DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 5,-

ICH FRAGE MEIN HERZ UND MEIN GEWISSEN!
Interview mit der Sängerin und Musikproduzentin JULIA NEIGEL

* DER MENSCH IST FREI GESCHAFFEN...
Auch wenn der Teufel etwas anderes behauptet

* GLOBAL DENKEN, LOKAL HANDELN
Der individuelle Weg zur Nachhaltigkeit

* WASSER IST EINE KOSMISCHE SACHE
Am 22. März ist Weltwassertag

* WIR MÜSSEN ALLE ACHTSAMER KONSUMIEREN
Interview mit dem Ex-Fußballnationaltorhüter TIMO HILDEBRAND

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 2023.

Wie haben Sie die letzten Monate verbracht? Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie wir vor dem Winter von politisch-medialer Seite dazu aufgerufen wurden, die Gürtel enger zu schnallen, die Heizungen herunterzudrehen und in allen Lebensbereichen genügsamer zu werden. Ja, die Genügsamkeit. Wenn sie doch auch für jene gelten würde, die auf Staatskosten leben. Womit aber nicht etwa die Bürgergeld-Empfänger gemeint sind, sondern unsere Politiker-Elite.

So war auf Börse-Online zu lesen, daß die Ampelregierung seit ihrem Amtsantritt im Dezember 2021 mehr als 10.000 neue Behördenstellen geschaffen hat, was jährlichen Mehrkosten von rund einer Milliarde Euro entspricht. Und da viele Staatsbedienstete ziemlich „ausgepowert" seien, hat Wirtschaftsminister Habeck ein Multimillionenpaket geschnürt, um zusätzliche externe Mitarbeiter anzuwerben. Unter anderem ist jetzt die BlackRock-Managerin Elga Bartsch Chefökonomin „unserer" Regierung. Zeit-Online stellte die nicht unberechtigte Frage: „Warum holt sich Robert Habeck eine Heuschrecke in sein Ministerium?" Ist doch der mächtigste Vermögensverwalter des Planeten für alles andere als für (s)eine ökologische oder gar soziale Einstellung bekannt.

Daß man bei den Grünen inzwischen finanziell nicht mehr kleckert, sondern klotzt, zeigen auch einige andere Zahlen. So hat unsere umstrittene Außenministerin Annalena Baerbock nicht nur „ganz ungeschminkt" versehentlich Russland den Krieg erklärt, sie hat 2022 auch sage und schreibe 136.500 Euro für Kosmetik und Kosmetikerinnen ausgegeben – auf Staatskosten, versteht sich. Dem wollte Robert Habeck nicht nachstehen. Der Vizekanzler gab 2022 für Fotografen und Styling durch Visagisten 94.500 Euro an Steuergeldern aus. Zudem hat er Ende 2022 eine Stelle für einen Privatfotografen ausgeschrieben im Gesamtwert von 350.000 Euro für zwei Jahre. Kanzler Olaf Scholz war auch nicht müßig und überwies seinem Visagisten 40.000 Euro und 500.000 Euro für professionelle Fotos. Ja, auf das Äußere kommt es an – und dafür ist anscheinend kein Preis zu hoch!

Im Vergleich zu den hunderten von Milliarden, die nun wieder für die Aufrüstung unseres schönen Landes lockergemacht werden, sind das natürlich nur die berühmten „Peanuts". Und was sonst noch so alles (unser) Geld kostet, wird zwingend ignoriert, wenn es darum geht, den schönen Schein zu wahren. Wie z.B. die Sprengung „unserer" Nord Stream Pipeline durch unseren Freund und Partner USA. Eine Tatsache, die US-Präsident Biden ja bereits Anfang 2022 angekündigt und der renommierte US-Aufklärungsjournalist Seymour Hersh nun detailgetreu recherchiert und nachgewiesen hat. Reaktionen der Regierung? Fehlanzeige!

Sarah Wagenknecht fragte deshalb kürzlich in einem TV-Interview: „Wessen Interessen vertritt die Bundesregierung eigentlich?" Unsere ganz sicher nicht! Aber das hat Annalena B. ja schon vor einigen Monaten zum Ausdruck gebracht, als sie konstatierte, daß sie die Meinung der deutschen Wähler nicht interessiere, wenn es um internationale Entscheidungen geht. Getoppt wurde dieses „Bonmot" wiederum durch Herrn Habeck, als er beim Weltwirtschaftsforum in Davos öffentlich seinen größten Wunsch verkündete, nämlich, daß Deutschland bald von einer europäischen Zentrale aus regiert werde...

Liebe Mitmenschen, wie heißt es doch so treffend: Wenn das alles nicht so... wäre, dann könnte man darüber lachen. Dabei ist vielen Bürgern gar nicht zum Lachen zumute. Vielmehr stellt man sich die Frage, was in die gewählten Vertreter unseres schönen Heimatlandes gefahren ist. Der „Standort Deutschland" wird mit jedem Tag mehr abgewertet, die Bürger auf immer schwierigere Zeiten eingeschworen, während der Selbstbedienungsladen Politik weiter aus dem Vollen schöpft.

Ein guter Freund pflegt immer zu sagen: „Michael, reg dich nicht auf. Auch das geht vorbei." Womit er natürlich absolut recht hat. Als Sinnbild für das Jahr 2023 möge daher das bevorstehende Osterfest dienen. Wer sich mit der Ostergeschichte schon einmal intensiv auseinandergesetzt hat, der findet dort alles, was einen echten Thriller ausmacht:

Eine Schar pazifistischer Freigeister, die sich weder den martialischen römischen noch den dogmatischen Religions-Regeln fügen, einen bezahlten Verräter aus den eigenen Reihen, einen Richter, der seine Hände in Unschuld wäscht, eine wankelmütige, verführbare Gesellschaft, die heute „Hosianna" und morgen „Kreuzigt ihn" ruft – und ein Verbrechen an einem Unschuldigen.

Was das Osterfest dennoch so hoffnungsvoll macht, ist der Gedanke, daß auch auf dunkle Tage irgendwann die Auferstehung folgt. Für die einen früher, für die anderen später. Sie kommt! Und jeder wird dann in der Welt erwachen, welche er sich in der Zeit seines Erdenlebens erschaffen hat – denn wir selbst sind die Architekten unseres Schicksals, und über allem Menschentun waltet stets die höhere Gerechtigkeit. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Es lebe das Leben! Genießen wir es! Nutzen wir die Erdenzeit! Wir bauen an der Ewigkeit!

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

Michael Hoppe

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

12 Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei – und würd' er in Ketten geboren...

16 Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität«

52 Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser...

64 Die urmenschliche Sehnsucht nach Verbundenheit

70 Die Freiheit im Inneren ist die Freiheit im Außen

Interviews / Portraits

6 Ich frage mein Herz und mein Gewissen – Interview mit der Sängerin und Musikproduzentin Julia Neigel

22 Wir müssen alle bewußter und achtsamer konsumieren – Interview mit dem Ex-Fußballnationaltorhüter Timo Hildebrand

42 Hass kann man nur durch Liebe beenden – Gespräch mit dem Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

Mensch & Kultur

18 Perfekt oder vollkommen?, das ist hier die Frage!

46 Das Ego trennt uns, das Herz verbindet

Gesundheit

24 Basische Ernährung – Ganz oder fast ganz basisch essen?

27 Heilpflanze Hanf

39 Bärlauch: Knoblauch der Germanen und Heilpflanze seit der Antike

60 Medizinwanderungen

Regionales

28 Global denken, lokal handeln

58 Die Heilkraft der Dauerbrause – Erinnerungen einer Badefrau

Serien

40 Aus der Welt der Kräuter: Wenn die »Himmelschlüsselchen« blühen, ist der Frühling da!

41 Biokochen mit Frau Koch

48 Wie retten wir unser Bargeld?

72 Rosinas Gesundheitstipps

Buchtipps

75 Der Mensch und seine Transformationsreise

77 Die Unerlösten

77 OM^2 – Eine magische Minute

Seminare

73 Irisdiagnostik

73 Auradiagnose und Meditation

74 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

Julia Neigel

Seit Beginn ihrer Karriere engagiert sich Julia Neigel für soziale und karitative Zwecke, für Toleranz und Humanität, für Tier- und Naturschutz, für Kinder und gegen Rassismus. Doch auch die politischen Corona-Maßnahmen der letzten Jahre hält sie für nicht angemessen und fordert mediale und juristische Aufklärung.

Basische Ernährung Ganz oder fast ganz basisch essen?

Die rein basische Ernährung besteht zu 100 Prozent aus basischen Lebensmitteln. Sie ist ideal geeignet, eine Entschlackungskur, eine Entgiftung, eine Darmreinigung, eine Schwermetallausleitung, eine Kur zur Gewichtsreduktion oder ein Entsäuerungsprogramm zu begleiten.

Dirk Müller

Dirk Müller ist seit vielen Jahren das Gesicht der Börse. Kompetent und charismatisch versteht er es, das Börsenlatein so zu übersetzen, daß es auch Normalsterbliche begreifen. Er nimmt kein Blatt vor den Mund und spricht Klartext.

Global denken – lokal handeln

Sich auf »Vater Staat« zu verlassen, ist derzeit sicher nicht die beste Option. Ein Ohnmachtsgefühl beschleicht einen bei der Frage: Haben »unsere« Volksvertreter die vielen Krisen überhaupt noch im Griff? Gefällt mir als Bürger das Tempo, in dem die Politik versucht, die Energiewende voranzutreiben, die Folgen des Klimawandels einzudämmen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen? Da ist es doch sinnvoller, selber aktiv zu werden.

Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser...

Am 22. März ist Weltwassertag. Daß wir es beim Urelement Wasser mit einem ganz besonderen »Wesen« zu tun haben, das sich selten an die uns bekannten physikalischen Gesetze hält und mit dem Kosmos in energetischer Verbindung steht, war vielen unserer Urahnen noch bewußt.

Die urmenschliche Sehnsucht nach Verbundenheit – als grundlegender Aspekt von Heilung

Es gibt im Menschen eine ganz ursprüngliche Sehnsucht nach Verbundenheit. Immer wieder wird mir offenbar, daß Verbundenheit und Verbundensein etwas existentiell Menschliches ist.

Ich frage mein Herz und mein Gewissen – Interview mit der Sängerin und Musikproduzentin Julia Neigel

Julia Neigel macht seit ihrer frühen Kindheit Musik. Der Durchbruch gelang ihr 1988 mit dem Album »Schatten an der Wand«. Von der Presse wurde die Sängerin oft als »The Voice« oder als »schönste Stimme Deutschlands« bezeichnet. Seit Beginn ihrer Karriere engagiert sich Julia Neigel für soziale und karitative Zwecke, für Toleranz und Humanität, für Tier- und Naturschutz, für Kinder und gegen Rassismus. Doch auch die politischen Corona-Maßnahmen der letzten Jahre hält sie für nicht angemessen und fordert mediale und juristische Aufklärung.

Liebe Julia Neigel, bei einem Ihrer aktuellen Lieder lautet der Refrain: »Tief in meiner Seele tobt ein Sturm, und wenn er ausbricht, kann ihn keiner lenken...« Sie kämpfen ja schon seit Jahrzehnten mit ganzem Herzen für Gerechtigkeit in einer Welt, die ziemlich aus den Fugen geraten ist. Drei Fragen auf einmal: Trägt der Song-Text autobiografische Züge? Tobt in Ihrer Seele ein solcher Sturm, vielleicht ein Sturm der Entrüstung? Und wie gehen Sie mit der Ungerechtigkeit in der Welt um?

Julia Neigel:
Der Song-Text hat keinen autobiographischen Bezug. Es ist einer der ganz wenigen Texte, den ich nicht selbst geschrieben habe. Er stammt von Tobias Röger. Ich fand ihn aber so schön und so passend für Menschen, bei denen das Leben genau so ist, daß ich ihn in mein Album »Ehrensache« aufgenommen habe.

Was das Thema Gerechtigkeit angeht – ich nehme das so wahr: Die Welt kann immer nur ein Stück besser werden, wenn jeder seinen Teil beiträgt. Und daß es Dinge gibt, von denen wir wissen, daß sie völlig inakzeptabel sind, das war schon in der Vergangenheit so. Permanent geschehen auf diesem Planeten Ungerechtigkeiten, ob an Menschen oder an Tieren oder in irgendeiner anderen Form. Wir können nur etwas verändern, wenn wir bei uns selbst anfangen und bei diesen Ungerechtigkeiten nicht mitmachen. Und ich mache nicht mit! Ich bin jemand, der immer sein Herz, sein Gewissen und seine Moral befragt – und wenn mein Herz mir sagt, das ist falsch, dann handle ich auch danach.

Sie haben sich in den vergangenen Jahren regelmäßig zu Wort gemeldet und waren in verschiedene TV-Gesprächsrunden eingeladen. Dabei ging es um Themen wie das Berufsverbot für Künstler in Corona-Zeiten, die Folgen der politischen Zwangsmaßnahmen, die Diskussion um die Impfpflicht und anderes mehr. Beginnen wir mit Kunst und Kultur. Wie konnte es so weit kommen, daß im ehemaligen »Land der Dichter und Denker« Kunst und Kultur nicht mehr systemrelevant sind?

Julia Neigel:
Zuerst einmal sind Kunst und Kultur immer systemrelevant. Und ich halte unser Land auch immer noch für ein Land der Dichter und Denker. Wir haben über zwei Millionen Freischaffende in der Kulturbranche – wir sind zahlenmäßig größer verortet als die Autoindustrie und ein umsatzstarker Wirtschaftszweig. Daß man politisch versucht hat, der Bevölkerung das Gegenteil zu suggerieren, Kunst und Kultur mundtod gemacht hat, indem man uns beinahe 20 Monate Berufsverbot erteilte, lag schlicht und ergreifend an der Einstellung bestimmter Politiker zur eigenen deutschen Kultur. Andere Staaten haben das so nicht gemacht. Damit wandte man sich aber auch gegen das Völkerrecht, da jeder Mensch einen Anspruch auf Teilhabe an Kunst und Kultur hat.

Politiker, die so mit Kunst und Kultur umgegangen sind, haben also völkerrechtliche und menschenrechtliche Fragen mißachtet. Es gibt inzwischen mehrere Urteile, die dies bestätigen, wie etwa in Österreich, wo das Bundesverfassungsgericht festgestellt hat, daß der 3. Kultur-Lockdown rechtswidrig war – da man die Kultur verboten hatte, die Kirchen jedoch geöffnet blieben. Dann gibt es noch ein Urteil des Europäischen Menschengerichtshofs aus Straßburg vom März 2022 zur Versammlungsfreiheit (nach Artikel 11 EMRK), die eine wesentliche Säule in einer Demokratie darstellt. Eine Organisation hatte gegen die Schweiz geklagt. Und der Europäische Menschengerichtshof kam zu dem Urteil, daß selbst bei Notstand und unter Berufung auf Artikel 15 EMRK es einem Staat nicht zusteht, die Versammlungsfreiheit in einer solch drastischen Weise einzuschränken, da diese in der demokratischen Grundordnung verankert ist. Auch Kultur ist ohne die Versammlungsfreiheit nicht möglich. Das sind deutliche Urteile, die sicher inzwischen auch in Berlin angekommen sind.

Was die juristische Aufarbeitung angeht, da wird sicher noch einiges ans Tageslicht kommen. Aber für manchen Künstler kommt das zu spät. Sie haben berichtet, daß Ihnen in Ihrem künstlerischen Umfeld 12 Suizide bekannt sind. Was hat diese Menschen so sehr verzweifeln lassen, daß sie diesen Schritt gegangen sind?

Julia Neigel:
Die Gründe sind natürlich individuell verschieden, aber meist wirtschaftlicher Natur, denn das Tätigkeitsverbot löste individuelle, existenzielle Katastrophen aus. Die Politiker Altmeier und Scholz haben ja im März 2020 verkündet, daß man keinen Arbeitnehmer oder Selbständigen im Stich lassen werde. Das entspricht aber nicht der Wahrheit. Es wurden zwar von jedem Bundesland Formulare onlinegestellt, mit welchen Selbständige finanzielle Zuschüsse beantragen konnten. In 12 von 16 Bundesländern jedoch fielen die freischaffenden Künstler, die keine gewerblichen Tätigkeiten ausüben, aus diesen Zuschußanträgen für viele Monate heraus. Das bedeutet, daß es von März 2020 bis November/Dezember 2020 zum Beispiel in Rheinland-Pfalz für Künstler keinerlei finanzielle Hilfen gab. Stattdessen verwies man die Betroffenen

klarmodul ENERGIE

Photovoltaik
Installation und Reinigung
Elektrotechnik
Wärmepumpen
Gebäude-automatisierung

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

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

an die Jobcenter, die den Künstlern dann unterstellten, sie hätten ja ein Auto, eine Wohnung oder Instrumente, die sie zuerst einmal verkaufen müßten. Es gab hierbei eine ganz klare Diskriminierung dieser Berufsgruppe.

In dem Zusammenhang habe ich dann im Mai 2020 einen offenen Brief an die Ministerpräsidenten aller Bundesländer und an die Kanzlerin geschrieben und darauf hingewiesen, daß die Regierung hier gerade ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit und einen Völkerrechtsbruch begeht, da sie eine Enteignung durchführt, für die es keinen wirtschaftlichen Ausgleich gibt. Als Folge wurde ich dann als Sachverständige in den Bundestag in den Ausschuß für Kultur und Medien eingeladen, in welchem ich das Thema offen angesprochen habe. Zu diesem Zeitpunkt gab es leider schon die ersten Selbstmorde – als Folge der Maßnahmen.

Man muß wissen: Viele Künstler haben keine nennenswerten Einnahmen außer Konzerten. Der Vorlauf für Konzerte beträgt über ein Jahr, und Werbematerial, Videos, Tonaufnahmen, etc. müssen vorfinanziert werden, oft durch Kredite. Menschen, die eben noch Aufträge und einen vollen Terminkalender hatten, durften nicht mehr arbeiten, bekamen keine Unterstützung und standen damit vor dem Aus. Die Gleichgültigkeit, die uns dabei politisch entgegenschlug, war einfach unerträglich und unmenschlich.

Ich kann mich noch an ein Interview mit Jan Josef Liefers erinnern, der ja nicht nur Schauspieler, sondern auch Musiker ist, in welchem er erzählte, daß der Bassist seiner Band inzwischen als Hilfsarbeiter auf der Autobahn arbeitet. Jan Josef Liefers hat sich ja ebenfalls engagiert, wurde dann aber medial an den Pranger gestellt.

Julia Neigel:
Richtig. Bei Jan Josef Liefers war es sogar so, daß ein SPD-Politiker, der Rundfunkrat beim WDR war, seinen Rausschmiß beim »Tatort« gefordert hat. Das sind natürlich völlig undemokratische Formen der politischen Verfolgung. Manche Politiker waren hier offensichtlich so im Rausch, daß sie die Grenzen des Grundgesetzes, des Völkerrechts und des Menschenrechts nicht mehr wahrgenommen haben. Es war schon brutal, was Jan Josef Liefers da aushalten mußte.

Das Thema Impfung hat unsere Gesellschaft in einer Art und Weise gespalten, wie es wohl nur wenige Menschen für möglich hielten. Wer nicht mitmachte, wurde verbal und auch medial gesteinigt und teilweise aus Familie und Gesellschaft ausgeschlossen. Und obwohl längst bekannt ist, daß die Impfstoffe weder schützen noch eine Übertragung verhindern und inzwischen offen über massive Impfnebenwirkungen und Übersterblichkeit diskutiert wird, lassen sich weiter täglich 23.000 Menschen eine mRNA-Spritze verabreichen. Diese »individuelle Impf-Entscheidung« soll hier keineswegs bewertet oder gar kritisiert werden. Dennoch die Frage an Sie: Wie war es möglich, so viele Menschen dazu zu bewegen, sich auf ein solches Experiment einzulassen? Und dies auch weiterhin zu tun, obwohl die Pandemie ja offiziell beendet ist?

Julia Neigel:
Manchmal hatte ich den Eindruck, wir bewegten uns in einer Gesellschaft, in der durch diffuse politische Angstmache eine Massenpsychose ausgelöst wurde und ein »Gaslighting« stattgefunden hat. Gaslighting ist ein psychologischer Begriff, wenn Menschen z.B. dauernd eingeredet wird, daß sie sterben werden, wenn sie dies und jenes

nicht tun. Zudem basierte die politisch-mediale »Impf-Werbung« auf zahlreichen Unwahrheiten. So behaupteten der Biontech-Geschäftsführer Sahin, Gesundheitsminister Spahn und auch RKI-Chef Wieler noch Ende Februar 2021 in einem BILD-Artikel, daß jeder, der geimpft ist, keine anderen Menschen mehr ansteckt. Und daß auch nicht mit unangenehmen Nebenwirkungen zu rechnen sei.

Wir dürfen davon ausgehen, daß zumindest Herr Sahin gewußt haben muß, daß dem nicht so sein kann. Denn in den USA gab es zum selben Zeitpunkt bereits einen Pfizer-Schadensbericht an die CDC, der in Europa der EMA und auch ihm vorgelegen haben muß. In dem Bericht ist zu lesen, daß auch schwere Covid-Verläufe eine Art Nebenwirkung des Impfstoffs seien und daß das Arzneimittel in nicht unerheblichem Maße zu schweren und auch zu tödlichen Nebenwirkungen führt – ein Bericht, der erst nachträglich von einer Bürgerrechtsorganisation herausgeklagt und veröffentlicht wurde.

Solche unwahren Aussagen wurden ja zu Hauf getroffen. So erklärte Staatssekretär Helge Braun, der selbst Mediziner ist, im ZDF-Morgenmagazin, daß die Impfung eine sterile Immunität auslösen würde. Jens Spahn behauptete, die Impfstoffe hätten eine »ordentliche« Zulassung der EU, und er hat schon vor der bedingten Zulassung eine medizinische Verordnung installiert, die dafür gesorgt hat, daß der Beipackzettel nicht beigelegt werden muß und das deutsche Arzneimittelgesetz in Sachen Patienten- und Verbraucherschutz in großen Teilen außer Kraft gesetzt wurde.

Es wurden also vor allem von politischer Seite viele wahrheitswidrige, irreführende Aussagen getroffen und gleichzeitig all jene Experten, die auf diese Unwahrheiten hingewiesen haben, medial bekämpft und diffamiert. Oder sie wurden einfach ignoriert – denn vieles, was heute ans Tageslicht kommt, ist ja längst bekannt. Ich habe z.B. bei Servus-TV darauf hingewiesen, daß die Impfstoffe nur eine bedingte Zulassung der EU haben, was bedeutet, daß die 2. und 3. klinische Studie noch läuft und es sich somit um ein »medizinisches Experiment« handelt, bei dem die Pharmaindustrie haftungsbefreit ist. Und da saß mir ein Mathematiker gegenüber, der sagte, das seien Fake News. Dann saß mir ein Medienmogul gegenüber, und ich habe erwähnt, daß in der EMA-Datenbank damals bereits 11.000 Todesfälle, also Verdachtsfälle von Impfnebenwirkungen, gemeldet wurden. Und er sagte: das sind Fake News! Und so könnte ich zahllose weitere Beispiele anführen.

Um auf die Frage zurückzukommen, warum sich Menschen immer noch impfen lassen, so habe ich mich selbst nie dazu geäußert, welche individuelle Impf-Entscheidung der Einzelne treffen soll. Das hat jeder selbst zu verantworten. Politik und Medien sollten die Menschen jedoch aufklären und ihnen die Wahrheit sagen zu den Risiken und den Umständen der fehlenden Arzneimittelsicherheit und zur fehlenden Haftung. Doch das geschieht bis heute nicht.

Kommen wir noch einmal zu den Maßnahmen: Kürzlich habe ich gelesen, daß Sie selbst einen sehr nahen Freund verloren haben, der wegen eines Routineeingriffs in ein Krankenhaus kam und dann dort überraschend verstarb. Was ist da schiefgelaufen? Möchten Sie etwas dazu sagen?

Julia Neigel: Es ist eine sehr traurige Geschichte. Der Mensch, um den es geht, stand mir sehr nah. Er war ein lebensfreudiger, geselliger, agiler Rentner, der noch selbst Auto fuhr, täglich Zeitung las, für sein Leben gern feierte, Tiere hielt, sich selbst versorgte, seinen Garten selbst pflegte und ständig an der frischen Luft war. Er war äußerst robust. Ich kannte ihn mein halbes Leben lang, und ich habe ihn sehr geliebt. Er war einer meiner liebsten Freunde, ein gütiger und wunderbarer Mensch und wie ein Vater zu mir. Ich trauere jeden Tag um ihn, und ich gebe zu: Ich bin zugleich wütend, sehr wütend.

Er kam wegen eines Routineeingriffs und mit negativem PCR-Test in eine Klinik und wurde einen Tag später Opfer eines Besuchsverbots aller Patienten. Bis dahin war er von seiner Lebenspartnerin und seinem häuslichen und familiären Umfeld nie länger als ein paar Stunden getrennt. Dann verschwand er vor unseren Augen für Wochen hinter verschlossenen Türen, ohne daß wir erfahren durften, was mit ihm dort genau geschieht. Für dieses dauerhafte Besuchsverbot gab und gibt es keine gesetzliche Ermächtigungsgrundlage. Im Gegenteil. In §28a Abs. 2 Satz 2 IfSG steht: »Schutzmaßnahmen (...) dürfen nicht zur vollständigen Isolation von einzelnen Personen oder Gruppen führen; ein Mindestmaß an sozialen Kontakten muß gewährleistet bleiben.«

Mit sozialen Kontakten ist nicht das Klinikpersonal gemeint, sondern das eigene, persönliche Umfeld des Patienten. Das Verbot der totalen Isolation eines Patienten in Kliniken oder Pflegeheimen besteht schon seit dem Frühjahr 2021, um seelische Verletzungen und das Brechen des Lebenswillens alter oder kranker Menschen zu vermeiden. Das aber gebieten schon allein Empathie, Menschlichkeit und die Achtung der Würde.

Um es abzukürzen: Als wir, nur mit Hilfe eines Anwalts, endlich zu ihm durchdringen konnten, lag er schon dreieinhalb schrecklich lange Wochen allein in einem stickigen Raum, flach auf dem Rücken ans Bett gefesselt, ohne Thrombosestrümpfe, konnte sich kaum noch rühren, war ohne Lesestoff, Telefon und Fernseher, das Trinkwasser stand eineinhalb Meter weg, bei dauerhaft zugesperrtem Fenster und verbrauchter Luft, durfte seit drei Wochen sein Zimmer nicht eine Minute verlassen und konnte schon lange nicht mehr aufstehen. Er hatte Tage nichts gegessen und getrunken, bekam keine Infusionen, starrte mit eingefallenen Augen die Decke an und hatte eine Lungenentzündung. Es war offensichtlich, daß niemand ihn wenigstens gefüttert oder ihm genügend Flüssigkeit zugeführt hatte, ihn regelmäßig mobilisiert hatte – man habe dafür keine Zeit, hieß es.

Seiner Lebensgefährtin wurde dann zwei Tage später, am Tag seines Todes, wegen allgemeinem Besuchsverbot erneut der Zugang zu ihm verweigert. Er starb also, ohne daß seine Partnerin bei ihm sein konnte, und der beauftragte Betreuer sah, welchen Zuständen er ausgesetzt worden war. Auf seinem Totenschein stand eine andere Diagnose als die tatsächliche Todesursache. Fazit: Unser geliebter Mensch kam wegen eines Zipperleins in eine Klinik und dreieinhalb Wochen später und mit 10 Kilo weniger tot wieder heraus, ohne daß wir ihn vor Einsamkeit und Vernachlässigung schützen konnten. Es läuft nun ein Verfahren gegen das Krankenhaus.

Es ist unfaßbar, was sich in manchen Altersheimen und Krankenhäusern abgespielt hat. Wobei auch sicher viele Pfleger Opfer der Umstände waren. Ich war Ende 2022 selbst ein paar Tage Patient in einer regionalen Klinik. Da erzählte mir eine Pflegerin unter Tränen, wie schlimm es für sie war, als sie alten, kranken Menschen, die kaum Luft bekamen, auch im Bett eine Maske aufsetzen

mußte... Neben zahllosen älteren Menschen wurden auch Millionen von Kindern und Jugendlichen zu Opfern der Corona-Politik. Selbst Hardliner wie der Pharmalobbyist Karl Lauterbach geben heute zu, daß Schulschließungen und Masken für Kinder völlig unsinnig waren. Welche Langzeitfolgen diese Verbrechen an Schutzbedürftigen noch haben werden, wird die Zukunft zeigen. Wie haben Sie den Umgang mit den Kindern erlebt?

Julia Neigel:
Ich habe diese ridige Grundrechtseinschränkung genauso als Verbrechen gegen die Menschlichkeit erlebt wie bei allen anderen hilfsbedürftigen Menschengruppen. Während viele ältere und kranke Menschen an den Folgen verstarben, haben die jüngeren Menschen diese Folgen noch vor sich und werden sie verarbeiten müssen. Das Grausame an der Sache ist, daß vieles absehbar war. Es gab zahllose Menschen, vor allem Psychologen, die darauf hingewiesen haben, daß man all das nicht machen darf, daß es gegen die Genfer Konvention verstößt, gegen den Ärztekodex, etc. Bei Kindern kommt hinzu, daß sie gewisse notwendige Entwicklungsstufen, die man ihnen weggenommen hat, nicht mehr nachholen können.

Wer dieses Strategiepapier der Regierung zur öffentlichen Kommunikation bezüglich Grundrechtseinschränkungen gelesen hatte, der wußte, daß es unmenschlich war, den Kindern einzureden, daß sie ihre Eltern und Großeltern ermorden, wenn sie sich nicht an die Corona-Regeln halten. Unfaßbar! Die wichtigste Aufgabe des Staates ist ja, den Kern der Familie zu schützen. Und dazu gehören neben den Eltern und den Kindern auch Großeltern und Urgroßeltern. Dieser Kern wurde systematisch geknackt und zerstört. Diese politische Methode der Angstmacherei und daß Menschen zum bloßen Objekt des Staates gemacht wurden, nahm ich als eine Form der psychischen Folter wahr. Das grenzte für mich an psychologischer Kriegsführung und hat auch nichts mehr mit Virusbekämpfung zu tun. Menschen kann man auch anders schützen, ohne ihnen einen solchen psychischen Schaden zuzufügen und ihnen die Würde zu nehmen.

Daß Ähnliches in sehr vielen anderen Staaten geschehen ist, legt natürlich den Verdacht nahe, daß dies kein Zufall war, insbesondere wenn man weiß, daß es den Event 201 im September 2019 gab, bei dem u.a. auch Vertreter der deutschen Regierung anwesend waren. Und daß vor allem die Pharmakonzerne die größten Profiteure sind und nun Milliardengewinne machen, ohne für die gesundheitlichen Schäden aufkommen zu müssen, ist ein riesen Skandal. Auch das muß aufgearbeitet werden.

Inzwischen gehen ja viele Politiker wieder zur Tagesordnung über und tun so, als ob die vergangenen Jahre eine Art Betriebsunfall gewesen seien. Denn man habe ja nicht in die Zukunft schauen können. Daß unabhängige Experten sehr wohl dazu in der Lage waren, wird hartnäckig ignoriert. Hätte man früher auf diese »Querdenker« gehört, wäre uns vieles erspart geblieben. Sie selbst fordern einen Corona-Untersuchungsausschuß. Wie sollte dieser aussehen? Und welche Instanz ist unabhängig und einflußreich genug, einen solchen durchzuführen?

Julia Neigel:
Es wird wohl nur über den Bundestag und über Gerichte gemacht werden können. Durch zwei Menschenrechtsverteidiger ist nun auch eine Strafanzeige beim Internationalen Strafgerichtshof in Den Haag eingegangen, im November letzten Jahres. Die Anzeige besteht aus 620 Seiten und aus über 600 Zeugenaussagen. Es müssen letztlich alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, denn die Aufarbeitung ist dringend notwendig – auch um diese Gesellschaft zu heilen, Gerechtigkeit wieder herzustellen und die Spaltung und auch die Diskriminierung von Menschen mit natürlichem Gesundheitsstatus zu überwinden. Es wurden viele Menschen verletzt, sowohl seelisch, emotional als auch körperlich und wirtschaftlich, und es wurden Existenzen zerstört. Menschen haben Freunde verloren, oder sie haben Impfschäden. Menschen sind gestorben, viele Menschen sind noch traumatisiert.

Eine Gesellschaft, die in einer kollektiven Psychose war und nun in Katerstimmung aufwacht, muß wieder in einen normalen emotionalen Zustand zurückfinden. Das gilt für alle Bereiche des Lebens. Wir können nicht einfach so zur Tagesordnung übergehen, als ob nichts geschehen wäre.

Neben all dem Unschönen der vergangenen Jahre, war dies doch auch eine sehr lehrreiche Zeit. Sie hat uns vieles offenbart, was wir längst geahnt haben. Und wofür man vor einigen Jahren noch als »Verschwörungstheoretiker« verspottet wurde, ist heute fast schon Mainstream. Von der langfristig geplanten Bargeldabschaffung über den Überwachungsstaat bis zu einem angeblich alternativlosen globalen »Great Reset« – die Strippenzieher hinter den Kulissen machen ihre »humanistischen« Pläne längst öffentlich. Sie sind ein Freigeist – wie sehen Sie unsere Zukunft? Und wo sehen Sie sich selbst in diesem Spiel?

Julia Neigel:
Ich bin überzeugt: solche Pläne scheitern. Es gibt immer Alternativen. Immer mehr Menschen wehren sich gegen solche Bevormundung. Ich bin Künstlerin, und die Freiheit ist für mich das Wichtigste überhaupt. Viele Menschen haben für die Freiheit, die wir heute haben, gekämpft und sind sogar dafür gestorben. »Wo Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht«. Das ist eine der wichtigsten Lehren der freiheitlichen Demokratie. Wir dürfen nicht aufhören, die Aufarbeitung von Unrecht und Tyrannei voranzutreiben – denn was in unserem Land passiert ist, das ist eine Schande und darf sich nicht wiederholen.

Ich bin aber zuversichtlich, daß unsere Gesellschaft intelligent und mental stark genug ist, die Fehlentwicklungen zu stoppen und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Das ist zwingend notwendig, damit wieder eine freiheitlich demokratische Grundordnung, Gerechtigkeit und ein funktionierender Rechtsstaat herrscht und alles, was in Richtung Korruption und Kriminalität geht, immer mehr unterbunden wird. Und ich möchte meinen Teil dazu beitragen – im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Zum Abschluß noch einmal zurück zu Kunst und Kultur. Wo können Ihre Fans Sie denn in naher Zukunft live sehen? Und was ist ansonsten musikalisch geplant?

Julia Neigel:
Wir planen derzeit ein neues Album mit spannender Instrumentierung und einige Konzerte. Die Konzerttermine kann man entweder auf meiner Webseite finden oder auch auf Facebook.

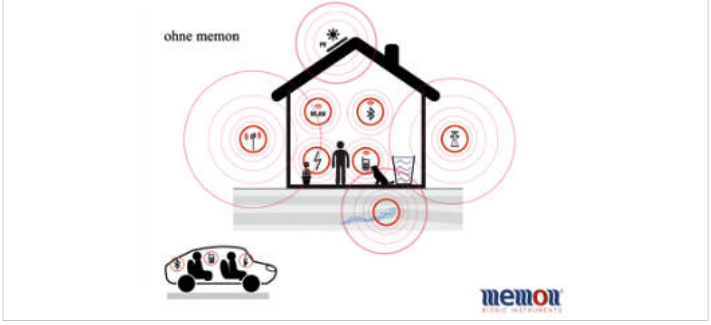
Liebe Julia Neigel, ganz herzlichen Dank für das Interview, für Ihre Musik und für Ihr großes soziales Engagement.

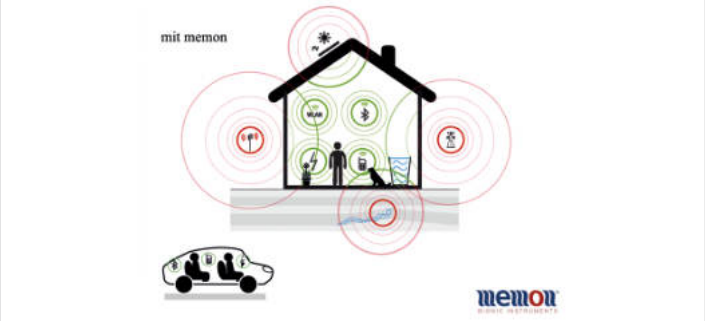
Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.julianeigel.com

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.

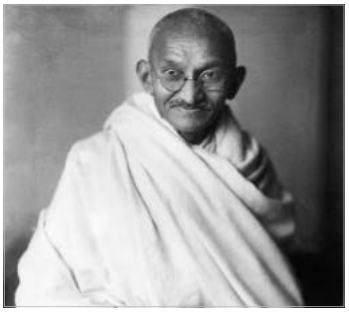
Dabei wirken die Geräte auf Basis der Prinzipien der Natur und nicht auf elektrischen, chemischen oder magnetischen Verfahren, die selbst wieder negative Auswirkungen haben können. Die Premium-Geräte sind zellbiologisch getestet, zu 100 % ‚Made in Germany' und arbeiten mit einem weltweit einzigartigen,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

Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei – und würd' er in Ketten geboren...

In seinem Gedicht »Die Worte des Glaubens« bringt Friedrich Schiller zum Ausdruck, worum es im Leben wirklich geht: Um die Freiheit, um die Tugend und um den Glauben an einen höheren Willen, an welchem wir unser menschliches Dasein ausrichten sollen. Betrachten wir die Entwicklungen der Gegenwart, so sind alle drei genannten Lebensgrundlagen massiv bedroht. Allen voran die individuelle Freiheit, nach der Mephistos Gehilfen ihre Krallen ausstrecken.



Doch beginnen wir mit der Frage: was ist Freiheit überhaupt? Denn der Begriff »Freiheit« wird von jedem Menschen anders definiert. Während die einen nach äußeren Freiheiten streben und alles dafür tun, um diese zu erlangen und zu verteidigen, ist anderen Menschen die innere Freiheit wichtiger. Daß unsere eigentlich unveräußerlichen Freiheitsrechte in den letzten Jahren massiv beschnitten wurden, scheint jedoch nicht alle Menschen zu stören. Manche halten den Wunsch nach individueller Freiheit inzwischen sogar für asozial und unsolidarisch, für eine Bedrohung der kollektiven Sicherheit. Benjamin Franklin sah das ganz anders. Der USA-Gründervater war überzeugt: »Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren.«

Was ist Freiheit?

Ich kann mich noch gut an meine Jugendjahre erinnern, als ich im Grunde noch nichts besaß, nirgendwo verwurzelt war und daher auch wenig zu verlieren hatte. Der berühmte Franz von Assisi sah in der Besitzlosigkeit die ideale Voraussetzung, wirklich frei zu sein. Denn wenn wir an keine materiellen Dinge »anhaften«, sind wir auch nicht so leicht von Schicksalsschlägen aus der Bahn zu werfen oder durch unlautere Mitmenschen erpressbar. Und daß alles Materielle vergänglich ist und uns sowieso nichts wirklich gehört, wird uns spätestens dann bewußt werden, wenn unser letztes Stündlein schlägt und wir unseren vermeintlichen »Besitz« auf Erden zurücklassen müssen.

Auch im Buddhismus finden wir diese Freiheitphilosophie der Besitzlosigkeit. Doch um ganz ehrlich zu sein: Obwohl ich als junger Mensch besitzlos war, fühlte ich mich dennoch nicht frei. Im Gegenteil! Um wirklich frei zu sein, so suggerierte mir mein Umfeld, bedarf es zahlloser Dinge und Voraussetzungen: Zuallererst eines erfolgsversprechenden Karriereplans, um die gesellschaftliche Freiheitsleiter Schritt für Schritt nach oben zu steigen. Dazu ein prallgefülltes Bankkonto, um mir all das leisten zu können, was ich für den Weg in die Freiheit benötige. Und natürlich ein gewaltiges Maß an Wissen, um das Leben und dessen tieferen Sinn überhaupt verstehen zu können. Denn die Freiheit des Unwissenden ist nicht die wahre Freiheit! Sie ist nur eine moderne Form der Sklaverei. Und wer möchte schon als »Schlafschaf« durch ein Labyrinth ohne Ausgang marschieren, ohne sich dessen überhaupt bewußt zu sein?!

Ja, die gefühlte Unfreiheit kann in jungen Jahren ein echtes Martyrium sein. Vor allem die Abhängigkeit von der Gunst der »Erwachseneren« sind dem jugendlichen Freigeist ein permanenter Dorn im Auge. Wie kann ein anderes Wesen es wagen, den eigenen, oft unbändigen Freiheitsdrang einzuschränken?! Das Idol vieler junger Rebellen,

der militante Che Guevara, faßte dieses Gefühl einst in die recht martialischen Worte: »Es gibt nur eine Sache, die größer ist als die Liebe zur Freiheit: Der Haß auf die Person, die sie dir wegnimmt.«

Das ist natürlich eine ziemlich extreme Sichtweise! Ich selbst war von jeher Pazifist und daher auf der Suche nach einer friedevolleren Form von Freiheit. Einer Freiheit, die einem selbst Raum läßt, sich zu entwickeln und gleichzeitig den Freiheitswunsch anderer Menschen respektiert. Aber wie heißt es doch so treffend: »Es kann der Frömmste nicht in Frieden (und Freiheit) leben, wenn es dem lieben Nachbarn nicht gefällt.«

Der Kampf um die Freiheit

Um das Thema Freiheit ranken sich unzählige Geschichten. Ganz offensichtlich ist die individuelle und auch die kollektive menschliche Freiheit keine Selbstverständlichkeit. Ob man nun biblischen Berichten lauscht über Völker, die jahrhundertelang andere Völker versklavten, oder ob man auf die zahllosen kriegerischen Auseinandersetzungen in der menschlichen Historie blickt, immer scheinen die einen die Freiheit der anderen einschränken zu wollen. Und wie schon der Urmensch sein Territorium gegen seine Mit-Urmenschen verteidigte, so tun auch wir das bis heute, wenn wir uns in unserer Unabhängigkeit bedroht fühlen. Denn wir alle wollen frei sein, was auch immer dieser Begriff bedeutet.

