DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 5,-

KRIEG GEGEN DIE NATUR
Interview mit dem Psychologen und Sozialwissenschaftler Dr. WILFRIED NELLES

* ERSTE-HILFE-KOFFER FÜR DIE SEELE
Werkzeuge für das tägliche (Über-)Leben

* DIE WELT DER POLARITÄT
Brauchen wir das Böse, um das Gute zu erkennen?

* AUCH, DU, BRUTUS, MEIN SOHN?
Warum Verschwörungen keine Theorien sind

* BRINGEN SIE SICH UND ANDERE IN SICHERHEIT –
Interview mit der Gesundheitsexpertin CHRISTINA LESER

23124
4 192160 204001
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-Winterausgabe 2023.

Die letzten drei Monate sind wie im Fluge vergangen – zumindest hat es sich so angefühlt. Vielleicht liegt es daran, daß wir uns dazu entschlossen haben, das irrationale, von Teilen unserer aktuellen Regierung ideologisch propagierte »Weltrettenwollen« ad acta zu legen und uns stattdessen wieder dem Realen und Machbaren zuzuwenden. Gemäß dem bekannten »Gelassenheitsmotto« lassen wir los, was wir nicht ändern können und übernehmen die volle Verantwortung für unser eigenes Leben. Und damit haben wir mehr als genug zu tun. Zudem sind wir so handlungsfähig und erstarren nicht zur Salzsäule vor den gigantischen Herausforderungen, die nur die Menschheit als Ganzes bewältigen kann.

Im aktuellen Heft finden Sie viele konstruktive Lösungsansätze und den Aufruf, vom theoretischen Wissen in das praktische Handeln überzugehen. Eine erfolgreiche Autorin drückte es kürzlich so aus: »Wir sind Wissensriesen, aber Umsetzungszwerge.« Dem kann man nur von ganzem Herzen zustimmen. Damit das nicht so bleibt, ernennen wir das Jahr 2024 zum »Jahr der praktischen Umsetzung!« und stellen regelmäßig Werkzeuge vor, die den Weg durch den Dschungel des Lebens erleichtern.

Ein paar kleine Pfeile in Richtung Politik und Wissenschaft können wir uns aber nicht verkneifen: Nachdem Annalena B. in der jüngeren Vergangenheit mehrfach durch mathematische »Anomalien« aufgefallen ist – das Jahr hätte angeblich 560 Tage, und Länder lägen hunderttausende von Kilometern auseinander etc. – hat nun der Klimaforscher Karsten Haustein von der Universität Leipzig noch eins draufgesetzt. Er hat berechnet, daß der Juli 2023 der wohl heißeste Juli-Monat seit ca. 120.000 Jahren gewesen sei. Hahaha ... Wieder eine »fundierte«, klimapanikschürende wissenschaftliche These.

Millionen Kreationisten in den USA werden ihm da sicher widersprechen. Nimmt man dort doch die Bibel wörtlich und glaubt, daß das Universum erst seit wenigen tausend Jahren existiert. Hier prallen mal wieder Welten aufeinander.

Ein weiteres Thema der NATURSCHECK-Winterausgabe ist die philosophische Frage: »Brauchen wir das Böse wirklich, um das Gute erkennen zu können?« Immer mehr Menschen sind ja der Überzeugung, daß die dunkle Seite der Macht ein wichtiger Lehrer für uns sei, der »zwar stets das Böse will, aber letztlich doch das Gute schafft.«

Dieser irrigen Vorstellung, die uns wohl Mephisto persönlich eingeflüstert hat, möchten wir hier massiv widersprechen. Wir müssen nicht leiden und im Chaos versinken, um zu uns selbst zu finden. Ja, derzeit leiden wir, aber nicht, weil es nötig und hilfreich ist, sondern weil wir den rechten Weg verloren haben. Und diesen kann uns »der Geist, der stets verneint« nicht weisen, weil er ihn gar nicht kennt. Sein Reich ist (ebenfalls) nicht von dieser Welt, sondern liegt ein paar Etagen tiefer. Dort kennt er sich aus und würde uns gerne alle mit zu sich »nach Hause« nehmen. Da diese Vorstellung nicht gerade prickelnd ist, sollten wir seine Einladung abschlagen und uns endlich wieder an unseren lichten Ursprung erinnern.

Da Weihnachten vor der Tür steht, noch ein Wort zum Lichtbringer Jesus Christus. Als er einst auf die Erde kam, basierten die meisten Religionen auf sogenannten Leidenslehren. Man opferte dem Schöpfer Tiere oder gar Menschen, um ihn milde zu stimmen. Die Frage ist: Wem hat man diese Lebewesen wirklich geopfert? Wer war es, der sich da als Gott ausgab und die Menschen in die Irre führte?

Christus stieß den »Versucher« von sich und räumte mit der Leidenslehre auf. Er verdeutlichte, daß Gott kein blutrünstiger Psychopath ist, der sich am Leiden seiner Kreaturen weidet, sondern ein liebender Gott, der seine schützende Hand über uns hält und an uns glaubt. Der die göttliche Überzeugung vertritt, daß wir uns »des rechten Weges wohl bewußt sind«, wenn wir uns von Mephisto abwenden und uns dem Guten, Lichten, Wahren zuwenden. Das bevorstehende Fest der Liebe könnte ein Impuls sein, auch diese theoretische Möglichkeit endlich in die Praxis umzusetzen.

