DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 4,-

DER KÜNSTLICHE MENSCH – Ein Beitrag des Psychologen und Sozialwissenschaftlers Dr. WILFRIED NELLES

***WIR SIND ALLE EINS**
Global denken, regional handeln

*** NATURE FOR FUTURE**
Das Zukunfts-Projekt für Jugendliche

*** ORGANSPRACHE**
Kommunikation mit dem Unbewußten

*** UNABHÄNGIGE NACHRICHTEN, GIBT ES DAS?**
Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer von AUF1.TV

ISSN: 1869-0300

Hanfblütentee

entspannend und vitalisierend

Aus ökologisch praktiziertem Anbau in der EU. Handgepflückt und -selektiert. Luftgetrocknet.
Zutaten: Blätter und Blüten der Hanfpflanze Sativa Henola (nicht psychoaktiv).

Hanf, lateinisch »Cannabis«, ist ein wahres Wunder der Natur. Er gilt als eine der gesündesten Heilpflanzen überhaupt, braucht kaum Pflege und hat unfaßbar viel zu bieten. Daher hat der NATURSCHECK den Hanf zur »Heilpflanze des Jahres 2018« gekürt und bietet seit Dezember 2018 u.a. ökologischen Hanfblütentee und andere CBD-Produkte an, die Sie beim Verlag bestellen können. Und alle, die diese Naturprodukte bisher »getestet« haben, sind begeistert!!!

Hanfblütentee beruhigt, entspannt und sorgt für mehr Klarheit. Er hat eine entgiftende und entsäuernde Wirkung. Zudem enthält er zahllose »gesunde« Stoffe, die Körper und Seele gut tun!
Neben dem Hanfblütentee, der in unterschiedlichen Mengen erhältlich ist, führen wir auch CBD-Öle für Mensch und Tier, CBD-Kapseln, Lutschpastillen, Hanf-Honig, Hanf-Proteine, diverse Hanf-Cremes und anderes mehr.

Weitere Informationen auf
www.naturscheck.de
oder telefonisch unter 07945-943969

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Frühlingsausgabe 2022.

Erstens kommt es anders, und zweitens, als man denkt. Da hatten wir uns so fest vorgenommen, uns innerlich komplett von der alten, nicht mehr zukunftsfähigen Welt zu verabschieden, »negative Themen« wegzulassen und unsere gesamte Energie ausschließlich »dem Guten« zu widmen. Dabei gemeinsam mit Freunden und Gleichgesinnten an der Entstehung einer friedlichen Gesellschaft mitzuwirken und uns nicht beirren zu lassen.

Blick nach vorne! Ärmel hoch! Und Menschlichkeit und gegenseitiger Respekt als einzige Richtungsschilder. Denn bekanntlich läuft man ja Gefahr, zur Salzsäule zu erstarren, wenn man sich zu oft nach dem Unguten der Vergangenheit umdreht.

So war es geplant – und dann schlug das »Imperium« zurück! Nach Welt-Virus nun Weltkriegsdrohungen, Haß- und Gewaltparolen im medialen Minutentakt, jeder beschuldigt jeden – und die »Friedensstifter« fordern auf »Friedensdemos« Waffeneinsatz, Waffenlieferungen und die Vernichtung des Feindes.

Der aktuellen Weltlage kann man sich als sensitiver, fühlender Mensch nur schwer entziehen. Wieder werden wir durchgeschüttelt, und auch bei ausgeschalteten Radios und Fernsehern wird man von den Emotionen und Energien getroffen. An manchen Tagen gelingt das besser, an anderen droht man daran zu verzweifeln.

Zwei Welten, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten, ringen nicht nur im Äußeren um die Vorherrschaft, sondern auch in uns selbst. Die Einen sehnen sich nach einem friedlichen, freien Miteinander, die Anderen streben nach Geltung und Macht. Mehr dennje scheint das Gebot der Stunde zu sein, diese schizophrene Bi-Polarität zu überwinden, um als Menschheit überleben zu können. Die Welt als Ganzes und jeder in sich selbst. Doch wie? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten.

Fakt ist: Noch immer versuchen vergängliche Menschen sich selbst zu Göttern zu erheben, und sie scheinen derzeit mächtiger dennje. Kürzlich kam mir dazu ein Bild. Schon einmal wurde der Planet Erde von anscheinend unüberwindlichen Wesen beherrscht. Die Dinosaurier galten lange Zeit als nicht zu verdrängen. Dann geschah etwas, das von Historikern unterschiedlich interpretiert wird. Die einen sagen, es kam etwas von außen, nämlich ein Meteorit, der gewaltige Zerstörung anrichtete und den gesamten Planeten zu einer Art Neubeginn zwang.

Es gibt aber auch die These, daß ein evolutionärer Quantensprung verantwortlich gewesen sein könnte: Es wurde eine neue Spezies geboren – die Säugetiere. Und es könnten die Mäuse gewesen sein, die die Eier der Dinosaurier angefressen haben, so daß diese sich nicht mehr weitermehren konnten.

Wie es genau war, werden wir vielleicht nie erfahren. Aber es wäre schön, wenn nicht wieder ein großer Knall das Vorhandene zerstören müßte, um Platz für das Neue zu schaffen.

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

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

6 Vernetzungsplattform Wir sind alle eins.org

8 Der künstliche Mensch

16 Die fünf Sprachen der Liebe

18 Wir sind das, was wir über uns denken

32 Jugendprojekt »Nature for Future«

46 Gemeinschaftsbildender Wir-Prozeß

64 Die vergessene Dimension des Atmens – Eva Wagner

71 Zeitgemäße Spiritualität

Gesundheit

56 Organsprache – Kommunikation mit dem Unterbewußtsein

66 Die heilende Kraft der Kornelkirsche

Interviews / Portraits

22 Stefan Magnet – AUF1.TV

Mensch & Kultur

52 Seherinnen in frühgermanischen Zeiten

Regionales

26 Regionale Radtouren – nicht nur für E-Biker

34 Ayurveda im Schloß Kirchberg/Jagst

36 Umbach Gartenglück

38 Hohenloher Wolle

Serien

31 Baum des Jahres 2022

42 Aus der Welt der Kräuter

43 Biokochen mit Frau Koch

44 Wie retten wir unser Bargeld?

50 Die wiedergefundenen Worte

63 Rosinas Gesundheitstipps: Besser geht es ohne Streß

72 Gedanken zur Erziehung

Buchtipps

75 Der Mensch und seine Transformationsreise

77 Die Unerlösten

77 OM² – Eine magische Minute

Seminare

49 Einführungskurs Irisdiagnose

55 Die Macht der Sprache

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner

79 Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement

82 Werbepartner dieser Ausgabe

82 Vorschau

Impressum 82

Wir sind alle EINS

Um eine kreative Alternative zur ausufernden Globalisierung und der Zerstörung unserer regionalen wirtschaftlichen Strukturen zu bilden, ist der NATURSCHECK Mitinitiator eines deutschlandweiten Aktions- und Unternehmernetzwerkes.

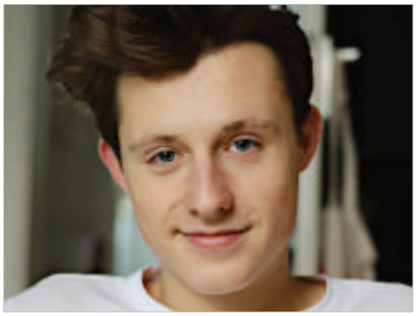
Stefan Magnet

Der alternative Nachrichtensender AUF1 hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen eine verläßliche Informationsquelle zu bieten – und sie miteinander zu verbinden.

Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer des Internet-Nachrichtensenders AUF1.TV

Jugendprojekt »Nature for Future« –

Angesichts der Bestrebungen, trotz aller Zeichen von dramatischen Klimaveränderungen, die Ionosphäre mit zigtausenden von Satelliten zu bestücken, die ganze Welt mit 5G zu digitalisieren, stellt sich die Frage: Was hat die Jugend für ein Gesundheitserbe? Was hinterlassen wir ihr? Welche Werte vermitteln wir ihr?



Regionale Radtouren

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit zum Radfahren, um den mentalen Akku aufzuladen und die Wintermüdigkeit endgültig abzustreifen. Wer dabei den Blick in die Landschaft schweifen läßt, sieht, wie diese sich immer mehr mit Leben und Farben füllt.

Die NATURSCHECK-Redaktion hat zwei Touren im Gepäck, die im Frühling den sportlichen Aspekt mit landschaftlichem Genuß kombinieren.

Der künstliche Mensch

»Der Feind ist viel größer und vielfältiger als das Virus. Es geht um die menschliche Natur beziehungsweise den natürlichen Menschen, um dessen Tötung und Ersetzung durch einen künstlichen Menschen. Die Natur ist der eigentliche Feind.« Ein Beitrag des Psychologen und Sozialwissenschaftlers Dr. Wilfried Nelles

Die vergessene Dimension des Atmens

Ohne ein ausgemachter Experte sein zu müssen, wissen Sie vermutlich ziemlich viel über das Atmen und seinen essentiellen Einfluß auf Ihr Dasein. Denn längst ist ja entschlüsselt, wie durch Ein- und Ausatmen Sauerstoff in den Körper hinein- und CO2 hinaustransportiert wird, wie Sie durch bewußte Atemübungen die inneren Organe massieren und den Atmungsapparat einsetzen können, um das Immunsystem effektiv zu trainieren. Und wie Ihnen gezieltes Atmen dabei hilft, emotional stabil und geistig klar zu werden.

Aktions- und Unternehmernetzwerk

Um eine kreative Alternative zur ausufernden Globalisierung und der Zerstörung unserer regionalen wirtschaftlichen Strukturen zu bilden, ist der NATURSCHECK Mitinitiator eines deutschlandweiten Aktions- und Unternehmernetzwerkes, das am 1.3.2022 an den Start ging. Hier finden ganzheitlich und nachhaltig denkende Menschen Gleichgesinnte – und das Wichtigste dabei ist: Jeder kann und soll mitmachen!!!

Womit wir beim nächsten Großprojekt wären!

Auf der Vernetzungsplattform wirsindalleeins.org finden Interessierte zukünftig nicht nur eine ständig wachsende Zahl an ganzheitlich denkenden Ärzten, Heilpraktikern, Dienstleistern, Handwerkern, Unternehmen, Organisationen und Projekten, sondern jedes »Mitglied« kann selbst Dienstleistungen, Projekte und Aktivitäten anbieten!

Das Prinzip ist so einfach wie genial:

Sie stellen sich selbst, Ihr Unternehmen, Ihr Projekt oder Ihre Dienstleistung vor, präsentieren ein oder mehrere sogenannte »Wertschätzungsangebote« für die EINS-Community und helfen mit, daß sich das Netzwerk regional und natürlich auch überregional ausbreitet.

Gleichzeitig profitieren Sie von den »Wertschätzungsangeboten« der anderen Teilnehmer.

Was Sie anbieten, bleibt Ihnen selbst überlassen:

Seien es Rabatte auf bestimmte Waren oder Dienstleistungen, Einladungen für bewußtseinsbildende Veranstaltungen oder »eine Stunde Vorlesen im Altenheim« – der Fantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt.

Ziel ist immer der direkte und menschliche Kontakt zu »Gleichgesinnten«, die Vernetzung nachhaltiger Unternehmer und die Pflege der regionalen Infrastruktur. Eine klassische Win-Win-Situation für alle Beteiligten!

So trägt die gemeinnützige Initiative EINS dazu bei, daß sich teilnehmende Regionen und ihre nachhaltigen Produzenten, Händler, Handwerker, Dienstleistern Vereine und Organisationen im Wettbewerb zugunsten der heimischen Wirtschaft und Gesellschaft gegenüber negativen Globalisierungseinflüssen behaupten.

Gleichzeitig entsteht eine Plattform, auf welcher sich Menschen rund um Themen wie ganzheitliche Gesundheit, menschliche Werte, Nachhaltigkeit, neue Energiekonzepte oder Spiritualität austauschen können.

Am 1. März fiel der offizielle Startschuß!

Das NATURSCHECK Magazin gibt ab sofort im Namen der »Initiative EINS« individualisierte »Botschafterkarten« heraus, die jedem Teilnehmer den Zugang zur gemeinsamen Vernetzungsplattform und den dort hinterlegten »Angeboten« ermöglicht. Bestellt und erworben werden können sie bei uns!

Derzeit gibt es drei Teilnahmemöglichkeiten für NATURSCHECK-Leser

Die angegebenen Beträge sind »normalerweise« Jahresgebühren (inkl. MwSt. und individualisierter EINS-Botschafterkarte). Da sich das Projekt »noch« im Aufbau befindet, sind alle Karten bis zum 31.12.2023, also fast zwei Jahre gültig!

1. Privatpersonen können als »Botschafter« die EINSCard für 49.- Euro erwerben und haben damit die Möglichkeit,
- sich anzumelden,
- auf Angebote zuzugreifen
- und selbst sogenannte »Wertschätzungsangebote« einzustellen.

Und natürlich – die Idee »als Botschafter« aktiv weiterzuverbreiten!

2. Privatpersonen können als »Förderpartner« die EINS-Card »club« für 99.- Euro erwerben und haben damit die Möglichkeit,
- sich anzumelden,
- auf zusätzliche »geförderte Clubangebote« zuzugreifen
- und selbst sogenannte »Wertschätzungsangebote« einzustellen.

Und natürlich – die Idee aktiv weiterzuverbreiten!

3. Selbständige und Unternehmer können die EINS-Card »club« für 99.- Euro erwerben und haben damit die Möglichkeit,
- sich anzumelden und ihr Unternehmen zu präsentieren
- auf Angebote zuzugreifen
- und selbst sogenannte »Wertschätzungsangebote« einzustellen.
- Zudem erhalten Unternehmer vergünstigte EINS-Cards für ihre Mitarbeiter.

Zur Info:

Für den Aufbau und die Weiterentwicklung des EINS-Netzwerks suchen wir aktive Mitstreiter! Ob Botschafter, Unternehmer oder »Multiplikator« – wer sich beteiligen möchte, bitte bei uns melden!

Weitere Informationen:
Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969
mh@naturscheck.de

Der künstliche Mensch – Ein Beitrag des Psychologen und Sozialwissenschaftlers Dr. Wilfried Nelles

Gibt es eine Logik in all dem Unlogischen der Coronakrise – eine Wahrheit in all den Lügen? Es scheint, als ob vieles auf einen gemeinsamen wunden Punkt zuläuft, eine allen gemeinsame Wunde oder Geisteshaltung, die den globalen gleichschritthaften Reflex wie automatisch auslöst. Ob Drosten, Merkel, Lauterbach, ob Macron, Johnson oder Biden: Sie sind Kreuzritter in einem Krieg, den die Menschheit schon lange heimlich führt und der jetzt von der kalten in die heiße Phase geht. Der Feind ist viel größer und vielfältiger als dieses Virus. Es geht um die menschliche Natur beziehungsweise den natürlichen Menschen, um dessen Tötung und Ersetzung durch einen künstlichen Menschen. Die Natur ist der eigentliche Feind.

Seit Beginn der Coronakrise läßt mir eine Frage keine Ruhe: Gibt es eine Logik in all dem Unlogischen? Eine Wahrheit in all den Lügen? Gewiß gibt es viele Einzellogiken, die aus der Sicht eines jeweiligen Interesses sinnvoll erscheinen mögen: die Logik der Angst, und zwar nicht nur der von »oben« inszenierten oder geschürten, sondern auch die der ganz natürlichen menschlichen Angst vor Krankheit und Tod und davor, aus dem sozialen Konsens ausgeschlossen zu werden; auch die Logik der Angst der Regierenden, etwas falsch zu machen und auf Sicherheit zu gehen und deren Übertragung auf die Bevölkerung, um besser herrschen (»durchregieren«) zu können; die Logik der Medien, mit Katastrophenszenarien Aufmerksamkeit und Auflagen zu erzielen; die Logik der unermeßlichen Gewinne großer Konzerne und des Ausbaus ökonomischer Machtpositionen und der vielen einzelnen finanziellen Interessen, die im Spiel sind; die Logik der beruflichen Karrieren von Wissenschaftlern, Politikern, Medienleuten; die Logik einer Politik, die sich verrannt hat und jetzt nicht mehr zurück kann, ohne ihr totales Scheitern einzugestehen, oder die eines kaputtgesparten und überbürokratisierten Gesundheitssystems, und vieles andere mehr.

Dies alles erklärt jedoch nicht den fast weltweiten, zumindest das westliche Europa und Amerika beherrschenden Einklang, der in dieser Krise zu beobachten ist. So groß die Macht des Geldes auch sein mag: daß nicht nur einzelne Zeitungen oder der öffentlich-rechtliche Rundfunk, sondern praktisch alle Print-, Fernseh- und Rundfunkmedien von einem Tag auf den anderen in der gesamten westlichen Welt auf »Pandemiekurs« schalten und fast alle Journalisten, die sich sonst vor keinem Gefecht scheuen, dabei brav mitmachen, ist mit der Macht dieser Interessen allein nicht zu erklären. Dasselbe gilt für das Handeln der Politiker, die, wenn man die sogenannten »rechtspopulistischen« Parteien einmal ausnimmt, alle gleich reagieren.

Dafür gibt es nur eine Erklärung: Diese Interessen und/oder das Virus selbst müssen auf einen gemeinsamen wunden Punkt, eine allen gemeinsame Wunde oder Geisteshaltung treffen, die diesen gleichschritthaften Reflex quasi automatisch auslöst.

Der Konflikt

Als ich am 1. September 2021 morgens zum Bäcker ging, lagen auf der Theke einige in altdeutscher Schrift bedruckte Blätter. Ich las die Überschrift und wurde neugierig: »Psalm 91« stand da, und darunter der Text:

»Wer im Schutz des Höchsten wohnt und ruht, im Schatten des Allmächtigen, der sagt zum Herrn: 'Du bist für mich Zuflucht und Burg, mein Gott, dem ich vertraue.' Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers und aus allem Verderben. Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, unter seinen Schwingen findest du Zuflucht. Schild und Schutz ist dir seine Treue. Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten, noch vor dem Pfeil, der am Tag dahin-

fliegt, nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht, vor der Seuche, die wütet am Mittag …«

Das ist also das »Corona-Schutzkonzept« des Bäckers Heinen, dachte ich und nahm ein Blatt mit nach Hause. In dieser Bäckerei trägt kein Mitarbeiter eine Maske und es gibt auch keine Plastikwände.

Als ich den Text beim Frühstück ganz las und auf mich wirken ließ, merkte ich, wie eine tiefe Ruhe mich erfasste. Es stimmte, was dort stand. Wer in Gott ruht, ist geschützt. Natürlich nicht davor, sich mit Corona zu infizieren, genauso wie nicht vor irgendeiner anderen Art von Krankheit, einem Autounfall oder dem Tod, wie immer er kommen mag. Er ist geschützt, weil er nicht mit diesem Körper, diesem irdischen Leben, dem Materiellen, identifiziert ist.

Ob dies die Verfasser dieses Psalms gemeint und die Betenden es so verstanden haben, ist eine andere Frage. Und noch einmal eine andere Frage ist es, ob der moderne Mensch, ob wir Heutigen mit solchen Worten noch etwas anfangen können, ob es uns noch möglich ist, in Gott zu ruhen und so dieses Schutzes teilhaftig zu werden.

Unser heutiges Gebet ist ein anderes!

Es richtet sich nicht an Gott, sondern an die Wissenschaft, im Fall von Corona an die Impfung. Sie ist es, die uns »aus der Schlinge des Jägers und aus allem Verderben« erretten soll, vor »der Pest, die im Finstern schleicht und der Seuche, die am Mittag wütet«.

Selbst der Papst stimmt in dieses Gebet mit ein, indem er sich öffentlich impfen läßt und alle Gläubigen auffordert, es ihm gleich zu tun. Die Rettung gilt – auch in der Kirche – nicht der Seele, sondern nur und ausschließlich dem Körper, und sei er noch so alt und gebrechlich. Was es zu bewahren gilt, ist nicht das Ewige, sondern das Vergängliche – es soll nicht mehr vergehen dürfen. Oder was bedeutet es sonst, wenn Hundertjährige geimpft werden und die ganze Welt Beifall klatscht, wie es auf Fotos von den ersten Impfungen zu sehen und im Fernsehen mitzuerleben war?

Das Licht ging Weihnachten 2020 nicht von der Geburt des göttlichen Kindes und der darin liegenden Botschaft des Ewigen Lebens aus, sondern von der Entdeckung eines angeblich schützenden Impfstoffes, den die Frankfurter Allgemeine Zeitung einen »genialen Schachzug der Menschheit« und die deutsche Ministerin für Bildung, Wissenschaft und Forschung einen »Triumph der Wissenschaft« nannte.

Die implizite, aber dennoch ganz deutliche Botschaft damals lautete: WIR besiegen den Tod, und zwar ganz im Diesseits. Wir stehen zwar erst am Anfang, aber die Entdeckung der genetischen Impfstoffe zeigt es: an Corona wird bald niemand mehr sterben, und was für dieses »bösartige Virus« gilt, wird in nicht allzu ferner Zukunft für alle Krankheiten gelten: Wir werden sie besiegen, und wir werden auch den Tod besiegen.

Ich erspare mir nähere Ausführungen darüber, daß »wir« nichts besiegt haben und daß die Impfungen sich immer mehr als leeres Versprechen entpuppen. Daß sich in den Ländern mit hoher Impfquote mindestens genauso viele Geimpfte wie Ungeimpfte infizieren (auch in relativen, also die Zahl der Menschen in der jeweiligen Gruppe berücksichtigenden, Zahlen), so daß zehn Monate nach Beginn der Impfkampagne ein »Booster«, also eine erneute Impfung, herhalten muß, die dann mindestens alle sechs – wenn nicht alle drei – Monate erneuert werden soll, sagt alles über den angeblich 99-prozentigen Schutz, der uns Anfang des Jahres versprochen wurde (und an den fast alle Geimpften immer noch glauben, nur daß es jetzt der »Booster« richten soll).

Was noch vor einem halben Jahr als wissenschaftliche Wahrheit verkauft wurde, wird Stück für Stück einkassiert – aber ganz klammheimlich. Wer sich umfassend und ernsthaft über dieses Thema informiert, weiß dies ohnehin, und die anderen wollen es nicht wissen.

Worum es bei Corona geht

An jenem Morgen sorgte noch etwas anderes als das Ruhen in Gott für eine tiefe Entspannung in mir: Ich begann zu verstehen, worum es bei Corona im Innersten geht. Ich sah die Corona-Geschichte plötzlich im Zusammenhang mit den anderen modernen Themen, die genauso religiös aufgeladen sind und genauso missionarisch und irrational gepredigt werden wie die Impfung: Gender, künstliches Geschlecht, künstliche Befruchtung, Diversity, Sexismus, Rassismus, dazu der rasant fortschreitende Einsatz von Algorithmen und künstlicher Intelligenz und die damit einhergehende Ersetzung des Menschen durch Maschinen – und zwar nicht nur, wie bisher, der menschlichen Muskelkraft, also des Körpers, sondern des Denkens, also des menschlichen Geistes.

Inzwischen – besonders in Bezug auf Corona – werden diese Maschinen sogar schon zu moralischen Instanzen ermächtigt, die entscheiden, was man sagen darf und was nicht. Um es mit einem apokalyptischen Titel von Pink Floyd zu sagen: Welcome to the Machine.

Auf dem Blatt mit dem Psalm war neben der Überschrift noch ein kleines Bild, das mir anfangs gar nicht aufgefallen war. Dort kniet ein Ritter in voller Rüstung, das Schwert vor sich auf den Boden gestellt, und neigt den Kopf in einer Haltung tiefster Hingabe – ein Kreuzritter, der sein Schwert und sein Leben Gott weiht, um für ihn in den Heiligen Krieg zu ziehen.

Plötzlich sah ich: Darum geht es, wir sind in einem Heiligen Krieg.

Es geht nicht um Gesundheit und um vernünftigen Schutz, auch nicht um Politik oder um Karriere, Ruhm und Ehre, noch nicht einmal um Macht und Geld – es geht, auch wenn dies alles wichtige Motive der handelnden Personen, Firmen und Institutionen sind, um Religion.

Beim Kampf gegen Corona handelt es sich um einen Gottesdienst. Ob Drosten, Merkel, Lauterbach, ob Macron, Johnson, Biden, ob diese oder jene Zeitung, Fernsehanstalt oder andere »progressive« Medien: Sie sind Kreuzritter in einem Krieg, den die Menschheit schon lange heimlich führt und der jetzt von der kalten in die heiße Phase geht, der jetzt offen ausgebrochen ist.

Die Metapher vom »Krieg gegen das Virus«, die dem französischen Präsidenten Emmanuel Macron und einigen anderen am Anfang herausgerutscht ist, ist ganz wörtlich zu nehmen. Es wird zwar nicht geschossen, es ist noch kein »heißer« Krieg, aber kalt ist er auch nicht mehr. Es ist ein verdeckter, ein unerkannter Krieg, und er wird mit ganz anderen Mitteln geführt als gewöhnliche Kriege. Es ist auch nicht der Krieg gegen ein Virus oder eine besonders gefährliche Krankheit. Das alles – Gesundheitsschutz, Sorge um das Gesundheitssystem, Jagd nach wirtschaftlichem Profit oder nach

wissenschaftlichem Ruhm, Karrierestreben, gehorsames Ausführen von Befehlen – sind zwar subjektiv leitende Motive der Akteure, aber dahinter wirkt etwas anderes, das den großen Gleichschritt erst möglich macht.

Im Sinne dieses Krieges machen selbst die unsinnigsten Corona-Maßnahmen plötzlich Sinn, wird das scheinbar ganz Unlogische plötzlich logisch, vor allem, da es ein ganz unbewußter Krieg ist. Auch die Unversöhnlichkeit, mit der Ungläubige verunglimpft und ausgeschlossen werden, die Pervertierung von Wissenschaft zum Dogma, die Verwischung von Lüge und Wahrheit und vieles andere mehr ergeben in einem »Heiligen Krieg« einen logischen Sinn: Wer für Gott kämpft, hat immer Recht, und wer heutzutage für das Überleben ist, ebenfalls – egal, welche Art von Leben das sein mag. Hauptsache, niemand stirbt.

Die Frage ist: Wer ist der Feind in diesem Krieg?

Und, da es ein »heiliger«, ein Religionskrieg ist: welchem Gott dient er, und wer sind die Kreuzritter?

Um diese Fragen zu klären, muß man über Corona hinausblicken. Der Feind ist viel größer und vielfältiger als dieses Virus. Es geht um die menschliche Natur, beziehungsweise den natürlichen Menschen, um dessen Tötung und Ersetzung durch einen künstlichen Menschen. Die Natur, zu der untrennbar auch die Hinfälligkeit und das Sterben gehören, die Natur, die immer noch um vieles mächtiger ist als wir und sich dem menschlichen Willen noch nicht ganz untergeordnet hat, die wir noch nicht ganz im Griff haben, diese Natur ist der eigentliche Feind.

Bei Corona sieht man es vor allem daran, daß die natürliche Immunität nicht zählt. Sie muß – das ist die ganze Räson der Impfgeschichte – durch eine künstliche, vom Menschen erzeugte und immer wieder neu zu erzeugende Immunität ersetzt werden.

- Obwohl in Studien klar nachgewiesen wurde, daß Menschen, die an Covid erkrankt waren und genesen sind, im Durchschnitt einen wesentlich höheren Antikörperstatus haben als Geimpfte, gilt ihre Immunität nur ein halbes Jahr und muß durch eine Impfung, also eine künstliche Immunität, »aufgebessert« werden.
- Obwohl eine Virusübertragung (eine »Infektion«) für gesunde Kinder und Jugendliche in aller Regel keine ernsthafte Gesundheitsgefährdung darstellt, wird auf die Kinder und deren Eltern – und bald auch auf Kleinkinder – ein immenser Druck ausgeübt, sich impfen zu lassen. Vor allem dieser Punkt macht deutlich, daß es nicht um Immunität geht, sondern darum, daß diese künstlich erzeugt wird. Die Stärkung der natürlichen Immunität (durch Kontakt mit dem Virus) soll durch die Impfung von Kindern geradezu verhindert werden.
- Zuletzt: Der neue Gesundheitsminister Karl Lauterbauch hat es am 5. Januar 2022 quasi amtlich bestätigt: »Die Impfpflicht muß schnell kommen«, sagte er dem Redaktionsnetzwerk Deutschland, denn »Wir können nicht darauf warten, daß eine Impfpflicht überflüssig wird, weil wir eine sehr hohe Durchseuchung der Bevölkerung haben«.
- Deutlicher kann man es nicht mehr sagen: Die Impfpflicht wird nicht gebraucht, um die Menschen gegen Corona zu immunisieren, sondern sie muß sofort durchgesetzt werden, weil sonst die Gefahr droht, daß Impfungen überflüssig werden, weil die Menschen aufgrund einer Ansteckung mit Omikron, die vermutlich nicht mehr lebensgefährlich ist, schon bald eine natürliche Immunität haben werden, und zwar in der gesamten Bevölkerung.
- Damit wäre das Projekt einer gentechnischen Immunisierung gescheitert – allerdings nur vorläufig, denn am selben Tag meldet Biontech-Pfizer, daß man einen mRNA-Impfstoff gegen Gürtelrose entwickelt habe. Gürtelrose hat jedoch nicht das Potential für eine tödliche Pandemie, daher dürfte eine Massenimpfung hier wenig Erfolgsaussichten haben. Dazu bräuchte man schon eine neue Pandemie.

Dasselbe sehen wir bei den anderen genannten Themen

... am deutlichsten in der Genderdebatte.

Der Zweigeschlechtlichkeit, einem durch und durch natürlichen Element menschlichen Lebens, das wir mit allen Säugetieren teilen und das die biologische Grundlage unseres Lebens ist, wird ein intellektuelles Konstrukt von zig Geschlechtern übergestülpt.

Männer und Frauen gibt es demnach als natürliche Gegebenheiten nicht. Das natürliche Geschlecht soll, so wird uns in

einem fortwährenden Trommelfeuer (das inzwischen schon im Kindergarten beginnt) eingebläut, nichts Natürliches, sondern etwas »sozial Konstruiertes« sein. Diese Behauptung ist so absurd, daß sie keinerlei Diskussion würdig ist. Nur so viel: Wenn sie stimmte, müßte man auch die Geschlechtsumwandlung sozial konstruieren können und bräuchte nicht eine zweistellige Zahl von Operationen und lebenslange Hormon- und Medikamentengaben.

Es geht bei dieser Debatte auch nicht um das psychische Leiden von Menschen, die sich mit ihrem körperlichen Geschlecht emotional nicht oder – so ist es meistens – nur unzulänglich identifizieren können. Hinzu kommt, daß dieses Leiden zum Teil auch entwicklungsbedingt ist und zur allgemeinen Unsicherheit in der Pubertät gehört.

Dieses Leiden fällt in den Zuständigkeitsbereich der Psychologie und nicht der Chirurgie und Chemie – und kann dort auch durchaus erfolgreich gemildert oder ganz aufgelöst werden, ohne daß der Körper verstümmelt und der Mensch, der dies mit sich macht und machen läßt, zum lebenslangen Gefangenen und Abhängigen der Medizin wird. Aus dem Gefühl der Gefangenschaft in einem »falschen« Körper wird die ganz reale und unaufhebbare lebenslängliche Gefangenschaft in der Medizin.

Es geht auch hier um einen Angriff auf die Natur. Genauer: Es geht darum, daß sich der moderne Mensch nicht mehr seiner Natur fügen, sondern sie seinem Willen unterwerfen will. Ich bestimme selbst, wer und was ich bin – das ist das moderne Credo. Ich bin nicht der/die/das, was natürlich aus der Vereinigung meiner Eltern entstanden ist, sondern der/die/das, was ich sein will. Ich bin der Schöpfer meines Lebens.

Der Historiker Yuval Noah Harari, dem mit dem Buch »Eine kurze Geschichte der Menschheit« eine große, faktengesättigte Erzählung über die Geschichte des Homo Sapiens gelungen ist, die ihm weltweiten Ruhm eingebracht hat, nennt den modernen Menschen daher »Homo Deus«, Gottmensch, weil er sich zum Schöpfer des Lebens machen will.

Die Natur in uns

Für den modernen Menschen, vor allem für die Priester der Moderne in den Medien, ist es die größtmögliche narzißtische Kränkung, daß der Mensch sein Leben nicht, wie der Zeitgeist es sich selbst und uns allen einredet, selbst bestimmen kann.

Wir bestimmen weder, ob, wann, wie, durch wen und wo wir geboren werden, ob als Junge oder Mädchen, in Armut oder Reichtum, mit welcher Hautfarbe und mit welchen Gaben, Stärken und Schwächen körperlicher wie geistiger Art, noch, wann und wie wir sterben. An der Tatsache, daß wir sterben, führt jedoch nichts vorbei. Wir sind immer noch der Natur unterworfen, und zwar nicht nur der Natur um uns herum, sondern auch der in uns drin, der Natur, die wir sind.

Die große Unverschämtheit von Corona besteht darin, daß es uns plötzlich – am Beginn der Pandemie – massiv an unsere Sterblichkeit, also unsere Natürlichkeit, erinnert hat. Die demonstrative Impfung von Hundertjährigen, die, begleitet von lautem Triumphgeschrei in allen Medien, daß jetzt (im Dezember 2020) »das Virus besiegt sei«, in jedes Wohnzimmer übertragen wurde, ging weit über Corona hinaus. Es war eine Kampfansage an den Tod: Jetzt haben wir dich, du wirst bald niemanden mehr holen, selbst unsere Ältesten schützen wir vor dir.

Nun, das Ergebnis ist ernüchternd: aber wie ein Alkoholiker das Nüchternsein nicht aushält und wieder zur Flasche greift, so will auch hier niemand die Wirklichkeit sehen. Im Impfjahr 2021 sind nicht nur viel mehr Menschen an Covid erkrankt, sondern, darauf deuten die vorläufigen Zahlen jedenfalls hin, auch mehr gestorben als im Jahr zuvor, und zwar nicht an Covid!

Der Prozentsatz, mit dem der Impfschutz von den Herstellern angegeben und der von Politik wie Medien kritiklos verbreitet wurde, ist inzwischen von anfangs nahezu 100 Prozent auf teilweise (je nach Studie und Population) weit unter 50 Prozent gerutscht. Bei »Omikron« wirkt die Impfung so gut wie gar nicht. Die »Impfweltmeister« Italien, Spanien und Portugal, wo fast hundert Prozent der Erwachsenen vollständig geimpft sind, haben die weltweit höchsten Infektionszahlen, viel höher als ein Jahr zuvor, als noch niemand geimpft war.

An der Börse würde man längst von einem Jahrhundert-Crash reden.

Wenn nicht nur Politiker, sondern auch Wissenschaftler jetzt sagen, das sei kein Argument gegen die Impfung, denn dabei sei es nie darum gegangen, einen sicheren Schutz vor Infektionen zu erreichen, sondern nur darum, schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle zu reduzieren, dann ist dies schlicht gelogen. Es widerspricht nicht nur allen früheren Aussagen, sondern auch allen Argumenten für

die 2G-Regel, vor allem aber der Impfung von jungen Menschen bis ins frühe Kindheitsalter. Denn Kinder und Jugendliche haben so gut wie kein Risiko für einen schweren bis tödlichen Krankheitsverlauf. Bei Kindern liegt es, sofern sie nicht ohnehin schwer krank sind, bei null!