Konstantin Weckers mutiger Kult-Revoluzzer »Willy« hat 1977 die Parole ausgegeben: »Freiheit, Wecker, Freiheit heißt: keine Angst haben vor nichts und niemand!« Und mit diesem Schlachtruf zog er in seinen »heiligen Krieg« gegen die Feinde der Freiheit. Daß ihn seine Angstlosigkeit kurz darauf das Leben kostete, ist eine von vielen Tragödiengeschichten in dieser Welt und gleichzeitig der lebende Beweis dafür, daß jeder Freiheitskampf viele Risiken birgt. Zahllose Freigeister haben ihren Idealismus mit dem Leben bezahlt oder wurden zumindest mit dem Tode bedroht.

Ja, das Phänomen Freiheit ist etwas zutiefst Existentielles. Und auf der Suche nach der Freiheit begegnet man den unterschiedlichsten Freiheits-Definitionen. So lautet eine von ihnen: »Freiheit heißt nicht, alles tun zu können, was man will, sondern nicht tun zu müssen, was man nicht will.« Womit wohl gemeint ist, daß der individuelle Frei(heits)raum zwar per se begrenzt ist, man aber – zumindest in einer Demokratie – bestimmte Befehle verweigern oder zivilen Ungehorsam praktizieren kann, wenn man den Anordnungen »von oben« nicht zustimmt. Frei nach dem pazifistischen Motto: »Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.«

Für viele Soldaten gilt diese Regel allerdings nicht. Denn beim Militär kann man für Befehlsverweigerung hingerichtet werden. Wobei auch diese Willensentscheidung ein Ausdruck persönlicher Freiheit sein kann, selbst wenn sie das Leben kostet.

Eine weitere Definition, die mich stets zum Nachdenken angeregt hat, ist der Satz: »Freiheit ist nicht, alles tun zu können, was man will, sondern wollen zu können, was man muß.« Es lohnt sich, diesen Satz ein zweites Mal zu lesen. Denn es steckt sehr viel Weisheit in diesen Zeilen: Wer in der Lage ist, auch das Unangenehme, das einem das Leben auferlegt, demütig und ohne Widerstand zu akzeptieren und es damit zu »wollen«, der geht sicher leichter durchs Leben als der Dauerrevoluzzer, der sich mit allem und jedem anlegt – auch mit der Realität!

Denn die größte Unfreiheit ist wohl die innere Abhängigkeit von der Außenwelt. Wer auf das Außen permanent (negativ) reagiert und mit dem Leben, seinen Mitmenschen und mit sich selbst chronisch unzufrieden ist, hat die Freiheit sicher noch nicht gefunden.

Ist Freiheit nur eine Illusion?

Auch diese Frage ist absolut berechtigt. Wie soll ein von Geburt an fremd-konditioniertes Wesen einen eigenen freien Willen entwickeln? Wer weiß schon als Erwachsener, wo seine Ängste, Zweifel und Glaubenssätze ihren Ursprung haben? Dazu kommt, daß unser gesamtes Lebens- und Wirtschaftssystem darauf aufgebaut ist, auf andere (freie?) Menschen Einfluß zu nehmen, deren Meinung zu manipulieren, sie zu konditionieren, zu führen und zu verführen. Wie kann man unter solchen Rahmenbedingungen wirklich frei sein?

Obwohl das schöne Volkslied »Die Gedanken sind frei« derzeit wieder in aller Munde ist, so ist auch die vermeintliche Gedankenfreiheit nur eine Halbwahrheit. Wohl können wir theoretisch »denken, was wir wollen«, ohne daß uns eine

Die Worte des Glaubens

Drei Worte nenn ich euch, inhaltschwer,
Sie gehen von Munde zu Munde,
Doch stammen sie nicht von außen her,
Das Herz nur gibt davon Kunde,
Dem Menschen ist aller Wert geraubt,
Wenn er nicht mehr an die drei Worte glaubt.

Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei,
Und würd' er in Ketten geboren,
Laßt euch nicht irren des Pöbels Geschrei,
Nicht den Mißbrauch rasender Toren,
Vor dem Sklaven, wenn er die Kette bricht,
Vor dem freien Menschen erzittert nicht.

Und die Tugend, sie ist kein leerer Schall,
Der Mensch kann sie üben im Leben,
Und sollt' er auch straucheln überall,
Er kann nach der göttlichen streben,
Und was kein Verstand der Verständigen sieht,
Das übet in Einfalt ein kindlich Gemüt.

Und ein Gott ist, ein heiliger Wille lebt,
Wie auch der menschliche wanke,
Hoch über der Zeit und dem Raume webt
Lebendig der höchste Gedanke,
Und ob alles in ewigem Wechsel kreist,
Es beharret im Wechsel ein ruhiger Geist.

Die drei Worte bewahret euch, inhaltschwer,
Sie pflanzet von Munde zu Munde,
Und stammen sie gleich nicht von außen her,
Euer Innres gibt davon Kunde,
Dem Menschen ist nimmer sein Wert geraubt,
So lang er noch an die drei Worte glaubt.

Friedrich Schiller

futuristische Gedankenpolizei zur Rechenschaft zieht – die Frage stellt sich jedoch, woher »unsere« Gedanken stammen. Kommen sie tief aus unserem Inneren und sind – wie Friedrich Schiller es ausdrückt – an der Tugend und dem höheren Willen ausgerichtet, oder entströmen sie den nebulösen Quellen unseres Unbewußten?

Wer glaubt, daß er frei und unabhängig denkt, der ist eventuell auf dem Holzweg. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, daß wir täglich ca. 60.000 Gedanken denken und daß ca. 95 % dieser Gedanken dieselben sind, die wir gestern gedacht haben. Unser gewohnheitsmäßiges Denken ist also der eigentliche Schöpfer unserer Realität. Doch wie entstehen diese Gedanken? Entschließen wir uns tatsächlich »frei« vor jedem Gedanken, gerade diesen nun denken zu wollen? Oder fliegen uns diese Gedanken zu, und unsere inneren Antennen nehmen sie auf, als wären es unsere eigenen?

Wer sich mit dem Thema Matrix befaßt, muß unweigerlich zu der Überzeugung kommen, daß unser Denken eher kollektiv als individuell stattfindet. Jede »Gleichart« erzeugt ihr eigenes Gedankenkonzept, welches durch all jene genährt wird, die sich damit verbinden. Die Matrix ist also ein vieldimensionales kollektives Bewußtsein, eine Art unsichtbare Empfangs- und Sendestation. Je mehr gleichartige Gedanken wir hineinsenden, desto kraftvoller wird sie und sendet dieselbe Art Gedanken verstärkt an uns zurück. Sie läßt in unserem Bewußtsein eine Welt entstehen, der wir uns zugehörig fühlen, da ihre Schwingung der unseren ähnelt. Wir akzeptieren sie als wirklich, obwohl sie keinerlei »Realitätsanspruch« hat.

Jede Nation hat ihre eigene Matrix. Jede Gleichartsgruppe hat ihre eigene Matrix. Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Matrix. Und eine ist so real wie die andere. Das heißt, wir sind nur so frei, wie die Welt, die wir uns erschaffen.

Es war einmal der freie Wille

Die zweite Strophe des Schiller-Gedichts »Die Worte des Glaubens« beginnt mit den vielsagenden Worten: »Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei – Und würd´ er in Ketten geboren«. In dieser Unterscheidung zwischen dem Geschaffen- und dem Geborenwerden liegt die eigentliche Erklärung für das Mysterium »freier Wille«. Denn wir sind keineswegs frei bei unserer Geburt. Ganz im Gegenteil! Auch wenn ein Mensch nicht an die Reinkarnation, also an mehrmalige Erdenleben in immer neuen irdischen Körpern glaubt, bei der alle »Neugeborenen« ihr altes Karma, ihre alten Gewohnheiten, etc. (wieder) mitbringen, so beweist auch die Wissenschaft, daß wir bereits als Säugling vorgeprägt sind von unseren Ahnen, unseren Eltern und sogar von der Umgebung. Neben den genetischen Merkmalen haben auch vorgeburtliche »Erlebnisse« einen gewaltigen Einfluß auf unsere Art zu sein.

Und so werden viele Menschen tatsächlich »in Ketten geboren«. Ob dies nun karmische Ketten sind oder körperliche, oder ob es das Erbgut der Verwandtschaft ist, die Nation, in die wir hineingeboren werden – wir sind bei der Geburt alles andere als frei.

Was allerdings nicht heißt, daß wir die Freiheit nicht erlangen können. Wir müssen sie sogar erlangen, weil wir sonst – wie es Buddha ausdrückte – »im ewigen Rad der Wiedergeburt« gefangen bleiben, im Labyrinth unserer Unbewußtheit.

Der vieldiskutierte »freie Wille« bezieht sich also weniger auf unser aktuelles Erdenleben als auf den spirituellen Beginn unseres Daseins, auf unser »Ge- oder Erschaffenwerden«. Und hier ist das Wort Freiheit in seinem eigentlichen Sinne auch angebracht. Bei unserem Eintritt in die Schöpfung haben wir etwas erhalten, was Entwicklung überhaupt erst möglich macht: nämlich den »freien Willen zum Entschluß“. In jeder Situation haben wir die Möglichkeit, eine persönliche Entscheidung zu treffen, sind dann allerdings – gemäß dem Karma-Gesetz der Wechselwirkung – an die Folgen unserer Entschlüsse gebunden.

Aus spiritueller Sicht haben wir einst »in höheren geistigen Sphären« als unbewußtes Geistsamenkorn unsere Wanderung durch die Schöpfung begonnen. Unsere spirituelle

»Festplatte« war noch leer, unser individueller Charakter noch nicht entwickelt, einen Einfluß durch karmische Verstrickungen gab es ebenfalls noch nicht. Wir wurden also »frei geschaffen« von einem höheren Willen – und ganz sicher nicht mit der Intention, irgendwann in Sklavenketten zu enden. Hier ist in unserer spirituellen Evolution einiges schiefgelaufen, das es nun endlich zu beheben gilt! Viele »Erwachte« spüren das und möchten diese Fremdbestimmtheit ablegen, die Ketten sprengen und endlich (wieder) freie Geistesmenschen sein.

Daß die dunkle Seite der Macht etwas dagegen hat, tritt immer deutlicher zutage. Derzeit zieht man alle Register, um die Menschheit entweder in Angst und Schrecken zu versetzen oder in geistigen Tiefschlaf – und uns damit die Erinnerung an unseren spirituellen Ursprung zu rauben.

Doch wird das nicht gelingen – denn die Zeit der Selbstermächtigung ist längst gekommen. Zumindest für all jene, die »die drei Worte des Glaubens« noch nicht vergessen haben.

Der Weg in die Freiheit

Der Anfangs zitierte und höchst umstrittene Che Guevara soll einmal gesagt haben: »Ich bin kein Befreier! Die Menschen müssen sich selbst befreien.« Man kann über ihn denken, was man will – mit diesen Worten hat er recht. Und um sich selbst zu befreien, bedarf es neben der unstillbaren Sehnsucht nach Freiheit vor allem der Tugend und der Ausrichtung an einem höheren Willen. Denn wie sagte ein kluger Mann: »Wahrhaft frei ist nur, wer in den Gesetzen Gottes lebt.« Nur wer sich in diesen höheren Willen einschwingt, bleibt frei von karmischen Verstrickungen und von irdischen Sklavenketten. Und nur dem Selbstbefreiten ist es möglich – wie Goethe es ausdrückte – »aus diesem Meer des Irrtums aufzutauchen.«

Viel wird derzeit über das Thema Freiheit diskutiert. Viele freiheitsliebende Menschen sorgen sich um die Zukunft der demokratischen Freiheit. Angesichts der Bedrohung unserer gottgegebenen Freiheitsrechte dürfen wir aber auch gerne ein paar Fragen an uns selbst richten. Zum Beispiel, was wir denn mit unseren persönlichen Freiheiten in der Vergangenheit so alles angestellt haben? Haben wir unsere vielen Möglichkeiten wirklich zu schätzen gewußt? Haben wir weise zwischen den verschiedenen Optionen unterschieden und nur das getan, was uns selbst und dem großen Ganzen tatsächlich nützt? Oder haben wir uns treiben lassen wie ein Schiff ohne Ruder und darauf vertraut, daß andere für uns denken und entscheiden?

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

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

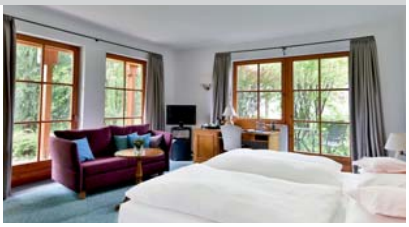
So können wir diese Zeit der Freiheitsbedrohung dazu nutzen, nicht nur das Handeln bestimmter »Eliten« kritisch zu hinterfragen, sondern auch unseren eigenen Lebenskompaß neu auszurichten. Dazu bedarf es zuerst einmal einer ganzheitlichen Sicht auf den tieferen Sinn unseres Daseins. Und der Erkenntnis,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

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

Autor
Michael Hoppe

Hotel und BIO-Restaurant
mit den besten Produkten und
Weinen aus dem Ländle.
Natürlich auch vegetarisch/vegan.
Genießen Sie drinnen und draußen
herrliche Ausblicke auf Weinsberg und die Burg Weibertreu.

Rappenhof
seit 1951
Hotel und
Gutsgaststätte



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

Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität« – Frühling 2023

Liebe Mitmenschen, in unserer aktuellen Kolumne möchten wir uns mit »Mutter Natur« befassen. Denn ganz offensichtlich gibt es sehr viele Menschen, denen das wahre Wesen dieser außergewöhnlichen Dame noch immer fremd ist. Vor allem den angeblich »übernatürlichen« und sich gottgleich dünkenden Transhumanisten – denen mangelt es neben dem Respekt vor unserer vollkommenen Lebensquelle anscheinend auch an dem notwendigen Wissen um deren spirituellen Ursprung. Und daß die Natur nicht auf den Planeten Erde begrenzt ist, sondern in der gesamten Schöpfung ihr wunderbares und segensreiches Werk verrichtet, sollte endlich auch (wieder) in unseren Schulen gelehrt werden.

Auch für diesen Artikel gilt: Da in der Welt der Polarität alle Werte, Dinge und Ereignisse (mindestens) zwei Seiten haben, sind wir bestrebt, möglichst »mehrdimensional« zu berichten.

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

Die unvollkommene Natur?

Ich kann mich noch gut an ein Zitat des bekennenden Transhumanisten William »Bill« Gates erinnern. Der selbsternannte »Impf-Papst« und Monsanto-Hauptaktionär erklärte vor einigen Jahren, »man müsse alle natürlich wachsenden Pflanzen durch genmanipulierte (vom Menschen erschaffene!) Pflanzen ersetzen, da die mangelhafte Natur nicht in der Lage sei, den Hunger in der Welt zu stillen.« Man könnte hier noch hinzufügen, daß – nach dem Gates´schen Weltbild – auch das natürliche, menschliche Immunsystem nicht in der Lage ist, den Menschen vor Krankheitserregern zu schützen. Denn auch hier bedarf es angeblich einer gentechnischen »Boosterung« durch den allmächtigen Homo Deus.

Und überhaupt kann man der Natur sowieso nicht über den Weg trauen, denn überall drohen potentielle Gefahren in Form von »Un-Kräutern«, bösartigen Viren, globalen Seuchen und anderen »Natur-Katastrophen«...

Ob Multimilliardär Bill Gates mit solchen Aussagen in erster Linie wirtschaftliche Interessen verfolgt und mit seinem »Kampf gegen die Natur« vor allem viel Geld verdienen möchte, oder ob seine Weltsicht tatsächlich so begrenzt ist, möchten wir hier nicht beurteilen. Zudem ist er nur einer von unzähligen Intellektuellen, die seit Jahrtausenden bestrebt sind, sich Mutter

Erde und die auf ihr wirkende Natur »untertan zu machen«. Diese, angeblich von Gott verkündete, biblische Aufforderung an den Menschen ist sicher ein Grund dafür, daß der Respekt vor der vollkommenen Schöpfung und ihrem sichtbaren und spürbaren natürlichen Wirken vielerorts verlorengegangen ist – und als Folge der weibliche Aspekt des irdischen Daseins in den Hintergrund gedrängt wurde.

Wie in einer Welt der Polarität üblich, so scheiden sich also auch beim Thema Natur die Geister: Während die einen sich vor allem Natürlichen fürchten, ist die Natur für die anderen die Quelle und der Ursprung allen Seins – und die irdische Kreativwerkstatt Gottes!

Natur- und Gottesbilder

Apropos Gott! Wie immer, wenn es um die grundlegenden Themen des Lebens geht, lohnt sich ein Blick auf die menschliche Historie. Denn so lange der Mensch noch in und mit der Natur gelebt hat, war seine Wahrnehmung eine andere als die vieler Stadtmenschen, die die Natur teilweise nur noch virtuell konsumieren. Unser materialistisches Weltbild hat sowohl den Blick auf die Natur als auch auf deren Schöpfer massiv verändert. Und das nicht erst seit heute.

Es wäre zu einfach, dafür alleine die Wissenschaft verantwortlich zu machen. Viele Faktoren haben dabei eine Rolle gespielt. Wann diese Entwicklung ihren Anfang genommen hat, darüber gibt es viele Spekulationen. In den Mythologien wird von einem vergangenen goldenen Zeitalter gesprochen, in welchem die Menschen noch »natürlich und menschlich« waren, also eine harmonische Einheit aus Körper, Seele und Geist. Tatsache ist, daß irgendwann zwei Philosophien entstanden, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Schon bei den alten Griechen war diese Spaltung bekannt.

Da gab es die Philosophen um Platon, die sagten: »Gott ist das Maß aller Dinge. Er hat die Menschen erschaffen. Sein Wirken wird sichtbar in den Schöpfungsgesetzen und in der Schönheit und Vollkommenheit der Natur. Nur wer sich an dieser Natur orientiert, lebt richtig.«

Die Materialisten um Aristoteles entgegneten: »Unsinn! Der Mensch ist das Maß aller Dinge. Wir haben Gott erschaffen. Und die Natur ist mangelhaft, deshalb müssen wir sie beherrschen und verbessern. Da es über dem Menschen nichts gibt, gibt es auch keine Regeln oder Grenzen für uns. Wir können tun und lassen, was wir wollen.«

Die zweite Denkweise hat sich vielerorts durchgesetzt, vor allem in der westlichen Welt. Je mehr Wunder der Natur von der modernen Wissenschaft entschlüsselt wurden, desto mehr bröckelte das »göttliche Mysterium«. Zudem hatten die neuen Religionen den Naturvölkern den Glauben an die Natur »ausgetrieben« und ihnen stattdessen bizarre Gottesbilder vorgesetzt: Gott nicht mehr der unnahbare »Große Geist«, als männliches Äquivalent zur allgegenwärtigen, verehrenswürdigen »Mutter Erde«, nicht mehr der Sonnengott als »Urquelle des Lichts«, sondern mehr und mehr Abbild des Menschen. Ein zu fürchtender, unsichtbarer Diktator, der zwar Liebe und Gerechtigkeit repräsentiert, jedoch »die Seinen« bevorzugt und sich durch Opfergaben und Geldspenden bestechen läßt. Der den Menschen dazu aufruft, sich über die Natur zu stellen und sie zu beherrschen – inklusive der darauf lebenden »Naturmenschen«.

Dieser »über- bzw. unnatürliche« Gott ähnelt im Grunde dem neuen Menschenbild des Homo Deus, des gottähnlichen Menschen, wie ihn der bekannte Autor und Geschichtsprofessor Yuval Noah Harari proklamiert. Und an dessen »Erschaffung« die zahlreichen Transhumanisten seit vielen Jahren arbeiten.

Der entwurzelte Mensch

Um zu erkennen, welche schlimmen Folgen für die Natur das unnatürliche Handeln des Menschen hat, braucht man kein Homo Deus zu sein. Es reicht, wenn man die Augen öffnet und sich unsere »Um-Welt« betrachtet. Wenig erinnert noch an das, was man früher Natur nannte.

Dazu fällt mir spontan eine Kurzgeschichte ein, die ich vor vielen Jahren – in einem Anflug von Sentimentalität und mit dem Blick auf unsere Zukunft – geschrieben habe. Sie hieß »Der entwurzelte Mensch«: Ihr Protagonist ist ein Naturwesen, das zu Besuch kommt, um aus dem Buch des Lebens vorzulesen:

»Das kleine Wesen öffnete das Buch und sprach: Höret, was dem Menschen widerfuhr! Zuerst gingen die Vögel! Eines Herbstes traten sie ihren Flug gen Süden an, um dort niemals anzukommen. Manch einer behauptete, er hätte sie in westlicher Richtung davonfliegen sehen. Da man sie nicht vor dem Frühling zurückerwartete, bemerkte man diesen Vorfall erst spät.

Dann folgten die Tiere des Waldes. Man betrachtete sie kopfschüttelnd, wie sie den Schutz der Bäume verließen und dem fernen Gebirge zuwanderten. Als Rehe und Hirsche, Füchse und Biber, Eichhörnchen und Wildschweine, ja, als Fliegen und Spinnen, Ameisen und Käfer, Würmer und Raupen in unüberschaubaren Reihen am fernen Horizont verschwanden, rief manch einer ihnen trotzig hinterher, daß der Wald nun endlich gereinigt sei von Ungeziefer. Andere fanden es zwar schade, sagten jedoch nichts.

Bald wurde bekannt, daß überall auf der Erde die Tiere jenen Waldtieren nachfolgten und dem Gebirge zustrebten. Ihnen voran schritt der Löwe, gefolgt vom Tiger, vom Leoparden, vom Elefanten, vom Nilpferd und vom Rhinozeros. Dann folgten Bären, Zebras, Giraffen und Wölfe und unzähliges anderes Getier in großer Schar.

Die Bergbewohner jedoch warteten vergeblich, denn die Tiere erreichten das Gebirge nie.

In den Meeren sah man Schwärme von Fischen, sah Wale und Delphine, sah Kraken und Krebse in westlicher Richtung dem Auge entweichen. Noch wunderte man sich nur und handelte nicht.

Als jedoch die Bäume ihre Wurzeln aus der Erde rissen und den Tieren nachfolgten, bildeten sich erste Menschenansammlungen. ‚Das gibt es doch nicht!', war zu vernehmen. ‚Aber wißt ihr, ich bin ohne Dinosaurier aufgewachsen, und es hat mir nicht geschadet. Da können meine Kinder auch ohne Bäume aufwachsen...'

Den Bäumen folgten die Büsche und Sträucher, die Blumen und Gräser, die Farne und Moose. Allesamt warfen sie ihre Wurzeln ab und traten die große Wanderschaft an.

‚Es ist so still plötzlich', flüsterte einer. Und kaum hatte er dies gesagt, hörte man ein gewaltiges Poltern, und Staubwolken stoben in die Lüfte. In der Ferne sah man das große Gebirge in sich zusammenstürzen. Wie Eis in der Sonne zerrannen die Berge zu Staub, die Felsen zu Staub, die Steine zu

Staub. Ein plötzlich aufkommender Sturm verteilte die Überreste in alle vier Himmelsrichtungen.

Schon kehrte der Sturm zurück, ließ sich auf Seen und Meere niederfallen, riß das Wasser aus seiner Verankerung, zog es in Spiralform hinter sich her – und Sturm und Wasser verschwanden in der Unendlichkeit, als hätte es sie nie gegeben.

‚Das geht aber nun doch etwas zu weit', wandte ein Beobachter ein. ‚Alles, was Recht ist.'

Die Menschen setzten sich zusammen und wollten sich zu den Geschehnissen beraten. Doch kaum war das erste Wort gesprochen, erschienen unzählige kleine Wesen und sammelten alle Wörter dieser Welt ein, um sie im Feuer der neuen Zeit zu waschen und gereinigt ihrem Ursprunge zurückzugeben.

Sprachlos saßen die Menschen am Boden und blickten der Sonne hinterher, die im fernen Westen, in der Richtung, in welcher Tiere und Pflanzen verschwunden waren, unterging. Wenig Zweifel hegten sie, daß jene nie wieder aufgehen würde – und doch wollten sie sich nichts anmerken lassen. Mond und Sterne kamen nicht in dieser Nacht. Sie mußten schon gestern unbemerkt ihren letzten Dienst versehen haben. Ja, alles geht seinen ewigen Gang. Zurückbleibt der Mensch.

Das kleine Wesen klappte das Buch zu und schwieg einige Zeit. Schließlich fuhr es fort: »Da sitzt er nun, der entwurzelte Mensch! Inmitten der ewigen Verwandlung. Er sitzt hilflos am Boden und weiß nicht weiter. So still ist es um ihn. So trostlos ist sein Dasein. So verlassen und betrogen fühlt er sich... Seine Werke sind zu Staub zerfallen. Was er zu besitzen glaubte, ist ihm genommen worden. Und doch fragt er wieder nur nach sich selbst.

Warum das alles so kam, welche Verantwortung er trägt, will er nicht wissen. Oder vielleicht doch?«

Ja, das ist sicher die Frage aller Fragen. Wollen wir wissen, wie wir an den Punkt unserer Historie gekommen sind, an welchem wir uns heute befinden? Mit dem Rücken zur Wand und durch zahllose »Natur-Katastrophen« bedroht? Interessieren wir uns wirklich für den tieferen Sinn unseres Daseins und das wahre Wesen der Natur? Oder lassen wir uns weiter treiben und den Dingen ihren Lauf? Erst wenn wir diese Frage für uns selbst beantwortet haben und wieder mit »Mutter Natur« in bewußten Kontakt treten, wird sich wirklich etwas ändern.

Von »Klimarettern« und »CO_2-Aktivisten«

So erfreulich es ist, daß sich immer mehr Menschen für Natur- und Umweltschutz zu begeistern scheinen und sogar die bisher eher naturfeindlichen Wirtschafts-Eliten plötzlich ihr grünes Herz entdecken, so kontrovers ist die Diskussion um die dafür notwendigen Maßnahmen. Längst ist eine Art ökologischer Glaubenskrieg im Gange. Auch die aktuelle Klimadiskussion wird »pseudo-religiös« geführt: Da gibt es die Fraktion der dogmatischen Verfechter des »menschengemachten Klimawandels«, die den »sündhaften« CO_2-Ausstoß als Urgrund allen Übels betrachten. Und es gibt die abtrünnigen »Protestanten« auch als Klima-Skeptiker oder gar -Leugner beschimpft, die alternative Szenarien für möglich halten: Seien es natürliche Temperaturschwankungen, denen unser Weltklima zyklisch unterworfen ist, oder den Einfluß der Sonneneinstrahlung, die sich – auch aufgrund der hohen Luftverschmutzung – heute anders auswirkt als in vorindustrieller Zeit. Der Zahl der »Glaubensmodelle« sind wahrlich keine Grenzen gesetzt.

Es geht hier auch gar nicht um die Frage, wer letztlich (am meisten) Recht hat, sondern wie wir eine gemeinsame Lösung finden, ohne uns gegenseitig zu bekämpfen und zu diskreditieren. Und ohne uns von den »Klima-Opportunisten« instrumentalisieren zu lassen. Wie etwa jene jungen Menschen es tun, die sich derzeit medienwirksam auf Autobahnen und an Flughäfen festkleben. Während man den Eindruck erwecken möchte, es handle sich dabei um eine Art Graswurzelbewegung, also um spontane Aktionen naturverbundener Idealisten, so stellt sich bei der Recherche schnell heraus, daß hier finanzkräftige Wirtschaftsunternehmen die Fäden ziehen. Um das Klimathema künstlich aufzuheizen, werden zehntausende junger Menschen dafür bezahlt, Weltuntergangsstimmung zu verbreiten. Und da dieselben Wirtschaftsakteure in erneuerbare Technologien investiert haben, stehen auch hier wirtschaftliche Interessen im Vordergrund.

Auch der große mediale »Greta-Hype«, der ja nach dem »Corona-Hype« nun vom »Selenskyj-Hype« abgelöst wurde, war keine natürliche Entwicklung, sondern eine Werbe- und Marketingkampagne, um uns auf einschneidende Maßnahmen »zum Wohle der Natur« vorzubereiten. Und während vor Kurzem noch Inzidenzen und negative Testergebnisse über das Wohl und Wehe unserer Gesellschaft entschieden haben, ist es zukünftig die positive oder negative persönliche Klima-Bilanz. Wer die nicht einhalten will oder kann, muß dann eben zu Hause bleiben. Eine ziemlich unschöne Entwicklung – wenn wir sie nicht aufhalten!

So existenziell wichtig es ist, sich für die Belange der Natur einzusetzen, so sollten wir uns dennoch nicht an der Nase herumführen lassen, sondern natürliche Lösungen suchen. Oben erwähnte Greta Thunberg trat ja kürzlich anläßlich der Zwangsräumung des Dorfs Lützerath vor die Kamera und behauptete, daß Deutschland einer der größten Klimaschädlinge des Planeten sei. Ihr war wahrscheinlich nicht bekannt, daß der deutsche Anteil am globalen CO_2-Ausstoß bei gerade einmal 1,82 % liegt. Gemessen an der deutschen Wirtschaftskraft, ist das ein eher moderater Wert.

Wie man »unseren« CO_2-Ausstoß auf ganz natürliche Weise »neutralisieren« könnte, ohne die Industrie, das Auto und den menschlichen Nachwuchs abzuschaffen (denn Kinder sind ja inzwischen auch eine Bedrohung des Weltklimas), hat der bayrische Wirtschaftsminister Hubert Aiwanger kürzlich in einer TV-Gesprächsrunde vorgerechnet: »Ein Baum nimmt pro Kubikmeter Holz eine Tonne CO_2 auf. Ich habe das mal grob überschlagen: Wenn ich den jährlichen CO_2-Ausstoß Deutschlands, der bei knapp einer Milliarde Tonnen liegt, in Kubikmeter Holz und Quadratkilometer umrechne, habe ich mit 25 Quadratkilometern zusätzlicher Waldfläche den jährlichen CO_2-Ausstoß Deutschlands eliminiert. Ich pflanze doch lieber ein paar Quadratkilometer Bäume und kann dann trotzdem noch Auto fahren...«

Womit der Mann natürlich absolut recht hat. Die Lösung ist ganz einfach, wenn man sie denn wollte. Aber mit CO_2-Steuern und anderem Ablaßhandel läßt sich bekanntlich sehr viel mehr Geld verdienen. Wobei natürlich noch erwähnt werden muß, daß es einige Jahre dauern würde, bis die gepflanzten Bäumchen zu stattlichen Bäumen herangewachsen sind. Da verspricht eine andere

Pflanze eine sehr viel schnellere und nachhaltigere Lösung – der Hanf, unsere älteste Heil- und Kulturpflanze!

Ein Hektar Hanf produziert 25 % mehr Sauerstoff als ein Hektar Wald und bindet über doppelt so viel CO_2 wie ein Hektar Regenwald. Der Hanf wächst innerhalb von sechs Monaten zu voller Größe, benötigt wenig Wasser und keine Spritzmittel, er reinigt nebenher kontaminierte Böden, hat die höchste Biomasse aller hiesigen Gewächse und könnte zudem für geschätzte 50.000 Anwendungsbereiche in der Industrie eingesetzt werden. Statt also den Strom abzustellen oder uns vor der Klima-Apokalypse zu fürchten, sollten wir einfach die richtigen Pflanzen anbauen... Und warum tun wir es dann nicht?

Zurück zu Mutter Natur

Immer, wenn ich mich über das unnatürliche und oft auch sehr unehrliche Verhalten von uns Menschen ärgere, kommt mir ein alter Witz in den Sinn, den Sie sicherlich alle kennen: Treffen sich zwei Planeten im Universum. Fragt der eine: »Du siehst ja gar nicht gut aus, was ist denn mit dir los?« Antwortet der andere: »Mir geht es auch nicht gut, ich habe Homo Sapiens.« »Ach so,« entgegnet der erste, »keine Sorge, das hatte ich auch schon mal. Das geht vorbei.«

Ja, Homo Sapiens geht vorbei, das ist so sicher wie das berühmte Amen in der Kirche. Ob morgen oder in hunderttausend Jahren. Und in spätestens vier Milliarden Jahren wird unser Sonnensystem sowieso ausgebrannt sein und das irdische Menschenspektakel endgültig Geschichte. Zumindest auf der Erde. Für unsere spirituelle Reise ist der Erdenaufenthalt nur eine Übergangsstation, was aber nicht heißt, daß wir uns verhalten dürfen wie die sprichwörtliche Axt im Walde. Ganz im Gegenteil – der Respekt, den wir der Natur zollen, ist der lebendige Ausdruck unserer Geistesreife und wahren Menschlichkeit. Der Begriff »Mutter Natur« beinhaltet alles, was wir im Grunde wissen müssen: So wie das Mütterliche unser ganzes Menschendasein umfängt, uns nährt und mit allem versorgt, was wir benötigen, so tut die Natur für uns dasselbe.

Die Natur ist nicht auf das irdische Dasein begrenzt, es gibt sie überall, auch in höchsten geistigen Sphären. Denn ihre Schönheit, ihr Duft und ihre Energie sind Nahrung für Körper, Seele und Geist. Und was dem begrenzten Horizont des naturfernen Menschen wie leblose Materie erscheint, ist erfüllt und durchdrungen vom ewigen Wirken und Weben der wesenhaften Kräfte. Die Naturwesen, die alles Lebendige umsorgen, behüten und zum Wachsen und Gedeihen bringen, sind die treuesten Diener unseres Schöpfers, während der fehlgeleitete Homunkulus Mensch – wie der Elefant im Porzellanladen – die Harmonie und den Frieden des Natürlichen stört und teilweise auch zer-stört.

Nur der unendlichen Langmut von Mutter Natur und Mutter Erde ist es zu verdanken, daß diese sich noch nicht kräftig geschüttelt haben, um die Störenfriede endgültig loszuwerden. Treiben wir es also nicht zu weit, sondern öffnen wir uns wieder für die Sprache der Natur und zollen ihr den Respekt, der ihr gebührt.

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

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

GARANT IMMOBILIEN NEUBAU

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

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

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

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

Ihr Immobilien-Experte mit über 42 Jahren Erfahrung am Bau!

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

FÜR IHRE GESUNDHEIT UND UNSERE UMWELT

Umbach Bioland Gärtnerei

TAG DER OFFENEN TÜR

So **23. April** 2023, 11–17 Uhr

Beratung und Verkauf,
Start der Gemüsepflanzen-Saison mit einer großen Auswahl an über 50 Sorten, bunte Beet- und Balkonblumen, Kräuter, Heilpflanzen, Chili, Goji uvm.

Kulinarisches:
Leckeres aus dem Gartenglück, Kaffee & Kuchen

ARTEMIS Impuls der Natur
3 Tage Festival in Heilbronn

An allen Tagen **Aussteller-Markt** auf dem gesamten Gelände: Pflanzenfreunde, Kräuterfrauen und Heilkundige zeigen Regionales, Biologisches, Handgemachtes, Gesundheitliches, Energetisches, und vieles mehr!

Artemis Impuls der Natur HEILBRONN

Samstag	Sonntag	Montag
27.05.	**28.05.**	**29.05.**
11 – 23 Uhr	**11 – 23 Uhr**	**11 – 16 Uhr**
ab 19 Uhr: **Live Konzert** SEOM	ab 19 Uhr: **Speaker Abend** mit Christel Ströbel u.a.	

Klinge 2 • 74074 Heilbronn • **www.gaertnerei-umbach.de**

Perfekt oder vollkommen?, das ist hier die Frage! – Ein Beitrag der Schweizer Theologin Pia Maria Hirsiger

Der Mensch ist nicht perfekt, deshalb muß man ihn optimieren, perfektionieren. Nur so kann man diese Welt vor dem Untergang bewahren. Mit der Technik von heute scheint endlich möglich, was Gott bisher nicht erreicht hat: daß der Mensch sich »richtig« verhält. So die Vorstellung des Transhumanismus, die Vorstellung vom perfekten Menschen.

Die aktuelle Situation führt zur Frage, wie es kommt, daß der Mensch trotz Religion und Bildung und gutem Willen vergeßlich ist, unberechenbar, eingeschränkt, beschränkt in seinen Einsichten, Kapazitäten und Begabungen. Sein Verhalten wird gesteuert von unvorhersehbaren Emotionen und Einfällen und Wünschen, von seinen Prägungen des Unbewußten. Und so produziert er Chaos, Ungleichgewicht, Übernutzung der Ressourcen etc. Er hat kein Maß, keine Übersicht, er kann all das nicht, was die Künstliche Intelligenz, also Computerprogramme mühelos und zuverlässig leisten: perfekt und berechenbar und ordentlich zu funktionieren.

Wir kennen auch die alte Redewendung von der »perfekten Hausfrau«, oder wir sagen, der Vertrag ist perfekt, wenn er zu seinem Abschluß gekommen ist. D.h., etwas läßt nichts zu wünschen übrig. So steht es im Duden.

Was wäre unsere Zivilisation ohne diese Perfektion von Maschinen, Computern und Systemen, ja auch von menschlicher Hochleistung durch Training, Anstrengung, Fleiß und Übung? Keine Frage! Doch wo hört die Technik auf, und wo beginnt das, was den Menschen zum Menschen macht?

Perfekt oder vollkommen?

In der deutschen Sprache gibt es noch ein Wort, das scheinbar die gleiche Bedeutung hat: Etwas ist »vollkommen«. Dieser Film, dieses Gedicht, dieses Bild, dieses Menü oder diese Gartenanlage ist ein vollkommenes Kunstwerk. Wir hören die Arie einer Sängerin an einem ganz bestimmten Abend, so stimmig, so schön, so berührend, daß alle sagen: Das war vollkommen. Oder: Es war göttlich! Auch wenn die Künstlerin über Jahre ihre Technik verbessert, ist das keine Garantie, daß ihre Arie noch ein zweites Mal diese Vollkommenheit erreicht.

Was so machtvoll berührt, dieses »Vollkommene«, wurde in allen Kulturen erfahren, ganz besonders im künstlerischen Schaffen. Kunst entsteht durch die Hingabe an die Inspiration. Diese ist ein unverfügbares Ereignis, das dem künstlerischen Menschen geschieht, die Berührung durch eine Kraft, eine Gegenwart, eine Wirkmacht, die als das Heilige, das Vollkommene empfunden wird. Ein Kunstwerk ist der Versuch, dieser Inspiration eine Sprache zu geben, um sie anderen Menschen ebenfalls zugänglich zu machen. Kunstwerke sind also immer Medium einer Botschaft, die der Künstler in seinem Geist durch Inspiration »erschaut« hat.

Was würde geschehen, wenn man eine Sängerin mit der künstlichen Intelligenz eines Computers verschmelzen würde, um ihre Arie zu perfektionieren? Jeder Ton in der perfekten Höhe, mit der sorgfältig abgestimmten Lautstärke in der Tonfolge, Atemkraft und Betonung? Man würde die Musik als »seelenlos« empfinden, weil ein solcher Gesang entkoppelt wäre von der lebendig gefühlten Wirklichkeit, die der Komponist in seiner Arie niedergeschrieben hat und die von der Sängerin empfunden und auf ihre einmalige Weise als Gesang zum Ausdruck gebracht wird. Die Arie wäre gesangstechnisch perfekt, würde aber nicht berühren.

Etwas in der Art kann man manchmal erleben, wenn ein säkulares Orchester geistliche Werke spielt.

Hochbegabt für Gott

Nun heißt es in unserer Heiligen Schrift, der Mensch sei Bild Gottes, von Gott eigens aus der bereits bestehenden »Erde« geformt und gebildet. Diesem Gebilde haucht Gott seinen Odem ein, übereignet ihm sein eigenes Sein, seine Lebensdynamik: die schöpferische Kraft, das

Erkennen und das Lieben. Jeder Mensch ist damit gottfähig, eine einmalige Schöpfung in einem großen Ganzen. Nie kann ein Mensch zeitlich, räumlich, geschichtlich an der Stelle eines anderen stehen und handeln.

Jeder Mensch ist ein Unikat mit einem schöpferischen Ursprungspunkt: Er kann »Ich« sagen, und er kann sagen: »Ich will« oder »Ich will nicht«. Ich will sein, oder ich will nicht sein. Ich will sein, wie Gott mich gedacht hat, oder nicht.

Die Schöpfung mit all ihren Dimensionen und Ebenen ist eine Art »vorbereitete Umgebung« (Maria Montessori), die in jeder Hinsicht von Gott spricht und uns deshalb mit Gott, mit seinem Leben, mit seiner Liebe nährt. Es wäre gedacht, daß wir durch die Kommunikation mit Gott, mit den Mitmenschen, mit der ganzen Schöpfung und durch unser Wirken heranwachsen könnten zum vollen Sein als Bild Gottes, als Söhne und Töchter Gottes, von Gottes Art.