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

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

P.S. Wenn Sie uns in irgendeiner Form unterstützen möchten, auch wir sind über jede Hilfe dankbar. Ob als Sponsor, Förderpartner oder Abonnent - zukünftig ist in allen Lebensbereichen Kooperation gefragt. Ganz herzlichen Dank im Voraus!

Bewußtsein

12 Erste-Hilfe-Koffer für die Seele – Werkzeuge für das tägliche (Über-)Leben

15 NATURSCHECK-Bewußtseinstage 2024

18 Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität«

48 Auch du, Brutus, mein Sohn?

52 Dialogische Organisations-entwicklung

62 Der Mittelpunkt der Welt

70 Der Sündenfall – oder: Adam und Eva vor Gericht

73 Lebe die Gewißheit

Interviews / Portraits

6 Der Krieg gegen die Natur – Interview mit dem Autor und Psychologen Dr. phil. Wilfried Nelles

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

42 Gespräch mit dem Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

56 Mein Herz schlägt für die Natur und für das Wort – Interview mit Regina Huwald

Mensch & Kultur

16 Zwei Arten von Gerechtigkeit – Ein Beitrag der Schweizer Theologin Pia Maria Hirsiger

45 It's for Kids – Weil jedes Kind eine Chance verdient hat

60 Die Magie der Rauhnächte

Gesundheit

11 Heilpflanze Hanf

34 Sesam – eine Fülle an Vital- und Heilstoffen

56 Galvanische Feinstromtherapie – Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung

66 Toxische Einprägungen in der Kindheit

Regionales

28 Die Welt der Eulen und Greifvögel – Uhu, Seeadler, Bussard & Co.

34 BESH – Fleisch als wertiges Lebensmittel

Serien

36 Aus der Welt der Kräuter: Engelwurz

37 Biokochen mit Frau Koch

46 Wie retten wir unser Bargeld?

69 Rosinas Gesundheitstipps: Stress Release

Buchtipps

75 Der Mensch und seine Transformationsreise

77 Die Unerlösten

77 OM² – Eine magische Minute

Seminar

59 Die Entdeckung der Seele – Einführung in die Welt der Düfte und Anthropine

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

Werkzeuge für das tägliche (Über-)Leben

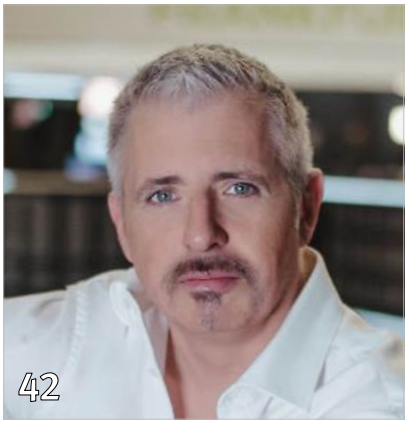
Viele von uns sind »theoretisch« sehr gut informiert und belesen – wenn uns das Leben aber eine unvorhersehbare Aufgabe stellt, stehen wir oft sinnbildlich wie der »Ochse vor dem Berg«, erstarren zur Salzsäule und wissen nicht weiter.

Der Sündenfall – oder: Adam und Eva vor Gericht

Viele um Aufklärung bemühte Menschen haben am Anfang von Corona über Manipulationen in den letzten 30 Jahren gesprochen. Dann erkannten sie, wir müssen noch viel weiter zurückschauen. Die Zahl 100 Jahre und dann 300 Jahre wurde von manchen genannt. Doch auch das genügte noch nicht, wir müssen noch weiter zurückschauen.

Gespräch mit dem Finanzexperten und »Mr. Dax« Dirk Müller

»Das Allerwichtigste ist, das eigene Glück nicht von äußeren Dingen abhängig zu machen«



Auch du, Brutus, mein Sohn? – oder: Warum Verschwörungen keine Theorien sind, sondern gängige Praxis

Ich wundere mich tagtäglich, wie inflationär der Begriff »Verschwörungstheoretiker« inzwischen gebraucht wird. Vor allem die Mainstreammedien haben ihn quasi adoptiert und zum Universalstempel für all jene auserkoren, die sich Gedanken über das Geschehen hinter den Kulissen machen.

Galvanische Feinstromtherapie – Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung

Die galvanische Feinstromtherapie ist eine ganzkörperlich aufbauende Therapie, die dem Körper fehlende Elektrizität wieder zuführt. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt, der Organismus harmonisiert, Stauungen im Energiefluß abgebaut und die Funktion des Nervensystems normalisiert.

Die Welt der Eulen und Greifvögel

Oft fangen unsere heimischen Eulen schon in den meteorologischen Wintermonaten mit dem Brutgeschäft an. Aber auch Greifvögel wie Mäusebussard, Turmfalke oder Kornweihe können in der kalten Jahreszeit auf den Feldern beobachtet werden.

