präsident des Deutschen Patentamts Erich Häusser wußte es aus eigener Erfahrung: »… daß neue Ideen von den etablierten Fachleuten entweder ignoriert, zerredet und madig gemacht werden. Dieses Risiko ist umso größer, je bedeutender der technische und wissenschaftliche Vorsprung ist. Ganz besonders kritisch wird es, wenn die Lösung eines technischen Problems gesichert scheinende Positionen im Wettbewerb gefährden könnte, und das Interessengeflecht etablierter Wirtschaftskreise berührt.«

Mit diesem Problem kämpft man offenbar auch bei rein wissenschaftlichen Erkenntnissen, denn vor über 100 Jahren sagte Max Planck: »Wissenschaftliche Wahrheit pflegt sich nicht in der Weise durchzusetzen, daß sie von ihren Kritikern anerkannt wird, sondern dadurch, daß die Kritiker allmählich aussterben«.

Auch der frühere amerikanische Präsident Harry S. Truman mußte offenbar viele negativen Erfahrungen mit diversen »Ratgebern« machen, daher seine vielsagende Beurteilung: »Experten sind Leute, die, damit sie Experten bleiben, sich weigern, etwas hinzuzulernen.«

Man könnte einen Spruch von E. Matani so abwandeln: »Experten sehn nur Bäume, Probleme dicht an dicht. Erfinder sehen die Zwischenräume und das Licht.«

Der Tunnelblick

Wenn man vor 25 Jahren einen jener »Experten« um die Beurteilung bezüglich der Entwicklung eines ganz kleinen Telefons gebeten hätte, welches wegen seiner geringen Größe fast in der Hand verschwindet und das eine Akku-Kapazität von mindestens 300 Stunden besitzt, und mit dem man außerdem alle Telefonanschlüsse auf der ganzen Welt anwählen kann, dann gibt es keinen Zweifel: Er hätte den Erfinder für völlig verrückt erklärt.

Er hätte vorgerechnet, welche elektronischen Bauteile erforderlich sind, und wie groß der Stromverbrauch der Schaltung sein wird. Dann wäre er zu dem Schluß gekommen, daß entsprechend der damals zur Verfügung stehenden Akku-Technologie das Telefon unverhältnismäßig groß und schwer sein würde und, gemäß seinem »Tunnelblick« des Experten, das Projekt als nicht machbar eingestuft.

Er konnte jedoch in

Wirklichkeit überhaupt nicht als Experte urteilen, weil er nur etwas vom gegenwärtigen Stand der Technik verstand und noch nichts von den neuen Entwicklungen wußte, welche immer mit einer Innovation einhergehen. Es wird ganz einfach vergessen, daß der Stand der Technik von morgen heute immer Utopie ist.

Aus den vorgenannten Gründen haben bei großen Erfindungshöhen nur Querdenker mit ihrer Beurteilung Erfolg, da sie von derlei Ideologien unbelastet sind. Denn wie sagte schon der frühere Entwicklungsvorstand im Hause Daimler Dr. Michael Krämer einmal: »Wir müssen das Undenkbare denken«.

Erfinder können das, Experten dagegen nicht

Offenbar hatte Dr. Krämer auch im eigenen Haus mit den typischen Querelen zu kämpfen, wenn es um große Entwicklungsschritte ging, denn auch die Autos mit dem Stern fahren aus den dargelegten Gründen noch immer mit Motoren herum, deren Grundprinzip über 130 Jahre alt ist. Kein Wunder also, daß der Wirkungsgrad bei etwa 30% liegt und wir ungefähr zwei Drittel der erzeugten Energie in die Umwelt blasen.

Vor einigen Jahren wurden diese Werte präzisiert, denn amerikanische und finnische Wissenschaftler haben nachgewiesen, daß nur 20% der im Kraftstoff steckenden Energie in Vortrieb umgewandelt werden. Die »Experten« schaffen es einfach nicht, sich gedanklich von diesem antiquierten Konzept zu verabschieden. Es wäre technisch kein allzu großes Problem, nach einem vollständig anderen Prinzip wesentlich sparsamere Motoren zu entwickeln, die auch sonst noch bessere Eigenschaften aufweisen.

Als im Jahr 1973 ein Ingenieur der TH Aachen vorschlug, die Automobilindustrie solle doch einen Hybridantrieb entwickeln, lehnte man entrüstet ab: »Total unnötig und viel zu teuer«.

Einen Spritpreis, der einmal um den Faktor 10 oder mehr höher sein könnte als im Jahr 1973, konnte man sich einfach nicht vorstellen. Bekanntlich hinken die Europäer den Japanern in dieser Technologie noch immer hinterher. Hätte man damals über den Tellerrand hinausgeblickt, wäre man heute in Deutschland zumindest bei diesem Antriebsprinzip führend.

Fahrzeuge ohne Pferde fahren nicht, sagten die Experten

Man rufe sich nur einmal ins Gedächtnis, mit welch gewaltigen Schwierigkeiten Rudolf Diesel damals zu kämpfen hatte. Die »Experten« in den großen Firmen, denen Diesel seine Idee anbot, hielten dieses Motorenprinzip für nicht machbar, da angeblich kein Werkstoff den großen Druck aushalten könne, den die Maschine zur Selbstzündung nun mal erzeugen muß.

Oder denken wir an Carl Benz. Mit Hohn und Spott hat man ihn damals überschüttet: »Wie kann man nur ein Fahrzeug erfinden wollen, welches ohne Pferde fahren soll, wo es doch genügend Pferde auf der Welt gibt.«

Bekanntlich haben sich beide Erfinder gegen diese »Expertenmeinungen« durchgesetzt, aber insbesondere die Affäre Diesel ist geradezu beispielhaft für die immer wieder praktizierte Fehleinschätzung der »Fachleute«. Leider sind aber die Entscheidungsträger in den großen Konzernen und in der Politik meistens unbelehrbar, daher werden die genannten Standardfehler immer wieder aufs Neue begangen und so ein dringend erforderlicher schneller Fortschritt gebremst.

Experten verhindern oft neue Ideen

Ob es den zuständigen Leuten nun gefällt oder auch nicht: Experten für Zukunftstechnologien gibt es nicht, wie die genannten Beispiele zeigen. Sie kann es logischerweise auch nicht geben. Aus diesem Grund stellen diese Leute für alle neuen Ideen oft ein unüberwindliches Hemmnis dar; sie sind ein regelrechter Filter, um neue Erkenntnisse zu verhindern.

Wie sagte doch Georg Christoph Lichtenberg: »Wenn man etwas Neues sehen will, muß man etwas Neues machen.« Doch wehe dem, der es wagt, »unkonventionelle Gedanken« zu äußern. Es genügt eben nicht, daß man Probleme aufzeigt, man muß auch Problemlösungen erarbeiten.

Die deutsche Industrie ist zwar nicht mehr Exportweltmeister, da wurde sie ja von China abgelöst. Aber leider ist sie in jedem Fall »Weltmeister« darin, wirklich große Innovationen der ausländischen Konkurrenz zu überlassen. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung stellte bereits im Jahr 2009 fest, daß Deutschland in Sachen Innovationskraft immer weiter zurückfällt; wir befinden uns nur noch im Mittelfeld der Nationenwertung. Der relative Abstand zu den Spitzenreitern vergrößert sich sogar. Als Gründe werden genannt: Mangel an Risikokapital, sowie eine behindernde Regulierung in allen Bereichen.

Wenn die deutsche Politik keinen Weg findet, dieses hemmende Expertenunwesen zu beenden und die staatlichen Förderungen auf eine andere Basis zu stellen, werden neue Technologien in verstärktem Maße ins Ausland gehen. Auch wenn es darum geht, die Entwicklung vollständig neuer Technologien zu fördern, um endlich zu einer Gesamtlösung bezüglich unseres Energie- und Klimaproblems zu kommen, ist wenig Fortschritt zu erkennen.

Die Problematik unserer Abhängigkeit vom Erdöl in Verbindung mit der Klimaerwärmung erfordern schnellstens konstruktive Maßnahmen. Das Einsetzen einer Ethikkommission hilft da wenig. Das Thema darf auch nicht durch das geradezu typische politische Gezänk behindert werden, denn man muß jetzt ohne Verzögerung handeln. Wir haben nun mal keine Ersatzerde zur Verfügung, auch wenn sich die Entscheidungsträger aus allen Bereichen immer noch so verhalten, als wäre das der Fall.