Welchen Schluß zieht man nun aus diesem Impfversagen? Jetzt müssen sofort alle zum dritten Mal (wenn nicht schon zum vierten Mal) geimpft (»geboostert«) werden! Das ist die Logik von Karnevalswitzen oder von total Verzweifelten – es sei denn, es steckt noch etwas anderes hinter der Impfgeschichte.

Daß die Corona-Impfstoffe die einzigen sind, die nur wenige Monate wirken, scheint niemanden zu stören. Nur in »Querdenker«-Medien wird die berechtigte Frage gestellt, ob dies überhaupt eine Impfung ist oder ob nicht unter dem Deckmantel der Impfung Gentherapie durchgesetzt werden soll.

Den Menschen »gegen die Natur« immunisieren

Auch hier zeigt sich: Es geht weder um den Schutz vor einer Covid-Erkrankung noch um Gesundheit im Allgemeinen. Es geht darum, sie künstlich herzustellen, darum, mit technischen Mitteln einen Damm gegen die Natur zu errichten, darum, den Menschen gegen die Natur zu immunisieren.

Nicht, daß dies allen oder auch nur den meisten Akteuren bewußt wäre – es ist der ganz überpersönliche Geist unserer Zeit, der hier am Werk ist. Er setzt sich ganz unbewußt durch, weil wir gar nicht mehr anders denken können. Alles, was aus der Natur kommt und nicht der Erbauung und dem schönen oder auch aufregenden Erleben dient, muß abgewehrt, wenn nicht vernichtet werden. Daß dieser Geist viele Profiteure hat, sorgt dann dafür, daß er sich auf allen Ebenen durchsetzt.

Corona ist ein Glücksfall für alle, die in diesem Geist leben und schaffen und damit wirtschaftliches Kapital oder wissenschaftlichen Ruhm erzielen wollen. Jetzt können sich Gentechnik und »Virtual Reality« (der Begriff ist ein Widerspruch in sich: entweder ist etwas real oder virtuell – aber dafür sind in der deutschen Sprache englische Begriffe da, daß niemand solchen Unsinn bemerkt) auf breitester Front durchsetzen. Der menschliche Körper und der menschliche Geist werden in der Hightech-Zukunft künstlich (industriell) erzeugt, und das heißt: sie werden vermarktet, sie werden zu Waren.

Das Kapital hat ein neues riesiges Anlageobjekt. Marc Zuckerberg beziehungsweise seine Algorithmen entscheiden, was Sie denken und sich wünschen, und er liefert es sogleich mit. Und er macht dies so geschickt, daß Sie es noch nicht einmal merken und weiterhin fest daran glauben, daß Sie selbst über Ihr Leben entscheiden. Die Umbenennung des Facebook-Konzerns in »META« verweist darauf, daß eine Meta-Welt, also eine Überwelt, geschaffen werden soll, in der künstliche Menschen ein künstliches Parallelleben führen, das sie, so die Vision, am Ende nicht mehr vom realen Leben unterscheiden können.

Dies ist, so scheint es mir, der finale Countdown einer Geschichte, die schon im 8. Jahrhundert mit der Christianisierung der germanischen »Heiden« und der Auslöschung ihres mythischen Glaubens begann, sich in der Verfolgung von »Hexen« und Ketzern fortsetzte, dann mit der Aufklärung in ihr scheinbares Gegenteil umschlug und zunächst die moderne Wissenschaft und in ihrem Gefolge Technik und Industrie hervorbrachte.

In diesem Prozeß fanden immer wieder Kriege gegen »Ungläubige« statt, vor allem gegen solche, die sich dem Geist des Materialismus und Rationalismus widersetzten. Es bedurfte nur noch der Angstmache und einer geschlossenen Medienfront, um jetzt zum entscheidenden Angriff zu blasen und unserem Ausgeliefertsein an die Natur ein Ende zu bereiten.

Die Illusion des Ich

Es ist kein Zufall, daß Bill Gates für die einen der Teufel und für die anderen der Erlöser ist – es entspricht genau dem religiösen Charakter der Corona-Debatten. Er ist so etwas wie der Buddha oder Jesus unserer Zeit.

Was Gates will – Krankheit und Tod, das Übel der Welt, die Geißeln der Menschheit mithilfe hochentwickelter Technologie ausrotten – wollen im Grunde fast alle. Das Besondere an ihm ist nur, daß er unermeßlich viel Geld und damit Macht hat und dazu noch überaus clever ist und weiß, wie er dieses Geld im Sinne seiner Vision am besten einsetzt.

Auch dem Buddha ging es um die Frage, wie Krankheit, Leid und Tod überwunden werden können. Buddhas Antwort lautet, daß man erkennen müsse, daß das »Ich«, das sich mit dem menschlichen Körper, der physischen Existenz, identifiziert, eine Illusion ist, daß alles, was wir »die Welt« und auch unser Ich oder Selbst nennen, nur eine vorübergehende Manifestation des einen und ewigen Geistes ist, und daß das Leid endet, wenn man dies erkennt. Er hat dies nicht als Theorie oder Philosophie oder Theologie formuliert, sondern es war, soweit man den historischen Zeugnissen entnehmen kann, seine persönliche Er-

fahrung und Erkenntnis, seine »Erleuchtung«.

Bei Jesus ist es die Liebe, die Leid und Tod überwindet. Bei beiden geht es aber nicht um den physischen Tod – der bleibt, aber er zählt nicht mehr. Wenn ich im Innersten erkannt habe, daß alles Geist (»Gott«) und das menschliche Leben (die Welt) nur eine vorübergehende Erscheinung dieses Geistes ist, den man auch Gott oder Bewußtsein nennen kann, hat der Tod, wie es in einem österlichen Kirchenlied heißt, »keinen Stachel mehr«. Dann ist man frei.

Überwindung von Krankheit und Tod

Gates, Zuckerberg und die ganze Hightech-Elite sehen dagegen in der technischen Umformung des Menschen und der Schaffung einer künstlich-illusionären (»virtuellen«) Existenz die Überwindung von Krankheit und Tod. Das ewige Leben ist ein virtuelles, und es wird eine technische Schöpfung des Menschen sein.

Damit er in diese Meta-Welt paßt und funktioniert, muß parallel zur Schaffung der Virtual Reality auch der Mensch technisch erneuert, sozusagen »neu geschaffen werden«. Das menschliche Genom, seine natürliche Programmierung und Existenz, muß durch eine technische Programmierung ersetzt werden.

Nichts anderes bedeutet Gentechnik. Die neue Metaphysik ist eine META-Physik – im Gegensatz zur alten geistigen Metaphysik jedoch durch und durch physikalisch und materialistisch und durch und durch geistlos. Daß sich das dann auch noch vermarkten läßt und das Kapital so nochmals eine nahezu unerschöpfliche Verwertungschance erhält, gibt dem Projekt den nötigen Drive. Anstatt daß, wie Marx es auf der Basis einer industriellen Produktion und nationalen Ökonomie noch berechnet hatte, die Profitrate tendenziell sinken und der Kapitalismus damit an sein natürliches Ende kommen müßte, steigt sie ins Unermeßliche.

Man kann viel über die Hintermänner und -frauen dieses Prozesses spekulieren und sich an der unerquicklichen Allianz von Big Business, Politik und Medien abarbeiten – das Entscheidende ist etwas anderes. All diese Projekte, nicht nur deren Durchsetzung, sondern auch schon ihre Entwicklung, wären nicht möglich ohne einen Geist, eine geistige Lebenshaltung, die in diesen Projekten ihren dinglichen Ausdruck findet.

Es ist die abendländische Seele, der Geist des christlichen Abendlandes, der sich hier manifestiert. Es geht um etwas viel Tieferes als ein Dafür oder Dagegen! Es geht um ein Innehalten und ein Erkennen, eine Bewußtwerdung dieses Geistes, der unser aller Geist ist.

Fragen Sie sich ernsthaft:

Wenn morgen jemand mit einem neuen, kaum erprobten »Impfstoff« (oder einem Programm mit vielen neuen »Impfstoffen«) kommt und verspricht, daß Sie mit 90 prozentiger Wahrscheinlichkeit mindestens 150 Jahre alt werden und dabei körperlich auf dem Level von heute bleiben oder gar wieder jünger werden, wenn Sie sich jetzt impfen und dann halbjährlich »boostern« lassen, und daß Sie dann in 50 Jahren wieder auf den Reset-Knopf drücken und sich nochmal 50 oder 100 Jahre nehmen können – was werden Sie tun?

Der Krieg gegen die Natur ist unser christliches Erbe, das die Wissenschaft, allem vordergründigen Rationalismus und Atheismus zum Trotz, nur fortführt. Der Mensch hat die Schöpfung zu seinem Projekt, mehr noch: zu seinem Daseinszweck gemacht. Was Gott ange-

fangen hat, müssen wir vollenden.

Wir haben Gott zwar abgeschafft, haben ihn uns im Geiste unterworfen, aber indem wir dies taten, ist er unbemerkt in uns hineingeschlüpft. Anstatt ihn losgeworden zu sein, beherrscht er uns nun von innen: Wir müssen wie Gott sein, und das Instrument dafür ist die Wissenschaft. Mit ihrer Hilfe erschaffen wir eine perfekte, technisch funktionierende Welt.

Die Natur-Wissenschaft ist keine Arbeit mit der Natur (wie es zum Beispiel die Traditionelle Chinesische Medizin ist), kein Versuch, sich durch ihr tieferes Verständnis besser in sie einzufügen, sondern ein Angriff gegen sie. Damit ist sie aber auch ein Angriff auf den natürlichen Menschen.

Was wir bekämpfen, sind wir selbst

Im Versuch, einen Schutzwall gegen die Natur oder gegen die als gefährlich oder schlecht angesehenen Aspekte der Natur zu errichten, steckt ein schwerer, am Ende sogar tödlicher Denkfehler. Die Natur ist nicht nur um uns herum, sie ist nicht nur außen, sondern wir sind Natur. Das bedeutet: Was wir bekämpfen, sind wir selbst. Wir töten uns selbst. Ob dies ein physischer Tod ist oder nicht, ist am Ende egal. Wenn Kinder demnächst massenhaft in vitro mit einer Spritze »gezeugt« und in künstlichen Behältern herangezüchtet werden, wenn unser Immunsystem sich an regelmäßige Injektionen gewöhnt haben und dann wie ein Junkie davon abhängig sein wird, wenn unser körperliches und dann auch mentales Funktionieren an Apparaten und Implantaten hängt, Menschen sich von Maschinen das Denken und Handeln abnehmen lassen, wenn die Alexas und Siris in unserem Gehirn sitzen und lautlos ihre Anweisungen geben und wir ihnen folgen, ohne zu merken, daß wir ihnen folgen, wenn die große Mehrzahl der Menschen dies auch noch gut findet, weil ihnen dann auch noch die lästige und schwierige Aufgabe des Denkens abgenommen wird, dann ist die Menschheit Geschichte. Dann werden wir vielleicht überleben, aber keine Menschen mehr sein.

Zu einem Kreuzzug und einer Religion gehört ein Gott, dem man dient. Bei den Gotteskriegern des Islamischen Staates, den Taliban und anderen, die vom Westen als religiöse Krieger und Fanatiker angesehen werden, ist es noch der alte Gott, den sie Allah nennen. Der hat bei uns längst ausgedient. Nietzsche hat ihn vor 150 Jahren für tot erklärt und hatte Recht damit, dieser Gott ist tot.

Offenbar kann der Mensch aber ohne einen Gott nicht leben. Alle Attribute, die dem alten Gott einst zugeschrieben wurden, reklamiert der »aufgeklärte« westliche Geist nun für sich selbst: Schöpfertum, Allmacht, Überwindung des Todes, sogar einen absoluten Wahrheitsanspruch für die von ihm geschaffene Wissenschaft beziehungsweise deren regierungsamtliche Interpretation.

Daß damit das Wesen der Wissenschaft auf den Kopf gestellt wird, interessiert offenbar niemanden mehr. Wissenschaftliche Theorien und Befunde sind immer bezweifelbar und – ebenso wie Politik – nie »alternativlos«. Der Zweifel, das Grundprinzip der Wissenschaft, hat jedoch ausgedient. Selbst Universitäten, an denen einst das Zweifeln, das In-Frage-Stellen auch heiligster »Wahrheiten« gelehrt wurde, sind inzwischen bei den oben genannten Themen zu Glaubenseinrichtungen – sprich: Kirchen – geworden. Die Stelle der Priester, die den einfachen Menschen die Wahrheit verkündeten, haben die Journalisten der Leit- und Staatsmedien übernommen. Sie bedienen auch

den Pranger, an den alle Häretiker gestellt werden.

Was steckt dahinter?

Wie sind wir dahin gekommen? Man nähert sich der Antwort, wenn man auf den Anfang der Coronakrise im Frühjahr 2020 schaut: Es ist die Angst vor dem Tod! Diese Angst hat das ganze absurde Corona-Theater erst möglich gemacht. Und diese Angst hat einen sehr, sehr tiefen Grund, nämlich den schon angesprochenen Tod Gottes.

Mit der Dekonstruktion des alten religiösen Weltbildes durch die Aufklärung und die Moderne ist der Tod zum absoluten Gegensatz, zum Vernichter des Lebens geworden. Das war er früher nicht, denn das Leben – oder irgendeine Art von Existenz – hörte mit dem Tod nicht auf. Er war nur ein Übergang: nichts Schönes, nichts, was man sich wünschte, sicherlich ein schmerzhafter Einschnitt, der auch Angst machte, weil man geliebte Menschen verliert und das Danach nicht kennt, aber doch nicht das absolute Ende!

Genau dies ist er aber für den modernen, sich aufgeklärt dünkenden Menschen: das absolute und unwiderrufliche Ende.

Das können wir, so meine These, nicht aushalten.

Vielleicht einige wenige, aber nicht die Masse. Wir wollen weiterleben, koste es, was es wolle. Und da es kein Weiterleben im Jenseits mehr gibt, muß es im Diesseits sein. Dieses Leben darf nicht enden.

Und genau da funkt uns unsere Natur dazwischen. Von außen (Viren, Krankheiten, Klimawandel, »Naturkatastrophen« etc.) wie von innen (Sterblichkeit auch ohne Krankheit und äußere Gewalt). Also müssen wir sie abschaffen. Überleben, »ewig« leben können wir nur als künstliche Wesen, als Plastikblumen, die nie verwelken, oder als virtuelle Kopien in einer virtuellen Welt.

Das »ewige« Leben auf Erden kann nur ein totes Leben sein. Im Kleinen haben die Lockdowns uns das vorgeführt: Um nicht zu sterben, darf man sich nicht mehr bewegen.

Wenn wir dies nicht wollen, gibt es nur einen Weg: Wir brauchen eine neue Spiritualität! Wir müssen erkennen, daß wir nicht nur Körper, sondern auch – sogar zuallererst – Geist sind, und daß Leben und Tod nicht zwei, sondern eins sind. Es gibt das Eine nicht ohne das Andere. Wenn wir das sehen und im Geist zu Hause sind, sind wir geschützt. Der Psalm spricht die Wahrheit.

Autor
Dr. Wilfried Nelles

Quelle:
www.multipolar-magazin.de

Über den Autor:
Dr. Wilfried Nelles, Jahrgang 1948, ist Psychologe und Sozialwissenschaftler und leitet gemeinsam mit seinem Sohn Malte Nelles das »Nelles-Institut für Phänomenologische Psychologie und Lebensintegration« in Nettersheim, Eifel und Berlin. Wilfried Nelles ist Autor vieler Bücher, die in zehn Sprachen übersetzt wurden.

Die fünf Sprachen der Liebe
Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt

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

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

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

Venus und Mars

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

Ein Gespräch nur um des Gespräches willen zu führen, ist keine typisch männliche Kommunikationsform.

Außer vielleicht »unter Männern« und über so existentielle Themen wie Motorräder oder Fußball. Umso frustrierender kann es für das weibliche Geschlecht sein, wenn der Mann sich aus dem Gespräch ausklinkt, sobald er seinen Lösungsvorschlag unterbreitet hat. Der geplante Austausch kommt gar nicht erst in Gang.

Gestörte Liebeskommunikation

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

Beim Lesen erinnert man sich an eigene gemachte Erfahrungen, an Momente der Frustration und Sprachlosigkeit, wenn man wieder einmal kopfschüttelnd im Wohnzimmer stand, überzeugt, sich verständlich und klar ausgedrückt zu haben, ohne jedoch Verständnis zu finden. Und gleich-

zeitig wächst die Erkenntnis, daß es sich dabei nicht um ein böswilliges Nichtverstehenwollen des Partners handelte, sondern um ein Nichtverstehenkönnen.

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

Kleine Veränderungen, große Wirkung

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

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

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

Die Muttersprache der Liebe

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

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

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

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

Liebessprachen lernen lohnt sich

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

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

Autor
Michael Hoppe

Naturheilpraxis Merkle
Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheits-Check
Osteopathie (auch Kinder und Säuglinge)
Dorn-Breuss, pneumatisches Schröpfen
Emmett-Technik (Schmerztherapie)
TCM/Akupunktur, NPSO (Siener-Therapie)
Renate Merkle Heilpraktikerin/Osteopathin
Bühlgartenweg 20 • 74354 Ottmarsheim
Tel. 07143/409576
Email: naturheilpraxis.merkle@web.de
Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

Wir sind das, was wir über uns denken

Über das Mysterium Selbsterkenntnis wird schon seit Urzeiten eruiert, diskutiert und philosophiert. Wer bin ich und wenn ja, wieviele? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was ist der tiefere Sinn unseres Da-Seins? Auf der Suche nach der ultimativen Wahrheit über sich selbst haben sich schon viele Menschen in ihrem eigenen Gedankenlabyrinth verlaufen – ohne dabei glücklichere Menschen zu werden. Vielleicht sollten wir die Selbsterkenntnisfrage daher sehr viel praktischer stellen, nach dem Motto: Wie muß ich mich denn selbst sehen, damit Freude, Glück und Zufriedenheit in mein Leben kommen?

»Die Welt ist das, was wir über sie denken. Unsere Mitmenschen sind das, was wir über sie denken. Und wir selbst sind das, was wir über uns denken.« Klingt das banal? Oder gar fatalistisch? Mag sein! Und doch liegt darin der wahre Schlüssel zur Selbstbefreiung!

Denn solange wir der Überzeugung sind, daß unsere Selbstwahrnehmung einer objektiven Wirklichkeit entspringt, sitzen wir in der Falle. Wir gehen dann davon aus, daß wir so »sind«, wie wir uns sehen. Und daß daran auch nichts zu ändern ist – außer wir tauchen ganz tief ein in unsere Lebensgeschichte und finden dabei mehr über uns selbst heraus: Vor allem die vielen Gründe, warum unser Leben bisher nicht wirklich gelungen ist.

Nicht wenige Selbsterkenntnissucher haben so viele Jahre in Seminaren oder auf der Psychologencouch verbracht und versucht, in psychoanalytischer Selbstbetrachtung die Erlösung zu finden. Die Erlösung von was? Von der Wahrheit über uns selbst? Oder von dem Bild, das wir von uns haben?

Uns geschieht nach unserem ... Selbstbild

Glauben Sie, daß es eine objektive Wirklichkeit gibt? Daß Menschen eingeteilt sind in talentiert und untalentiert, erfolgreich und erfolglos, glücklich und unglücklich? Und daß folgerichtig die Menschen mit dem größten Potential die besten Chancen haben, glücklich und erfolgreich zu sein?

Wie viele Menschen kennen Sie, die talentiert, intelligent, gutaussehend und sympathisch sind – und doch nichts auf die Reihe bringen?

Und wie viele Menschen kennen Sie, die weder äußerlich noch in ihrer Art besonders viel hermachen und trotzdem an der Spitze stehen? Wie geht das? Widerspricht das nicht jeglicher Logik?

Zuallererst einmal sollten wir darüber nachdenken, ob unsere Vorstellung von den Lebensgesetzen tatsächlich noch zeitgemäß ist. Da hat man uns doch jahrhundertelang beigebracht, daß wir vor allem fleißig, demütig und brav sein müssen, um die Gunst des Himmels zu erlangen. Je besser angepaßt wir leben, hieß es, desto eher ist mit dem göttlichen Segen zu rechnen.

Können wir ganz sicher sein, daß diese Vorstellung der Wahrheit entspricht? Spätestens seit provokativer Buchtitel wie »Liebe dich selbst – dann ist es egal, mit wem du verheiratet bist« oder »Brave Mädchen kommen in den Himmel, böse Mädchen kommen überall hin« hat sich die Sicht auf das »Bravsein« in unserer Gesellschaft verändert. Will der Schöpfer wirklich brave, angepaßte Schäflein? Oder ist er ein »Heiliger Freigeist«, der uns eine individuelle Entwicklung zugesteht und nach dem Motto agiert: Hilf dir selbst (sei stark!), dann bleibt auch der Segen nicht aus.

Wenn wir das tatsächliche Weltgeschehen betrachten, dann sehen wir vor allem eines: Nicht den Braven, Bescheidenen und Gottes-»Fürchtigen« fließt im Leben die Fülle zu, sondern denen, die an sich selbst glauben. Unabhängig von ihren objektiven und angeblich genetisch vorgegebenen Möglichkeiten. Nicht umsonst heißt es in den meisten spirituellen Philosophien: Euch geschieht nach eurem Glauben. Doch wer kann wirklich »gläubig« sein, wenn er an sich selbst zweifelt?

Die Macht des Selbstbildes

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären in einer Familie geboren, die Ihnen vom ersten Tag ihres Lebens an vermittelt hätte: Du bist klasse! Du bist einzigartig! Du bist ein grandioses, unverwechselbares und gottgesegnetes Individuum, dem in seinem ganzen wunderbaren Leben alles zufließt! Die Welt ist nur dazu da, dich zu beglücken und mit seiner Fülle zu überschütten! Zweifle nie an dir selbst! Alles wird gut! Du bist der Architekt deines Schicksals!

Wie anders aber entwickelt sich unsere Sicht auf das Leben, wenn wir von Kind auf zu hören bekommen, daß Eigenlob stinkt, wir uns furchtbar anstrengen und im Schweiße unseres Angesichts unser Brot verdienen müssen? Daß es ohne Fleiß keinen Preis gibt und man im Leben nichts geschenkt bekommt! Daß aber aus uns eines Tages noch etwas werden kann – was folgerichtig be-

deutet, daß wir jetzt noch »nichts« sind!

Unser Selbstbild ist fast immer eine Folge unserer Erziehung. Und ein Mensch, der regelmäßig gelobt und von Herzen geliebt wird, entfaltet ein ganz anderes Selbstbewußtsein als der, dem man seine Individualität abspricht oder aberzieht.

Man könnte sogar noch einen Schritt weitergehen und sich die Frage stellen, ob unser Selbstbild nicht deckungsgleich ist mit unserem Bild von der Welt. Denn wir alle projizieren unsere innere Einstellung nach außen, und das Leben antwortet uns entsprechend.

In einer mehrjährigen Seminarreihe haben wir einmal ein Experiment gemacht. Wir haben die Teilnehmer gefragt, wie sie sich den Schöpfer vorstellen. Und dann haben wir sie über ihren leiblichen Vater erzählen lassen. Und siehe da, die Bilder waren fast deckungsgleich.

Wer einen freundlichen, nachsichtigen Vater hatte, der stellte sich auch Gott entsprechend vor. Wessen Vater eher unberechenbar war, der glaubte an einen unberechenbaren Gott. Und wer ohne Vater aufgewachsen war, zweifelte meist an der Existenz einer höheren Macht.

Denken läßt sich ändern

Was wir über die Welt oder uns selbst denken, ist nichts, das uns in die Wiege gelegt wird. Es entsteht mit der Zeit, ist abhängig von der Familie, in der wir aufwachsen, von der Gesellschaft, in der wir leben, von Religion und Zeitgeist und von vielen weiteren Faktoren.

Unbestritten jedoch ist, daß unsere Gedanken und unser Selbstbild eine fundamentale Wirkung haben. Und mit dem Denken ist das ja so eine Sache. Unser Gedanken entstehen nicht etwa gewollt und sind immer zielgerichtet – sie geschehen einfach. Denn unser Verstand filtert permanent die unzähligen Eindrücke, die er von der Außenwelt empfängt. Und je nachdem, wie wir selbst eingestellt sind, »reproduziert« er Optimistisches oder Pessimistisches, Trauriges oder Hoffnungsvolles. Er macht uns einfach Angebote, erzeugt Bilder – und wir entscheiden, ob wir diese für real halten und »glauben«, oder ob wir sie ablehnen.

Der Mensch denkt täglich (wissenschaftlich geschätzt) ca. 60.000 Gedanken. Und angeblich sind ca. 97 % dieselben wie gestern. Das heißt, wenn wir unsere Gedankenwelt und unser daraus resultierendes Selbstbild ändern möchten, müssen wir unser Denken ändern.

Der bekannte »Positiv-Denker« und Bestsellerautor Dr. Joseph Murphy formulierte es einst so: »Der erste Schritt auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben ist die Korrektur unseres Gedankenlebens: Ändern Sie Ihr Denken, erkennen Sie, daß Ihre Gedanken und nicht die äußeren Umstände die Ursache sind – dann können Sie Ihr Schicksal verändern.«

Was so einfach klingt, hat leider einen Haken – das schon vielfach genannte Selbstbild. Denn Menschen, die nicht viel von sich selbst halten, neigen häufig dazu, sich positive Gedanken gar nicht zuzugestehen. Der Berufspessimismus ist gerade im protestantischen Schwabenland lange eine Art »Tugend« gewesen, obwohl er nicht wirklich glücklich macht.

Ich muß dabei immer an einen Nachbarn denken, den ich einmal auf einen Lotto-Jackpot ansprach, der seinerzeit bei 34 Millionen Euro lag. Seine Antwort war: »Da spiele ich nicht! Überlege doch, wie viel Steuern du bezahlen mußt, wenn du so viel gewinnst.« Ja, das Selbstbild meines Nachbars gestand ihm eine solche Summe nicht zu.

Wir brauchen ein neues Selbstbild

Heute wird viel über den Störfaktor Mensch auf unserem Planeten diskutiert. Wir haben so manches Unschöne angerichtet, seit wir uns die Erde »untertan machen« und gehen nicht gerade zimperlich miteinander um.

Kürzlich fiel mir jedoch das Buch »Der Mensch ist keine Plage« von Professor Cees Buisman in die Hände. Anstatt die Menschen »abzuschaffen«, appelliert er für ein neues Selbstbild des Menschen, damit wir endlich vom Schädling zum Nützling werden. Denn es ist nicht die Zahl der Erdbewohner, die für unsere Probleme verantwortlich ist, sondern unser fehlendes Bewußtsein.

Ein erster Schritt könnte sein, über unser eigenes Selbstbild nachzudenken und freundlicher mit uns selbst umzugehen. Und auch dazu fällt mir wieder eine Anekdote ein: Als ich vor einigen Jahren so sehr an mir selbst zweifelte, daß mir das Leben nicht mehr lebenswert erschien, packte mich die Wut. Ich ging in den Wald und brüllte hinauf zu unserem Schöpfer:

»Herr, wenn Du mich nicht endlich so nimmst, wie ich bin, dann nimm mich hier raus! Es ist endgültig genug!«

Und eine Stimme antwortete: »Wer nimmt Dich nicht so, wie Du bist? Ich nehme und liebe alle Wesen so, wie sie sind... Liebst Du Dich auch?«

Wie gesagt, war das ein ganz subjektives Erleben. Denn jeder erlebt das Leben anders. Doch eines wurde mir seinerzeit wieder einmal bewußt: Wer nicht an seinem Selbstbild arbeitet, wird oft zum größten Sklaventreiber – für andere und für sich selbst!

Autor:
Michael Hoppe

Cannabislegalisierung und Cannabis als Kapitalanlage

Nun ist es also soweit. Wie von uns vorausgesagt, steht die Cannabislegalisierung vor der Tür. In lizenzierten Geschäften soll zukünftig medizinisches Cannabis zu Genußzwecken an Erwachsene verkauft werden. Die Rehabilitierung der Wunderpflanze Hanf schreitet also in Riesenschritten voran. Doch nicht nur der Gesundheit ist dieser Erfolg zuträglich. Inzwischen sind auch mehrere Start-Up-Firmen-Unternehmen aktiv, die investierfreudigen Hanf-Fans anbieten, am aufstrebenden Cannabismarkt zu partizipieren.

Hanf als nachwachsende Aktie

Wußten Sie, daß um 1900 die Hälfte aller in Apotheken verkauften Medikamente »Cannabispräparate« waren? Wußten Sie, daß unser körpereigenes Gesundheitsprogramm, das Endocannabinoid-System, nach der Hanfpflanze benannt ist? Wußten Sie, daß Hanf unsere wohl älteste Heil- und Kulturpflanze überhaupt ist und uns seit über 10.000 Jahren begleitet?

Wenn Sie all das bereits wußten, dann überrascht es sie wohl auch nicht, daß Investitionen in Hanf-, respektive Cannabispflanzen eine der innovativsten und wohl auch lukrativsten nachhaltigen Geldanlagen der Gegenwart sind.

Als große Hanf-Fans, die seit Jahren Aufklärungsarbeit leisten, hat sich uns irgendwann die Frage gestellt: Wo kann man heute noch guten Gewissens investieren? Und was liegt da näher, als sich mit unserer Lieblingspflanze zu befassen, die – anders als unser überholtes Luftgeld – neben ihrer Nützlichkeit auch noch ein gewaltiges Zukunftspotential mitbringt?

Da stießen wir auf einige Start-Up-Unternehmen, die Cannabispflanzen als nachwachsende Investitionsobjekte anbieten. Das Prinzip ist sehr einfach: Man kauft einmalig eine oder mehrere Cannabispflanzen bzw. Pflanzenstellplätze und erhält (teilweise lebenslang) bis zur Hälfte des Ernteertrages in Geldform ausbezahlt.

Die Rendite variiert je nach Konzept und Unternehmen, ist jedoch in Zeiten von wankenden Börsen und Minuszinsen auf Sparguthaben äußerst lukrativ und wertstabil. Zudem wird die Cannabislegalisierung zwar den Konsum und den Kauf von medizinischem Cannabis »entkriminalisieren«, der Anbau jedoch bleibt weiter reguliert und eine Sache der staatlich legitimierten Unternehmen. Natürlich gilt es auch bei einer solchen Anlagemöglichkeit, die Spreu vom Weizen zu trennen, da nicht alle Unternehmen dieselbe Transparenz und dasselbe wirtschaftliche Fundament aufweisen. Wir haben den Praxistest gemacht und bei einigen Unternehmen hinter die Kulissen geblickt. Interessierten steht das NATURSCHECK-Team gerne mit Erfahrungstipps zur Verfügung. Anruf genügt!

Hanfprodukte

Wie Sie bereits wissen, sind vom Hanfblüten-Tee bis zu den bekannten Hanfkapseln und

CBD-Ölen zahlreiche Hanf-Produkte beim NATURSCHECK-Magazin erhältlich. Die Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. 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. Auch in der Schmerzbehandlung (vor allem bei chronischen Schmerzpatienten) oder bei Depression und Angstzuständen zeigt Hanf eine hervorragende Wirkung.

Infoveranstaltungen und telefonische Beratung

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

Infonachmittage zum Thema Hanf

...finden 2022 in Wüstenrot u.a. an folgenden Tagen statt: 19.3., 9.4. und 30.4. - jeweils von 15.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr.

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

Beratung und Bestellungen:

Verlag für Natur und Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969
mh@naturscheck.de
www.naturscheck.de

Auf 50 Quadratmetern zeigen wir seit "20 Jahren" die Welt der Edelsteine und unser Fachwissen!

Salzkristallampen · Edelsteinschmuck · Geschenke · WUNSCHKETTEN · Tarot- und Engelkarten · Räucherware · Reparaturservice · Klangschalen · Ätherische Öle · SEMINARE · individuelle Lebensberatung · Fachliteratur · Edelsteine und Kristalle · Pendel

STEIN Duft Engelhardt
Untere Neckarstraße 16, 74072 Heilbronn
07131/677699

Als Dankeschön erhalten Sie mit dieser Vorlage einen Rabatt von 10%

Das ganze Jahr 2022 bei uns:
10% Rabatt
Auf Naturkosmetik von Weleda

Maier Naturkost und Reformhaus
Allee 9
74072 Heilbronn
07131/81557

WELEDA
In Harmonie mit Mensch und Natur

Kalk-Laden & Kalk-Schule Kenter GbR

· Sumpfkalk (Kalkfarbe) + Kalksinterwasser
· Kalkputze naturrein (ohne Zement)
· Pigmente (Trockenfarben)
· Kalk-Seminare/Beratungen
· Restaurierungsbedarf
· Olivenölseifen
· Olivenölkosmetik

Deutschlands einziger Kalkladen

Am Weihergraben 21 · Frauenzimmern
Telefon 0 71 35 / 1 60 76 oder 01 72 / 7 54 57 62
E-Mail: info@kalk-laden.de · www.kalk-laden.de
Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Unabhängige Nachrichten, gibt es das? – Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer des Internet-Nachrichtensenders AUF1.TV

Seit dem 31. Mai 2020 ist der alternative Nachrichtensender AUF1 im Internet verfügbar. Angetreten gegen die Gleichschaltung der Medien und für Freiheit und Selbstbestimmung, hat es sich AUF1 zur Aufgabe gemacht, den Menschen eine verläßliche Informationsquelle zu bieten – und sie miteinander zu verbinden. Ich hatte Gelegenheit, dem Gründer des Senders, Stefan Magnet, einige Fragen zu diesem ambitionierten Projekt und zu seiner Person zu stellen.

Lieber Herr Magnet, vielen Dank daß Sie sich die Zeit nehmen, uns ein paar Fragen über Sie und ihren Sender AUF1 zu beantworten. Zur ersten Frage möchte ich ein wenig ausholen. Das Internet und besonders YouTube sind voll von z.T. sehr professionell gemachten Nachrichtenformaten. Zahlreiche Blogger betreiben ihre alternativen Kanäle, und die Zugriffszahlen können sich sehen lassen. Unser sogenanntes Grundgesetz versichert im Artikel 5, Abs. 1: »Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.«

Daß der letzte Satz heute leider das Papier nicht wert ist, auf dem er gedruckt wird, wissen wir inzwischen – und nicht erst die »Pandemie« liefert allerlei Ausreden, warum dies und jenes keine Beachtung finden sollte.