Der Krieg gegen die Natur – Interview mit dem Autor und Psychologen Dr. phil. Wilfried Nelles

Wilfried Nelles, geb. 1948, ist Psychologe, Politik- und Sozialwissenschaftler, und der Begründer eines neuen psychologischen Paradigmas, das er »Phänomenologische Psychologie« nennt. Er hat 16 Bücher veröffentlicht, die bisher in zehn Sprachen übersetzt wurden. Wilfried Nelles praktiziert und lehrt in vielen Ländern Europas und Ost-Asiens. Zusammen mit seinem Sohn Malte Nelles leitet er das »Nelles Institut für Phänomenologische Psychologie und Lebensintegration« in Nettersheim, Eifel. In seinem neuen Buch »Im Namen des Fortschritts – Das moderne Bewußtsein und der Krieg gegen die Natur« beleuchtet er das unnatürliche Verhalten des selbsternannten »Homo Deus«.

Lieber Herr Dr. Nelles, wir hatten ja bereits zwei Mal das Vergnügen, Artikel aus Ihrer Feder veröffentlichen zu dürfen. Die erste Frage möchte ich mit Ihren eigenen Worten einleiten, die Ihrem Artikel »Der künstliche Mensch« entstammen: »Gibt es eine Logik in all dem Unlogischen der Coronakrise – eine Wahrheit in all den Lügen? Es scheint, als ob vieles auf einen gemeinsamen Punkt zuläuft, eine allen gemeinsame Wunde oder Geisteshaltung, die den globalen gleichschritthaften Reflex wie automatisch auslöst. (-) Es geht um die menschliche Natur bzw. den natürlichen Menschen, um dessen Tötung und Ersetzung durch einen künstlichen Menschen. Die Natur ist der eigentliche Feind.« Das sind harte Worte, daher die Frage: Wie konnte es soweit kommen, daß der Mensch sich quasi selbst abschafft?

Dr. Wilfried Nelles: Weil wir Gott abgeschafft haben. Mit »Gott« meine ich nicht den alten Herrn mit langem Bart, der am Jüngsten Tag auf uns wartet und über uns urteilt oder eine wie auch immer geartete Gestalt, die das Rad des Lebens in Bewegung setzte und ab und zu daran dreht oder auch nicht. Das sind alte Geschichten, die man getrost vergessen kann. Mit der Tötung Gottes, wie Nietzsche das genannt hat, haben wir zugleich den Geist oder das Geistige aus der Welt und aus unserem Leben verbannt. Wenn man, wie ja immer wieder vehement gefordert wird, der Wissenschaft folgt, gibt es nur noch Materie. Das Geistige, etwas, das keine Form hat, kann die Wissenschaft nicht sehen, dafür hat sie keine Methode. Also erklärt man es in unserer Wissenschaftskultur als nicht existent.

Es gibt nichts mehr, was uns übergeordnet ist, nichts mehr, woraus man einen Sinn ableiten könnte. Es gibt, wie Nietzsche sagt, kein Oben und kein Unten mehr, wir irren durch einen endlosen Raum. Wir existieren 80 Jahre und das war's. Schluß, Ende! Wozu dann das Ganze?

Der Mensch hat immer nach Sinn gesucht. Ohne Sinn kann er zwar vegetieren, aber nicht menschlich leben. Und das tun die meisten, das ist, so schräg dies klingen mag, unsere moderne »Kultur«: vegetieren, auf immer höherem Niveau. »Immer lustig und vergnügt, bis der Arsch im Sarge liegt«, wie Udo Lindenberg in einem lichten Moment einmal gereimt hat. Indem wir das Geistige leugnen, verleugnen wir uns selbst, denn wir sind Geist. Das genau bedeutet Inkarnation: Der Geist ist Fleisch geworden. Jetzt sind wir nur noch Fleisch – das ist jedenfalls das, was uns die Wissenschaft sagt. Der Kult ums Fleisch, das Höher, Besser, Weiter, ist die unerkannte Religion der Moderne, das perverse Ergebnis der Aufklärung.

Am deutlichsten zeigt er sich in der Idee, daß man eigentlich nicht sterben dürfte. Der Tod ist heute eine Niederlage, ein Versagen. Was man nicht sieht: Dieses Leben ohne Geist ist schon tot. Wenn wir den Tod ausschalten wollen – und dies ist das immanente Ziel der Wissenschaft und das ausdrückliche Ziel der Transhumanisten – vernichten wir auch das Leben. Denn nur was lebt, kann sterben. Tod und Leben sind eine Einheit, das Eine gibt es nicht ohne das Andere.

Der Krieg gegen die Natur hat ja eine jahrtausendealte Tradition, die symbolisch mit den biblischen Worten »Macht euch die Erde untertan« eingeläutet wurde. Seitdem wird nicht nur die Natur, sondern werden auch die Naturmenschen bekämpft, die auf Mutter Erde leben. Wie erklären Sie sich die menschliche Entfremdung von der Natur – ist der Mensch doch selbst Teil der Natur?