Die Heilige Schrift sagt aber auch, daß der Mensch als Bild Gottes durch eine freie Entscheidung auf tragische Weise ent-Art-et ist. Die dreieinige Lebensdynamik Gottes in ihm ist verzerrt und unkenntlich geworden. Durch den Bruch mit Gott fehlt uns die Orientierung, die Weisheit, die Einsicht, die Liebe, die schöpferische Kraft, und das ist der tiefste Grund, warum unsere Welt so ist, wie sie ist. Obwohl seit Abraham der Ruf Gottes an den Menschen durch das Universum tönt und seit zweitausend Jahren die Botschaft von den neuen Möglichkeiten durch die Welt weht, die Christus uns aufgetan hat, ist Gott offensichtlich nicht bei uns angekommen. Warum schafft er das nicht, wenn er doch allmächtig ist?

Freiheit – die Gotteskunst

Gott will im Gegensatz zum Transhumanismus nicht unsere Perfektion, sondern unsere Vollkommenheit. Er übt keine Gewalt aus über uns, sondern will das Unbegreifliche mit uns erreichen: Daß wir als Geschaffene, Gewordene, Gebrochene, mit all der Schädigung, die wir haben, uns in Freiheit entscheiden, das zu werden, was wir sein können: schöpferisch liebende Menschen – sein Bild.

Diese Entscheidung ist nur in Freiheit möglich, sie ist unsere eigentliche Lebensaufgabe und unsere größtmögliche schöpferische Leistung. Gott nimmt das ganze Leiden der Menschheit auf sich, um uns diese Freiheit bis zum Ende zu ermöglichen.

Die tiefste Sehnsucht des menschlichen »Ich« verlangt nach dem Vollkommenen, dem Göttlichen, und die Erfüllung beginnt mit der Inspiration des göttlichen Geistes. Sobald die Verbindung bewußt hergestellt ist, kann das Leben mit Gottesqualität in uns einströmen, und wir erhalten Licht, Einsicht und Kraft, unser Sein und unser Wirken wird immer mehr damit aufgeladen.

Wir finden heim in den Sinn der »Heiligen Ordnungen«, mit denen Gott die ganze Schöpfung aufgebaut und uns darin eingewoben hat. Wir finden zurück in unsere Würde, priesterlich-königlich mit immer mehr Weisheit, Liebe und schöpferischem Einfallsreichtum zu handeln. Wir werden das rechte Maß in allem finden, ein sicheres Gespür für Gerechtigkeit entwickeln, weise und sportlich, also tapfer im Umgang mit Leiden und Widerwärtigkeiten werden.

Auf diesem Weg werden die sieben Wurzeln des Bösen und des Unheils, die unsere Welt zerstören, durch die Hingabe an das neue Leben von innen her transformiert: Hochmut (saligia), Habgier (avaritia), Wollust (luxuria), Zorn (ira), Völlerei (gula), Neid (invidia) und Trägheit (acedia).

Hochbegabung für Gott

Diese Entwicklung zum vollen Menschsein als Bild Gottes ist nur in Freiheit möglich. Nie wird man durch Zwang oder durch Übung oder Programmierung erreichen, daß ein Kind, aus einem innersten schöpferischen Impuls heraus, von seinem Spiel aufsteht, zu seiner Mama rennt und sagt: »Ich habe Dich so gern. Ich habe ein Geschenk für Dich gemacht.«

Genau das aber möchte Gott: Daß wir seine verschwenderische, charmante und bis zum Tod gehende Liebe für uns erkennen und glückselig nach ihm rufen: »Abba! Ich liebe Dich so sehr. Ich habe ein Geschenk für Dich!« Und Gott fragt: »Was hast Du denn Schönes für mich?« Und jeder Mensch würde sagen: »Mein Leben. Meine Umkehr. All mein Leiden und Suchen. Meine Reue. Mein Festhalten an Dir. Meine Sehnsucht nach Deiner Vollkommenheit in mir.«

Dann hat unsere Hochbegabung für Gott, unsere Freiheit, ihre höchste Vollkommenheit erreicht. Dann sind wir Mensch, wie Gott uns gedacht hat.

Autorin:
Pia Maria Hirsiger
Theologin

Weitere Informationen:
www.mystik.art

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

Wir müssen alle bewußter und achtsamer konsumieren – Interview mit dem Ex-Fußballnationaltorhüter Timo Hildebrand

Timo Hildebrand blickt auf eine erfolgreiche Zeit als Fußballprofi zurück. Im NATURSCHECK-Interview berichtet der ehemalige Spitzentorhüter, warum ihm gesunde Ernährung und soziales Engagement so wichtig sind.

Andreas Beck, Cacau, Matthieu Delpierre, Mario Goméz, Timo Hildebrand, Thomas Hitzlsperger oder Fernando Meira: bei diesen Namen bekommen die Fans des VfB Stuttgarts auch 16 Jahre nach dem legendären Meister-Coup in der Bundesliga-Saison 2006/2007 noch feuchte Augen. Der VfB glänzte in der Meistersaison aber nicht nur mit starken Akzenten in der Offensive und einem lauffreudigen Mittelfeld: Fernando Meira, Matthieu Delpierre und Co. ließen in der Abwehr gegen die gegnerischen Stürmer wenig anbrennen.

Wenn es ein Stürmer doch mal schaffte, an der Abwehrreihe vorbeizukommen, dann stand da ja auch noch ein Timo Hildebrand im Tor: der VfB-Keeper spielte eine bärenstarke Saison und brachte mit seinen tollen Reflexen die gegnerischen Angriffsspieler reihenweise zur Verzweiflung. VfB-Fans erinnern sich bis heute an seine »Monsterparade« gegen den VfL Bochum im Saisonendspurt.

Nach dem Meistertitel mit dem VfB Stuttgart sicherte sich Timo Hildebrand nur ein Jahr später als Stammtorhüter beim FC Valencia mit der Copa del Rey den spanischen Pokal.

Ein weiteres Karrierehighlight für den Keeper war die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen Land. Auch den Rekord für die längste Zeit ohne Gegentor hält er noch immer: 2003 kassierte Timo Hildebrand saisonübergreifend erst nach 884 Minuten ein Gegentor. Auf insgesamt 301 Bundesligaspiele und sechs Profi-Stationen kommt der gebürtige Wormser, der im hessischen Hofheim aufgewachsen ist.

Die Profikarriere liegt inzwischen einige Jahre zurück. Mittlerweile besitzt der 43-jährige ein eigenes Restaurant in Stuttgart: im »vhy!« in der Reinsburgstraße kommen nur vegane Gerichte auf den Tisch. Im NATURSCHECK-Interview erklärt der frühere Spitzentorhüter mehr über seine Passion für vegane Lebensmittel und sein soziales Engagement.

Hallo, Herr Hildebrand. Schön, daß Sie sich etwas Zeit für ein paar Fragen nehmen. Es ist schon eine kleine Weile her, daß Sie Ihre Profilaufbahn beendet haben. Was vermissen Sie aus Ihrer Zeit als Fußballprofi am meisten, und was vermissen Sie inzwischen gar nicht mehr?

Timo Hildebrand: Ich vermisse vor allem das Adrenalin, wenn man auf dem Platz steht. Ich vermisse auch die Anspannung – zum Beispiel vor einem wichtigen Spiel. Natürlich denke ich auch gerne an die Erfolgserlebnisse zurück, die wir im Team zusammen gefeiert haben. Aber was ich überhaupt nicht vermisse, ist der ständige Druck, Leistung bringen zu müssen. Aber auch das Drumherum vermisse ich nicht wirklich. Es gab so viele Verpflichtungen außerhalb des Rasens.

In der Bundesliga kreist der FC Bayern seit einem Jahrzehnt einsam an der Spitze. Der Titelkampf ist seit vielen Jahren eher langweilig. Es gibt immer mehr Wettbewerbe wie die Nations League, und die FIFA will die Teilnehmerzahl bei der WM künftig erhöhen und die WM am liebsten alle drei Jahre ausrichten. Spieler wie Erling Haaland verdienen schon mit Anfang 20 zweistellige Millionenbeträge pro Jahr. Wie sehen Sie die Entwicklung des Profifußballs? Sehen Sie sich noch gerne die Bundesliga, die Champions League oder die Fußball-WM an?

Timo Hildebrand: Ich sehe die aktuelle Entwicklung des Profifußballs auch kritisch. Die Fußballweltmeisterschaft nach Katar zu vergeben, war eine Farce. Die Fifa darf das Rad nicht überdrehen. Ich kann nur hoffen, daß die Fußballfans diesem schönen Sport dennoch treu bleiben.

Vegane Ernährung ist sicher ein Baustein für Ihr eigenes Wohlbefinden. Was machen Sie nach Ihrer Profikarriere sonst noch, um fit für die Herausforderungen des Alltags zu bleiben?

Timo Hildebrand: Ich versuche zu reisen, um neue Menschen kennenzulernen. Außerdem erweitert Reisen bekanntlich den eigenen Horizont. Ich schöpfe auch Kraft aus meinem sozialen Engagement bei Stelp e.V.: das ist eine Hilfsorganisation aus Stuttgart, die Menschen hilft, die akut in Not geraten sind. Ich mache auch regelmäßig Yoga und Krafttraining.

Wayne Rooney hat seine Profikarriere inzwischen beendet. Der Brite zählte zu den besten Stürmern Europas. Während seiner Karriere fiel er immer wieder durch seinen Hang zu Fast Food auf. Es wurde ihm extra eine Ernährungsexpertin an die Seite gestellt, was damals noch nicht viele Profivereine gemacht haben. Was hat sich bei der Ernährung seit dem Ende Ihrer Profizeit getan?

Timo Hildebrand: Ich nehme das wahr, daß Vereine wie auch die Sportler selbst immer mehr auf ihre Ernährung achten. Schließlich möchte jeder Topleistung bringen und immer auf dem Platz stehen. Ernährung hat meiner Meinung nach im Sport ein Riesenpotenzial.

Wenn Sie mal nicht gerade im vhy!-Restaurant essen: was machen Sie sich zu Hause gerne selber zum Essen?

Timo Hildebrand: Ich mache einen einfachen Salat. Ich bin aber auch experimentierfreudig und versuche, neue Dinge auszuprobieren. Ich mache meinem Sohn und mir auch gerne einen veganen Burger.

Sie sind nicht der einzige Profifußballer, der nach der Karriere in die Gastronomiebranche investiert hat. Auch der Ex-Bundesliga-Spieler Michael Zeyer ist in Stuttgart mit einem Gourmet-Restaurant an den Start gegangen. Nationalmannschaftskeeper Manuel Neuer wagt ebenfalls den Schritt in die Gastronomie und übernimmt das Forsthaus Valepp am Tegernsee. Warum ist für ehemalige Fußballprofis die Gastronomie ein interessantes Investment? Haben Sie eine Erklärung dafür?

Timo Hildebrand: Ich selbst sehe mich nicht wirklich als Gastronom, sondern für mich spielt das Thema an sich eine große Rolle. Ich möchte den Menschen zeigen, wie toll und köstlich die rein pflanzliche Küche ist. Wie vielfältig man kochen kann und dabei mit den Vorurteilen der veganen Küche aufräumen kann.

Neben dem vhy-Restaurant in der Reinsburgstraße gibt es inzwischen auch einen veganen Stand von Vhy! in der Stuttgarter Markthalle. Wie kommt das vegane Angebot im »schwäbischen Maultaschen-/Zwiebelrostbratenmekka« an?

Timo Hildebrand: Die Resonanz ist inzwischen erfreulicherweise sehr gut. Natürlich braucht es eine Anlaufzeit, aber das Angebot wird gut angenommen, und wir feilen weiter an unserem Produktsortiment. Wir sind ja sehr neu in der traditionsreichen Markthalle, so daß wir noch Erfahrungswerte brauchen.

Warum sollte Ihrer Meinung nach vegetarische und vegane Kost noch weiter gefördert werden? Begrüßen Sie es, wenn in der Politik darüber nachgedacht wird, Fleisch aus der Schulmensa zu verbannen?

Timo Hildebrand: Natürlich. Ich finde es gut, wenn in der Schulmensa über einen Fleischverzicht nachgedacht wird. Wir leben alle auf dieser kostbaren Welt, und die Ressourcen sind endlich. Wir müssen alle bewußter und achtsamer konsumieren. Das gilt vor allem in Sachen Ernährung. Klima, Gesundheit und Tierwohl – sind die drei großen Themen, wenn es um Ernährung geht. Ich bin davon überzeugt, daß wir nicht mehr so weiterwirtschaften können wie in den letzten 50 Jahren.

Wie stufen Sie die derzeitige Situation auf dem globalen Ernährungsmarkt ein: angesichts des Klimawandels gibt es immer mehr Ernteausfälle, politische Krisen erschweren Getreideexporte, und der Wasserverbrauch ist aufgrund von regenarmen Sommern ein großes Thema. Wie sieht für Sie eine gute und gesunde Landwirtschaft von morgen aus? Was wünschen Sie sich von der Politik und was vom Verbraucher?

Timo Hildebrand: Ich wünsche mir zum Beispiel, daß die Subventionen für die Massentierhaltung enden. Außerdem wünsche ich mir, daß unsere Politik umweltfreundliche und tierleidfreie Unternehmen noch mehr unterstützt. Die Politik sollte sich dafür einsetzen, daß in Schulen noch mehr über gesunde Ernährung und die globale Ernährungssituation aufgeklärt wird. Es muß noch mehr Bildungsangebote für Kinder, aber auch für Erwachsene zu diesen Themenpaketen geben, damit wir ein schönes Morgen leben können.

Uli Hoeneß hat ja in einem Radio-Interview gegen veganes Essen kräftig ausgeteilt. War er inzwischen schon mal im vhy essen? Das hatte er ja angekündigt...

Timo Hildebrand: Leider war Uli Hoeneß noch nicht da. Aber immerhin hat er mich schon mal angerufen. Aber ich verrate jetzt nicht, über was wir am Telefon gesprochen haben (schmunzelt). Vielleicht kommt Uli Hoeneß eines Tages doch mal vorbei. Es waren schon die verschiedensten Sportler bei uns essen – vom VfB-Profi bis hin zu Olympiasiegern.

Ehemalige Fußballspieler wie Benny Adrion oder Neven Subotic setzen sich für soziale Projekte ein. Benny Adrion versucht mit »viva con agua« auch ärmeren Regionen in Afrika den Zugang zu sauberem Trinkwasser zu erleichtern. Neven Subotic will mit Sanitäranlagen- und Brunnenbauprojekten in Afrika ebenfalls für eine gerechtere Welt sorgen. Warum sollten sich ehemalige Profisportler und -sportlerinnen sozial engagieren?

Timo Hildebrand: Ich finde es überragend, was Benny Adrion und Neven Subotic machen und auf die Beine gestellt haben. Wir als Profisportler tragen eine hohe Verantwortung in der Gesellschaft. Wir sind Vorbilder, und für mich und jeden anderen sollte es selbstverständlich sein, etwas von seinem Glück weiterzugeben. Wir dürfen sehr dankbar sein, wo wir leben und wie wir aufgewachsen sind.

Lieber Herr Hildebrand, wir danken Ihnen herzlich für Ihre Einblicke und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg mit der veganen Küche im »vhy«.

Das Interview führte
Andreas Scholz

Weitere Informationen:

Vhy! Restaurant
Reinsburgstr. 13, 70178 Stuttgart
Web: vhydowe.care
E-Mail: info@vhydowe.care
Telefon: 0711 – 169 174 47

vhy!GOLD (Marktstand)
Markthalle
Dorotheenstraße 4
70173 Stuttgart
Web: vhydowe.care/gold

Instagram-Accout Timo Hildebrand
www.instagram.com/timohildebrand1

Website von Timo Hildebrand
www.timo-hildebrand.de

Basische Ernährung – Ganz oder fast ganz basisch essen?

Die rein basische Ernährung besteht zu 100 Prozent aus basischen Lebensmitteln. Sie ist ideal geeignet, eine Entschlackungskur, eine Entgiftung, eine Darmreinigung, eine Schwermetallausleitung, eine Kur zur Gewichtsreduktion oder ein Entsäuerungsprogramm zu begleiten. Die konsequent basische Ernährung wird daher in den allermeisten Fällen kurativ, also vorübergehend praktiziert.

Irgendwann, nach ein paar Wochen, ist Ihr Organismus ganz gesäubert, entgiftet, entschlackt und gereinigt. Jetzt benötigt er die Power und Kraft der basenüberschüssigen und nicht mehr der rein basischen Ernährung.

Bei der basenüberschüssigen Ernährung verwenden Sie zu etwa 70 bis 80 Prozent basische und zu ca. 20 bis 30 Prozent gesunde(!) säurebildende Lebensmittel. Die basenüberschüssige Ernährung ist dadurch die perfekte Ernährung, die Sie auch dauerhaft praktizieren können und sollten. Der Vorteil gegenüber der rein basischen Ernährung ist, daß in einer basenüberschüssigen Ernährung auch jene Lebensmittel Einsatz finden, die über eine sehr hohe Nährstoff- und Mikronährstoffdichte verfügen, wie z. B. Nüsse, Pseudogetreide, Erdnüsse, Hülsenfrüchte oder auch Eier. Und von denen muß man gar nicht so sehr viel essen, um bereits ausführlich mit den täglich benötigten Nähr- und Vitalstoffen versorgt zu sein.

Genauso wie es weniger gesunde basische Lebensmittel gibt, gibt es auch gesunde säurebildende Lebensmittel. Säurebildende Lebensmittel sind nämlich nicht in jedem Falle und automatisch alle ungesund.

Gute (gesunde) und schlechte (schädliche) Lebensmittel

Zu den guten Säurebildnern gehören beispielsweise:

- Nüsse.
- Hülsenfrüchte.
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität.
- Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse).
- Bio-Getreide z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen (wenn keine Unverträglichkeiten oder Gesundheitsbeschwerden vorliegen).
- In überschaubaren Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft z. B. Bio-Eier, Fisch aus Bio-Aquakultur, Bio-Fleisch (Huhn, Pute, Kalb).
- Hochwertiger Bio-Tofu (nicht industriell bearbeitet).

Zu den schlechten säurebildenden Nahrungsmitteln zählen sämtliche stark verarbeiteten Produkte:

- Fertigprodukte aller Art (auch die meisten Fertiggetränke).
- Die meisten Milchprodukte außer Butter, Ghee und Sahne in Bio-Qualität, die als neutral eingestuft werden.
- Stark verarbeitete Sojaprodukte (insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und oft als Grundlage für Fleischersatz angeboten wird.
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Nudeln, manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc...).
- Produkte aus Gluten (Seitan), z. B. vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä. .
- Sämtliche industriell gefertigte Produkte, die Zucker (auch Fruchtzucker) enthalten.
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte aller Art.
- Produkte aus konventioneller Tierhaltung.

Die guten säurebildenden Lebensmittel sollten auch in der basenüberschüssigen Ernährung Verwendung finden. Die schlechten säurebildenden Lebensmittel gilt es besser ganz zu meiden.

Basenüberschüssige Ernährung – Jetzt fange ich an!

Ihre Grundnahrungsmittel sind also künftig Bio-Gemüse aller Art in allen Zubereitungsformen sowie bunte Bio-Salate. Kartoffeln und geröstete

Maroni sind tolle basische Beilagen.

Selbstgezogene Bio-Sprossen ergänzen Ihre Salate, Gemüse- und Kartoffelgerichte.

Quinoa, Buchweizen und Hirse ersetzen herkömmliche Getreideprodukte wie Pasta und Reis. Wird die Lust auf Pasta oder Reis übermächtig, dann wählen Sie (glutenfreie) Nudeln aus Mais, Hirse oder Buchweizen sowie Langkorn-Reissorten wie Jasminreis in der Vollkornvariante.

Aus Nüssen und Samen (Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.) lassen sich leckere Bratlinge zubereiten, die dafür sorgen, dass Sie weniger Fleisch, Fisch und Wurst essen werden.

Kaufen Sie Fleisch, Fisch und Eier ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft!

Essen Sie mehr frische Früchte statt zuckerhaltiger Snacks. Doch essen Sie auch Früchte nicht in Unmengen (Achtung vor zuviel Fruchtzucker). Ideal ist es, Früchte auf leeren Magen und nicht als Dessert zu essen. Sie werden dadurch verträglicher.

Machen Sie bei Lust auf Süßes, Ihre Süßigkeiten und Ihre Schokolade einfach selbst.

Aus Nüssen und Samen lassen sich sogar milchähnliche Getränke, Nuß-Käse, auch Sauercremes und Joghurt herstellen. Auf diese Weise können Sie die säure- und schleimbildenden Milchprodukte langsam reduzieren. Lassen Sie sich im Internet inspirieren.

Frisch gepreßter Zitronensaft oder naturtrüber Apfelessig ersetzen die üblichen Weinessige.

Wenn Sie gerne Joghurtdressing essen, dann nehmen Sie statt Joghurt weißes Mandelmus.

Wählen Sie ausschließlich gesunde Öle und Fette: Olivenöl für Salate und zum leichten Dünsten, Kokosöl, Bio-Bratöl oder Ghee zum Braten und Frittieren, Leinöl und Hanföl für Rohkost und Smoothies und hochwertige Bio-Butter, Rohmilchbutter, Olivenbutter oder Mandelbutter aufs Brot. Olivenbutter geht ganz einfach: Olivenöl nach Gusto leicht salzen, in ein Schälchen füllen und für eine Stunde ins Gefrierfach stellen. Fertig und kann sofort verwendet werden.

Reines kohlensäurefreies Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser ersetzt gekaufte Säfte aller Art sowie kohlensäurehaltige und alkoholische Getränke.

Kräutertees oder gelegentlich auch Grüntee ersetzen Kaffee und Schwarztee.

Mandelmilch ersetzt Milchgetränke.

Probieren Sie grüne Smoothies mit viel Chlorophyll (Grüne Pflanzenteile wie Blätter und Stiele)!

Lebensmitteltabelle

Basenbildende Nahrungsmittel (ca. 70 – 80% des täglichen Bedarfs):

1. Basenbildendes, frisches Gemüse: Algen, Artischocken, Auberginen, Avocado, Staudensellerie, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, frische Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Petersilienwurz, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Schalotten, Schwarzwurzel, Spargel, Süsskartoffeln, rohe Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchine, etc...

2. Basenbildende frische oder getrocknete Kräuter und frische Salate: Basilikum, Bataviasalat, Brennnessel, Brunnenkresse, Chicoree, Chilischoten, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Friseesalat, Gartenkresse, Ingwer, Kardamon, Kerbel, Koriander, Kopfsalat, Kreuzkümmel, Kurkuma, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Melisse, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Rosmarin, Rucola, Safran, Salbei, Schnittlauch, Selleriestauden, Thymian, Vanille, Wildkräuter, Ysop, Zimt, Zitronenmelisse, etc...

3. Basenbildende Pilze und Sprossen: Austernpilze, Champignon (weiß oder braun), Morcheln, Pfifferlinge, Shitake, Steinpilze, etc...; frische Sprossen von Bockshornklee, Braunhirse, Brokkoli, Dinkel, Gerste, Hirse, Leinsamen, Linsen, Mungobohnen, Rettich, Roggen, Rotkohl, Rucola, Senfkorn, Sonnenblumenkern, Weizen, etc...

4. Basenbildende Nüsse: Erdmandeln, Mandeln, Maroni, etc...

5. Basenbildendes Obst: Apfel, Ananas, Aprikose, Banane, Birnen, Clementinen, Datteln, Erdbeeren, Feigen, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwis, Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Oliven, Orangen, Pampelmuse, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Reineclauden, Stachelbeeren, Trockenfrüchte, Weintrauben, Zitronen, Zwetschgen, etc...

6. Basenbildende Süssungsmittel und basische Getränke: Xylit, Erytrhrit, Stevia (grünes Pulver), selbst hergestellter Dicksaft aus Trockenfrüchten und Wasser (kalt im Mixer miteinander vermixt). Getränke: Früchtesmoothies, grüne Smoothies, Kräutertees, reines Wasser, Wasser mit einem Teelöffel trübem Apfelessig, Wasser mit dem Saft von Zitronen.

7. Gute säurebildende Lebensmittel und Getränke (in geringen Mengen, ca. 20-

HOMÖO-SET
Manufaktur für Homöopathie Blütenessenzen & Naturheilkunde
seit 1987

Taschenapotheken
Handgefertigt aus echtem Leder mit der Auszeichnung „Biokreis-Leder" (artgerechte & biologische Tierhaltung) oder aus Kork (vegan!).
Blüten-Essenzen, Sortier-Systeme, Zubehör & Bücher
Besuchen Sie unseren Internet-Shop:
www.Homöo-Set.de
Königstr. 92-94 · 89165 Dietenheim
mail: info@homoeo-set.de
fon: 07347 - 91 90 06
ECHTE HANDARBEIT MADE IN SCHWABEN

30 % des täglichen Bedarfs.): Bio-Getreide (Dinkel, Kamut, Gerste in Brot- oder Sprossenform), Getreideprodukte (Bulgur, Couscous aus Dinkel, Hafer und Haferflocken, Hirse, Vollkornreis, Hülsenfrüchte (Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen), Kakao, Mais, Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Kokosnuss), Ölsaaten (Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen, etc... wenn man die Saaten keimen läßt, sind die Sprossen basisch!), Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen), kleine Mengen Biofleisch, Bio-Eier, Fisch aus Bio-Aquakultur, Bio-Tofu;

Getränke: Grüntee, Matcha, Lupinenkaffee, hochwertige pflanzliche Drinks, Trinkschokolade aus Rohkost-Kakaopulver.

Nahrungsmittel, die (möglichst) gemieden werden sollten.

1. Schlechte Säurebildner – pflanzliche Lebensmittel: Alle Essige außer naturtrüber Apfelessig, Fertigprodukte aller Art, Getreideprodukte aus Auszugsmehle, glutenhaltige Produkte, fertiger Ketchup, Sauerkonserven, Senf, Speiseeis, Sojaprodukte (wenn sie stark verarbeitet sind, vor allem die mit TVP abgekürzte und getrocknete Form), Süßungsmittel wie Dicksäfte und Honig in größeren Mengen, Haushaltszucker.

2. Schlechte Säurebildner – tierische Lebensmittel: Wenn aus konventioneller Bewirtschaftung dann keine: Eier, Fisch, Fleisch, Brühe, Wurst, Schinken, Milchprodukte aller Art (Quark, Joghurt, alle Käsesorten, Frischmilch und H-Milch), Ausnahmen: Butter, Ghee, Sahne in Bioqualität = neutral).

3. Schlechte Säurebildner – Getränke: Alkohol- und koffeinhaltige Getränke Fertiggetränke wie Softdrinks, alle Sorten Kaffee (auch koffeinfrei), Milch, kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwasser), alle Teesorten außer Kräutertees!

Bleib gesund, Mensch!

Autorin:
Silke Schwan

Gartenlust und Blumenduft auf einer der schönsten Gartenmessen Süddeutschlands

Endlich – der Frühling ist da, und alle Gartenfreunde in unserer Region können sich auf das 20-jährige Jubiläum des wunderschönen grünen Festivals in der Reutlinger Pomologie freuen.

Vom 18. – 21. Mai 2023 bringen rund 130 ausgewählte Aussteller im herrlichen Ambiente der historischen Parkanlage das blühende Leben in die Pomologie nach Reutlingen. Es gibt viel Schönes und Neues für den Garten zu entdecken: Qualitätspflanzen aller Art, Pflanzenraritäten, Sämereien, dazu Werkzeuge und Accessoires rund um den Garten.

Sie wollen das Ambiente genießen, viele Informationen, Anregungen und Eindrücke über Neues und Altbewährtes rund um das Thema Garten mitnehmen oder einen schönen Tag auf der GardenLife verschenken? Dann nutzen Sie doch den Kartenvorverkauf, und kommen Sie »grün« zur Messe und wieder zurück: Detaillierte Informationen finden Sie unter www.gardenlife.de

GardenLife 2023

Ort: Pomologie Reutlingen
Datum: Donnerstag, 18. – Sonntag, 21. Mai 2023
Öffnungszeiten: Do, Fr, So 11.00 – 19.00 Uhr
Sa 11.00 – 22.00 Uhr
Einlaß bis 1 Stunde vor Veranstaltungsende

Eintritt: Tagesticket 10,00 € Kinder, Schüler, Studenten, Arbeitslose und Menschen mit Behinderung haben gegen Vorlage einer Bescheinigung freien Eintritt.

Hunde dürfen an der Leine mitgebracht werden.

Vorverkauf: All diejenigen, die es gar nicht erwarten können, die GardenLife zu besuchen, können ihre Tickets schon vorab ganz bequem über das Vorverkaufsstellennetz von »Easy Ticket Service« erwerben.

Weitere Infos:
www.gardenlife.de/tickets-kaufen

Heilpflanze Hanf

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?

Da wir seit 2018 Hanfprodukte vertreiben und sehr viele positive Rückmeldungen bekommen, ist der Hanf inzwischen unser täglicher Begleiter. Neben den vielen gesundheitlichen Bereichen, wo Hanfprodukte eingesetzt werden, könnte der Hanf auch zahllose andere Menschheitsprobleme lösen. Über 50.000 verschiedene Einsatzmöglichkeiten in der Industrie werden dieser Universalpflanze zugeschrieben. Sei es als Alternative in der Papiergewinnung, als Dämmstoff, als Faser für die Textilindustrie, als Regenerationspflanze für kontaminierte Böden und vieles andere mehr.

Ein Hektar Hanf soll doppelt so viel CO_2 binden wie ein Hektar Regenwald. Daß Hanf als Papierrohstoff um ein Vielfaches schneller wächst als die armen Bäume, die für unzählige Wegwerfpapierprodukte (Prospekte & Co.) herhalten müssen, versteht sich von selbst. Der Hanf hat mit die höchste Biomasse aller hierzulande wachsenden Pflanzen. Er braucht keine Spritzmittel, ist sehr pflegeleicht und zu 100 % verwertbar.

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 wissen möchten oder sich für Hanfblüten, Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

Infonachmittage zum Thema Hanf

Diese finden 2023 u.a. an folgenden Tagen statt: 18.3., 22.4., 20.5., 24.6. - jeweils von 15.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr.

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

Anmeldung, Beratung und Bestellungen:

Verlag für Natur und Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

Tel. 07945-943969
mh@naturscheck.de
www.naturscheck.de

Global denken, lokal handeln – Der individuelle Weg zur Nachhaltigkeit

Sich auf »Vater Staat« zu verlassen, ist derzeit sicher nicht die beste Option. Ein Ohnmachtsgefühl beschleicht einen bei der Frage: Haben »unsere« Volksvertreter die vielen Krisen überhaupt noch im Griff? Gefällt mir als Bürger das Tempo, in dem die Politik versucht, die Energiewende voranzutreiben, die Folgen des Klimawandels einzudämmen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen? Da ist es doch sinnvoller, selber aktiv zu werden. Es gibt viele Möglichkeiten, vor der eigenen Haustür etwas zu bewirken: auch in der NATURSCHECK-Region nehmen mutige Menschen die Zukunft des Planeten und der nachfolgenden Generationen selbst in die Hand.

Energie-Autarkie. Homeoffice. Klimawandel. Sabbatical. Selbstversorgung. Diese Begriffe fallen in der aktuell schwierigen Zeit auch im privaten Rahmen immer öfter. Viele Menschen erleben die von der Politik propagierte »Zeitenwende« vor allem als unsichere Zeit: die weltweit zunehmenden Konflikte, die wichtige Lieferketten plötzlich zusammenbrechen lassen und somit die Armut in Krisengebieten erhöhen, das eifrige Wettrüsten und bizarre Säbelrasseln oder die spürbaren Folgen des Klimawandels halten die Menschen auch hierzulande in Atem.

Was aber tun, wenn die Regierung kein nachhaltiges Konzept zu haben scheint, drängende Probleme nach wie vor »aussitzt«, nationale Interessen gar als zweitrangig einstuft oder es plötzlich für legitim hält, dubiose Gas-Deals mit Ländern wie Katar aus dem Hut zu zaubern? Wo ist der notwendige politische Weitblick, ohne den langfristige Lösungen nicht möglich sind? Ist es nicht längst an der Zeit für uns alle, Eigenverantwortung zu übernehmen und selbst zu der Veränderung zu werden, die wir in der Welt sehen wollen?

Global denken, lokal handeln

Die praktische Anwendung der englischen Sprachformel »Think global, act local« wird in diesen schweren Zeiten wichtiger denn je – gemäß dem Grundsatz: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«. Während von »Vater Staat« immer weniger (Sinnvolles) zu erwarten ist, beschenkt uns »Mutter Natur« weiter großzügig, obwohl wir sie oft sehr respektlos behandeln. So gilt es in erster Linie, zu einem natürlicheren Leben zurückzukehren und alles zu fördern und zu unterstützen, was ein solches Leben ermöglicht. Immer mehr Menschen sind sich dieser Tatsache bewußt.

Parallel dazu wächst der Widerstand in der Bevölkerung, wenn – um des schnöden Mammons willen – immer mehr ländlicher Raum den Interessen

großer Unternehmen weichen soll. Die Natur wird zurückgedrängt, immer mehr Flächen werden versiegelt. Für den Ausbau der Firma Tesla in Grünweide werden gerade 70 Hektar Wald gerodet. Und daß ein Großteil der Politiker die Zwangsräumung des Dorfs Lützerath durch den Energieriesen RWE einfach geschehen ließ, verstärkt vor allem bei jüngeren Menschen die Zweifel, ob sie der aktuellen Politiker-Generation noch den Glauben an eine bessere Zukunft schenken sollen. Da helfen auch banale Werbeslogans wie »Die Zukunft glaubt an uns« nicht, mit welchem z.B. die FDP ins politische Jahr 2023 gestartet ist. Die »Fridays for Future-Generation« dürfte sich für »Fracking-Fans« á la Christian Lindner vermutlich wenig begeistern.

Doch auch die anderen etablierten Parteien machen es kaum besser. Und wer auf die Grünen gehofft hat, bei dem sitzt der Schock am tiefsten. Die angeblich so naturfreundliche und friedliebende Partei hat sich innerhalb weniger Monate in das krasse Gegenteil verwandelt. Neben Waffenlieferungen in Kriegsgebiete stehen nun auch wieder Frackinggas und andere naturschädigende Energiequellen hoch im Kurs. Daß Krieg einer der größten Umweltverschmutzer auf dem Planeten Erde ist und daher schnellstmöglich und vor allem diplomatisch beendet werden sollte, scheint komplett in Vergessenheit geraten.

Wie fremd vielen Menschen die Natur geworden ist, zeigt das Beispiel USA. Da wurde doch anläßlich des Kälteeinbruchs im Dezember tatsächlich medial kolportiert, man befinde sich »im Krieg gegen Mutter Natur.« Wie kann ein Mensch im Krieg mit der heiligen Quelle sein, aus der er hervorgegangen ist? Ist es nicht vielmehr so, daß wir nach und nach verlernt haben, in Harmonie mit dieser Quelle zu leben und stattdessen versuchen, sie mit Gewalt zu kontrollieren und zu unterwerfen? Sie uns »untertan zu machen«?

Fakt ist: Es bedarf eines großen Umdenkens und Umhandelns. Viele Menschen wollen nicht mehr warten, bis der letzte Baum gerodet, der letzte Fluß vergiftet oder der letzte Fisch aus Geldgier oder Machtstreben gefangen ist. Sie haben längst angefangen, nachhaltige Entwicklungen in den Gemeinden und Städten anzuschieben, in denen sie leben. Im NATURSCHECK Magazin stellen wir regelmäßig solche regionalen und auch überregionalen Projekte und Initiativen vor.

Carsharing wird immer beliebter

Das Auto als »Klimakiller Nr. 1« zu diffamieren, ist sicher weit über das Ziel hinausgeschossen. Vor allem auf dem Lande gibt es zum Auto kaum Alternativen. Daß jedoch meist nur eine Person in einem Fahrzeug sitzt und der fahrbare Untersatz den größten Teil des Tages unbewegt auf irgendeinem Parkplatz steht, ist tatsächlich nicht wirklich ökologisch.

In Ballungsräumen wie Heilbronn oder Stuttgart verstopfen PKWs und Lastkraftwagen zudem die Straßen, vor allem in den Innenstädten. Eine klimafreundliche Alternative zum eigenen Auto ist z.B. das CarSharing-Prinzip: in Schwäbisch Hall bietet der Verein »teilAuto« ein interessantes Konzept für alle, die kein eigenes Auto haben oder besitzen möchten, sondern sich lieber ein Auto mit anderen teilen.

Im ländlichen Raum ist es vor allem für ältere Menschen eine Herausforderung, mobil zu bleiben: der Blick auf den Fahrplan an der örtlichen Bushaltestelle ist nicht nur an den Wochenenden trostlos. Wie gut, daß ländlich gelegene Gemeinden wie z.B. Untermünkheim einen Seniorenbus anbieten. Die Fahrgäste können den Fahrtag und die Fahrzeiten bestimmen und auch den Abhol- und Zielort angeben.

Beim Thema Mobilität bedarf es in der Zukunft vieler kreativer Lösungen – und wenn man wirklich will, ist es gar nicht so schwer.

Verkehrsinfarkt ade dank Homeoffice?

Ebenfalls ein Segen für viele Menschen ist die Arbeit im Homeoffice. Was vor einigen Jahren noch als »unmöglich« galt, hat sich inzwischen vielfach bewährt. Anstatt sich also in den quälenden Großstadtverkehr zwischen Bad Cannstatt und Stuttgart-City begeben zu müssen und dabei den CO_2-Ausstoß weiter anzuheben, entscheiden sich auch nach Ende des Corona-Lockdowns immer mehr Menschen bewußt für das Arbeiten von zu Hause aus.

Doch das ist erst der Anfang: Durch Zoom- und andere Online-Meetings werden unzählige berufliche Fahrten überflüssig. Die Zeiten, in denen man aus ganz Deutschland zu einem, oftmals wenig ergiebigen Mitarbeitertreffen anreiste, um auf der Hin- und Rückfahrt ein Mehrfaches an Zeit auf der Autobahn zu verbringen, neigen sich in vielen Unternehmen dem Ende. Auch müssen »wichtige Topmanager« nicht mehr im Privatjet für eine kurze Vertragsunterschrift nach New York fliegen, sondern können dies heute auch »virtuell« erledigen.

Und all jene, die behaupten, im Homeoffice werde nicht effektiv gearbeitet, mögen sich an das »leistungshemmende« Betriebsklima in mancher Firma erinnern. Oder an die ermüdenden Stunden im Stau bei der täglichen Fahrt zur Arbeit und zurück, oder an das Großraumbüro mit all seinen Ablenkungen und dem oft störenden Geräuschpegel...

Und wer weiß, ob wir in Zukunft nicht teilweise als »Selbstversorger« leben werden und in der »Mittagspause zu Hause« entspannt unseren Gemüsegarten

gießen können. Eine solch sinnvolle Tätigkeit kann derzeit noch kein PC für uns erledigen.

Weniger Flächenverbrauch mit einem Tiny House

»Weniger ist mehr«, wird oftmals behauptet. Allerdings gilt das nicht für all jene, die verzweifelt nach einem Wohnsitz suchen und mangels Angebot keinen finden.

Doch ist die Wohnungsnot alleine nicht der Grund, weshalb Tiny Houses immer beliebter werden. So sind Tiny Houses in Zeiten hoher Immobilienpreise (noch) bezahlbar. Menschen, die in Tiny Houses wohnen, freuen sich aufgrund der überschaubaren Wohnfläche über niedrige Energiekosten. Zudem ist es möglich, Tiny Houses komplett energieautark zu machen. Und da es auch Tiny Houses auf Rädern gibt, besteht für »Vagabunden« die Möglichkeit, regelmäßig den Wohnort zu wechseln.

Städte wie z.B. Neckarsulm haben das Tiny Houses-Wohnprinzip inzwischen auf dem Schirm. Die Stadtverwaltung und der Gemeinderat werben für Tiny Houses und richten derzeit eine Fläche ein, auf denen diese einmal stehen könnten.

In den nächsten NATURSCHECK-Ausgaben und auf www.naturscheck.de werden wir einige Tiny-Houses-Pioniere vorstellen, die ihre Erfahrungen gerne mit Interessierten teilen.

Urban Gardening

Der Urban Gardening-Trend hat auch in Schwäbisch Hall längst Einzug gehalten. In der Gelbinger Gasse haben sich konsumbewußte Bürger zusammengetan und bewirtschaften dort eine kleine Anbaufläche: jedes Jahr gibt es beispielsweise leckere und gesunde Tomaten und Zucchini zum Ernten.

Die Urban Gardening-Fläche beim Schiedgraben dient hingegen in erster Linie der Artenvielfalt. Durch das bewußte Anpflanzen von insektenfreundlichen Pflanzen sollen heimische Wildbienen und Schmetterlinge auch mitten in der Stadt ein wertvolles Biotop vorfinden.

Im großen Stil praktiziert übrigens die französische Hauptstadt Paris den Gemüseanbau in der Stadt. Zahlreiche Dächer von Wohn- und Gewerbegebäuden wurden in den letzten Jahren in Gärten und Plantagen verwandelt, und weitere werden folgen. Auch andere Metropolen beginnen bereits, durch Urban Gardening eine gewisse Ernährungsautarkie anzustreben.

Man erinnere sich: Wenige Jahrhunderte ist es her, daß Schwäbisch Haller Salz und Hohenloher Agrarerzeugnisse per Pferdekutsche bis nach Paris transportiert wurden. Außer natürlich die »Räuber vom Mainhardter Wald« fingen die Kutschen ab und raubten die Leckerbissen.

Welche gewaltige Infrastruktur notwendig ist, um Millionenstädte mit Nahrung zu

Dort kaufen wo sie wachsen!

Für unsere Kultur- und Naturlandschaft ist Biodiversität elementar.
Dabei sind stresstolerante Gehölze für Klimaveränderungen ebenso relevant.
Als nachhaltige Baumschule in Schwäbisch Hall, liefern und pflanzen wir entsprechende gebietsheimische Bäume, Gehölze und Sträucher.
All diese regionalen Erzeugnisse finden Sie bei uns in großer Auswahl.