Aber wir sehen nicht nur durch Ihren Sender, daß es Alternativen zu YouTube und der »vierten Gewalt« gibt. Odyssee, Trovo, Dlive, Twitch und nicht zuletzt Telegram – um nur einige zu nennen – ermöglichen eine weitgehend zensurfreie Informationsbeschaffung und erfreuen sich stetigen Wachstums. Im Frühjahr tauchte dann, für mich wie aus dem Nichts, Ihr Sender auf. Nun endlich zur Eingangsfrage: Was genau hat den Unternehmer und Journalisten Stefan Magnet veranlaßt, dieses aufwendige Projekt zu verwirklichen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Stefan Magnet:
Die ständige Zensur auf den großen Kanälen Facebook und Youtube hat uns natürlich schon lange überlegen lassen, daß es hier etwas »Neues« wird geben müssen. Auch mein Youtube-Kanal mit rund 60.000 Abonnenten wurde

immer wieder gesperrt und alle Videos gelöscht. Das Schlüsselereignis war sicherlich der Moment der Ohnmacht im Frühjahr 2021. In Österreich gingen zehntausende Menschen friedlich auf die Straßen und protestierten gegen das immer dreister und sinnfreier agierende Corona-Regime in Wien. Jegliche Evidenz wurde ignoriert und die Zwangsmaßnahmen, wie Masken und Lockdown-Drohungen, wurden durchgepeitscht.

Und auf der Straße stellten die Menschen immer wieder die Frage: Wir sind schon so viele. Warum ignoriert uns die Politik? Warum schreiben die Medien so einseitig über unsere Demos, und warum wird der Protest per se schlechtgeschrieben?

Also habe ich ein Video aufgenommen und habe provokant gesagt: »Wir kommen im Widerstand nicht weiter.« Daraufhin habe ich hunderte von Zuschriften erhalten. Und viele sagten mir ihre Unterstützung zu, wenn wir die Aufklärungsarbeit auf eine höhere Stufe heben, wie ich das formuliert habe. Daraus habe ich dann die Kraft geschöpft, dieses Riesenprojekt innerhalb weniger Wochen mit einem grandiosen Team zu realisieren.

Machen Sie Werbung für Ihren Sender? Und geht die Finanzierung über freiwillige Spenden auf?

Stefan Magnet: Im November 2021 starteten wir eine großangelegte Aufklärungskampagne, die aber weniger eine Werbung für unseren Online-Sender ist, als vielmehr eine Aufklärungsbroschüre – von AUF1 zur Verfügung gestellt. Ansonsten verzichten wir derzeit auf Außenwerbung. Unsere Werbung ist unser tägliches Programm. Daß wir das trotz kleiner Mannschaft durchhalten, darauf bin ich stolz.

Wir leben zu 100 % von Spenden und lehnen Investoren strikt ab. Der Start, die ersten Monate, haben dank des großartigen Rückhalts der Seher gut funktioniert, und wir können wachsen, weil viele Menschen unseren Weg und unsere Arbeit unterstützen wollen. Dafür bin ich sehr dankbar, auch demütig – ich habe so einen Rückhalt vor Monaten noch für unmöglich gehalten.

Aber natürlich funktioniert unser Betrieb auch deshalb, da der Großteil der Mitarbeiter ehrenamtlich mithilft und auch die Vollzeitkräfte sehr idealistische Gehälter beziehen. Ohne »Überzeugungstäter«, im positiven Sinn, wäre das nicht zu machen, denn mit Aufklärungsarbeit wird niemand reich – was auch nicht sein soll! Überschüsse werden sofort in neue Projekte und weitere Formate gesteckt: nur so kann man wachsen.

Eine Frage zu dem, was man über Sie und ihre politische Vergangenheit im Internet findet, darf nicht fehlen: Wie reagieren Sie auf den Vorwurf, Sie hätten eine »rechte Vergangenheit«?

Stefan Magnet: Wissen Sie, ich habe schon nach den Anschlägen vom 11. September im Jahr 2001 geschrieben, daß hier etwas nicht stimmt. Und schnell bekam ich als junger Erwachsener das »Verschwörungstheoretiker«-Label verpaßt. Ich habe vor mehr als zehn Jahren, als es noch sehr gefährlich war, die Netzwerke und Machenschaften der Herren Rockefeller oder Soros aufgezeigt und kritisiert, habe mich gegen die »Migrations-Waffe« ausgesprochen, gleichsam aber auch gegen völkerrechtswidrige Angriffskriege des westlichen Imperiums, wie etwa die unverzeihlichen Verbrechen der Irak-Kriege. Ich war und bin gegen das verbrecherische Geldsystem des Zinses-Zins. Das alles zusammen und unverschnörkelt ausgesprochen, bringt einem schnell den Totschlagbegriff des »Rechtsextremismus« ein. Durch den konsequenten Vorwurf mir gegenüber, daß ich »rechtsextrem« wäre, ist aber gleichsam dokumentiert, daß ich seit vielen Jahren – nicht erst seit Corona – kritisch bin.

Der Vorwurf des »Rechtsextremismus« ist seit Jahren ein Totschlagargument, um Kritiker wie uns kaputt zu schlagen. Das funktioniert aber glücklicherweise jetzt nicht mehr. Diese »Argumente« wurden zu inflationär verwendet und sind daher abgestumpft. Aber natürlich kann das offizielle Establishment noch Leute in ihrem Einflußbereich damit konfrontieren und schädigen. Ich denke, wer sich mit den Mechanismen beschäftigt, wird auch das durchschauen. Auf der argumentativen Ebene konnten mich diese Kreise nie widerlegen, deshalb wird auf Ausgrenzung und Stigmatisierung gesetzt. Ein logischer Vorgang, leider! Oder haben Sie schon einmal einen erfolgreichen Regime-Gegner erlebt, der von der amtierenden Regierung hofiert und bejubelt wird? Das war in der DDR nicht anders, im Kommunismus, eigentlich in keinem System.

Mir ist aufgefallen, daß die alternativen Medien hauptsächlich von Menschen angeschaut werden, die schon länger »die Wahrheit« suchen und in der Regel sowieso schon ziemlich gut informiert, weltoffen und tolerant sind. Haben Sie eine Idee, wie wir unsere Informations-Blasen aufbrechen können? Oder müssen wir einfach nur geduldiger sein?

Stefan Magnet: Geduld und Konsequenz sind wohl die wichtigsten Eigenschaften, die wir mitbringen müssen. Beobachtet man einen Zeitraum von mehreren Jahren, erlebten wir seit Beginn der Corona-Lockdowns einen beachtlichen Zustrom. Zudem muß man immer wieder die »Blase« verlassen, in die wir uns gerne komfortabel zurückziehen: Raus auf die Straße, zu den Menschen, in die analoge Welt. Magazine, Zeitungen, Informationsbroschüren: Das soll auch analog verteilt werden, dort, wo es Telegram und andere virtuelle Räume nicht gibt.

Die sogenannten »Aufgewachten« wissen inzwischen, daß es in der Politik und der angeschlossenen Pharmaindustrie wohl kaum um Gesundheit geht. In Ihren Beiträgen schimmert diese Erkenntnis auch immer wieder durch. Glauben Sie denn nicht, daß eine zu große Aufmerksamkeit auf die allgemeine Krisensituation mithilft, die Menschen in einer Art »Angst-Dauerschleife« zu halten – und damit den Herrschenden und Teilenden in die Hände spielt?

Stefan Magnet: »Wer erkennt, fürchtet nicht.« Das ist ein schöner Satz, den ich gerne immer wieder sage. Es bringt nichts, wie der Vogelstrauß den sprichwörtlichen Kopf in den Sand zu stecken, nur weil die Dinge um uns herum unangenehm sind. Es ist meine feste Überzeugung: Die Globalisten wollen in diesen Jahren den Sack zumachen, und am Ende dieser dystopischen Transformation steht eine Welt, die sich ein freier Mensch nicht wünschen kann – in der unsere Kinder nicht aufwachsen sollen. Das wird kein Spaziergang, und es bringt nichts, die Aufgeklärten jetzt zu ermutigen, sich in Gemüsegärten oder Meditationsgruppen zurückzuziehen und die böse Welt da draußen zu ignorieren. Um sich im Inne-

ren zu stärken und in guten Gemeinschaften Kraft zu tanken? Unbedingt, unverzichtbar! Aber diese Aufgewachten müssen auch nach außen wirken und ins Tun kommen.

Noch ein Spruch: »Wenn die Guten nicht kämpfen, siegen die Schlechten.«

Einem weltoffenen Journalisten wird heute einiges abverlangt. Nicht nur, daß man permanent im Fadenkreuz derer steht, die ihre Matrix gegen Störer verteidigen. Sondern besonders auch die Tatsache, daß Sie sich – vermutlich täglich – mit negativen Dingen zu beschäftigen haben. Wie halten Sie Ihre Schwingung hoch? Und reicht die positive Meldung am Schluß der Nachrichtensendung aus, um bei dem ganzen Irrsinn noch in seiner Mitte zu bleiben?

Stefan Magnet:
Man muß sich immer wieder erden und muß auch abschalten können. Das gelingt beileibe nicht immer – aber wer sein Wirken wie einen Marathon auslegt, muß sich bei allem Tatendrang die Kräfte einteilen. Mir hilft hier nur eine digitale Auszeit: also Handy und Laptop verbannen, Zeit mit meiner Frau und meinen Kindern, Sport, ein gutes Buch oder manchmal abends ein Glas Wein. Mir ist die Verantwortung mit unserem Sender auch bewußt, daher appellieren wir auch immer wieder an die Eigenverantwortung der Seher und versuchen Hoffnung zu geben. In absehbarer Zeit soll es ein positives Gesundheitsformat geben, wo umfangreich und ganzheitlich und positiv berichtet wird.

Planen Sie, die Themen »Souveränität« und die rechtlichen und geschichtlichen Hintergründe dazu, besonders die deutschsprachigen Länder betreffend, in Ihren Sendungen zu behandeln?

Stefan Magnet:
Natürlich. Wir werden alle heißen Eisen anpacken und so in dieser Zeit des Umbruchs Stück für Stück die Krusten sprengen.

Ich nehme in den letzten Wochen und Monaten in einigen alternativen Kanälen verstärkt wahr, daß man sich der Geschichte Deutschlands rückbesinnt. Als Impulsgeber erkenne ich hier Menschen wie den Amerikaner William Toel. Doch wer das spirituelle Vermächtnis des deutschen Volkes thematisiert, der polarisiert. Sind wir denn immer noch nicht in der Lage, uns zu allen positiven Aspekten unserer eigenen Geschichte zu bekennen?

Stefan Magnet:
Wenn Sie mit »wir« die deutsche etablierte Öffentlichkeit meinen, die von Systemmedien, oberflächlichen Taugenichts-Promis und Politdarstellern moduliert wird, dann wird diese Öffentlichkeit niemals in der Lage dazu sein. Nie sein dürfen! Aber abseits dieser peinlichen »Öffentlichkeit« machen sich immer mehr Menschen auf den Weg zu einer mystischen und spannenden Spurensuche.

Nur in der Rückbesinnung auf unseren ur-heiligen Zustand, wo es noch keine universalistischen Ansprüche gab, sich die Erde Untertan zu machen, sich über die Geschöpfe zu stellen, ... nur eine solche Erinnerung an die unverdorbenen Quellen und eine Inspiration daraus, wird uns zu neuer und gleichsam uralter Erkenntnis führen. Das klingt pathetisch für jene, die sich noch nie damit beschäftigt haben, gewiß. Aber dieser Weg ist unvermeidbar und gleichzeitig schön und erhellend. Auch das würde ich im Sender gerne angehen, wenn ich mal mehr Zeit habe.

Spätestens seit Beginn der Corona-Krise wird das Netz – vor allem Telegram – mit Nachrichten über gesprengte Tunnel, befreite Kinder, verhaftete Prominente und noch viel mehr Erstaunlichem geflutet. Regelmäßig wird gemeldet und verbreitet, »Es geht jetzt los!« Die Wahrheitsfanatiker übertreffen sich mit Prognosen und Sensationsmeldungen, die am Ende des Tages meist nichts weiter als Märchenstunden sind, und selbst dem siebenstündigen Facebook-Ausfall sind schon wieder nicht die längst angekündigten »10 Tage Dunkelheit« gefolgt. Teilweise kommt es einem vor, als stellen die Fake-News in den Massenmedien die Blaupause für das sogenannte »Q-Narrativ« dar: man kommt von der einen medialen Fremdbestimmung (»Haltet euch an die Maßnahmen, laßt euch impfen, und ihr kriegt euer Leben zurück«) in die andere (»Haltet durch, genießt die Show, Trump kommt zurück, und die SHAEF-Truppen befreien uns«).
Viele Menschen organisieren sich, mittlerweile zum Glück z.T. sehr konstruktiv, in Social-Media Gruppen. Aber vor allem dort greift dieser »Bewußtseins-Diebstahl« noch sehr stark um sich. Bestimmt werden auch Sie damit konfrontiert. Wie gehen Sie mit all dem Info-Krieg um, und welche Rolle spielt die Intuition Ihrer Meinung nach?

Stefan Magnet:
Das ist tatsächlich oft schwierig! Aber man muß

eben als Journalist Disziplin halten und darf nicht auf jede Sensationsmeldung aufspringen. Der abenteuerlichste und dümmste Aufruf lautete im ersten Lockdown: »Trump rettet uns, bleibt zuhause! Während wir im Lockdown sitzen, beseitigt Trump mit den US-Truppen den Deep State in der BRD.« Ich dachte nur: Wie verrückt! Während wir daheim Chips und Pizza fressen, kommt der US-Präsident und löst unsere Sorgen, weil wir zu feig und unfähig sind... Sicher! Man muß realistisch bleiben, und eine »Rettung von außen« wird es gewiß nicht geben.

Ich stelle fest, daß sich viele »virtuelle« Gruppen in echte verwandeln und gleichgesinnte Menschen sich zunehmend auch physisch verbinden. Könnte man bei aller Dystopie nicht auch eine Gleichung aufstellen, nach der jede Umdrehung der Daumenschraube neuen Rückenwind für die »Erbauer der Neuen Welt« bedeutet? Mit anderen Worten und frei nach Karl Valentin: Wie zuversichtlich sind Sie, daß es für uns doch nicht so schlimm wird, wie es jetzt schon ist?

Stefan Magnet:
Druck erzeugt Gegendruck. Und Kreativität wird nur abgerufen, wenn sie benötigt wird. Gerade unsere kulturelle und räumliche Prägung läßt uns in Notzeiten besonders gut, erfinderisch, kreativ werden. Nietzsche schrieb einmal so treffend: »Wenn je ein Deutscher etwas Großes tat, so geschah es in der Not, im Zustande der Tapferkeit, der zusammengebissenen Zähne.« Ohne den ganzen Irrsinn der letzten zwei Jahre hätte sich soviel Gutes nicht entwickelt, von den Selbsthilfe-Gemeinschaften, den alternativen Wirtschaftsnetzwerken bis hin zu den Lerngruppen für die Kinder. Wo viel Schatten, da ist auch Licht.

Was gibt Ihnen Hoffnung in diesen fordernden Zeiten?

Stefan Magnet:
Daß selbst nach dem eisigsten Winter der Frühling wiederkommt und die Knollen tief in der Erde überlebt haben. Die Natur zeigt uns, daß es immer irgendwie weitergeht und in einem neuen Frühling alles erblüht. Und natürlich aus den vielen tollen Menschen, die ich in diesen Umbruchszeiten kennenlernen durfte. Jeder Mensch, der 30 oder 40 oder 50 Jahre in dieser Zeit gelebt hat und sich mit Nichts beschäftigt hat und dann durch eine Initialzündung zu denken und aufzuwachen beginnt, ist für mich ein Wunder. Ein schönes Wunder, das zeigt, daß überhaupt nichts verloren ist.

Immer mehr habe ich den Eindruck, daß wir schon in zwei unterschiedlichen Welten leben. Kann es sein, daß das, was wir gerade erleben, ein gigantischer und immer schneller ablaufender Läuterungsprozeß ist?

Stefan Magnet:
Das kann man natürlich nur mutmaßen, aber ja, das könnte durchaus sein.

Zum Schluß noch ein Gedankenspiel; was wäre, wenn die Massenmedien sich plötzlich der Wahrheitsfindung verpflichten würden, und in den Nachrichtensendungen und Talkshows säßen keine mutmaßlichen Schwerverbrecher mit ihren Gesinnungsbrüdern, sondern honorige Menschen aus der »alternativen Szene«. Würden Sie sich freuen, wenn man Ihren Nachrichtensender dann bald nicht mehr bräuchte? Womit würden Sie in solch einer Neuen Welt dann Ihre Zeit verbringen?

Stefan Magnet:
Ich würde das Regal im Keller aufbauen, das ich meiner Frau schon seit drei Jahren verspreche aufzubauen, »wenn es mal ruhiger wird«...

Vielen herzlichen Dank, lieber Herr Magnet, für das Interview! Wir wünschen Ihrem Sender weiterhin viel Zuspruch, freuen uns aber auch, wenn das versprochene Keller-Regal bald steht!

Das Interview führte
Pedro Kraft

Weitere Informationen:
AUF1 können Sie anschauen unter:
https://auf1.tv

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

Regionale Radtouren – nicht nur für E-Biker?!

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit zum Radfahren, um den mentalen Akku aufzuladen und die Wintermüdigkeit endgültig abzustreifen. Wer dabei den Blick in die Landschaft schweifen läßt, sieht, wie diese sich immer mehr mit Leben und Farben füllt. Die NATURSCHECK-Redaktion hat zwei Touren im Gepäck, die im Frühling den sportlichen Aspekt mit landschaftlichem Genuß kombinieren.

In gemächlichem Tempo auf dem Drahtesel den Blick in die frühlingshafte Landschaft genießen: wenn die Tage nach dem Winter wieder länger werden, der letzte Schnee verschwunden ist und die Temperaturen wieder in den zweistelligen Plusbereich wandern, dann ist es Zeit, das Fahrrad und die Luftpumpe wieder aus dem Keller zu holen.

Radfahren im Frühling macht in der NATURSCHECK-Region besonders viel Spaß: Auf den Obstwiesen an der Rems, im Murrtal sowie im Jagst-, Kocher- und Taubertal bezaubert die Obstblüte. An den Waldrändern im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald summt und brummt es an den weißen Schlehenbüschen. Frühblüher wie Lerchensporn und Wald-Gelbstern überziehen die Waldböden mit einem ersten Farbteppich. Der Bärlauch verströmt am Bachufer seinen unvergleichlichen Duft.

Auf fast jedem dritten Baum am Wegrand ertönt im Frühling munteres Vogelgezwitscher. Amseln und Meisen fliegen mit Moosstücken und dürren Ästchen im Schnabel zum ausgesuchten Nistplatz: an fast jeder Ecke erwacht im Frühling die Natur. Dank des E-Bike-Booms, der durch die Corona-Krise noch stärker forciert wurde, entdecken immer mehr Menschen, wie schön die Natur vor der Haustür ist.

Wir haben zwei Frühlingstouren herausgesucht, die nicht nur an stark frequentierten Radwegen entlang führen. Mithilfe eines Elektromotors werden auch kleinere und größere Hügeletappen nicht mehr zum unüberwindbaren Hindernis.

Streckenbeschreibung Frühlingstour 1:

Murrhardt – Fornsbach – Fichtenberger Schanz – Hausen an der Rot – Oberrot – Hohenhardtsweiler – Fran-

kenberg – Sanzenbach – Rieden – Hohenholz – Bibersfeld – Heidsee – Schwäbisch Hall – Steinbach – Hessental (rund 40 Kilometer)

Eine empfehlenswerte Radtour im Frühling führt vom Rems-Murr-Kreis in den benachbarten Kreis Schwäbisch Hall. Startpunkt ist der Bahnhof in Murrhardt. Wer früh dran ist, der kann sich auch noch eine Stunde Zeit für eine kleine Sightseeing-Tour in der Altstadt nehmen. Besonders hübsch sind die nostalgischen Gasthausschilder: da gibt es in der Fußgängerzone rund um das Rathaus eine ganze Menge davon. Markant ist beispielsweise der goldene Engel, der an der Außenfassade des Gasthofs zum Engel prangt.

Im Gasthof Engel erblickte einst Reinhold Nägele das Licht der Welt. Von dem Künstler sind in der Gaststube Radierungen zu sehen. Auch Radierungen der pittoresken Wirtshausschilder hat der schwäbische Maler angefertigt.

Falls geöffnet, dann lohnt sich auch ein Abstecher in das Naturparkzentrum in Murrhardt. Hier kann man sich mit Prospektmaterial eindecken und erfährt mehr über Wandermöglichkeiten im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald und weitere Freizeit-Tipps. Ein Blickfang ist auch die Walterichskapelle, die in der Stauferzeit erbaut wurde und ein Musterbeispiel für die Steinmetzkunst der Romanik darstellt.

Die »Fichtenberger Schanz« meistern

Von Murrhardt radeln wir in Richtung Fornsbach weiter. Im Sommer lockt der Badesee bei Fornsbach zum Schwimmen und Abkühlen ein. Dann folgt bei der »Fichtenberger Schanz« ein sportlicher Abschnitt. Nachdem die Höhenmeter endlich überwunden sind, geht es erst einmal auf ebenen Strecken weiter.

Wir machen keinen Schlenker hoch zum Diebachsee oberhalb von Fichtenberg, sondern radeln weiter in Richtung Oberrot. Die Gemeinde Oberrot splittet sich in zahlreiche Teilorte auf. In Hausen an der Rot bietet sich bei guter Zeitplanung ebenfalls ein kleiner Zwischenstopp an. Hier gibt es im Schattenreich beeindruckender Bäume einen versteckten Kreuzgang, der zur Stielbergkapelle führt: aber Vorsicht – hier kommt man bei dem steilen Fußweg schnell ins Schnaufen und ins Schwitzen.

Der Hauptort ist eng mit der Holzverarbeitung und dem Namen Klenk verbunden. Inzwischen zählt das traditionsreiche Sägewerk zu einer österreichischen Unternehmensgruppe. Im Rottal sind aber nach wie vor auch kleinere Sägewerke angesiedelt: Holz und Wasser hatten seit jeher eine große Bedeutung für die Menschen an der idyllischen Rot.

Orchideen und Trollblumen

In Oberrot biegen wir rechts ab: es geht wieder auf-

wärts – hier muß der Elektromotor in die höchste Unterstützungsstufe »geboostert« werden. Für den steilen Anstieg müssen wir für einen Moment mit der Straße vorliebnehmen. Wir passieren den kleinen Ort Hohenhardtsweiler und biegen kurz danach links nach Frankenberg ab: am Ortsrand von Frankenberg bestaunen wir eine imposante Sandsteinbank. Wir schlagen anschließend nicht den Weg zum Golfparkplatz ein, sondern orientieren uns an dem Schild, das uns den Weg nach Sanzenbach weist.

Auf dem Weg hinunter nach Sanzenbach geht es erst einmal durch den Wald. Nur Ortskundige kennen hier am Waldrand die versteckte Orchideen- und Trollblumenwiese: jedes Jahr im Mai blühen hier wunderschöne Trollblumen und geschützte Knabenkräuter. Die Feuchtwiesen im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald beherbergen trotz der spürbaren Auswirkungen des Klimawandels bis heute wertvolle Orchideenstandorte.

Wallfahrtskirche in Rieden: Verschnaufpause für Pilger und Radler

Nach einer vergnüglichen Abfahrt ist der Waldrand erreicht. Der Duft blühender Obstwiesen umgarnt uns. Wir erreichen Sanzenbach und biegen am Ortsausgang rechts ab in einen Feldweg. Nach wenigen Minuten können wir am Landhegturm an der Grillstelle beim Kelterbuckel eine kurze Trinkpause einlegen. Anschließend setzen wir unsere Radtour fort und erreichen nach wenigen Minuten das malerische Rieden. Hier lohnt sich eine weitere Verschnaufpause. Die Marienkirche heißt nicht nur Pilger auf dem Jakobsweg willkommen, sondern auch Radler. Neben dem spätgotischen Altar ist in der Wallfahrtskirche auch das Wandbild des Heiligen Christophorus ein opulenter Blickfang.

Von Rieden ist es nicht weit bis nach Hohenholz. Kurz vor Hohenholz nehmen wir auf der linken Seite einen Feldweg und radeln von dort nach Bibersfeld. In Bibersfeld finden wir am Ortsrand einen weiteren Feldweg, der über den Heidsee zum Gewerbegebiet zwischen Michelfeld und Haller Westen führt. Eventuell sind hier im Frühling rund um den Heidsee wieder die Schottischen Hochlandrinder zu sehen. Die zotteligen Rinder werden zur Landschaftspflege eingesetzt, um die ökologisch wertvollen Flächen vor der Verbuschung zu schützen.

Haller Altstadt bei Kaffee und Kuchen genießen

Vom Haller Westen ist es nicht mehr weit bis ins Stadtzentrum. Es geht bergab, und so können wir es gemütlich rollen lassen. In Schwäbisch Hall bietet sich dann im Café am Markt eine Erfrischung an. Der Marktplatz von Schwäbisch Hall zählt zu den schönsten im süddeutschen Raum. Neben der Michaelskirche mit der berühmten Freitreppe fällt vor allem der Prunk am Rathaus auf, das in der Renaissance erbaut wurde.

Nach einer Stärkung sind wir gerüstet für die letzten fünf Kilometer. Von der Altstadt

fahren wir über den Stadtteil Steinbach nach Hessental: der Bahnhof in Hessental markiert den Endpunkt unserer abwechslungsreichen Tour. Hier verkehren die Züge im Stundentakt in Richtung Stuttgart oder in entgegengesetzter Richtung nach Crailsheim, Ansbach und Nürnberg. Auf dem Weg nach Hessental kommen wir an der imposanten Großcomburg vorbei, die auf einem Umlaufberg oberhalb des Kochers thront. Wenn die Zeit reicht, dann unbedingt den mittelalterlichen Wehrgang mitnehmen und die wunderschönen Ausblicke genießen.

Streckenbeschreibung Frühlingstour 2:

Schwäbisch Hall – Hessental – Einkorn – Kohlenstraße – Winzenweiler – Gaildorf – Hägenau – Westheim – Uttenhofen – Schwäbisch Hall – Steinbach – Hessental (rund 40 Kilometer)

Eine weitere E-Bike-Radtour, die sich im Frühling lohnt, startet am Bahnhof in Schwäbisch Hall-Hessental. Der erste Streckenabschnitt hat es in sich: es müssen knapp 150 Höhenmeter überwunden werden. Der Akku des E-Bikes wird gleich zu Anfang ordentlich strapaziert. Das erste Etappenziel ist der Einkorn. Der Einkorn am Rande der Limpurger Berge ist der Haller Hausberg. Vom Hochplateau des Einkorns ergibt sich ein atemberaubender Rundumblick: neben dem bunten Flächenmosaik streift der Blick den großen Steinbruch in Wilhelmsglück und den Fernsehturm in Grab. Bei schönem Wetter hat ab Mai vielleicht schon der Einkorn-Biergarten geöffnet – aber in Corona-Zeiten kann das natürlich keiner voraussagen. Deshalb steigen wir wieder auf das Fahrrad und fahren auf Waldwegen in der so genannten »Kohlenstraße« nach Winzenweiler. Die frische Waldluft tut gut: auf den Zweigen schmettert der Buchfink seinen unverwechselbaren Gesang.

Atempause im Herzen des Limpurger Lands

Der Waldweg ist nach knapp zehn Kilometern zu Ende: wir halten uns rechts und erreichen nach wenigen Minuten Winzenweiler. Dann geht es ordentlich bergab nach Gaildorf – der »Metropole« im Limpurger Land. In Gaildorf pusten wir kurz durch und können den schmucken Innenhof des Alten Schlosses bestaunen.

Gegenüber dem Alten Schloß ist eine Eisdiele: wir gönnen uns ein bis zwei Kugeln Eis und setzen uns dann wieder in den Sattel. Wir folgen dem Kocherradweg zurück nach Schwäbisch Hall.

Das Streckenprofil wird flacher. Trotzdem warten einige Hügelabschnitte – aber dank der »Power« des E-Bikes ist das kein Problem.

Naturbeobachtungen am Wegesrand und am Flußufer

Zwischen Hägenau und Westheim genießen wir das frische Grün auf den Äckern und die fast menschenleere Kulturlandschaft. Der Kocher zwischen Gaildorf und Westheim bietet wertvolle Lebensräume für Biber, Eisvogel und Graureiher. Auch ist das Kochertal zwischen Schwäbisch Hall und Gaildorf im Frühling bei Bärlauchsammlern beliebt.

Mit Geduld bekommen wir bei einem kurzen Fußbad

auch eine Wasseramsel zu Gesicht. »Dschi-witt« – auch den charakteristischen Ruf der Bachstelze können wir vernehmen: die Bachstelze mit dem unverwechselbaren Schwanzwippen ist ein geschickter Insektenjäger.

Von Westheim fahren wir bei Uttenhofen an ausladenden Feldern und Wiesen vorbei und nähern uns Schwäbisch Hall. Die Feldfluren sind das Jagdgebiet von Mäusebussard, Rotmilan und Turmfalke. Vor allem Rotmilane ziehen im Frühling auf den Feldern und Wiesen rund um Schwäbisch Hall häufig ihre Kreise.

Imbißpause und Endspurt

Eine halbe Stunde später sind wir in der Stadtmitte von Schwäbisch Hall angekommen. Wir legen uns beim Grasbödele auf die Wiese und genießen den Blick auf das imposante Fachwerkensemble. Beim traditionsreichen Imbiß der Familie Merz am Haalplatz gönnen wir uns eine Holler-Schorle: Auch Fleischspezialitäten von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall (BESH) werden dort angeboten.

Nach einer kleinen Stärkung sind wir gewappnet für die letzten Höhenmeter. Vorbei an der beeindruckenden Großcomburg in Steinbach beanspruchen wir ein letztes Mal die volle Kraft unseres E-Bikes, um den Bahnhof in Hessental zu erreichen. Entspannt schieben wir die Räder ins Fahrradabteil und lassen die schöne Frühlingstour noch einmal geistig vor unserem Auge Revue passieren.

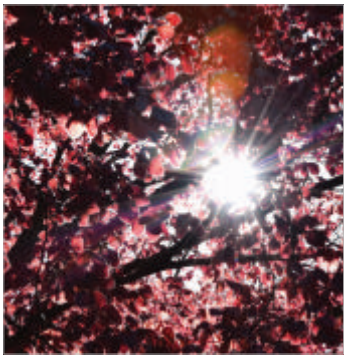
Autor & Fotos
Andreas Scholz

Weiterführende Links:
Murrtalradweg: Von Marbach ins Kochertal bis Gaildorf
www.fahrrad-tour.de/Murrtal/Murrtal.htm

Radwege an Kocher und Jagst:
www.kocher-jagst.de

Die Rot-Buche – Baum des Jahres 2022

Um einem weit verbreiteten Mißverständnis gleich zuvorzukommen: Die Rot-Buche ist nicht die Buche mit den roten bis schwarz-roten Blättern, die in Parks, Friedhöfen und größeren Gärten oft zu sehen ist. Dieser auffällige Baum ist die »Blutbuche«. Rot-Buche ist der botanisch korrekte Name für die grünblättrige Buche in unseren Wäldern. Sie heißt so, weil ihr eher weiß-gelbes Holz im Vergleich zum fast weißen Holz der zu den Birkengewächsen gehörenden Hain- oder Weißbuche einen leicht rötlichen Einschlag hat.



Die Rot-Buche ist die häufigste Laubbaumart in Deutschlands Wäldern. Mit ihrem recht variablen Höhenwuchs von bis zu 45 Metern kann sie alle anderen Laubbäume – außer vielleicht die Esche – übertreffen. Ihre Wuchsform kann im Wald recht schlank ausfallen: mit einem bis zu 25 Meter astfreien Stamm und mit schräg nach oben gerichteten Kronenästen. Außerhalb des Waldes – im Freistand – geht die Buche aber eher in die Breite. Dort beginnt meist schon in zwei bis drei Metern Höhe eine ausladende Krone auf einem wuchtigen Stamm.

Hier in Deutschland wird die Rot-Buche selten älter als 300 bis 350 Jahre. Die älteste Buche in Europa steht in den Österreichischen Kalkalpen und ist 550 Jahre alt. Auffällig und einzigartig unter den Waldbäumen ist ihre bis ins hohe Alter glatte, silbergraue, jedoch gegen direkte Sonnenbestrahlung empfindliche Rinde.

Die Rot-Buche ist pure Europäerin. Allerdings sind ihr die Winter in Nordeuropa mit Ausnahme der eher küstennahen Flachlandgebiete zu kalt. Im Süden und Südosten Europas ist es ihr hingegen eher zu warm und zu trocken. Deutschland liegt mittendrin im europäischen Verbreitungsgebiet. In allen Regionen sind für Buchen potenziell geeignete Wuchsgebiete vorhanden: vom norddeutschen Flachland über die Mittelgebirge bis in den Alpenraum. Deutschland gilt daher als eine Art Kernland der Buche. Besondere Ansprüche an den Standort stellt die Buche nicht. Sie kommt auf allen Waldstandorten gut zurecht, außer in Auwäldern, Mooren, Sümpfen und auf sehr trockenen Böden.

Waldgeschichte

Erstaunlicherweise ist die Rot-Buche ein ziemlicher Neuling in Europas Wäldern. Sie hat sich erst während der letzten Kaltzeit aus einer genetischen Variante der Orient-Buche im wärmeren Südeuropa zu einer durchsetzungsstarken und eigenständigen Art entwickelt. Die Buche konnte nach und nach in die Eichen-Mischwälder vordringen. Doch es dauerte nochmal etwa 2000 Jahre, bis sie zur vorherrschenden Baumart in diesen Wäldern wurde: Der Neuling hatte sich durchgesetzt – Mitteleuropa wurde Buchenland.

Aber spätestens mit Beginn des Mittelalters begann das große Waldroden. Am Ende des Mittelalters waren die Wälder auf etwa ein Drittel der Landschaft zurückgedrängt. Die übriggebliebenen Wälder wurden in den folgenden Jahrhunderten so stark ausgebeutet, daß Anfang des 18. Jahrhunderts das Ende einer ausreichenden Versorgung mit Energie- und Bauholz absehbar war.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts begannen dann die großen Aufforstungsprogramme: vor allem mit Kiefern und Fichten – beides Baumarten, die in einer natürlichen Waldentwicklung bestenfalls eine Nebenrolle gespielt hätten. So wurde das ramponierte Buchenland Deutschland zum Land der Fichten und Kiefern – und ist es bis heute.

Die Buche ist die am stärksten durch den Menschen zurückgedrängte Baumart hierzulande. Erst seit etwa drei Jahrzehnten nehmen die Buchen in unseren Wäldern langsam wieder zu: Ihr Anteil liegt derzeit bei etwa 16 Prozent.

Jugendprojekt »Nature for Future« – Mach mit!

Dieses Projekt ist nicht nur eine Idee, sondern ich betrachte es als Notwendigkeit, daß wir jetzt schon den Grundstein für eine naturbezogene Gesundheit für die junge Generation legen. Angesichts der Bestrebungen, trotz aller Zeichen von dramatischen Klimaveränderungen, die Ionosphäre mit zigtausenden von Satelliten zu bestücken, die ganze Welt mit 5G zu digitalisieren, stellt sich die Frage: Was hat die Jugend für ein Gesundheitserbe? Was hinterlassen wir ihr? Welche Werte vermitteln wir ihr?