Dr. Wilfried Nelles: Wir sind Teil der Natur und sind es zugleich nicht. Es gibt etwas, was uns von der Natur trennt, nämlich unser Bewußtsein. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das um sich selbst, um seine Existenz, weiß. Das weiß, daß es geboren ist, daß es lebt, daß es stirbt. Ein Tier lebt vollkommen alternativlos und bewußtlos in und mit seiner Natur, es ist nichts als Natur. Der Mensch ist in dem Moment, als er erkannte, daß er existiert, aus der Natur herausgefallen. Das ist die Geschichte von Adam und Eva und ihrer Vertreibung aus dem Paradies. Mit dem Biß in den Apfel der Erkenntnis war das Paradies vorbei.

Gott brauchte sie noch nicht einmal zu bestrafen, da geht die Bibel zu weit. Das Wissen um sich selbst ist die geistige Trennung von der Natur. »Und sie erkannten, daß sie nackt waren.« Tiere erkennen das nicht, deshalb ziehen sie sich keine Kleider an. Sie wissen auch nicht, daß sie töten, wenn sie töten – es ist einfach ihre Natur.

Beim Menschen ist neben – ich betone: neben – die Natur die Kultur getreten: Mythos, Religion, Philosophie, Wissenschaft, Kunst, Moral und vieles andere mehr. Tiere haben keine Moral oder Werte. Wir scheinen dies zu brauchen, und zwar deshalb, weil wir geistig aus der Natur herausgefallen sind. Körperlich sind wir ganz und gar Natur, geistig sind wir außerhalb. Wir stehen uns selbst gegenüber. Kein Tier beurteilt sich selbst, wir tun dies fast automatisch. Reine Bewußtheit, wie sie etwa der Buddhismus lehrt, das schlichte Gewahrsein dessen, wie wir sind und was wir tun, ohne es zu bewerten und ohne einzugreifen, halten wir kaum aus. Die Buddhisten üben es ein Leben lang und kommen doch fast nie zum Ziel. Immerhin bekommt man dabei einen gewissen Gleichmut, eine Gelassenheit, die wir im Westen kaum kennen.

Diese Spannung hat das Christentum in der Weise aufzulösen versucht, daß man meint, die Natur beherrschen zu müssen. Das Geistige und das Natürliche stehen sich hier feindlich gegenüber. Das gilt sowohl für unsere eigene, innere Natur, etwa unsere Triebe, als auch für die äußere. Das betrifft uns alle, nicht nur die, die sich noch als Christen empfinden. Wir alle, die gesamte christlich-abendländische Kultur, sind in diesem Sinne Christen, auch die Atheisten, auch und besonders die Transhumanisten. Wir haben Gott im Außen abgeschafft, aber seine Botschaft zugleich verinnerlicht. Wir glauben nicht mehr an Gott – wir leben ihn, indem sein Auftrag, sich die Erde untertan zu machen, zu unserem innersten Antrieb geworden ist.

Es ist völlig paradox: Wir haben Gott und mit ihm alles Geistige aus der Welt verbannt und stehen innerlich unter dem Zwang, sein Werk, die Schöpfung und die Beherrschung der Natur, zu vollenden. Mein Sohn Malte, der dazu kürzlich ein – wie ich finde: ganz großartiges – Buch geschrieben hat, sieht darin die Neurose des modernen Menschen und unserer gesamten Zivilisation. Das Buch heißt »Gottes Umzug ins Ich. Eine Tiefenpsychologie des modernen Menschen«.

Das erzeugt eine ungeheure Anspannung, wir sind in einem ständigen Alarmzustand, müssen ständig kämpfen, ständig aufpassen, uns selbst und alles um uns herum beherrschen, können uns nie wirklich zurücklehnen, denn sobald wir nicht aufpassen, kommt die Natur und fordert ihr Recht. Das wird erst aufhören, wenn wir sie – und damit uns selbst als Menschen – abgeschafft haben. Oder – das wäre die Alternative, die ich das Ankommen im Erwachsensein nenne – indem wir erkennen, daß wir auch als geistige Wesen immer noch Natur sind und bleiben und zu diesem Natursein – und das bedeutet auch: unserer Sterblichkeit! – voll und ganz, sogar mit Freude, Ja sagen. Darin besteht übrigens auch unsere ganze und einzige Freiheit, im Ja zu dem, was wir sind, und nicht in irgendeiner Befreiung. Die Befreiung von unserer Natur, der äußeren wie der inneren, kann nur im Tod enden.

Wie leben ja heute im Zeitalter des Transhumanismus. Völlig unnatürliche Pseudo-Philosophien wie Gender (inkl. Gendersprache), künstliches Geschlecht, Diversity, frühkindliche Sexual-(um)erziehung etc. werden auf geradezu religiöse Weise missionarisch gepredigt. Von Erich Fromm stammt das Buch »Und ihr werdet sein wie Gott«. Bei näherer Betrachtung agiert der moderne Mensch aber eher wie der goethesche »Homunculus« oder wie der »Zauberlehrling«, der ziel- und planlos an der Welt herumdoktert, als wie ein weitblickender, transzendenter »Homo Deus«. Wie erleben Sie dieses schizophrene Verhalten?