Es wäre tragisch, wenn Deutschland eine hierzulande erfundene Technologie zur sauberen Energieerzeugung in einigen Jahren im Ausland kaufen müßte. Der richtige Weg wäre der, diese neuen Technologien hier zu realisieren und durch den Export solcher Anlagen zum größten Energielieferanten weltweit aufzusteigen.

»Der Stand der Technik von morgen ist heute Utopie. Deswegen müssen wir uns heute mit diesen Utopien beschäftigen, um den Stand der Technik von morgen zu erarbeiten.«

Autor
Walter Swoboda
Erfinder und Pionier aus Stocksberg

Heil werden und heil bleiben: durch eine menschlichere Medizin – Interview mit dem Gesundheitsexperten Dr. Harald Wiesendanger

Dr. Harald Wiesendanger (Jg. 1956) ist studierter Philosoph, Psychologe und Soziologe und hat seit Ende der achtziger Jahre über 50 Bücher veröffentlicht, überwiegend zu psychologischen und medizinischen Themen, neben mehr als 3000 Artikeln in Zeitungen, Zeitschriften und Internetportalen. Er ist Gründer und Vorsitzender der Stiftung AUSWEGE, die sich um chronisch Kranke kümmert, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Aktuell schreibt Dr. Harald Wiesendanger vor allem für den Newsletter »Auswege Infos« sowie für seinen Blog »Klartext«.

Lieber Herr Dr. Wiesendanger, Sie sind seit vielen Jahren auf alternativen medizinischen Pfaden unterwegs. Derzeit weht ja jedem ganzheitlich denkenden Menschen ein rauer Wind ins Gesicht. Es scheint nur noch eine medizinische Sichtweise erlaubt - und wer von dieser abweicht, den trifft das Schwert der medialen Inquisition. Man diskutiert sogar politisch darüber, den Beruf des Heilpraktikers abzuschaffen. Wie erleben Sie diese bedenkliche Entwicklung?

Dr. Harald Wiesendanger Sie ist ja nicht neu. Wer Alternativmedizin befürwortet, nutzt oder gar selber praktiziert, hat immer schon Gegenwind gespürt. Denn sie will heilen und vorbeugen, damit stört sie seit jeher das Milliardengeschäft mit der Krankheit.

In den letzten zwei, drei Jahrzehnten sind die Gegenkräfte allerdings immer mächtiger geworden, und die Coronakrise verschärft dieses Ungleichgewicht. Die Regisseure und Profiteure dieser unsäglichen »Plandemie« steuern eine monströse Propagandawalze, die jeden plattmacht, der Big Pharma in die Quere kommt. Gegenwehr findet statt, aber wo bleibt eine wirksame? Ich sehe keine, die noch zur Masse der Bevölkerung durchdringt. Wer querdenkt, wird ignoriert, verunglimpft, zensiert.

In einigen Ihrer letzten Artikel war zu spüren, daß Sie wütend sind. Vor allem auf Ihre journalistischen Berufskollegen, die ohne zu hinterfragen politisch vorgegebene Zahlen kolportieren und nur noch »Staatsexperten« zu Wort kommen lassen. Was stört Sie besonders?

Dr. Harald Wiesendanger Aus der Vierten Gewalt ist im Höllentempo ein zahnloser, paralytischer Stubentiger geworden. Muß ein echter Journalist für die Mächtigsten dieser Welt nicht ein fortwährender Albtraum sein? Immer auf Abstand, investigativ, unerbittlich – ein mißtrauischer »Verschwörungstheoretiker« von Berufs wegen.

Solche Leute findet man neuerdings, von wenigen rühmlichen Ausnahmen abgesehen, nur noch in ein paar zensurgefährdeten Internet-Blogs. Die sogenannten »Qualitätsmedien« hingegen geben sich für Staatspropaganda her wie seit einem Dreivierteljahrhundert nicht mehr. Es überwiegen Schreibtischtäter, die mir so vorkommen, als bewerben sie sich täglich aufs Neue um einen Arbeitsplatz beim künftigen Zentralorgan der »coronistischen Einheitspartei«. Das widert mich an.

Das sind harte Worte! Doch sind Sie mit dieser Ansicht sicher nicht alleine. Wie konnte es – Ihrer Meinung nach - zu einer solch einseitigen Berichterstattung kommen?

Dr. Harald Wiesendanger Schuld daran ist, anders als im Dritten Reich, keine Diktatur, die Medien autoritär gleichschaltet. Es genügt, daß sie alle besinnungslos aus derselben Quelle schöpfen: Sie übernehmen, was ihnen das Oligopol der großen Nachrichtenagenturen vorsetzt. Diese beherrschen das weltweite News Business. Wer sie für eigene Zwecke einspannen kann, der kontrolliert, was weltweit für berichtenswert und wahr gehalten wird.

Geht das? Durchaus. Industrien mit Billionenumsätzen und steinreiche Pseudo-Philanthropen verfügen über die Mittel dazu – Regierungen, Militärs und Geheimdienste ebenfalls.

Kürzlich wurde das sehr umstrittene Infektionsschutzgesetz verabschiedet, das uns alle zu potentiellen Straftätern degradiert. Neben hohen Geldbußen drohen bis zu fünf Jahre Haft, wenn wir uns privat mit Freuden treffen. Immer mehr freiheitsliebende Menschen sorgen sich deshalb um den Verlust unserer demokratischen Grundrechte. Ein großer Teil der Bevölkerung jedoch scheint sich nicht daran zu stören. Wie sehen Sie die weitere Entwicklung unseres Landes?

Dr. Harald Wiesendanger Eher düster. Unser Land bewegt sich auf dieselbe dystopische Zukunft zu, die dem ganzen Planeten blüht: auf einen totalitären Albtraum, der uns unserer verbliebenen Freiheitsrechte, unserer Privatsphäre, eines humanen Gemeinwesens beraubt – eine alles und jeden überwachende, zensierende, steuernde Technokratie, die wir vielleicht unserem ärgsten Feind wünschen, ganz bestimmt aber nicht unseren Kindern und Enkeln.

Wer das als Schwarzmalerei abtut, kennt nicht die Planspiele des Weltwirtschaftsforums, der Rockefeller und Gates Foundations, die Agenda 2030 der Vereinten Nationen. In einer Pandemie sehen sie eine fabelhafte Gelegenheit, einen »Großen Umbruch« einzuleiten. Die Eliten, die eine »Neue Weltordnung« propagieren, haben die Macht dazu, sie über uns hereinbrechen zu lassen. Weit und breit sehe ich niemanden, der sie noch aufhalten kann.

Themenwechsel: Sie sind der Begründer der Stiftung AUSWEGE. Welche Funktion hat diese Stiftung, und was wird in der Praxis gemacht?

Dr. Harald Wiesendanger Ihr Name ist Programm: Chronisch Kranken, für welche die Schulmedizin zu wenig oder gar nichts mehr tun kann, versucht meine Stiftung

seit nunmehr 16 Jahren therapeutische Auswege zu eröffnen – in unkonventionellen Heilweisen, von Homöopathie und Akupunktur über energetische Massagen und Meditation bishin zu spiritueller Psychotherapie und Geistigem Heilen. Dazu vermitteln wir rund 200 erfahrene, handverlesene Therapeuten. Wir beraten mit einer telefonischen »Helpline«. Und wir behandeln: in neuntägigen Heilcamps unter ärztlicher Aufsicht, dieses Jahr zum 33. und 34. Mal.

Was geschieht dort?

Dr. Harald Wiesendanger Hier kümmern sich bis zu 20 Helfer – Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Heiler und weitere Fachkräfte – ehrenamtlich um ebensoviele Hilfesuchende und ihre Angehörigen. Rund 1100 kamen bisher. Die Wenigsten haben es bereut. Geboten werden ihnen dort keine blitzschnellen »Wunderheilungen«, wohl aber Impulse für einen selbstbestimmten Genesungsweg danach.

Darüber hinaus liegt uns die Prävention am Herzen. Wir möchten Menschen befähigen, sich um ihre Gesundheit so bewußt und selbstverantwortlich zu kümmern, daß sie erst gar nicht nach Auswegen suchen müssen.