Eine weitere Frage könnte lauten: Hat die Technikgläubigkeit und die Gier der technischen Machbarkeit wirklich die Kraft, Epidemien, Pandemien, vom Menschen verursachte Umweltkatastrophen zu überwinden?

Bis jetzt zeigt die Kulturgeschichte, daß genau an diesem materialistischen Kollektivbewußtsein eine Kultur untergegangen ist. Das mag pathetisch klingen und meinem grenzenlosen Glauben an die Kraft unseres Kulturerbes zuwiderlaufen. Aber in diesem Punkt sind uns die Japaner einen Schritt voraus.

2016 erfuhr ich, daß man sich große Sorgen um die handysüchtige, digitalisierte Welt der Kinder und Jugendlichen machte. Ich wurde gebeten als Vertreterin von »Deutschland, dem Land der Homöopathie« in Kongreß und Seminar über die Möglichkeiten der Ganzheitsmedizin zu sprechen. Ich wies darauf hin, daß Japan eine Naturreligion pflegt, den Shintoismus, der von der Beseeltheit der Natur ausgeht. Dort liege der Keim für eine Änderung der dramatischen Misere in Familien und Schule.

Die Jugend muß wieder die Natur erleben

Als ich im Dezember 2019 erneut Europa und Deutschland auf dem Kongreß vertrat, wurde ich zu einer Wanderung in die Berge, durch Pinienwälder und an heilige Seen eingeladen. Und wen traf ich unterwegs? Moderne junge Leute, die sich im Wald ergingen, aufmerksam einen Baum betrachteten, berührten, dort am See saßen und den Blick über das stille Wasser schweifen ließen.

Dr. Torako Yui erklärte, die Initiative der »Japanischen Kaiserlichen Homöopathie- und Medizingesellschaft« (JPHMA) habe 2017 ein Projekt für Jugendliche ausgerufen, Kraftorte, Energieplätze ihrer Wahl über einen längeren Zeitraum aufzusuchen und dort »Die Seele des Waldes, Feldes, Gewässers einzuatmen« (shinrin yoku, was bei uns lapidar mit »Waldbaden« bezeichnet wird).

Mit diesem Angebot an Jugendliche knüpfte man an die großartigen Erfahrungen mit der »Spirituellen Wasserläuterung« vor 15 Jahren an, als Masaru Emoto durch seine Wasserbilder bewies, daß Wasser eine Seele hat und der beste Speicher für mentale Botschaften ist. Ich habe die Buchten und Gewässer besucht, an denen Menschen nach ihrem 7–8-stündigen Arbeitstag eine Stunde am Wasser eines der Weisheitssutras rezitierten und das Versprechen an die Seele des Wassers gaben, es nie mehr zu verschmutzen, nie mehr zu überfischen. Das geschah nicht mal eben am Wochenende oder zwischendurch, sondern regelmäßig über Monate!

Mich hat die Erfahrung, wie sich in ein, zwei Jahren das Bewußtsein der jungen Menschen dahingehend änderte,

daß sie etwas ERLEBEN wollen, eigene ERFAHRUNGEN machen wollen, zutiefst beeindruckt und dazu inspiriert, solch ein Projekt auch unseren jungen Menschen anzubieten.

Das bundesweit angebotene Jugendprojekt »Nature for Future« läuft über ein Jahr, damit alle Jahreszeiten erlebt werden, das Verweilen an einem Ort zu eigenen Empfindungen und Erkenntnissen führen kann.

Wie sieht der Plan aus?

- Junge Menschen erforschen durch eigene Erfahrungen Energieplätze in der Natur wie z.B. Wald, Park, Garten, Moor, Bach, See, Fluß, Quelle, einzelne Bäume...
- Sie verweilen an dem Ort ihrer Wahl regelmäßig, spüren körperlich, emotional, mental, welche Energie sich an dem Ort befindet und was sie bewirkt.
- Die Erfahrungen werden dokumentiert = schriftlich festgehalten.

Ziele:

- 2022 findet das Projekt übers ganze Jahr statt. Aus den Erfahrungen wird ein Buch gestaltet, das der DNB (Deutsche Naturheilbund) herausgibt. Wenn der DNB 2023 ein Symposium plant, haben einige Jugendliche jeweils 15 Minuten Vortragszeit, um über eigene Erfahrungen zu berichten.
- Das Projekt hat einen Alleinstellungswert, weil in dem großen Maßstab noch nichts bundesweit für Jugendliche in die Tat umgesetzt wurde.
- Wir wollen eine positive Botschaft vermitteln: Unsere Jugend ist die Zukunft. Junge Menschen wollen etwas bewegen und nicht nur anklagen, was nicht in Ordnung ist, sondern einen eigenen Beitrag leisten.

Dieses Projekt dokumentiert Tim Bialas per Video, indem er einzelne Orte besucht, junge Forscher interviewt, Projektthemen vorstellt. Die einzelnen Videos können kreativ in den sozialen Medien vermarktet werden. Nach Abschluß des bundesweit stattfindenden Forschungsprojekts entsteht ein Dokumentarfilm, der bestimmten Fernsehprogrammen angeboten wird.

Rosina Sonnenschmidt sammelt die schriftlichen Erfahrungen, hält den Kontakt zu den Teilnehmer/innen, berät, wo Fragen auftauchen, gestaltet nach Abschluß des Projekts das Buch für den DNB.

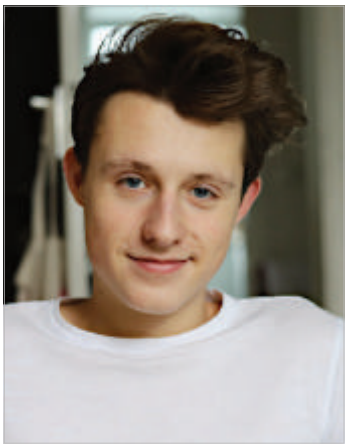
Teilnahmebedingungen:

- Jungen und Mädchen ab 15 Jahren
- Jeder findet in seiner Landschaft/Heimat einen Energieplatz
- Regelmäßiger Aufenthalt an dem Energieplatz eigener Wahl
- Während des Verweilens an dem Energieplatz – mindestens 30 Minuten – geht es nur ums Spüren, wie eine »Naturbetrachtung« oder »Meditation«. In dieser Zeit ist kein Handy erlaubt! Das betrifft auch das Gehen durch einen Wald, Park oder Garten. Es wird nicht telefoniert oder fotografiert.
- Die eigenen Erfahrungen werden kurz, in Stichpunkten oder nach Wunsch in inspirierten Texten schriftlich festgehalten.
- Wer will, kann unabhängig von der »Sitzung« oder »Wanderung« am Energieplatz zu einem anderen Zeitpunkt Fotos machen, um vielleicht besondere Details eines Ortes festzuhalten.
- Die Essenz der eigenen Erfahrungen werden an mich gemailt.

Die Umsetzung

Das Fundament des Projekts bildet der Dachverband »Deutscher Naturheilbund« mit 48 Naturheilvereinen bundesweit. Sowohl die Präsidentin Nora Laubstein, die Geschäftsführerin Sabine Neff als auch der gesamte Vorstand des DNB unterstützen wohlwollend mit Werbung und Finanzierungen das Jugendprojekt.

An meiner Seite ist der 18-jährige Tim Bialas, der digitale Filmtechnik studiert und das Projekt in den sozialen Medien bekannt macht, es per Bild und Film dokumentiert.



Es wäre begrüßenswert, wenn über sich Familien mit Jugendlichen angesprochen fühlen und mitmachen.

Es grüßt Sie,
Ihre Rosina Sonnenschmidt

Weitere Infos:
www.naturheilbund.de/naturheilkunde-fuer-kids-teens

Du möchtest noch mehr wissen?
Dann schreib eine WhatsApp an Tim: 01578 6642439
Rufe uns beim Naturheilbund an: 07237 4848-799
Oder schreibe eine Mail an: info@naturheilbund.de bzw. rosinamaria@t-online.de

Bilder: Tim Bialas

Ayurveda im Schloß Kirchberg – Traditionelle Indische Heilkunst in historischem Ambiente

Namastè, liebe Freunde des Ayurveda, endlich ist es soweit: Nachdem feststand, daß die Ayurveda-Abteilung im Indian Forum Schwäbisch Hall in neue, größere Räumlichkeiten umziehen würde, haben viele Ayurveda-Fans sehnsüchtig auf eine Wiedereröffnung gewartet. Diese ist inzwischen vollzogen – und das auf höchstem Niveau: im idyllischen Schloß Kirchberg an der Jagst!

Rudolf Bühler war es immer ein besonderes Anliegen, im Rahmen seiner Projektarbeit mit südindischen Kleinbauern die großartige Kultur Indiens auch ein Stück weit in seine Heimat zu bringen. 2006 startete er deshalb ein kulturelles Vorzeigeprojekt: Das »Indian Form« in Schwäbisch Hall.

Eine Gründerzeit-Villa in der Gelbinger Straße wurde liebevoll in ein »indisches Kulturhaus« umgestaltet. Neben einem Restaurant mit traditionellen indischen Speisen, wurden naturheilkundliche Betreuung, Ayurveda-Kuren, Massagebehandlungen, Yogakurse und auch Kulturveranstaltungen angeboten.

2018 beschloß man »schweren Herzens«, die Ayurveda-Abteilung zu schließen und neue Wege zu gehen. In enger Zusammenarbeit mit dem Bio-Hotel Schloß Kirchberg wurde ein neues Konzept erstellt und historische Räumlichkeiten im Schloßbereich schrittweise modernisiert.

2022 konnte das neue »Ayurveda im Schloß Kirchberg« nun eingeweiht werden. Anläßlich der Eröffnung erzählte Rudolf Bühler, wie die weitere Planung aussieht: »An diesem Kraftplatz, hoch über dem Jagsttal, können nun zukünftig unsere geschätzten Kunden und Freunde der alten Indischen Heilkunst neue Energie tanken und gesundheitsfördernde ayurvedische Behandlungen genießen.«

Ausgebildete Ayurveda-Therapeuten aus Indien stehen dafür zur Verfügung. Weiter dabei sind so bekannte Gesichter wie Master Sebastian, der seine besonderen Fähigkeiten bereits im Indian Forum unter Beweis gestellt hat.

»Die ayurvedische Lehre beschäftigt sich nicht nur mit der Behandlung von Krankheiten – im Vordergrund steht die Gesunderhaltung«, erläutert Dr. Paul Jithin, Ayurveda-Arzt mit langjähriger Erfahrung aus Südindien und jetzt im neuen Zentrum praktizierend. Nach einer ersten Konsultation

schlägt Dr. Paul für Tagesgäste meistens eine Abyhanga-Massage vor: Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt, gehört diese Ganzkörpermassage zu den wohltuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

Bei Beschwerden wird die Massage mit Kräuterbeuteln ergänzt, diese werden in heißem Kräuteröl geschwenkt – dadurch lösen sich die jeweiligen Wirkstoffe besonders gut und können tief in das Gewebe eindringen. »Schon nach ein- oder zweimaliger Anwendung können die Behandelten eine Verbesserung spüren«, weiß der erfahrene Ayurveda-Arzt zu berichten. Und er verweist darauf, daß mehrtägige Kuren, die ein umfassendes Therapieangebot beinhalten, anhaltend und effektiv für Gesundheit und Wohlbefinden sind.

Neben Tagesbehandlungen und Yoga werden deshalb natürlich auch mehrtägige Ayurveda-Kuren – darunter auch die Königsdisziplin »Panchakarma« – als Kuraufenthalt im Bio-Hotel Schloß Kirchberg angeboten. Es ist also für alle Freude des Ayurveda etwas dabei!

Weitere Informationen erhalten Interessiere auf der Webseite des Bio-Hotels Schloß Kirchberg. Dort sind auch Flyer als PDF hinterlegt. Oder Sie wenden sich einfach direkt an das Team vom Ayurveda-Zentrum.

Kontakt:

BioHotel Schloß Kirchberg
- i.V. Johanna Horlacher
Schloßstraße 16/3
74592 Kirchberg an der Jagst
Tel.: +49 07954 98690-01
e-mail: ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de
www.biohotel-schloss-kirchberg.de

Gemeinschaftsprojekt »Gartenglück« – In Heilbronn können zukünftige Selbstversorger ab sofort den Praxistest machen

Bio-Gärtner Klaus Umbach ist seit langem dafür bekannt, alternative Wege zu gehen und im wahrsten Sinne des Wortes Pionier-Arbeit zu leisten. Wir haben schon mehrfach über das Engagement der »Umbachs« rund um die Goji-Beere berichtet, über die alljährlichen Bio & Chi Veranstaltungen in der Gärtnerei und die Aufklärungsarbeit über die Artemisia annua-Pflanze, die ja derzeit in aller Munde ist. Nun folgt mit »Gartenglück« ein weiteres Umbach-Projekt, das seinesgleichen sucht.

Eigentlich wollte Klaus Umbach ab 60 etwas kürzertreten. Denn die vergangenen Jahre waren wahrlich kein Zuckerschlecken. Pionier-Arbeiter müssen enormes Stehvermögen mitbringen und nicht nur sich selbst, sondern oft auch ihr näheres Umfeld motivieren – weil die »alte Welt« auf Neues meist skeptisch, wenn nicht gar ablehnend reagiert.

Doch davon läßt sich Klaus Umbach längst nicht mehr aus der Ruhe bringen. Der Vater von drei inzwischen erwachsenen Kindern und Großvater von sechs Enkelkindern verfolgt seinen Weg unbeirrt. Sein neuestes Projekt ist die Gartengemeinschaft »Gartenglück« im Heilbronner Süden. Dort können Gartenfreunde insgesamt 130 Parzellen pachten und... gemeinsam gärtnern.

Wie alles begann

»Die Entwicklung der ersten Gemeinschaftsgärten habe ich von Anfang an mit großem Interesse verfolgt und auch eine Gartengemeinschaft begleitet. Mit Angela Seigerschmidt kam im letzten Jahr eine engagierte Gartenliebhaberin auf mich zu mit der Frage, ob sie denn eine Gartenparzelle bei mir pachten könne«, erzählt Klaus Umbach. Er ahnte zu diesem Zeitpunkt noch nicht, daß diese Begegnung Symbolcharakter haben sollte.

Denn kurz darauf bot ihm sein Nachbar seine landwirtschaftlichen Flächen nebst Wirtschaftsgebäude in unmittelbarer Nähe der eigenen Bioland Gärtnerei an. Klaus Umbach zögerte nicht lange – und das Projekt »Gartenglück« war geboren. Mit an Bord: Angela Seigerschmidt, dreifache Mutter und ehemalige Kulturbeauftragte der Heilbronner Kreissparkasse, die sich mit um die Organisation kümmert.

Und wie es sich für Klaus Umbach gehört, geben die Protagonisten von Anfang an Vollgas: Betriebsübernahme, Bio-Umstellung, Umgestaltung der Ackerflächen und Einarbeitung der Mitstreiter im Gesamtprojekt finden parallel statt.

Obwohl das Gartenjahr noch am Anfang steht, wurden die ersten Parzellen (jeweils 4,20 x 12 m groß) bereits vermietet. Weitere stehen für Interessierte bereit! Hier können motivierte Gartenfreunde nun ihrer Passion folgen und Selbstversorgung vom Bio-Profi lernen. Voraussetzung ist, daß die zur Verfügung gestellten Flächen ausschließlich biologisch bewirtschaftet werden.

»Mit diesem Projekt wollen wir der Natur etwas zurückgeben, die Böden mit Humus anreichern und CO2 binden.«, so Klaus Umbach. »Auch der gemeinschaftsbildende Austausch zwischen den Menschen ist ein zentrales Thema.«, ergänzt Doris Burger-Umbach, seit 33 Jahren Ehefrau des umtriebigen Bio-Gärtners. »Zudem kann man sich gegenseitig beim Anbauen oder auch beim Ernten unterstützen. Und die Pächter können ausprobieren, ob ihnen das Gärtnern wirklich liegt.«

Die Pachtgebühr beträgt 250 € pro Saison und enthält einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 € bei der Gärtnerei Umbach sowie Wasser, Bio-Dünger, Arbeitsgeräte und ein monatlicher Info-Nachmittag mit Kulturanleitung und Gartentipps. Noch sind zahlreiche Parzellen frei und bieten die Scholle für individuelles als auch gemeinschaftliches »Gartenglück«.

Weitere Informationen:
www.gaertnerei-umbach.de
Gartenglück: 0163-2002190
Gärtnerei: 07131-589600

Es ist das ENDE DER WELT
sagte die RAUPE

Es ist erst der ANFANG
sagte der SCHMETTERLING

Bunte Wollwelten – Die Hohenloher Wolle GmbH profitiert vom Trend zur Handarbeit

Wolle aus Wallhausen erobert seit vielen Jahren die Herzen von Strickfans. Obwohl die Hohenloher Wolle GmbH über einen internationalen Vertrieb an Fachhandelspartner verfügt, hat sich auch der Fabrikverkauf vor Ort in Wallhausen zur »Pilgerstätte« für Menschen mit Freude am Stricken entwickelt. Die Wollefirma will bei der anspruchsvollen Kundschaft nicht nur mit hoher Produktqualität punkten: Gerhard Schoppel und seine Mitarbeiter setzen vermehrt auf eine nachhaltige Wirtschaftsweise und einen fairen Umgang mit Rohstoff- und Textillieferanten.

Am äußeren Zipfel des Landkreises Schwäbisch Hall, an der Bahnlinie von Crailsheim nach Würzburg, liegt die Gemeinde Wallhausen. Eingebettet in die Ausläufer der Hohenloher Ebene, lebt hier ein besonders schaffiger Menschenschlag, der tief mit seiner Heimat verwurzelt ist. Mit großer Leidenschaft gehen auch Gerhard Schoppel und seine 25 Mitarbeiter ihrer täglichen Arbeit bei der Hohenloher Wolle GmbH mit Sitz in Wallhausen nach.

Der Name Schoppel bürgt seit Jahren für Premiumqualität in der Welt der bunten Garne. Seit seinem Einstieg ins Familienunternehmen im Jahr 1982 konzentrierte sich Gerhard Schoppel vermehrt auf die Herstellung von Handstrickgarnen. »Mein Vater hat nach dem Zweiten Weltkrieg die Grundlagen für eine florierende Spinnerei und Weberei geschaffen. Mitte der Siebziger Jahre lief es richtig rund im Heimtextilbedarf«, erklärt der Geschäftsführer.

Nach einer Krise zu Beginn der Neunziger Jahre lenkte Gerhard Schoppel, der nach seinem BWL-Studium unter anderem in Paris bei einer Druckmaschinenfirma gearbeitet hat, das Kerngeschäft am Firmenstandort in Wallhausen verstärkt auf Handstrickgarne. »Ich war schon immer künstlerisch tätig, und mir macht das Experimentieren mit Farben und Formen viel Spaß“, erklärt er.

Gerhard Schoppel schlug in Wallhausen neue Wege ein, um das Unternehmen in die Zukunft zu führen. So ließ er sich unter anderem ein spezielles Filzverfahren und eine besondere Walkmaschine patentieren. Die Kopierrechte sicherte sich die Hohenloher Wolle GmbH auch für den Zauberball – die kugelförmigen Wollgarne sind das Markenzeichen des Hohenloher Wollspezialisten schlechthin.

Wollekauf als haptisches Erlebnis

Obwohl die hochwertigen Handstrickgarne von internationalen Fachhandelskunden meist über den Onlineshop geordert werden, erfreut sich auch der Fabrikverkauf vor Ort in Wallhausen großer Beliebtheit.

Die Kunden statten dem Verkaufsladen gezielt einen Besuch ab, wie Gerhard Schoppel verrät: »Viele Strickfans wollen die Wolle selber aussuchen und fühlen, denn der Einkauf von Wolle bleibt trotz der digitalen Bestelloptionen ein haptisches Erlebnis«. Gerhard Schoppel und seine Mitarbeiter sind immer wieder überrascht, was mit Wolle so alles kreiert werden kann. »Manchmal posten wir da auch was auf unserem facebook-Kanal«.

Neben der jährlichen Hausmesse kommen aber auch die Events bei der Kundschaft gut an, die sich das Team von Gerhard Schoppel immer mal wieder einfallen läßt. »Wir haben auch schon mal einen Schäfer mit ein paar Schafen dagehabt«. Auch dem Trend zum »Urban Knitting« konnten Strickfans schon in Wallhausen ausleben. »Da wurde hier in Wallhausen schon so manch grauer Straßenlaternen-Mast mit buntem Garn optisch aufgewertet«, erzählt Gerhard Schoppel lachend. »Im Moment ist aber wegen der Corona-Pandemie leider noch nicht absehbar, wann die nächste geplante Hohenloher Wollmesse stattfinden kann«, bedauert der Firmenchef.

Der Kreativität in der Strickmode scheinen keine Grenzen gesetzt: so finden Strickfans in den hochwertigen Katalogen der Hohenloher Wolle GmbH zahlreiche Strickanleitungen und Inspirationen für alle vier Jahreszeiten: die unendliche Ideenvielfalt reicht vom modischen Strickmantel über die luftige Strickjacke mit raffinierter Optik für laue Sommerabende bis hin zum bunten Wollpulli, der für einen Farbtupfer in der trüben Winterzeit sorgt. »Ob Farbenexplosion oder dezente Farbtöne – mit Wolle habe ich einen Werkstoff, der mir bei der Handarbeit alle Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung bietet«, betont Gerhard Schoppel. Die individuelle und kundenfreundliche Beratung im Ladengeschäft liegt ihm und seinen Mitarbeitern besonders am Herzen. Der Wolleladen in Wallhausen wurde erst letztes Jahr zum Showroom ausgebaut. Hier zeigt man die gesamte Kollektion und bietet damit auch im elektronischen Zeitalter eine »Wohlfühloase« für kleine und große Strickfans.

SCHOPPEL®

Das Schoppel-Strickheft
Knit the Cat 13

erhältlich im Handarbeits-Fachhandel und online

Hohenloher Wolle GmbH
Triftshäuser Str 5
D 74599 Wallhausen
Tel:07955 3007

Der Fabrikladen hat geöffnet:
Mo, Di, Do, Fr von 14 – 17 Uhr
Sa 9 – 12 Uhr

www.schoppel-wolle.de

WOLLE MADE IN GERMANY

Knit the Cat
13
FARBE AUF
REZEPT

Innovation und Nachhaltigkeit

Vor dem Hintergrund des Klimawandels und der Verantwortung für nachfolgende Generationen werden für Gerhard Schoppel und seine Mitarbeiter nachhaltiges Wirtschaften und ein fairer Umgang in der Lieferkette ebenfalls immer wichtiger. »Wir wollen hier in Wallhausen sowohl im Betrieb als auch in der Produktion CO_2-neutral agieren«, formuliert Gerhard Schoppel ein langfristiges Ziel.

Darüberhinaus setzt die Wollfirma auf Handstrickgarne mit Ursprungsgarantie und kurzen Lieferketten. »Durch unsere 100-prozentige Produktion in Europa wollen wir umweltfreundliches und sozialverträgliches Handen im kompletten Produktionsprozeß in den Fokus rücken«. Textilstandards wie das GOTS-Siegel (»Global Organic Textile Standard«) kommen bei der Hohenloher Wolle GmbH beispielsweise bei der Biowolle von Merino-Schafen zum Tragen. Organische Wolle aus Patagonien und Leinen aus französischem Anbau wird in Wallhausen nach zertifizierten Textilstandards produziert.

Mit der Produktlinie »Admiral Hanf« – dem ersten Sockengarn mit abbaubarem und faserverstärkendem Polyamid – setzt die Hohenloher Wolle GmbH ebenfalls auf einen nachhaltigen Produktionszyklus.

»Mit dem Zauberball Cotton garantieren wir eine 100-prozentige Produktion in Griechenland. Das ist ein Projekt, welches Nachhaltigkeit, Transparenz, Rückverfolgbarkeit und Qualität vom Baumwollsamen bis zum Garn umfaßt«. Auch an weiteren Qualitätssiegel in der Textilbranche wie dem »Oeko-Tex-Standard« oder »Supreme Green Cotton« orientiert sich die Hohenloher Wolle GmbH schon seit Jahren.

Immer wieder besucht Gerhard Schoppel die Wolllieferanten persönlich, um sich vor Ort vom Tierwohl zu überzeugen. »Die beeindruckende Bergkulisse in Patagonien raubt einem den Atem, und es ist ein schöner Anblick, wenn die Schafe in der weitläufigen Landschaft friedlich grasen. Schafe kultivieren in Patagonien auch Landstriche, die landwirtschaftlich anderweitig gar nicht nutzbar sind.« Ein weiterer Vorteil von hochwertiger Wolle aus Patagonien: die Schafe werden kaum von Insekten befallen, und der Pestizideinsatz ist daher häufig nicht nötig. »Große Weideflächen erlauben den Schafen ein naturverbundenes Leben in Freiheit«, betont Gerhard Schoppel.

Ebenfalls eine Herzensangelegenheit ist die Kooperation mit der Wanderschäferei Stotz aus dem Biosphärengebiet der Schwäbischen Alb: Von dessen 2.500 Schafen bezieht man hochwertige Wolle, die jedes Jahr zu den Produkten »albmerino« und »Alb Lino« verarbeitet werden.

Weitere Informationen:

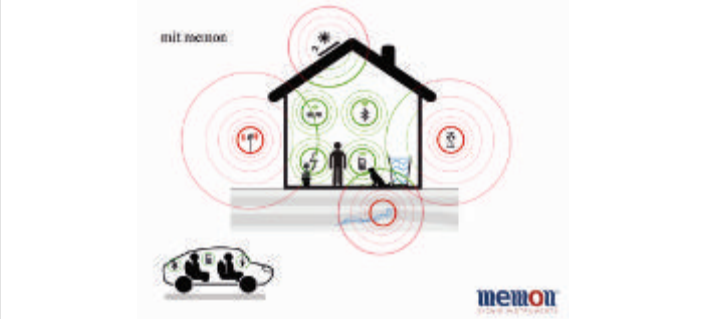
Hohenloher Wolle GmbH
Triftshäuser Str. 5
D-74599 Wallhausen
Telefon: 07955 - 30 06
E-Mail: info@schoppel-wolle.de
Web: www.schoppel-wolle.de

Öffnungszeiten Ladengeschäft:

Oktober bis März
Montag, Dienstag, Freitag
von 14 Uhr bis 17 Uhr
Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr
Samstag von 9 Uhr bis 12 Uhr

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

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

Kolumne: Aus der Welt der Kräuter – von Renate Maia Pfrombeck

Feurig, wehrhaft, kräftigend und so wohlschmeckend – die Große Brennnessel, Urtica dioica

Auf einer Heftseite will ich über die Brennnessel schreiben: da habe ich mir fast Unmögliches vorgenommen. Ich will auch nicht »alles« von ihr berichten, sondern Sie, liebe Leserin, lieber Leser begeistern, sich mit ihr anzufreunden und »ihre Geschenke zu nutzen«.

Unangenehme Erfahrungen hat sicher schon jeder mit der Brennnessel gemacht. Eine unachtsame Berührung, und schon hat sie einen gebrannt. Allerdings liegt hier eine ihrer großen Heilwirkungen: Wird das Brennhaar berührt, bricht es genau an dieser vorgesehenen Bruchstelle ab und schiebt sich wie eine Nadel in die Haut. Dabei »injiziert« es Toxalbumine und Histamin.

Lange schon überliefert ist die Anwendung der Urtifikation: dabei streicht oder schlägt man Brennnesseln auf schmerzhafte Gelenke oder Verspannungen. Die Energie kommt ins Fließen, die Stelle wird warm und rötet sich, es bilden sich Quaddeln, und eine große Kraft ist zu spüren. Dadurch werden z.B. kalte Gelenke (Arthrose) wieder warm und belebt, Stoffwechsel und Ausscheidung werden angeregt. Empfindsame Menschen sollten einfühlsam mit der Anwendung der Urtifikation sein. Bei heißen, entzündeten Gelenken ist es nicht zu empfehlen.

Blühende Brennnesseln brauchen keine Insekten zur Bestäubung. Die männlichen Blüten schleudern förmlich ihren Blütenstaub aus den Pollenbeuteln heraus, damit sie die weiblichen Blütenorgane erreichen. Die Brennnessel ist eine Pflanze mit großer Aktivität. Ihre wehrhafte Ausstrahlung und die feurige Eigenschaft des Brennens, ihr hoher Eisengehalt zeigen uns, daß sie eine Marspflanze ist.

Die Brennnessel hat einen sehr faserigen Stängel. Aus diesen Fasern wurde früher Stoff hergestellt, der Nesselstoff, auch Seile und Schnüre. In dem Märchen »Die Zwölf Brüder« webt das Mädchen für ihre zwölf verwunschenen Brüder Hemden aus Nesseln, um sie dann von ihrem Zauber zu erlösen.

Anwendung und Dosierung:

- Zur Stoffwechselanregung bei rheumatischen Beschwerden, Hauterkrankungen, Allergien, chronischer Müdigkeit, Frühjahrsmüdigkeit,
- bei funktionellen Beschwerden von Nieren und Blase,
- als Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, bei Nierengrieß
- als Stärkungs- und Kräftigungsmittel, bei Eisenmangel,
- Wurzel bei Miktionsbeschwerden, bei Prostataadenom.

Verwendung frisch als Gemüse (Brennnesselspinat, Suppe usw.), Frischpflanzensaft, Tee (1 TL pro Tasse heißes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 3-4 Tassen täglich trinken), Tinktur, pflanzliche Verreibung, Samen, Fertigpräparate.

Gegenanzeigen/ Nebenwirkungen:

Nicht verwenden bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.

Das gilt auch für die kleine, einjährige Brennnessel (Urtica urens):

Für eine Frühjahrskur sind die jungen frischen Triebe optimal als Tee, Gemüse, Suppe, Frischpflanzensaft, Pesto...

Gesammelt werden die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte bis in den Sommer hinein. Im Spätsommer und Herbst unbedingt die Samen sammeln, sie sind wahres Superfood. Im Herbst und Winter können Wurzeln gegraben und z.B. als Tinktur angesetzt werden.

Inhaltsstoffe:

Kraut: bis zu 20 % Mineralien (Eisen, Kieselsäure, Kalium, Kalzium), Flavonoide, Kaffeeoylchinasäuren, Anthocyane, Cumarine, Proteine, ungesättigte Fettsäuren

Brennhaare: Histamin, Acethlycholin, Serotonin

Wurzeln: Lectin, Polysaccaride, Sitosterol, Scopoletin, Gebstoffe

Samen: Vitamin E, essenzielle Fettsäuren (ca. 70 % Linolsäure), Carotinoide, Phytohormone

Leckeres zum Ausprobieren:

Brennnessel-Chips – Junge Brennnesselblätter am besten in Butterschmalz oder in Öl kurz ausbacken, mit Salz bestreuen und genießen.

Brennnessel-Samen-für Allerlei – Brennnesselsamen in einer Pfanne trocken rösten, dann schmecken sie noch aromatischer. Die Samen sind Alleskönner und schmecken überall drübergestreut, z.B. in Salate, Suppen, Gemüse, Müsli, aufs Butterbrot, im Sesamsalz...

Nessel-Spinat – Junge Brennnesselblätter oder Triebspitzen wie Spinat zubereiten.

Für mich ist die Brennnessel

- die größte Heilerin unter den Kräutern
- das köstlichste Wildgemüse von Mutter Erde
- eine sehr gute Bodenheilerin
- eine uralte und von unseren Vorfahren sehr geschätzte und genutzte Faserpflanze

Ich freue mich, wenn ich Ihr Herz für die Brennnessel erwärmen konnte und wünsche Ihnen viele kraftspendende, feurige Erfahrungen.

Autorin:
Renate Maia Pfrombeck
Heilpraktikerin
www.naturheilpraxis-alchemilla.de
Heil-Kräuter-Garten Riegenhof e.V.
maia.pfrombeck@hkg-riegenhof.de

Foto: Diana Monson

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.«

Brennnessel-Käs-Knöpfle

- für etwa 4-6 Personen -

200 g frische Brennnessel-Triebe (netto 150 g), 50 g Butter, 2 EL Olivenöl
Die Brennnesseln säubern und ohne dicke Stiele in feine Streifen schneiden. Die Butter mit Öl erwärmen und die Brennnesseln darin dünsten, bis sie zusammenfallen. Die Brennnesseln in einen schmalen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

400 g Dinkelmehl Typ 630, 5 Eier (Größe M), 1-2 TL Salz, 125-150 ml Wasser, Salz, etwas Butter
Das Mehl, mit den Eiern, dem Salz, dem Wasser und den pürierten Brennnesseln zu einem glatten Teig schlagen. Diesen etwa 10 Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser kräftig salzen. Den Teig portionsweise mit einem Knöpflehobel ins kochende Wasser schaben, warten bis die Knöpfle an die Wasseroberfläche kommen, etwa 1-2 Minuten leicht köcheln lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz kalt spülen und auf eine Platte geben. So fortfahren, bis aller Teig verbraucht ist. Zwischendurch immer wieder ein paar kleine Butterstückchen unter die Knöpfle mischen, damit diese nicht zusammenkleben.

75 g frische Brennnessel-Triebe (netto 50 g), 2 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 200 g Zwiebel, 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl, 300 g Sahne, 200 g geriebener Käse-Mix wie z.B. Gouda, Bergkäse, Emmentaler o.ä., 1-2 Msp. gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer
Die Brennnesseln säubern und ohne grobe Stiele in feine Streifen schneiden, im Butter-Öl-Mix in einer großen Pfanne dünsten bis braten und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten und danach bräunen. Einen großen Teil der Knöpfle zugeben und unter Rühren wieder erwärmen. Die Sahne und die Käse-Mischung zugeben und unterrühren, bis der Käse schmilzt. Die gedämpften/ gebratenen Brennnesseln unterrühren und die Käs-Knöpfle mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Nur wer sich wirklich auskennt, sollte Wildkräuter selber sammeln. Zum Verarbeiten der Brennnesseln am besten Handschuhe anziehen.

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Wir haben uns schon längst daran gewöhnt, daß wir bei fast jedem Einkauf an der Kasse mit Schildern darauf hingewiesen werden, doch bitte mit Karte zu bezahlen. Auch darüber zu lesen, daß die ersten Gaststätten, Bäckereien und Einzelhändler kein Bargeld mehr annehmen, überrascht uns nicht mehr wirklich.

Aber daß staatliche Institutionen wie z.B. die Verkehrsbetriebe Scheine und Münzen ablehnen, ist ein neuer schwerer Angriff auf unser Bargeld. Wenn ein Staat dies tut, überschreitet er damit die rote Linie, denn es ist ein gefährlicher Schritt zur Bargeldabschaffung. Der Infrastruktur für Bargeld droht das Zusammenbrechen.

Keine Barzahlung in den Bussen Berlins

Früher war es möglich, beim Busfahrer ein Ticket zu lösen, natürlich gegen Bargeld. Dann, Anfang 2020, kam die »Krise«. Die Fahrerkabine wurde von den übrigen Reisenden abgeschirmt. Ein Sommer später geht der Vorhang wieder auf, doch die Kasse ist verschwunden: Bei den Berliner Verkehrsbetrieben müssen Kinder, Barzahler und Senioren schauen, wo sie bleiben.