Dr. Wilfried Nelles: Der Transhumanismus ist der logische letzte Schritt zur totalen Kontrolle des Lebens, der Schritt vom natürlichen zum künstlichen Menschen. Das wird sofort deutlich, wenn man das Wort ins Deutsche übersetzt: Es bedeutet »jenseits des Menschlichen« oder »über den Menschen/das Menschliche hinausgehend«. Nebenbei: Luther hat die Bibel übersetzt, damit alle Menschen sie selbst lesen und verstehen können und nicht mehr glauben müssen, was die Experten (die Priester) darüber erzählen. Heute geht man den umgekehrten Weg: Überall wird man mit lateinischen, griechischen oder, in der Computersprache, englischen Fachbegriffen zugemüllt, die niemand wirklich versteht – und das ist absichtlich so, wir sollen nicht mehr verstehen, was wirklich geschieht.

Der Transhumanismus strebt die Neuerschaffung des Menschen an, der neue Mensch ist sein Produkt. Also: Wir schaffen uns selbst neu. Damit wären wir gottgleich, unser eigener Gott und zugleich unser eigenes Produkt. Der Mensch kann aber nur Künstliches, nur Dinge erschaffen, und alles Künstliche ist tot. Also wird dieser neue Mensch ein totes Ding sein.

Jetzt kommt etwas ganz Wichtiges: Das wird nicht nur, wie Sie richtig sagen, mit religiöser Inbrunst gepredigt, sondern es »ist« unser aller Religion. Unser »aller« Religion! Fast alle glauben heute an die sogenannte »Selbstbestimmung« oder »Autonomie« – sie ist der Heilige Gral der Moderne. Sie soll das Vakuum füllen, das der Tod Gottes hinterlassen hat. Die Erkenntnis, daß wir im Leben nichts zu bestimmen haben, daß vielmehr das Leben uns bestimmt, wäre das Ende der Moderne – und die Vollendung der Aufklärung.

Das sehen viele Philosophen sicher anders. Für sie gilt die Aufklärung als der Ausgang aus der Unmündigkeit und der Eintritt in ein selbstbestimmtes Leben …

Dr. Wilfried Nelles: Die Aufklärung ist nur der Beginn eines langen Weges aus der Kindheit (= Unmündigkeit) ins Erwachsensein (= Selbstständigkeit). Auch in eine erwachsene Spiritualität, die darin besteht, zu seiner eigenen Wahrheit zu stehen, ohne zu wissen, ob es die Wahrheit ist. Selbstständigkeit ist etwas ganz anderes als »Selbstbestimmung«: es bedeutet, für sich selbst sorgen und einstehen.

»Selbstbestimmung« ist die Forderung und das Programm der Jugend, es ist die Absage an die Fremdbestimmung – im Persönlichen die Fremdbestimmung durch die Eltern, in der Gesellschaft durch Adel, Klerus etc. Das ist ein notwendiger Schritt, aber nur ein Durchgang. Bei sich selbst kommt man erst an, wenn man ganz zu sich selbst steht. Ein klares Zeichen dafür ist, daß der Kampf (gegen das Alter, die Eltern, die Vergangenheit) vorbei ist. Wer bei sich selbst angekommen ist, kämpft nicht mehr gegen andere. Der Kampf macht uns nur dem und denen gleich, gegen die oder das wir kämpfen.

Freiheit ist etwas anderes als Befreiung. Im Kampf um Freiheit, in der Befreiung von xy, bin und bleibe ich innerlich ein Kind – und immer unfrei. Im Moment stecken wir in der Pubertät, das sieht man an unserer Regierung, aber auch an all den Empörungswellen, die durch die Medien und durchs Netz wogen.

Noch etwas zum Gottmenschen: Das hat niemand gewollt, niemand hat sich dazu erklärt. Genauso wie die Tötung Gottes oder die Verwandlung der Wissenschaft zur neuen Religion. Das sind alles Prozesse, die von unserem Wollen ganz unabhängig sind. Newton und viele andere wollten mit der Naturwissenschaft Gottes Größe unterstreichen – die hätten nie geglaubt, daß sie die Totengräber des Christentums sein würden. Ich unterstelle auch einem Bill Gates keine bösen Absichten, wie das viele tun. Mag sein, daß er geldgierig ist, aber wer ist das nicht? Sicher ist er aber zutiefst technikgläubig. Am Ende ist er auch nur ein Getriebener.

Als vor einigen Jahrzehnten die »Grünen« auf der politischen Bühne erschienen, war das wie eine Art gesellschaftlicher Quantensprung. Endlich jemand, der sich für die Belange der Natur einsetzt. Inzwischen scheinen die »Grünen« die größten Feinde der Natur zu sein. Man fordert die Abschaffung von Naturheilkunde und Homöopathie, ein Berufsverbot für Heilpraktiker, man zerstört große Waldflächen, um völlig ineffiziente Windräder zu installieren, die zudem das lokale Klima durcheinanderbringen. Anstatt das umstrittene CO_2-Thema z.B. durch großflächigen Anbau von Hanfpflanzen zu lösen – einige km² Hanf würden genügen, um die deutsche CO_2-Bilanz auf Null zu setzen – wird milliardenteure, menschengeschaffene Technik propagiert, die CO_2 aus der Atmosphäre saugen soll. Wie erleben Sie diese naturferne grüne Politik?