Für wie viele »Corona-Opfer« und Verängstigte könnte der »Auswege«-Ansatz einen alternativen Lösungsweg aufzeigen?

Dr. Harald Wiesendanger Vorsichtig geschätzt: für vier von fünf. Alle Gefährdeten und Impfwilligen würden wir daran erinnern, was sie schon im Biologieunterricht gelernt haben müßten: Keiner Mikrobe sind sie »schutzlos ausgeliefert«. Sie verfügen über eine hochwirksame Virenabwehr, die 999 von 1000 SARS-CoV-2-Infizierten das Leben rettet: ihr eigenes Immunsystem. Stärken können sie es rezeptfrei - mit Abspecken, vollwertiger Ernährung und reichlich Bewegung, frischer Luft und weniger Genußgiften, Psychohygiene und Sozialkontakten. So einfach wäre maskenfreier, distanzloser Seuchenschutz ohne Freiheitsberaubung, Wirtschaftssabotage und Entmenschlichung des Gemeinwesens.

Und die vielzitierten Risikogruppen?

Dr. Harald Wiesendanger Auch ohne eine Spritze gäbe es für sie viele bewährte, preiswerte, nahezu nebenwirkungsfreie Alternativen, einer Virusinfektion vorzubeugen und einen schweren Covid-Verlauf zu verhindern. Dazu zählen ausreichend Vitamin C und D, Zink und andere Vitalstoffe, antivirale Arzneimittel wie Ivermectin und Hydroxychloroquin, vernebeltes Wasserstoffperoxid, desinfizierende Mund/Rachen- und Nasenspülungen. Der Bevölkerung Hinweise darauf vorzuenthalten, scheint mir geradezu kriminell.

Ich habe gelesen, daß Sie sich lange Zeit für das Thema »Geistiges Heilen« starkgemacht haben. Wie kam es dazu?

Dr. Harald Wiesendanger Das begann Anfang der neunziger Jahre. Hinter der esoterischen Nebelwand stieß ich auf einen harten Kern von Phänomenen, die zweifellos existierten, obwohl ich keinen blassen Schimmer hatte, wie sie überhaupt möglich waren: Ich begegnete vermeintlich therapieresistenten Patienten, deren Symptome sich gegen ärztliche Prognosen phänomenal rasch und weitreichend besserten, nachdem ihnen sogenannte »Heiler« die Hand auflegten oder ihnen aus der Ferne etwas vermittelten, was sie mißverständlich »Energie« nennen. Ich stieß auf Hunderte von hochwertigen Studien, die darauf hindeuteten, daß mehr dahintersteckt als bloß ein Placebo-Effekt. Und viele weitere Aspekte faszinierten mich: psychologische, rechtliche, gesundheitspolitische, religiöse, philosophische.

Was hat Sie dazu bewogen, diese Phänomene kritischer zu betrachten und andere Wege zu gehen?

Dr. Harald Wiesendanger Fünfzehn Jahre lang beschäftigte ich mich hauptsächlich mit dieser hochumstrittenen Heilweise, schrieb über ein Dutzend Bücher darüber, gab eine Fachzeitschrift heraus, organisierte Kongresse, gründete einen Dachverband. Dann reichte es. Das Thema begann mich zu langweilen, und ich wollte nicht in der Schublade des »Eso-Fuzzis« enden. Außerdem hatte ich die Nase voll von allzu vielen Wirrköpfen, Möchtegerns und Geschäftemachern, von Eiferern, Egomanen und Intriganten, die mir in der Szene begegneten.

Meinem »Auswege«-Projekt kam diese Vorgeschichte zugute: Es fixiert Hilfesuchende nicht auf alleinseligmachende Geistheilerei, sondern bietet ihnen das ganze faszinierende Spektrum der Natur- und Erfahrungsheilkunde, der energetischen und spirituellen Medizin.

Das Motto Ihrer Stiftung lautet: »Heil werden und heil bleiben – durch eine menschlichere Medizin«. Im alten China wurden Ärzte dafür belohnt, daß ihre »Patienten« gesund waren. Dabei wurde vor allem auf Prävention und Eigenverantwortung gesetzt. Bei uns gilt heute – wie schon oben erwähnt – die marktwirtschaftliche Regel: Krankheit ist ein großes Geschäft! Und je kranker die Gesellschaft, desto mehr Umsatz läßt sich damit erzielen. Ein Paradoxon in sich! Wie müßte eine menschlichere Medizin aussehen, um diesem »Teufelskreis« zu entrinnen?

Dr. Harald Wiesendanger Ihre Frage enthält schon meine halbe Antwort. Die Schulmedizin kümmert sich um unsere Krankheiten. Davon lebt sie. Um unsere Gesundheit müssen wir uns selber kümmern. Davon leben wir. Unsere Freiheit dazu ist in der »neuen Normalität« bedrohter denn je. Wir sind dabei, sie für immer zu verlieren.

Wie viele Menschen sehen diese drohende Gefahr?

Dr. Harald Wiesendanger Nach über einem Jahr nutzloser, zerstörerischer, grob verfassungswidriger Lockdowns tun es weiterhin kaum mehr zehn Prozent der Bevölkerung, wie Umfragen zeigen. Das macht mich fassungslos. Schaffen die Wenigen, die durchblicken, es noch rechtzeitig, einen Großteil der irregeführten, verängstigten Mehrheit wachzurütteln? Jedenfalls nicht vom Telegram-Ghetto aus. Wacht die Mehrheit von alleine auf? Nicht im Panikmodus, unter medialer Dauerhypnose.

Die Hoffnung stirbt zuletzt, auch meine. Aber sie liegt in den vorletzten Zügen. Trotzdem weiterzukämpfen, ist eine Frage der Selbstachtung. Zeitlos gilt die Mahnung der deutschen Widerstandskämpferin Sophie Scholl: »Man muß etwas machen, um selbst keine Schuld zu haben.«

Lieber Herr Dr. Wiesendanger, wir bedanken uns für Ihre ernsten, klaren Worte.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.stiftung-auswege.de
www.facebook.com/Auswege
t.me/Stiftung_Auswege
www.klartext-online.info
Bücher zum Pandemiethema „Corona-Rätsel“

Was sind frühkindliche Reflexe?

Frühkindliche Reflexe sichern unser Überleben und helfen bei der frühkindlichen Entwicklung im Hinblick auf Wahrnehmung und Bewegung. Reflexe beim Ungeborenen entstehen während der Schwangerschaft, reifen hier teilweise und helfen während der Geburt. Mit ihrer Hilfe finden Kinder in Bewegungsmuster wie Drehen, Robben und Krabbeln. Bleiben diese jedoch auch bei älteren Kindern aktiv, können sie maßgeblich deren Entwicklung stören – bis hinein in das Schulalter und sogar noch im Erwachsenenalter unser Leben stark beeinflussen. Hauptsächliche Ursache hierfür sind Ängste – und aktuell haben viele Menschen Ängste aus den verschiedensten Gründen.

Die Angst der Eltern ist die Angst der Kinder

Die einen Menschen haben Angst davor, an Corona zu erkranken, im schlimmsten Fall mit Langzeitfolgen leben zu müssen oder gar am Erstickungstod zu sterben. Sie haben Angst um ihre Eltern und davor, keinen Impftermin zu bekommen. Medial verstärkte Bilder von überlasteten Intensivstationen und gestapelten Särgen wirken tief auf unser visuelles System ein, und Ängste sind die natürliche Folge.

Manche Eltern ängstigt der Gedanke, daß es womöglich zur gesellschaftlichen Ausgrenzung für ungeimpfte Familien aufgrund einer Impfpflicht für Schulkinder kommt, wenn sie ihr Kind (noch) nicht impfen lassen möchten. Sie haben Angst vor möglichen Nebenwirkungen der Impfung bis zum Tod, da die Impfung in einer Notzulassung bewilligt wurde, es jedoch bisher noch an Studien fehlt (Studien über einen Zeitraum von 5-10 Jahren sind eigentlich gesetzlich vorgeschrieben). Über ihre Nebenwirkungen (Herzmuskelentzündungen, Thrombosen) kann man ja täglich lesen.

Hat der Mensch Angst, ist das logisch-abstrakte Denken blockiert, und er kann z.B. präsentierte Zahlen oder Berechnungen nicht mehr nachvollziehen, speichern und in Relation setzen.