Nicht nur in Berlin. Auch an anderen Orten der Welt geschah dasselbe: Das Busunternehmen Adventure Travel aus Wales wollte kein Bargeld mehr annehmen. In den Stadtbussen Madrids konnte man nicht mehr bar bezahlen. Die Regierung in Kenia sah die ideale Gelegenheit gekommen, das Bargeld aus den Sammeltaxis zu verbannen: 200.000 Matatus (Sammeltaxis) sollen mit digitalen Bezahlsystemen ausgerüstet werden.

Zurück nach Berlin. Wie kommen wir jetzt an ein Ticket? Mit Kreditkarte und Smartphone kein Problem. Aber ohne? Bei weitem nicht an jeder Haltestelle gibt es einen Automaten. Wir müssen also vorsorgen und irgendwo 4-Fahrten-Scheine besorgen. Sonst haben wir im Bus nichts zum Abstempeln. Eine wiederaufladbare Guthabenkarte stünde zur Alternative. Die gäbe es gegen Bargeld zu erwerben und soll sogar anonym sein. Aber die Entwöhnung vom Bargeld bleibt – und wer nimmt diese Umstände auf sich, um bar bezahlen zu können?

Keine Automaten in Erfurt

Im Stadtgebiet von Erfurt gibt es nur vereinzelt Automaten an den Haltestellen. Dafür umso mehr in den Verkehrsmitteln selbst. Doch das ist nun Vergangenheit: Im Sommer 2021 wurden die alten Fahrkartenautomaten in den Straßenbahnen entfernt. Nun, alt waren sie eigentlich nicht!

Guido Nehrkorn von den Erfurter Verkehrsbetrieben begründet dies wie folgt: »Die Automaten wurden 2011 angeschafft. Sie brauchen eine Mobilfunkverbindung, und die war damals nur über den 3G-Standard möglich. Der aber wird im Sommer 2021 für immer abgeschaltet. Eine Umrüstung wäre zwar technisch möglich, würde aber 2,2 Millionen Euro kosten.«

Auch Dresden bargeldlos

Was Erfurt kann, kann Dresden schon lange. Selbst auf dem Bürgeramt bleibt dort die Kasse geschlossen. Wer nicht mit EC- oder Kreditkarte bezahlen will, dem bleibt nichts anderes übrig, als zu überweisen oder eine der drei Stadtkassen aufzusuchen, um sich seiner »Schulden« zu entledigen.

Die Dresdner Verkehrsbetriebe denken ähnlich. Alle Straßenbahnen werden jetzt auf bargeldlose Fahrscheindrucker umgestellt – die Busse sollen folgen. Im Gegensatz zu denen aus Erfurt sind die bisherigen Automaten tatsächlich etwas älter: fast 20 Jahre. Und was machen Kinder? Die Dresdner Wochenzeitung schreibt:

»Fahrkarten werden künftig ausschließlich mit der EC-Karte, der Kreditkarte (bisher VISA- und Mastercard, später auch American Express), per Apple Pay oder Google Pay bezahlt. Nachdem ermäßigte Dauerfahrkarten zugunsten des Bildungstickets abgeschafft wurden, könnten nun Kinder vor den neuen Automaten stehen und beim Ticketkauf scheitern, weil kein Bargeld mehr angenommen wird und sie keine Geldkarte haben. Bei einer Kontrolle sollen sie sagen, daß sie keine Chance hatten, eine Fahrkarte zu kaufen. Später werde das Kundenzentrum dann kulant reagieren.«

Bahn fahren mit Chipimplantat

Als ob das alles nicht gruselig genug wäre, zeigt der Weltmeister im Bargeldabschaffen, wo er den Zug hinlenkt. Schweden ist das Land, in welchem man ohne Bankkarte vielerorts selbst vor der öffentlichen Toilette aufgeschmissen ist.

»Bis zu 2000 unserer Reisenden haben schon einen implantierten Chip. Das Interesse ist groß“, erklärt Lina Edström von der schwedischen Eisenbahn. »Viele Reisende finden das supercool. Wir glauben, daß hier die Zukunft liegt«.

Der Zeitung Morgenpost zufolge, ist Schwedens Bahn die erste weltweit, die auf diese Technik setzt. Die Morgenpost schreibt weiter: »Der reiskorn-

große Chip wird Willigen vom privaten Bahnkooperationspartner Biohack mit einer groben Spritze auf die Oberseite der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger geschossen – wahlweise auch in die Handkante unterhalb des kleinen Fingers. Die Reisenden können sich danach eine Bahn-App aus dem Internet

auf ihr Smartphone herunterladen. Dort geben sie ihre Bahnkartennummer ein. Die wird dann vom Telefon auf den Chip in der Hand gesendet. Die Chip-Technologie wurde bisher zur Identifikation von Haustieren wie Hunden genutzt.«

So etwas ist in Deutschland nicht möglich? Weit gefehlt! Die Firma I am ROBOT aus Dortmund hat einen Onlineshop für Chipimplantate. Sie weiß zu berichten: »Sie können sich mit unserem NFC-Chip-Implantat an der Fahrerkabine am Check-in-Gerät sowie an den Geräten der Fahrkartenkontrolleure ausweisen. [...]. Laut Benutzererfahrung ist dies schon im Rhein-Main-Gebiet möglich. Der zuständige Verkehrsverbund ist hier die RMV.«

Wie retten wir unser Bargeld?

Die Beispiele Berlin, Dresden und Erfurt sind eine gefährliche Blaupause in der schleichenden Bargeldabschaffung. Wenn Bargeld zunehmend abgelehnt wird, kann seine Infrastruktur innerhalb kurzer Zeit zusammenbrechen.

Warum? Je weniger Leute mit Bargeld bezahlen, auf desto weniger Schultern verteilen sich die Kosten für Bargeldtransporte, Bargeldautomaten, Ticketautomaten am Bahnsteig und Barkassen im Einzelhandel. Die Banken erhöhen in der Folge die Gebühren. Verkehrsbetriebe gehen dazu über, Bargeld abzulehnen. Gewerbetreibende tun dasselbe. Schweden hat genau das bereits hinter sich.

Wenn staatliche Stellen wie die Verkehrsbetriebe kein Bargeld mehr annehmen, dann ist Gefahr in Verzug. Der Staat dokumentiert damit, daß er das Bargeld nicht mehr haben möchte. Dann ist das Bargeldverbot näher, als die meisten glauben, auch wenn die Regierung dies abstreitet. Aber bekanntlich sagen Taten oft mehr als viele Worte.

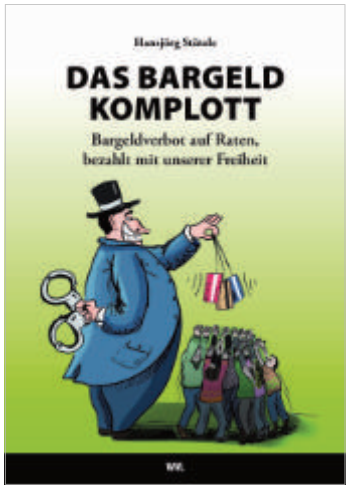
Einer der stärksten Verfechter des Bargelderhalts ist der Wirtschafsjournalist Norbert Häring. Er führt diesbezüglich schon seit sieben Jahren einen Rechtsstreit mit dem Hessischen Rundfunk, seinen GEZ-Beitrag bar entrichten zu dürfen. Er versucht, darüber ein Grundsatzurteil zu bewirken und zu klären, ob der Staat und seine Institutionen Bargeld ablehnen dürfen. Denn Bargeld ist indirekt staatliches Geld, weil es über die EZB bzw. die staatliche Institution Deutsche Bundesbank herausgebracht wird. Es ist nicht sehr glaubwürdig, wenn der Staat sein eigenes Geld nicht mehr annehmen will. Aber bis heute wurde kein abschließendes Urteil gefällt.

Nur Bares ist Wahres!

Angesichts solch langwieriger Rechtsprechung muß man leider zur Kenntnis nehmen, wie schutzlos unser Bargeld ist, wenn wir es nicht verteidigen. Bis ein juristisches Urteil da ist, könnte unser Bargeld schon aus dem Alltag verschwunden sein... Deshalb sind wir Bürger in einer ganz besonderen Verantwortung: Wir sollten so oft als möglich »bar bezahlen«. Und wir müssen uns auch aktiv für das Bargeld einsetzen und die Menschen über die Gefahr der Bargeldabschaffung informieren und hierzu ein neues Bewußtsein in der Gesellschaft schaffen.

Hierzu dient meine Aufklärungsplattform www.bargeldverbot.info, auf der Sie viele interessante Berichte lesen und diese auch in Ihren sozialen Netzwerken verbreiten können.

Aber auch jene, die mit der digitalen Welt nicht so bewandert sind, können bei mir Flyer zum Verteilen bestellen.



Autor:
Hansjörg Stützle

Kontakt:
www.wertvollleben.net

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

Wir laden ein zum gemeinschaftsbildenden WIR-Prozeß!

Wir befinden uns in einer Zeit, die von Wandel und Veränderung geprägt ist. Antworten im alten Sinne taugen nur noch bedingt. Vielmehr geht es darum, den Willen und den Mut zu entwickeln, mit offenen Fragen zu leben und sich im Sinne Rilkes »als Forscher in Neuland zu begeben« – ein Neuland, welches sich nur durch eine ehrliche und transparente Kommunikation erschließen läßt.

In diesem Sinne dient die Gruppe und der Gruppenkontext als Erfahrungs- und Verdichtungsfeld für eine Art »radikale Subjektivität«, die authentische Gemeinschaft und Verbundenheit jenseits von Erwartungen und Beurteilung erlebbar werden läßt. Damit der Prozeß sein ganzes Potential entfalten kann, braucht es von jedem von uns eine einzigartige Mischung aus wachsender Bewußtheit, Verantwortung und Hingabe:

Wachsende Bewußtheit über das, was aus den Tiefen unseres Unbewußten in uns aufsteigen will. Verantwortung, uns mit dem, was in uns ist, zu zeigen und einzubringen. Die Fähigkeit der Hingabe braucht es zur Annahme all dessen, was an abgelehnten Gefühlen und Widerständen in uns und in anderen auftaucht. Getragen aus dem tiefen Wissen der Gruppe und der dadurch geteilten Verantwortlichkeit aller, solche Prozesse anzustoßen und gemeinsam durchzutragen.

Unser WIR-Angebot

In den ersten Treffen bieten wir »sich im Hintergrund haltende Prozeßbegleitung« an. Die Aufgabe der Begleitung besteht darin, den geschützten Raum zu halten, gelegentlich Impulse zu geben oder auf Energieveränderungen hinzuweisen. Je nach Ablauf können dabei auch zeitliche Unterbrechungen, Kleingruppen, Körperarbeit oder andere Arbeitsmethoden vorgeschlagen werden.

Wir als Begleiter werden gleichzeitig auch Teil des Gruppenprozesses sein – es gibt also nicht nur kein vorgeplantes »Programm«, es gibt auch keine Vorgaben für die Begleiter. Wir gehen davon aus, daß jeder Teilnehmer die Kompetenz von Führungs- und Leitungsqualität in sich trägt und somit Teil einer Gruppe ist, die von uns »group of all leaders« genannt wird. Lassen wir uns auf dieses Experimentierfeld und seine Herausforderungen ein, erwächst uns neben der Zunahme an sozialer Kompetenz im heilsamen Umgang mit menschlichen Themen und Wandlungsprozessen auch das Vertrauen in kollektives Wissen, in emotionale Nähe und Verbundenheit und in die transformatorische Kraft einer ehrlichen und offenen Kommunikation.

Die verschiedenen Phasen, die innerhalb des Prozesses in unterschiedlichen Reihenfolgen auftauchen können, machen die normale gesellschaftliche Kommunikation schnell sichtbar:

- In der Pseudoharmonie werden oft Geschichten erzählt, die üblichen angelernten Umgangsformen praktiziert oder »über« jemanden gesprochen. Durch verschiedene Empfehlungen, z.B. »Spreche von Dir – gehe nicht in Reaktion« wird diese Art der Kommunikation offensichtlich und schnell unangenehm.
- Damit beginnt meistens die Chaosphase: Die persönlichen Glaubensbilder können die dahinter verborgenen Emotionen (Wut, Zorn, Angst, Trauer) nicht mehr zurückhalten. Vorwürfe, destruktive Angriffe oder Übersprunghandlungen scheinen jegliche gemeinsame Entwicklung unmöglich zu machen. Hier wird dann die Empfehlung »bleibe bis zum Ende« wichtig, denn unser Geist ist gewohnt, unbekanntes Terrain durch Abbruch zu verlassen.
- Inmitten des vollständigen Chaos kann dann in unterschiedlichen Facetten Leere auftauchen: Trostlos und schwer – und vielleicht später wie durchlässig werdend und in ein leichteres »Nichts mehr da, was wichtig wäre« übergehend.
- Wenn an diesem Punkt einzelne Menschen der Gruppe sich in unmittelbaren Impulserleben zeigen können – und seien diese noch so »verrückt« – kann sich ein Feld der authentischen Erfahrung für die ganze Gruppe öffnen. Dabei wird ein Geschmack dessen offensichtlich, was es heißt, daß »das Ganze mehr ist, als die

Summe ihrer Teile oder die entstehende Melodie mehr als die einzelnen Töne«.

Immer wieder erinnert uns die Gemeinschaftsbildung an eine »Ausnüchterungskur«: Stück für Stück befreit sich eine Gruppe von ihrem »normalen« Sozialisationsverhalten. Es fällt alles ab, was unecht ist. Ohne daß eine Gruppe sehr stark dahingehend gelenkt werden muß, wird sie an die Gefühle herangeführt, vor denen im normalen Alltagsverhalten meist abgelenkt wird.

Es ist befreiend, sich nicht verstellen zu müssen, um irgendwelchen Konventionen zu genügen. Man kann sich auf das konzentrieren, was einem wichtig ist, was gerade da ist, auf das Jetzt – ohne in irgendeiner Form durch ein »Du solltest oder Du mußt« abgelenkt zu werden. Auf diese Art kommt eine Gruppe durch die beschriebenen vier Phasen zu immer mehr Tiefe und Authentizität. Der Prozeß wird bestimmt durch die Bereitschaft der Teilnehmer, sich zu öffnen und sich dem zu stellen, was auftaucht. Jeder entscheidet selbst, wieviel er sich zumuten möchte.

Der Dialog

David Bohm, ein Schüler von Krishnamurti, hat einen ähnlichen Rahmen entwickelt wie Scott Peck, den er »den Dialog« nennt. Das Vier-Schichten-Persönlichkeitsmodell korrespondiert sehr stark mit den vier Phasen der Gemeinschaftsbildung. Es besteht aus:

- äußerer Anpassungsschicht
- den abwehrenden Gefühlen (Haß, Trotz, Eifersucht, Gier, Neid)
- den abgewehrten Gefühlen (Trauer, Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Nichtverstandensein)
- dem inneren Kern, dem Selbst

In dem persönlichen Wachstumsprozeß geht es darum, sich durch diese verschiedenen Schichten zu arbeiten, um wirklichen Kontakt zu dem eigenen inneren Gefühlsleben zu finden und authentisch im Leben sein zu können – und damit auch als Gruppe tiefe Verbundenheit und Vertrauen im Miteinander zu erfahren. Natürlich gibt es Situationen, in denen es richtig ist, auf der Ebene von Pseudo und Anpassung zu reagieren, aber im Allgemeinen geht es darum, für den anderen wirklich offen zu sein, in der Verletzlichkeit zu bleiben, nicht mit Abwehr zu reagieren, auch wenn man angegriffen wird.

Wenn man es schafft, relativ stabil in diesem Zustand der Verletzlichkeit oder Authentizität zu bleiben, ist der Energiefluß offen, ist man mit dem Leben und sich selbst in Kontakt. Bei der Gemeinschaftsbildung im Sinne des tiefen WIR, durchlaufen die Mitglieder gleichzeitig, sowohl als Gruppe als auch individuell, diese verschiedenen Schichten bzw. Phasen.

Die Gruppe unterstützt den Einzelnen,

tiefer in die tiefen Schichten der »Zwiebel« zu gelangen, als es ihm aus eigener Kraft möglich sein würde. Dieser Prozeß läuft bei der Gemeinschaftsbildung relativ bewußt ab. Das heißt, man bekommt die Gelegenheit, sich selber und sein Verhalten im Verlauf dieser verschiedenen Schichten zu studieren bzw. zu erleben. Dies ist der generelle Vorteil bei verbalen Prozessen gegenüber den Nonverbalen. Andererseits beinhaltet die Sprache die größere Gefahr zu

intellektualisieren und von den Gefühlen wegzugehen. Deswegen ist der gemeinschaftsbildende Prozeß eben so nützlich, weil es auch sehr stark um diese Flucht vor den Gefühlen in unserer Verwendung der Sprache geht. Darin wird jedes einzelne Mitglied gefordert, weil diese Aufgabe nicht von der Leitung abgenommen wird. So lernt jeder, wann er eingreifen muß, wann es ihm zu kopflastig oder langweilig wird.

Warum ist das so wichtig?

Weil Gefühle Lebensenergieträger sind, und wenn Gefühle unausgesprochen bleiben oder gar weggesperrt werden, können wir auch nicht mehr in vollem Umfang unser Potential ausschöpfen. Dann tragen wir unmittelbar dazu bei, daß sich das Gemeinschaftspotentiell nicht voll entfalten kann.

Die Phase Chaos hat viel mit Kritik zu tun. Das gegenseitige Feedback ist sehr wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung, gibt einem die Möglichkeit, Verdrängungen aufzuheben und blinde Flecken anzuschauen, »unbewußte Unfähigkeiten« ans Licht zu holen.

Bei dem gemeinschaftsbildenden Prozeß kann man lernen, wann es richtig ist, den anderen zu kritisieren bzw. es nur einen Versuch darstellt, von den eigenen Dingen abzulenken, sich dem anderen überlegen zu fühlen, seine eigenen Themen auf den anderen zu projizieren. Es geht nicht darum, den anderen zu therapieren, zu überzeugen oder zu heilen. In der Phase des Chaos findet aber meist genau das statt.

Wenn die Gruppe dranbleibt, also nicht auf Grund der entstehenden Spannungen und Konflikte auseinanderfällt, kommt sie in die tiefere Phase der Entleerung und Verletzlichkeit.

Ein entscheidender Faktor bei der Gemeinschaftsbildung ist die Stille.

Normalerweise wird diese sehr schnell als unangenehm in einer Gruppe empfunden, als Ausdruck, daß etwas nicht in Ordnung ist. Wenn aber von vornherein die normalen Regeln der Sozialisation aufgehoben werden, es niemanden vorgeschrieben wird, wie er sich verhalten soll, entsteht relativ schnell erstmal Stille.

Bei der Gemeinschaftsbildung wird diese als normal akzeptiert, manchmal ist sie drückend, manchmal sehr angenehm. Es kann in Ruhe gewartet werden, bis neue Impulse auftauchen. Oft ist dieses Schweigen sehr wichtig, braucht es seine Zeit, damit etwas entstehen, ausgebrütet werden kann.

»Tiefes Wir« macht den Unterschied!

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Oft stellen sich Gefühle zwischen Menschen, zwischen Menschen und Organisation oder Regeln der Organisation. Wir verlieren innerhalb eines Teams, einer Abteilung, eines Unternehmens, unter Teamleitern, unter Führungskräften, die Verbundenheit untereinander. Unser Umgang ist nicht mehr authentisch, Energie und Synergien gehen verloren. Wir fallen aus dem gemeinsamen Flow, der normalerweise entstehen kann, wenn Menschen gemeinsam um ein gemeinsames Ziel ringen.

Stattdessen entsteht passive Verweigerung, so tun als ob, Handeln nach Vorschrift, innere Emigration usw. Ein Team/eine Gruppe von Menschen wird nicht einfach zur Gemeinschaft und bleibt Gemeinschaft. Immer wieder fällt es /sie aus diesem Zustand heraus, zurück ins Chaos oder in die Pseudogemeinschaft, in der es zu Reibungsverlusten kommt, zu Entfremdung, zu einem Auseinanderfallen von außen und innen.

Die Wir-Prozesse, zu denen wir einladen,

schmelzen solcherart Verkrustungen ab, lösen Vorbehalte, Sperrigkeiten oder gar Verweigerungen wieder auf. Was es dazu braucht, ist Mut. Mut zur Begegnung, die eigene Wahrheit offen zu machen, aufgestaute Vorwürfe, Distanzbedürfnisse, die die Arbeitsfähigkeit schwächen, offen auszutragen. Eigene Befindlichkeiten auszutragen, um wieder neu in tragende, gesunde, Freude ausstrahlende Arbeitsprozesse und Miteinander zu kommen.

Autoren
Joachim Armbrust & Sandra Rose

Weitere Informationen
www.Punkt-Genau-Seminare.de

Punkt-Genau-Seminare

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.
Sandra Rose
Joachim Armbrust

Aufstellungsarbeit mit Großfamilien oder Gruppenzusammenhängen
Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen
Dialogische Organisationsentwicklung in Unternehmen
Nächstes Paarwochenende 16./17. Juli 2022
Mediation und Konfliktmanagement
Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene
Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater
Beginn: 20., 21. u. 22. Mai 2022
jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort
nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

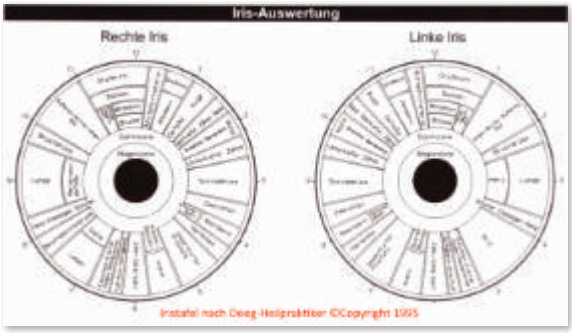
Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung
Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.
Tel.: 07906/9417774
Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038
E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de
www.Punkt-genau-seminare.de

Das menschliche Auge ist ein Spiegel unseres Körpers – Tageskurse: **Einführung in die Irisdiagnostik** am **27.3.** und **24.4.2022**

Liebe Mitmenschen, ein Thema, das mich selbst schon lange beschäftigt, ist der »Blick in die Augen«. Diese gelten nicht nur als Tor zur Seele – für all jene, die darin lesen können. Für den erfahrenen Heilpraktiker und Irisdiagnostik-Experten Lothar Deeg sind sie auch ein Spiegel unseres Erdenkörpers, in welchem sich organische und vegetative Zeichen erkennen lassen. Wie man lernt, in den Augen zu lesen, erfahren Interessierte am 27.3. und/oder am 24.4.2022. Der NATURSCHECK bietet in Wüstenrot zwei Einführungskurse an. Im Laufe des Jahres folgen dann auch weiterführende Kurse für »Fortgeschrittene«.

Lothar Deeg war lange Leiter einer Heilpraktikerschule und betrieb über 35 Jahre eine Naturheilpraxis in Bietigheim-Bissingen. Um einen Termin zu erhalten, war oft Geduld gefragt, da die Praxis meist auf Monate ausbucht war. Umso mehr freuen wir uns, daß Lothar nun im »Ruhestand« sein Wissen an interessierte Menschen weitergeben möchte.
»Es ist mir immer wieder eine große Freude, wenn sich Menschen für die Irisdiagnose interessieren.«, erklärt der Besigheimer. »Mir liegt es besonders daran, die Irisdiagnose zu erhalten und weiter auszubauen. Ich möchte aber ausdrücklich betonen, daß die Irisdiagnose nur eine Methode unter zahlreichen anderen Methoden ist. Die Naturheilverfahren geben einen großen Spielraum für wirksame Behandlungsmethoden, doch im Erkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten liegt der eigentliche Erfolg des Heilpraktikers.«

Neben seiner Praxisarbeit hat Lothar Deeg 1994 ein Irisgerät mitentwickelt. 1995 wurde die »Iristafel nach Deeg« patentiert und gilt als Vorlage für eine ganzheitliche Irisdiagnostik.



Beim Einführungskurs lernen die Teilnehmer, anhand von Fallbeispielen mit Irisbildern, in Verbindung mit der klinischen/medizinischen Diagnostik, selbst Diagnosen zu erstellen. So soll ein erster Eindruck entstehen, welche Möglichkeiten die Iris-Diagnostik bietet.

Der Einführungskurs ist sowohl für Ärzte und Heilpraktiker als auch für interessierte Laien geeignet. Max. Teilnehmerzahl 15 Personen.

Termine in Wüstenrot: 27.3. und 24.4.2022
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Seminarkosten: 150,- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)

Information und Anmeldungen: Naturscheck Magazin
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot, Tel. 07945-943969, E-Mail: mh@naturscheck.de

Kolumne: Die wiedergefundenen Worte

In der NATURSCHECK-Winterausgabe haben wir über das Projekt »Die verlorenen Worte« berichtet. Wir möchten nun regelmäßig Worte vorstellen, die wiedergefunden wurden und darauf warten, daß sie auch von Ihnen zu neuem Leben erweckt werden!

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.«
(aus dem Gedicht »Stufen« von Hermann Hesse, 1877 – 1962)

»Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.«
(Meister Eckhart, 1260 – 1328, spätmittelalterlicher Theologe und Philosoph)

Viele Menschen haben Angst vor dem Neuen, vor Veränderungen und dem Ungewissen, gerade jetzt in dieser ungewöhnlichen Zeit. Unsere beiden Zitate wollen Mut machen, Vertrauen schenken, den festen Glauben daran und die Zuversicht geben, daß alles gut wird, daß alles gut ist. Lenken wir unseren Blick bewußt auf das, was wir wollen und weg von dem, was uns schadet – denn welchen Dingen du Aufmerksamkeit schenkst, die nährst du.

Hier nun unsere Auswahl für diese Ausgabe:

Die Altvorderen
die Altvorderen, Hauptwort, ahd. altfordoro, altfordaro, fordoro, mhd. altvordern, aus Grimms Wörterbuch: »unsere ehrlichen Altvordern«, »Sitten, Gebräuche und Gesinnungen unserer Altvordern«, »die Verdienste dieser nie genug zu schätzenden Altvordern«, »wie schnell erfährt ein junger Mann, dasz die Altvordern ihm zuvor gekommen«, »deines Stammes altvordere«, »altvordere rühmend erhöhen«;
Bedeutung: »Ahnen, Vorfahren, Vorgänger, Voreltern«, »frühere, vorher hier gelebte, ältere Menschen, von denen man abstammt«, drückt die Wertschätzung der vorherigen Generation und ihren Leistungen aus, Verbindung mit den Ahnen durch gelebte Tradition; umgangssprachliche Verwendung: »wir feiern Weihnachten noch so, wie es die Altvorderen taten«; »die Altvorderen der Partei können mit dem Kurswechsel nur wenig anfangen«.

»Was an uns Original ist, wird am besten erhalten und belebt, wenn wir unsere Altvorderen nicht aus den Augen verlieren.«
(Johann Wolfgang Goethe, 1749 – 1832, Dichter, aus »Wilhelm Meisters Wanderjahre«, 1821 – 1829)

Behuf
der Behuf, Hauptwort, »zu dem Zweck«, mhd. behouf: »Geschäft, Vorteil, Gewerbe, Zweck, Nutzen, wessen man bedarf« (13 Jh.), mhd. beheben: »wegnehmen, behalten, behaupten, erwerben, erhalten«; vgl. mnd. behōf: »Nutzen, Bedürfnis« und to behōf: »zum Nutzen, zum Besten«; später rückt die Bedeutung »Bedarf, Vorteil« in den Vordergrund; in Verbindung mit der md. Kanzleisprache in formelhafter Wendung zu diesem Behuf(e), eigentlich: »für dieses Bedürfnis«. Behufs entwickelt sich zum Verhältniswort behufs (um 1800), »zu dem Zweck«.

»Sie unterbrachen manchmal das Gesinge Lautlachend, und frugen bedenkliche Dinge, Zum Beispiel: Sag uns, zu welchem Behuf Der liebe Gott den Menschen schuf?«
(Heinrich Heine, 1797 – 1856, aus: »Waldeinsamkeit«, 1851)

»Hieraus leitet er nun zum Behuf der Praxis, wie er glaubt, unwiderleglich ab: daß die dioptrischen Fernrohre nicht zu verbessern seyen.«
(Johann Wolfgang Goethe, 1749 – 1832, aus: »Zur Farbenlehre«, Bd. 1., Tübingen, 1810)

**»Doch der Mensch fragt stets: Warum?
Wenn er sieht, daß etwas dumm.
Freund ich hab dir zugehört, und du hast mir gut erklärt, wie zum weisesten Behuf Gott den Menschen zweifach schuf...«**
(Heinrich Heine,1797 – 1856, »Beine hat uns zwei gegeben ...«, aus: Nachgelesene Gedichte 1845 bis 1856, 1. Abteilung: Zeitgedichte)

redlich
redlich, Eigenschaftswort: »ehrlich, zuverlässig, integer, aufrichtig, rechtschaffen«, auch ugs. »sehr, tüchtig, ordentlich« oder »sehr groß", auch »erlaubt, durch kein Gesetz verboten, rechtmäßig«; von ahd. redilīh: »rednerisch, wohlgeordnet, gut gesprochen, vernünftig, vernunftgemäß" (um 1000), mhd. red(e)lich: »redend, beredt, vernünftig, verständig, brauchbar, tapfer, wichtig, rechtschaffen, geziemend«, frühnhd. »pflichtbewußt« (16. Jh.); sinngemäß »wie man es verantworten kann, wie es sich gehört«, zu ahd. reda, redī: »Rechenschaft, Sprache, Gespräch, Vernunft, Verstand, Erzählung«;
als die Redlichkeit, Hauptwort, mhd. redelīcheit: »Vernunft, Gesetz-, Rechtmäßigkeit, Beredsamkeit«, man bezeichnet Tugend und Charakter einer Person, entsprechend den Regeln einer Gemeinschaft gerecht, aufrichtig oder loyal zu sein: »An der Redlichkeit ihres Urteils besteht kein Zweifel«.

»Nicht so redlich wäre redlicher.«
(Gotthold Ephraim Lessing, 1729–1781, Dichter, Zitat)

**»Wem zu glauben ist, redliche Freunde, das kann ich euch sagen:
Glaubt dem Leben, es lehrt besser als Redner und Buch.«**
(Friedrich von Schiller, 1759 – 1805, Dichter, »Glaubwürdigkeit«, aus »Xenien und Votivtafeln«, 1796)

**»Meinst du es redlich mit solchem Schmerz? – Geh! Heuchlerisch ist dein
Bemühn. Der Schauspieler gewinnt das Herz, Aber er gibt nicht seines hin.«**
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 – 1832, Dichter und Naturforscher, »Meinst du es redlich mit solchem Schmerz?«, 1765 – 1832)

klauben
klauben, Tätigkeitswort: von ahd. klūbōn, mhd. klûben, klouben: »mit den Fingern oder Zähnen langsam, mühsam, sorgsam losmachen, herausmachen, aufnehmen, aussuchen, sammeln«; »einzeln oder stückweise zusammensuchen, auflesen«, »von der Schale befreien«, auch »das Unreine aus den Erbsen herausklauben«, »Wolle klauben«; Bildungen mit »ab-, auf, aus-, heraus-, herum-, zusammenklauben«; »das Gute vom Schlechten absondern«; lange über etwas klauben: in der Bed. von »grübeln«; »sich geistig sammeln, in sich gehen«;
die Klauberei, Hauptwort: »ins einzelne gehende Arbeit«, »mühsame Kleinarbeit« (18. Jh.) und der Klauber, Hauptwort: »derjenige, der klaubt« (vgl. mhd. würfelkloubære: »Würfelspieler«) – der Erzklauber im Bergbau; der Wortklauber, Hauptwort: »wer mit dem eigenen Wort oder dem eines anderen kleinlich umgeht«, »Sprachpedant, Nörgler«, abschätzig für einen Sprachgelehrten; davon vor allem die Wortklauberei, Hauptwort: »kleinliche, engstirnige Auslegung eines Textes, übertriebenes, spitzfindiges Festhalten am Wortlaut«, »Silbenstecherei«.

»Der herbst ihm bringt sein obs und trauben, dasz ers mit unzahl mag abklauben.«
(Johann Baptist Friedrich Fischart ,1546 – 1591, Schriftsteller und Dichter)

»dein herbst giebt trauben seltner art, hier kanst du pressen oder klauben.«
(Johann Christian Günther, 1695 – 1723, Lyriker)

»Einige leichtfertige wortklauber wollen ohnedem in dem obigen ausspruche eine pralerey ... finden.«
(Johann Joachim Schwabe, 1714 – 1784, Gelehrter, Bibliothekar und Philosoph, Ausspruch von 1741)

»Mars darf (bedarf) keinen advocaten ... keinem hat er nichts gestohlen, dann er nam es unverholen ... was er von der strasze klaubet, ist gefunden, nicht geraubet.«
(Friedrich von Logau, 1605 – 1655, Dichter und Grammatiker des Barocks)

Autoren:
Die Wortfinderinnen,
Co-Autor: Pedro Kraft

Weitere Infos:
Das Projekt »Die verlorenen Worte« unter www.verloreneworte.de

Seherinnen in frühgermanischen Zeiten

Von gelebten matriarchalen und indigenen Menschen wissen wir, wie wichtig es ist, die Ahnen zu ehren. Die germanische Stammeskultur ist die vorrömische indigene Kultur unserer Ahnen im Europa nördlich der Alpen. Lange vor den Römern wanderten unsere Ahnen in unsere heutige Heimat ein. Unser Land wurde von den Römern »Germania« genannt. Die Germaninnen und Germanen nannten sich und ihr Land selbst niemals so.

Die Quellenlage über das Leben unserer Ahnen ist dürftig und von der römischen »Kriegspropaganda« schwer beschädigt. Danach taten die »Christen« ihr übriges. Auf diese Weise verkarstete unser Mutterboden, und unsere Wurzeln verkümmerten darin. Um unsere Wurzeln wieder aufzuspüren, begab ich mich auf die Suche nach unserer Geschichte. Meine Funde gebe ich gerne an Geschichtsinteressierte weiter.

Warum heißt das Heidentum eigentlich Heidentum?

Nur im Deutschen gibt es diesen Begriff für Andersgläubige. Überall sonst heißt eine für den Eroberer fremde Volksgruppe indigene (einheimische) oder pagane (fremde) Ethnie. Nur im Deutschen gibt es den Begriff »Heidentum«, der mittlerweile in andere Sprachen mit aufgenommen wurde.

Heiðr (das ð wird wie das englische th gesprochen) ist die germanische Bezeichnung für Seherin. Es gibt eigentlich zwei Seherinnen-Frauentypen, die Heiðren und die Völven. Beide finden sich in der Edda, ein durch einen irischen Christen aufgeschriebenes germanisches Liederwerk über die nordische Mythologie. Edda wurde dereinst mit Urgroßmutter übersetzt. Ich habe lange gelesen und geforscht zu der Frage: Was ist der Unterschied zwischen diesen beiden Frauentypen?

Warum heißen sie mal Heidr und mal Völva?