Dr. Wilfried Nelles: »Es war einmal« – fangen alle Märchen an, auch das Märchen ei-

ner Partei, die alles anders macht als die Etablierten und sich um die Natur kümmert. Ich war um 1980 herum in Bonn bei einigen Versammlungen dabei, in denen die Parteigründung diskutiert wurde, und habe sie später oft gewählt. Doch dann kam die böse Hexe und hat alle verzaubert. Wer die böse Hexe war und ist? Ich weiß es nicht, aber ihr Lockmittel ist sicher die Macht, das Geld, das Ansehen (Ich bin wichtig). Die Volten, die die Grünen bei Corona und beim Thema Krieg und Waffen hingelegt haben, sind ja unfaßbar.

Wenn ich tiefer schaue, sehe ich jedoch noch etwas ganz anderes: Die Grünen waren, von ganz wenigen in der Anfangszeit abgesehen, noch nie ökologisch. Sie haben gar keine Ahnung, was Ökologie bedeutet. Biografisch sind das ja alles Stadtpflanzen, die noch nie einen Spaten in der Hand hatten. Annalena Baerbock ist insofern eine perfekte Verkörperung der Grünen, eine Kunstpuppe, von Stylisten ausstaffiert. Da steht kein Härchen falsch, da ist alles »Unkraut« überdeckt. Was Natur ist, weiß bei den Grünen niemand. Natur ist für sie eine Art Puppenstube. Dahinter steht die kindliche Idee einer nach ihren Vorstellungen perfekten, idealen Welt, eine Art Garten Eden, wo sich Löwe und Antilope freundlich »Gute Nacht« sagen, und wenn der Löwe das nicht tut, muß er – jetzt bin ich beim »Bösen«, politisch bei Putin oder den »Rechten« – ausgerottet werden.

In diesem Sinne ist noch nicht einmal die plötzliche Kriegsgeilheit etwas Neues. Denn das Leben hat, wenn es nach den Grünen geht, unseren Vorstellungen zu entsprechen. Die Guten müssen siegen, die Bösen vernichtet werden. Auf die Natur bezogen: Es darf keine Giftschlangen oder Stechmücken mehr geben, auch keine Viren und Bakterien mehr, jedenfalls keine, die uns wehtun, das Gute muß siegen. Natürlich auch keine Hitze- oder Kältewellen, keine Dürren und Stürme, keine Gewitter und Überschwemmungen. Das ist die grüne Ideologie, ihre Weltanschauung. Es ist das Naturbild – und auch das Menschenbild – von Kindern, das mit der Arroganz und der Radikalität von Jugendlichen durchgesetzt wird. Bei den Grünen zeigt sich am deutlichsten, wo unsere Kultur geistig steht: in der Pubertät.

Sie erwähnen die Homöopathie. Das ist eine Geisteslehre, Medizin als Geisteswissenschaft, die davon ausgeht, daß der Mensch ein geistig-seelisches Wesen ist, das nicht nur aus Materie besteht. Und sie ist demütig in dem Sinne, daß sie Krankheit und Tod als zum Leben gehörig ansieht und keinen Krieg dagegen führt. Wissenschaftlich ist sie in dem Sinne, daß Hahnemann seine gesamte Lehre auf Experimenten aufgebaut hat. Da sind natürlich auch Irrtümer dabei, das ist aber bei jeder Wissenschaft der Fall.

Mir persönlich sind die Homöopathen auch in der Mehrzahl zu gläubig, aber das ist ein anderes Thema. Zentral ist: Sie wirkt – oder meinetwegen: soll wirken – über die geistige Ebene auf den Körper. Diese geistige Ebene wird aber von der Wissenschaft komplett verneint. Das Standardargument gegen Homöopathie lautet ja: »Da ist ja nichts mehr drin.« Das stimmt, materiell ist in einem hochpotenzierten homöopathischen Mittel nichts mehr drin. Zugleich ist es selbstentlarvend. Denn es zeigt, daß man nur noch an Materie, an physische Dinge, glaubt.

Es wird ja oft behauptet, daß wir eine immer größere Infantilisierung unserer Gesellschaft erleben. Es fehlen natürliche Rituale, um wirklich reif und erwachsen zu werden. Im Fernsehen erniedrigen sich vermeintliche »Promis« in oft debilen und niveaulosen Trash-Formaten. Auch in der Politik beobachten wir tagtäglich völlig kindisches Verhalten, wenn etwa hochbezahlte Parlamentarier demonstrativ in ihr Handy tippen, weil sie der Opposition nicht zuhören wollen. So ist es auch kein Wunder, daß ein Kinderbuchautor nun Wirtschaftsminister ist und – in völligem Ignorieren der Realität – uns allen irgendwelche selbstverfaßten »Märchen« auftischen möchte. Was muß geschehen, daß unsere Gesellschaft erwachsen wird und als Folge wieder reif und besonnen agiert?