Existenzielle Ängste

Kleine Gewerbetreibende haben Angst aufgrund der schon lang bestehenden

Lockdowns und ausbleibenden Kunden, die stattdessen lieber ihre Käufe online tätigen, Angst vor Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Insolvenz, Inflation, Bargeldabschaffung, Enteignung usw. Existenzielle Ängste sind in unserer westlichen, am Konsum orientierten Gesellschaft elementar.

Manche Menschen setzen sich selbst unter Druck, wollen sich ständig informieren, teilweise bis spät in die Nacht – doch ständige Beschäftigung mit dem Smartphone und langes Arbeiten am PC/Laptop führt aufgrund der teilweise belastenden Themen sowie auch dem weiß-blauen Bildschirmlicht zur Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit. Die Folge ist Müdigkeit, Unausgeglichenheit, Streß – und das ist auch wiederum auf neurologischer Ebene den Ängsten schon fast gleichzusetzen.

Die Angst der Eltern ist die Angst des Kindes: Kinder haben Angst, die Dinge nicht mehr richtigzumachen und gemaßregelt zu werden. Sie müssen Masken tragen, dürfen ihre Freunde nicht mehr treffen, den Spiel- oder Sportplatz nicht mehr aufsuchen. Die Folgen sind dramatisch, denn Kinder wollen sich bewegen! Jugendliche haben Versagensängste, da sie sich nicht mehr in der Klassengemeinschaft erleben und schulisch einschätzen können oder leiden darunter, sich nicht mehr treffen zu dürfen ...

Der Moro-Reflex

Angst hat einen korrespondierenden Reflex, den Moro-Reflex, welcher auch Schreckreflex genannt werden könnte: Das Neugeborene streckt seine Arme weit von sich (hilfreich für den ersten Atemzug). Dieser Reflex ist bereits im Mutterleib gegen Ende der Schwangerschaft gereift, damit er direkt nach der Geburt in vollem Umfang zur Verfügung steht.

Normalerweise werden diese unbewußten Reflexe gehemmt und durch die bewußten Bewegungen ersetzt. Doch bei manchen Kindern bleiben diese frühkindlichen Reflexe lange aktiv. Denn auch kleinere Kinder spüren die Ängste der Eltern: hält der Moro-Reflex länger als notwendig an, kann er die Entwicklung stören und die Wahrnehmung beeinflussen. Dies hat Auswirkungen, die sich zeigen u.a. in Form von Überempfindlichkeit gegenüber Reizen der Haut, des Gehörs sowie der Augen. Auch Ungeschicklichkeit im Hinblick auf Bewegungsabläufe wie z.B. Krabbeln bishin zum Balancieren und der Feinmotorik kann die Folge sein.

Kompensation als Strategie

Betroffene Kinder versuchen meist durch Kompensationsstrategien eigene Schwierigkeiten auszugleichen. So wird beispielsweise die Körperspannung erhöht, was zu einer auffälligen Sitz- und Schreibhaltung (Knien auf dem Stuhl, extrem schräges Sitzen oder eingehakte Füße an den Stuhlbeinen) und verkrampfter Stifthaltung (bishin zu häufigen Schreibkrämpfen und unleserlicher Schrift) führt. Bei Schulkindern zeigt sich häufig ein zu naher Leseabstand (Augen-Heft).

Aktive frühkindliche Reflexe können auch Ursache für Konzentrations- und Verhaltensauffälligkeiten, Lern- und Leseprobleme (u.a. extrem langsames oder zu schnelles, flüchtiges Arbeiten) bishin zu Schul-/Versagens-Ängsten, Depression und Burn-out sein.

Was können wir tun? Was können Eltern tun?

In der gerade erst zu Ende gehenden Situation mit Schul-/Lockdown und Isolation von Gleichaltrigen und Verwandten brauchen diese Kinder besonders viel Zuwendung. Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit ausgeprägtem Moro–Reflex können durch den Erwartungsdruck der Umgebung Unsicherheiten, diffuse Ängste, Depressionen bishin zur Zwangsstörung entstehen.

Wenn Eltern die Befürchtung haben, daß ihr Kind betroffen sein könnte, ist es gut, wenn Ärzte und Therapeuten aufgesucht werden, die neben der Funktion der Organe auch die Wahrnehmungsfunktionen untersuchen.

Christine Moritz, Klinische Lerntherapeutin, ENWAKO®-Trainerin und Logopädin mit Praxis in Fellbach schildert hier, wie ENWAKO®-Training helfen kann: »Bei ENWAKO® steht der Mensch mit seiner ENtwicklung, WAhrnehmung, KOordination und KOnzetration im Mittelpunkt. Die Methodik ist eine ganzheitliche neurophysiologische Förderung der Entwicklung. Sie setzt an den Ursachen und an der Wahrnehmungsverarbeitung an. Das ENWAKO®-Training verändert das Leben nachhaltig zum Guten und kann gerade jetzt Kindern und Erwachsenen helfen, mit Ängsten leichter umgehen zu können, angstfreier zu leben, besser und erholsamer zu schlafen und durch tägliche Übungen die Reflexe zu integrieren, sodaß sie uns nicht mehr so sehr stören können und die Entwicklung weitergehen kann. Hier finden Sie weitere Informationen zu den frühkindlichen Reflexen: **www.enwako.de**

Tipps für Homeschooling und Unterricht zuhause:

Kinder mit Wahrnehmungsproblemen haben häufig Unsicherheiten, welche Aufgabe sie zuerst bearbeiten sollen, wodurch schon viel Kraft und Konzentration vergeudet wird.

Das genaue Lesen und Verstehen der Arbeitsanweisung ist eine weitere Schwierigkeit, wodurch es häufig zu fehlerhafter Ausführung kommt.

Sie benötigen daher einen klar strukturierten Tagesablauf, besonders übersichtliche Arbeitsmaterialien, Hilfe bei der Einteilung der Aufgaben nach Wichtigkeit, Ruhe und genügend Zeit, Geduld sowie viel Zuwendung und Lob.

Buchtipp

"Einfach nur ungewöhnlich oder schon auffällig? Wie unsere Kinder wieder lernen, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen."
ISBN: 978–3–928812–22–8

Kontakt
Praxis für Logopädie
Christine Moritz
Hintere Str. 24
70734 Fellbach
Tel: 0711 5404500
www.logopaedie-moritz.de

Sehnsucht nach dem All-Eins – Wie kann man mit dem Göttlichen in Berührung kommen?

Es gibt ein Erlebnis aus meiner Kindheit, das immer präsent in mir geblieben ist. Als ich etwa drei Jahre alt war, wurde ich oft zu meiner Oma mütterlicherseits ins Nachbardorf gebracht. Meine Eltern bauten damals ein großes Haus und konnten mich nicht brauchen. Meine Großmutter war schon 65 Jahre alt. Sie verbrachte viele Sommertage auf einer Waldlichtung, etwa zwei Kilometer von ihrem Dorf entfernt. Dort hackte sie Äste und Zweige von gefällten Bäumen zu etwa 30 Zentimeter langen Stücken, um diese dann zu Büscheln zusammenzubinden. Dieses Material diente später, wenn es dürr geworden war, zum Anheizen des Küchenherdes.

Meine Großmutter, die sehr nach innen gekehrt war, versorgte mich stets mit Nahrung und Getränken, überließ mich aber ansonsten vollkommen mir selbst. Da die Natur mit all ihren Wesenheiten so reichhaltig um uns herum lebte, wurde es mir offensichtlich nie langweilig. Auf diese Weise bekam ich einen sehr engen und selbstverständlichen Naturbezug, der bis heute währt. Anscheinend fühlte ich mich in dieser Umgebung und Situation total geborgen. Meine Großmutter war ja in der Nähe, falls ich sie brauchte. Ansonsten durfte ich meine eigenen Erfahrungen machen – mit all den Bäumen, den Blumen, den Käfern und Fliegen und mit der leuchtenden und warmen Sonne an schönen Sommertagen. Eine Idylle, die durch nichts gestört wurde. Alles war friedlich, meine Oma machte keine Hektik, sie strahlte vielmehr die Gelassenheit des Alters aus.