Fest verwurzelt in der Region.
waller-baumschulen.de, info@waller-baumschulen.de
74523 Schwäbisch Hall, Tüngentaler Straße 115, Fon 0791-930 950

waller GmbH Baumschulen

versorgen, wird uns meist erst dann bewußt, wenn einmal der Strom ausfällt oder die Lieferketten unterbrochen werden. Auf dem Lande ist das Überleben meist etwas leichter. Doch bieten auch Städte viele Möglichkeiten für passionierte Gemüsegärtner.

Solidarische Landwirtschaftsinitiativen

Eine nachhaltige Landwirtschaft und der Anbau von Bio-Gemüse ist das Ziel der zahlreichen SOLAWIs in der Region. Bei der solidarischen Landwirtschaft praktiziert man Selbstversorgung in der Gruppe und übernimmt damit aktiv Eigenverantwortung. Vor allem bei jungen Menschen findet das SOLAWI-Prinzip immer mehr Zulauf.

Wer beispielsweise schon einmal eine Karotte der SOLAWI in Neuenstein probiert hat, der will künftig nicht mehr so gerne zur geschmacklich hinterherhinkenden Karotte aus dem Supermarkt greifen. Auch die Artenvielfalt steht bei besagter SOLAWI hoch im Kurs: Es gibt Greifvogelsitzstangen, und die wildwachsenden Brombeeren dürfen an einem Eckchen im Gewächshaus stehen bleiben. Bienen und Schmetterlinge freuen sich über die Brombeerblüten und Singvögel über die Beeren.

Es gibt noch freie Plätze bei den regionalen SOLAWIs. Und jeder kann mitmachen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.solidarische-landwirtschaft.org

Foodsharing – Gemeinsam Lebensmittel retten!

Vor gut zehn Jahren ging die Plattform »foodsharing.de« online. Vorausgegangen waren ein Buch und ein Kinofilm über den Skandal der weltweiten Lebensmittelverschwendung sowie erste Supermarktkooperationen und Abholungen durch Lebensmittelretter.

Das Problem Lebensmittelverschwendung war damals noch neu in der Wahrnehmung in Deutschland: Es gab weder statistische Erhebungen noch wissenschaftliche Untersuchungen oder Studien dazu. Angestoßen durch die foodsharing-Initiative bewegte sich Einiges: Es kam zu einem enormen Medienecho, parteiübergreifender Zustimmung und dem Appell, die Verschwendung in Deutschland, auch mit Hilfe gesetzlicher Regelungen, bis zum Jahr 2020 zu halbieren. Seitdem werden deutschlandweit Nahrungsmittel »gerettet« und gratis an interessierte Mitmenschen weitergegeben. In Frankreich ist man schon einen Schritt weiter. Dort ist es Supermarkt-Betreibern seit 2020 gesetzlich untersagt, Lebensmittel wegzuwerfen. Was nicht verkauft wird, muß gespendet oder recycelt werden. In Deutschland ist das sogenannte »Containern«, also das Durchforsten von Supermarkt-Abfallbehältern nach Lebensmitteln, noch immer eine Straftat. Obwohl sich dort hochwertige Produkte befinden, deren Haltbarkeitsdatum noch nicht einmal abgelaufen ist.

Hier (verkürzt) die Vision der foodsharing-Initiative: »Wir träumen von einer Welt, in der das lokale sowie globale Ernährungssystem alle Menschen auf dieser Welt satt und zufrieden macht, in der die meisten Lebensmittel aus lokalem Anbau stammen und ein kleinerer Teil über einen internationalen Handel zu fairen Bedingungen stattfindet. Wir wünschen uns eine Welt, in der die Grenzen unseres Planeten gewahrt werden und der nachhaltige Umgang mit unseren Ressourcen eine Selbstverständlichkeit ist.«

Auch in der NATURSCHECK-Region sind mehrere foodsharing-Abholstellen vorhanden. Wo diese zu finden sind, erfahren Interessierte unter www.foodsharing.de

Ein ganz besonderer »Gemeinderat« im Breisgau

Ein weiteres Beispiel, das vielleicht landesweit noch mehr Schule machen sollte, sind die Ziele des »Ernährungsrates Freiburg«. In der Breisgau-Metropole treffen sich relevante Akteure aus der regionalen Land- und Ernährungswirtschaft, Lokalpolitik, Stadtverwaltung sowie Zivilgesellschaft, um eine regionale und nachhaltige Ernährung zu sichern. Dem Ernährungsrat Freiburg gehört mit Wolfgang Hees,

dem landesweiten Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (ABL), ein erfahrener Akteur an.

Die Themenfelder sind breit gestreut: Unter anderem möchte die »Eßbare Stadt« der Freiburger Zivilgesellschaft Wissen und Möglichkeiten vermitteln, hochwertige Lebensmittel in der Stadt anzubauen, zuzubereiten und zu genießen – um gemeinsam für eine regionale und zukunftsfähige Ernährung aktiv zu werden. Weitere Infos: www.ernaehrungsrat-freiburg.de

Hofläden besuchen – und so die regionale Landwirtschaft stärken

Viele Landwirtschaftsbetriebe in der Region bieten ihre Produkte in kleinen oder größeren Hofläden an. Das Warenangebot reicht von selbstgemachter Marmelade über Nudelwaren und Obstsäften und Spirituosen bishin zu Obst und Gemüse und frischen Eiern aus Bodenhaltung oder sogar in Bioqualität.

Das Hofladen-Direktvermarkungsprinzip sorgt für eine doppelte Win-Win-Situation: die kleinbäuerlichen Strukturen bleiben erhalten, und die regionale Landwirtschaft wird gestärkt. Gleichzeitig liefern die Hofläden einen nachhaltigen Beitrag zur Ernährungssicherheit. Da viele landwirtschaftliche Betriebe unter einem enormen wirtschaftlichen Druck stehen, ist es an den sogenannten »Verbrauchern«, beim Einkauf die richtige und vor allem nachhaltige Wahl zu treffen.

PRISMA
AUGENBLICKE MIT TEE

Ihr Fachgeschäft für
Tee – Zubehör – Accessoires
Primavera – Räucherwaren
Greengate – Willowtree

Hauptstraße 23
74321 Bietigheim
Tel.: 07142.43154
Mail: Prisma-tee@gmx.de

über 25 Jahre Erfahrung

www.prismatee.de

Gemeinden mit Bioenergiedorf-Status

Vor dem Hintergrund der aktuellen Energieversorgungsunsicherheit und Energieabhängigkeit von anderen Ländern kann es nicht schaden, wenn Gemeinden und Kommunen über eigene Erzeugerkonzepte zur Deckung des Strom- und Wärmebedarfs nachdenken. Auch in der NATURSCHECK-Region finden sich zahlreiche »Energie-Pioniere«. Seit 2012 ist beispielsweise die Gemeinde Großerlach Bioenergiedorf. Auch Siebeneich bei Bretzfeld oder Fußbach bei Kupferzell dürfen sich als Bioenergiedorf bezeichnen.

Das idyllische Wüstenrot mit seinen zahlreichen Teilorten ist seit einigen Jahren auf dem Weg zur kompletten Energieautarkie. Gemeinsam mit der Nachbargemeinde Mainhardt hat man das Stromnetz vom Stromriesen EnBW zurückgekauft und mit der »Energieversorgung Mainhardt Wüstenrot (EMW)« eine eigene Versorgungsfirma gegründet. Ziel ist, Plus-Energie-Gemeinde zu werden, also mehr Energie zu erzeugen, als man selbst benötigt.

Vieles dreht sich seither um die Frage: Wie kann eine Gemeinde möglichst CO_2-neutral Energie produzieren und darüber autark von Stromlieferungen werden?

Mehrere Forschungsvorhaben wurden dazu in Kooperation mit der Hochschule für Technik (HFT) in Stuttgart gestartet. Und Delegationen aus aller Herren Länder sind bereits in Wüstenrot vorstellig geworden, um das Modellprojekt zu begutachten.

Jeder Gemeinde ihr Biotop

Wir alle wissen: die Zeit drängt! Der Verlust der Artenvielfalt hat in den vergangenen Jahrzehnten immer dramatischere Ausmaße angenommen. Peter Berthold, einer der renommiertesten Ornithologen im deutschsprachigen Raum, kritisiert seit Jahren, daß inzwischen sogar bei Staren oder Haussperlingen ein kontinuierlicher Bestandsrückgang sichtbar wird.

»Alle Vögel sind schon da – Amsel, Drossel, Fink und Star« – das beliebte Kinderlied stimmt schon längst nicht mehr. Der Ornithologe weiß, daß der Flächenverbrauch weiter voranschreitet. Peter Berthold ist aber keiner, der aufgibt. Zusammen mit der Heinz-Sielmann-Stiftung hat er das Motto »Jeder Gemeinde ihr Biotop« ins Leben gerufen. Vor der Haustür – bei Billafingen – hat Peter Berthold mit Mitstreitern ein Biotop angelegt. Schon kurz danach sind seltene Tierarten wie Schwarzkehlchen oder Drosselrohrsänger zurückgekehrt.

Im nördlichen Bodensee-Raum konnte die Stiftung inzwischen mehr als 100 Biotope verwirklichen. Die Naturschützer wollen einen bundesweiten Biotopverbund aufbauen und hoffen, daß so viele Gemeinden wie möglich mitmachen. Für dieses Projekt geht Peter Berthold bundesweit auf Werbetour.

Eßbare Wildpflanzenparks

Immer mehr Fahrt auf nehmen auch die Projekte der Stiftung »Eßbare Wildpflanzen-Parks« (Ewilpa). Vor Kurzem konnte auf der Ewilpa-Website verkündet werden, daß auch in der Gemeinde Bad Schönborn bei Karlsruhe ein eßbarer Wildpflanzenpark entstehen soll. Das Ziel der Stiftung: deutschlandweit sollen 4.000 Parks aufgebaut werden.

Dr. Markus Strauß ist die treibende Kraft der Stiftung: der studierte Geograph, Biologe und Geologe widmet sich schon seit vielen Jahren dem Thema Selbstversorgung. Der Wildpflanzenexperte weiß, welche Heilkräfte die Natur bietet. Das Wissen, daß beispielsweise Weißtanne oder Giersch dem Menschen gesunde Zutaten liefern, soll mit den eßbaren Wildpflanzenparks gezielt in die breite Öffentlichkeit getragen werden. Die eßbaren Wildpflanzenparks dienen aber nicht nur als potenzielle Nahrungsquelle für Zweibeiner: die Blüten von Eßkastanien oder Heckensträuchern wie Weißdorn oder Obstbäumen locken auch seltene Wildbienen und bunte Tagfalter an. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.ewilpa.net

Mehr Autarkie schadet nie

Zum Abschluß noch ein paar Tipps für all jene, die sich etwas mehr Autarkie wünschen. Wobei mit autarkem Leben kein Eremitentum gemeint ist. Autark(er) zu leben bedeutet, sich mit möglichst vielen lebensnotwendigen Dingen selbst zu versorgen. Wer autark lebt, ist unabhängig(er) und kann sich Systemzwängen zumindest teilweise entziehen.

Vielen ist ein Komplettausstieg aus dem »alten System« eine Nummer zu groß – man kann sein Leben aber auch nur teilweise autark gestalten. So hat Selbstversorgung meist mehrere Vorteile:

- Größere Unabhängigkeit vom Wirtschaftssystem
- Weniger Konsum- und Leistungsdruck
- Rückbesinnung und Verbundenheit zur Natur
- Eine gesündere Lebensweise u.v.a.m.

Autark leben kann man alleine oder in der Gemeinschaft, z.B. auf einem alten Bauernhof, in einem Wohnwagon oder in einem Tiny House. Weltweit gibt es Ökodörfer, die weitestgehend autark leben und die sich über Zuwachs freuen. In Ökodörfern ist vor allem der Austausch von Wissen und Fähigkeiten eine große Bereicherung. Auch der soziale Aspekt spielt in Ökodörfern, Kommunen und Lebensgemeinschaften eine wichtige Rolle.

Mit diesen 7 ersten Schritten kann der Weg zur Autarkie beginnen:

1. Eigener Anbau von Obst und Gemüse. Für Städter alternativ durch Urban Gardening, einer SOLAWI-Mitgliedschaft oder dem Bezug einer regionalen Gemüsekiste.

2. Von der Solarenergie bis zur Komposttoilette können einzelne Lebensbereiche nach und nach autarker gestaltet werden. Man wächst mit seinen Aufgaben.

3. Simplify Your Life! Befreien wir uns von Ballast, damit wir lernen, mit weniger auszukommen. Minimalismus schafft neben einer aufgeräumten Wohnung auch einen aufgeräumten Geist.

4. Bevor wir etwas Neues kaufen, sollten wir uns fragen, ob wir es wirklich brauchen. Es gibt zahlreiche Tauschkreise, bei denen wir ebenfalls fündig werden können.

5. Anstatt defekte Dinge einfach wegzuwerfen, nutzen wir doch die Möglichkeit der Repair-Cafés.

6. Da immer mehr Menschen sich mit dem Thema Autarkie oder Unabhängigkeit befassen, suchen wir den Erfahrungs- und Gedankenaustausch. Wir können alle voneinander lernen.

7. Seien wir jeden Tag dankbar für die neu entstehende Freiheit – und genießen wir unser Leben!

Autoren
Andreas Scholz und Michael Hoppe

AYURVEDA-KURZENTRUM SCHLOSS KIRCHBERG

Fit in den Frühling – mit einer Ayurveda-Kur

Eine Ayurveda-Kur kann vieles wieder ins Gleichgewicht bringen. Die Jahrtausende alte indische Heilkunst betrachtet Gesundheit als etwas, das entsteht, wenn wir wieder in Fluß kommen, wenn also die Prozesse im Stoffwechsel ungehindert und balanciert stattfinden können. Daher legt Ayurveda nicht nur im Krankheitsfall Wert darauf, daß wir den Körper reinigen und entgiften, sondern empfiehlt dies auch vorbeugend, also zur Bewahrung der Gesundheit. Gerade jetzt, nach wochenlanger Kälte und oftmals damit verbundenen Infekten, haben viele Menschen das Bedürfnis, wieder neue Energie aufzutanken.

Ideale und wohltuende Konzepte bietet dafür das Ayurveda-Kurzentrum im Schloß Kirchberg/Jagst an. Ob bei einer Tagesbehandlung oder mehrtägigen Kur, mit Aufenthalt im Biohotel Schloß Kirchberg, sind immer mehr Ayurveda-Gäste von den wirkungsvollen Anwendungen begeistert und empfehlen das Kurzentrum weiter.
Nach einer Konsultation von bestens ausgebildeten Ayurveda-Ärztinnen aus Kerala in Südindien kommen individuell abgestimmte Behandlungen durch erfahrene Therapeuten zum Einsatz.
In der Regel steht am Beginn einer Kur, oder auch bei einer Tagesbehandlung die „Abhyanga" – eine Ganzkörperöl-Massage und der Shirodhara – Stirn-Ölguss. Diese Therapie, die behutsam am Kopf beginnt und an den Fußsohlen endet, übertrifft die Erwartungen der Behandelten, die zum ersten Mal diese Erfahrung machen. Therapeut Alex streicht mit sanftem Druck über die Haut und taucht seine Hände immer wieder in warmes Öl ein. Der Zustand tiefer Entspannung, der sich alsbald einstellt, läßt erahnen, was der viel zitierte Satz „Körper und Geist im Einklang" bedeutet.
Abhyanga hat viele vitalisierende Heilwirkungen: Zum einen wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gekräftigt, das Nervensystem beruhigt, und zum anderen wird die Verdauungskraft gestärkt.
Bei Beschwerden wird die Massage mit Kräuterbeuteln ergänzt. Diese werden in heißem Öl geschwenkt, dadurch lösen sich die jeweiligen Wirkstoffe besonders gut und können tief in das Gewebe eindringen. Bereits nach ein- oder zweimaliger Anwendung können die Behandelten eine Verbesserung spüren.
Wer die Gesundheitsangebote erst einmal kennenlernen möchte, sollte dies bei einem „Schnuppertag" ausprobieren – der eine wunderbare kleine Auszeit bietet!
Yoga, Meditation und ayurvedischer Kost runden das Programm positiv ab, um anhaltendes und effektives Wohlbefinden zu erreichen. Zudem kommt der Aufenthalt in schönen Zimmern, an diesem Kraftplatz – hoch über dem Jagsttal – noch hinzu, um mit dem Genuß der alten indischen Heilkunst neue Energie zu tanken.

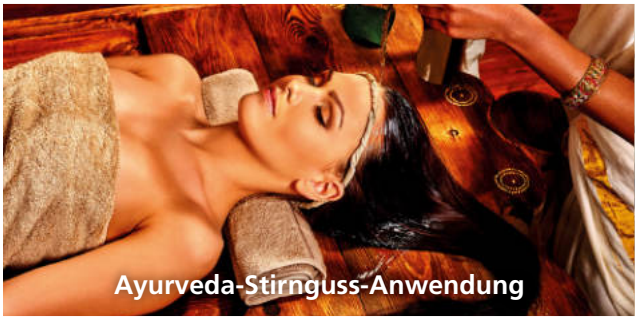
Johanna Horlacher

— AYURVEDA ZENTRUM —

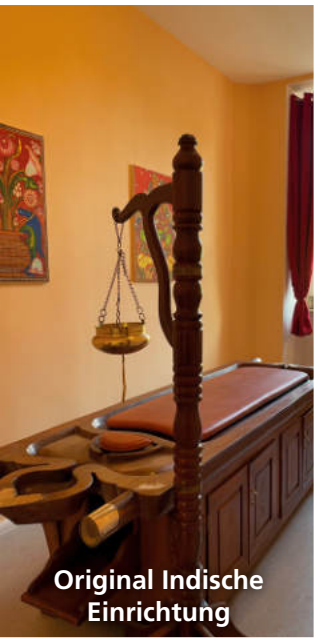
SCHLOSS KIRCHBERG

MASSAGEN, KUREN & YOGA

Ayurvedische Ärztin mit Stirnguss


Ayurveda-Stirnguss-Anwendung

Ayurveda-Hall


Original Indische Einrichtung

Das Ayurveda-Team

Ayurveda-Komfort-Zimmer

Yoga-Saal

Ayurveda-Ärztinnen

Original Ayurveda-Öl-Massage

Ayurveda-Kur-Gästezimmer

Freiluft-Terasse im Ayurveda-Kurzentrum

Angebot Frühlingskur

Unsere 3-tägige ayurvedische Frühlings-Revitalisierungs-Kur mit Übernachtung im Biohotel Schloss Kirchberg:

- 3 x Consultation (Ärztliche Beratung)
- 1 x Abhyanga (Ganzkörper-Öl-Massage, 60 Minuten) am Vormittag
- 2 x Sirodhara (Ganzkörper-Öl-Massage mit Öl-Stirnguss, 60 Minuten) am Vormittag
- 3 x Pada Marma-Abhyanga (Fußreflex-zonenmassage, 30 Minuten) oder 3 x Kansu (Fußmassage mit Kansu Bowl, 60 Minuten) am Nachmittag
- 3 x Yoga-Kurs um 18 Uhr (je 60 Minuten)
- Tägliche Nutzung von Sauna und Entspannungsraum
- Ayurvedische Vollverpflegung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen inkl. Ayurvedische Getränke und Wasser
- 2 x Übernachtung im Biohotel Schloss Kirchberg

pro Person 760,- Euro

KONTAKT

Ayurveda-Kurzentrum
Schloss Kirchberg an der Jagst
Schlossstraße 16/1
74592 Kirchberg an der Jagst

Telefon (07954) 9 86 90-01
oder 0162 6 35 87 89

Buchungen unter ayurveda-center@biohotel-schlosskirchberg.de

www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de

Ich werde ganz sicher wiederkommen!

Interview mit Sarah Wiener, Mitglied des Europäischen Parlaments, TV-Köchin und Autorin, über ihren Kuraufenthalt im Ayurveda-Zentrum Schloß Kirchberg

Liebe Sarah Wiener, ist das Ihre erste Ayurveda-Kur?

Sarah Wiener:
Nein, ich habe schon mit 30 Jahren eine Panchakarma-Kur, also eine Reinigungskur, auf Sri Lanka gemacht. Danach waren es weitere Ayurveda-Kuren in Deutschland.

Bitte erzählen Sie uns etwas über die Kur, die Sie gerade im Ayurveda Kurzentrum Schloß Kirchberg machen.

Sarah Wiener:
Vor einigen Monaten war ich beruflich auf Schloß Kirchberg und habe mir eine Ayurveda Massage gegönnt. Frau Dr. Athira Raj hat mich massiert. Ich habe seit ein paar Jahren ab und an Schmerzen im unteren Rücken. Sie hat eine alte Verletzung bei der Massage ertastet, richtig diagnostiziert und mir geraten, daß ich zur weiteren Behandlung einige Tage mal wiederkomme, obwohl ich schon länger keine Schmerzen mehr hatte. Jetzt hatte ich wieder akute Schmerzen, so daß es gut paßte. Eindrucksvoll, daß innerhalb von drei bis vier Tagen, in denen ich erneut hier bin, die Ayurveda-Ärztin mir durch Massagen meine Schmerzen nehmen konnte.

Gab es weitere Erkenntnisse für Sie?

Sarah Wiener:
Abgesehen von der Entspannung: Ich habe einen niedrigen Blutdruck. Dr. Raj hat eine Blockade im oberen Rücken bei den Schultern gelöst und verkündet, daß sich mein Blutdruck normalisieren wird. Da war ich dann doch sehr skeptisch. Aber nach der Behandlung vor ein paar Tagen ist mein Blutdruck wieder normal. Er wird hier jeden Tag gemessen. Das hat mich wirklich beeindruckt, daß mit der Marma-Massage auch niedriger und hoher Blutdruck beeinflußt werden kann. Ich bin nun gespannt, wie lange das anhalten wird.

Welche ayurvedischen Anwendungen hatten Sie?

Sarah Wiener:
Ich hatte Stirngußmassagen, Stempelmassagen, Marma-Massagen und weitere Anwendungen.

Was ist das Besondere an Ihrem Kur-Aufenthalt?

Sarah Wiener:
Als erstes fällt die große Freundlichkeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und liebenswürdig. Die beiden Ärztinnen Dr. Athira Raj und Dr. Anila Thomas sind strahlend und zugewandt, daß man direkt Vertrauen schenkt.

Was bedeutet für Sie Ayurveda?

Sarah Wiener:
Ayurveda hat weniger mit Wellness zu tun, für mich sind es medizinische Anwendungen. Ich denke, Ayurveda stabilisiert die Gesundheit oder stellt sie wieder her. Sie bringt unsere Energie, unsere Gesundheit in Balance.

Inwieweit hängen für Sie ökologische bäuerliche Landwirtschaft, gesunde Lebensmittel und die Auswirkung auf Körper, Geist und Seele zusammen?

Sarah Wiener:
Essen ist Medizin, Medizin sei dein Essen. Du bist, was du ißt. Lebensmittel sollen frisch, vielfältig und lebendig sein, und ohne schwere Verarbeitung und ohne Umweltgifte wie Pestizide. Mikroorganismen gibt es überall, auch in und auf uns. Sie sind oft unsichtbare Helfer und übernehmen viele Prozesse. Das größte Ökosystem in uns ist der Darm: das Darmmikrobiom. Je mehr verschiedene Arten im Darm angesiedelt sind, desto besser und resilienter ist das Immunsystem. Man sagt ja auch: alle Krankheiten kommen aus dem Darm. Wir brauchen unterschiedliche frische, bunte Lebensmittel, die regional und saisonal angepaßt sind. Dann wissen wir, was wir essen und stärken auch damit unseren Nachbarn. Das Besondere hier im Schloß Kirchberg ist zudem, daß Bio-Lebensmittel verwendet werden. Das finde ich gerade beim Heilgedanken wichtig.

Wie sah Ihre ayurvedische Ernährung während des Kuraufenthalts aus?

Sarah Wiener:
Ich fand sie sehr schmackhaft und abwechslungsreich, leicht und doch würzig. Es gibt einen indischen Koch hier, der die Ayurvedaküche sehr gut beherrscht.

Haben Sie schon selbst ayurvedisch gekocht? Nehmen Sie für Ihre Küche Inspiration von hier mit?

Sarah Wiener:
Ja, auf jeden Fall. Ich mag die indische Küche. Wichtig ist die Zusammenstellung mit Gewürzen in Kombination mit Gemüse.

Welche Ayurveda-Anwendung sollte Ihrer Meinung nach jeder einmal gemacht haben?

Sarah Wiener:
Alle, die älter als 25 bis 30 Jahre sind, sollten nicht nur einzelne Anwendungen, sondern eine Panchakarma-Kur bis zu drei Wochen machen. Je älter man wird, desto dringlicher wird es, sich Zeit für sich und den eigenen Körper zu nehmen. Viele reagieren erst, wenn sie chronische Schmerzen haben oder im Burnout sind. Tiefsitzende Fehlstellungen sind nicht mit zwei bis drei Behandlungen behoben. Es sollten Ursachen und nicht nur Symptome behandelt werden. Das ist ein großer Unterscheid zur westlichen Medizin, die wir ja auch nicht missen wollen.

Weitere Informationen

Ayurveda-Kurzentrum
Schloß Kirchberg an der Jagst
Schloßstr. 16/3
74592 Kirchberg an der Jagst
Tel. 07954-98690-01
oder 0162-6358789
E-mail: ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de
www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de

»Artemis – Impuls der Natur« – das Festival in Heilbronn

Im Puls der Natur und *Impulse* aus der Natur: 27. – 29. Mai 2023

Auf 20.000 Quadratmetern, mit einer Vielfalt an Ausstellern und einem mitreißenden Abendprogramm, findet über Pfingsten 2023 das Artemis-Festival statt. Organisatoren sind Klaus Umbach (Umbach Bioland Gärtnerei) und Annabell Milena Weitzel. An allen drei Tagen präsentieren zahlreiche Aussteller nachhaltige, natürliche, biologische Produkte, sowie unterstützende und spirituelle Dienstleistungen, schwingungserhöhende und wundervolle Kunstwerke und Handgemachtes. Zudem werden Workshops, Vorträge und Schnupperkurse angeboten, bei denen Teilnehmer ohne zusätzliche Investitionen sich selbst und das Wirken der Aussteller näher kennenlernen können.

Der erste Festivaltag (Samstag) wird mit einem abendlichen Livekonzert von Sänger, Songwriter und Podcaster SEOM (Patrick Kammerer) abgerundet.

Am Sonntag (Speakerabend) werden vier bekannte Sprecher »Impulsvorträge« halten, die nachhaltig zu einem natürlicheren, gesünderen und glücklicheren Leben einladen – denn dein Schicksal liegt in deiner Hand, und allein du kannst entscheiden, welchen Weg du gehen möchtest.

Festivaltickets sind online erhältlich unter:
www.gaertnerei-umbach.de

Du hast Interesse, als Aussteller oder Gastronom dabei zu sein? Schreib uns:
artemis@gaertnerei-umbach.de

Knecht GmbH – Sonnenschutztechnik

Profis für:

- Reparatur von Außenjalousien
- Reparatur + Neumontage von Rollladen
- Reparatur + Neumontage von Markisen
- Innenbeschattung

Seit mehr als 50 Jahren sind wir Ihr Fachbetrieb, wenn es um die Reparatur und Neumontage von Sonnenschutzanlagen geht.

Nach der Firmengründung im Jahr 1966, sind wir nun in der dritten Generation im Landkreis Heilbronn und Ludwigsburg tätig.

Spezialisiert haben wir uns auf die Reparatur von Außenjalousien im gewerblichen, wie auch im privaten Bereich. Dank unserem großen Ersatzteillager bieten wir Ihnen eine schnelle und zuverlässige Durchführung von Reparaturen, unabhängig vom Alter und Fabrikat der Anlage.

KNECHT
Sonnenschutztechnik

Kontakt

Knecht GmbH
Wiesenbachstr. 5-7
74336 Brackenheim
Tel. 07135 / 98350
info@knecht-sonnenschutz.de
www.knecht-sonnenschutz.de

Bärlauch: Knoblauch der Germanen und Heilpflanze seit der Antike

Knoblauch ist in aller Munde und wird von vielen nicht nur aus Geschmacksgründen geschätzt, sondern auch als Gesundheitselixier betrachtet. Der Kulturknoblauch ist allerdings keine heimische und auch keine Wildpflanze, sondern wurde bereits vor 3000 bis 4000 Jahren in China gezüchtet und existiert heute nur noch als Wirtschaftspflanze. Unser heimischer Bärlauch übertrifft als potente Wildpflanze seinen zahmen Verwandten an Konzentration an Inhaltsstoffen und Heilkraft.

Bereits in der Antike galt der Bärlauch oder Allium ursinum – wilder Knoblauch – als »Herba salutaris«, als gesundheitsfördernde Heilkraft schlechthin wegen seiner profunden und vielseitigen Wirkungen. Die alten Germanen begrüßten sich mit dem Spruch »Leinen und Lauch« (»linar, laukar«), der bedeutete: »Glück und Segen«. Dieser Gruß war eine Einladung an schützende Geister zur Abwehr von Unheil und versprach Heil, Segen und Gesundheit. Verletzungen heilten unsere Vorfahren nämlich mit Bärlauch, den sie in Leinentücher wickelten.

Für die alten Römer war Bärlauch »die Zwiebel des Nordens«. Im alten England gab es einen Spruch: »Iß Lauch im März, Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte das ganze Jahr frei.« Als entgiftendes und stärkendes Heilmittel war Bärlauch hochgeschätzt.

Ab dem 16. Jahrhundert geriet der Bärlauch in Vergessenheit. Diesen Dornröschenschlaf beendete der Biologe und Heilpflanzenexperte Dr. Georgios Pandalis, den etwas bewegte: »Warum sollten die Deutschen den asiatischen Knoblauch essen, wenn sein mitteleuropäischer Verwandter doch vor der Haustür wächst?« Diese Frage ließ ihn fortan nicht mehr los. Dr. Pandalis bewies durch umfangreiche wissenschaftliche Studien, daß diese Wildpflanze mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Eisen, Magnesium, Mangan- und Schwefelverbindungen enthält als der geruchsintensive »zahme« Verwandte Knoblauch.

Die besonders wichtigen und gesundheitsfördernden Mineral- und Schwefelverbindungen liegen im wilden Knoblauch vorwiegend in Chelatform vor und können daher besonders effektiv Schwermetalle binden und zur Ausscheidung bringen. Die Schwefelverbindungen sind »reduziert« als Sulfid. In dieser Form können Mensch und Tier sie optimal verwerten.

Zur Botanik

Der Bärlauch ist eine ausdauernde Krautpflanze und liebt feuchte Böden, Auwälder, Bachniederungen und wächst gern im Halbschatten unter großen Bäumen. Von der Ebene bis in die Voralpen bis 1900 Metern Höhe ist er in fast ganz Europa zu finden. Die Bärlauchzwiebeln treiben von Februar bis März, und spätestens Anfang Juli beendet der Bärlauch die Vegetationszeit mit Samenreife und Einziehen der Blätter. Die beste Erntezeit ist zwischen April und Mai.

Frische Bärlauchblätter können wie viele weitere Wildbeeren und Wildgemüse mit Eiern des Kleinen Fuchsbandwurms belastet sein. Die Symptome einer Echinokokkose sind gefürchtet, bei etwa 90 Prozent der Betroffenen verläuft die Krankheit tödlich. Wer Bärlauch-Produkte zum Beispiel in der Apotheke kauft, sollte daher darauf achten, daß der Bärlauch routinemäßig auf den Befall mit den Parasiten und ihren Eiern untersucht wurde.

Die wertvollen Inhaltsstoffe

Im Bärlauch finden sich mit 7,8 Gramm Schwefel pro 100 Gramm Trockensubstanz das Mehrfache wie in Knoblauch, der nur 1,7 Gramm enthält. Damit ist der Bärlauch unsere schwefelreichste Heilpflanze. Wird die Pflanze gegessen, entstehen aus dem geruchlosen Allin die stark riechenden Sulfensäuren. Sulfensäuren kondensieren zu Thiosulfinaten, die hochpotente Anti-Pilz-Mittel und natürliche und nebenwirkungsfreie Antibiotika darstellen, was auch die Wirkung von Bärlauch als Regulans der Darmflora erklärt.

Die Abbauprodukte der Thiosulfinate hemmen das Tumorwachstum durch Vermehrung der Entgiftungsenzyme und hemmen die krebsfördernde Wirkung von Schimmelpilzen. Diallyldisulfid, eines der Abbauprodukte, hemmt in vivo die krebserregende Wirkung der Nitrosamine, die zum Beispiel beim Grillen von Fleisch entstehen. Thiosulfinate verhindern die Oxidation von Cholesterin im Blut und wirken als Prophylaxe und Therapie bei Blasenentzündungen.

Bärlauch enthält konzentriert Adenosin, einen der vier Bausteine der Nukleinsäuren, in hoher Konzentration von 130 Milligramm pro 100 Gramm. Knoblauch weist mit 56 Milligramm pro 100 Gramm nur knapp die Hälfte davon auf. Damit ist Bärlauch europaweit Spitzenreiter als die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Adenosin. Adenonsin schützt das Herz, verhindert Thrombosen, wirkt günstig bei Herzrhythmusstörungen, entspannt die glatte Gefäßmuskulatur und normalisiert damit einen zu hohen Blutdruck, hemmt die Aufnahme von Cholesterin, senkt erhöhte Blutfettwerte und beugt Herzinfarkt vor.

Besonders hervorzuheben sind im Bärlauch die antimikrobiellen und Darmflora-regulierenden Eigenschaften, welche den Schwefelverbindungen zugeschrieben werden. Die Sulfide im Bärlauch regen den Speichelfluß, die Magensaftsekretion sowie die Darmperistaltik an und fördern auf diese Weise eine gesunde Verdauung. Die reduzierten Schwefelverbindungen wirken nicht nur blutdrucksenkend bei zu hohem Blutdruck und blutdrucksteigernd bei Niedrigblutdruck sowie durchblutungsfördernd, sondern verfügen darüber hinaus über antioxidative Eigenschaften, indem sie freie Sauerstoffradikale direkt abfangen und das Gluthathion-Enzymsystem anregen, wodurch weitere Antioxidans-Mechanismen im Körper stimuliert werden. Eva Aschenbrenner in »Die Kräuterapotheke Gottes«: »Bärlauch reinigt Magen, Leber, Darm, Niere, Galle und Blut. Und: Bärlauch wirkt blutdruckausgleichend.«

Bärlauch als Krebs-Prophylaxe

Die Bärlauch-Sulfide wirken darüberhinaus auch antikarzinogen mit Wirkung auf Organe wie Dickdarm, Speiseröhre, Magen und Lunge. In Ländern wie China und den Mittelmeerländern, in denen traditionell Lebensmittel mit hohem Schwefelgehalt beliebter sind als in Deutschland, kommen zum Beispiel Magen- und Brustkrebs signifikant seltener vor. In diesen Ländern wird vermehrt Lauchgemüse verzehrt. Die Schwefelverbindungen in Bärlauch entgiften die Leber und bringen Toxine wie Alkohole und Indoxyl über den Urin zur Ausscheidung.

Bärlauch fördert die Mikrozirkulation in den Gefäßen, verhindert die Umwandlung von Makrophagen in Schaumzellen und damit die Bildung von Arteriosklerose, und wirkt Entzündungen entgegen, indem die Umwandlung von Arachidonsäure in Prostaglandine gehemmt wird, welche Entzündungsreaktionen hervorrufen.

Bärlauch kann auch die Entstehung von Gefäßentzündungen auf der Innenseite unserer Blutgefäße verhindern, eine der gefährlichsten Entwicklungen bei COVID-19. Die »Ärzte-Zeitung« schrieb in ihrer Ausgabe vom 21.4. 2020: »COVID-19 ist auch eine systemische Gefäßerkrankung.« Die Akkumulation von Immunzellen, der gefürchtete Zytokinensturm, wird durch Bärlauch Frischblatt Granulat verhindert, und die Bildung von Blutgerinnseln. Bärlauch hat also ein großes Potential, den Covid-19-bedingten Gefäßentzündungen entgegenzuwirken.

Bärlauch als natürliche Vitaminquelle

Die Heilpflanze enthält eine hohe Konzentration der Mineralstoffe Eisen und Magnesium und darüber hinaus auch Vitamin K. Vitamin K ist wichtig für eine optimale Wundheilung und beugt Ablagerungen in den Gefäßen und Osteoporose vor. Magnesium ist das Entspannungs- und Anti-Streß-Mineral und senkt das Diabetesrisiko. Eisen ist notwendig für eine gesunde Blutbildung und ausreichend Lebensenergie. Pro 100 Gramm Frischpflanze enthält Bärlauch 150 Milligramm Vitamin C, 340 Milligramm Kalium und 320 Mikrogramm Mangan. Im Standardwerk »Eßbare Wildpflanzen«, AT-Verlag, heißt es: »Bärlauch senkt den Blutdruck, den zu hohen Cholesterinspiegel, wirkt Gefäßverkalkung entgegen und ist daher ein hervorragendes Mittel zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Darüber hinaus wirkt Bärlauch blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend, Stoffwechsel anregend und allgemein stärkend.«

Im Gegensatz zu Knoblauch verursacht Bärlauch keine unangenehmen Körpergerüche: Sie bleiben auch nach dem Verzehr gesellschaftsfähig. Wenn Sie eine Weile hochwertige Bärlauchpräparate eingenommen haben wie die von Dr. Pandalis Urheimische Medizin, werden sie sich vielleicht über ein starkes Immunsystem freuen, über optimale Blut- und Blutdruckwerte und mehr Lebensenergie.

Mit der alten Heilpflanze Bärlauch blüht der Mensch auf und kommt wieder ins Gleichgewicht, »back to balance«. Er fühlt sich für die Anforderungen des Alltags wieder besser gewappnet.

Autorin
Barbara Simonsohn

Kontakt
www.Barbara-Simonsohn.de

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

Wenn die »Himmelschlüsselchen« blühen, ist der Frühling da!

Die Echte Schlüsselblume (Primula veris) wächst auf trockenen, mageren Wiesen, an Böschungen und Wegrändern. Sie ist die Arzneipflanze unter den beiden Arten. Die Große Schlüsselblume (Primula elatior) wächst im Wald und an Waldrändern. Auch sie wird in der Volksheilkunde eingesetzt, wirkt allerdings etwas schwächer.

Beide Pflanzen gehören zur Familie der Primelgewächse, Primulaceae, sind mehrjährig und stehen unter Naturschutz. Also sammle nur ein paar Blüten, wenn es wirklich viele an dem Platz gibt. Am besten ist es, wenn du einen Garten hast, sie zu dir einzuladen und ein paar gekaufte Pflänzchen anzusiedeln.

Die verschiedenen Namen erzählen uns auch immer etwas über Wirkungen, Anwendungen und natürlich auch Magisches:

»Primula veris« bedeutet »Erstling des Frühlings«.

»Himmelschlüssel, Marienschlüssel, Frauenschlüssel« – sie kann etwas aufschließen, geheime Türen? Etwas Blockiertes, Verdrängtes? Oder bedeutet es vielleicht, daß die Frühlingsgöttin Ostara mit diesem Schlüssel die Herzen der Menschen im Frühling wieder geöffnet hat?

Im Lebenskreis entspricht der Frühling der Kindheit. So ist die Schlüsselblume, wie auch viele anderen Frühlingsblüher (Gänseblümchen, Veilchen, Gundelrebe, Huflattich), eine gute Kinderpflanze vor allem bei hartnäckigem Husten, der noch vom kalten Winter übrig ist. Heide Fischer nutzt die »initiale« Kraft der Schlüsselblume in ihrem Zyklustee für junge Mädchen zusammen mit Taubnesselkraut und Erdbeerblättern.

Verwendet werden:

Blüten und Wurzeln (diese dürfen nur im eigenen Garten ausgegraben werden).

Die Blüten werden bevorzugt bei Husten in der Kinderheilkunde, die Wurzeln bei Husten mit ungenügendem Auswurf und zähen Schleim, chronischem Husten, Altershusten und Raucherhusten angewendet.

Sie wirken schleimverdünnend und -lösend und auswurffördernd. Zusätzlich wirken die Wurzeln entzündungshemmend und schmerzlindernd, antiviral (Influenza A Viren), fungizid.

Inhaltsstoffe:

Die Blüten mit Kelchen enthalten: Saponine, Flavonoide, ätherische Öle.

Die Wurzeln enthalten: 3-12 % Triterpensaponine (u.a. Primulasäure A), Phenylglykoside (Methylester der Salicylsäure u.a. Primulaverin), Flavonoide, u.a.

Nebenwirkungen:

Bei der Verabreichung der Wurzelzubereitungen kann es vereinzelt zu Übelkeit und Magenbeschwerden kommen.

Teezubereitung:

½ TL Wurzeln mit 2 Tassen Wasser kalt ansetzen, zum Sieden bringen und 5 Minuten ziehen lassen.

1 TL Blüten mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Eine »Sonnensignatur« zeigt sich in der gelben Farbe. Die goldgelbe Farbe dieser so freundlichen Blume erhellt den Geist und die Stimmung und vitalisiert das Herz. Auch wir können die Kräfte der Frühlingssonne einfangen, indem wir verschiedenes Heilkräftiges mit den Blüten zubereiten.

»Frühlingsblüten-Honig« ist sehr gut für Kinder bei Husten geeignet: Blüten von Gänseblümchen, Veilchen, Huflattich, Schlüsselblumen und kleingeschnittene Spitzwegerichblätter in ein Glas abwechselnd mit Honig schichten. Die letzte Schicht sollte Honig sein und alle Blüten abdecken. Ein paar Wochen an einem warmen Platz auf einem Teller oder Untersetzer reifen lassen. Alle paar Tage das Glas auf den Kopf stellen, da die Blüten nach oben streben. Kann mit den Blüten oder abgeseiht löffelweise gegessen werden oder einen Hustentee süßen.