Den Völven wird nachgesagt, daß sie weise Frauen waren, »Seherinnen, die im wunderlichen Aufzug, einen Zauberstab in der Hand, im Lande umherzogen und in den Bauernhöfen einkehrten. Nach allerlei Zurüstungen und Zauberliedern verkündeten sie von ihrem Zauberstuhle aus den Hausgenossen die Zukunft. Die Sögur [alt-isländische Dichtungen] berichten von dem Treiben dieser weisen Frauen aus den letzten Zeiten des Heidentums.«

Die in Fellkleidung gehüllten Frauen mit dem langen Stab (Völva = Stabträgerin) galten den Römern und römischen Christen als gefährliche Zauberinnen. Ihr Beiname war Heidr oder Hexe. Ihr erhöhter Zauberstuhl bzw. ihr hohes Zaubergestell hieß im Germanischen Seiðhjallr. Es wurde von den Gastgebern an einem zentralen Platz im Dorf oder Gehöft aufgestellt.

Darauf saß oder stand die Völva, gut sichtbar und hörbar für alle. Von dort sang sie ihre Zauberlieder und lehrte ihre Kunst. Es heißt: Ihre Kunst bestand in Wahrsagerei. »Der Wahrsagezauber ist zweifellos eine Form von Schamanismus«, schreibt Simek im Lexikon für germanische Mythologie. Dafür gibt es bei den Germanen frühe Belege. Der altgermanische Wahrsagezauber ist kulturgeschichtlich mit dem Schamanismus zahlreicher Völker vergleichbar.

Golther schreibt weiter. »Die Völva entstammt dem

Riesengeschlecht und so reichen ihre Erinnerungen bis in die Tage der Urzeit, wo allein jene riesischen Urwesen hausten. Sie [die Völva] gedenkt der Schöpfung der Welt...«

Damit spielt er auf die Völuspá an, die »Weissagung der Seherin«, sicherlich das berühmteste Lied der Edda.

Wir dürfen uns ihr Wirken also so vorstellen:

Die Völva kam auf ihren langen Wanderungen durch die Weiten der Wälder und Hochebenen in ein Dorf, ging in die Dorfmitte, wo ihr ein hoher Stuhl gegeben wurde, der Seiðhjallr, der »Zauberstuhl«. Darauf setzte sie sich – und dann sang und sprach sie zur Bevölkerung. Sie brachte Nachrichten mit und Heilrezepte, machte spirituelle Arbeit und unterrichtete Groß und Klein in vielfacher Weise.

Ich bin davon überzeugt, daß die wandernden Frauen, die Völven, diejenigen waren, die während der ganzen 550-jährigen Belagerungszeit durch die Römer dafür gesorgt haben, daß die politischen Informationen von Ort zu Ort gelangen konnten. Ihnen und der hochentwickelten Thingkultur dürfte es zu verdanken sein, daß die germanischen Stämme so lange durchhielten im Widerstand gegen die römischen Eroberer, um Kultur und Lebensweise ihrer Großmütter und Väter zu verteidigten. Erst die römischen Christen konnten sie brechen.

Wir müssen uns vorstellen: Es war ja alles Wald. Und die Stämme wohnten sehr weit auseinander. Wie anders als über die Völven hätte Vernetzung passieren können? Die Völven gingen von Ort zu Ort und erzählten: »Da sind die Römer und dort sind die Römer. Wir müssen Bündnisse schließen!« Und sie haben die Bündnisse organisiert. Daher bin ich überzeugt, daß sie politisch eine ganz wichtige Rolle spielten. Deswegen sind sie auch so bekämpft worden!

Die Heiðren hatten eine andere Aufgabe:

Sie waren seßhaft. Sie waren die Hüterinnen der Orte. Die Völven sind gewandert, und die Heiðren waren ortsansässig. Sie betreuten vor Ort den heiligen Hag. Der Hag oder Haag war ein mit einem aus Knüppelholz (= Hag) erbauten Zaun umfriedeter Ort. Dort waren die Heiðren Hag-Hüterinnen oder von mir aus auch Priesterinnen!

Sie waren verantwortlich für diesen heiligen Ort. Deshalb stammt der jüngere Begriff »Hexe« vom althochdeutschen Hagzissa (Hag-a-zissa/zu(sa)) ab: Die Heiðr war die Zissa oder Zusa vom Hag, die junge und alte Hag-Hüterin.

Heiðren waren also Gebietshüterinnen. Mit ihrem Auftrag, das Gebiet zu schützen, standen sie den Eroberern entschieden im Weg!

Niedergang und Widerstand

Caesar belagerte die Germanen erstmals 50 v.u.Z. Danach gab es immer wieder brutale Überfälle durch die Römer: meist aus dem Hinterhalt, oft während heiliger Feste, bei denen keine Waffen getragen werden durften. So fanden zahllose germanische Menschen den Tod.

Die Wendezeit – und damit der Niedergang der altgermanischen Kultur – begann nach dem Niederschlagen des von der Seherin Veleda angeführten Bataver-Aufstandes und zeigte seine Fratze im Bau der römischen Mauer (Limes) um 80 bis 200 u. Z., die zahlreiche Stammesgebiete zerschnitt.

In den nun folgenden schwierigen Zeiten, die sich ab dem Beginn der römisch-christlichen Missionierungen noch verschärften, wurde der Einsatz für den Erhalt ihrer alten Kultur besonders für Thingpriester, Heiðren und Völven immer gefährlicher. Als die stark gewordenen Christen sich mit den politischen Mächten vereinten, wurde das Thingheiligtum zerstört, die Thingpriester verjagt und Heiðren und Völven bezichtigt, des Nachts auf Tieren durch die Lüfte zu reiten, im Gefolge der dämonischen Göttin Diana.

Was für ein Unsinn, denn Diana kam aus Rom und war hier völlig unbekannt!

Lange noch versahen Heiðren und Völven ihren alten Dienst.

Sie trafen sich nun heimlich mit den Menschen der Dörfer, um ihre Gottheiten zu ehren und Widerstand zu planen. Dieser drückte sich in den später als Bauernaufstände bekannt gewordenen zahllosen Rebellionen aus. Die Treffen werden nach wie vor in einem alten »Hag« stattgefunden haben, die immer auch heilige Thingplätze waren: der Mutter Erde (Erce) geweihte Orte, oft Anhöhen, natürliche Gräben oder Gesteinsformationen, fast immer verbunden mit Wasser- und Quellgebieten.

Dort brachten die Menschen seit eh und je ihren heiðrischen Gottheiten sowie ihren Großmüttern und Ahnen Trankopfer dar, feierten und vergaßen für kurze Zeit ihr Elend, in das sie von den Fremden und ihren zu Verrätern und Vasallen gewordenen eigenen Leuten gestoßen worden waren.

Lange noch, in den finsteren Zeiten der Leibeigenschaft, wanderten die einst freien Menschen bei Vollmond kilometerweit zu diesen Orten, von denen einige uns heute noch als »Hexentanzplätze« bekannt sind. Dort haben sie sich bis zum Ende des Mittelalters und möglicherweise weit darüber hinaus getroffen und ausgetauscht.

Diese starken Bündnisse unter den Seherinnen, deren Treffen dann ja als »Hexensabbat« verunglimpft wurden, war eine politische Stabilität im Widerstand. Dieser politische Widerstand führte letztendlich zu den Bauernaufständen, die später als Bauernverschwörungen, Bundschuhbewegung und zu Luthers Zeiten als Bauernkriege bezeichnet wurden.

Martin Luther war ein absoluter Gegner der Bauernkriege und in schlüssiger Folge bedingungslos dafür, daß diese »widerspenstigen Frauen« verbrannt wurden. Zu Luthers Zeiten begann die Hochzeit der »Frauen-als-Hexenverbrennungen«, die erst nach der Renaissance langsam abklang. 200 Jahre grausamste Verfolgung, vor allem der Frauen, zerstörte den Widerstand der Frauen und der einst an die Mutter gebundenen Männer.

Danach schämten sich Männer, weich, sensibel und »Muttersöhne« zu sein. Und Frauen unterwarfen sich dem Machtwort und allen Schandtaten des Mannes schweigend und damit bedingungslos.

Erinnern wir uns:

Frauen waren lange der Motor des Widerstands! Unsere Ahnen waren keine Barbaren! Sie waren keine »stets kriegsbereiten« Männer, die allein das Sagen hatten, während irgendwo im Hintergrund die Frauen und Kinder lebten und die ganze schwere Hausar-

beit verrichteten! Das ist ein total falsches Bild, ein Mißbrauch unserer Geschichte für militärische Zwecke, eine Kriegspropaganda der Römer, die bis heute Gültigkeit hat. Es ist eine glatte Lüge!

Hier bei uns gibt es eine lange Tradition, in der Frauen dominant und politisch aktiv waren. Jugendliche Frauen und Männer wuchsen völlig gleichberechtigt auf, wie Tacitus bemerkte. Mit der römischen Kolonialisierung begann eine lange Tradition des Widerstandes, die sich während der brutalen Christianisierung fortsetzte und deren Spuren trotz zahlloser Geschichtsveränderungen in vielen Überlieferungen zu finden sind.

Frauen, die nun mal die Großmütter und Mütter der Söhne und Töchter sind, bleiben für Machthaber immer unberechenbar: denn sie erzogen, wie schon Augustinus beklagte, immer wieder neue »Heiden«! Tatsächlich erzogen sie immer wieder neue Heiðren und Völven und gaben ihnen lange noch ihr altes Wissen weiter. Ihre Dominanz in den Dörfern dürfte so manchen Aufstand befeuert haben. Darin liegt ein Grund, warum die Frauen als »Hexen« verbrannt wurden.

Es gab aber noch andere Gründe: Die Frauen haben sich gegen die Einführung des Kapitalismus gewehrt. Sie wollten keine Geldwirtschaft. Sie sahen keinen Sinn darin. Sie sehen auch immer noch keinen Sinn drin.

Und heute? Wiederholt sich unsere Geschichte?

Ich stehe auf einer von Raureif glitzernden Wiese mitten im Wald. Es ist Winter. Es ist Nacht. Über mir blinken und funkeln Abermillionen Sterne. Der Wald um mich herum steht schwarz und schweigend und hebt sich machtvoll ab vom nahen Horizont.

Wie lange steht er hier schon? Ich spüre meine Ahnen. Ich fühle ihre Geschichten. Ich weiß nicht, ob ich weinen oder lachen soll.

Um Orientierung flehend, blicke ich auf zu den Sternen. Sie blinken und winken, sie lachen und zwinkern mir zu. Ein ewig sich wandelndes Universum. Ein einziger Vers. Nichts und Stille. Weite und Tiefe. Sehnsucht überschwemmt mein Herz:

»Ach wenn ich nur wüßte,
wo da oben meine
Sternenheimat ist.«
Eine leise Stimme spricht:
»Flieg!«
»Willst du mich ärgern?«,
denke ich.
Ein glockenhelles Lachen
ertönt: »Erinnere dich!«

Ich drehe mich um – doch nichts... Ich sehe nichts, außer leise schwirrende Silberfäden im Lichte der Sterne.

Alles hat einen Sinn! Ja, gut, ich bin von Blindheit geschlagen. Aber sind das nicht alle Menschen?

Wärme und ein Verstehen erfüllen mein Herz: Ich bin ihnen so dankbar, den Alten, den Uralten, unseren Großmüttern, diesen Großen Müttern der längst vergangenen Zeit, die ihr Leben einsetzten, damit wir es einmal besser haben sollten. Darin liegt jetzt unsere Verantwortung.

Autorin:
Birgit Weidmann

Kontakt:
www.neuwagenmuehle.de

Bücher:
www.neuwagenmuehle.de/Publikationen/show/16

Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

20.3.2022 - 22.5.2022 - 17.7.2022

Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte!

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

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 Zahlen und Buchstaben.
» Wie Glaubenssätze entstehen, und wie wir sie wieder auflösen können.
» Das Wunder der deutschen Sprache.
» Die fünf Sprache der Liebe.

Termine in Wüstenrot: 20.3.2022 - 22.5.2022 - 17.7.2022
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 150,- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

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

Organsprache – Kommunikation mit dem Unterbewußtsein

Man kennt die Wirkung der Gefühle auf den Körper: Gespräche mit Anderen, ungünstige Nachrichten, extremer Streß oder Schreckerlebnisse, die körperliches Unwohlsein zur Folge haben und eventuell sogar in eine Krankheit münden. Im Kleinen zeigt sich das oft schon bei Streß: »Heute Streß – morgen Erkältung«. Das Körpermilieu reagiert superschnell. Gedanken triggern Emotionen, die körperliche Reaktionen auslösen – bildhafte Vorstellung von leckerem Essen läßt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen, Ärger kann Bauchschmerzen auslösen, Vorfreude auf den Partner erzeugt Schmetterlinge im Bauch.

Besonders beeindruckt hat mich ein Besuch bei dem bekannten Heiler Leonhard Hohenegg bei Innsbruck, der fragte: »Was gab es für ein Ereignis, das dem körperlichen Problem vorausging?«. Erlebnisse von eitrigen Halsentzündungen mit Fieber, die sich nach einer klärenden Aussprache von »jetzt auf gleich« erholten, heftige Grippesymptome, die nach einer Änderung des Vorhabens schnell verschwanden, Zahnschmerzen, die sich nach einer Änderung der Denkweise binnen weniger Stunden auflösten, scheinbar therapieresistente Bronchitis, die nach Klären des Themas in kürzester Zeit in Lösung ging.

Es gibt also Symptome, die sich regeln, wenn das Problem, der Auslöser, erkannt und korrigiert wird? Der Körper hat ein geniales Selbstheilungssystem, das sofort in Regulation geht, wenn die Ursache geklärt ist. Die erste Frage sollte also immer lauten: Was ist der Grund, was muß geändert werden?

Die Gesundheit ist nicht nur von der grobstofflichen Nahrung abhängig. Das Feinstoffliche, die Emotionen, sind übergeordnet. Selbst die beste gemüsebetonte Vitalkost, in Kombination mit einem schwachen Selbstwert, der Handlungen gegen die eigene Überzeugung zur Folge hat, kann keine Gesundheit garantieren.

Raus aus der Opferrolle

Manche Menschen leben in dem Glauben: Wenn sich nur der Partner, der Chef, die Freundin anders verhalten würde, wäre alles wunderbar. In Wirklichkeit liegt es in unserer Macht, etwas zu verändern, denn wir entscheiden, wie wir auf unser Umfeld reagieren.

Die beste Basis für gute Gesundheit ist ein starkes Selbstbewußtsein, das hilft, für sich selbst einzustehen. Oft wird bei Kindern schon in jungen Jahren der Selbstwert eingebremst und sie werden »gefügig« gemacht. Manchmal ist es auch eine Mißinterpretation des christlichen Glaubens, wo es heißt »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«, aber stattdessen vermittelt wurde: »Erst die andern, du stellst dich hinten an«. Das zieht sich oft wie ein roter Faden durch das ganze Leben. Diese Menschen tendieren zum »Ja und Amen«-Sagen, sie ertappen sich immer wieder dabei, etwas zugesagt zu haben, was ihnen nicht liegt oder noch eine Arbeit angenommen zu haben, obwohl sie nicht wissen, wie sie alles schaffen sollen.

Für eigene Wünsche

Um Konflikte mit anderen zu vermeiden, wird ein »Nein« vermieden und stattdessen »Ja« gesagt. Was dabei übersehen wird: es gibt trotzdem einen Interessenskonflikt, allerdings mit sich selbst. Immer wenn wir gegen unsere Einstellung, die Stimme unseres Herzens handeln, haben wir einen Konflikt. Wie oft passiert es, daß man irgendetwas zugesagt hat, das einem ordentlich gegen den Strich ging? Manchmal dauert diese innere Ungereimtheit Tage oder Wochen an.

Bei inneren Auseinandersetzungen, bei der das Herz sagt »so fühlt es sich richtig an«, aber der Verstand »es gibt keinen anderen Ausweg«, »das macht man halt so« und »das kannst du nicht bringen, es anders zu machen«, da gibt es ein Riesenpotential für gesundheitliche Probleme. Auch wenn man den Eindruck hat, in einer Situation scheinbar gefangen zu sein: Raus aus der Komfortzone, den ganzen Mut zusammennehmen und für die eigenen Wünsche einstehen!

Wenn eine gesundheitliche Herausforderung auftritt, ist es ideal, das Gefühlsleben zu durchforsten, ob es irgendwelche ungelösten Konflikte gibt. Dinge, die sich nicht »gut« anfühlen, wo eventuell ein Kompromiß gemacht wurde, der sich nicht stimmig anfühlt. Wenn man fündig wird, ist es das Beste, sie sofort aufzuarbeiten. Vielleicht braucht es eine Portion Mut, bei der Freundin anzurufen und zu sagen: »Ich habe es mir anders überlegt, es geht doch nicht«. Meist ist sofort festzustellen, wie befreiend das wirkt. All diese ungelösten Fragezeichen sind wie Anker, die das Lebensschiff am Weitersegeln hindern.

Wenn der Mut, jetzt etwas zu ändern, fehlt, wird oft beschlossen es beim nächsten Mal anders zu machen. Das ist die versteckte Botschaft an das Universum, bitte noch einmal so eine Situation zu schicken, damit es anders gemacht werden kann. Aber will man das wirklich? Am besten ist es, sofort aufzuräumen!

Wir haben in jeder Situation die Möglichkeit, uns für Ordnung (Gesundheit) oder Chaos (Krankheit) zu entscheiden. Mit der Auswahl von Essen, Trinken, Körperpflege und Reinigungsprodukten, mit welchen Menschen wir uns umgeben und welche Gedanken wir denken. Wenn wir mit einer »Ich liebe mich«-Einstellung durchs Leben gehen, werden wir automatisch Dinge wählen, die uns guttun.

Körperenergien sind meßbar

Dr. Royal Rife und Bruce Tainio haben mit ihren Frequenzmeßgeräten feststellen können, daß, wenn die körpereigene Schwingung unter einen bestimmten Frequenzbereich fällt, Krankheit die logische Folge ist. Interessant ist, daß eine negative Geisteshaltung diese Frequenz beträchtlich senken konnte – doch mit einer positiven Geisteshaltung, mit Meditation und Gebet, kann sie wesentlich gesteigert werden.

Oftmals scheinen gesundheitliche Problem(ch)en aus heiterem Himmel zu kommen. Da ist es sinnvoll, »durchzuscannen«, was am Tag vorher gesagt oder gemacht wurde – vielleicht gab es irgendetwas, das man »eigentlich« gar nicht so wollte? Am besten sofort aussprechen, korrigieren: sehr oft verziehen sich die Problemchen genauso schnell, wie sie kamen.

Die Zähne

Starten wir bei den Zähnen. Die Informationen hier haben sich aus Hunderten von Zahnberatungen herauskristallisiert: Das Hals-Chakra, zu dem auch die Zähne gehören, das Zentrum unserer Stimme und Kommunikation, reagiert sofort auf das gesprochene Wort. Ganz besonders auf Worte, die andere verletzen sollen, denn sie verletzen immer den Sprecher zuerst. Auch Unwahrheiten. Wir können uns selbst etwas vormachen, aber wir können uns selbst nicht belügen. Und der Frauenklassiker, der auch Männer betrifft: Man möchte etwas sagen, es steht so dringend an, aber man schluckt es runter – aus Rücksichtnahme. Dabei weiß man doch: »Der Ton macht die Musik«. Alles ist ansprechbar, es kommt auf das WIE an.

Die Botschaft des Körpers: Mehr Biß haben und zu sich selbst stehen, die eigenen Rechte einfordern. Die grobstoffliche Ebene betreffend, freuen sich die Zähne über chlorophyllreiche Nahrung, Mineralien, Ölziehen mit Kokosöl und sanfte Plaque-Entfernung mit einer Einbüschel-Zahnbürste.

Die Schilddrüse

Sie wird wie die Zähne dem Hals-Chakra zugeordnet, und auch hier gelten die gleichen Regeln: wobei Schilddrüsenthemen fast immer ein Konflikt von Kopf (was wollen andere von mir) und Herz (was will ich) sind. Hier geht es auch um die unausgesprochenen Worte. Umgangssprachlich wird oft gesagt, wenn etwas nicht ausgesprochen wurde: »da bekomme ich sooo einen Hals«.

Die Botschaft des Körpers: Aussprechen was ansteht, die Wünsche des Herzens beachten. Die Schilddrüse reagiert auf Fluor, Chlor, unfermentierte Sojaprodukte und extrem auf Streß.

Das Herz

Eine ständige Angst, wie es im Leben weitergehen soll, das Unterdrücken eigener Bedürfnisse, fehlende Selbstliebe, Mangel an Freude, zu anhängliche Menschen oder zu fordernde Beziehungen, das Gefühl beherrscht zu werden oder andere beherrschen zu müssen und auch ein Konflikt der inneren Interessen sind die Grundfaktoren, die zu Herzproblemen führen können. Sehr oft sind es sehr feinfühlige Menschen, die ihre Mitmenschen glücklich sehen wollen und sich selbst unter Druck setzen, zudem der Gedanke nicht gut genug zu sein, zu resignieren oder in verletzenden Beziehungen zu leben.

Die Botschaft des Körpers: Eigene Bedürfnisse nach vorne stellen und eigene Wünsche erfüllen. Wir sind nicht auf der Welt, um die Probleme anderer zu lösen. Die Grenzen anderer Menschen respektieren. Obst immer auf leeren Magen essen bzw. Obst am Abend vermeiden. Wenn Obst auf schwerer verdauliches Essen trifft, wird es, anstatt schnellstmöglich den Magen zu passieren, zu einem längeren Aufenthalt gezwungen. Durch die Gärung der Früchte entsteht Fuselalkohol, der Mageninhalt dehnt sich aus und kann nach oben auf das Herz drücken.

Die Lunge

Bei Bronchitis und anderen Atemwegserkrankungen denkt man zuerst an Erkältung. Doch auch Enttäuschung, Trauer und Deprimiertsein können mitwirken. Eine gebeugte Haltung ruft ein eingeschränktes Lungenvolumen hervor. Die Traditionelle Chinesische Medizin berücksichtigt diese emotionalen Faktoren. Ein Leben, das nicht nach eigenen Vorstellungen gelebt wird, Selbstmitleid, das Fehlen von Freiraum und Ungereimtheiten in Beziehungen, Familie, Freundeskreis, wenn nicht ausgesprochen wird, was eigentlich ansteht, können zur Folge haben, daß man den anderen dann zumindest »etwas husten« muß.

Die Botschaft des Körpers: Statt zu warten, bis andere den gewünschten Platz einräumen, den eigenen Platz im Leben einnehmen, Selbstwert wiederherstellen, sich nicht alles gefallen lassen. Raus an die frische Luft, und bis es vorbei ist: komplexe Kohlenhydrate, Schwerverdauliches wie Nüsse und Samen sowie Milchprodukte meiden.

Der Magen

Sorgen, Verletztheit, Streß, das Gefühl, sich nicht wehren zu können, eine Abneigung gegen neue Eindrücke und die Unfähigkeit, Kritik anzunehmen und zu verarbeiten, sind hier die Themen. Ein Magenkranker hat oft nicht die Fähigkeit, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen, er will keinen Streit und schluckt viel zu schnell, was sich auch beim Essen ausdrückt.

Die Botschaft des Körpers: Gut reinfühlen und alle Entscheidungen erst überdenken. Mut haben, »nein« zu sagen. Hier wird das Kauen wieder wichtig. Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt im Mund. Es ist essentiell für eine gute Verdauung, daß das Essen gut gekaut wird. Wenn wir dazu übergehen würden, die Nahrung gut zu kauen, würden vermutlich mindestens 50% alles Verdauungsprobleme der Vergangenheit angehören.

Die Bauchspeicheldrüse

Das Bild der berühmten Glucke: bemutternd, ständig in Sorge um die eigene Familie und um andere. Von außen sehr selbstlos, doch insgeheim, denn oft ist es nicht bewußt, mit vielen Erwartungen an andere, voller Wünsche und Sehnsucht nach Wärme und Liebe. Alles schuldbewußt auf sich selbst beziehend, wenn etwas nicht läuft, wie es soll, die eigene Fröhlichkeit wird

unterdrückt (»wir sind doch nicht zum Spaß haben hier« – wohl ein Überbleibsel von »bete und arbeite«, die eigene Kreativität ist gebremst, und es besteht Scham, eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Menschen, die sehr empathisch, sehr mitfühlend sind.

Die Botschaft des Körpers: Im »Hier und Jetzt« leben. Jeder ist der Hauptdarsteller in seinem Leben. Die kleinen Wünsche schätzen, die täglich in Erfüllung gehen, es sich erlauben, glücklich zu sein und Freude zu empfinden, sich selbst eine Freude zu machen. An eine chlorophyll- und chromreiche Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index denken.

Das Chakra, das der Bauchspeicheldrüse zugeordnet ist, ist der Solarplexus, der Sitz der Kraft und Macht. Hellsichtige Menschen sprechen von energetischen Verbindungen, die bei besonders empathischen Menschen gerade vom Solarplexus zu anderen Menschen gehen können.

Die Leber

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Wut und Ärger Emotionen, die die Leber schwächen können. Andersherum kann eine belastete Leber auch für eine cholerische Haltung verantwortlich sein. Selbstbeschuldigungen, die Unfähigkeit, sich selbst und anderen zu vergeben, sind ein weiterer Faktor. Ständige Gefühle von Unfairness und Vergeltung, das Dominieren von anderen, das Versklavtsein von eigenen Glaubensmustern und zu viele hohe Ideale sind oft Grundzüge von Menschen in einer Leberdisposition.

Die Botschaft des Körpers: Mehr Toleranz mit sich selbst und anderen, das Leben durch ein größeres Karo sehen, anstatt zu kleinkariert. Nicht nur der getrunkene Alkohol, sondern auch der selbstgemachte Fuselalkohol, beispielsweise durch Obst auf vollen Magen, belastet die Leber. Jede Art von Chemikalien in der Ernährung, Putzmitteln und Körperpflegeprodukten muß von der Leber verarbeitet werden.

Der Darm

Streß, Verletzlichkeit und Frust machen dem Darm stark zu schaffen. Entzündliche Geschehnisse sind oftmals die Folge. Auch Traurigkeit, Sorgen materieller Natur, Sturheit, verlorene Flexibilität, Angst, etwas zu verlieren oder hergeben zu müssen, ständiges Horten und völlige Konfliktvermeidung, anstatt der Einforderung der eigenen Position, können sich suboptimal auf die Darmgesundheit auswirken. Der Darm steht für das Aufnehmen der Dinge, die für uns wichtig sind, und das raustransportieren der Stoffe, die nicht brauchbar sind.

Die Botschaft des Körpers: Loslassen, Veränderungen zulassen mit dem Vertrauen, daß das Universum grundsätzlich für uns arbeitet, Unbrauchbares regelmäßig entfernen, um Platz für Neues zu schaffen. Anstatt alles in sich hineinzufressen, »Klartext sprechen« und auf regelmäßige Ballaststoff- und Flüssigkeitszufuhr achten. Einen hohen Anteil an wasserhaltiger Nahrung essen und Streß vermeiden.

Die Nieren

Was geht jemandem an die Nieren? Verlustängste, sowie grundsätzlich Ängste können die Nierenenergie schwächen. Schreck und Schock ebenso. In der TCM ist die Niere der Sitz der Kraft und Stärke, und starke Nieren stehen für Tatkraft und die Energie, Projekte von der Idee bis zur Realisierung durchzuziehen. Bei welchen Projekten hat jemand kalte Füße bekommen? Ein geschwächtes Nieren-Qi hat oft eine Leere im Leben, Mangel an Motivation, »Null-Bock«-Gefühle zur Folge.

Die Botschaft des Körpers: Selbstwert steigern und Selbstvertrauen aufbauen. Für sich selbst einstehen, für eigene Projekte Zeit und Energie investieren. Massenmedienkonsum zurückschrauben: oft enthalten Nachrichten Informationen, die Menschen energetisch in ihrem Flow abbremsen.

Am besten wird immer sofort emotional aufgeräumt. Je eindringlicher die Natur in punkto Gesundheit die gelbe oder rote Karte zeigt, desto wichtiger ist der Blick auf die Emotionen. Wann hat es angefangen? Was ist zu dem Zeitpunkt passiert? Man kann sich in jeder Situation fragen, welche Lernerfahrung sie bringt. Dann ist Umdenken und Handeln angesagt.

Jede emotionale Blockade blockiert auch den Fluß an Lebensenergie. Ballast abwerfen und verzeihen. Oft ist es sofort ein befreiteres und wohleres Gefühl im Körper. Mit liebevolleren Gedanken ziehen wir nach dem Resonanzprinzip auch liebevollere Ereignisse ins Leben.

Das 50:50-Prinzip

Die 50:50-Regel ist für mich die Grundregel für zwischenmenschliche Beziehungen. Wir sind energetisch gleichwertig mit unserem Gegenüber. Also einfach die Frage an sich selbst stellen: Stehe ich gleich-berechtigt da oder mache ich mich kleiner?

Sehr wertvoll ist das tägliche Reflektieren der Tagesereignisse und bei Bedarf das zeitnahe Klären eventueller ungereimter Situationen mit anderen Menschen, damit sich erst keine im Unterbewußtsein gärenden Konflikte bilden können. Wenn sich körperliche Themen melden, zurückblicken, wann hat es angefangen? Was kann an der Situation geändert werden, mit wem ist eine Aussprache sinnvoll? Ätherische Öle, die direkt bei den Emotionen ansetzen und ein Bindeglied für Körper, Geist und Seele darstellen, sind oft eine wertvolle Begleitung in der Aufarbeitung emotionaler Themen.

Ich bin überzeugt, daß wir alle als strahlende Sonnen geboren sind, mit unserer ureigenen Mission im Leben. Vielen ist allerdings im Laufe des Lebens das Strahlen und die Eigendynamik abhandengekommen, und sie fristen ihr Dasein mehr als »Mond« und lassen sich von anderen herumwirbeln. Mein Wunsch ist, daß alle wieder »gezündet« werden, sich selbst wirklich leben und in die eigene Kraft kommen.

Autorin:
Maria Kageaki

Weitere Informationen:
www.mariakageaki.com

Mit Frequenzen therapieren – Die Bioresonanz nach Paul Schmidt folgt einem Prinzip der Natur

Warum werden wir braun, wenn Sonnenlicht unsere Haut berührt? Nicht etwa durch die Erwärmung, sondern durch den ultravioletten Anteil mit einem Frequenzspektrum im hohen Terahertz-Bereich. Dieses Frequenzspektrum löst im Organismus eine Schutzfunktion aus. Pigmente werden gebildet, die Haut bräunt sich. Auch die Produktion von beispielsweise Vitamin D oder Melanin wird durch dieses Frequenzspektrum angeregt.

Ein brillanter Mechanismus der Natur, welcher schon in den 1970er Jahren den genialen Ingenieur Paul Schmidt inspirierte. Er war davon überzeugt, daß sich auf dieselbe Weise in allen Bereichen unseres Organismus entsprechende Eigenregulationen stimulieren lassen müssen. Einzig notwendig dafür ist, die dazu erforderlichen Frequenzen zu ermitteln. Der Bioresonanz nach Paul Schmidt zufolge liegt darin der Schlüssel für einen ursachenorientierten Ansatz, der die Chancen für eine nachhaltig stabile Gesundheit erhöht. Das war die Geburtsstunde der Bioresonanz nach Paul Schmidt.

Innovative Entwicklungen für die Gesundheit

Seit über 35 Jahren erforschen die Experten des etablierten Medizinprodukte-Unternehmens Rayonex Biomedical eine inzwischen enorme Sammlung an Frequenzspektren, die mit modernen Bioresonanzgeräten belastungsfrei auf die Patienten übertragen werden.

Für die Anwendung der Bioresonanz nach Paul Schmidt in der Humanmedizin wurden zwei als Medizinprodukte zugelassene Geräte entwickelt, die sich in idealer Weise ergänzen: Der Rayocomp PS 1000 polar 4.0 med. für die stationäre Messung und Anwendung sowie der Rayocomp PS 10 med. für die portable Nutzung, beispielsweise zu Hause. Mit diesen zertifizierten Medizinprodukten werden individuelle wie vielseitige Behandlungsansätze möglich. Gerade Patienten, die eine lange Therapiekarriere hinter sich haben, stellen Therapeuten vor große Herausforderungen. Mit den beiden Rayocomp-Geräten läßt sich die Analyse der gesundheitlichen Problematik mit einer komfortablen Behandlung verbinden.

Der Rayocomp PS 1000 polar 4.0 med. ist mit einer sogenannten Rayoscan-Funktion ausgestattet. Diese mißt auf der Basis einer EKG-Ableitung den energetischen Fingerabdruck der Patienten. Dadurch lassen sich aufgrund der Anamnese Rückschlüsse auf energetische Defizite ziehen. Auf dieser Grundlage werden vollautomatisch die Frequenzen für die Behandlung bestimmt und das individuelle Therapiekonzept erstellt.

Mit dem portablen Rayocomp PS 10 med. läßt sich die Behandlung beispielsweise in Heimtherapie komfortabel anwenden. Darüber hinaus ist es möglich, das mobile Gerät für Individual-Therapien oder mit Kompaktprogrammen zu nutzen.

Studie belegt Wirksamkeit

Zwischenzeitlich wurde am Beispiel des HWS-Syndroms mit einer klinisch-prospektiven, doppelblind-randomisierten, placebokontrollierten Studie nachgewiesen, daß die Geräte zur Schmerzreduktion beitragen. Die Probanden, die während der Studie mit dem Rayocomp Bioresonanzgerät behandelt wurden, zeigten signifikante Verbesserungen ihrer chronischen Schmerzsituation und ihres Wohlbefindens, nachlesbar in dem Studienbuch »Erfolgreiche Behandlung chronischer Schmerzen«, welches bei Rayonex Biomedical erhältlich ist. Zugleich sind sie eine Bestätigung für die zigtausenden Anwenderinnen und Anwender weltweit, die die Bioresonanz nach Paul Schmidt seit Jahrzehnten täglich einsetzen.

Sie läßt sich gut mit anderen Therapieformen kombinieren – sowohl mit schulmedizinischen als auch mit komplementären. Die Behandlung ist ursachenorientiert und völlig schmerzfrei.

Einladung zum Kennenlernen

Sowohl Therapeuten als auch Privatanwender haben die Möglichkeit, die Bioresonanz nach Paul Schmidt persönlich kennenzulernen. Sie können die Geräte kostenfrei und unverbindlich testen.

Jetzt mehr erfahren:

https://
rayo.link/
kennenlernen

Die Rayonex Biomedical

Das etabliertes Unternehmen für Medizinprodukte ist aktuell in 45 Ländern der Welt vertreten. Doch in Sachen Herkunft ist es lokal verwurzelt: Rayonex entwickelt alle Produkte »Made in Germany« in Lennestadt in den markanten Sauerland-Pyramiden, dem Sitz des Unternehmens.

Die Fertigung erfolgt in der benachbarten Rayonex-Manufaktur – CO2-neutral und hochpräzise mit Roboterunterstützung. Die Rayonex Biomedical ist gemäß DIN EN ISO 13485:2016 für die Entwicklung, die Produktion und den Vertrieb von Medizinprodukten zertifiziert und wird dazu jährlich seitens des TÜV-Nord auditiert.