Dann passierte »Es« mitten am Tag: Ich kann mich noch sehr genau an einen gelben Schmetterling erinnern, der um mich herumflog. Lustvoll jagte ich ihm nach, gerade so, als wollte ich mit ihm spielen oder ihn fangen, um dieses Wunderwerk der Schöpfung näher betrachten zu können. Der Schmetterling flog irgendwann hoch hinauf in Richtung Sonne und schien mit ihr zu verschmelzen. Dieses einfache Bild wurde jedoch damals wie ein Standbild tief in meiner Seele eingeprägt. Denn ich fühlte mich in diesem Moment, der zeitlich ins Unendliche auseinandergezogen schien, unvermittelt in einem All-Eins-Kontinuum.

All-Eins-Erlebnis

Man könnte es auch so sagen: Plötzlich blieb die Zeit stehen, und ich verschmolz mit den Blumen, mit allen Wesenheiten um mich herum, mit der gleißenden Sonne, mit der Zeit, mit dem Raum der Waldlichtung. Ich fühlte eine unwahrscheinlich intensive und doch leichte Energie in mir fließen, und dieser warme Strom riß gar nicht mehr ab. Ich war mittendrin in allem und war gleichzeitig mein eigener Beobachter. In diesem Moment war ich identisch mit diesem leuchtend gelben Schmetterling, ja ich selbst war dieser Schmetterling, der soeben in die Sonne hineinflog und mit ihr und dem Göttlichen zu verschmelzen schien. Ich war Alles. Dieser Zustand schien gar nicht mehr zu enden.

Ich weiß nicht mehr, wie lange ich damals in diesem magischen, zeitlosen Zustand verweilt hatte. Irgendwann rief mich meine Großmutter zu sich, um mir etwas zum Trinken zu reichen. Da war ich aus dieser »Anderswelt« wieder draußen. Meine Seele hat aber dieses Bild, diese Erfahrung nie mehr vergessen. Erst viel später wurde mir klar, daß ich schon als kleiner Junge ein mystisches Erlebnis gehabt hatte und daß ich mitten ins Göttliche hineingeraten war. Ich kann es aus heutiger Sicht nur so deuten und benennen. Und das erklärt auch meine Sehnsucht nach dem Göttlichen, die mich seither nie mehr loslassen hat ...

Was bedeutet »Erleuchtung«?

Der Buddhismus spricht vom »Erwachen« und von einem Zustand der »Erleuchtung«, viele Menschen haben Sehnsucht danach. Doch was bedeutet es eigentlich, »erleuchtet« zu sein? Mir geht es bei der Klärung dieser Frage weniger um eine theologische Begriffsklärung als vielmehr um eine einfache und zugleich fundamentale Erkenntnis: Wir kommen aus dem Göttlichen, wir sind von unserem Wesen her Teil dieses Göttlichen, und wir werden einmal wieder ins Göttliche zurückkehren. Paradies, Nirwana, Brahman, göttliches All-Eins, Sein im Göttlichen sind nur einige Begriffe in den großen Religionen, in denen sich die Ur-Sehnsucht unserer Seele ausdrückt.

Unsere wahre göttliche Wesensnatur zeigt sich also oft gerade nicht in all den Rollen, die wir in unserem Alltag spielen. Denn nicht selten wird dadurch unser göttliches Wesen, das wir schon immer sind, verdeckt und verdunkelt. Auch die Vorstellung, Gott erst im Jenseits nach unserem Tod finden zu können, greift viel zu kurz. Es ist religiösen Führern wie Buddha oder Jesus zu verdanken, daß wir eine Ahnung von Erleuchtung und einen Hinweis dafür bekommen haben, was wir Menschen in Wahrheit sind: Kinder Gottes, von göttlicher Wesensnatur, den göttlichen Funken schon immer in uns tragend – bereits im Hier und Jetzt dieses Lebens. Dies zu fühlen, sich dessen bewußt zu werden, dies wieder zu erkennen, bedeutet für mich »Erleuchtung«.

So viele Menschen, die nur nach Geld, Macht, Konsum und Besitz streben oder sich in heftige Konflikte mit anderen Menschen oder ihrer Arbeit verstricken, haben vergessen, wer sie und andere in Wirklichkeit sind: göttliche Wesen. Doch wie kann man diese Erleuchtung bekommen? Wo kann man Gott finden und die Verbundenheit mit dem Göttlichen spüren? Und wie kann man im Alltag ganz praktisch mit dem Göttlichen in Berührung kommen? Muß es erst ein spirituelles Ekstase-Erlebnis geben wie in meiner Kindheit, um Gott spüren zu können?

Achtsamkeit – Öffnung für das Göttliche

Vielleicht übersehen wir oft die ganz alltäglichen Situationen, in denen das Göttliche bei uns anklopft oder uns nahe ist. Dies hat sicher mit dem Faktor Zeit zu tun. Gott ist in der Zeit und in der Ruhe, aber selten in der Hektik zu finden. Und es hat auch etwas mit unserer eigenen Achtsamkeit zu tun.

ENWAKO®
„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene"
Testung/Beratung nach telefonischer Vereinbarung
Trotz Lockdown Behandlung möglich
Vortrag über das Enwako®-Training:
LRS, Rechenprobleme, ADS, Verhaltensprobleme, Ängste... - was könnte die Ursache sein und was kann man tun?
5.7. und 15.7.21 jeweils 19 Uhr,
im Treiber-Hof, Neustädter Str. 51, Fellbach, Info/Anmeldung
7 Tage vorher unter praxis@logopaedie-moritz.de
ENWAKO® Praxis Moritz
ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie
Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711 / 5404500

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

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

Der vietnamesische buddhistische Lehrer Tich Nhat Hang erklärt die spirituelle Haltung der Achtsamkeit mit der Kunst, in jedem Moment geistig präsent sein zu können, also voll und ganz in der Gegenwart zu leben. Dazu ist jedoch das stetige aktive Bemühen erforderlich, jeden einzelnen Augenblick des Tages gleichbleibend mit hoher Wachheit und mit aktiver Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Dadurch können mit der Zeit besonders Emotionen negativer Art wie Ärger, Wut oder Angst eine heilsame Transformation erfahren und die eigentliche Essenz der Dinge immer mehr erfaßt werden. Dann kann die göttliche Wesenssubstanz in uns aus dem eigenen Inneren hochsteigen und sich in uns ein spiritueller Raum auftun oder uns sogar komplett in einem solchen einhüllen.

Ich bin davon überzeugt, daß Gott am leichtesten im Alltag zu finden ist und daß dies für jeden von uns zu jeder Zeit und ohne jede Voraussetzung möglich ist, wenn wir nur achtsam und offen dafür sind. Zum Schluß möchte ich daher drei alltägliche Begebenheiten schildern, in denen mir eine Begegnung mit dem Göttlichen leicht möglich erscheint.

Gott ist im Alltag zu finden

Erlebnis 1:
Sitzen auf der Couch

Es ist mittlerweile zur Gewohnheit geworden, daß ich nach dem Frühstück noch gut 20 Minuten Zeit zur Meditation und zur bewußten Stille habe. Dazu setze ich mich auf die Wohnzimmercouch, zünde eine Kerze an, wickle mir eine Decke um den Körper, schließe die Augen und lasse dann absichtslos meine Gedanken fließen. Manchmal kann ich dabei einen richtigen Strom von Gedanken beobachten, die beständig wie Wolken am Himmel an mir vorbeiziehen. Ich möchte dabei nichts bewerten, nur beobachten.

An anderen Tagen stelle ich bei der gleichen Gelegenheit nach etwa zehn Minuten fest, daß ich ganz von selbst in eine tiefe Bauchatmung hineingeraten bin. Ich kann diesen Zustand nicht bewußt herbeiführen, ich gebe ihm aber durch mein Sitzen in der Stille die Möglichkeit sich einzustellen. Dann passiert meist nichts anderes, als daß ich wahrnehme, wie ich in der Bauchatmung bin – Ausdruck für eine starke Präsenz im Hier und Jetzt.

Es ist ein sehr schönes Gefühl, weil ich dabei eine grundsätzliche Geborgenheit und ein Urvertrauen erlebe – in mich selbst, in das Göttliche, für diesen neuen Tag. Wenn ich schließlich nach einem kurzen Gebet wieder aufstehe, gehe ich anders in den Alltag hinein: präsenter, bewußter, gelassener, ruhiger, entspannter.