»Trank der Begeisterung«: Frische Blüten von Schlüsselblume, Veilchen, Gänseblümchen, Huflattich, Vergißmeinnicht in ein Glas füllen und mit Weißwein aufgießen, an einem hellen Platz 1-3 Wochen ziehen lassen oder kurz auf 70 Grad erwärmen, abkühlen lassen und genießen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Halten sie das nächste Mal inne, wenn sie blühende Himmelschlüsselchen entdecken. Was fühlen sie?

Viel Freude und gute Gesundheit!

Autorin
Renate Maia Pfrombeck

Heilpraktikerin, Mainhardt
Heilpflanzen-und-Wildkräuterschule
in Wald und Wiesen
www.naturheilpraxis-alchemilla.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.«

Frühlingskräuter-Brotknoten

- für etwa 15 Brotknoten -

500 g Weizenmehl Typ 550, 100 g Weizenmehl Typ 1050, 150 ml Milch, 150 ml lauwarmes Wasser, 20 g Hefe, 4 EL Olivenöl, 1-2 TL Salz
die Mehlsorten in eine Schüssel geben. Die Milch leicht erwärmen und zum Mehl geben. Im Wasser die Hefe unter Rühren auflösen und zum Mehl geben. Das Öl und das Salz zugeben und alles zu einem glatten, nicht mehr klebrigen Teig kneten. Diesen zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 2 Stunden auf das Doppelte gehen lassen.

100 g gesäuberte Frühlingskräuter (z.B. Petersilie, Bärlauch, Rucola, Brennnessel, Schnittlauch usw.), 100 g weiche Butter, 1 Knoblauchzehe, 100 g Frischkäse, 3 EL fein geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer
die Kräuter säubern, waschen, trockenschleudern und grob hacken. In eine Schüssel die Kräuter, die Butter und den Frischkäse geben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben geschnitten ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit einem Stabmixer glatt pürieren. Den Parmesan untermischen und den Kräuter-Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen

etwas Mehl, etwas Olivenöl, grobes Salz
etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig darauf zum Rechteck (etwa 60 x 40 cm) auswellen. Den Kräuter-Aufstrich auf das Rechteck streichen; dabei die Ränder leicht aussparen. Eine Teigseite von der langen Seite bis zur Hälfte nach oben klappen. Die andere Seite darüber schlagen. Mit einem Teigrädchen von der kurzen Seite her etwa 2-2,5 cm breite Streifen schneiden. Jeden Teigstreifen längs mittig bis auf den letzten cm einschneiden. Die beiden entstandenen Teigstränge verdrehen. Aus der Kordel einen Knoten formen. Die Knoten auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Die Knoten zugedeckt nochmals 45 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Knoten mit etwas Öl bepinseln, mit Salz bestreuen und nacheinander etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Für das Pesto können verschiedene Kräuter verwendet werden. Die Knoten passen gut zum Frühstück, zum Grillen oder als Beilage zur Suppe.

Hass kann man nur durch Liebe beenden – Gespräch mit dem Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

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

Lieber Dirk, zuerst einmal freue ich mich, daß du in dieser NATURSCHECK-Ausgabe wieder mit dabei bist. Es ist ja viel geschehen in der jüngeren Vergangenheit. Wenn du heute – mit etwas Distanz – auf das Jahr 2022 zurückblickst, was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Dirk Müller:
Was mir am meisten präsent war, ist, daß der Corona-Wahnsinn, der uns zwei Jahre lang 24 Stunden täglich beschäftigt hat, der medial herauf- und heruntergespielt wurde, von »du darfst deine Großeltern nicht mehr besuchen« bis zu »wir werden alle sterben«, innerhalb weniger Monate quasi in die Nichtexistenz verschwunden ist. Als hätte es ihn nie gegeben. Alles war plötzlich gar nicht mehr so wild, und die Maßnahmen bringen ja sowieso nichts... Aber es folgte auch kein Aufarbeiten, kein Fragen, ob man nicht übertrieben hatte etc. Und es ging grußlos über vom Pandemie-Wahnsinn in den Kriegs-Wahnsinn. Ich kann mich nicht erinnern, daß ich seit Frühjahr 2022 einmal n-tv angesurft habe, ohne daß der erste Artikel begann mit: »Selenskyi«, »Ukraine« oder »London berichtet«. Es scheint keine anderen Themen mehr zu geben.

Und ich hätte mir Anfang 2022 auch kaum vorstellen können, daß das, was man 2020/2021 mit der Gesellschaft gemacht hat, beim Thema Krieg ebenfalls möglich ist. Nachdem man seit 1945 mit einer unglaublichen Dauerbetrommelung zum Pazifismus bekehrt wurde, »Friedensbewegung« das Schlagwort war, »Frieden« der wichtigste Begriff überhaupt, Parolen wie »Nie wieder Krieg« an erster Stelle standen, hielt ich es nicht für möglich, daß innerhalb weniger Wochen eine pazifistische in eine kriegsgeifernde Gesellschaft verwandelt werden kann. Auch seitens der Politik, wo sich angebliche Friedensparteien in der Forderung nach Waffenlieferungen überschlagen und der Krieg anscheinend nur durch noch mehr Krieg beendet werden kann. Wo man sich tatsächlich zu Sätzen hinreißen läßt wie: »Mehr Waffen schützen Leben«, »Mehr Krieg verhindert Tote« – es ist mir ein Rätsel, wie so etwas möglich ist.

Und daß nun jeder, der zum Frieden aufruft, plötzlich als rechtsextremer »Putin-Versteher« dargestellt wird. Wie schnell das alles geht, das ist schon immer wieder beeindruckend. Und das ist sicher etwas, das mir von 2022 am meisten in Erinnerung geblieben ist: Wie schnell diese Gesellschaft von einer friedensbewegten Gesellschaft zu einer kriegslüsternen Gesellschaft gedreht wurde. Zumindest in der großen Wahrnehmung.

Ja, die Pandemie-Rhetorik wurde quasi über Nacht zur Kriegs-Rhetorik: Während vorher mit Begriffen wie »Pandemie der Ungeimpften« Millionen unschuldige Menschen pauschal beleidigt und stigmatisiert wurden, war nun plötzlich jeder Russe oder auch nur Russischstämmige ein potentieller »Untermensch«. Es ist wirklich erschreckend, wie mit Worten Propaganda betrieben wird und wieviele Menschen sich davon hypnotisieren und auf dasselbe unterirdische Niveau herabziehen lassen. Bei uns im Nebenort hat ein äußert sympathischer Russland-Deutscher einen Lebensmittelladen betrieben und diesen dann im Herbst letzten Jahres überraschend geschlossen. Einer der Hauptgründe war, daß viele Dorfbewohner es plötzlich ablehnten, »bei einem Russen einzukaufen«...

Dirk Müller:
Ja, so etwas kannten wir nur aus dem Geschichtsunterricht, aus der unsäglichen Zeit nach 1933: »Kauft nicht beim...!« Ganz ehrlich: Was kann dieser Mensch mit seinem Lebensmittelladen für das, was irgendwo auf Regierungsebene passiert? Es

ist ein Wahnsinn, wie es möglich ist, Gesellschaften auch heute noch zu instrumentalisieren und die Menschen gegeneinander zu hetzen. Und das nach all der Aufklärungsarbeit, die wir seit 1945 gemacht haben. Wie oft wurde in den Schulen die Frage gestellt: Wie konnte so etwas geschehen? Warum hat die Gesellschaft damals versagt? Mir scheint, daß ein Großteil der Gesellschaft noch weit davon entfernt ist, wirklich Lehren aus der Vergangenheit zu ziehen.

Der Ukraine-Krieg geht ja nun bald in das zweite Jahr. Und man blickt nicht mehr so richtig durch, wo das Ganze noch hinführen soll. Glaubst du, daß Putin sich verkalkuliert und nicht mit der großen Unterstützung des Westens gerechnet hat? Oder warum ist kein Ende in Sicht?

Dirk Müller:
Da war mit Sicherheit viel falsches Kalkül dabei. Wahrscheinlich sollte der Krieg mit einem Schlag gegen Kiew schnell beendet werden. Dieser riesige Konvoi mit 60 km Länge, das waren wenige Kampffahrzeuge, aber viel Versorgung und Nachschub. Die Strategie war wohl, schnell einzumarschieren, die Regierung flieht ins Ausland, so daß man schnell die Macht in Kiew übernehmen kann. Was aber nicht gelang, warum auch immer.

Nun hat das Ganze eine andere Dynamik gewonnen. Doch wenn ich nun höre, daß Friedenspläne nicht gemacht werden dürfen, denn Frieden sei keine Lösung, und daß die, die sich für den Frieden einsetzen, sich dafür rechtfertigen müssen, da kann ich nur den Kopf schütteln. Dabei ist es im ganzen Universum so, daß man die Dinge nur durch ihr Gegenteil wieder ins Gleichgewicht bekommt. Gewalt wurde noch nie mit Gewalt beendet, sondern mit Gewaltlosigkeit. Krieg kann man nur mit Frieden beenden, nicht mit noch mehr Krieg. Hass kann man nur durch Liebe beenden und nicht durch noch mehr Hass. Die, die das nicht wollen, wollen offensichtlich den Krieg immer weiter in die Länge ziehen…

Ja, früher galt noch die Regel: Waffen gegen den Krieg, ist wie Schnaps gegen Alkoholismus. In einem deiner letzten CASH-KURS-Videos hast du sinngemäß gesagt, daß du keine Lust mehr hast, dich ständig mit den unschönen Dingen des Lebens zu befassen und dich lieber dem Aufbauenden zuwenden möchtest. Gelingt dir dieser Spagat, wenn du über die Börse und die aktuelle Weltlage berichtest? Denn was wir dort sehen, ist ja nicht immer prickelnd…

Dirk Müller:
Tatsächlich fällt es mir immer schwerer, mich damit auseinanderzusetzen. Ich habe für mich entschieden, daß ich mich bei den Informationen, die ich für mich selbst einhole und die ich an andere Menschen weitergebe, stark an den »drei Sieben des Sokrates« orientieren möchte. Daher frage ich mich zuerst: Ist das wahr, was hier berichtet wird? Denn ich kann nur das verbreiten, wovon ich auch überzeugt bin. Darauf folgt die zweite Frage: Kann der andere mit diesen Informationen etwas Positives anfangen? Hilft es ihm weiter, sei es im täglichen Leben oder auch für seine finanziellen Investitionen? Ist es also gut, was ich ihm erzähle? Und wenn ich diese zweite Frage nicht mit Ja beantworten kann, dann muß ich das, was ich sagen möchte, noch im dritten Sieb prüfen: Ist es denn zumindest so wichtig, daß der Leser oder Zuschauer es unbedingt wissen muß? Und wenn auch das nicht der Fall ist, möchte niemand – weder ich noch der Leser – damit belästigt werden.

Man kann meine aktuelle Problematik auch in ein Bild fassen: Wir gehen durch einen Park, und der Park ist wunderschön, mit herrlichen Blumen und Bäumen. Es ist ein traumhafter Tag, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern… Ich gehe nun durch diesen Park, und am Wegesrand und im Rasen liegt auch einmal ein Hundehaufen – das ist so in einem Park. Und was ich in den letzten Jahren und Jahrzehnten zu oft gemacht habe, ist, durch diesen Park zu laufen und die Augen immer auf diese Hundehaufen zu richten. Und mich dann lautstark zu empören und darauf hinzuweisen, daß hier schon wieder ein solcher Hundehaufen liegt. Man ruft die Leute zusammen, und gemeinsam klagen wir über die Hunde, die Hundebesitzer, über die Gemeinde, die nichts dagegen unternimmt, etc.

Je mehr wir uns also mit diesen Hundehaufen beschäftigen, desto mehr übersehen wir den Park, erleben seine Schönheit nicht mehr, empfinden keine Freude… Und das möchte ich zukünftig anders handhaben. Ich möchte mehr diesen Park sehen, die wunderschönen Dinge in diesem Park, die Schöpfung bewundern und betrachten, mich daran erfreuen und mit jedem Tag ein besserer Parkbesucher werden. (lacht) Und nur noch auf die Hundehaufen achten, die auf meinem Weg liegen, damit ich nicht hineintrete.

Leider erwarten viele Menschen noch von mir, daß ich Hundehaufen suche und darauf aufmerksam mache. So ist es derzeit gar nicht so einfach, den Spagat hinzubekommen. Das ist jedoch der Weg, den ich zukünftig gehen möchte.

Du hast ja zahlreiche Entwicklungen vorausgesagt, die dann auch so eingetreten sind. Und du hast nie ein Blatt vor den Mund genommen. In deinem Buch »Machtbeben« sprichst du auch von einem großen Börsen-Crash, der unmittelbar bevorsteht. Kommt der noch, oder geht der Kelch an den vielen Aktienbesitzern vorüber?

Dirk Müller:
Wir sind mittendrin in diesem Prozeß. Doch ist das natürlich nichts, was innerhalb weniger Wochen geschieht. Aufzuhalten ist es aber nicht. Und ich denke, daß ich mit sehr vielem, was ich den letzten 20 Jahren geschrieben und beschrieben habe, richtig lag. Und von vielen wurde ich damals belächelt oder als Verschwörungstheoretiker abgetan. Das ist etwas, was mich aber überhaupt nicht interessiert. Ich erzähle das, was ich für richtig und wahr halte. Niemand wird von mir genötigt oder gezwungen, mir zuzuhören oder ein Buch von mir zu kaufen. Und die Verschwörungstheorie von gestern ist bekanntlich das Allgemeinwissen von morgen.

Apropos Verschwörungstheorie. Wir haben in den letzten Jahren den größten wirtschaftlichen Raubzug aller Zeiten erlebt durch einige global agierende Unternehmen: So hat die Pharmaindustrie viele Milliarden eingenommen durch den Verkauf ungeprüfter und teilweise komplett wirkungsloser mRNA-Spritzen – ohne für die Nebenwirkungen haften zu müssen. Dann hat Silicon Valley seine globale Machtposition massiv ausgebaut, auch auf Kosten unseres Mittelstandes. Und nun klingeln bei der Rüstungsindustrie die Kassen. Politik, Wissenschaft und Medien haben diesen Unternehmen aktiv zugearbeitet und sind teilweise als »Werbepartner« aufgetreten. Glaubst du, daß man diese globalistische Machtmonopolisierung noch aufhalten kann?

Dirk Müller:
Nein, die kann man nicht aufhalten. Die ist in vollem Gange. Und wir erleben eine immer größere Machtfülle von Konzernen, von privaten Strukturen – die Politik wird zunehmend zum Erfüllungsgehilfen. Wenn man sich die einzelnen Protagonisten anschaut, die wirken zunehmend wie planlose Marionetten, die wenig Ahnung haben. Irgendjemand muß ihnen dann die Entscheidungen vorgeben. Und je mehr man mit Menschen spricht, die im Fuchsbau aktiv

sind, desto mehr wird dieser Eindruck bestätigt.

Wir haben ja mehrfach in früheren Interviews darüber gesprochen: Wir leben in einer Plutokratie, einer Herrschaft der Habenden, der Reichen und Einflußreichen – was aber schon seit Abschaffung der Monarchie so ist. Wir haben uns nur eingebildet, daß es anders wäre. Heute wird es immer offensichtlicher. Die Kontrollmechanismen, die das Ganze noch im Zaum gehalten haben, wurden über die Jahre zunehmend erodiert. Die Medien haben längst die Seiten gewechselt: Während sie früher die Kontrolleure der Macht waren, sind sie zum Sprachrohr der Macht geworden. So können die Mächtigen ihre Macht nun viel ungenierter ausbauen und ausleben, und das tun sie auch. Das werden wir auch nicht aufhalten können.

Ich habe hierzu eine sehr pragmatische Einstellung: Vielleicht braucht die menschliche Gesellschaft für eine bestimmte Phase eine solch groteske Entwicklung – denn wir stehen erst am Anfang. Und ich glaube, daß wird noch Formen annehmen, die wir uns noch gar nicht wirklich vorstellen können, was z.B. Überwachung, Kontrolle oder die Einschränkung individueller Freiheiten angeht.

Diese völlige Macht, auch durch Internet, durch Technologie und Künstliche Intelligenz – was auch immer wir damit verbinden: die meisten Menschen sehen diese Entwicklung nicht kritisch, sondern mit Begeisterung. Noch ein Gadget, noch ein Spielchen... Sie sehen die damit verbundene Gefahr nicht. Vielleicht muß man diese Gefahren erst in ihrem Exzeß erleben, um zu lernen, mit diesen Dingen umzugehen.

Aber das Hoffnungsvolle daran ist auch der Blick darüber hinaus. Jede grotesk übertriebene Ausprägung einer Gesellschaft wird eines Tages auch wieder von der Gesellschaft abgeschüttelt, und es bilden sich neue, weisere, moderatere Wege aus. Das ist seit 12.000 Jahren zivilisierter Menschheitsgeschichte so und wird auch künftig so sein. Aber die Menschheit, wie der einzelne Mensch, braucht wohl immer wieder das häßliche Ausufern in die Extreme, um sie als solche zu erkennen und sich dann erschreckt wieder davon abzuwenden. Vom kleinen Alkoholkatarrh des Individuums am nächsten Morgen »Ich trinke nie wieder was«, bis zur extremen Überzeichnung von Nationalismus, Kommunismus, totalitären Regierungsformen aller Art, an deren Ende es stets heißt »Nie wieder!« – bis zum nächsten Mal.

Aber so, wie der Mensch im Laufe seines Lebens (in aller Regel) lernt, die Extreme zu meiden und in ein gesünderes Mittelmaß einzupendeln, so lernt auch die menschliche Gesellschaft – wenngleich über Jahrhunderte und Jahrtausende –, sich in ihrem Reifeprozeß immer mehr auf einem Mittelweg einzupendeln. Ein Prozeß, der sicher noch viele Jahrhunderte und mehr dauern wird. Sich mit dieser Natur der Dinge abzufinden und ins Reine zu kommen, sie als ewigen und notwendigen Entwicklungsprozeß zu akzeptieren, macht das Leben mit all den Fehlern und Extremen, die um uns herum passieren, wesentlich ruhiger und verständnisvoller.

Wir sind schon weit gekommen, auch wenn wir es oft nicht sehen wollen, weil der Blick zu kurz geht. Wir bringen keine Menschenopfer mehr dar, wir verbrennen keine rothaarigen Frauen mehr auf dem Marktplatz. Bei allen schrecklichen Kriegsbildern ist es aber ein Fakt, daß noch nie so wenige Menschen – prozentual zur Welt-Bevölkerung – durch Krieg, Hunger und Seuchen gestorben sind wie in dieser Epoche, in der wir leben. Die menschliche Gesellschaft wird unter großen Schwankungen immer besser, auch wenn es uns viel zu langsam zu gehen scheint.

Der aktuelle NATURSCHECK hat das Thema »Freiheit« als Leitmotiv. Wir haben uns ja schon mehrfach darüber unterhalten, daß in einer Welt der Polarität bekanntlich alle Dinge zwei Seiten haben. So führt die aktuelle Bedrohung der Freiheit auch dazu, daß man nicht mehr alles für selbstverständlich hält. Viele Menschen sind in den letzten Jahren bewußter geworden. Was sind für dich die positiven Aspekte der jüngeren Vergangenheit?

Dirk Müller:
Wie du sagst: viele Menschen sind aufmerksam und nehmen das aktuelle Geschehen sehr wohl wahr. Sie suchen Antworten auf der anderen Seite, auf der Achtsamkeitsseite und spüren, daß hier etwas geschieht, was sie nicht wollen. Das beobachte ich auch. Es gibt immer mehr Menschen, die sich philosophische und spirituelle Fragen stellen... Das ist aber nicht die Masse. Die Masse geht meist noch wie die Lemminge ihren Weg, durch die Medien, das Marketing und den Mainstream kanalisiert.

Für die, die reflektieren, verändert sich etwas. Es verändert sich zwar nicht das System als Ganzes, jedoch das persönliche Leben. Ich führe derzeit ganz viele spannende Gespräche mit Menschen. Die Gespräche beginnen mit Themen wie Wirtschaft und switchen dann ganz schnell auf eine philosophische Ebene zu Themen, die auch wir hier miteinander besprechen. Diesen Veränderungsprozeß finde ich sehr positiv. Und ich selbst verändere mich in einer Art und Weise, die ich früher nicht für möglich gehalten hätte. Je größer eine Krise ist, desto größer sind auch die Entwicklungsschritte, die damit einhergehen.

Was sind denn die größten Veränderungen, die du bei dir selbst feststellst?

Dirk Müller:
Ich bin gerade dabei, ein ganz anderer zu werden als der, er ich in den vergangenen Jahren war. Ich höre heute viel mehr zu. Ich frage mehr. Früher war ich der, der gern und viel geredet hat. Ich bin sehr viel achtsamer geworden, habe eine völlig andere Sicht auf die Welt, darauf, was wichtig und nicht wichtig ist – das geht aber weit über diese Allgemeinplätze hinaus. Ich überlasse viele Entscheidungen der Seele und dem Herzen, statt dem Verstand. Das Ego schwindet und geht weit zurück – die Seele geht nach vorne. Und das ist ein Weg, der gerade erst begonnen hat.

Lieber Dirk, ganz herzlichen Dank für das interessante und wieder sehr offene Gespräch. Ich freue mich schon auf das nächste Mal!

Das Interview führte
Michael Hoppe

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

Weitere Informationen:
Zum Dirk Müller Premium Aktien Fonds unter www.dirk-mueller-fonds.de

Zum Thema Wirtschaft unter www.cashkurs.com

Eine andere, verbundenere und friedvollere Welt ist möglich...

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess

Joachim Armbrust & Sandra Rose

Was wäre, wenn sich in jeder/m von uns das Bewusstsein erfahrbar Raum schafft, dass alle Menschen auf der Erde eine einzige große Gemeinschaft bilden? Was wäre, wenn wir bereit wären, uns auf den Weg zu machen, um in ein gemeinsames, in ein friedliches, respektvolles und schöpferisches Miteinander zu wachsen? Was wäre, wenn wir uns dazu ein Forschungslabor schaffen würden, um miteinander zu lernen, wie wir individuell fühlen und empfinden können und uns trotzdem oder gerade deshalb als Gemeinschaftskörper verstehen lernen?

Wir laden interessierte Menschen ein, gemeinsam mit uns einen solchen Gemeinschaftsbildungsprozess bewusst zu initiieren und uns an 4 Wochenenden über ein Jahr verteilt in diesem gemeinsam gestalteten Experimentierfeld zu begegnen, um Wahrhaftigkeit miteinander zu erproben, um uns authentisch zu zeigen, auch mit unseren Schattenseiten, unseren Ängsten, Verletzungen, Befürchtungen, um insgesamt unsere antrainierte Schutzhaltung durchlässiger werden zu lassen und in diesen Raum hinein Mitgefühl für das Gegenüber, aber auch Selbstmitgefühl für uns selbst zu entwickeln.

Gemeint ist damit ein ehrliches Miteinander. Dieses bedarf der wahrhaftigen Kommunikation – jenseits von Hierarchie, Machtaufbau und Verteidigung. Wir sehen die Entfaltung und Entwicklung solcher gelebten, authentischen Gemeinschaftsprozesse sogar als wichtigsten und grundlegendsten Baustein zur Schaffung einer Neuen Welt an. Denn erst die Erfahrung eines friedvollen Miteinanders, macht die Vision von einer brüderlichen und schwesterlichen Welt des Teilens möglich. Um dahin zu gelangen, sind der Wille zur Gemeinschaft trotz aller Verschiedenheit und auch die Bereitschaft, um die persönliche Wahrheit zu ringen, nötig. Das schließt die verdrängten und beschönigten Aspekte unseres Menschseins ein, die Schatten, die – wenn sie ausgesprochen werden – das Risiko beinhalten, nicht verstanden, nicht geliebt, ja: abgelehnt zu werden. Das Paradoxe dabei ist, dass das, was wir befürchten, vor dem wir Angst haben, nur sehr selten eintritt und stattdessen etwas ganz anderes geschieht: Annahme und Anteilnahme. Doch genau dafür braucht jede/r Einzelne den Mut, sich mit allen Facetten zu zeigen. So lautet eine der wichtigsten Empfehlungen für den Prozess: „Riskiere etwas, habe Mut, dich zu zeigen und gespiegelt zu werden, in deinen Mustern, in deinen Glaubenssätzen, in deinen Gewohnheiten, die dir den Weg zum Nächsten, und damit zur Gemeinschaft abschneiden! Wir werden bei diesem Experiment die Erfahrung machen, dass sich Konflikthaftes austragen kann und sich verwandeln kann in Verbundenheit, Annahme und Verstehen.

Was ist unsere Idee: Eine Gruppe von Menschen verspricht sich, für einen bestimmten Zeitraum, 4 Wochenenden, gemeinsam am Ball zu bleiben, nicht wegzulaufen, wenn es schwierig und zäh wird, und sich an den Orientierung gebenden Kommunikationsempfehlungen frei nach Scott Peck, auf Probe auszurichten. Diese weisen darauf hin, die eigenen Impulse zu erforschen und mitzuteilen, sowie die Verantwortung nicht nur für den „persönlichen Erfolg", sondern auch für das Gelingen des Gesamtprozesses zu übernehmen. Des Weiteren halten die Empfehlungen dazu an, nur zu sprechen, wenn es ein inneres Bewegt sein gibt; in der Ich-Form zu sprechen; nicht zu dozieren oder zu analysieren; keine Ratschläge zu geben; ein Wagnis einzugehen („Take a risk!"); und den Wert von Stille anzuerkennen.

Bei diesem gemeinschaftsbildenden Wir-Prozess werden wir erfahren, wie wir als Gruppe Schicht um Schicht unserer Schutzhüllen im Miteinander abtragen, sich immer mehr gelernte Rollen auflösen und wie wir immer ehrlicher und authentischer werden. Wie unsere gelernten und eingeübten Muster in den Hintergrund treten und sich immer mehr wache Aufmerksamkeit in der Gegenwärtigkeit verankert und wir - für die anderen sichtbar, aber auch für uns spürbar -, immer mehr ins Leuchten unseres ureigentlichen Wesens finden. In dem ehrlichen Sich-mitteilen kann tiefe Heilung entstehen, beim Einzelnen und in der Gruppe. In dem Prozesserlebnis von Gemeinschaft wird erfahrbar, dass der Mensch des Menschen Medizin ist.

In dieser Verfassung fängt auch unser Wir an zu strahlen. Wir erleben uns verbunden und eins und fühlen gleichzeitig unser individuelles Wesen viel mehr als wir es fühlen könnten ohne die Gemeinschaft. Eine Qualität von tiefer Stille, von sanfter Ruhe, von Einfachheit und dem Gefühl dazu zu gehören entsteht und hinter unserem Gruppenbewusstsein wird ein noch viel größerer Geist erfahrbar. Wir nennen ihn Überbewusstsein, Liebe, Kraft und Wissen des All-eins-Seins, ja, kollektive Weisheit.

Was uns allen bleibt

Auch wenn die Gruppe nach einem Jahr wieder auseinander geht, so nimmt sie doch den „Geschmack" von Gemeinschaft mit und das große Geschenk, das darin verborgen liegt, sich authentisch und offen zu begegnen. Sie hat die Notwendigkeit des Sich-Einlassens erfahren und sich für die Bereitschaft, immer wieder gemeinsam durchs Nadelöhr zu gehen, entschieden, was oftmals zähes und spannungsreiches Ringen und Arbeit für jede/n Einzelne/n bedeutet – jenseits von jeglicher Verklärung und Idealisierung. Und natürlich haben sich unterwegs auf den den Zwischenlagern zum Gipfel des Lebens auch Freundschaften gebildet.

Als Reisebegleiter/in für diesen Prozess, in dieses Abenteuer von Erfüllung und Glück, laden Sandra Rose und Joachim Armbrust von Herzen ein.
Willkommen! Wer möchte, ist dabei?!

Termin: 14.-16. April 2023
Kosten: 300 € pro Wochenende

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung
Sandra Rose & Joachim Armbrust
Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen
Telefon 0 79 06 / 9 41 77 74 0160 / 91 71 96 72 (J.A.) 0157 / 391 000 38 (S.R.)
joachim.armbrust@t-online.de rose_sandra@gmx.de

Das Ego trennt uns, das Herz verbindet

Im Mutterleib waren wir eins mit unserer Mutter. Ihr Herzschlag war der Grundton unseres Lebens. Über die Nabelschnur wurden wir ernährt. Wir waren geborgen in ihrem Leib, schwebend in Wasser. Schwerelos. Die Bedingungen waren günstig, so daß wir uns entwickeln konnten und schließlich bereit waren, verkörpert aus ihrem Leib in diese Welt einzutreten...

Wenn wir unter solch günstigen Umständen auf die Welt kamen, alles natürlich und komplikationslos verlief, wir liebevolle Menschen an unserer Seite hatten und unsere Mutter die Geburt wohlbehalten durchlebte, dann lagen wir geborgen in den Armen unserer Eltern. Warm eingepackt. Die Mutterbrust war sofort da, um uns zu nähren. Die Beziehung zu unseren Eltern, insbesondere unserer Mutter, ist der Ausdruck tiefster und innigster Verbundenheit. Sie könnte es zumindest sein. Ein Fließen von Herz zu Herz. Geborgen in Liebe. Der Idealzustand, in welchem wir gedeihen.

Viele Menschen werden jedoch aufgrund der Umstände schon früh aus diesem Garten Eden vertrieben. Vielleicht, weil die Eltern in einer dysfunktionalen Beziehung lebten und nie ein Kind wollten. Vielleicht, weil unsere Mutter selbst nie eine liebende Mutter, einen liebenden Vater kennengelernt hatte und ihr dieses Gefühl der tiefen Verbundenheit fremd war. Vielleicht erlitt sie eine schwere Wochenbettdepression, die es ihr unmöglich machte, sich gut um uns zu kümmern. Vielleicht waren unsere Eltern so in ihrem Leid gefangen, so in Unbewußtheit verstrickt, daß ihre Herzenstüren nicht in der Lage waren, sich für uns zu öffnen.

Die Erden-Schule

Wenn wir beginnen, uns in die Umstände unserer Geburt einzufühlen, ändert es nichts an dem, was war. Aber durch das Verstehen öffnet sich unsere Herzenstüre, und wir können über diese wieder zur Verbundenheit zurückfinden. Denn wir sind nur hier, weil die Bedingungen genau so waren, wie sie waren. Allein die Empfängnis, das Gedeihen im Mutterleib und die Geburt sind ein Wunder. Unzählige günstige Bedingungen kommen zusammen, damit wir das Licht der Welt erblicken. Und selbst wenn der Start ins Leben schwer und leidvoll gewesen ist, so wirken diese günstigen Bedingungen weiter, damit wir zu Erwachsenen heranreifen können.

Wir sind hier, um in der »Erden-Schule« zu lernen und uns zu entwickeln. Wir merken früher oder später, daß der vermittelte »Kopf-Ansatz« begrenzt und vor allem trennend ist. Wir erkennen, daß wir auf die »großen« Fragen des Lebens allein mit unserem Kopf nur unzureichende Antworten finden. Auch wenn dieses analytische Denken durchaus wichtig ist im Alltag, für das »Überirdische« reicht es nicht aus.

Nur wenn wir lernen, mit dem Herzen zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken, erweitert sich unsere Wahrnehmung. Wir erkennen mehr und mehr das unfaßbare Netzwerk des Lebens, beginnen in Zusammenhängen zu fühlen und diese mit unserem ganzen Sein zu erfahren. In der Zen-Praxis spricht man weniger vom Herz oder der Seele, sondern von der Buddha-Natur, dem wahren Selbst oder gar der Leere. Jede spirituelle Tradition umschreibt das Numinose mit anderen Begriffen.

Die Erden-Schule fordert uns dazu auf, Weisheit zu kultivieren. Der Sitz dieser Weisheit wird seit jeher mit unserem Herzen assoziiert. Es ist eine Art intuitives »Denken«, ganzheitliches Denken – wir könnten es auch Herzintelligenz nennen. In der Erden-Schule erkennen wir, daß unser Unterricht darin besteht, dem Leben mit dem Herzen zu begegnen. Das ist eine Erweiterung unserer herkömmlichen Sinne. Wenn wir uns auf diese Erden-Schule wirklich von Herzen einlassen, erfahren wir einen fundamentalen Perspektiven-Wechsel. Der Blick des Mangels wandelt sich in einen Blick der Fülle.

Statt mit den Augen der Angst, beginnen wir mit den Augen der Liebe zu sehen. Wir beginnen, mit dem Herzen zu lauschen, statt »nur« mit den Ohren wahrzunehmen. Wir spüren immer mehr, daß unser Wohlergehen vom Wohlergehen aller abhängt. Wir fühlen, daß wir alle im Netzwerk des Lebens miteinander verwoben sind. Wir bekommen eine Ahnung davon – und wenn wir dem Ruf weiter folgen, führt uns diese Ahnung immer tiefer in unser Herz. In die Verbundenheit und Einheit.

Wir werden still. Lauschen mehr.

Wir hören unseren Geschichten zu, die das ewige Kopfkino fabriziert, und wir erkennen, daß wir dem Leben nur wahrhaft aus der Stille heraus begegnen können. Die Erden-Schule ist eine Schule der Stille.

Wir lernen, uns nicht mehr von Erscheinungen täuschen zu lassen, sondern dahinter zu schauen. Wir beginnen, wirklich zuzuhören. Uns selbst auch zuzuhören. Diesem Körper zu lauschen, der ebenso ein grandioses

Wunderwerk ist wie überhaupt das Leben selbst. Wir fühlen Dankbarkeit und Wertschätzung.

Es spielt keine Rolle mehr, welche »Noten« wir haben. Es ist auch vollkommen bedeutungslos, ob wir »besser« oder »schlechter« sind als die sogenannten Anderen. Das Lernen in dieser Schule des Lebens ist ein fortwährender Prozeß, ein Schritt nach dem anderen, und wir lernen in diesem Prozeß, mit Anmut zu fallen und das Scheitern nicht zu verdammen. Denn all das »Schwierige« wird zu einem unserer größten Lehrmeister.

Die spirituelle Praxis beinhaltet auch ein Verlassen unserer Komfort-Zone. Spirituelle Praxis ist nicht bequem. Sie geht an unser Ego, das wir gewöhnlich als solide, feste Persönlichkeitsstruktur erfahren. Wir glauben, diese Persönlichkeit zu sein, und doch sind wir so viel mehr.

Auf dem spirituellen Pfad erkennen wir, daß kein Name unser Sein wahrhaft umfassen kann. Wir erkennen die wechselseitige Abhängigkeit alles Seienden. Und falls sich manche an dem Ausdruck »wechselseitige Abhängigkeit« stören sollten, könnte man es auch, wie Thich Nhat Hanh es zu tun pflegt, »Inter-sein« nennen.

Wir sind hier, weil alles so war und ist, wie es ist.

Wir sind hier, weil unsere Eltern und Ahnen den Weg bereitet haben. Wir sind hier, weil Himmel und Erde, die Sonne und die Sterne, die Pflanzen und Tiere uns nähren. Ohne sie könnten wir nicht sein. Wir leben in beständigem Austausch, sind mit allem verbunden, vernetzt. Das Ego trennt uns. Das Herz verbindet.

Verbundenheit kann nur aus dem Herzen heraus erfahren werden. Sie ist schon da. Es ist nicht so, daß sie erst erworben werden müßte. Wir sind mit allem verbunden, zu jeder Zeit, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Nie fallen wir aus diesem Netzwerk des Lebens. Wenn wir uns wandeln, wandelt sich das ganze Netz.

Unsere Seele oder unser wahres Selbst wissen darum. Unser Ego verneint das und glaubt, daß wir abgetrennte, isolierte Entitäten seien. Aber alleine schon, wenn wir unser Wunderwerk Körper betrachten, erkennen wir, daß unser ganzer Organismus aus nichts anderem als wechselseitiger Abhängigkeit besteht.

Der ganze Makrokosmos spiegelt sich in unserem Mikrokosmos. Das Netzwerk des Lebens ist in uns erfahrbar, fühlbar und läßt uns das Leben mit den Augen der Achtung und Demut betrachten. Wir sind hier auf dieser Erde verkörpert, um zu lernen. Das zu lernen, was wesentlich ist, das hinter uns zu lassen, was unwesentlich ist – und die Weisheit zu kultivieren, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Wir sind da, um zur Liebe zurückzukehren. In ihr unser Sein zu gründen. Jesus, Buddha und andere Weise haben uns genau das vorgelebt und sind verkörperte menschliche Wesen, die das in uns geborgene Potential auf inspirierende und eindrucksvolle Weise vorlebten. Mit ihrem ganzen Sein.

Autorin
Feryal Kosan Genc

Weitere Informationen
www.daowege.de

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

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage
• Abbau von Stress
• schnelle Tiefenentspannung
• Unterstützung von Genesungsprozessen
In Ludwigsburg mit Beate Pihale
• Klangmassage I 15.-16.04.23
1 Tages-Workshops • Info unter: Klang@B-Pihale.de
Anmeldung und Info
Tel.: 04252 9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de
PETER HESS® INSTITUT

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

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

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

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

»Die Bargeldabschaffung wird so sicher kommen wie der »Tatort« am Sonntagabend. Alle wichtigen Gruppierungen haben ein Interesse daran – mit Ausnahme des informierten Bürgers.«

Obiges Zitat stammt aus dem Buch »Machtbeben« von Dirk Müller (Mr. Dax), nachlesbar auf Seite 280. Das ist einerseits eine traurige Prognose eines renommierten Finanz-Fachmannes, andererseits steckt in dieser Aussage die Lösung: Der Schlüssel liegt offensichtlich im informierten Bürger.

Im zweiten Teil meines Artikels erzähle ich über ein Experiment, das hohe Chancen besitzt, die Anzahl der informierten Bürger exponentiell zu erhöhen und damit dem Bargeld dauerhaft Bestand zu sichern. Aber zunächst schauen wir an, warum Fachleute wie Dirk Müller das Fazit ziehen, daß das Bargeld keine Chance hat und abgeschafft werden wird.

Der Status Quo

Wie ich schon in vorhergehenden Artikeln ausgeführt habe, wurde das Fundament zur Bargeldabschaffung bereits im Jahre 2010 mit einer Gesetzesinterpretation der Europäische Kommission gelegt. Seither hat Bargeld keinen gesetzlichen Schutz und ist zahlreichen Angriffen ausgesetzt. Die Infrastruktur des Bargeldes wird kontinuierlich zerschlagen:

- Banken führen Gebühren für Ein- und Auszahlungen von Bargeld ein.
- Bankomaten werden reduziert.
- Bankschalter werden geschlossen.
- Lügen über das Bargeld werden verbreitet: Es sei unhygienisch und voller Bakterien und Viren.
- Die ersten Händler gehen dazu über, kein Bargeld mehr anzunehmen.
- Seit Januar dieses Jahres lehnen Handelsketten wie z.B. der größte Apple-Händler Gravis in Berlin mit allen seinen 40 Filialen Bargeldzahlungen ab.

Mit diesen vielzähligen Aktionen wird der Bürger dazu verleitet, Bargeld nicht mehr zu mögen, ja sogar Angst davor zu haben. Er geht dazu über, Bargeld zu meiden oder es gar nicht mehr zu nutzen. Auch wenn die Initiatoren anderswo zu finden sind, setzt der Bürger die Bargeldabschaffung letztendlich selbst um. Dadurch sinkt die Barzahlungsrate in einem immer schnelleren Tempo, bis die Infrastruktur des Bargeldes so stark ausgehöhlt ist, daß sie am Ende komplett zusammenbricht.

Auch eine gesetzliche Verankerung des Bargeldes kann diesen Trend nicht aufhalten, sondern nur verzögern. Letztendlich entscheidet über den Erhalt des Bargeldes der Bürger durch sein Handeln, also ob er damit bezahlen möchte oder nicht.

Heißt das, daß unser Bargeld nicht mehr zu retten ist?

Nein – ganz im Gegenteil. Unser Bargeld ist auf jeden Fall zu retten. Aber dazu müssen wir uns die Frage stellen: Warum

bezahlt der Bürger immer weniger mit Bargeld? Der tieferliegende Grund hängt letzten Endes mit unserem Bewußtsein zusammen. Denn unser Bewußtsein führt zu unseren Handlungen. Also: was bewegt uns dazu, mit Karte statt mit Bargeld zu bezahlen? Kennen wir noch den Wert und den Nutzen des Bargeldes?

Oder anders gefragt: Wurden wir Bürger von der Magie des Bargeldes abgespalten? Würden wir wieder zu Bargeldzahlungen zurückkehren, wenn wir diese Magie wieder kennenlernen und erfahren dürften? Kann damit der gesellschaftliche Trend von Kartenzahlungen zu Barzahlungen umgekehrt werden?

Perspektivwechsel

Hierzu habe ich im Januar ein Experiment mit 450 Teilnehmern gewagt und eine Bargeld-Challenge veranstaltet. 7 Tage lang haben wir uns täglich für eine Videokonferenz getroffen. Mit jeweils einem Impulsvortrag habe ich einen Aspekt der Magie des Bargeldes aufgezeigt. Danach gab es eine kleine Aufgabe für den Tag.

Es war schön zu beobachten, wie das Bargeld von Tag zu Tag eine immer stärkere Kraft bekam: »Ich werde noch konsequenter bar bezahlen und mein Umfeld dafür sensibilisieren.«, hieß es da. »Ich kann das eigene Geld ganz anders schätzen.«, sagte ein anderer.