Dr. Wilfried Nelles: Es muß alles zusammenbrechen. Das ist bitter, aber ich sehe keine Möglichkeit, den Irrsinn zu beenden. Erstens wählen die Leute diese Politiker ja und rufen bei Corona nach noch mehr Freiheitsbeschränkungen und jetzt nach noch mehr Waffen für die armen Schweine in der Ukraine – da ist die eine Seite nicht besser als die andere. Zweitens kann man gegen eine Ideologie nicht argumentieren. Ideologie ist die Weigerung, die Wirklichkeit zu sehen, in sich aufzunehmen und ihr zu folgen. Ideologien können nur an ihren eigenen inneren Widersprüchen zerbrechen. Bis es so weit ist, sterben Millionen. Nationalsozialismus und Kommunismus sind nicht besiegt worden, sie sind an sich selbst gescheitert, von innen zerbrochen.

Und vom Feminismus führt ein gerader Weg zum Genderwahn, und der bedeutet die Vernichtung der Frau. Das zerreißt im Moment, wenn ich das recht sehe, die feministische Szene, aber es reicht offenbar noch nicht, um zu sehen, daß der Kampf gegen das Männliche auch bedeutet, daß das Weibliche vernichtet wird. Das Eine ist nämlich die komplementäre Seite des Anderen. Es gibt nur beides oder gar nichts. Insofern ist der Begriff »Transsexualität« treffend: Das Sexuelle, das Geschlechtliche, wird aufgelöst. Was bleibt, sind ungeschlechtliche Kunstwesen. Wenn ich auf die

Kinder schaue, die heute geradezu animiert werden, ihr natürliches Geschlecht in Frage zu stellen und – angeblich – selbst zu bestimmen, ob sie Mann oder Frau sind, tut dies unglaublich weh. Sie sind die Opfer unseres Machbarkeits- und Selbstbestimmungswahns. Schon bei Corona wurden die Kinder geopfert, dies hier wird noch viel schlimmer sein.

Das führt mich zu Ihrem Buch: »Männer, Frauen und die Liebe«, das gerade in einer neu bearbeiteten Fassung aufgelegt wurde. Worum geht es in diesem Buch – und wie können wir das angebliche »Auslaufmodell« Mann-Frau-Beziehung mit neuem Leben erfüllen?

Dr. Wilfried Nelles: Indem Männer es wagen, Männer zu sein, und Frauen endlich das Weibliche in sich entdecken und den Mut haben, es zu leben.

Der Kampf gegeneinander schwächt beide: alle sollten sich auf sich selbst besinnen. Die heute oft geforderte Verweiblichung – wenn nicht gar Vernichtung – der Männer und des Männlichen (Stichwort »toxische Männlichkeit«) tötet, wie schon gesagt, auch das Weibliche.

Bisher besteht die Emanzipation der Frauen weitestgehend darin, daß sie versuchen, es den Männern gleichzutun. Sie machen alles wie die Männer und spielen nach deren Regeln, sogar im Sport – und fordern dann gleiche Bezahlung, obwohl die Frauen-Nationalmannschaft im Fußball gegen jede bessere Männer-Jugendmannschaft haushoch verliert. Und die Medien pushen das auch noch. Ein Messi oder Ronaldo würde die Damen mit 60 noch schwindelig spielen.

In dem Buch versuche ich herauszuarbeiten, was Männlichkeit und Weiblichkeit bedeuten, nicht als Rollenmodelle, nicht als »Du mußt so oder so sein«, sondern von ihrem inneren Wesen her. Das leite ich aus einer phänomenologischen Anschauung des männlichen und des weiblichen Körpers, besonders der Geschlechtsmerkmale und des Geschlechtsaktes ab. Es geht mir darum zu zeigen, wie eine Frau zu ihrer Weiblichkeit – und damit zu ihrem inneren Wesen als Frau – und ein Mann zu seiner Männlichkeit finden kann. Es geht in meiner gesamten psychologischen Arbeit immer um das Ja zu sich selbst. Das ist aber etwas ganz anderes als die Vorstellung, die man über sich selbst hat – die ist immer nur geliehen. In einer Frau, wie immer sie sich in ihrem Körper fühlen mag, drückt sich immer das Weibliche aus und will gesehen und gelebt werden, und im Mann das Männliche.

Den zweiten Schwerpunkt bildet die Liebe, die Frage, was Liebe überhaupt ist, was sie für unser Leben, für jeden Einzelnen wie auch für eine innerlich stabile Gesellschaft bedeutet, und wie sie in einer Paarbeziehung gelebt werden kann. Und weil es inzwischen kaum mehr zu umgehen ist, habe ich mich zu Beginn ausführlich zum Genderthema geäußert.

Zum Schluß noch drei Sätze, die am Anfang des Buches stehen und die ich für unumstößliche Wahrheiten halte:

»Ohne Männer gibt es keine Frauen.
Ohne Frauen gibt es keine Männer.
Ohne die Vereinigung von Mann und Frau gibt es keine Menschen.«

Lieber Herr Dr. Nelles, ganz herzlichen Dank für das tiefe und aufklärende Gespräch und für Ihre sehr natürliche Sichtweise.