Erlebnis 2: Zeit im Wald

Zu einem ausgeglichenen Tagesablauf gehört es für mich auch, nach der Arbeit für ein oder zwei Stunden in die Natur hinauszugehen. Oft durchstreife ich – wie schon als kleiner Junge – ein ausgedehntes Waldgelände nahe meines jetzigen Wohnortes. Im Wald kenne ich Lichtungen, besondere Bäume und Plätze, die zum Verweilen einladen. Nach dem Sonnenuntergang habe ich manchmal das Gefühl, daß ich wie von selbst in eine »Anderswelt« hineingerate, weil mir die Naturwesen noch lebendiger und präsenter erscheinen als sonst. Wenn ich dann – wie am Morgen auf der Couch – auf einem Baumstumpf in einer Waldlichtung verweile und meine Gedanken schweifen lasse, fühle ich mich Mutter Natur und der göttlichen Schöpfung manchmal sehr nahe, und meine Alltagssorgen geraten in Vergessenheit.

Dies hängt vermutlich auch damit zusammen, daß Naturwesen, wie etwa Bäume, eine viel langsamere Schwingungsfrequenz als wir hektischen Menschen haben und diese auch ausstrahlen. Wenn es mir gelingt, mich etwa auf diese Schwingung der Bäume einzustimmen, werde ich dabei viel ruhiger, entspannter und gelassener. Und nicht selten stellen sich dann auch spontan Gedanken ein, die offensichtlich aus der rechtshirnigen Ebene in mir stammen, in der die Intuition, Emotionen und Spiritualität zu Hause sind. Dann kann ich mit dem Schöpfer, mit dem Göttlichen in Berührung kommen und mich mit ihm verbinden.

Erlebnis 3:
Situationen im Alltag

Mir ist klar, daß viele Menschen einfach die Zeit für eine Morgenmeditation oder für ein Verweilen im Wald nicht haben. Darum möchte ich noch von einer dritten Situation berichten, in die sich vermutlich jede und jeder einfinden kann. Ich denke, das Göttliche kann überall erfahren werden.

Manchmal sitze ich am Nachmittag nach getaner Arbeit einfach auf der Couch und lasse völlig absichtslos die Gedanken schweifen. Für einen Augenblick kann ich an manchen Tagen spüren, daß alles gut in meinem Leben ist. Dies erfüllt mich mit tiefem Sinn und mit einer großen Dankbarkeit. Denn dies war bei weitem nicht immer in meinem Leben so.

Vielleicht haben auch Sie, liebe Leser, solche Momente mitten in Ihrem Alltag, in denen Sie ein Gefühl von Sinn, Glück und Dankbarkeit empfinden und diesem Gefühl Raum geben können: etwa während einer Autofahrt durch eine schöne Landschaft, wenn die Kinder am Morgen aus dem Haus gegangen sind, während einer kurzen Denkpause in Ihrem Berufsalltag, bei einem Blick aus dem Fenster, bei einer Tasse Kaffee, wenn Sie gerade einmal durchschnaufen, ein bißchen abschalten und für einen Augenblick allein sein können. Bei rechter Betrachtung können all diese kleinen Situationen zu Momenten einer spirituellen Erfahrung werden.

Fazit

Mir ist bewußt, daß man solch ein spirituelles Gefühl nicht erzeugen oder erzwingen und, wenn es sich eingestellt hat, auch nicht festhalten kann. Wenn man Glück hat, erfährt man dieses Gefühl jedoch immer häufiger. Ich kann mir nur Situationen bewußter Auszeit gönnen, in denen ich weder Radio noch Fernsehen, weder Internet noch Smartphone zur Verfügung habe.

Manchmal erlebe ich in dieser Atmosphäre von Alleinsein und Stille ein sehr zufriedenes Gefühl und erkenne, daß es nur von meinem eigenen Bewußtsein und von meiner Deutung abhängt, ob ich glücklich bin oder nicht. Denn das Göttliche ist immer da, um mit uns Kontakt aufzunehmen. Es wohnt in uns selbst.

Autor
Peter Maier
Lehrer für Physik und Spiritualität

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

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,

der Briefwechsel mit Dir macht mir viel Freude! Bei unserem kurzen Telefonat heute Vormittag erzählte ich Dir, daß ich gerade dabei war, auf dem Gartentisch mein Briefpapier zurechtzulegen, um Dir einen weiteren Brief zu schreiben. Du fragtest mich, worüber ich Dir diesmal schreiben werde. »Über Märchen!«, antwortete ich. »Über Märchen?«, war Deine erstaunte Frage, aus der ich eine ganze Bandbreite an Emotionen heraushörte. Ja, braucht denn noch jemand Märchen? »Ursula, schreib‘ doch lieber über etwas G‘scheites, über etwas Aktuelles!« war Deine Bitte am Ende des Telefonats.

Liebe Emilia, also beginnt mein Brief nun wunschgemäß mit etwas Aktuellem, mit – wie kann es anders sein – der Pandemie. Es ist darüber so viel geschrieben worden, bis zum Überdruß … Aber vielleicht über das Wesentliche nicht? Denn das Wesentliche ist, jedenfalls für mich, die Frage: Will uns die Pandemie etwas sagen, und sollen wir daraus etwas lernen? Und wenn ja, dann was?

So haben z.B. viele Menschen begonnen, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen und sich die Frage zu stellen: Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig? Damit sind wir bei dem Ausgangspunkt der Pandemie, den ich in der gnadenlosen Ausbeutung der Natur sehe, in unserem unsäglichen Umgang mit den Kreaturen, dem einseitigen Nehmen. Jetzt versuchen wir Menschen, mit einem engen Fokussieren auf die Impfung der Lage Herr zu werden.

Verstehe mich richtig, ich habe mich auch impfen lassen, aber das reicht nicht! Wir dürfen, oder besser müssen unsere Einstellung zur Erde und ihren Wesen gründlich ändern, um zu einem liebevollen, echten Geben und Nehmen zu kommen! Auch beim Thema Klimaveränderung sehe ich ähnliche Ursachen, und hier versuchen wir nun mit einem Schmalspurblick auf den CO2-Ausstoß Änderung herbeizuführen. Dies wird nur gelingen, wenn wir die Schöpfung, unsere Mutter Erde, achten, schützen und in Dankbarkeit veredeln. Sonst nicht.

Albert Schweitzer drückte dies so treffend aus: »Auf die Füße kommt die Welt erst, wenn sie sich beibringen läßt, daß ihr Heil nicht in neuen Maßnahmen, sondern in neuen Gesinnungen besteht.«

Aber nun komme ich doch noch zu den Märchen, liebe Emilia! Vielleicht stellt sich ja heraus, daß sie aktueller sind, als du jetzt vermutest? Ich beschränke mich hier auf Märchen für kleine Kinder, das muß ich zuerst betonen! Märchen gibt es ja in allen Völkern rund um den Erdball, doch viele davon sind gar nicht für Kinder, sondern für Erwachsene.

Für Kinder hier in unserem Kulturraum eignen sich unsere Grimm‘schen Märchen am besten, alleine schon der Sprache wegen! Viele der Märchen beginnen mit den wunderbaren Worten: »Es war einmal … «. Laß diese drei Worte auf Dich wirken, Emilia, höre in Dich hinein! Entstehen nicht da schon Bilder?

Diese kultivierte und doch schlichte Sprache »bildet« doch das lauschende Kind. Ich stelle mir eben ein Abendritual in der Familie oder eine Erzählstunde im Kindergarten

oder einen Märchenkreis vor. Die Sprache »bildet« im doppelten Wortsinn, denn es entstehen beim Hören oder Lesen innere Bilder: Wahrbilder! Das ist es, worauf es ankommt! Die Königin, der König, das Haus, der Wald oder wilde Tiere – denke an den Dummling, der am Ende das Königreich bekommt! Das sind doch Symbole!