Casa Medica – Der Gesundbrunnen im Odenwald

Es ist kaum zu glauben, daß inzwischen zehn Jahre vergangen sind, seit wir das erste Mal über die Quellwasser-Dauerbrause berichtet haben. Aber was sind schon zehn Jahre? Bereits 1923 erschien in der New York Times ein Artikel mit der Überschrift: »Wurde der Jungbrunnen nun – endlich – gefunden?« Dr. Benedict Lust, ein Schüler von Sebastian Kneipp, hatte sich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden begeben und dabei – im fernen New York – die »Quellwasser-Dauerbrause« entdeckt. Nun schreiben wir das Jahr 2022 und stellen erleichtert fest, daß der moderne Mensch nicht mehr ganz so weit reisen muß, um »brausen« zu können!

»Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser. Aus Wasser ist alles, und ins Wasser kehrt alles zurück.« – Thales von Milet, 600 v. Chr.

Die Historie

Wasser ist eines der ältesten »Heilmittel« überhaupt. In allen früheren Hochkulturen waren besondere Wasserheilorte Teil des gesellschaftlichen Lebens. Bereits um 400 v. Chr. behandelte Hippokrates seine Patienten mit Wasseranwendungen. Ob Badekuren, rituelle Waschungen oder das Trinken aus »heiligen« Quellen – man vertraute der Heilkraft des weiblichen Elements.

Doch obwohl inzwischen auch wissenschaftlich belegt ist, daß der menschliche Körper zum größten Teil aus Wasser besteht und Wasser für unzählige lebenswichtige Vorgänge zuständig ist, wird dieses alte Wissen in der »modernen Heilkunst« oft wenig berücksichtigt. So ist auch die Quellwasser-Dauerbrause sicher keine Erfindung der Neuzeit, sondern eine wiederentdeckte naturheilkundliche »Methode«, Körper und Seele in Einklang zu bringen – um dadurch zu gesunden... und gesund zu bleiben!

Gemäß der Dauerbrause-Historie gilt ein junger, sportbegeisterter Amerikaner namens C. Parasco als »Wiederentdecker«. Als eine langwierige Verletzung nicht heilen wollte und ihm immer wieder Probleme bereitete, bemerkte er, daß bei längerem Duschen stets Linderung eintrat. So blieb er einmal mehrere Stunden unter der Dusche, und sein Leistenbruch verschwand. Auch bei anderen Testpersonen zeigten sich ähnliche Wirkungen.

Has the Fountain of Youth Been Discovered – At Last?

Der deutsche Naturheilarzt Dr. Benedict Lust wurde 1918 auf das Phänomen aufmerksam, experimentierte selbst mit der Dauerbrause und beschrieb schließlich seine eigenen positiven Erfahrungen in einem Buch. Er bezeichnete die Dauerbrause als wahren Jungbrunnen, der ihn – den damals 60jährigen – »um 25 Jahre jünger machte«.

In Deutschland wurde die Dauerbrause durch Alfred Dorschner bekannt, der bereits vor dem 2. Weltkrieg damit therapierte. Sein Sohn, Dr. med. Friedrich Dorschner, führte sein Werk fort und eröffnete 1963 das damalige Naturheilsanatorium Dorschner in Elztal-Dallau, in der Nähe von Mosbach.

Nach über 40 Jahren erfolgreicher Arbeit gab er das Haus im Jahre 2006 aus Altersgründen an die Familie Leser ab. Heute leitet die passionierte Gesundheitsexpertin Christina Leser das Casa Medica und ermöglicht ernährungsbewußten »Natur- und Wasserfreunden« regenerative Tage in erholsamer Umgebung.

Die Wirkung des Dauerbrausens

Gehen wir zehn Jahre zurück. Als uns 2012 eine damals 79-jährige Leserin anrief und über ihre »wunderbaren Erfahrungen« mit der Dauerbrause berichtete, wurden wir natürlich hellhörig. Nach einem Oberschenkelbruch hatte sich so schnelle Besserung eingestellt, daß selbst ihr Hausarzt seinen Augen nicht traute. Und auch andere »Kurgäste« schilderten ähnliche Erlebnisse, darunter auch namhafte Profisportler, die im Casa Medica ihre Sportverletzungen auskurierten.

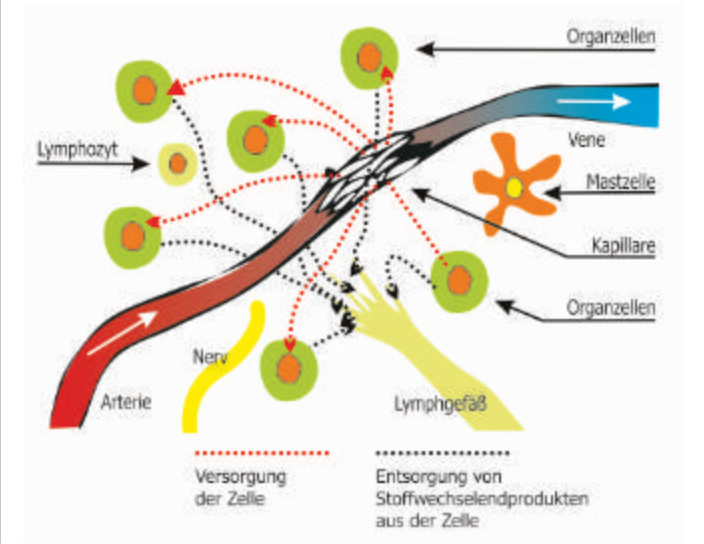
Da wir uns wenig unter dem Begriff Dauerbrausen vorstellen konnten, haben wir das Einzige getan, was einem Menschen durch sein eigenes subjektives Erleben den Zugang zu einem objektivem Verstehen ermöglicht – wir haben den Praxistest gemacht! Seit unserem ersten Bericht vor zehn Jahren waren wir selbst viele (!) Male in Dallau und haben die nachhaltige Wirkung des Brausens am eigenen Leibe gespürt. Und auch im Winter 2021/2022 haben wir wieder sehnsüchtig darauf gewartet, daß

das Casa Medica nach der Winterpause wieder öffnet. Denn das regelmäßige Brausen ist tatsächlich eine echte »Vitalquelle«.

Da wir unseren Lesern diese Eigenerfahrung nicht abnehmen können, möchten wir zumindest über die medizinischen Hintergründe berichten. Denn obwohl es sich beim Brausen im Grunde um einen sehr einfachen Vorgang handelt, nämlich um eine ein- oder mehrstündige »Berieselung« des Körpers mit warmem Quellwasser, oder – noch vereinfachter ausgedrückt – um ein stundenlanges »Dauerduschen«, steckt doch sehr viel mehr dahinter.

Ganzheitliche Mediziner erklären die Wirkung folgendermaßen: »Zwischen unseren Körperzellen befindet sich das interzelluläre Bindegewebe, das auch Grundsubstanz genannt wird. Durch verschiedene Belastungen wie falsche Ernährung, Rauchen, mangelnde Bewegung, negative Umwelteinflüsse, etc. können sich hier Verunreinigungen, Verhärtungen und Stoffwechselabfallprodukte ablagern und somit die Versorgung der einzelnen Körperzellen behindern.

Der wohldosierte, warme Wasserstrahl bewirkt neben der schonenden Massage und dem sanften Kreislauftraining eine tiefgreifende Reinigung des Bindegewebes. Dies entschlackt den Körper und führt dazu, daß die Grundsubstanz gereinigt, der Stoffwechsel angeregt und das



Immunsystem gestärkt wird. Zudem wird dadurch die Versorgung der Körperzellen verbessert, was die Heilung beschleunigt.« Alles verstanden?

Casa Medica – Heilsames Wasser und gesunde Ernährung

Da das Casa Medica kein Sanatorium oder gar »Krankenhaus« ist und man heutzutage mit sogenannten »Heilaussagen« sehr vorsichtig sein muß, steht bei den Gästen vor allem Entspannung, Regeneration, Erholung und Prophylaxe im Vordergrund. Und natürlich die Stärkung des eigenen Immunsystems.

Gesundbleiben ist sowieso sehr viel sinnvoller als das »Auskurieren« unserer vielen, teils selbstgemachten Zivilisationskrankheiten. Laut dem renommierten Wellness-Führer »Relax Guide« hat die Casa Medica-Dauerbrause »einen geradezu sensationellen Regenerationseffekt – auch bei Burnout.« Und ist deshalb ausnahmslos jedem zu empfehlen, der fit bleiben oder wieder fit werden will.

Doch mit dem Brausen alleine ist es natürlich nicht getan. Und da kommt die Casa Medica-Chefin Christina Leser ins Spiel. Sie leitet das Haus mit sehr viel Herz, und sie hat ihre Berufung in der ganzheitlichen Bewußtseinsbildung gefunden. Immer offen für gesunde Neu- und Weiterentwicklungen, integriert sie diese in das traditionelle Casa Medica-Konzept.

Dieses besteht neben dem Brausen vor allem aus einem harmonischen Miteinander, Bewegung an der frischen Luft und einer veganen Bio-Vollwertkost. Gemüse und Kräuter werden größtenteils auf dem eigenen Gartengelände mit Feldern und Gewächshäusern angebaut.

Da Alkohol, Koffein, Zucker, Weißmehl oder tierisches Eiweiß für den Körper einen Streßfaktor darstellen, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann, möchte man den Gästen für ihre Regeneration ein ideales Umfeld bieten. Viele Casa-Medica-Gäste kommen daher alle Jahre wieder, um den körperlichen und seelischen Tank neu aufzuladen und um gesund zu bleiben.

Dauerbrause zum Kennenlernen

Wer nun Interesse bekommen hat, den Quellwasser-Dauerbrause-Praxistest zu machen, ist im Casa Medica herzlich willkommen. Denn nicht nur »Kurgäste« haben Zutritt zu den Brauseräumen – auch für externe Besucher ist das Casa Medica nach Voranmeldung geöffnet.

Autor:
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.casamedica.info

BRAINKINETIK® - Das Original Gehirn-Körpertraining seit 1999
Neues Aus- und Fortbildungsangebot ab Juli 2022

Ein Überangebot an Informationen und Angeboten machen es einem inzwischen immer schwerer, seine Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Genau genommen haben wir kein Erkenntnisproblem, sondern vielmehr ein Umsetzungsproblem. Ablenkung und Angst sorgen dafür, daß Menschen sich entweder nicht trauen etwas in Angriff zu nehmen, oder wenn sie es dann mal tun, ihr Vorhaben nicht zu Ende bringen. Die gute Nachricht ist: Das läßt sich ändern! Denn unser Gehirn ist formbar. Und weil dem so ist, können wir unser Gehirn trainieren. Mit BRAINKINETIK®, dem Original Gehirn-Körpertraining. Probier's doch einfach mal!

Neues Aus- und Fortbildungsangebot ab Juli 2022

Merke Dich jetzt schon als Interessent für unser Qualifikationsseminar am 16. + 17. Juli vor und gewinne eines von 10 BRAINKINETIK® Trainingssets.

Ziele erreichen

Sport- und Bewegungsbegeisterten bietet BRAINKINETIK® eine Bewegungsmethode mit systematischer Anleitung zur Erreichung sportlicher und persönlicher Ziele. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Übung. Daher handelt es sich bei den BRAINKINETIK® Übungen auch um ganz besondere Bewegungen.

Methode mit Modell

Auf Grundlage des BRAINKINETIK® Gehirn-Körpermodells, fordern wir das Gehirn mittels merkwürdigen und vor allem neuartigen dreidimensionalen Körperbewegungen, in Kombination mit kognitiven Aufgaben heraus, die zur Bewältigung und Lösung erforderlichen Nervenverbindungen im Gehirn herzustellen. Mit den damit bewußt erzeugten Streßreaktionen lernt unser Gehirn mit der Zeit immer besser umzugehen. Angelehnt an die Natur, folgen wir dabei natürlichen Gesetzen und Prinzipien.

Einfach Genial!

Das geniale daran ist, daß die auf diese Weise gewonnenen Nervenverbindungen sich für sämtliche Denk- und Arbeitsprozesse nutzen lassen.

»Auch wenn die Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden.« (Ratey und Hagermann, 2009)

Positive Muster

Mit BRAINKINETIK® wandeln wir auf spielerische Art und Weise streßbehaftete, limitierende und hinderliche Muster in emotional positiv aufgeladene Muster. Die neuen Verbindungen (zwischen Nervenzellen im Gehirn) bieten im Ergebnis neue Lösungswege, die es uns ermöglichen, in beruflichen, sportlichen, schulischen oder privaten Situationen entsprechend angemessen handeln und (re)agieren zu können.

Die auf dem Weg zum Ziel (zur Übung), gemachten Erfahrungen stärken zudem unser Durchhaltevermögen »Ich schaffe es.«, Selbstbewußtsein »Ich kann es.« und unser Selbstvertrauen »Ich traue es mir zu.«

Ganzheitlich fit

Und nebenbei sorgt BRAINKINETIK® aufgrund der körperlich komplexen Bewegungsaufgaben dafür, daß man körperlich und geistig fit bleibt, koordinativ besser und flexibler wird und die sogenannte Ermüdungswiderstandsfähigkeit stärkt.

Interessiert? Dann probiere doch einfach mal eine der unzähligen BRAINKINETIK®-Übungen aus.

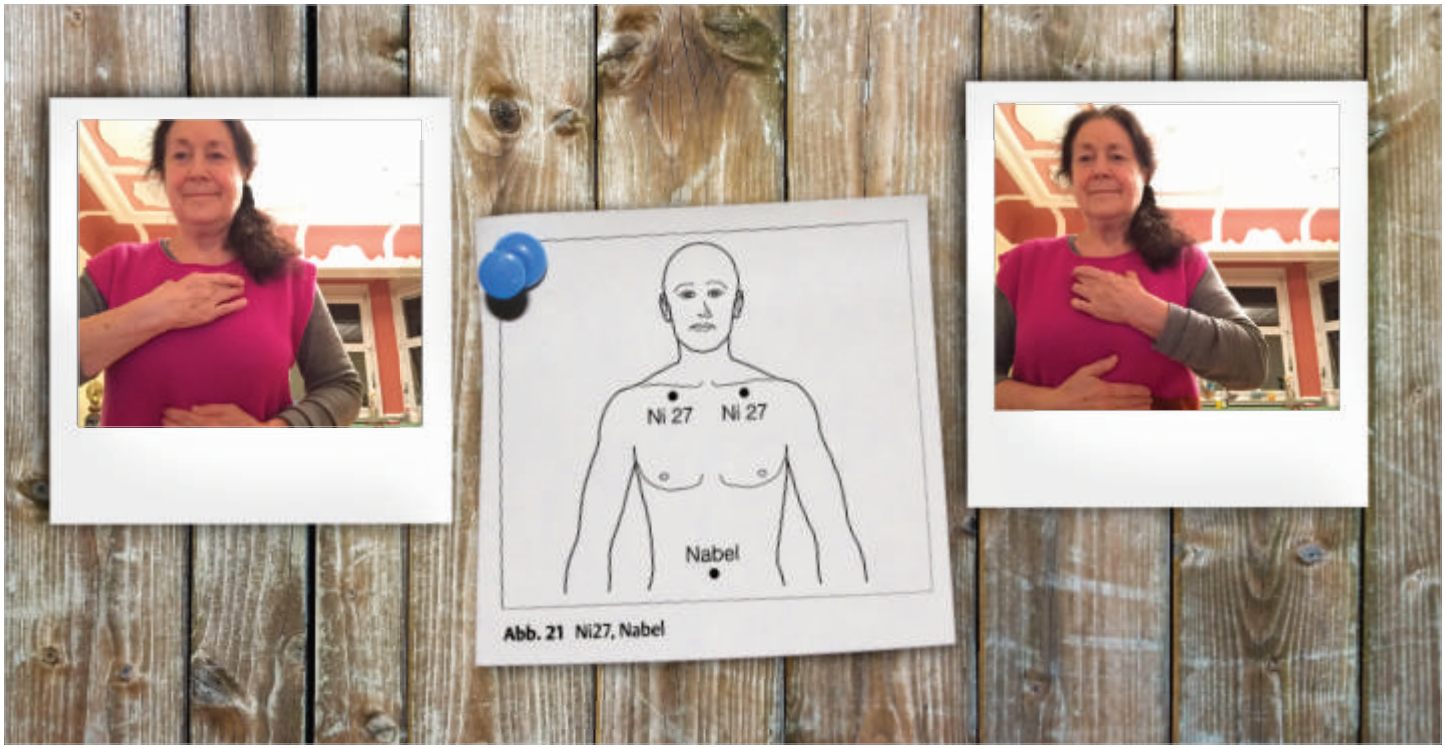
Viel Spaß dabei!

Kontakt:
www.brainkinetik.online
info@brainkinetik.online

NEU: Rosinas Gesundheitstipps

Besser geht es ohne Streß

Die renommierte Autorin und Heilpraktikerin Dr. Rosina Sonnenschmidt ist bekannt für ihre ganzheitliche Sicht auf Krankheit und Heilung. In unserer neuen »Gesundheits-Kolumne« erklärt sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie man mit einfachen Mitteln und kleinen Übungen gesund bleiben kann. Wird man doch einmal krank, kennt sie Mittel, die schnell helfen, wieder in die eigene Mitte zu kommen.



Heute wende ich mich mal an die jungen Leute. Ihr steht durch die Corona-Bestimmungen ganz schön – nein unschön – unter Druck. Der kann in Streß ausarten. Aber das Wort Streß verliert an Bedeutung, wenn du jede Herausforderung, jede Anforderung, jede ungewohnte Veränderung als Streß bezeichnest.

Streß ist eine Ausnahmeerscheinung, für die unser Körper aber bestens gerüstet ist. Es gibt den Kurzzeitstreß und den Langzeitstreß. Beide fordern von dir, daß du dich sofort bewegst, am besten einmal ums Haus rennst. Denn dann baust du das Adrenalin ab und bekommst wieder einen klaren Kopf. Das wäre die Premiumfassung! Wenn du aber keine Lust dazu hast, mach folgende kleine Übung:

Du siehst zwei Nierenpunkte und spürst sie direkt unter dem Schlüsselbein. Den Nabel findest du ganz schnell. Nun legst du den rechten Daumen und Zeigefinger oder Mittelfinger auf diese zwei Nierenpunkte und die linke Hand auf den Nabel. Du bewegst die Hände und die Finger leicht hin und her, etwa 5-6 mal. Dann wechselst du: oben den linken Daumen und Mittelfinger, unten die rechte Hand und leicht massieren.

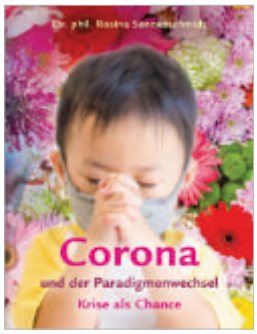
Diese Übung dient dazu, sofort Streß abzubauen

Das leuchtet dir auch sofort ein, wenn du dich an den Biologieunterricht erinnerst: wir haben zwei Nieren und oben drauf zwei Nebennieren, die für das Streßmanagement zuständig sind. Der Nabel steht für die Erde = Mitte. Die kleine Punktmassage hat sich schon tausendfach bewährt, also kannst du sie getrost zu jeder Zeit anwenden, wenn dich etwas bedrückt, streßt, nervt oder verwirrt.

Beim nächsten Mal geht es um das Thema: »Gutes Gedächtnis, gute Konzentration«

Autorin
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen
www. inroso.com



Die vergessene Dimension des Atmens

Ohne ein ausgemachter Experte sein zu müssen, wissen Sie vermutlich ziemlich viel über das Atmen und seinen essentiellen Einfluß auf Ihr Dasein. Denn längst ist ja entschlüsselt, wie durch Ein- und Ausatmen Sauerstoff in den Körper hinein- und CO_2 hinaustransportiert wird, wie Sie durch bewußte Atemübungen die inneren Organe massieren und den Atmungsapparat einsetzen können, um das Immunsystem effektiv zu trainieren. Und wie Ihnen gezieltes Atmen dabei hilft, emotional stabil und geistig klar zu werden.

Ohne Zweifel wissen Sie, daß der erste Atemzug das Leben eröffnet, der letzte es beschließt und alle dazwischen Sie am Leben erhalten. Möglicherweise entgeht Ihnen aber trotzdem das Wesentliche. Sind Sie bereit, sich auf ein Gedankenspiel einzulassen?

Wenn wir uns mit Atmen beschäftigen, denken wir oft an wünschenswerte Voraussetzungen: »saubere Luft« oder ergebnisorientiert: »Es hilft mir, gesünder, stabiler und klarer zu sein«. Welche Erkenntnisse aber fördern wir zutage, wenn wir für einen Moment das Atmen selbst in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stellen? Salopp formuliert, ist es doch so: Ohne Atmen geht nichts.

Über seine Funktionen und Nützlichkeit hinaus – was macht Atmen eigentlich so wichtig, daß das Leben beschlossen hat, buchstäblich alles davon abhängig zu machen?

Atmen transportiert Information

Alle Lebewesen atmen. Jedes auf seine Weise, jedes in seinem Umfeld. Jeder Atemzug ist in seiner Ausführung und Zusammensetzung einzigartig. So gesehen, ist Atmen die stärkste aktive Verbindung, die wir mit allen lebendigen Wesen auf diesem Planeten teilen.

Durch Atmen tauschen wir Lebensenergie aus. Was aus Ihnen und mir herausströmt, ist schließlich nicht einfach verbrauchte Luft. So zu denken, entspräche mehr der menschlichen Konsum- und Verschwendungshaltung als dem Prinzip des Lebens. Denn das Leben ist ein allumfassender Recycling-Kreislauf, und wir sind ein Teil davon. Die Luft, die wir ausatmen, ist durch unseren gesamten Körper gereist, sie hat während Ihres Gastspiels in uns alles aufgenommen, was Sie gedacht und gefühlt haben. Mit anderen Worten, sie war angereichert mit einer Vielzahl an Informationen, die sie zu Ihnen transportiert hat und verläßt Sie mit einer Vielzahl an Informationen, die Sie Ihrerseits auf die Reise schicken.

Sie stellen diese Informationen – auch wenn Sie das gar nicht beabsichtigen – Ihrer unmittelbaren Umgebung zur Verfügung. Von dort aus pflanzen sie sich in alle Richtungen fort und verwandeln sich irgendwann in sehr konkrete Handlungen, mit denen wir die Welt gestalten.

Nichts in der Natur geht verloren. Könnte doch sein, daß dies ein Teil der Erklärung ist, weshalb Ihre (unerledigten) Themen an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden und in Ihnen wirksam sind, auch wenn Sie selbst kein Wort darüber verlieren oder längst verstorben sind. Wir atmen sie als Information aus und andere nehmen sie auf.

So funktioniert übrigens Leben, Veränderung und Vererbung bei allen Lebewesen bis in die Zellebene hinein: Selbst die kleinste Zelle sucht aktiv den wohlwollenden Informationsaustausch mit dem nächsten Nachbarn. Und weil das jede Zelle so macht und alle Informationen dank unseres ultraschnellen Neuronen-Netzwerks praktisch allen Zellen gleichzeitig zur Verfügung stehen, überlebt und entwickelt sich der Gesamtorganismus. Informations-Schneeballverfahren. Per (Zell-) Atmung.

Atmen aktiviert Verbindungen

Es gibt einiges an Forschung darüber, wie kleine Gruppen von Menschen, die gemeinsam meditieren und sich auf ein gemeinsames Thema konzentrieren, Einfluß auf andere Menschen und das Gesche-

hen in ihrer Umgebung nehmen können. Bekannte und gut dokumentierte Experimente dieser Art sind die Friedensgebete in Kriegsgebieten, die (vorrübergehend) zu einem signifikanten Rückgang an Gewalttaten geführt haben. Daß Gedanken Mega-Kraft entwickeln können und quasi »aus uns hinausdiffundieren«, hat die Quantenforschung sichtbar gemacht. Weniger beachtet ist die Rolle des Atmens während der Konzentrationsübungen.

Wir Menschen sind körperlich-geistig-seelisch-spirituelle Wesen. Diese Dimensionen wirken nicht getrennt voneinander, sondern gemeinsam und gleichzeitig. Also kann es nicht allein die geistige Leistung der Konzentration sein, die die oben beschriebenen Phänomene erklärt. Auch unser Fühlen und der Körper sind auf ihre Weise mit von der Partie. Und was verbindet all diese Dimensionen, in denen wir uns gleichzeitig bewegen? Richtig: Atmen!

In Gruppen, die mit einer herzensoffenen Haltung und einer dem Leben dienenden Absicht meditieren, wird häufig beobachtet, daß sich nach einer Weile Atem- und Pulsfrequenz angleichen. Verschiedene Individuen agieren als ein Organismus. Atmen wirkt also nach innen und nach außen. Es verbindet die körperliche Ebene mit Ihren Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen und tunt Sie ein auf Ihre Verbindung mit anderen Menschen.

So gesehen ist Atmen das einfachste und wirkungsvollste Werkzeug, wenn Sie etwas von Herzen bewirken wollen. Es ist auch das einfachste Mittel, um sich mit anderen innig zu verbinden und gemeinsam aktiv zu werden. Das Beste: Sie haben es ständig an Bord. Führen wir unser Gedankenexperiment noch ein Stück weiter.

Atmen überwindet Raum und Zeit

Atmen ist manifestiertes JETZT. Und paradoxerweise hat genau dieses Jetzt die verblüffende Eigenschaft, Wunden der Vergangenheit zu heilen und zu verhindern, daß Wunden der Zukunft daraus entstehen. Atmen verändert nicht das Geschehene. Wohl aber unsere Gedanken und Gefühle zum Geschehen. Und das ist das allein Entscheidende. Weil nämlich unser Denken (Geist) mit unseren Gefühlen (Seele) und Hormonen (Körper) ein Powerteam bildet.

Atmen harmonisiert die drei Ebenen extrem schnell. Wenn Sie bewußt atmen, erzeugen Sie quasi ein sofortiges und – durch regelmäßiges Üben – ein nachhaltiges Wohlgefühl. Sie bringen Gedanken zur Ruhe, die Ihnen schaden. Sie verwandeln sie in Gedanken, die Ihnen helfen. Sie fühlen gemäß Ihrer neuen Gedanken. Mit anderen Worten: Atmen verleiht Ihnen unfaßbare Kräfte. Es ermöglicht Ihnen, selbstbewußt, unabhängig und wirksam zu sein. Es potenziert die Wirkung Ihrer Absichten und Ihres Handelns, wenn Sie es gemeinsam mit anderen tun. Ganz schön machtvoll, das Atmen. Das Leben weiß, was es tut.

Raus aus dem Gedankenspiel. Rein in die Welt.

Wie können Sie nutzen, was Sie gerade gelesen haben? Hier ein paar der Ideen, die mich persönlich so umtreiben: Vielleicht müssen wir uns als Menschen ja gar nicht neu erfinden, um unsere Rolle im Gesamtgefüge dieses Planeten einzunehmen und auf eine Weise zu handeln, die dem einzigen Zweck des Lebens dient: Neues Leben hervorzubringen.

Vielleicht reicht es ja aus, bewußter zu tun, was wir die ganze Zeit schon tun und was alle anderen auch tun. Atmen. Das geniale Werkzeug mehr beachten, mit dem Sie das Leben ausgestattet hat, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit allen und allem zu verbinden. Dieses Werkzeug bewußt und gezielt einsetzen.

Werden Sie sich der Intensität des Austauschs klar, den Sie mit 17.000 Atemzügen pro Tag betreiben. Achten Sie auf die Erkenntnisse, die Sie bewußt atmend hervorbringen, und handeln Sie entsprechend. Setzen Sie das Schneeball-Verfahren der kleinen Handlungen in Gang. Dann sind Sie für diesen Planeten genauso unentbehrlich wie jede winzige kleine Zelle Ihres Körpers für Sie als ganzer Mensch.

Und als Extra: Die Chancen stehen gut, daß Sie sich ziemlich wohl dabei fühlen.

Autorin
Eva Wagner

Weitere Informationen
www.braintree-gesundheit.de
www.atemwege-rhein-neckar.de
www.soulguide-coaching.de

Die heilende Kraft der Kornelkirsche – Ein Erfahrungsbericht

Vor einigen Jahren nahm ich an einer Visionssuche im slowenischen Dragoniatal teil. Dieses Ritual zur Selbstfindung und Selbststärkung dauert 12 Tage. Nach einer viertägigen Vorbereitung in der Gruppe wird jeder der Teilnehmer* von den Leitern alleine zur sogenannten »Solozeit« in die wilde Natur hinausgeschickt – ohne Essen, ohne Zelt und ohne Smartphone.

Vier Tage und vier Nächte muß man dort verweilen. In dieser Zeit gilt man als unsichtbar und hat keinerlei menschlichen Kontakt. Mit dabei hat man nur einen Schlafsack, eine Matte, eine große Regenplane, einen Rucksack mit Wechselwäsche, ein Tagebuch und etwa 16 Liter Wasser.

Da die sonst üblichen Ablenkungen durch menschliche Kontakte, vor allem aber durch die gewohnten Kommunikationsmittel (Handy, Smartphone) fehlen, gerät man schnell in eine »Anderswelt« – in einen rechtshirnigen Zustand, geprägt von den langsamer schwingenden Alphawellen. Die Wahrnehmung kann sich »allein da draußen, fastend in der Wildnis« wesentlich verändern – hin zu einem tieferen Bewußtsein. Wenn erst mal der Gedankenstrom nachläßt, findet man sich zunehmend in einer Welt der Emotionen, der Intuition, der Assoziationen, der Kreativität und der Imagination wieder. Mitten am Tag können Seelenbilder auftauchen, den Träumen ähnlich. Man verliert jedes Zeitgefühl und kann Landschaftsformationen, Tiere, Bäume und Pflanzen viel bewußter als sonst empfinden und wahrnehmen.

Maria und die Kornelkirsche

Nach der Rückkehr aus der Solozeit erzählte jeder Teilnehmer von seinen Erlebnissen. Die ganze Gruppe hörte aufmerksam zu. Unsere Gruppe bestand aus sechs Frauen und vier Männern. Uns alle hat die Geschichte von Maria (Name geändert), einer 53-jährigen Frau, sehr berührt: Sie hatte ein sehr schwieriges Verhältnis zu ihrer Mutter. Als sie ein sechs Wochen altes Baby war, mußte ihre Mutter wegen einer Brustentzündung ins Krankenhaus. Erst nach 23 Tagen kam sie wieder zurück. In der Zwischenzeit war Maria bei ihrer Großmutter.

All die Jahre fühlte sich Maria wie abgeschnitten von ihrer Mutter. Die Beziehung zu ihr war »wie tot«, wie eingefroren. Außerdem fühlte sie eine diffuse Wut ihr gegenüber. Dies belastete sie immer mehr, und auch das Verhältnis zu ihrer 23-jährigen Tochter war davon tangiert. Etwas in ihr war total blockiert. Deshalb wollte Maria hinausgehen in die Wildnis, um eine befreiende Antwort oder eine heilende Vision zu ihrem Problem zu bekommen. Maria erzählte uns nach ihrer Rückkehr folgende Geschichte:

»Am dritten Tag hatte ich nachmittags, als ich auf einer Wiese am Rand von einigen Bäumen und Büschen saß, ein seltsames Erlebnis. Ich sah meine Mutter und mich als kleines Kind. Wir standen uns gegenüber und waren durch eine dicke, durchsichtige Nabelschnur miteinander verbunden, durch die laufend eine gelbrote Flüssigkeit gepumpt wurde. Sie nährte mich, sie war das Lebenselixier. Ich fühlte mich geborgen bei meiner Mutter.

Doch plötzlich wurde meine Mutter von mir weggezogen, und die Nabelschnur riß entzwei, obwohl meine Mutter verzweifelt versuchte, das zu verhindern. Sofort tropfte die Flüssigkeit auf den Boden. Ich wußte, daß ich nun sterben würde, ich hatte keine Versorgung mehr. Denn die gelbrote Flüssigkeit war Mutternahrung und 'Liebesfluidum' zugleich. Es war schrecklich, ich hatte Todesangst. Doch dann geschah etwas ganz Unerwartetes. Aus dem Boden erhob sich eine

riesige Erdkröte, die mit ihrem Maul meine Lebensflüssigkeit auffing.

Zugleich hörte ich hinter mir eine Stimme: 'Dein Leben ist nicht verloren. Mutter Erde hat die Flüssigkeit für dich bewahrt. Durch mich kannst du sie wiederbekommen. Meine Früchte werden dich heilen.' Als ich mich umdrehte, nahm ich einen Strauch mit intensivroten Früchten wahr. Zugleich stellte ich fest, daß ich von vielen bunten Schmetterlingen umkreist wurde. Das war mir zuvor gar nicht aufgefallen. Ich probierte von den Früchten, sie schmeckten etwas bitter. Bevor ich heute Morgen aus meiner Solozeit zurückkehrte, pflückte ich einige Früchte und brachte sie mit. Ich frage mich aber, wie diese mich heilen und mir bei der Auflösung meiner Lebensblockade helfen sollen...«

Reflexion

Eine der Leiterinnen der Visionssuche-Gruppe kannte diese Früchte. Es handelte sich um Kornelkirschen. Die Sträucher sind in Deutschland in öffentlichen Parkanlagen, aber auch in manchen Gärten zu finden; und sie wachsen bisweilen auch wild auf Feldrainen oder an Bahndämmen. Liebhaber schätzen ihre zartgelben Blüten, die deutlich vor den Forsythien austreiben, daher als willkommene »Boten des Frühlings« gelten und das Gemüt der Menschen nach einem langen Winter erfreuen können.

Kenner der Kornelkirsche sammeln die Früchte im Oktober, um daraus wunderbare Marmelade zu machen. Die Kirschen müssen jedoch sehr reif und kurz vor dem Abfallen sein, um ihre ganze »herbe Süße« entfalten zu können. Vermutlich, weil die Früchte große Steine und nur wenig Fruchtfleisch haben, sind sie in unserer heutigen, auf Effektivität getrimmten Zeit immer mehr in Vergessenheit geraten. Man will nicht so viel Aufwand treiben, um die Marmelade herzustellen.

In Marias Vision waren zwei Erlebnisse eindringlich: Die Kornelkirschen hatten die gleiche Farbe wie die verlorene Flüssigkeit, als die Nabelschnur – die Versorgungsleitung – zu ihrer Mutter riß. Und es war auffällig, daß sie von so vielen Schmetterlingen umschwirrt wurde, als sie die Stimme hinter sich hörte und so auf den Kornelkirschen-Strauch überhaupt erst aufmerksam wurde.

Was sollte dies alles bedeuten? Maria ahnte, daß es noch einige Zeit dauern würde, um das ganze »Bild« zu verstehen, das ihr in dem Tagestraum während der Auszeit offenbart worden war. Durch die Rückmeldungen der Ritualleiterin wurde Maria jedoch etwas Entscheidendes klar: Die inneren Bilder, auch Seelenbilder oder »schamanische Bilder« genannt, die man während der Zeit allein in der Natur bekommen kann, zeigen wichtige Vorgänge in der Psyche an. Zum ersten Mal hatte Maria dabei ihre »tote« Beziehung zu ihrer Mutter als höchst lebendig erlebt. Im schamanischen Bild hatte sie ja den engen Kontakt zur Mutter »gesehen« – durch die Nabelschnur zu ihr und durch die gelbrote Lebensflüssigkeit, die laufend von der Mutter zu ihr gepumpt wurde. Außerdem hatte die Mutter verzweifelt versucht, die Trennung zu ihrer Tochter zu verhindern.