An jedem Morgen haben wir die Beobachtungen und Erkenntnisse aus dem vorherigen Tag besprochen. Und im Laufe der Bargeld-Challenge entstanden immer nachhaltigere Erkenntnisse und Veränderungen: »Ich empfinde mehr Wertschätzung für die Leistung, die ich erhalten habe.«, bemerkte ein Teilnehmer. »Ich habe einen neuen Blick auf das Geldausgeben gewonnen.«, sagte ein anderer. »Bei mir entsteht Freude, Geld in die Hand zu nehmen.«, äußerte eine weitere Teilnehmerin.

Den Nutzen von Bargeld für das eigene Leben wollte nun niemand mehr missen. Und allen wurde klar:

Eine freie Gesellschaft braucht ein freies, nicht digitales Zahlungsmittel.

In dieser Woche entstand ein neues Bewußtseinsfeld. Ein Feld, das die Teilnehmer zu ganz neuen Handlungen im Leben bewegte:

- Ich gebe mein Geld mit einer anderen Energie aus.
- Ein schönes Gefühl, mit Bargeld zu bezahlen.
- Tolle Infos, die auch meinen Mann von dem Wert der Bargeldzahlung überzeugt haben.
- Ich fange an, Bargeld zu lieben.
- Ich werde meine Kreditkarte kündigen!

Die Bargeld-Challenge war ein Riesenerfolg. Denn Menschen können sich ändern – und damit ihr Handeln und unsere gesellschaftlichen Strukturen verändern. Sie ändern sich sogar gerne, wenn sie den Wert und Nutzen daraus erfassen und durchdringen. Und je mehr Menschen die Magie des Bargeldes (wieder-)entdecken, desto mehr Menschen werden bar bezahlen und dem Bargeld den dauerhaften Bestand geben.

Bargeld-Challenge Teil 2

Der Schlüssel für den langfristigen Erhalt des Bargeldes ist somit das Bewußtsein der Bürger. Das Bewußtsein über den Nutzen und die Magie des Bargeldes! Dieses Bewußtsein sollten wir weiter entfalten. Und dazu gibt es schon bald die nächste Möglichkeit.

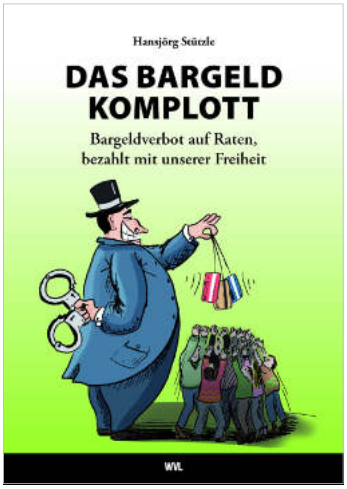
Vom 16. – 23. April wird die nächste Bargeld-Challenge stattfinden. Jeder ist dazu herzlich eingeladen und kann kostenfrei mitmachen. Ob alt oder jung, ob reich oder arm, ob angestellt oder selbständig. Anmelden und informieren können Sie sich unter: www.bargeldverbot.info/bargeld-challenge

Bei der letzten Challenge waren wir 450 Teilnehmer. Bei der nächsten vielleicht schon 1000? Und bei der übernächsten noch mehr? Machen Sie mit, und informieren Sie auch andere darüber. So kann eine Welle entstehen, auf der ein neues Bewußtsein zum Spirit des Bargeldes entsteht. Und alle Menschen, die diesen Spirit kennen, werden sich ihr Bargeld nicht wegnehmen lassen und für seinen Erhalt einstehen.

Autor:
Hansjörg Stützle

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

Kontakt:
www.wertvollleben.net
www.bargeldverbot.info



Fachkundige Beratung ist derzeit wichtiger dennje

Während vor einigen Jahren die Immobilienpreise förmlich durch die Decke schossen und auch weniger attraktive Häuser neue Besitzer fanden, ist nun sichtbar eine Trendwende zu erkennen. Gründe gibt es viele. Wir fragten den Immobilienexperten Martin Lang, wie er die aktuelle Lage rund um den Immobilienmarkt einschätzt und worauf wir uns in naher Zukunft einstellen müssen.

Lieber Martin, bei einem unserer letzten Gespräche vor vier Jahren war das Thema »der große Bauboom«. Es wurde sogar vor einer drohenden Immobilienblase gewarnt. Nun sind gleich mehrere Faktoren auf einmal eingetreten: Die Material- und Energiekosten explodieren, die Hypothekenzinsen steigen: und die Folge ist eine Rekordinflation. Wie erlebst du diese Entwicklung?

Martin Lang:
Es ist, wie du sagst. Beginnen wir bei den Hypothekenzinsen: Diese lagen Anfang 2022 noch bei durchschnittlich 0,73 %. Inzwischen sind wir bei 3,67 % angelangt. Wer vor einem Jahr also für 500.000 Euro Hypothekenkredit noch monatlich um die 1.200 Euro für Zins und Tilgung aufwenden mußte, bezahlt heute das Doppelte, wenn er aktuell einen Kredit aufnimmt. Würden die Immobilienpreise dieser Zinsentwicklung folgen, müßten sich die Marktpreise quasi halbieren. Was aber natürlich nicht der Fall ist. So sind derzeit viele Immobilienangebote überteuert und für potentielle Käufer nicht mehr zu finanzieren.

Dazu kommen die steigenden Material- und Energiepreise...

Martin Lang:
Richtig. Auch für viele Häuslebauer kam in den letzten Jahren ein böses Erwachen. Teilweise mußte man während der Bauphase mehrfach nachfinanzieren, da vor allem der Holzpreis stark angestiegen ist. Und wer sich ein älteres, sanierungsbedürftiges Haus gekauft hat, ist mit denselben Preissteigerungen konfrontiert. Vor allem Häuser aus den 60er- und 70er-Jahren sind betroffen, da hier meist sehr kostspielige Energiesanierungen anstehen. Da ist man schnell im sechsstelligen Bereich.

Wie wirkt sich das auf den Immobilienmarkt im Allgemeinen aus? Wir hatten ja in den vergangenen Jahren einen echten »Käufermarkt«, bei dem die Nachfrage das Angebot übertraf.

Martin Lang:
So richtig spürbar ist die Trendwende seit Sommer 2022. Viele Immobilienmakler berichten, daß die Anfragen um ca. 80 % zurückgegangen sind. Dazu kommt, daß viele Immobilienbesitzer Preisvorstellungen haben, die aktuell nicht verwirklicht werden können. Wer also nicht unbedingt verkaufen muß, der sollte Geduld mitbringen und darauf hoffen, daß sich die Lage bald wieder stabilisiert.

Aufgrund der angesprochenen hohen Inflation investieren wohlhabende Menschen derzeit vor allem in Sachwerte wie Land und Immobilien. Hedgefonds wie Blackrock kaufen in den USA tausende Wohnungen auf. Lohnt sich die Investition in Immobilien in unserer Region – bei der aktuellen Preislage? Wie schätzt du das ein?

Martin Lang:
Wenn der Investor Geld zur Verfügung hat und nicht finanzieren muß, auf jeden Fall. Zumal die Preise eher rückläufig sind. Auf jeden Fall ist es wichtig, den Markt aufmerksam zu beobachten.

Worauf sollten Immobilienbesitzer besonders achten, wenn sie derzeit verkaufen möchten?

Martin Lang:
Das erste ist Preissensibilität. Eine Studie besagt, daß sich eine Immobilie sehr langsam verkauft, wenn der Preis zu hoch angesetzt ist. Oft sinkt der Verkaufspreis dadurch auf etwa 15 % unter den Marktwert. Beim Verkauf müssen zudem einige rechtliche Dinge beachtet werden. So ist es seit Mai 2014 Pflicht, einen Energieausweis erstellen zu lassen. Bis auf wenige Ausnahmen gilt dies bei Verkauf und Vermietung einer Immobilie. Bei Martin Lang Immobilien ist dieser Service im umfangreichen Leistungsangebot enthalten.

Um den bestmöglichen Preis zu erzielen, müssen ebenfalls einige Punkte beachtet werden. Homestaging kann ein gutes Mittel sein. Mit Einsatz von Accessoires, Möbeln, Farbe und Licht etc. werden die Räumlichkeiten für den Verkauf vorbereitet und aufgehübscht. Da es bei einem Verkauf um sehr viel Geld geht, würde ich auf jeden Fall einen vertrauenswürdigen Fachmann zu Rate ziehen. Derzeit ist fachkundige Beratung wichtiger dennje.

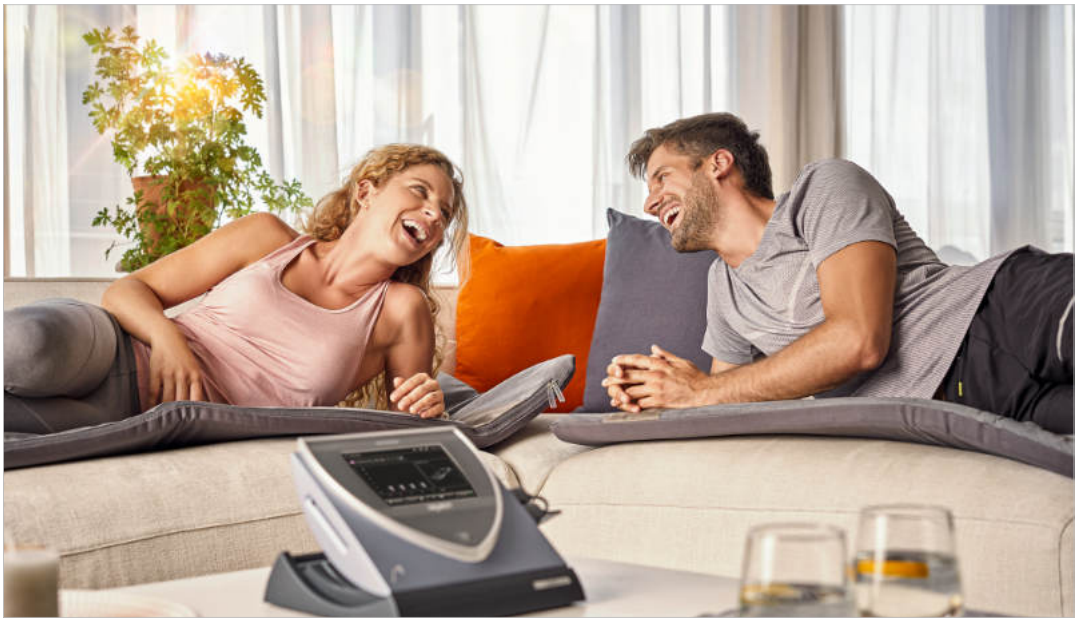
Weitere Informationen:

Martin Lang Immobilien
Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach

Tel. 07131 9739868
www.martin-lang-immobilien.de

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

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



Da mir Ärzte nicht helfen konnten, habe ich anderweitig nach Abhilfe gesucht. Auf einer Gesundheitsmesse habe ich die »Physikalische Gefäßtherapie« der Firma BEMER gefunden. Was mich verwunderte: diese Technologie gibt es schon seit über 20 Jahren, und Millionen Menschen wenden sie an und sind von der Wirkungsweise begeistert – und ich hatte noch nie etwas davon gehört.

Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße – das sind 74 % des gesamten menschlichen Blutkreislaufs. In diesem Bereich finden die Stoffwechselprozesse statt. Sie ist verantwortlich für die Versorgung der Körperzellen sowie für die Entsorgung von Stoffwechsel-Endprodukten.

Die Folgen einer verschlechterten Durchblutung können von Befindlichkeitsstörungen über Rücken- und Gliederschmerzen bis zu chronischen Krankheiten reichen bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

Die innovative Therapie aus Liechtenstein.

Die BEMER INT. AG widmet sich seit Jahrzehnten der Erforschung und der steten Weiterentwicklung einer effizienten Behandlungsmethode. Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch die Mikrozirkulation. Die BEMER-Sets enthalten ein leicht zu bedienendes Steuergerät und verschiedene Applikationsmodule für punktuelle Anwendungen.

Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® wird weltweit in Privathaushalten, medizinischen Praxen und im Leistungssport erfolgreich eingesetzt. Ihre Wirkung auf eine eingeschränkte Mikrozirkulation ist wissenschaftlich nachgewiesen.

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

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

Interessiert? Dann zögern Sie nicht und melden sich bei mir.

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

Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser...

Am 22. März ist Weltwassertag. Daß wir es beim Urelement Wasser mit einem ganz besonderen »Wesen« zu tun haben, das sich selten an die uns bekannten physikalischen Gesetze hält und mit dem Kosmos in energetischer Verbindung steht, war vielen unserer Urahnen noch bewußt. Die spirituelle Bedeutung von Wasser hat eine jahrtausendealte Tradition. Der moderne Mensch jedoch hat den tieferen Bezug zu der »Quelle des Lebens« größtenteils verloren. Es ist also an der Zeit, das alte Wissen wiederzubeleben und dem Wasser die Achtung zu erweisen, die ihm gebührt.

Beginnen wir bei den Anfängen! Wußten Sie, daß unsere geliebte Mutter Erde einst ein winziger Teil der Sonne war, der durch eine gewaltige Sonnen-Eruption von seiner Heimat abgespalten wurde? Dieser glühende, noch kindhaft unbewußte Erdklumpen wurde hinausgeschleudert ins All und nahm – bedingt durch die Schwerkraft und die eigene Instabilität – erst nach und nach die (runde) Form an, die wir heute kennen.

Wie viele Milliarden Jahre dieser kosmische Entwicklungsprozeß gedauert hat, darüber diskutieren die Wissenschaftler bis heute. Irgendwann jedoch hatte sich Mutter Erde so weit abgekühlt, daß die uns bekannte organische Evolution ihren Lauf nehmen konnte und auf einem »nackten« Stein jenes großartige und atemberaubend schöne Paradies entstand, in welchem wir heute leben.

Die Ursuppe

Vor vier Milliarden Jahren war von irdischem Paradies allerdings noch wenig zu sehen, zu spüren oder gar zu riechen. Denn zu dieser Zeit gab es noch keine Atmosphäre. Tausende von Vulkanen spien Gase aus wie Ammoniak, Kohlendioxid, Methan und Wasserdampf. Gewaltige Gewitter entluden sich, und Platzregen unvorstellbaren Ausmaßes gingen hernieder und füllten die uns heute bekannten Ozeane. Es herrschte ein Klima, in welchem kein organisches Lebewesen hätte existieren können. Unter anderem fehlte das Lebenselixir Sauerstoff.

Auch die Urmeere hatten noch wenig mit dem uns bekannten Wasser = H_2O zu tun. Die sogenannte »Ursuppe« war mit vielen Substanzen angereichert, die man heute als Bausteine des Lebens bezeichnet. Und faszinierenderweise trägt die Frau des 21. Jahrhunderts diese Erinnerung an die evolutionären Urzeiten noch in sich. Denn laut wissenschaftlicher Erkenntnisse ist das Fruchtwasser der Frau dem Wasser der Urmeere sehr ähnlich.

Ergo: Ohne das Element Wasser als spirituelle Brücke könnte außerirdisches Leben nicht auf dieser Erde »inkarnieren«.

Urmaterie Wasser

Um überhaupt zu verstehen, was Wasser ist, sollten wir uns einmal die Frage stellen, was denn noch übrigbliebe, wenn es das Wasser ganz plötzlich nicht mehr gäbe?

Der menschliche Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser, unser Gehirn gar zu 90 %. Eine Gurke besteht zu 95 % aus Wasser, eine Qualle zu 99 %! Wasser ist – obwohl es uns nicht »materiell« erscheint – die eigentliche Urmaterie, die den Grundstoff für alle Erdenkörper liefert. Oder um es mit den Worten des Naturforschers Viktor Schauberger auszudrücken: »Alles, was wir in der Natur sehen, das Gras, die Bäume, alle Tiere, all das sind verschiedene Formen von Wasser.«

Halten wir kurz inne, und stellen wir uns dieselbe Frage noch einmal: Was bliebe übrig, wenn es das Wasser ganz plötzlich nicht mehr gäbe? Leere Hüllen! Einöde! Leblosigkeit...

www – WunderWerkWasser

Wasser ist die Geburtsstätte organischen Lebens und das, was unseren Körper bildet, ihn mit Nährstoffen versorgt und am Leben erhält.

Ein kluger Mensch behauptete einmal, organisches Leben sei außerhalb des Meeres eigentlich gar nicht möglich. Die Evolution habe nur einen Trick angewandt: Sie habe kleinere Mengen Wasser abgespalten und mit einer Hülle umgeben. Dieses »umhüllte« Wasser laufe nun als Mensch und Tier auf dem Festland herum. Eine interessante These! Und gar nicht so abwegig.

Wasser ist bis heute ein wissenschaftliches Mysterium! Wie schwer Wasser »einzuordnen« ist, zeigt die Tatsache, daß Naturwissenschaftler sich von jeher über das Wesen des Wassers streiten und Dutzende wissenschaftlicher Anomalien gefunden haben. Physikalisch gesehen, hält sich Wasser an

keine Vorgaben. Einige Beispiele:

Eigentlich dürfte Wasser (H_2O) nicht flüssig sein, da es aus den zwei Gasen Wasserstoff und Sauerstoff zusammengesetzt ist. Eigentlich dürfte es nicht bei 0 Grad Celsius gefrieren, sondern erst bei -120 Grad. Eigentlich dürfte es seinen Siedepunkt nicht bei +100 Grad haben, sondern müßte bereits bei -80 Grad kochen bzw. gasförmig werden. Eigentlich müßte es seine größte Dichte bei 0 Grad haben... Hat es aber nicht!

Wasser hat seine größte Dichte bei +4 Grad, und das ist gut so. Sonst wäre nämlich Eis schwerer als Wasser, würde nicht oben schwimmen, und bei jeder Eiszeit würden die Seen und Meere von unten nach oben zufrieren... und alle Lebewesen sterben.

Viele Phänomene des Wassers erklären sich durch die Tatsache, daß H_2O kein Einzel-, sondern ein Haufenmolekül ist. Die einzelnen Moleküle werden durch magnetische Wasserstoffbrückenbindungen aneinandergefügt und spezifisch angeordnet. Je nach aufgenommener Information bilden sich unterschiedliche Wassercluster, die wie Antennen wirken und mit ähnlichen Schwingungsfrequenzen in Resonanz treten. Alle Wässer auf unserem Planeten sind daher in Verbindung und kommunizieren miteinander – denn Wasser ist gleichzeitig Sender und Empfänger.

Wasser ist nicht normal

Doch es ist hochintelligent und absolut lebensnotwendig. Wasser hat ein eigenes Bewußtsein, und der Kreislauf des Wassers bildet die Grundlage allen Lebens auf der Erde und natürlich auch im menschlichen Körper.

Etwa zwei Drittel der Erde sind mit Wasser bedeckt. 97 Prozent davon bilden die Meere, nur drei Prozent sind als Trinkwasser geeignet. Welche Folgen das Fehlen von sauberem Wasser für das Leben hat, können wir jeden Tag in den Medien verfolgen. Wird das Grundwasser verschmutzt, ist es oft für viele Jahre unbrauchbar. Auch versuchen gierige »Wasserfirmen« den Menschen das natürliche Recht auf Wasser abzusprechen. Man kauft regionale Wasserrechte von korrupten Volksvertretern, füllt Wasser in Plastikflaschen ab und verkauft es um das Vielfache teurer an die Menschen zurück, denen es eigentlich gehört.

Neben dem unmenschlichen Verhalten solcher Firmen leidet dadurch auch die Wasserqualität. Wie sich Wasserqualität definiert, auch darüber streiten sich die Geister. Während die »Pharma- und Filterfirmen« die Reinheit bzw. Sauberkeit (oft als Synonym für »Abwesenheit von natürlichen Mikroorganismen« gebraucht) oder den Mineraliengehalt als wichtigsten Faktor anführen, wird von Naturforscherseite appelliert, der Eigenintelligenz des Wassers mehr zu vertrauen. Der Naturforscher Johann Grander war überzeugt, 99 % aller Mikroorganismen im Wasser seien »wasserreinigende Mikroorganismen«. Diese nützlichen Lebewesen komplett zu eliminieren, scheint nicht der Weisheit letzter Schluß.

Dazu kommt die oben erwähnte Erkenntnis, daß Wasser unterschiedliche Informationen und auch Energien speichern kann. Nicht nur die Naturheilkunde basiert auf dieser Überzeugung. Bereits Mitte des 20. Jahrhunderts erhielt der amerikanische Wissenschaftler Linus Pauling den Nobelpreis für den Nachweis dieses besonderen Phänomens:

»Jeder materielle Stoff hat eine eigene, individuelle Schwingung.«, heißt es sinngemäß in der Erklärung. »Wenn Wasser mit einem anderen Stoff in Berührung kommt, nimmt es diese Schwingung auf, und die Wassermoleküle ordnen sich in einer spezifischen Art neu. Es entstehen Frequenzmuster in Form sogenannter Clusterbildungen. An diesen Wasserclustern erkennt der Körper die im Wasser gespeicherten Informationen.«

Wieviele Informationen im Wasser gespeichert werden können, läßt sich anhand der fast unvorstellbaren Menge der vorhandenen Speichereinheiten nur erahnen. Denn das Wassermolekül ist ein wahrer Winzling. 10 Milliarden Wassermoleküle passen in einen Stecknadelkopf. In einem einzigen Wassertropfen befinden sich 10 Trillionen (10^{18}) Wassermoleküle.

Im Großen und als Gesamtheit ist das Wasser eine gewaltige Macht. Wäre die Erde eine Kugel ohne Berge und Meerestiefen, würde das Gesamtwasser den Planeten 2700 Meter hoch umhüllen. Wir würden also in knapp drei Kilometer Wassertiefe leben!

Wasser ist eine kosmische Sache

Die spirituelle Bedeutung von Wasser zeigt sich bei allen menschlichen Kulturen. Von der (christlichen) Taufe über die heiligen und heilenden Quellen bishin zur Verehrung des Meeres durch die Seefahrer: Wasserrituale kannten alle Naturvölker. Und nicht nur der indische Ganges gilt als heiliger Fluß.

Da die Wassermenge auf unserem Planeten begrenzt ist, muß Wasser immer wieder gereinigt und erneuert werden. Die Natur nutzt dafür verschiedene »Methoden«. Neben der Filtration des in der Erde versickernden Wassers ist das z.B. die »Verwirbelung«. Naturbelassene Flüsse und Bäche fließen mäanderförmig: Darum bilden sich in den Kurven sogenannte Wasserwirbel, die – ähnlich wie ein kosmischer Wirbel – die alte Materie auflösen, Informationen löschen und das Wasser quasi erneuern.

Noch effektiver ist die Verdunstung. Hier wird das Haufenmolekül H_2O in seine Bestandteile zerlegt. Das Einzelmolekül wird dadurch leichter als Luft, steigt nach oben in höhere atmosphärische Schichten und nimmt dort kosmische »Lichtenergie« auf. Wären da nicht Luftverschmutzung und technische Strahlungen aller Art, würden die neu programmierten Regentropfen wie eine Art himmlisches Manna wieder auf die Erde zurückfallen. Nicht umsonst ist ein Spaziergang im Regen eine Art Jungbrunnen.

Im Wasser ist alles organische Leben entstanden. Wie dies letztlich möglich war und welche besondere Lebenskraft im Element Wasser steckt, zeigt vielleicht dieses einfache Beispiel: Ein Samenkorn kann 100 Jahre in der Erde liegen und schlafen. Die Sonne scheint darauf, die Erde umgibt es, die Luft fegt darüber hinweg. Aber nichts geschieht! Doch wenn ein Tropfen Wasser dieses Samenkorn berührt, dann erwacht es zum Leben und beginnt zu wachsen.

Wasser ist ein Wunder

Und es gäbe noch unendlich viel mehr über dieses Urelement des Lebens zu berichten. Der griechische Philosoph Thales von Milet drückte es vor 2600 Jahren so aus: »Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser. Aus Wasser ist alles, und ins Wasser kehrt alles zurück.«

Autor
Michael Hoppe

Wasser ist eine kosmische Sache – Interview mit dem Tiroler Wasserexperten Heribert Grander

Der Name Grander ist unauslöschbar verbunden mit dem Element Wasser. In über 30 Jahren Forschungsarbeit legte Johann Grander den Grundstein für ein ganz neues Wasserverständnis, indem er z.B. darauf hinwies, daß auch Wasser ein Immunsystem besitzt. Zudem hat es ein Gedächtnis und steht mit anderen Wässern in energetischer Verbindung. Um geschädigtes Wasser »wiederzubeleben«, stellte er mit Hilfe seiner selbstentwickelten Magnetmotoren sogenanntes »Informationswasser« her. Inzwischen wird das Vermächtnis des Tiroler Naturforschers von seinen Kindern weitergetragen. Wir hatten Gelegenheit, uns mit seinem Sohn Heribert Grander zu unterhalten.

Lieber Heribert, beginnen wir unser Gespräch mit einer Frage, die mir in den vergangenen 2-3 Jahren mehrfach gestellt wurde: Was macht denn eigentlich die Firma Grander? Man hört in letzter Zeit so wenig... Kannst du mir diese Frage beantworten?

Heribert Grander: Lieber Michael, die Corona-Zeit hat vieles möglich gemacht, hat uns aber natürlich auch hart getroffen. In Tirol durften ja zeitweise wegen der Lockdowns gar keine Beratungsgespräche mehr stattfinden. Unsere größte Stärke, den Kunden unverbindlich vor Ort zu beraten und ihm Hilfestellung bei seiner Haus-Wassertechnik zu geben, war von einem Tag auf den anderen abgestellt. Das war ein harter Schlag – und in den anderen Bundesländern und in Deutschland war es nicht anders. Wir haben die Zeit dann gut genutzt, um die Dinge anzugehen, für die man vorher keine Zeit hatte. Unser Familienunternehmen hat sich völlig neu aufgestellt. Wir sind heute digitaler unterwegs als noch vor drei Jahren und zudem kundennäher als vorher. Diese Veränderung hätte sich vorher kaum jemand vorstellen können. In dem Sinne konnten wir die Zeit gut nutzen, und du wirst hoffentlich mehr, viel mehr von uns hören.

Du bist ja der jüngste der acht Grander-Kinder. Was ist deine Funktion in der Firma? Wie lange bist du schon dabei? Und wohin soll es mit Grander in den nächsten Jahren gehen?

Heribert Grander: Das mit dem Jüngsten stimmt beinahe. Ich bin der jüngste Sohn von Johann Grander, meine Schwester Stephanie ist die Jüngste in der Familie. Wie lange ich dabei bin, kann ich verschieden auslegen. Als ich noch ein Kind war, zog es meinen Vater bereits hin zur Natur, vorher war er im normalen Berufsalltag beschäftigt. Er kam über seine Beobachtungen der Natur und ihrer Vorgänge zu dem Schluß: »Die Natur hält alles für uns bereit«. Er beobachtete das Zusammenspiel der Kräfte in der Natur, betrachtete sie als Einheit. Kommt irgendwo etwas weg, fügt sich woanders etwas hinzu. Zur Natur zählte er alles Irdische, die Tiere, die Pflanze, Berge, Wälder, Seen und sagte ihnen verschiedene Eigenschaften zu. Darüber hinaus erkannte er den allgegenwärtigen Magnetismus, der weit in den Weltraum reicht, die wohltuende Sonne und der Einfluß von Planeten und Sternen – alles funktioniert wie ein Präzisionswerk.

Das waren die Dinge, die ihn beschäftigten, und für mich waren sie so anders, so viel lebendiger, als es in der Schule vorgetragen wurde. Ich hatte die Chance, meinem Vater über die Schulter schauen zu können, weil er viel von zu Hause aus arbeitete. Mein Berufswunsch orientierte sich daran, und so entschied ich mich für eine klassische Lehre im Metallbau. Danach gab es durch den Wehrdienst eine kurze Unterbrechung, und seitdem bin ich in verschiedenen Funktionen durchgehend dabei. Man könnte also sagen, ich kenne es mein Leben lang, bin damit aufgewachsen und inzwischen seit 32 Jahren im Familienbetrieb tätig.

Zu meinen derzeitigen Aufgaben zählen die Vertriebsleitung für Österreich und Deutschland und die operative Geschäftsführung der Grander Wasserbelebung. Ich bin der Überzeugung, daß in den nächsten Jahren Wasseraufbereitung und Wasserbelebung weiter in den Vordergrund rücken. Die Chemie des Wassers ist weitgehend erforscht, aber die Physik des Wassers steckt noch in den Kinderschuhen. Da liegt enormes Potential, naturnahe Lösungen ohne

Folgekosten zum Einsatz zu bringen.

Dein Vater war ein außergewöhnlicher Mensch. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich das erste Mal mit ihm in Berührung kam. Das muß Mitte der 90er-Jahre gewesen sein. Ich fuhr mit dem Auto durch Tirol und hörte Radio. In einem Interview wurde ein gewisser Johann Grander gefragt, ob er sich für ein Genie halte, da er doch eine bahnbrechende Erfindung gemacht habe. Die Antwort war: »Ich bin nur ein Knecht!« Diese einfachen, demütigen Worte haben mich sofort in der Seele berührt. Dein Vater war von einem tiefen Gottvertrauen erfüllt, richtig? Kannst du mir ein bißchen etwas über ihn erzählen? Wie hast du ihn erlebt?

Heribert Grander: Das ist wahr, und er hat oft gesagt: »Ich bin nur ein Knecht«. Er mochte es überhaupt nicht, im Mittelpunkt zu stehen. Als »Knecht« sah er sich selber mehr im Hintergrund. Er hatte dann Partner für den Verkauf gefunden, und sie waren durch »Zufall« zur rechten Zeit am rechten Ort. Ich möchte ergänzen, Zufall ist etwas, das mein Vater völlig anders definierte. Nicht wie wir es im Volksmund als »unerwartet« verstehen, sondern eher als »für dich bestimmt«. Es ist dir zugefallen, das nannte er auch »Führung von oben«.

Der Vertrieb und seine Bekanntheit entwickelten sich dann auch sehr schnell. Und je größer und bekannter es wurde, desto mehr wurde er für Fragen und Antworten benötigt. Immer wenn er dann vor eine größere Menschenmenge treten mußte – das galt auch bei seinen Ehrungen –, meinte er: »Ich habe mich entschieden, für die Natur und speziell für das Wasser meinen Beitrag hier (auf Erden) zu leisten, und wenn es der Sache hilft, dann mache ich das.« Er hatte nie Angst vor irgendetwas und strahlte ein so tiefes Vertrauen aus, er zollte jedem Respekt und zeigte Demut, das habe ich bis heute in sehr guter Erinnerung.

Viele Menschen assoziieren den Namen Johann Grander vor allem mit dem Thema Wasser und »Wasserbelebung«. Soviel ich weiß, hat dein Vater aber anfänglich im Bereich Magnetismus geforscht und sogenannte Magnetmotoren entwickelt. Gibt es diese Magnetmotoren noch, und wofür sollten sie eingesetzt werden? Und ist es geplant, diese irgendwann auf den Markt zu bringen?

Heribert Grander: Du sprichst da ein sehr heikles Thema an, geht es doch um freie Energie. Viele Menschen beschäftigen sich derzeit mit der Thematik, schon aus der aktuellen wirtschaftlichen Situation heraus. Ja, die Generatoren gibt es noch, und sie sind so weiterentwickelt, daß wir damit unser hochkonzentriertes belebtes Wasser herstellen. Dieses Wasser kommt in den Wasserbelebungsgeräten zum Einsatz. Wir verwenden dazu das beste Wasser, das man bekommen kann, aus der eigenen Stephaniequelle.

Warum sage ich Generator? Weil ein Generator etwas umwandelt und nicht von selber läuft. Sein Weg führte meinen Vater vom Magnetismus über den Generatorenbau hin zum Wasser – wie schon gesagt, war es für ihn Führung. Ich erinnere mich, wie er unzählige Male sagte: »Wasser und Magnetismus haben eine enge Verwandtschaft«, stehen also in einer engen Verbindung. Aus den Anfängen seiner Forscherzeit entstand der SANOMAG, den wir inzwischen auch weiterentwickelt haben und der als Medizinprodukt registriert ist. Die besten Erfolge erzielt man, wenn man vor der Anwendung Wasser, am besten belebtes Wasser trinkt.

Den Generator wollte mein Vater patentieren lassen, wurde aber nach mehreren Versuchen abgewiesen, und alle Unterlagen, die er eingereicht hatte, wurden vom Patentamt retourniert. Was ihm anfangs persönlich und finanziell wehtat, betrachtete er bald schon als größten Glücksfall. Es gibt keine Unterlagen, die irgendwo aufliegen, und eine Nachahmung ist meiner Meinung nach nicht möglich. Deshalb sehen wir von einer Vermarktung des Generators auch in mehrfacher Hinsicht ab: Zum einen ist es unser Betriebsgeheimnis zur Herstellung des hochkonzentrierten belebten Wassers, zum anderen ist der Generator sehr komplex zu fabrizieren und würde viel Ressourcen binden.

Ähnlich wie der Naturforscher Viktor Schauberger hatte dein Vater eine große Hochachtung vor der Vollkommenheit der Natur. Anstatt uns »die Erde untertan zu machen«, sollten wir von der Natur lernen. Denn allem natürlichen Geschehen liegt eine höhere Weisheit zugrunde. Noch immer tun sich viele »studierte« Wissenschaftler sehr schwer, dies anzuerkennen. Sätze deines Vaters wie »das Kleine sehen wir nicht, und das Große verstehen wir nicht« oder »Wasser ist eine kosmische Sache« haben viele Menschen zum Nachdenken angeregt. Frage an dich: Warum ist Wasser eine kosmische Sache?

Heribert Grander:
Über die Arbeiten und Aussagen des Naturforscher Viktor Schauberger erfuhr mein Vater erst viel später, nachdem er seine eigenen Erkenntnisse schon gemacht hatte. Es hat ihn aber sehr interessiert, da es ein anderer Zugang zum Thema Wasser war. Mein Vater betrachtete alles aus dem Blickwinkel des Ganzheitlichen: es ist alles stetig miteinander verbunden. Die Verbindung kann über viele Wege funktionieren, über Materie, über Energie oder über Information.

Ein Beispiel, um es zu veranschaulichen: Die Oberfläche der Erde ist mit 2/3 Wasser bedeckt. Wenn die Sonne auf die Erde scheint, scheint sie auf 2/3 Wasseroberfläche, welche die ankommende Energie teilweise reflektiert, einen Teil der Sonnenenergie nimmt es aber auf. In der Nacht sind es die Sterne oder der Mond – sie haben genauso einen Einfluß auf das Wasser. Die Erde bewegt sich auf ihrer Reise durchs Weltall und nähert oder entfernt sich von verschiedenen Planeten. Alle Planeten und Sterne besitzen eine Eigenschwingung, in deren Einfluß die Erde kommt. Wasser hat eine Schlüsselfunktion und nimmt diese Schwingungen auf, leitet sie weiter an Menschen, Tiere und Pflanzen. Da diese Schwingungen aus dem Kosmos kommen und das Wasser die Verbindung herstellt, sah er es als kosmische Sache.

Wenn ich mich recht erinnere, sagte dein Vater einmal, daß er unter dem Mikroskop in einem Regentropfen erkennen könne, ob ein Gewitter im Anzug sei. Konnte er das wirklich? Und wie ist das möglich?

Heribert Grander:
Er hatte ein sehr gutes Mikroskop mit Kamera und Monitor. Ein sehr teures, aber unverzichtbares Werkzeug für ihn. Er ließ auch Tropfen auftrocknen und beobachtete das Verhalten nebenbei über das Mikroskop. Im Mikroskop konnte er manchmal in den Tropfen ein Blitzen und Aufleuchten sehen, und Stunden später ging ein heftiges Gewitter nieder. Wir bekamen es erst mit, als er an einem strahlenden Sonnenscheintag so nebenbei am Mittagstisch die Bemerkung machte, daß ein heftiges Gewitter aufziehen wird. Wasser ist mit allem in Verbindung, und vermutlich hängt es mit dem Ladungsaustausch unter den Wassermolekülen zusammen. Seit dem Experiment mit der »schwebenden Wasserbrücke« ist das Thema Ladungen im Wasser wieder in Erinnerung gerufen und wird weiter erforscht.

Es scheint eine Eigenart des Wassers zu sein, diese Phänomene aufzunehmen, und es kommt auf den richtigen Beobachter und dessen Wahrnehmung an. Mein Vater tat es nicht als ein Lichtflackern des Mikroskops ab, sondern sein Talent war, es zu sehen und dann zu hinterfragen.

Dein Vater sagte auch, daß 99 % aller Mikroorganismen im Wasser wassereinigende Mikroorganismen seien. Wir neigen ja oft dazu, diese Kleinstlebewesen kollektiv zu verteufeln und deshalb auch kollektiv zu eliminieren. Naturforscher plädieren dafür, das natürliche Milieu zu stärken, also die »positiven« Organismen zu unterstützen – damit sich das Wasser quasi selbst reinigen kann. Wie beurteilst du diese unterschiedlichen Sichtweisen?

Heribert Grander:
Das kann ich nur zu 100 % bejahen. Eine Studie aus 2021 bestätigt, daß Grander einen positiven Effekt auf die Hintergrund-Flora hat. Ein Fehlen dieser Hintergrund-Flora macht das Wasser anfällig für Krankheitserreger. Im Herbst war ich zusammen mit unserem Laborleiter Hannes auf einem Trinkwasser-Kongreß, und es tauchte die Frage auf: warum nicht gleich alles filtern und desinfizieren und auf Nummer sicher gehen? So denkt leider eine Vielzahl von Menschen. Damit öffnet man ein Faß ohne Boden, war die Antwort der Referenten. Man eliminiert die autochthone Hintergrund-Flora, die wie ein Immunsystem das Wasser reinigt.

Die Mikroorganismen sind außerdem für unsere Verdauung wichtig, um die Nahrung aufzuspalten. Sie stärken damit indirekt unser Immunsystem. Zudem ist es nicht nachhaltig, frisches Bergquellwasser, zumindest in unserer Region, so aufzubereiten. Die Natur hat ihren eigenen Plan und ihr eigenes System, und wir Menschen glauben, das Wasser beherrschen zu müssen. Mit solchen Aufbereitungsmethoden hängen wir das Wasser an die Herz-Lungen-Maschine, und es ist kein lebendiger Körper mehr. Hannes und ich haben uns damals angeschaut und gefreut. Die Labore in der Praxis wissen um die positiven Eigenschaften der Mikroorganismen Bescheid.

Um auf das Thema Grander-Wasserbelebung zurückzukommen. Es gibt ja zahlreiche Firmen, die Wasseraufbereitungsgeräte anbieten, und Begriffe wie »Belebung« oder »Vitalisierung« sind nicht urheberrechtlich geschützt. Was unterscheidet das Prinzip Grander von anderen Anlagen? Gibt es eine Art Alleinstellungsmerkmal? Und welche Möglichkeiten hat der Interessierte, die Wasserbelebung bei sich einzusetzen?

Heribert Grander:
Das Prinzip Grander Wasserbelebung basiert auf zwei Erkenntnissen von Johann Grander. Zum einen, daß sich Wasser über den Generator beleben läßt, in unterschiedlichen Stärken und Eigenschaften. Zum anderen, daß Wasser die Belebung an anderes Wasser weitergeben kann. Alles hängt über das Wasser mit allem zusammen, ein Naturprinzip. Die Wasserbelebung arbeitet ohne Strom, ohne den Einsatz von Chemikalien und braucht keine Wartung.

Vielen Anbietern geht es um Systemschutz, daß Armaturen nicht verkalken, das Leitungssystem hygienisch und kalkfrei ist. Der Ansatz ist verständlich und richtig. Aber unser Hauptaugenmerk liegt beim Genuß von Trinkwasser. In erster Linie möchten wir, daß Wasser uns guttut und unsere Gesundheit unterstützt, indem der Transport von Nährstoffen in die Zelle und Schlacken aus der Zelle optimal funktioniert. Zudem geht das Wasser nach dem Gebrauch belebt zurück in die Natur und den Wasserkreislauf, wo es weiter wirken kann. Damit ist der Mensch positiv in den Wasserkreislauf involviert und ist keine Belastung, sondern unterstützt den großen Wasserkreislauf.

Lieber Heribert, ganz herzlichen Dank für das inspirierende Gespräch und belebte Grüße an die ganze Grander-Familie.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.grander.com

BRAINKINETIK®. MACH'S EINFACH.
Bewußte Bewegung mit Hirn. Verbindet seit 1999.

BRAINKINETIK®

Wir bieten Sportbegeisterten eine Bewegungsmethode mit systematischer Anleitung zur Erreichung persönlicher Ziele. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Übung. Mittels merkwürdiger und vor allem neuartiger dreidimensionaler Körperbewegungen, fordern wir das Gehirn 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.

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.« (Superfaktor Bewegung 2008)

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. Ganz egal, wie alt man ist. Denn Lernen ist lebenslang möglich.

KOSTENLOSER EINSTEIGERKURS

Mach's einfach, und probiere eine der unzähligen BRAINKINETIK®-Übungen aus. Gib dazu einfach unter www.machs-einfach.online den folgenden Gutscheincode ein: NATURSCHECK23

Mehr zu BRAINKINETIK®
unter www.brainkinetik.online

Die Heilkraft der Dauerbrause – Erinnerungen einer Badefrau

Die Casa Medica in Elztal-Dallau ist die Heimat der weltbekannten und einzigartigen Dauerbrause. Neu entdeckt, weiterentwickelt und erfolgreich angewendet wurde die Methode von dem in New York praktizierenden Naturheilarzt Dr. Benedict Lust, einem Schüler des Pfarrers und »Wasserdoktors« Sebastian Kneipp. In der Dauerbrause sah Dr. Lust einen hochwirksamen Gesundbrunnen mit nachweisbarem Verjüngungseffekt.