Ich weiß, Märchen sind in Verruf gekommen, gelten als »grausam«. Das sind sie jedoch nur, wenn man sie sich wörtlich vorstellt. Es geht aber um die Vermittlung der inneren Bilder! Wenn im Märchen z.B. jemand verbrannt wird oder geköpft, dann hat dies nichts mit Mord und Blut zu tun: Das Böse, das Falsche wird vernichtet! Oder etwas muß sterben, wenn der falsche Zeitpunkt gewählt wurde. Denke an die Prinzen im Märchen »Dornröschen«, für die die Hecke undurchdringlich war. Erst dem Prinzen, der genau zur richtigen Zeit (»nach 100 Jahren«) sich ins Schloß wagte, taten sich die tödlichen Dornenhecken wie von selbst auf. Kinder verstehen diese Bilder intuitiv.

Findet ein Erwachsener Märchen grausam, erzählt er besser keine! Die innere Einstellung spürt das Kind – wie bei allem – unausgesprochen, und dann wäre es sinnlos oder sogar schädlich, Märchen vorzulesen. Allerdings achte ich als Erzählerin auch darauf, welches Märchen sich für welches Kind und Kindesalter eignet!

Keine gute Idee ist es, Märchen umzuschreiben, wie es schon versucht wurde: einmal in eine »kindlichere« Sprache, oder indem das Gute mit dem Bösen (z.B. Wolf und Jäger) kooperiert und alle am Ende scheinbar zufrieden sind. Das verwirrt das Kind nur. Ich erzähle die Märchen auch ohne Dramatik und ohne »Getöse« – die Erzählung fließt einfach dahin!

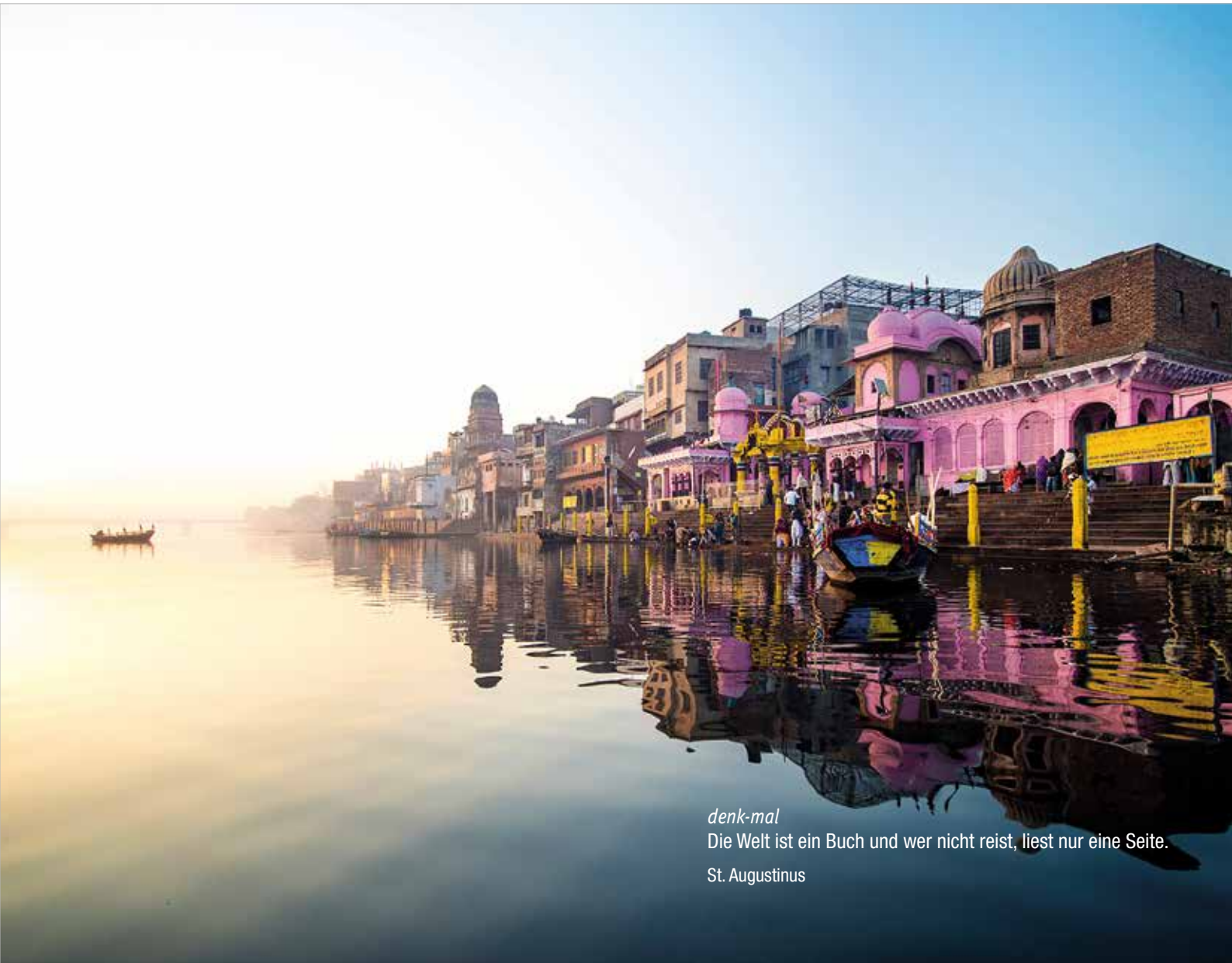
Das Märchen nimmt immer ein gutes Ende, und das Gute siegt verläßlich! Es geht im Märchen also darum, nach Verwicklungen und Wirrsalen am Ende gute, stimmige Verhältnisse zu schildern und dem Kind zu vermitteln: Es wird alles gut!

Und die Wiederholungen? Ja, sie müssen sein! Das Kind möchte, daß es am nächsten Abend und am übernächsten und möglicherweise an weiteren Abenden, genauso beginnt, verläuft und endet. Das Märchenerzählen trägt einen kleinen Teil dazu bei, in Kindern das Vertrauen zu festigen: Am Ende siegt das Gute!

Vielleicht sind Märchen, so gesehen, doch aktuell und gut, was meinst Du, Emilia? Bekommst Du jetzt auch wieder einmal Lust, Märchen zu lesen? Du kannst natürlich »Grimms Märchen« lesen, aber wie wäre es mit Wilhelm Hauff? Das »Wirtshaus im Spessart«? Oder eine der vielen Sagen und Mythen?
Ich wünsche Dir einen netten Märchenabend und grüße Dich herzlich!

Deine Ursula

Autorin
Ursula Kuhn



denk-mal
Die Welt ist ein Buch und wer nicht reist, liest nur eine Seite.
St. Augustinus

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: 26.07.2021, 30.08.2021, 27.09.2021

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.

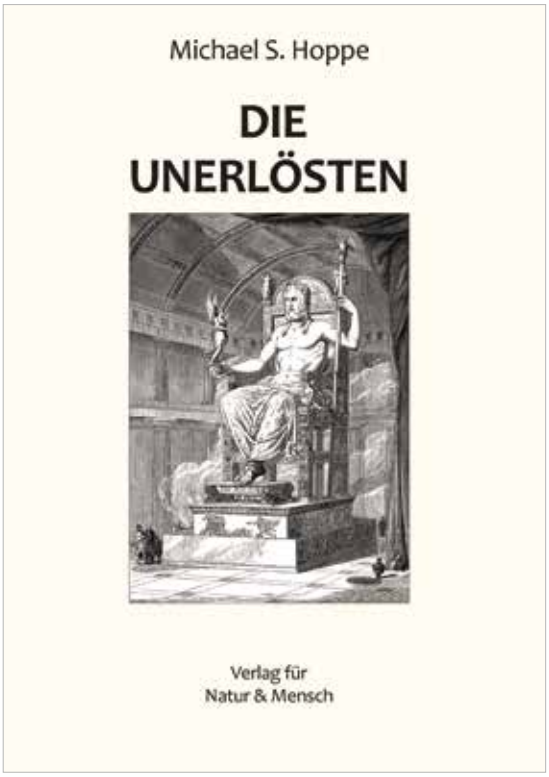
Da die Zahl der Teilnehmer derzeit limitiert ist, wird um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung gebeten.

Termine
26.07.2021, 30.08.2021, 27.09.2021
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

Buchtipp: DIE UNERLÖSTEN

Eine Geschichte über Tod und Wiedergeburt, und die ewige Verwandlung aller Dinge.