Die Mutter hatte also auch sehr unter der Trennung gelitten, nicht nur Maria. Dies war ihr bisher nicht bewußt. Als sie dies erkannte, fühlte sie zum ersten Mal Sehnsucht nach ihrer Mutter. Aller Groll war verflogen, ihre Mutter hatte keine Schuld daran, was ihr als Baby geschehen war. Die dicke Wand in Maria gegenüber der Mutter war endlich zusammengebrochen. Dies erlebte Maria als befreiend, und sie mußte nun vor allen weinen. Es war ein erster wichtiger Schritt hin zu Heilung ihrer Mutterbeziehung.

Wie aber sollten die Seelenenergien zu ihr zurückkehren, die bei der damaligen Trennung verlorengegangen waren und die Maria im schamanischen Bild in die Erde tropfen sah? Wie könnte ihr die Kornelkirsche dabei helfen? Maria wußte bei ihrer Abreise aus Slowenien nur eines: Sie würde sofort nach ihrer Ankunft in Bayern nach der Kornelkirsche suchen und alle Informationen einholen, die sie dazu bekommen konnte. Sie vertraute ihrer Vision ganz fest.

Die Kornelkirsche – eine in Vergessenheit geratene Heilpflanze

Die Kornelkirsche wird auch »Herlitze«, »Dirndlstrauch« oder »Tierlibaum« genannt und gehört zu den »Hartriegeln« (= Cornus). Sie ist in Süd- und Mitteleuropa verbreitet. Durch ihre frühe Blüte ist sie eine wichtige Bienennährpflanze. Auch als Vogelschutzgehölz ist sie ökologisch bedeutsam. Zudem kann sie durch ihr intensives Wurzelsystem einen erosionsgefährdeten Boden gut befestigen. Fliegen und Käfer ernähren sich von ihren Pollen und ihrem Nektar. Vielen Vogelarten bietet sie mit ihren Früchten wertvolle Nahrung. Kein Wunder, daß die Landesanstalt für Ökologie, Bodenordnung und Forsten in Nordrheinwestfalen (LÖBF) die Kornelkirsche bereits 1998 in einer Pressekampagne zur »Pflanze des Monats« gekürt hat.

Interessanter in diesem Zusammenhang ist jedoch die überlieferte Heilwirkung der Kornelkirsche.

In Zedlers Universallexikon von 1773 wird den Kornelkirschen eine lange Spalte als Heilmittel eingeräumt: »...ziehen etwas zusammen und stopfen, wirken gegen die rothe Ruhr und gegen Blutspeyen und geben bei hitzigen Krankheiten eine kühlende Labung.« Die »Beeren in Wein gekocht und getrunken« kurieren Nierensteine. Das aus dem Holz ausgezogene Öl »rottet Krebs aus«. Offensichtlich hat die Kornelkirsche wegen ihren Bitterstoffen auch eine antioxidative Wirkung.

Bereits die Mystikerin und Medizinerin Hildegard von Bingen hat der Heilkraft der Kornelkirsche, damals »Erlitzbaum« genannt, in ihrem Werk »Physika« (12. Jahrhundert) ein ganzes Kapitel gewidmet. Sie empfahl darin ein Bad aus Rinde, Holz und Blättern gegen Gicht, sowie für den Magen, ja überhaupt die Kornelkirsche ganz allgemein als Gesundheitsmittel.

In dem 1990 von dem Heilpraktiker Reinhard Schiller erschienenen Buch »Hildegard Medizin Praxis« sind folgende Empfehlungen zu den Kornelkirschen zu finden: »Gut für Gesunde und Kranke, reinigen Magen und Darm... Innerhalb weniger Monate kann Colitis (Entzündung des Dickdarms) mit Hilfe von Kornelkirschen... gelindert, sogar geheilt werden.« Von einem einmaligen Gebrauch kann aber kein Wunder erwartet werden. Die Kirschen sind eher als Langzeittherapeutikum wirksam, wenn sie über Monate hinweg genommen werden.

In der Volksmedizin hat die Kornelkirsche ebenfalls eine lange Tradition. Ihre Früchte wirken gegen Durchfall, auch die gekochte Rinde hat eine stopfende Wirkung. Die Kirschen werden ganz allgemein bei Magenleiden empfohlen.

Schließlich erscheint mir noch ein Hinweis im 1996 erschienenen »Hildegard-von-Bingen-Kochbuch« von Dr. Wighard Strehlow interessant. Dort heißt es zu den Kornelkirschen-Früchten: »Sie enthalten den roten Farbstoff der Anthocyane, die zur Vitamin-P-Gruppe gehören. Dieses Vitamin P ist ein wichtiger Schutz- und Reparaturfaktor bei Entzündungen und Verletzungen der Schleim-

häute und Blutgefäße, zum Beispiel bei Gastritis oder Krampfaderleiden.«

Ein Ritual, das heilt

Doch wie ging es für Maria weiter? Da ich engen Kontakt zu ihr hatte, konnte ich von ihr später Folgendes erfahren:

»Nach der Visionssuche fand ich bald viele Kornelkirschen-Sträucher an einem Bahndamm in der Nähe meines Dorfes. Vier Wochenenden lang kochte die gesammelten Früchte, entkernte sie mühsam und stellte daraus insgesamt 20 Gläser Marmelade her. Ein Jahr später ging ich an einem Abend mit einem vollem Glas Kornel-Marmelade hinaus zu meiner Ritualwiese. Dort passierte etwas Seltsames. Wie beim Entdecken der Sträucher während der Visionssuche wurde ich auch jetzt plötzlich von vielen Schmetterlingen umkreist. Außerdem flogen immer wieder Schwalben nah um mich herum. Was sollte das bedeuten?

In vier leeren Gläsern zündete ich Kerzen an und stellte diese zu einem »Medizinkreis« am Boden auf, in dessen Mitte ich die Marmelade in einer offenen Schale platzierte. Ich selbst setzte mich auf einen Klappstuhl daneben. Nun bat ich das Universum und alle guten Geister in der Natur, daß die als Baby bei der Trennung von der Mutter verlorene gelbrote Herzensflüssigkeit in die gelbrote Kornelkirschen-Marmelade als Trägersubstanz zurückfluten möge.

Drei Stunden saß ich dort – vor und nach dem Sonnenuntergang. Dabei hatte ich das Gefühl, daß mit jedem Vorbeiflug eines Vogels und mit jedem Umkreistwerden von einem Schmetterling immer mehr von dem vermißten »Fluidum« meiner verlorenen Seelenenergie in die Masse der Marmelade zurückflutete. In der Dämmerung schließlich verzehrte ich die Marmelade ganz langsam und bewußt. Ich bekam dabei den Eindruck, daß mit jedem Löffel der Substanz viel von dem in mich zurückkam, was ich als Baby verloren hatte: die Liebesenergie meiner Mama. Das war wunderbar.

Drei Monate später hatte ich das sichere Gefühl, daß zurückgekehrt war, wonach ich ein ganzes Leben lang so gesucht hatte: meine eigene Liebesfähigkeit. Ich wußte nun ganz tief in mir, daß ich die Liebe wieder in mir habe, daß ich Liebe geben und empfangen kann. Das 'Liebesfluidum', ohne das wirkliches Leben gar nicht möglich ist, ist wieder in mir, der verlorene 'Seelenteil' ist in mich zurückgekehrt. Neben den wunderbaren Schmetterlingen und den Vögeln war die 'Kornele' die materielle Trägersubstanz für den Rücktransport der geistig-seelischen Energieinformation geworden. Ich bin so froh darüber, denn nun spüre ich endlich einen warmen Liebesstrom zu meiner Mutter und meiner Tochter.«

Maria und ich überlegten, warum gerade die Kornelkirsche es war, die als materielle Substanz symbolisch auch für die erfolgte Heilung auf geistig-seelischer Ebene dienen konnte. Was war der Zusammenhang?

Wie oben bereits erwähnt, war die Kornelkirsche in der Volksmedizin für ihre »stopfende« Wirkung bekannt. Wenn die zerrissene psychische Nabelschnur des Babys zur Mutter repariert werden sollte, brauchte es ja etwas zur Stopfung der Blutung. Dies hatte offensichtlich die Kornel-Marmelade im Ritual bewirkt. Schließlich enthalten die Kornelkirschen ja das Vitamin P – ein wichtiger Schutz- und Reparaturfaktor bei Entzündungen und Verletzungen der Schleimhäute und Blutgefäße (vgl. Strehlows Kochbuch oben). Daher eigneten sich die Kornelkirschen in wunderbarer Weise als Symbol auch für die Heilung der psychischen Verletzung bei Maria: Mutter Natur als Lehrerin und Heilerin auf körperlicher und seelischer Ebene!

Autor:
Peter Maier
Lehrer für Physik und Spiritualität, Autor

Infos und Buchbezug:
www.alternative-heilungswege.de
www.initiation-erwachsenwerden.de

*Natürlich sind mit »Teilnehmer« stets Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

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

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

Frau H.: Mein Kapselriß an der Schulter verursachte mir beim Heben nach Wochen und Monaten immer wieder Schmerzen. Dank BEMER waren meine Beschwerden innerhalb kurzer Zeit vorbei. Auch während der Prüfungszeit meiner Ausbildung war mir die BEMER-Anwendung eine hilfreiche Unterstützung zum Streßabbau.

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

Frau M: Ich hatte im Monat 15–17 Tage Migräne und bin jetzt mit der Physikalischen Gefäßtherapie von BEMER bei 2–3 Tagen. Ich habe dadurch eine ganz neue Lebensqualität bekommen. Ich bin total begeistert und möchte die Anwendung nicht mehr missen.

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

Wer oder was ist die »Physikalische Gefäßtherapie BEMER«?

Für diejenigen unter Ihnen, die den Artikel in der entsprechenden Ausgabe nicht gelesen haben: BEMER ist ein medizinisches Produkt. Die physikalische Gefäßtherapie BEMER stimuliert eine eingeschränkte Gefäßmuskulatur und bewirkt dadurch eine Verbesserung der Mikrozirkulation (das sind die kleinsten Äderchen in unserem Blutgefäß). Es ist völlig egal, ob Sie jung oder alt, aktiv oder nicht, Leistungssportler oder Hobbysportler, gesund oder krank sind. Selbst für Klein- und Großtiere (z.B. Pferde) hat BEMER eine unterstützende Lösung. BEMER wirkt bei allen auf die gleiche Art und Weise und ist kinderleicht zu bedienen. Man muß das Gerät nur 2 x 8 Minuten am Tag nützen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, daß nach wenigen Minuten die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen durch die Anwendung optimiert wird. Diese Wirkung ist mit vielen Studien belegt. BEMER kann bei 80 % aller Erkrankungen, die in der hausärztlichen Praxis vorkommen, helfen bzw. unterstützen.

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

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

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung mit Trancehealing

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

Was bedeutet Energetische Wirbelsäulenaufrichtung?

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

Die Geistige Aufrichtung hat sich hilfreich erwiesen bei:

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

Der Ablauf der Energetischen Aufrichtung

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

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

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

Infos & Anmeldungen

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

Wir brauchen eine zeitgemäße Spiritualität

Wenn das Wort Spiritualität fällt, dann stellen sich bei vielen Menschen die Nackenhaare. Zu sehr wird die Spiritualität mit der Religion gleichgesetzt. Unter deren Deckmantel ist schon sehr viel Leid geschehen, das wissen wir alle. Umso mehr brauchen wir dringend einen Paradigmenwechsel.

Die wirkliche, echte, ernstgemeinte, wahre und auch gelebte Spiritualität ist etwas ganz anderes als starre religiöse Dogmen, die letztendlich immer wieder zu Machtmißbrauch führen. Echte Spiritualität richtet sich an den innersten Anteil des Einzelnen. Nicht an den Gewohnheitsgläubigen, der sonntäglich auf der Holzbank artig und passiv seine Stunden absitzt. Sondern an das brachliegende, verborgene Potential im Menschen, das wie ein innewohnender wertvollster Schatz in uns allen darauf wartet, entdeckt zu werden.

Dieser innere Kern des Menschen hat Anteile, die schön, edel und ehrenwert sind. Genauso hat er aber auch Anteile, die der Verwandlung bedürfen. Dieser verwandlungsbedürftige Mensch ist wie ein ungeschliffener Stein, mit grauen bis hin zu pechschwarzen Schichten überzogen. In manchen Phasen des Lebens scheint er wie darauf spezialisiert zu sein, Unschönes anzuziehen, uns unfrei zu machen und unsere Entwicklung zu sabotieren.

Gerade in der aktuellen Situation werden wir mitunter zwischenmenschlich sehr herausgefordert, und gerade jetzt scheint ein Entwicklungsschritt für uns Menschen mehr denn je anzustehen. Insofern ist es vielleicht das Leid, das wir verspüren, welches in uns den Wunsch zu Entwicklung anregt. Weil wir das, was wir gefühlt schon mindestens einhundert Mal erlebt haben, nicht nochmal bis ans Lebensende wiederholen wollen. Und weil die Perspektivenlosigkeit, die wir momentan erleben, uns in unseren Grundmauern erschüttert, und wir im außen keine wirklich brauchbaren Antworten finden. Wir können uns noch so viele Informationen reinziehen, noch so viele youtube-Videos anschauen, der innere Mensch bleibt dabei meist wie leer, hungrig und im passiven Konsum unzufrieden zurück.

Der innere Mensch

Im Gegensatz dazu ist gelebte Spiritualität gleichzusetzen mit höchster innerer Aktivität, Wachheit und Gedankenarbeit. Wir benötigen weisheitsvolle Wahrheitsgedanken, die sich an den inneren Menschen richten und mit denen er neue Erkenntnisse gewinnen kann. Die Seele sehnt sich nach dieser Ausdehnung und Weiterentwicklung. Vielleicht ist das nicht gar so offensichtlich und die leise Stimme im allgemeinen Lärm des Alltags nicht leicht vernehmbar, nicht leicht hörbar. Im Gegensatz zu den stillen Momenten im Leben.

Rudolf Steiner schreibt in seinem Werk »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten«: »Die Wogen des äußeren Lebens zwängen den inneren Menschen von allen Seiten ein, wenn der Mensch nicht dieses Leben beherrscht, sondern von ihm beherrscht wird. Ein solcher Mensch ist wie eine Pflanze, die sich in einer Felsspalte entwickeln soll.«

Um diesem inneren Menschen Raum zu geben, ihn zu verwandeln, ihm Nahrung zuzuführen, damit er wachsen und sich veredeln kann, braucht es diese gehaltvollen, wahren Inhalte, an denen sich der Mensch orientieren kann. An denen er Ideale entwickeln kann, die er in der Zukunft tatkräftig umsetzen will. Die er sich als Ziele vornimmt, um dem Leben eine schönere Note zu verleihen und es zu verwandeln. Er braucht Gedanken, die ihn be»geistern». Hohe Gedanken von Geistforschern wie beispielsweise Rudolf Steiner, dem spirituellen Lehrer Heinz Grill oder indischen Weisen wie Sri Aurobindo, die Einsichten in die geistigen Welten haben und hatten. Mit deren Beschäftigung der Mensch sich über die alten Strukturen erheben und neu werden kann.

»In sich selbst muß der Geheimschüler einen neuen, höheren Menschen gebären«, so Rudolf Steiner. In dieser Auseinandersetzung, die seine geistigen Fähigkeiten schulen, findet der Mensch zu seiner Selbstliebe zurück, die ihn auch wieder mit anderen Menschen verbindet. Im Gegensatz zum Selbsthaß, der entsteht, wenn er sich nur im Konsum verliert und latent in der Kompensation ist. In tausendfachen Ablenkungen gefangen. Wie auf einer unerkannten Suche nach dem verlorengegangenen Glück, das er so nie finden wird. Kein materieller Wert kann die innere Erfülltheit, Sinnhaftigkeit und Tiefe im Leben auf Dauer ersetzen.

Die zeitgemäße Spiritualität ist ein Weg, der uns Menschen wieder mehr in eine Verbindung mit dem bringt, was in uns angelegt ist und auf eine Entwicklung wartet. Der manchmal so grau anmutende Stein in unserem Inneren will geschliffen werden. Damit er sich in etwas Strahlendes, Wunderbares verwandelt, das Schönes und Edles hervorbringt, das heilsam, stärkend und erhebend auf den Einzelnen, aber auch auf das gesamte Umfeld wirkt. Aus diesem Weg kann eine tiefe, freiheitliche Liebe erwachsen, zu allen und allem auf dieser Welt.

Autorin

Lis Eymann

Weitere Informationen:

www.verbindenaufbauenverwandeln.com

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,

heute möchte ich Dir von den guten Gewohnheiten schreiben. Solche »gute Gewohnheiten« sind eine feine Sache, sie bringen Struktur in den Alltag und sind dadurch hilfreich und gesund in vielen Lebensbereichen. Es gibt auch schlechte Gewohnheiten, aber diesen wollen wir hier keine Beachtung schenken.

Beginnen wir – wieder einmal – mit einem Blick auf die Natur. Sie gibt uns ja mit ihren Rhythmen das ganze Jahr über eine wunderbare Vorlage! Wir, meine Generation, sind ja noch mit einem klaren Tages- und Wochenrhythmus aufgewachsen, die Generationen vor uns noch selbstverständlicher. Der Tagesablauf war u.a. durch das Läuten der Kirchenglocken gegeben: Dem Morgenläuten, dem Mittagsläuten und Läuten zum Abendgebet, bei dem alle Kinder zu Hause sein mußten. Da gab es keine Diskussion, ob es vielleicht eine halbe Stunde später sein kann.

Vor der Geburt unseres ersten Kindes lernte ich damals im Säuglingskurs noch die Einteilung in feste Essenszeiten. Der vorgegebene Vier-Stunden-Rhythmus kam diesem Kind und auch unserer zweiten Tochter entgegen, später erlebte ich es anders. Nun, da hieß es, lebendig und beweglich zu sein, bis sich ein wohltuender Rhythmus einstellte.

Den Ablauf vom Abendessen bis zum Einschlafen der Kinder hat man damals »Kinder ins Bett bringen« genannt. Etwas später wurde die gleiche Sache zu einem »Ritual« erkoren und damit wieder viel gesellschaftsfähiger als eine »biedere« Gepflogenheit.

Unser Abendritual dauerte eine ganze Weile. Gleich nach dem Abendessen gingen die Kleinen ins Bad. Wenn sie im Bett waren, wurde ein Bilderbuch angesehen oder eine Geschichte erzählt, auch haben wir immer viel gesungen. Wenn ich mich recht erinnere, waren in den ersten Jahren die großen Schwestern auch dabei, bis sie begannen »Leise rieselt der Schnee« nicht besinnlich, sondern im munteren Dreivierteltakt zu singen, oder sonstige rhythmische Geräusche zu den Liedern zu machen – was die Keinen nicht gerade zum Einschlafen brachte. Das Abendgebet bildete den Abschluß.

Auch die Woche hatte ihren eigenen Rhythmus mit dem Höhepunkt am Sonntag, an dem schönere Kleidung getragen wurde. Apa und ich machen das noch heute so – es hängt natürlich davon ab, was wir vorhaben! Eine Deiner Tanten kocht z.B. an bestimmten Wochentagen die passende Getreidesorte.

Ja, und dann die Jahresfeste! Sie sind die Höhepunkte im Jahr, und da mögen wir bestimmte Gepflogenheiten und kultivieren sie! An Weihnachten wird bei uns noch immer ein Kaufladen, der reichlich bestückt ist, und eine Küche, in der man mit echter Flamme kochen kann, aufgebaut – jetzt natürlich für die kleinen Enkel. Sie wissen auch schon: nach dem Dreikönigstag ist alles wieder weg. »War das bei unseren Eltern auch schon so?«, wollte eine Enkelin wissen. »Ja

natürlich!« antwortete ich. Da war sie offensichtlich sehr zufrieden.

Wie einfach ist es doch, Kinder auch dadurch zu erfreuen, wenn nicht alles »immer« verfügbar ist. Die andauernd übervollen Kinderzimmer erzeugen doch nur Langeweile. Auch bei manchem Erwachsenen habe ich den Eindruck: je üppiger der Fest-Schmuck nach außen blinkt und glitzert und leuchtet, desto weniger ist im Inneren geboten. Vielleicht täusche ich mich, dann ist es noch besser!

So kann man die Feiertage würdig und ernst oder lustig, luftig und leicht begehen, eben nach deren Inhalt. Kinder spüren auch unausgesprochen, ob wir Erwachsenen den wahren, wirklichen Inhalt der Tage leben. Eine inhaltsleere Gewohnheit ist bei weitem nicht so stark. Auch sollten alle Gewohnheiten immer wieder auf ihre Lebendigkeit hin überprüft werden: Stimmen sie noch, oder müssen sie geändert werden? Empfinde ich bei dem Spruch oder beim Gebet vor der Mahlzeit, was ich spreche? Es darf keine leere Formel sein! Im Urlaub oder in den Ferien darf es aber einfach auch einmal ganz anders sein. Kein Wecker nervt morgens, und es kann abends auch später werden, dem Urlaubsland, seinen Gebräuchen und der Temperatur angepaßt.

Auch bei alten Menschen haben gute eingeübte Gewohnheiten die Eigenschaft, ein gutes Gerüst für den Alltag zu bilden. Als meine Mutter alt geworden war und alleine lebte, sah ich bei ihr und ihren Bekannten, wie wohltuend für sie ein strukturierter Tagesablauf war. Deine Urgroßmutter (erinnerst Du Dich an sie?) bewunderte ich für ihre Disziplin. Bis ins hohe Alter kochte sie täglich ein Mittagessen für sich mit obligatorischer Suppe zu Beginn. Genau diese Struktur vermißt Deine Mutter bei manchem ihrer Schüler. Darüber sprachen wir erst gestern. Sie sagte, manche ihrer Schülerinnen und auch Schüler seien z.B. jetzt im Winter viel zu dünn angezogen und sitzen leicht frierend im Klassenzimmer, weil sie wenig Gespür für ihren Körper haben, so daß sie kaum Lebenskräfte »speichern« können. Das mag verschiedene Ursachen haben, aber ein Eingehülltsein in einen Jahresrhythmus wäre da sicher eine Hilfe.

Warum lege ich so viel Wert darauf, die »guten Gewohnheiten« bei Kindern einzuüben, Emilia? Sicher nicht, damit sie diese ihr ganzes Leben hindurch stur einhalten, sondern weil ich meine, daß sie es mit diesem Fundament im Leben später leichter haben, beweglich und lebendig auf die kommenden Herausforderungen zu reagieren!

Eine kleine Begebenheit will ich Dir noch erzählen als Beispiel, wie Kinder Gewohntes so sehr mögen: In den letzten Pfingstferien machten wir mit Deinen kleinen Neffen, damals vier und sechs Jahre alt, eine Wanderung zur Geyersburg. Dort gab es als Mittagsschmaus Fleischküchle im Weckle. Einige Wochen später in den Sommerferien wurden wir gefragt: »Wann gehen wir zur Geyersburg und essen Fleischküchle?« Jetzt, mitten im Winter, fragte der Jüngere wieder: »Gehen wir wieder zur Geyersburg und nehmen Fleischküchle mit?«

Ja, und das werden wir machen, sobald es etwas wärmer wird! Hast Du Lust, mitzukommen, Emilia?

Bis dahin grüße ich Dich herzlich,

Deine Ursula

Autorin
Ursula Kuhn

Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
und mich die holden Musen nicht liebkosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder Cognac ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: »Nun atme mal tief ein!«

Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
das Seelische ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine.
Nur – Hausbesuche macht er leider nicht.

Förster Helmut Dagenbach, 1986

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 um-setzen.

Weitere Informationen

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

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

GRANDER WASSERBELEBUNG

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

Denn seit 30 Jahren wächst die Zahl der Anwender kontinuierlich. Hunderttausende von »Belebungsgeräten« sind allein in Deutschland in Betrieb. Ob in Hotels, in Bäckereien, in Krankenhäusern oder in Privathaushalten, überall wird geschädigtes und energiearmes Wasser (wieder-)belebt. Und überall zeigt sich ein ähnliches Bild:

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

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

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

Bestellungen & Infos
Michael Hoppe
Berater für Grander-Technologie
07945-943969
mh@naturscheck.de

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Aktuelle Termine: 28. März 2022, 25. April 2022 und 30. Mai 2022

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 verbildliche Anmeldung gebeten.

Termine in 2022
28.3.2022, 25.4.2022, 30.5.2022
jeweils von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: 71543 Wüstenrot-Finsterrot
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 30.- Euro inkl. Buffet und Getränke (davon gehen 10,- Euro als Spende an das aktuelle Naturscheck-Projekt)

Infos & Anmeldungen
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de
Tel.: 07945-943969

Buchtipp: DIE UNERLÖSTEN

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

Von NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe ist 2012 das Buch »Die Unerlösten« erschienen. Ein Lebensmüder möchte seinem Leben ein Ende bereiten und landet in einer sonderbaren Welt, in der die Zeit stillzustehen scheint. Dort leben zwölf Unerlöste – die größten Helden der Geschichte, die alle ein ungelöstes Geheimnis in sich tragen.

»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 10 Euro
(zzgl. 3.- Versandkosten)
beim Verlag für Natur und Mensch
07945-943969 Fax 943964
oder 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
Allee 62, 74072 Heilbronn
Termine nach Vereinbarung
Telefon 07131-9199985
E-Mail: info@posturmedizin.de
www.posturmedizin.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

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

Peter Steinhausen
Naturbaustoffe, Baubiologe IBN
Rodbachhof 24, 74397 Pfaffenhofen
Tel: 07046-881275
Fax. 07046-881276
mail@steinhausen-naturbau.de
www.steinhausen-naturbau.de
www.baubiologie.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

Annabell Milena Weitzel
»Ich reiche Dir meine Hand und begleite Dich auf Deinem Weg zu Dir«
Ausbildungen in geistig energetischen Heilströmen, Seminare (Inneres Kind/ Psychosomatik/ Seelenverbindung/ Verbindung der Weiblichkeit und Männlichkeit), Klangmassagen, Frauenkreis, Familienaufstellungen und Lebensberatungen.
Online und vor Ort.
Mobil: 0176-84447561
www.annabellmilena.de

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

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

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

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 konventionel- len 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

Medisoul für Körper, Geist und Seele
Praxis für Physikalische Therapie und Sauna
Krankengymnastik
Manuelle Lymphdrainage
Medizinische Massagen
Wellnessmassagen
Aromamassage, Fango
Traktion, Schlingentisch
Elektrotherapie, Ultraschall
Heißluft, Wärmelampe
für alle Kassen
Brückenwiesenweg 29
74676 Niedernhall
Tel. 07940 981558
www.sauna-hohenlohe.de

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
Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheitscheck, Osteopathie, Emmett-Therapie, Dorn-Breuß, HNC, NPSO, TCM/Akupunktur/ Yamamoto, pneumatisches Schröpfen, Klangtherapie/Körpertambura
Bühlgartenweg 20
74354 Besigheim-Ottmarsheim
Tel. 07143-409576
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

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: **18.5.2022**
Erscheinungstermin: **1.6.2022**

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

BÜCHER

Vom Sinn des Lebens – eine Reise durch das esoterische Weltbild
Mein Lebenswerk über die wirkliche Esoterik
108 Seiten DIN A 4, 14,90 Euro
ISBN 9783754346884
Rolf Schwarz, Heilpraktiker
Schwarz-gaildorf@t-online.de
www.schwarz-unterrot.de

GESUNDHEIT & WELLNESS

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren;
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Tel.: 07131-6421116

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

YOGA.erde
- Ab April neue Yoga-Kurse
Mit Krankenkassenzertifizierung
- 1x im Monat freitags
YOGA-Meditation
- 30.10. – 1.11.2022
Yoga-Retreat im Kloster Schöntal
- Vorschau Sommer:
Outdoor-Yoga am Katzenbachsee
Infos und Anmeldung:
www.yoga-erde.de
Yoga-Studio in 74363 Güglingen
Tel: 07135-8970029

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

KOLIBRIS
SystemCoach Ute Bernhardt
achtsam-wertschätzend-wirksam
Angebot für Kleingruppen
Miteinander und füreinander
loslassen-reflektieren-neue Impulse
jeweils 3 Termine pro Gruppe
71720 Oberstenfeld
07062 - 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info

Online
Beziehung und Paare - was nun?
02.04.2022
Biografie - Lebens(t)räume
23.04.2022
Seminar-Präsenz -
Frühbucher - Jetzt anmelden
Seminar-Reise West Griechenland
Ende Mai 2022
Wochenendseminar in Liebesdorf
Tantrische Blüte
24. bis 26.Juni 2022
Weitere Infos & Anmeldungen:
Newsletter, Blogartikel, Ausbildungen
74199 Untergruppenbach
07131-970652
0157-76073943
www.birgitsinn.de

Daowege e.V. - ganzheitliche Lebenskünste
19.3.22: Start Ausbildung Heil- & Wildpflanzen Pädagogik:
4 Wochenenden & 1 Woche
im Bayrischen Wald
12.3.22: Online Weiterbildung:
Qigong für Frauen
21.4.22: Start Frauenkräuterausbildung,
Bergpflanzen & Frauenkräuter:
2 x 4 Tage & 1 Woche im Allgäu
21.-24.4.22: Kräuter Weiterbildung in den Bergen – Frühjahrskräuter
4.-11.6.22 Heilpflanzen für Frauen - Weiterbildung im Allgäu
3.7. - 15.7.22 kompakte Qigong Ausbildung in den Bergen
0821/20966874
www.daowege.de

FÖRDERPARTNER GESUCHT!

Der NATURSCHECK berichtet seit 2009 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 ganzheitlichen 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 zur kostenlosen Weitergabe oder zum Weiterverkauf (zzgl. 30,- Euro Porto bei Postversand)

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

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

Kleinanzeige

25 Hefte

Nutzen auch Sie den NATURSCHECK als ganzheitliche 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**

NATURSCHECK-Abonnement – Ab 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.

Fördern auch Sie die ganzheitliche Bewußtseinsbildung!

› Abonnieren Sie den NATURSCHECK ab 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!

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. (zzgl. 10,- Euro Porto bei Auslandsversand)

☐ Ich möchte den NATURSCHECK für 20,- Euro pro Jahr verschenken.
Das Geschenkabonnement endet nach einem Jahr automatisch.

☐ 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 NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Jahr je Quartal 25 Magazine zur kostenlosen Weitergabe oder zum Verkauf. (zzgl. 30,- Euro Porto bei Postversand)

☐ 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** ☐ **Sommer** ☐ **Herbst** ☐ **Winter**

Anschrift des Bestellers:

Name: ..... **Vorname:** .....

Straße / Nr.: ..... **PLZ / Ort.:** .....

Telefon: ..... **E-Mail:** .....

Anschrift des Beschenkten – nur ausfüllen für das Geschenkabonnement:

Name: ..... **Vorname:** .....

Straße / Nr.: ..... **PLZ / Ort.:** .....

☐ **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 Sommerausgabe 2022

FÜR GEIST, HERZ UND VERSTAND

Pedro Kraft gibt seit einem Jahr für den Verein »Ubuntu Spirit« ein Magazin heraus, das die tiefgreifenden Transformationsprozesse dokumentiert und begleitet. In der Sommerausgabe stellen wir das Projekt »WALNUSSblatt« und den Initiator vor.

Werbepartner dieser Ausgabe

3-E-Zentrum, Naturheilpraxis Merkle, Haut & Haar Pur, Apotheke Bernd Kleinhaus, Knecht Sonnenschutztechnik, Der Holzhof, Kasseckert - der Holzzaun-König, Praxis Dr. med. Ute Dauenhauer, Garant Immobilien, Bioland-Gärtnerei Landes, Peter Hess Institut, Ganzheitliche Zahnmedizin Dr. Edith Nadj-Papp, Sonnendruck, Reber Brunnenbau, Mathias und Partner, Praxis Dr. Eyok, Naturheilpraxis Klippel, Stein + Duft Engelhardt, Maier Naturkost und reformhaus, Hofmetzgerei Friedrich Hack, Martin Lang Immobilen, Waller Baumschulen, Umbach Bioland Gärtnerei, Hohenloher Wolle, Fliesen Fink in Güglingen, Gräßle Bio-Obsthof, Bio-Bäckerei Weber, klarmodul Energie, Rappenhof, Kalk-Laden Kenter, Punkt-Genau-Seminare, Schule für Geomantie, Revitaler, Dorn-Bestattungen, Logopädie Moritz, Zachersmühle, Maria Kageaki, Casa Medica, Naturata, Bio Ritter, Heiko Nussher, Landhausmöbel, Mediation Ingrid Kapesser-Ebert, Brunnenhof Bio-Geflügel, Grander Wasserbelebung

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
Pedro Kraft Mediengestaltung
Wilhelmstraße 67, 65582 Diez
pedrokraft@me.com

Erscheinungsweise
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet
Württemberg Nord

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 RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C009717

Bildnachweise
Pixabay: 20, 21, 37, 49, 50, 52, 72, 74
Pexels: 16, 18, 44, 66, 71
Dr. Wilfried Nelles: 15
AUF1.TV: 22
Andreas Scholz: 28, 29, 30
Petra Dirscherl, Günther Gumhold: 31
Tim Bialas: 32, 33
BioHotel Schloß Kirchberg: 34, 35
Hohenloher Wolle: 38, 39, 40
Diana Monson: 42
Joachim Armbrust: 48
Maria Kageaki: 56
Dr. Rosina Sonnenschmidt: 63
Eva Wagner: 64

GRATIS

Der große ONLINE

CHLOROPHYLL KONGRESS '22

Alles rund um das Grüne Lebenselixier

MAI 2022

Gräser

Kräuter

Erfahrungs-berichte

Säfte

Konzentrate

www.chlorophyllkongress.com

Mit einer Fülle an Informationen:

- Wie das Grüne Lebenselixier das Wohlbefinden steigern kann
- Praktisches Anwenderwissen von Top-Experten
- Schmackhafte Rezepte und Empfehlungen der Sprecher
- Spannende neue Ideen Blattgrün in den Alltag zu integrieren
- Inspirierende Berichte über eigene Erfahrungen mit Chlorophyll

LOVE

Über 20 Top Experten sprechen über die wundervollen Kräfte und Wirkungen der Chlorophyllreiche Pflanzen

GENUSS UND WOHLBEFINDEN AUS IHREM WASSERHAHN.

Die Wasserbelebung. Das Original.

Ihr Nutzen:

- Genuss & Geschmack
- Wohlbefinden & Vitalität
- Umweltschutz & Ressourcenschonung
- Optimierungen & Einsparungen
- Wachstum & Ertrag

GRANDER WASSER

GRANDER Wasserbelebung Gesellschaft m.b.H.
Bergwerksweg 10
A-6373 Jochberg
www.grander.com

... die ganze **Kraft** des **Wassers.**