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.

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 die Casa Medica und ermöglicht ernährungsbewußten »Natur- und Wasserfreunden« regenerative Tage in erholsamer Umgebung.

Erinnerungen einer Badefrau

Von den 60 Jahren, die inzwischen in Elztal-Dallau »gebraust« wird, hat Annemarie Martini 32 Jahre live miterlebt. Als Badefrau war es ihre Aufgabe, Gäste und Patienten zu betreuen und zu informieren. Anläßlich ihrer Verabschiedung in die wohlverdiente Rente blickt die inzwischen 70jährige zurück: »1990 ging ich ins Rathaus, klopfte beim Bürgermeister an und fragte ihn, ob er Arbeit für mich hat.« In dem Moment schaute jemand ins bürgermeisterliche Büro, und die Frage wurde auf der Stelle an ihn weitergereicht: »Fritz, brauchst du gerade jemanden für dein Sanatorium? Diese junge Frau sucht Arbeit.« Dr. Friedrich Dorschner wechselte ein paar Sätze mit Frau Martini, erklärte ihr, er suche eine Badefrau, lud sie kurzerhand in seinen Bus und fuhr mit ihr zum Sanatorium...

Vieles hat Annemarie Martini in den darauffolgenden Jahren erlebt und erfahren über die heilsame Kraft des Brausens mit dem Wasser der Danter Quelle – sowohl durch Patienten als auch an sich selbst. Als eine in jungen Jahren erlittene schwere Nierenvergiftung und spätere Nierenbeckenentzündungen ihren Tribut forderten, gestand sie ihrem Arbeitgeber schweren Herzens, daß sie sehr krank sei und nicht wisse, wie lange sie noch als Badefrau arbeiten könne.

Dr. Dorschner versprach ihr, sie werde »niemals zur Dialyse müssen« und verordnete umgehend drei Wochen Brause. Die wurden im Frühjahr absolviert. Die nächsten drei Wochen folgten im Herbst. Und dann das Ganze noch einmal. Nach den viermal drei Wochen Brausekur waren die Nieren in Ordnung. Sie zeigten gute Werte und machten nie wieder Probleme.

Und noch ein Vorfall aus Frau Martinis eigener Vita: ein Bandscheibenvorfall. Mit nichts als der Dauerbrause konnte sie auch diesen überwinden und ihr sowieso schon großes Vertrauen in die Brause-Therapie weiter stärken. Gut so, denn als ein Gast mit ebenfalls einem Bandscheibenvorfall und massiven Schmerzen bei ihr auftauchte, wagte auch sie ein Versprechen: »In zehn Tagen geht es Ihnen besser!« Und tatsächlich – zehn Tage darauf stand dieser Gast mit einem auf der Wiese nahe der Quelle selbstgepflückten Blumenstrauß dankbar vor ihr.

Durchhalten und Vertrauen

Viele hilfesuchende Menschen sind in den Jahren zum Dauerbrausen gekommen. Schwer an Krebs oder an Polyarthritis-Erkrankte, Menschen mit den unterschiedlichsten Diagnosen bzgl. Magen, Darm, Galle, Knochenbrüchen, Sehnenscheidenentzündungen und Menschen, die an Folgen von Schlaganfällen, Burn-out oder vielem anderem litten. Sie alle legten sich auf die Brauseliege, um dann dankbar wieder nach Hause zu fahren. Dankbar in aller Regel, aber unter einer Voraussetzung: Durchhalten!

»Bleiben Sie, bleiben Sie, bleiben Sie!« So hatte Annemarie Martini ihre Brausegäste nicht selten beschworen, um ihnen Mut zum Durchhalten zu machen. Z.B. jenen schwerst an Krebs erkrankten Mann, der nur noch mühsam etwas Brei mit Kräutern löffeln konnte. Er blieb drei Wochen, kam im Herbst für drei Wochen wieder und dann das Ganze noch einmal. Wenn sie den fast 90-Jährigen heute einmal auf der Straße trifft, begrüßt sie ihn lachend mit: »Mein Toter lebt ja immer noch.«

»Vertrauen muß sein«, erklärt die Badefrau. »Denn alles verschlechtert sich erst einmal, und viele Gäste, die neu kommen, erschrecken sich in den ersten Tagen oft. Da braucht es dann dieses Durchhalten.«

Wie jener austherapierte 35jährige Mann es brauchte, der wegen schwerster Neurodermitis schon seit acht Jahren nicht mehr hatte arbeiten können. Sieben Wochen war er im Haus mit der Dauerbrause. Unterstützt und angefeuert von Annemarie Martini hatte er eine sehr schwierige Zeit der Erstverschlimmerungen durchwandert. Der ganze Körper reagierte auf die Behandlung mit dem Quellwasser, die Augen waren von den Ekzemen fast völlig zugeschwollen. Die Ohren ebenso. Ganz, ganz langsam hatten sie mit der Brause begonnen, um es dann bis zu sechs Stunden täglich zu steigern. Und dann sachte das Ganze wieder zurück von sechs Stunden auf eine. »Ich werde ihn nie vergessen«, erzählt Frau Martini und: »Er hat nie wieder einen Rückfall gehabt.«

»Man muß schon ein bißchen glauben«, fügt Annemarie Martini hinzu, als sie sich an eine Frau erinnert, die nach einem Schlaganfall einen ihrer Arme nicht mehr heben konnte und mit nur noch winzigen Schrittchen in die Bäder getrippelt kam. So winzig die Schritte, so entschlossen der Geist – denn dieser Gast war sich sicher: »Ich gehe von hier gesund nach Hause.« Tatsächlich konnte die 75jährige Schäferin nach ihrer Heimkehr noch 10 Jahre lang ihr großes Erdbeerfeld bestellen. Und als die Sache mit dem Arm doch noch einmal zurückkehrte, lag sie rasch wieder in Dallau auf der Liege.

Heilungsgeschichten als Mutmacher

In der Rückschau auf ihre 32 Jahre als Badefrau betont Annemarie Martini, daß sie und ihre Kolleginnen immer ein eingeschworenes Team waren – und noch sind! Und daß Erfolgsgeschichten, wie die gerade geschilderten, eine wichtige Funktion haben. Denn diese Geschichten machen Mut und nähren das Vertrauen in den eigenen Heilungsprozeß. Vor allem, wenn der Beginn der eigenen Erkrankung schon lange zurückliegt oder eine Besserung längst nicht mehr wirklich erwartet wird.

Wie bei dieser jungen Frau, die fast zehn Jahre vor ihrem ersten Aufenthalt in der Casa Medica nach einer sehr schweren Gehirnblutung und einem Schlaganfall zur Rentnerin geworden war. Die ersten Tage waren schwierig, und außer zur Brause konnte sie das Bett nicht verlassen. Sogenannte Erstverschlimmerungen. Doch als sie sich am 4. Tag zum Mittagessen wieder zu ihrer Mutter an den Tisch setzte, konnte diese es kaum fassen: das rechte Auge ihrer Tochter war seit dem Schlaganfall ohne Licht gewesen, nur noch wie eine stumpfe, schwarze Scheibe – doch jetzt war das Auge plötzlich wieder »belebt«...

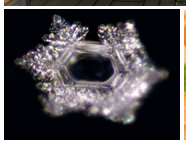
Ja, Annemarie Martini könnte noch viele Geschichten erzählen. Sie ist ein echtes Original und wird der Casa Medica fehlen. Und so endet ihre Retrospektive mit den bewegten Worten: »Es war das größte Glück in meinem Leben, daß ich in diesem Haus gelandet bin. Meine schönsten Jahre waren hier – Danke!«

Dem ist im Grunde nichts hinzuzufügen. Außer vielleicht die Anmerkung, daß man nicht schwer krank sein muß, um die besondere Heilkraft der Quellwasser-Dauerbrause genießen zu können. Auch dem gesunden Menschen tut es gut, regelmäßig Ballast abzuwerfen und seinem Körper Regeneration und Erholung zu gönnen.

Wer die Probe aufs Exempel machen möchte, ist also herzlich eingeladen. Denn nicht nur »Kurgäste« haben Zutritt zu den Brauseräumen – auch für externe Besucher ist die Casa Medica nach Voranmeldung geöffnet.

Weitere Informationen
www.casamedica.info

Casa Medica
GESUNDHEITSZENTRUM DANTER-QUELLE
CHRISTINA LESER
Obere Augartenstraße 36, 74834 Elztal-Dallau
Telefon 0 62 61 - 8 00 00, Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.de info@casamedica.de



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

Medizinwanderungen – Eine Quelle für Seelenausgleich und psychisches Wohlbefinden

Eine »Medizinwanderung« kann als Kurzformat einer Visionssuche aufgefaßt werden. Medizinwanderungen werden heute von vielen Menschen in der Mitte ihres Lebens mehrfach durchgeführt – aus Gründen der Streßverminderung, um einer ausgewogenen »Work-Life-Balance« willen, um eine Auszeit im ansonsten durchgetakteten Arbeits- und Freizeitgetümmel zu bekommen, um neue Visionen für den Beruf, die Partnerbeziehung, das Familienleben und den ganz persönlichen Lebenssinn zu erhalten, und um grundsätzlich neue Kraft für das Leben zu schöpfen.

Mich erstaunt es immer wieder, welch starke Wirkung solch ein Tag in der Natur haben kann. Viele Menschen haben den Kontakt zur Natur völlig verloren. Wenn sie dann einen Tag lang oder selbst nur für einige Stunden, ohne die sonst üblichen Ablenkungen wie etwa durch ihr Smartphone, ganz alleine in einem schönen Waldstück unterwegs sind, kann diese Erfahrung für sich schon sehr heilsam und entstressend sein. Stichwort »Waldbaden«. Viele Erwachsene werden dadurch womöglich unmittelbar an Kindheitserlebnisse erinnert, als sie mit ihren Eltern zu Spaziergängen und Wanderungen im Wald oder im Gebirge waren.

Eine Medizinwanderung hat darüber hinaus aber noch eine rituelle Absicht: nämlich eine vor der Ritualgruppe klar formulierte Intention, weshalb ein Teilnehmer anschließend allein und fastend in die Natur hinausgehen will. Dadurch hat dieses Jahrtausende alte Naturritual einen deutlichen Mehrwert und bekommt eine ungeahnte zusätzliche Tiefenwirkung im Vergleich zu einem bloßen Waldspaziergang. Denn psychische Themen, die reif sind, können durch die natürliche Umgebung und durch Fasten und Alleinsein, sowie durch die Beseitigung der sonst üblichen medialen Ablenkungsmöglichkeiten endlich ins Bewußtsein des Medizinwanderers hochkommen.

So kann eine Auszeit in der Natur sehr heilsam sein – und eine Medizin für Körper, Geist und Seele. Daher der durchaus zutreffende Name »Medizin«-Wanderung. Das folgende Beispiel von Julia soll den Sinn einer solchen Medizinwanderung näher erläutern.

»Ich kann meinen Sohn nicht loslassen«

An einem Samstagmorgen um 9.00 Uhr trifft sich eine Gruppe von sieben Personen zur Medizinwanderung auf einem Parkplatz neben einem ausgedehnten Waldstück. Die beiden Leiter, ein Mann und eine Frau, führen die Gruppe anschließend in den Wald zu einer kleinen Lichtung. Im Kreis erzählen dann die fünf Frauen und zwei Männer vor allen ihr Anliegen, warum sie überhaupt zu dieser unmittelbar bevorstehenden Medizinwanderung gekommen sind und welche Antworten sie sich dabei »im Spiegel der Natur« erhoffen.

Julia, 51 Jahre, (Name geändert), ist verheiratet und hat einen 23-jährigen Sohn. Dieser hat eine Freundin und arbeitet nach der Mittleren Reife und einer dreijährigen Lehre als Elektriker schon seit einiger Zeit in einem Betrieb. Ihr Mann fährt täglich mit der S-Bahn zur Arbeit nach München, sie selbst ist halbtags als Arzthelferin tätig. Die Familie wohnt in einem eigenen Haus in einem Dorf westlich von München.

Eigentlich hat Julia ein schönes Leben, alles scheint in bester Ordnung zu sein mit ihr und ihren beiden Männern – dem Ehemann und dem erwachsenen Sohn. Aber sie klammert und kann ihren Sohn, ihr einziges Kind, innerlich einfach nicht loslassen. Dabei will dieser schon seit einem Jahr ausziehen und mit seiner festen Freundin in einer eigenen Wohnung leben. Die Schuldgefühle gegenüber seiner Mutter hielten ihn jedoch

bis jetzt immer noch zurück. Denn Julia sagte ihrem Sohn immer wieder, daß sie dies noch nicht verkraften könne. Gleichzeitig weiß sie seit längerer Zeit, daß sie ihren Sohn damit unglücklich macht und dessen eigenes Leben blockiert, je länger sie ihn an seinem Auszug hindert.

Was ist denn nur mit ihr los, daß sie ihren Sohn innerlich einfach nicht ziehen lassen kann? Was doch eigentlich eine sehr natürliche Entwicklung wäre. Ihr Sohn steht ja bereits gut auf eigenen Beinen: Er ist finanziell unabhängig und psychisch sehr stabil. Dieser Konflikt zerrt schon seit mehreren Monaten an Julia. Sie erhofft sich heute Impulse für eine Lösung. Es ist ihr sehr peinlich, daß sie nach ihrer Erzählung in der Gruppe vor allen weinen muß. Nun bittet sie das Universum um Hilfe – um heilende Eingebungen bei der Medizinwanderung.

Die Medizinwanderung

Nachdem alle Teilnehmer ihr Anliegen vorgebracht haben, weisen die beiden Leiter darauf hin, daß alle Wesenheiten der Natur wie etwa Tiere, besondere Landschaftsformationen, Bäume, Steine, Pflanzen, Insekten usw. ein Bewußtsein haben und den Teilnehmern durch ihr Erscheinen einen Hinweis oder eine besondere Botschaft auf ihre konkrete Fragestellung geben können. Daher haben all diese Begegnungen während der Medizinwanderung womöglich eine besondere Bedeutung für das vorgebrachte Anliegen. Die Wanderung soll von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr dauern, also sieben Stunden lang.

Bevor die beiden Leiter alle Teilnehmer einzeln in ihre Solo-Zeit verabschieden, geben diese ihre Smartphones und Handys ab. Mit dabei haben sie nur einen kleinen Rucksack mit zwei Litern Wasser und ein Tagebuch, um all die Erlebnisse während des Tages notieren zu können. Auf Essen wird ganz bewußt verzichtet, um die Sinne zu stärken. Während der Medizinwanderung gilt jeder Teilnehmer wie bei einer Visionssuche als unsichtbar und ist ganz sich selbst überlassen.

Um 17.00 Uhr sind tatsächlich alle wieder zurück. Im Kreis sitzend, erzählt nun nacheinander jeder einzelne seine wichtigsten Erlebnisse von der Wanderung. Dafür hat er zehn Minuten Zeit. Alle hören aufmerksam zu, keiner gibt dazwischen einen Kommentar ab. Nach jeder Geschichte geben die beiden Leiter einen »Spiegel«, ein Feedback, was ihrer Meinung nach die Erlebnisse für den Betroffenen bedeuten könnten. Hier die Erzählung von Julia:

Die Rehe zeigen mir den Weg

»Am Nachmittag hatte ich ein besonderes Erlebnis, als ich am Waldrand neben einer alten Eiche saß. Plötzlich kam eine Reh-Mutter mit ihrem Kitz auf die Wiese vor mir. Obwohl die Mutter immer wieder den Kopf hob, um sich nach allen Seiten umzuschauen, sah sie mich nicht. Deshalb fühlten sich die beiden Rehe ungestört und sicher, und ich konnte sie entspannt beobachten. Das war wunderbar und etwas ganz Besonderes für mich, denn so etwas hatte ich noch nie zuvor erlebt. Ich war Rehen noch nie so nahegekommen wie jetzt.

Das Reh und ihr Kitz grasten fast eine ganze Stunde lang friedlich auf der Wiese, nur etwa 30 Meter von mir entfernt. Das Kitz war dabei die ganze Zeit sehr nahe bei der Mutter, es war innig mit ihr verbunden. Dieses ganze Bild vor mir rührte mich nach einer gewissen Zeit so sehr an, daß ich erneut weinen mußte – ähnlich wie schon bei der Besprechung am Morgen in der Gruppe. Ich konnte meine Tränen gar nicht zurückhalten, und da ich ganz alleine war, wollte ich dies auch gar nicht mehr. Endlich konnte ich meinen Gefühlen freien Raum geben und die Tränen einfach laufen lassen. Ich konnte es mir aber nicht erklären, warum ich so weinen mußte. Was haben die Rehe in mir angerührt, was haben sie in mir ausgelöst? Hat denn ihr Erscheinen irgendetwas mit meinem Problem zu tun?

Irgendwann war ein Knacken im Wald zu hören. Offensichtlich schreckte dieses Geräusch die Rehe so auf, daß sie die Wiese sofort fluchtartig verließen und im Wald verschwanden. Das Erlebte mit den Rehen ging mir jedoch noch lange nach, und auch jetzt bin ich deshalb immer noch ziemlich verwirrt.«

Reflexion: Die Reh-Mutter wird zum Vorbild

Nach der Erzählung bietet die Leiterin Julia folgende Deutung für ihr Tiererlebnis an: Das Reh und ihr Kitz zeigen ein gesundes und natürliches Zusammensein von Mutter und Kind. Die Reh-Mutter beschützt ihr Kitz auf ganz selbstverständliche Weise, das Kitz hat das Bedürfnis, der Mutter immer nahe zu sein:

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung

Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.

07906 / 9417774 | 0160 / 91719672 u. 0157 / 39100038 | joachim.armbrust@t-online.de

Einjährige Ausbildung zum/r Systemischen Berater/in

Die Ausbildung beinhaltet auch die Aufstellungsarbeit.
Start: 21. April 2023. Die Kosten für die 6 Module (6 x 2 1/2 Tage) belaufen sich auf 1.800 €.

Paarseminar: „Willst du mit mir gehen?“

Ein Erlebnistag für Paare
Sonntag, den 10. Juni 2023, 10 - 13 Uhr und 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.
Seminarkosten: 90 € pro Paar (ohne Mittagessen)

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess für Offene Gruppe

Eine andere, verbundenere und friedvollere Welt ist möglich...
Ein Jahr, 4 WE, verbindlich, pro WE 300 €

Alle Preise netto. Ratenzahlung ist möglich. Unterkunft kann vermittelt werden.
Ausbildungsort jeweils: Alte Schule bei der Linde

Sandra Rose
Joachim Armbrust

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Punkt-Genau-Seminare.de

Reh-Mutter und Kind sind innig miteinander verbunden. Damit hat Julia einerseits einen bestätigenden Spiegel bekommen für ihre innige Beziehung zu ihrem 23-jährigen Sohn. Denn sie hat sich ebenfalls, so wie die Reh-Mutter auf der Wiese, die ganze Zeit liebevoll um ihren Sohn gekümmert, so daß er wachsen und von einem »Kitz« zum Reh, das heißt von einem kleinen Jungen zu einem großen jungen Mann werden konnte.

Das friedliche und natürliche Bild, das die Reh-Mutter und ihr kleines Kitz ausgestrahlt haben, hat noch eine andere Komponente, die Julia zwar nicht gesehen, aber offensichtlich bereits in ihrem Herzen gespürt hat. Vermutlich war dies der Grund, weshalb sie am Waldrand so weinen mußte. Denn in einigen Monaten wird das Kitz ausgewachsen sein, sich mit einem anderen Reh paaren und schnell selbst eine eigene neue Reh-Familie gründen. Das ist ein natürlicher Vorgang, der potentiell bereits jetzt in dem Kitz steckt und in ihm angelegt ist.

Die Reh-Mutter weiß instinktiv, wann sie ihr Kind ins eigene Leben entlassen kann und dann auch muß. Und dies wird schon bald der Fall sein, obwohl die Mutter heute Nachmittag ihr kleines Kitz noch liebevoll beschützt und auf es aufgepaßt hat. Keine Reh-Mutter wird jedoch ihr ausgewachsenes Reh-Kind festhalten, wenn die Zeit gekommen ist. Ein Instinkt sagt ihr, wann es so weit ist, daß sie ihr groß gewordenes Kind in ihr eigenes Leben entlassen kann.

Da Instinkte bei uns Menschen nicht so dominant sind wie im Tierreich und wir mental die Möglichkeit haben, uns durchaus auch in unnatürlichen und lebensfeindlichen Hirnkonstrukten zu verlieren, kann es genau dadurch zu Konflikten kommen. Die Beobachtung der Rehe könnte Julia in ihrer Situation daher helfen, ihre Haltung zu ihrem Sohn zu überprüfen und im Spiegel der Natur zu korrigieren, um den längst überfälligen und natürlichen Schritt jetzt zu tun: nämlich ihren Sohn nicht länger festzuhalten, sondern ihn endlich in sein eigenes Leben zu entlassen.

Vermutlich hat Julia gespürt, daß dies bald der Fall sein wird und sie ihr inniges Mutter-Verhältnis zu ihrem Sohn aufkündigen muß. Aber so, wie das erwachsene ursprüngliche Rehkitz selbst dann noch – etwa im Reh-Rudel – eine gute Beziehung zu seiner Mutter haben wird, wenn es bereits eine eigene Reh-Familie gegründet hat, so ist auch ihr Sohn für die »Menschen-Mutter« Julia nicht verloren, wenn sie ihn jetzt in Frieden gehen läßt. Im Gegenteil. Es ist sogar wahrscheinlich, daß ihr Sohn nach einer gewissen Zeit von sich aus wieder eine gute Beziehung zu seiner Mutter suchen wird, gerade wenn sie ihn nicht mehr festhält: dann aber auf einer ganz anderen, erwachsenen Ebene.

Julia wird nun bewußt, daß die Begegnung mit »ihren« Rehen während der Medizinwanderung genau diese zweite Komponente beinhaltete. Gerade weil sie die Reh-Mutter und ihr Kitz so intensiv und so lange beobachten konnte, wurde ihr das ganze natürliche Geschehen ja erst bewußt, auf das die Leiterin sie in ihrem Feedback soeben hingewiesen hatte. Vor allem konnte sie dieses natürliche Gesetz der Ablösung zwischen Mutter und Kind endlich in sich spüren, emotional erleben – und akzeptieren. Das äußere Reh-Bild ging in Resonanz mit ihrer Seele und erzeugte darin etwas Neues – ein heilendes und befreiendes schamanisches, inneres Seelenbild.

Alle anderen Mitglieder in der Gruppe können dabei zuschauen, wie diese archaische Erkenntnis in Julia immer mehr einsickert und emotional in die Tiefe geht. Nun weint Julia heute zum dritten Mal, aber sie schämt sich diesmal nicht (mehr) vor den anderen, denn jetzt sind es Tränen der Befreiung und Erleichterung. Etwas fällt gerade im Beisein aller von Julia ab: Ihre längst unnötige Sorge um ihren Sohn, die die Hauptursache für ihr Festhalten war. Sie darf ihn guten Gewissens ziehen lassen, weil sie weiß, daß er jetzt selbst auf sich aufpassen kann. Und das ist sehr befreiend für Julia...

Fazit: Heilung durch die Medizinwanderung

Nach mehr als 20-jähriger Initiations-Arbeit mit Jugendlichen und ihren Eltern bin ich fest davon überzeugt, daß viele (Beziehungs)Konflikte und sogar Krankheiten genau dadurch entstehen, daß entweder (Helikopter)Eltern ihre längst erwachsenen Kinder nicht wirklich ins eigene Leben gehen lassen; oder weil die Kinder etwa durch fehlende Übergangsrituale oder aus reiner Bequemlichkeit gar nicht von ihren Eltern weggehen, sondern viel zu lange lieber im »Versorgungsinstitut Pension Mama« bleiben wollen, selbst wenn sie schon jenseits der Dreißig sind. Gerade junge Männer und ihre Mütter kommen oft nicht voneinander los, so daß man ihr Verhältnis bisweilen sogar als »gegenseitigen emotionalen Inzest« bezeichnen könnte.

Eine Folge daraus sind oftmals Beziehungsprobleme in den neuen Partnerschaften der jungen Leute, wenn es vorher keine wirkliche Ablösung von den Eltern ins eigene Leben gegeben hat. In fehlenden Initiationsritualen junger Menschen und im mangelnden Bewußtsein vieler Eltern, ihre Kinder wirklich bewußt ins eigene Leben gehen zu lassen, sehe ich eine Hauptquelle für vielfältige Probleme in unserer heutigen Gesellschaft: jahrelanges Herumhängen junger Leute; aber ebenso Scheidungen, mangelnder Lebenssinn, Unfähigkeit der Abgrenzung und Konflikte im Beruf, Überforderung bei der eigenen Familiengründung u. v. m. bei Menschen jenseits von 35 oder 40 Jahren.

Vor diesem Hintergrund ist der (Lebens)Schritt, den Julia während des ganzen Medizintages gemacht hat, gar nicht hoch genug einzuschätzen. Und es erstaunt mich immer wieder, was Medizinwanderungen heilend für eine gesunde seelische Entwicklung bewirken können.

Autor
Peter Maier
(Lebensberatung, Supervision, Autoren-Tätigkeit)

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

Einführung in die Arbeitsweise der klassischen Homöopathie – Abend- und Wochenendkurse in Schwäbisch Hall

Eva-Monika Schubert hat über 30 Jahre Homöopathie-Erfahrung. Seit 1997 ist sie ordentliches Mitglied im Berufsverband klassischer Homöopathen und seit Juli 2007 zudem von der »Stiftung Homöopathie-Zertifikat« als Heilpraktikerin für klassische Homöopathie anerkannt. Neben ihrem Behandlungsangebot in ihrer Praxis in Schwäbisch Hall bietet Eva-Monika Schubert 2023 auch Einführungskurse in die klassische Homöopathie an. Die Kurse sind auch für Laien geeignet.

Die Homöopathie wird immer beliebter. Weit über die Hälfte der Deutschen nimmt regelmäßig Globuli, oftmals ohne sich von einem professionellen Homöopathen beraten zu lassen. Umso wichtiger ist es, sich ein Grundwissen über die Arbeitsweise der Homöopathie anzueignen.

Ziel des Kurses ist, die Grundlagen der homöopathischen Behandlung zu vermitteln. Der Kurs kann sowohl als Wochenendkurs als auch als Abendkurs gebucht werden.

Kursinhalt sind u.a.:

1. Einführung in die Arbeitsweise der Homöopathie
- Was unterscheidet die Homöopathie von anderen naturheilkundlichen Therapieformen?
- Die Geschichte der Homöopathie
- Das Prinzip der Ähnlichkeit
- Unterschiedliche Arbeitsweisen in der Homöopathie
- Heilungsgrenzen in der Homöopathie
- Ganzheitliche Arzneimittelprüfung in der Homöopathie

2. Erste Hilfe in der Homöopathie für sich und die Familie
- Unfälle homöopathisch begleiten
- Repertorisation nach einem kleinen Repertorium für Infekte
- Arzneimittelbeschreibung

Termine:

Wochenendkurse:
5./6.5.2023 oder
10./11.11.2023
Freitag 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Abendkurse:
6 x fortlaufend
(auch mit Zoom)
17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6.2023
jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Alternativkurs im Herbst:
6.11. bis 11.12.2023
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Kurgebühr: 150,- €

Weitere Informationen, Anmeldung und Kursort:
Praxis für Klassische Homöopathie
Eva-Monika Schubert
Rippergstr. 15, 74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0152 0644 0248
E-Mail und Internetseite:
em@homoeopathiepraxis-schubert.de
www.homoeopathiepraxis-schubert.de

Die urmenschliche Sehnsucht nach Verbundenheit – als grundlegender Aspekt von Heilung

Aus meiner bisherigen, beruflich-menschlichen Erfahrung heraus, möchte ich gerne feststellen: Es gibt im Menschen eine ganz ursprüngliche Sehnsucht nach Verbundenheit. Immer wieder wird mir offenbar, daß Verbundenheit und Verbundensein etwas existentiell Menschliches ist.

Das Bedürfnis nach Verbundenheit – ich wage zu behaupten, daß es in jedem von uns existiert – ist zugleich eine Sehnsucht nach Ganzheit und Heilsein. Dazu gehört für mich, sich in lebendiger Weise verbunden zu erleben mit seinem Körper, aber auch mit seinen Gefühlen, mit seinen Stimmungen und Befindlichkeiten, auch mit dem, was wir denken, mit dem, was über uns hinausreicht, was »größer« ist als wir.

Mit sich selbst verbunden sein, heißt auch, sich anzunehmen mit schlechten Gefühlen, mit Befürchtungen, mit Ängsten, mit gefühlter Hoffnungslosigkeit, ja auch mit dem eigenen Kranksein. Es geht darum, nichts auszugrenzen von dem, was in uns ist, ja, von dem, was wir sind. Sondern uns in Liebe zu umfangen. Alles, was uns ausmacht und was darüber hinausreicht, in unser Herz zu nehmen, es liebend da sein zu lassen und ihm zu folgen. Darauf zu vertrauen, daß das, was in uns ist, richtig ist und daß es in der Lage ist, uns unseren Weg zu zeigen, wenn wir darauf bauen. Das heißt nichts anderes, als uns den in uns liegenden Lebensbewegungen anzuvertrauen, uns ihnen zu überlassen.

In dieser tiefen Art der Verbundenheit, die wirklich existenziell ist, liegt die Kraft, die uns heilen kann. Sie fordert uns auch zu der Frage auf: was brauche ich, um wieder gesund zu werden? Ich kann dich in meiner Begleitung auf diese Frage stoßen, dich einladen, sich ihr zuzuwenden, aber was genau du brauchst, um wieder gesund zu werden, dich besser zu fühlen, um wieder heil und ganz zu werden, kannst nur du wissen. Denn nur du selbst stehst mit dem tieferen Sinn hinter allem, was dir geschieht, in Verbindung.

Den Kranken als Mensch wahrnehmen

Natürlich brauchen wir eine Medizin, die für einen kranken Menschen eine gängige Maßnahme findet, die ihm helfen könnte. Das kann je nachdem eine Operation, eine medikamentöse Therapie, eine physikalische Therapie oder auch anderes bedeuten. Wir brauchen diese Therapieverfahren – sie gehören ins Zentrum unseres Selbstverständnisses im Zusammenhang mit Medizin.

Nur, wenn das alles wäre, was wir jemandem in seinem Kranksein anbieten, übersehen wir möglicherweise etwas, das für den Betroffenen genauso wichtig ist, und verpassen eine weitere Möglichkeit der Hilfe. Denn jemand, der krank ist, braucht mehr als nur medizinische Behandlung. Er braucht zum Beispiel, daß wir ihm liebevoll, mitfühlend und mit Respekt begegnen. Er braucht, daß wir ihn als Menschen sehen, nicht nur als Krankheit, und ihn, wie er ist, als Menschen annehmen können.

Jeder Mensch, der zu uns kommt, braucht auch unser wirkliches Da-Sein für ihn – auch das gehört für uns zur gesunden Professionalität. Und ich meine tatsächlich Da-Sein. Wir müssen nicht immer gleich etwas tun. Jemanden einfach nur bei der Hand nehmen und da sein.

Viele medizinische Maßnahmen würden sich möglicherweise erübrigen, wenn wir uns mehr Zeit nähmen, um da zu sein. Dieses Da-Sein betrifft alle Ebenen. Wir sind da für die körperlichen Belange des kranken Menschen, wir sind aber auch da für seine psychischen Belange. Wir sind da für das, worüber er sich Gedanken macht und welche Überzeugungen ihn in Bezug auf sein Kranksein plagen. Das ist sogar sehr wichtig, was der Mensch denkt, denn das bestimmt sehr viel von dem, was geschieht.

Wenn ein Mensch in der Vorstellung lebt »Ich bin so schwer krank, chronisch krank, da komme ich nie wieder raus«, dann bahnt das bereits etwas an, das auch tatsächlich Realität werden kann. Der Umkehrschluß gilt allerdings nicht eins zu eins. Wir können uns leider nicht einfach so gesund denken. Beim Gesundwerden spielen ganz tiefe Schichten, die uns oft nicht zugänglich sind, eine gewichtige Rolle. Aber allein schon die innere Haltung, zu denken, daß wir wieder gesund werden können, lädt bereits zu einem Heilungsprozeß

ein. Sie stellt Weichen, hilfreiche Schritte zu unternehmen, Stück für Stück mit der Krankheit umgehen zu lernen, sie vielleicht verwandeln zu können oder mit ihr leben zu lernen.

Auch das ist aus meiner Sicht eine zentrale Aufgabe im Heilberuf: Menschen darin zu begleiten, auch mit einer Krankheit, wenn sie sich nicht heilen läßt, leben zu können – und das sinnerfüllt.

Begleitung auf allen Ebenen

Eine Begleitung, die auf Verbundenheit setzt, braucht einen freien, offenen spirituellen Raum: Wir begleiten die erkrankten Menschen auf allen Ebenen – körperlich, emotional, mental und spirituell.

Spiritualität beinhaltet die essenziellste Form von Verbundenheit, denn sie meint immer das, womit wir uns existenziell über uns als Person hinaus verbunden fühlen. Diese Art der transzendenten Verbundenheit muß für jeden ganz offen sein. Denn das muß nicht religiöse Gläubigkeit bedeuten. Auch ein Atheist kann in sich eine tiefe Überzeugung vom Sinn seines Lebens tragen.

Die Offenheit des spirituellen Raums ist also zentral. Denn die Menschen, die zu uns kommen und Hilfe suchen, kommen in einer ganzheitlichen Begleitung unweigerlich an ihre essenziellen Fragen und Grenzen, die, wenn sie berührt werden, oft schon heilsam wirken können. Der Schlüssel, der ihnen den Zugang zu diesen essentiellen Fragen und Grenzen eröffnet, ist nur allzu oft durch Schmerzen, durch lange Erkrankung, durch Behinderung oder im vermeintlich oder real eingeleiteten Sterbeprozeß zu finden. Wo auch immer wir in einer Lebenskrise sind, berühren wir die Fragen unserer Existenz und damit auch den spirituellen Raum.

Für mich ist eine Psychotherapie der Verbundenheit eine Therapie, die diesen Raum miteinschließt. Der offene spirituelle Raum muß eine Einladung an alle Menschen sein: Der eigene spirituelle Hintergrund, die eigene Idee vom Leben und seiner Quelle, der eigene innere Ort, wo sich jemand Zuhause und verbunden fühlt, braucht seinen Platz in der Begegnung zwischen Hilfe suchendem Menschen und Therapeut/in.

Es braucht einen offenen Raum, um an die Menschen, die wir begleiten, Angebote der Steuerungshilfe in ihren Raum hinein zu verschenken und mit ihnen gemeinsam Antworten auf die für sie wichtigen Lebensfragen zu entwickeln. Wir können niemandem sagen: »Das ist richtig, da geht es lang.« Wir können immer nur fragen: »Wie siehst Du es? Wie erlebst Du es? Wie ist es für Dich?« Dann geschieht etwas.

Lieben, was ist

Da sein können – ein fundamentales Ja zu dem, was ist, einnehmen, das ist die zentrale und heilende Aufgabe! Die Haltung, die darin liegt, ist eine Haltung des Mich-Zuwenden-Könnens. Wir können das auch als Herzqualität bezeichnen. Diese Qualität, sich in allen Belangen den Uns-Anvertrauten zuwenden zu können, all dem, was ihnen für ihre Heilung wichtig ist – ob das eine schwere, somatische Krankheit, eine psychische Krankheit oder eine spirituelle Krise ist, was auch immer – meint eben ein bedingungsloses Da-Sein für den Anderen. »Ich wende mich Dir zu, ich bin da.« Dieses Da-Sein und Dabei-Bleiben ist in sich eine liebende Haltung. Byron Katie spricht von »Lieben, was ist« (Katie 2012).

Können wir ganz da sein, bezeugen wir, was ist. Den Schmerz, das Leiden. »Ich bin nicht mehr allein damit.« Das ist so wohltuend und bereits ein erster Schritt im Heilungsprozeß. Das ist ein fundamentales Ja. Ich sage »ja« zu dir. Und das ganz und bedingungslos. Und ich meine mit diesem Ja dich in deinem tiefsten Wesen. Wir müssen nicht Ja zu jeder Ecke und Kante sagen, die jemand hat. Die darf jeder haben – wir sind so. Das Menschliche ist menschlich.

Aber ich sage Ja zur dir als menschliches Wesen. Und ich sage Ja zu dem, was gerade mit dir ist. Ich kann Ja sagen zu deiner Verzweiflung und deinem Leiden. Ich kann das sehen. Das ist so. Ja. Und ich kann das, weil ich mich mit meinem eigenen Schmerz, mit meiner eigenen Unzulänglichkeit, mit meinen eigenen Themen auseinandergesetzt habe. Das hilft mir, auch dich darin anzuschauen und zu erkennen.

Ich muß mich nicht mehr abwenden von deinem Leid, denn ich kann ihm standhalten, es einen Moment für dich, aber vor allen Dingen mit dir zusammen tragen. Was keinesfalls heißt, es für den Anderen zu übernehmen!

Was sich verheerend auf unsere Klienten auswirkt, ist, wenn wir ihr Leid nicht aushalten können und uns abwenden. Denn damit lassen wir sie in ihrer höchsten Not allein. Wenn wir gelernt haben, auch mit den existenziellen Themen umzugehen, können wir einfach da sein und müssen uns nicht mehr abwenden, weil es uns überfordert. Wir brauchen also auch eine Entwicklungsmöglichkeit für uns selbst im Heilberuf, um einen guten Umgang mit diesen Dingen lernen zu können. Am Boden des fundamentalen »Ja, ich bleibe da, was auch immer gerade ist« wohnt die Liebe.

Autor
Joachim Armbrust

Schamanische Schildarbeit – Heilen mit den Elementen

Das Familienstellen nach Bert Hellinger ist in den letzten Jahrzehnten sehr populär geworden, und viele bedienen sich dieser wunderbaren Technik, um einen direkten Blick auf Beziehungen, Dynamiken oder sonstige Begebenheiten zu erhalten. Die Technik des Familienstellens ermöglicht uns eine schnelle Einsicht in die Systeme (Familie, Beruf, Freundschaften...), in denen wir uns bewegen. Die Wurzeln des Familienstellens gehen auf die schamanische Schildarbeit im Zusammenhang mit dem Medizinrad zurück. Schon in dieser ursprünglichen Form liegt bereits ein weitreichendes Potenzial an Heilung.

Unser feinstofflicher Körper besteht aus leuchtenden, spiralförmigen Wirbeln, die im schamanischen Kontext Schilde genannt werden. Sie greifen ineinander wie eine Art Uhrwerk und sind vergleichbar mit der Chakrenlehre aus dem indischen Raum. Ihre Arbeit ist es, Energie zu koordinieren und zu organisieren, damit unser grobstofflicher Körper entsteht. Sie unterstützen uns darin, alles, was auf uns einwirkt, zu verarbeiten. Am äußeren Rand unseres Energiekörpers befinden sich vier Hauptschilde, die alles zusammenhalten.

Die vier Schilde und die dazugehörigen Elemente

Das Ostschild steht für das Element Luft. Es ist das erste Schild, das sich heranwebt, ca. drei Monate vor der Zeugung, und stellt eine Eingangspforte dar, durch die die spirituelle Seele zum Zeitpunkt der Befruchtung des Eies in die materielle Welt eintritt. Es steht als Schild des spirituellen Kindes, das weiß, daß es nicht von dieser Erde ist und nur für kurze Zeit hier ist. Es zeigt uns die Beschaffenheit, unsere Verbindung in die Anderswelten hinein und unser Vertrauen gegenüber der spirituellen Welt.

Das Südschild steht für das Element Feuer. Hier sind alle Erfahrungen unseres inneren Kindes gespeichert. Von der Schwangerschaft bishin zum Alter des Erwachsenen, haften hier Gedanken, Empfindungen, Glaubensätze unserer Eltern und unserer Ahninnen und Ahnen.

Das Westschild steht für das Element Wasser. Es repräsentiert das Schild der inneren Heilerin, des inneren Heilers. Es steht in Verbindung mit unseren Selbstheilungskräften.

Das Nordschild steht für das Element Erde. Hier kommen wir in die Erwachsenenkraft. An diesem Platz agieren wir nicht mehr aus der Emotion heraus, sondern stehen authentisch in unserer eigenständigen Kraft, die uns würdevoll durchs Leben gehen läßt.

Das Betrachten in der Natur

Es gibt verschiedene Tools, um hier mehr über sich und die nächsten anstehenden Entwicklungsschritte zu erfahren. Eine Möglichkeit ist, in die Natur zu gehen und sich mit dem Blick auf die jeweilige Himmelsrichtung auszurichten. Wir beobachten alles, was passiert, was wir sehen, hören, an Tieren und Geräuschen wahrnehmen, was wir empfinden. Wir werden uns der inneren Bilder und Emotionen bewußt, die nun auftauchen und sich zeigen wollen. Es ist gut, das Erlebte aufzuschreiben, bevor wir uns der nächsten Himmelsrichtung zuwenden. Dies ermöglicht uns zu erfahren, wie wir in Kontakt zu den jeweiligen Qualitäten sind.

Der kreative Heilprozeß

Eine wunderbare Arbeit, die sich nach dem Wahrnehmungsprozeß der Schilde anschließt, ist das Anfertigen eigener Schilde. Traditionell wurden diese aus Leder angefertigt, jedoch sind hier der Kreativität keine Grenzen gesetzt: egal, ob aus Filz, Holz, auf der Leinwand angefertigt... Ein Schild sollte immer rund sein und ca. die Größe einer Trommel haben. Durch das Erstellen eigener Schilde arbeiten wir die Energien und Materialien ein, die uns damit verbinden. Wir erfahren viel über uns und die jeweiligen Himmelsrichtungen.