Lebensmüde und auf der Flucht vor seiner Vergangenheit, beschließt der Ich-Erzähler, seinem Leben ein Ende zu setzen. Bei einer Schiffsreise springt er über Bord. Doch statt auf ewig im Nirwana zu versinken, erwacht er an einem »Ort der Verwandlung«. Einem zeitlosen Ort, an dem all jene leben, die – wie er selbst – nach Erlösung suchen.

Ein Priester überträgt ihm die Aufgabe, ihnen bei dieser Suche zu helfen. Er willigt ein. Was er nicht weiß: diese Wartenden sind die bekanntesten Tragödiengestalten der Menschheitsgeschichte.

»Die Unerlösten« schildert eine Reise durch die griechisch-mythologische Welt der Tragödie, eine Reise, deren Ziel die Verwandlung ist. Die Bilder, die dabei entstehen, sind so zeitlos wie das Leben selbst. Und ebenso aktuell. Denn wer kann schon von sich behaupten, die Welt der Tragödie noch niemals betreten zu haben? Oder sich nicht nach Erlösung zu sehnen?«

DIE UNERLÖSTEN
170 Seiten
Autor Michael Hoppe

Erhältlich zum Preis von 12,- Euro
(inkl. Versandkosten)
beim Verlag für Natur und Mensch
Tel: +49 (0) 79 45 - 94 39 69
FAX: +49 (0) 79 45 - 94 39 64
oder unter
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: **29.08.2021**
Erscheinungstermin: **13.09.2021**

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

Probieren Sie mal etwas NEUES!
Die »Metamorphische Methode«
wird an der Wirbelsäule, den Füßen,
den Händen und dem Kopf ausgeführt.
Dabei werden keine »Symptome«
behandelt, sondern ein Umfeld
bereitet, in dem sich eine Bewegung
vollzieht, die aus alten Mustern her-
ausführt – sowohl auf physischer als
auch psychologischer Ebene.
Weitere Informationen:
Renate Reichle
Bergstr. 34, 74248 Ellhofen
Tel.: 0176-23447763

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

YOGA.erde
Hatha-Yoga-Kurse mit
Krankenkassenzertifizierung
Hormon-Yoga
YOGA-Meditation
Yoga-Retreats im Kloster Schöntal
Infos und Anmeldung:
www.yoga-erde.de
Yoga-Studio in Güglingen
Tel: 07135-8970029

KOLIBRIS
SystemCoach Ute Bernhardt
achtsam-wertschätzend-wirksam
ein neues Angebot für Gruppen
Miteinander und füreinander
loslassen-reflektieren-neue Impulse
jeweils 3 Treffen im Juli
71720 Oberstenfeld
07062 – 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info

DAOWEGE e.V. - Qi Gong,
Taijiquan und ganzheitliche Lebenspflege
Webinare, Urlaubsseminare,
Aus- & Weiterbildungen
NEU: Heil- & Wildkräuter Akademie
28.08.-04.09.21 Qi Gong Fortbildung
am Gardasee/Arco
14.10.-17.10.21 Qi Gong
Auszeit in den Bergen
4.11.-7.11.21 Tara Training - Rauhnächte
Spezial für Frauen in den Bergen
3.12.-04.12.21 Rauhnächte - die heil-
same
Kraft der Rituale und des Räucherns
Heil- & Wildkräuter Wochenenden,
Termine siehe Website
Tel.: 0821 / 20966874
www.daowege.de

Heilpraxis Birgit Sinn
Nächste Präsenz-Seminare:
- »Shamanic Bodywork« in Liebesdorf
bei Rot am See, Mittwoch 28.07.2021
- »Dein Platz im Beziehungssystem«
in Liebesdorf, Mittwoch 01.09.2021
- »Dem Lebensfluß vertrauen«
Ostsee-Seminar-Woche,
08. bis 14.09.2021
- »Selbstliebe, Inner-Bonding und
Glück Wochenende« Kloster Schöntal,
11.12.2021
- Ausblick: Seminar-Reise Griechen-
land, 1 Woche Ende Mai 2022
Beginn Online
»Geistige Heilung« ab 06.11.2021
Weitere Infos & Anmeldungen:
74199 Untergruppenbach
07131-970652
www.birgitsinn.de

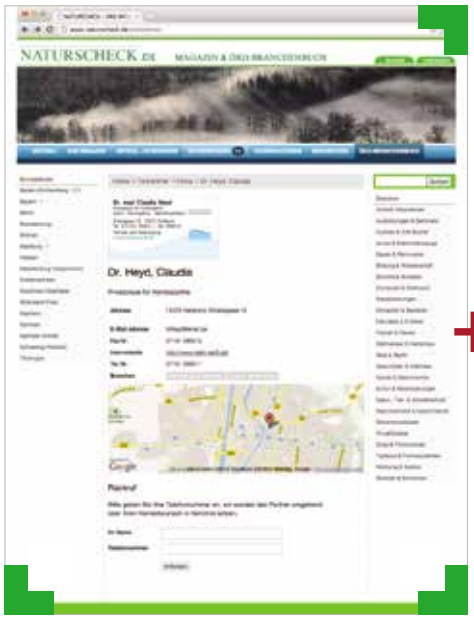
FÖRDERPARTNER GESUCHT!

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 Herbstausgabe 2021

DER BIOPHILIA-EFFEKT

Clemens G. Arvay (* 22. Juli 1980 in Graz) ist ein österreichischer Sachbuchautor. In seinen Biophilia-Büchern hat der studierte Biologie sich intensiv mit der Heilkraft des Waldes beschäftigt. Er erklärt, wie und warum »Waldbaden« so gesund ist. Doch auch zum Thema Impfen hat er einiges beizutragen.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, Alfred Burkhardt – Energietechnik, AUM Ayurvedazentrum, Bäckerei Kretzschmar, Bäckerei Weber GmbH, Berger Naturholzschreinerei, Bio Ritter, Biohof Vogel, Burkhardt Alfred, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok, Dr. Kamp Zahnarzt, Dr. Nadj-Papp, Elser Film, Engelhardt Stein & Duft, Föll Biohof, Garant – Uwe Reh, Geflügel vom Brunnenhof, Hack Hofmetzgerei, Heiler Zahnarzt, Hirth Weingut, Kasseckert, Kenter Kalkladen, Klarmodul GmbH, Klippel, Dieter, Landes Bioland-Gärtnerei, Logopädie Moritz, Martin Lang Immo, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Oette Hans, Peter-Hess-Institut_Pihale, Schoppel Wolle GmbH, Seminarzentrum Schorndorf, Sicherersche Apotheke, Stadtwerke Neckarsulm, Stiftung Auswege, Umbach Gärtnerei, 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

Arvay Clemens: 82
Deutsche Umweltstiftung: 43
Erich Visotsching: U1, 5, 6
Eyman Lis: 14
Genç Feryal: 56
Heyne Verlag: 42
Hirt Weingut: 47
Hoppe Michael: 3
iStockimages: U1, U2, 4, 5, 10, 16, 28, 39, 44, 48, 50, 58, 61, 62, 68, 70, 73, 74, 76
Kasseckert: 53
Kibgis Cornelia: 23, 57
Kiepenheuer & Witsch: 75
Koch Tanja: 39
Maier Peter: 60, 72
Müller Dirk: 40
Nabu: 15
Oekom Verlag: 9
Pfrombeck Renate Maia: 38
Scholz Andreas: 5, 24, 25, 26, 27, 34, 35, 36
Stützle Hansjörg: 46
UVO: 76
Verlag für Natur & Mensch: 77
Verrai-Verlag: 49
Wagner Eva: 31
Wiesendanger Harald: U1, 5, 66
WVL Verlag: 46

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

Bei allen Fragen rund um das Thema Bauen Ihr erfahrener Fachmann!

Gebäudeplanung
Sanierung
Photovoltaik

Energieberatung
- Wohngebäude
- nicht Wohngebäude
- Mittelstand
- Denkmalschutz

Massivholzhäuser
Brettsperrholzhäuser

GIH

DEN
Deutsches Energieberater-Netzwerk e.V.

ENERGIEEFFIZIENZ-EXPERTEN
für Förderprogramme des Bundes

Alfred Burkhardt
Dipl. Bauingenieur FH
+49 (0) 176 56 933 822
+49 (0) 7131 40 58 984
Amsterdamer Str. 62
74081 Heilbronn

AB

Ingenieurdienstleistungen
alfred.burkhardt@outlook.de