Wenn alle vier Schilde erschaffen sind, werden sie gehoben – eine Art Einweihungsprozeß, ähnlich der systemischen Aufstellungsarbeit im Kreis. Hier beginnt das Heilungsfeld zu wirken. Wir erspüren danach eigenverantwortlich den Zeitpunkt, an dem wir die Schilde verbrennen – da der Prozeß ausgedient hat und wir sie somit dem Feuer, der Transformation übergeben.

Seminar Schildarbeit

In meinen Seminaren begleite ich TeilnehmerInnen mit Trommelreisen, mit Tanz und mit Wahrnehmungsübungen zu den Elementen. Weitere Infos bitte erfragen.

Weitere Angebote:
- Familienstellen in Einzelarbeit / Gruppe
- Schamanische Arbeit
- Einzelbegleitung / Gruppe
- Yogakurse
- Frauenwochenenden
- Paarwochenenden
- Craniosacraltherapie
- Urlaubswochen auf Corfu

Weitere Informationen

Anke Richardon
Bahnhofstr. 17, 71540 Murrhardt
Tel. 015757311532
anke@richardon-koerperarbeit.de
www.richardon-koerperarbeit.de

Schule für Geomantie, Radiaesthesie und Schamanismus – Innere Freiheit durch Rückverbindung

Pflanzen und Tiere haben ein höheres Bewußtsein, das nicht von Emotionen eingefärbt ist. Um uns in der geistigen Welt, unserem »zweiten Bewußtsein« zurechtzufinden, brauchen wir Gefährten und Begleiter – sie dienen uns als Navigation durch diese Welten. Mit Verlust der Erdverbundenheit begann die Ausbeutung der Natur. Wenn wir uns rückverbinden, kommt unsere innere Kraft zurück, deshalb sprechen wir auch von Krafttieren.

Radiaesthetisch wirksame Phänomene

Seit langem werden radiaesthetisch wirksame Phänomene in der Pflanzen- und Tierwelt beobachtet: so suchen Tiere z.B. »Wachstumszonen« für ihre Brut. Mit Hilfe antennenartiger Gebilde – wie die Fühler der Insekten oder die Schnurrhaare der Katzen – finden Tiere auf den Resonanzwegen Futter und Partner.

Damit die Schwingungen wahrgenommen werden, sind Mensch, Tier und Pflanze mit vielfältigen Resonatoren wie Haare, Finger, »der Elle«, Rippen usw. ausgestattet. Jede Körperzelle ist ein Resonator. Strahlenfühlige Menschen, sogenannte Radiaestheten, haben für sich optimierte »Antennen« in unterschiedlichen Formen hergestellt. Geht der Rutengänger mit der Schwingung in Resonanz, erfolgt ein »Rutenausschlag«.

Auf der Basis physikalischer Erkenntnisse stehen uns heute für die moderne Radiaesthesie abstimmbare Antennen zur Verfügung. Bereits nach dem Besuch eines Einführungskurses können wellenlängengenaue Bestimmungen mit der H3-Antenne vorgenommen werden.

Vogelfedern als dipolartige Antennen

Vogelfedern bilden eine Vielzahl V-dipolartiger Antennen, die aufgenommenen Wellenlängen konzentrieren sich im Federkiel. Dieser funktioniert als Hohlraumresonator und führt die Energie dem Körper zu. In der schamanischen Arbeit werden deshalb gerne Federn verwendet – so haben Raubvögel eine »weite Sicht«, um ihre Beute aus großer Höhe zu erkennen. Raubvogelfedern haben also die Eigenschaft, die Weitsicht zu fördern. Die entsprechenden Wellenlängen können mit der H3-Antenne radiaesthetisch herausgefiltert und die Unterschiede der einzelnen Federarten herausgearbeitet werden.

Pfauenfedern fördern eher die Eitelkeit, während Gänsefedern die geistige Regsamkeit aktivieren. Deshalb wurden diese als Schreibfedern genutzt. Rabenfedern dagegen haben etwas Magisches an sich. Der Adler fliegt sehr hoch und ist somit den kosmischen Kräften sehr nahe, er repräsentiert die Schöpferkraft und ist ein Symbol für die Erneuerung. Die Adlerfedern haben die Fähigkeit, den Energiekörper zu reinigen.

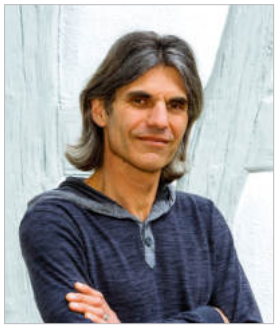
Mit der H3-Antenne sollte auch kontrolliert werden, ob in den Federn evtl. Problemschwingungen eingekoppelt sind, wie sie sich bei absterbenden biologischen Prozessen finden lassen.

Die schamanische Heilarbeit

Die Schamanen und Schamaninnen bedienen sich tierischer Attribute, um »außer sich« zu sein. Sie stellen sich in den Dienst! Somit ist es möglich, in Resonanz mit jemandem zu treten, ohne das eigene Ego zu bedienen. Schutzkreise helfen dabei, auch vor Fremdeinflüssen geschützt zu sein. Die Reaktionen des eigenen Körpers auf die betroffene Person können damit ohne Eigenresonanz stattfinden.

Seminarangebote zur Schulung der eigenen Resonanzfähigkeit:

- 4./5.3.2023 – Feldveränderung und Abschirmzauber
- 1./2.4.2023 – Einführung in das Rutengehen / H3-Intensivkurs
- 24./25.6.2023 – Feinstoffliche Pflanzenkommunikation
- 8./9.7.2023 – Kraftplätze in Murrhardt und Umgebung
- 30.9./1.10.2023 – Die vier Elemente
- 14./15.10.2023 – Einführung in das Rutengehen / H3-Intensivkurs
- 11./12.11.2023 – Kosmogrammgestaltung und Symbole
- 9./10.12.2023 – Räucherseminar / Räuchern ohne Kohle



Weitere Informationen

Schule für Geomantie
und Radiaesthesie
buero-040 Geomantie
Dipl.-Ing. Michael Greiner

Schippertstr. 22
71540 Murrhardt
0152 3355 0281
info@buero-040.de
www.buero-geomantie.de

buero-040 geomantie

Frauen und Pferde sind Wesensverwandte

Alma Beatrice Pohle ist Heilpraktikerin und Cranio-Sacral-Therapeutin und behandelt Menschen und Pferde gleichermaßen. Seit einigen Jahren bietet sie Seminare für »Frauen und Pferde« an, zum Thema Weiblichkeit, Rückverbindung zu Mutter Erde und dem inspirierenden Zusammensein mit Pferden.

Liebe Alma Pohle, beginnen wir unser Gespräch mit dem Titel dieses Interviews. Warum sind Frauen und Pferde Wesensverwandte?

Alma B. Pohle:
Das mag zuerst ungewohnt klingen, und doch war es für mich die wichtigste Erkenntnis im Zusammensein mit Pferden. Die verblüffende Ähnlichkeit der weiblichen und »pferdischen« Sicht auf das Leben, das In-Kontakt-Gehen und Kommunizieren und die Liebe zur Gemeinschaft/Familie/Herde, erstaunt und berührt mich bis heute. Ich habe viele Stunden in Pferdeherden verbracht, um einfach nur wahrzunehmen und zu beobachten, was sie tun, wie sie sich bewegen und kommunizieren. Für mich haben sich dabei drei Punkte herauskristallisiert, die diese Wesensverwandtschaft deutlich machen:
1. Frauen und Pferde sind Empfindungswesen. Es gibt keinen Moment des Lebens, in welchem wir nicht empfinden. Aufgrund unserer Nerven- und Körperstruktur nimmt unser Körper- und Energiesystem in jedem Moment unzählige Eindrücke aus dem Umfeld auf. Emotionale und energetische Bewegungen aller Menschen, Lebewesen und Situationen um uns herum strömen sekündlich in uns hinein, und unser Körper reagiert darauf natürlicherweise mit inneren Energie-Bewegungen und Empfindungen.
2. Frauen und Pferde kommunizieren mit Empfindungskommunikation. Unsere Körper- und Gehirnstruktur verbindet untrennbar Sprechen, Denken und Empfinden. Unsere Sprache ist also immer mit der gleichzeitigen Übermittlung von Empfindung verbunden und wird in dieser Gesamtheit auf der anderen Seite empfangen.
3. Frauen und Pferde lieben und achten Gemeinschaft. Verbindung, Wachstum und Inspiration in einer wertschätzenden Gemeinschaft gehen vor Konkurrenz und Einzelgängertum. In einer Herde zu leben, die dich so nimmt, wie du bist, dir deinen Raum läßt und dennoch ständig mit dir in Verbindung ist, läßt dich deine wahre Natur und Größe erkennen. Du findest genau deinen Platz und lebst deine Bestimmung.

Ich möchte betonen, daß einem männlichen Körper- und Energiesystem diese Erfahrung ebenso möglich ist. Ich stelle nur einige Unterschiede heraus, die mir im Laufe der Jahre in der Behandlungsarbeit klargeworden sind.

Kürzlich haben Sie Ihren Islandwallach und Pferdefreund Brandur in Bosnien »teilausgewildert«. Warum haben Sie sich räumlich so weit von Ihm getrennt? Und wie kann man sich so ein Auswilderungsprojekt vorstellen?

Alma B. Pohle:
In meiner Jugendzeit war ich von der allgemein gültigen Sicht auf Pferde geprägt: sie sind zum Reiten, zum Ausbilden und auch zum Spaßhaben da. Ich spürte zwar von klein auf eine tiefe Verbindung zu Tieren, hatte aber aus Ermangelung alternativer Sichtweisen erst einmal ungeprüft übernommen, was ich las oder hörte. Dann begann ich, Pferde zu behandeln, und dadurch veränderte sich meine Wahrnehmung und mein Umgang mit ihnen tiefgreifend. Ich hörte ihnen wirklich zu, stellte alles rund ums Pferd in Frage und empfand zunehmend, was Pferde wirklich beim Reiten, durch den Platzmangel und den menschengemachten »Schlankheitswahn« (Pferde müssen dünn sein!?) ertragen. Ich war manchmal wochenlang

erschüttert über den dauerhaften Schmerz, den sie ausstrahlen und den ich zum ersten Mal wirklich wahrnehmen konnte und wollte. Damit wurde Reiten, Ausbilden und das Benutzen des Pferdes zu meinem Spaß für mich völlig unmöglich.

Als meine Freundin Maksida Vogt 2020 das Lebens- und Rehabilitationszentrum für Pferde in Bosnien gründete, war mir klar, daß dies genau die Lösung für Brandur und mich ist. Seit eineinhalb Jahren lebt er nun mit seiner neuen Pferdefamilie auf insgesamt 500 Hektar Land ein völlig eigenes und selbstbestimmtes Leben. Die Wandlung seiner Ausstrahlung, der Heilungsprozeß seines Sommerekzems, das Aufblühen zur vollen Größe bei all unseren Pferdefreunden dort ist so deutlich zu sehen und zu spüren, daß mir einfach nur die Tränen kommen, wenn ich zu Besuch bin. Es war ein großer Schritt, die 1200 Kilometer zwischen uns zu bringen, aber das, was an Glück, Freiheit und Dankbarkeit dadurch in unser Leben gekommen ist, macht es für uns zum einzig richtigen Weg.

Sie geben Seminare für »Frauen und Pferde«. Auf Ihrer Webseite ist zu lesen: Pferde leben uns etwas vor, das wir vergessen haben. Was können die teilnehmenden Frauen von Ihnen und den Pferden lernen?

Alma B. Pohle:
Ein Punkt, der mir sehr wichtig ist, kommt gleich zu Beginn: Es geht für mich nicht darum, daß die Teilnehmerinnen etwas von mir oder von den Pferden lernen. Es geht mir um das Erinnern. Wir wissen in unserem tiefsten Inneren, wer wir wirklich sind, was uns unterstützt und was unsere Berufung und Bestimmung ist. Der Zugang zu dieser inneren Gewißheit ist nur verschüttet und kann leicht freigelegt werden. In den gemeinsamen Tagen steigen wir bewußt aus all der gewohnten Alltags-Aktivität aus, kommen mit einfachen Wahrnehmungsübungen bei uns und in der Natur an und hören zu, was unsere innere Weisheit uns an Erkenntnissen schenkt. Wer kann uns da besser inspirieren als die Pferdefreunde. Sie sind mit unerschütterlichem Selbst-Bewußtsein in jedem Moment vollkommen präsent und bei sich. Sie genießen die Natur, handeln aus ihrem inneren Wissen heraus, was jetzt genau das Richtige für sie ist, und suchen Kontakt und Begleitung, wenn es ihr innerstes Bedürfnis ist.

Es ist magisch und unbeschreiblich, wie in kürzester Zeit die Frauen untereinander und mit den Pferden eine innige Verbindung eingehen und zu einer großen Herde zusammenwachsen. Diese Verbindung und Wesensverwandtschaft zu erleben, ist eine der schönsten Erfahrungen, die ich kenne und teilen möchte. Ich freue mich immer auf die gemeinsame Zeit.

Liebe Alma Pohle, herzlichen Dank für das inspirierende Gespräch.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
Alma Beatrice Pohle
Hinterer Birken 24/2
88677 Markdorf
Tel. 07544–5066016
Mobil 0173–6073213

alma@sehnsucht-pferd.de
www.sehnsucht-pferd.de

Friedrich Hack
Lindelberg
Gutes vom Bauernhof mit eigener Schlachtung

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

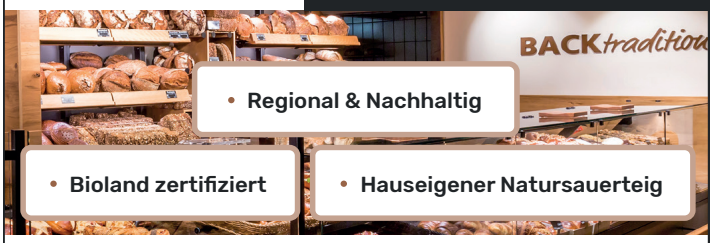
✹ **Hofmetzgerei Friedrich Hack**
Lindelberg · 74629 Windischenbach
Tel. 0 79 46/16 39
Fax 0 79 46/33 22
Mi. 9 - 13, Fr. 8 - 18 Uhr
Sa. 8 - 14 Uhr
info@hofmetzgerei-hack.de

✹ **Markthalle Obersulm**
74182 Obersulm · Löwensteiner Str. 60
Tel. 0 71 34/91 97 220

Mo. - Fr. 7 - 18 Uhr
Sa. 7 - 16 Uhr
willsbach@hofmetzgerei-hack.de

www.hofmetzgerei-hack.de

KRIMMERS BACKSTUB'
Folgt uns auch auf facebook und instagram @Krimmers-Backstub



• Regional & Nachhaltig
• Bioland zertifiziert
• Hauseigener Natursauerteig

Krimmers Backstub'
Hohenloher Straße 39
74547 Untermünkheim
0791 8362
0791 973145
E-Mail schreiben

www.krimmers-backstub.de

KOSMETIKERIN · FRISEURMEISTERIN

„SEI WER DU BIST"
ERKENNE, SCHÄTZE UND
LIEBE DEINE
EINZIGARTIGKEIT
„OHNE MASKE LEBEN"

susanne mietzner
haut & haar PUR
susanne.mietzner@web.de
Angelstr. 28 · 74336 Bra.-Meimsheim · Tel. 07135-16155

Die Freiheit im Inneren ist die Freiheit im Außen

Was bedeutet dir die Freiheit? Wie definieren wir sie, und was macht uns eigentlich zu einem freien Menschen oder Wesen? Freiheit, frei zu sein oder der freie Wille, alles sind unterschiedlichste Ebenen der individuellen Souveränität und der Wechselwirkung vom inneren zum äußeren Sein: Mit inneren Ursachen und äußeren Wirkungen.

Wie wirkt sich unser freier Wille auf unser äußeres Leben oder Umfeld aus? Wann glauben wir, frei zu sein, und wann sind wir es denn auch wirklich? Schließlich zieht auch unser alltägliches Leben nicht einfach so an uns vorbei...

Auf diese Fragen gibt es Dutzende Antworten, und doch werden sie bei jedem Einzelnen von uns anders ausfallen. Freiheit ist ein grundlegender Begriff, der von uns allen anders verstanden und wahrgenommen wird. Für die einen ist er das Resultat einer wissenschaftlichen und psychologischen Herangehensweise. Für die anderen wiederum eine selbstreflektierende Reaktion bei der Beschäftigung mit sich selbst. Denn frei zu sein, einen freien Willen zu haben oder auszuüben, über die Freiheit zu sprechen und sie zu respektieren, viel mehr noch, sie zu akzeptieren, ist bei jedem von uns etwas anderes – beeinflußt von unseren Gefühlen und Handlungen, den Emotionen, die uns begleiten, und unserem Dasein. Vielleicht sogar auch der Moral.

Es kostet uns nicht nur einiges an Überzeugung und einen starken Willen, uns ganzheitlich frei zu fühlen, sondern noch mehr als das. Es kostet uns Überwindung, da wir uns Tatsachen stellen müssen, denen wir womöglich nicht ins Auge sehen wollen. Es fordert uns heraus und läßt uns auf eventuelle Grenzen stoßen. Also halten wir fest:

Freiheit kann unbequem sein, und das ist sie oft auch.

Dabei könnte man sich die Frage stellen, in welcher Hinsicht die selbstbestimmte Autarkie eigentlich auf uns zutrifft. Was sie mit uns macht, und wann wir der Meinung sein könnten, wir wären ganzheitlich frei. Denn vielleicht ist es auch eine Frage, die wir uns niemals beantworten können. Diese Frage übersteigt nämlich den Körper und betrifft vielmehr den Geist. Wir könnten daher gefangen auf einer körperlichen Ebene festsitzen und trotzdem im Herzen und im Geist frei und zufrieden sein.

Aber wer weiß das schon so genau? Wer von uns wird das jemals erfahren, wenn wir nicht selber diejenigen sind, die sich dem stellen? Vielleicht können wir die Freiheit gar nicht wirklich definieren, zumindest nicht in einer solch physischen Form, die wir als greifbar empfinden würden.

Für den einen mag Freisein ein materieller Konsum sein, der in Gegenständen und Reisen steckt. Für den anderen ist es vielleicht ein ruhiger Ort oder eher die eigenen Gedanken. Was es auch sein mag, es ist in uns und äußert ebenso unseren Willen. Deshalb ist die Freiheit eine Entscheidung, die sich in unseren Handlungen und in unserem Dasein widerspiegelt. In den Gedanken, die

wir mit uns führen und den Wirkungen, die sie in unser Leben übertragen – oder auch umgekehrt.

Nun, ist das eine zu grobe Definition?

Ich weiß es nicht und kann das auch nicht behaupten. Denn meine Souveränität ist eine andere, als deine es wahrscheinlich ist. Doch was ich sagen kann, ist, daß uns das Freisein fürchten lassen kann. Oder es läßt womöglich Mut in uns aufsteigen. Vielleicht verstärkt es auch unsere Neugierde. Und Ahnungslosigkeit kann dadurch erwachen. Jedoch beleuchtet es vor allem die Schattenseiten und konfrontiert uns gleichermaßen mit diesen.

Also ist es nicht nur eine Entscheidung, die wir treffen, um frei sein zu können, sondern auch eine grundlegende Einstellung, die unser Verhalten und das Innere unseres Seins widerspiegelt. Das heißt, daß die Freiheit ein Spiegel unserer Gefühle und Gedanken ist. Je nachdem, wie diese ausfallen und in welche Richtungen sie sich drängen, so handeln wir auch. Denn Freisein kann uns durch gewisse Handlungen Angst machen. Dinge, die unbequem für uns sind, werden zur Konfrontation. Doch gleichermaßen, wenn nicht sogar noch mehr, bestärkt uns diese Selbstständigkeit und zeigt uns die vielen unentdeckten Ebenen des Lebens auf. Es ist ein Kompromiß zwischen Furcht und Mut und damit auch eine schwere Entscheidung, die wir täglich treffen. Ob das bewußt oder unbewußt vonstatten geht, das ist hier die Frage.

Der Einfluß von außen

Das Leben, welches wir im physischen und körperlichen Zustand führen, wird von unserer inneren Einstellung bestimmt. Diese Einstellung kann beeinflußt werden und – um ehrlich zu sein – wird sie das auch. Durch deine Mitmenschen, durch Konsum, durch Medien, durch die Arbeit und den Alltag. Durch all das, was dir täglich widerfährt. Ob positiv oder negativ, unser Umfeld beeinflußt uns immer wieder aufs Neue. Somit könnte man sich die Frage stellen, ob wir jemals eine freie Entscheidung treffen können, ohne daß man auf uns in irgendeiner Hinsicht Einfluß nimmt? Nun, auch das kann ich nicht so recht beantworten, denn darauf muß sich jeder seine eigene Antwort geben.

In jeder spezifischen Kategorie würde man für diese innere Einstellung, die sich auf unser Äußeres überträgt, einen bestimmten Ausdruck finden. Für den Techniker und Handwerker wäre das ein Mechanismus. Für die Wissenschaftler ein Algorithmus. Und nun stehen wir da, mit solchen Fachbegriffen, einer riesigen Fläche an Taten und Wahrnehmungen und noch mehr Meinungen über die Freiheit. Dabei ist sie lediglich eine Form des Denkens, des Seins und der Handlung.

Jeder entscheidet also für sich selbst, inwiefern wir diese Freiheit für uns nutzen. Denn für den Menschen, für dich und für mich, für uns, bedeutet es so vieles mehr, als eine spezifische Kategorie aussagen könnte. Frei zu sein, ist mehr als eine Schublade oder eine wörtliche Definition, in der man uns gelehrt hat zu denken. Es läßt sich nicht einfach so kategorisieren und in Begriffen darstellen.

Und die Antwort auf dieses unwahrscheinlich große Fragezeichen ist: wir sind frei, solange wir denken, frei zu sein. Denn uns kann niemand unserer Freiheit berauben. Weder mit Gesetzen und Verordnungen, Gefängnissen oder Psychiatrien, noch mit Auflagen, Entzug oder Einschränkungen. Und wir sind nur so lange frei, wie wir überzeugt sind, es wirklich zu sein.

Unfreiheit ist ein unnatürlicher und künstlich geschaffener Zustand, in den man uns versetzt. Mit ungesunder Angst und Furcht, um Kontrolle über uns zu erlangen. Ein Großteil von uns weiß nämlich ganz genau, wozu wir fähig sind, wenn wir in einem ängstlichen Zustand verweilen. Wir lassen andere über uns entscheiden. Und wenn andere über uns entscheiden, dann liegt die Entscheidung zur Freiheit nicht mehr in deiner Hand oder deinem Sinn.

Doch sobald wir begreifen, daß es kein äußeres Handeln ist, was uns »freispricht«, sind wir diejenigen, die uns frei machen von all den Umständen, die auf uns täglich einwirken. Denn die Unabhängigkeit beginnt mit dir selbst, und die Freiheit im Inneren ist die Freiheit im Außen.

Autorin
Mara Flor

Weitere Informationen
https://maraflorblog.de

APOTHEKER BERND KLEINHANS

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

IHRE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL

ANNO 1359

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

SICHERER'SCHE APOTHEKE

Kolumne: Rosinas Gesundheitstipps

Die renommierte Autorin und Heilpraktikerin Dr. Rosina Sonnenschmidt ist bekannt für ihre ganzheitliche Sicht auf Krankheit und Heilung. In ihrer »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.

Frühjahrsputz in der Haut

Wenn sich der Winter dem Ende zuneigt und das Frühjahr naht, hat fast jeder das Gefühl: »Ich müßte mal den Körper entlasten! Oder »Ich hätte Lust auf eine Kur« oder »Der Winterspeck soll weg!« Das sind gesunde Zeichen, daß nach der Winterruhe, die unser Organismus »unbedingt« benötigt, wieder mehr Bewegung in das Energiesystem kommt.

Manche wollen sogar eine Fastenkur machen. Aber, da empfehle ich, nicht gleich von Null auf Hundert zu gehen, sondern lieber sanft den Organismus in eine neue, leichtere, entschlackende Verfassung zu bringen. Dann gibt es auch keinen Jo-Jo-Effekt.

Eine sehr intensive und einfache Kur dient dazu, das Unterhautgewebe zu reinigen, denn dort sammelt sich mehr an Stoffwechselendprodukten, als wir ahnen. Erst wenn unschöne Pickel, fleckige Haut, Akne oder sonstige unerfreuliche Hauterscheinungen ins Auge fallen, womöglich auch noch von einem unangenehmen Juckreiz begleitet, kommen wir auf die Idee, das könnten ungesunde Zeichen sein. Das sind sie in der Tat! Wir müssen aber nicht auf sichtbare Zeichen warten, sondern können schon bei einem ersten Gefühl »Ich fühle mich nicht mehr wohl in meiner Haut« sofort die »Entrümpelung« des Unterhautgewebes starten.

In den früheren Fastenkuren, die ich vor 20, 30 Jahren erlebte, wußten das noch Fasten-Kurärzte und verordneten parallel zum Fasten bestimmte Schüssler-Salze. Die schauen wir uns jetzt mal näher an:

Natrium chloratum ist Kochsalz und sorgt im Körper für den Wasser- und Wärmehaushalt. Ein typisches Zeichen der Unterhautbelastung sind kalte Hände und Füße. Also ist der Wärmehaushalt gestört.

Natrium sulfuricum kannst du dir vorstellen wie einen Verstärker vom Kochsalz, denn es sorgt dafür, daß die vorhandenen Giftstoffe erkannt und ausgeschieden werden.

Kommen wir zu *Natrium phosphoricum.* Logisch: die Haut ist durchblutet, und dieses Schüsslersalz ist wie ein superfeiner Filter, der im Unterhautgewebe alle Stoffwechselendprodukte aufsammelt und über die Nieren ausscheidet.

Die Krönung der Kur bildet *Natrium bicarbonicum,* also Natron. Denn es ist nicht jedem klar, daß wir im Körper Natron zur Verfügung haben, um den Basen-Säurehaushalt zu regulieren. Dieses Schüsslersalz sorgt nun dafür, daß der Säureüberschuß im Unterhautgewebe erkannt und ausgeschieden wird.

Wie läuft die Kur ab?

- Morgens: Natrium chloratum D12
- Mittags: Natrium phosphoricum D12
- Nachmittags: Natrium bicarbonicum D12
- Abends: Natrium sulfuricum D12

Es hat sich gezeigt, daß viele Menschen keinen Milchzucker vertragen. Deshalb ist es besser, Zuckerkügelchen=Globuli zu nehmen. Es reichen ein paar Globuli. Wer aber Tabletten aus Milchzucker verträgt, kann jeweils 1, 2 Tablettchen einnehmen.

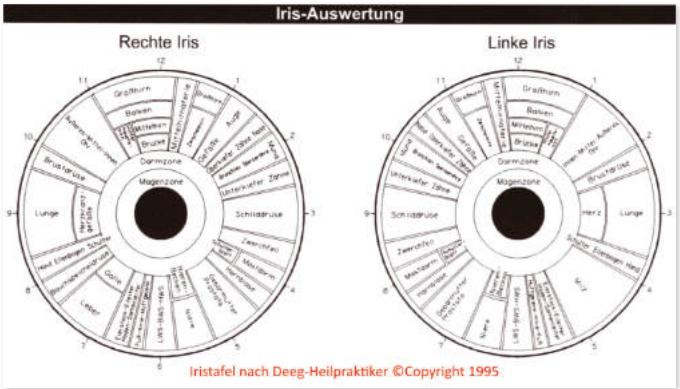
Die Kur bewährt sich für 3 Wochen. Man kann sie gerne im Herbst wiederholen. Sie ist Gold wert in den Übergangszeiten Winter-Frühling und Herbst-Winter, weil sie das Immunsystem enorm stärkt. Ist ja auch klar: Wenn keine Schlackendepots im Körper sind, kann unser Immunsystem locker mit Bakterien, Viren und Parasiten umgehen.

Autorin
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen
www.inroso.com

Das menschliche Auge ist ein Spiegel unseres Körpers – Einführung in die Irisdiagnostik: 25.3., 29.4., 27.5.2023

Die Augen gelten 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.



Lothar Deeg war lange Leiter einer Heilpraktikerschule und betrieb über 35 Jahre eine Naturheilpraxis in Bietigheim-Bissingen. 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.

Bei den Einführungskursen 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. Die Einführungskurse sind sowohl für Ärzte und Heilpraktiker als auch für interessierte Laien geeignet. Max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Nachmittagskurse: 25.3.2023 – Einführung in die Iris-Diagnostik
29.4.2023 – Diagnostik: Erkennung der Zeichen im Auge
27.5.2023 – Diagnostik in den Iriden
jeweils von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kurskosten: 110,- Euro je Veranstaltung (inkl. Skript, Getränke und kleine Snacks)

Auradiagnose und Meditation – Kurs mit Lothar Deeg

Was ist die Aura? Sie ist die Ausstrahlung bzw. der Energiekörper, der den irdischen Körper umgibt. Sie besteht aus mehreren Schichten, die mit den sieben Hauptchakren verbunden sind. Durch die Kirlianfotografie kann diese Energie sichtbar gemacht werden.

Da alles Schwingung ist, wirkt auch alles Lebendige auf die menschliche Aura ein. Energieverlust bzw. Energieverminderung verändern den Energiefluß, und es entsteht eine Unterversorgung zwischen Seele, Körper und Geist. Hier kann die Ursache mancher Erkrankung liegen. Wer die Aura spüren oder gar sehen kann, dem eröffnet sich ein völlig neues Diagnosefeld. Ziel des Kurses ist, das Fühlen der Aura zu erlernen.

Nachmittagskurse: Auradiagnose und Meditation
15.4.2023 – 13.5.2023 – 17.6.2023
jeweils von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kurskosten: 90,- Euro je Veranstaltung
(inkl. Skript, Getränke und kleine Snacks)

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

Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

26.3.2023 – 30.4.2023 – 11.6.2023 – 23.7.2023 – 20.8.2023

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: 26.3.2023 – 30.4.2023 – 11.6.2023 – 23.7.2023 – 20.8.2023
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

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

»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 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...

Buchtipp:

Inzwischen sind viele Jahre vergangen. Und das geistige Erwachen ist in allen Lebensbereichen spürbar. Dieses Buch 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 einige praktische Übungen, die uns aus der Theorie in die Praxis führen können – wenn wir sie umsetzen.

Weitere Informationen

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

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

Umbruch, Transformation, Paradigmenwechsel.

Das WALNUSSblatt – ein Magazin für Geist, Herz und Verstand – dokumentiert und begleitet den Wandel.

Die Ausgabe Nr. 8 mit dem Titel „Heimkehr!" ist ab sofort erhältlich.

Informationen unter
walnussblatt.de oder per E-Mail:
info@walnussblatt.de

Die Zeitschrift ist ein Vereinsprojekt von DAGADO – Zukunft gestalten e.V.

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 2023: 27.3. – 24.4. – 22.5. – 26.6.

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 18.00 Uhr. Um 20.00 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 21.30 Uhr gehen alle wieder nach Hause.

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

Termine in 2023

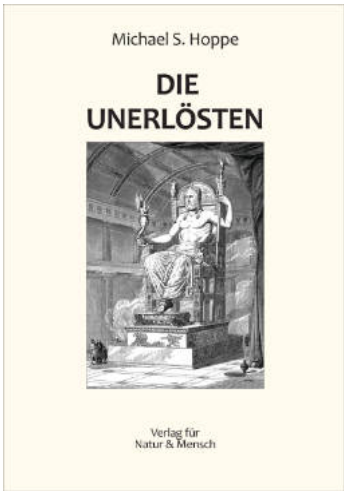
27.3. – 24.4. – 22.5. – 26.6.
jeweils von 18.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Ort: 71543 Wüstenrot-Finsterrot
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 30.- Euro inkl. Buffet und Getränke (davon gehen 10,- Euro als Spende an das aktuelle Naturscheck-Projekt)

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

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

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

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: **22.5.2023**
Erscheinungstermin: **5.6.2023**

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

GESUNDHEIT & WELLNESS

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

NACHFOLGE GESUCHT

Gut eingeführtes Reformhaus sucht Nachfolge.
Das Geschäft besteht seit 1958 im Landkreis Ludwigsburg. Top Lage; 230qm Verkaufsfläche.
Fachpersonal ist vorhanden.
Telefon 07062-5409

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

Heilpraxis Birgit Sinn
Familien- und Paartherapie
Körperarbeit und Traumatherapie
Trauerbegleitung
Online Workshops, Seminare
Präsenz-Tage Familienaufstellungen:
15.4./16.4./3.6./4.6./30.6./1.7.
Tages-Seminar: Spirit mit Herz
17.6. in Schöntal-Marlach
Mehr Termine sowie
weitere Infos & Anmeldungen:
Newsletter, Blogartikel, Ausbildungen
74199 Untergruppenbach
07131-970652
0157-76073943
www.birgitsinn.de

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

authentic yoga - pranayama - meditation
Yogakurse, Workshops, Seminare
für Anfänger und Fortgeschrittene.
200 Std. Yogalehrer/innen-Ausbildung.
DEVI authentic YOGA
Eva Devi Kerkmann
emk@emkerkmann.com
www.authentic-yoga.de

Daowege e.V.g – ganzheitliche Lebenskünste
25.03.23: Start Ausbildung Heil- & Wildpflanzen Pädagogik
von März bis Oktober 2023
(nur noch 2 Plätze)
7.10.23: Start der Kräuterausbildung
von Oktober 2023 bis Mai 2024
(max. 10 TeilnehmerInnen)
Weitere Angebote:
Qi Gong Jahrestraining in Friedberg (Bay)
Start März 2023 und März 2024
Meditationsretreas in Ligurien/Norditalien
Nähere Infos auf Anfrage:
0821/20966874
www.daowege.de

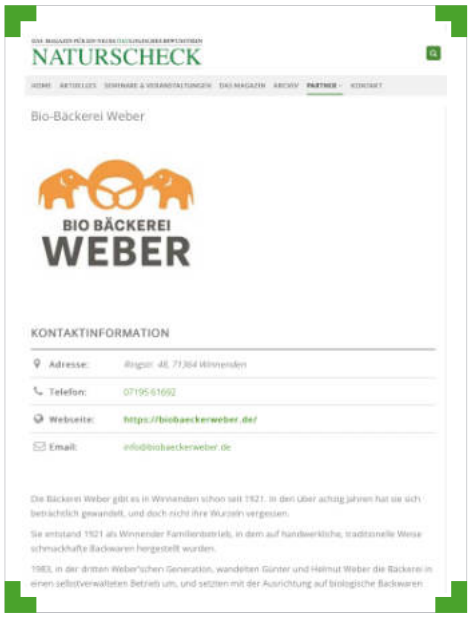
FÖRDERPARTNER GESUCHT!

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 5,- Euro)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis auf www.naturscheck.de

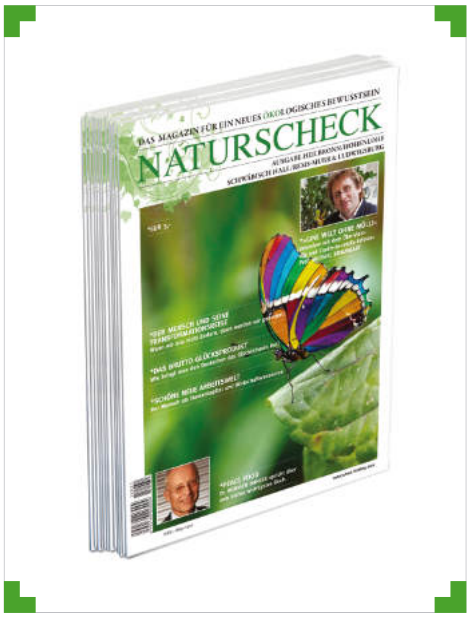


Webanzeige

ÄRZTE

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

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 25,- 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 25.- 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 25,- 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 25,- 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.:** .....

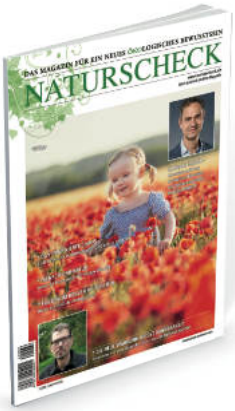
☐ **Ich bezahle per Lastschrifteinzug** ☐ **per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro**

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 2023

MARKUS AURELIUS UND DER STOIZISMUS

Mark Aurel (121 - 180 n. Chr.), auch als Marcus Aurelius bekannt, war von 161 bis 180 römischer Kaiser und ein bedeutender Philosoph. Viele seiner Lebensweisheiten werden noch heute gerne zitiert. Als Vertreter des im antiken Griechenland entstandenen Stoizismus war Mark Aurel überzeugt, daß alles in der Schöpfung seine Ordnung hat und nichts zufällig geschieht.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, Appel TrauerHilfe GmbH, Armbruster Biowelt, Bäckerei Weber GmbH, Barbara Somonsohn Reiki, Casa Medica, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok, Dr. Nadj-Papp, Falkenstein Lebensenergie, Garant – Uwe Reh, GardenLife, Hack Hofmetzgerei, Hotel Rappenhof, Kasimir + Lieselotte, Kasseckert, Kenter Kalkladen, Klarmodul GmbH, Knecht Sonnenschutz, Krimmers Backstub, Martin Lang Immobilien, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Peter-Hess-Institut Pihale, Prisma Teeladen, Punktgenau Seminare, Reber Wassertechnik, Regionalmarkt Hohenlohe, Schoppel Wolle GmbH, Umbach Gärtnerei, Waller Baumschulen, Zachersmühle

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

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

Anzeigenleitung
Verlagsbüro Heilbronn
Max Glashauser
Schirrmannstr.16 - 74074 Heilbronn
Tel. 0 71 31-77 22 80
Fax 0 71 31-77 22 81
E-Mail: mg@naturscheck.de

Produktionsleitung
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: 5,- Euro
Jahresabopreis: 25,- Euro
(4 Ausgaben frei Haus)

Druckverfahren
Bogen-/Rollenoffset, Lithos 48er - 60er Raster Gedruckt auf Papier aus kontrolliertem Waldbestand

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C009717

Bildnachweise
iStockphoto: 12, 20, 64
Wikimedia Commons: 12
Pixabay: 16, 38, 46, 48, 52, 60, 72
Pexels: 24, 27
Julia Neigel: 6
Timo Hildebrand: 22
Andreas Scholz: 4, 28–33
Diana Monson: 40
Dirk Müller: 42
Heribert Grander: 54
Casa Medica: 58
Alma Beatrice Pohle: 68
Mara Flor: 70

Das Hygienekonzept für Ihr Zuhause und Arbeitsumfeld
Der Wasserhahn mit dem natürlichen Desinfektionsmittel

Bietet Sicherheit für Heim und Familie

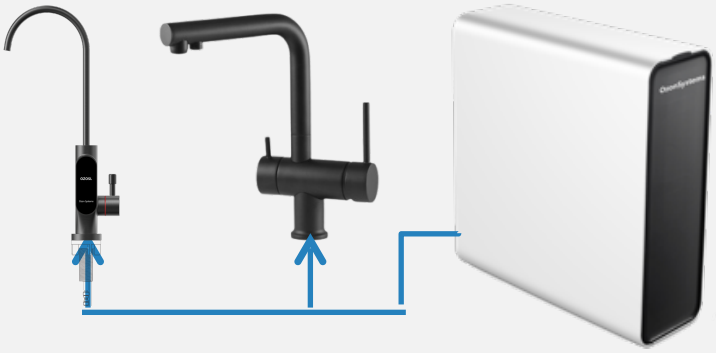
Das System kann beides

- **Osmose- Wasser** als reines Wasser für die Speisen- und Getränkezubereitung, frei von Schwermetallen und toxischen Substanzen, auch frei von PFAS.
- **Ozon- Wasser** zur Desinfektion von Nahrungsmittel, Munddesinfektion, Flächendesinfektion, tötet Viren, Bakterien, beseitigt unangenehme Gerüche und entfernt nachhaltig Schimmel.

Ozon (O3) zerfällt nach wenigen Minuten in atembaren Sauerstoff
- keine Rückstände - keine Chemikalien

In Verbindung mit einem Edelstahl-Dreiwege-Wasserhahn haben Sie alle Optionen

- Ozon- Wasser
- Osmose- Wasser
- Kalt- und Warm- Leitungswasser



Fragen Sie uns, wir haben die Lösung für Sie im Haushalt, sowie im Dienstleistungsgewerbe oder in der Lebensmittelverarbeitung und für die industrielle Anwendung.

Listenpreis 1895 € **Aktionspreis 1495 € incl. MWSt bis 31.03.2023**

Ozon Systems GmbH
Mail info@ozon-systems.de
Tel. 07148 9670408
www.ozon-systems.de

G. Hotz – Vertrieb / techn. Support
Mail g.hotz@ozon-systems.de
Tel. 0160 90495182

Regional einkaufen, gut essen und gemütlich flanieren

REGIONALMARKT HOHENLOHE

– Ländliches Marktzentrum –

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

Die Mohrenköpfle Gastronomie

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

Die Fleisch- und Käsetheke im Regionalmarkt

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

Die Bäuerliche Markthalle

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

Umweltfreundliches Energiekonzept

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

Verkehrsgünstig gelegen

direkt an der B14 und Autobahn 6, Ausfahrt 44 Wolpertshausen

Ein Projekt der:

BÄUERLICHEN
ERZEUGERGEMEINSCHAFT
SCHWÄBISCH HALL www.besh.de

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