Das Interview führte
Michael Hoppe

Der Anfang aller Liebe ist die Selbstliebe.
Sie ist die Liebe zum Leben – so, wie es in dir Gestalt angenommen hat,
ein volles, uneingeschränktes Ja zu sich selbst,
seiner Herkunft, seiner Geschichte und seinem gegenwärtigen Dasein.

Die Kunst der Psychotherapie besteht darin, aus Scheiße Gold zu machen, oder, präziser: dem Klienten zu helfen, das Gold in der Scheiße zu sehen, oder, ganz präzise: zu erkennen, dass auch das, was wir Scheiße nennen, unser Gold ist.

Seminare & Ausbildungen

NELLESINSTITUT

PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS
AUFSTELLUNGSARBEIT

www.nellesinstitut.de
info@nellesinstitut.de
02486 / 911438

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 2024 u.a. an folgenden Tagen statt: 13.1., 17.2., 23.3., 27.4. – jeweils von 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Anmeldung, Beratung und Bestellungen:

Verlag für Natur und Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

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

Erste-Hilfe-Koffer für die Seele – Werkzeuge für das tägliche (Über-)Leben

Wie sagte eine erfolgreiche Autorin kürzlich in einem SWR-Interview: »Wir sind Wissensriesen, aber Umsetzungszwerge.« Dem kann man nur von ganzem Herzen zustimmen. Denn viele von uns sind »theoretisch« sehr gut informiert und belesen – wenn uns das Leben aber eine unvorhersehbare Aufgabe stellt, stehen wir oft sinnbildlich wie der »Ochse vor dem Berg«, erstarren zur Salzsäule und wissen nicht weiter. Damit das nicht so bleibt, ernennen wir das Jahr 2024 zum »Jahr der praktischen Umsetzung!« und stellen regelmäßig Werkzeuge vor, die den Weg durch den Dschungel des Lebens erleichtern.

Zuerst einmal bedanken wir uns bei den vielen Lesern, die uns praktische Hilfsmittel für unseren »Erste-Hilfe-Koffer für die Seele« zugesandt haben. Einige davon werden wir Ihnen in diesem Artikel vorstellen, weitere Artikel folgen. Zudem haben wir uns dazu entschlossen, ab 2024 wieder sogenannte NATURSCHECK-Bewußtseinstage anzubieten, an welchen verschiedene Referenten, Therapeuten, Berater und andere »Praxisexperten« ihre Erkenntnisse an die Teilnehmer weitergeben. Voraussetzung ist, daß es sich um Machbares handelt, also um Hilfsmittel, die jeder von uns im täglichen Leben anwenden kann. Termine und Referenten teilen wir Ihnen regelmäßig mit. Siehe dazu auch den Text nach diesem Artikel. Die Einnahmen aus den Bewußtseinstagen gehen an die aktuell von uns unterstützten Tierschutzprojekte.

Den Widerstand aufgeben

Ich weiß nicht, wie Sie die letzten 3-4 Jahre erlebt haben, aber für viele von uns waren sie eine echte Druckprobe. Unzählige Menschen hat es komplett aus der Bahn geworfen, Familien und Freundschaften sind zerbrochen und Glaubensmodelle wie Kartenhäuser in sich zusammengestürzt. Vor allem eines hat diese Zeit gezeigt: So wie es war, wird es nie wieder sein. Und die Herausforderungen in Gegenwart und Zukunft können wir nur dann erfolgreich meistern, wenn wir uns rüsten und wach, achtsam und bewußt durchs Leben gehen.

Beginnen wir deshalb mit dem, was uns in der Regel die größten Probleme bereitet: der Realität! Jeder von uns erlebt sie anders, was dann zu unzähligen Mißverständnissen führt. Zudem wünschen sich die meisten Menschen, daß die Realität (das Geschehen in der Welt) anders sein sollte, als sie ist. Und dazu haben sie natürlich auch jeden Grund. Man muß nur die Nachrichten anschauen oder Zeitung lesen, und schon springt einem eine Realität entgegen, die alles andere als erfreulich, friedlich oder harmonisch ist.

Viele Menschen leiden unter der Realität. Sie lehnen sie innerlich ab und flüchten sich stattdessen in die eigenen Gedankenwelten. Doch auch auf die eigenen Gedanken ist kein Verlaß. Immer wieder driften sie ab und verbinden uns mit dem, was außerhalb unseres Kopfes geschieht. Bisweilen bestätigen sie gar unsere »bösen Vorahnungen«. Und wir leiden weiter.

Die bekannte Bestsellerautorin und Lehrerin Byron Katie drückt es so aus: »Leiden ist eine freiwillige Entscheidung. Wann immer wir ein belastendes Gefühl wahrnehmen – alles vom leichten Unbehagen bis zu intensiver Trauer, Wut oder Verzweiflung – können wir sicher sein, daß ein bestimmter Gedanke unsere Reaktion verursacht, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Um unseren Streß zu beenden, müssen wir das Denken untersuchen, das dahinter steht.«

Noch klarer wird sie in dem Satz: »Ich habe noch nie ein menschliches Leiden gesehen, das nicht durch das Festhalten an einem unwahren Gedanken kommt.«

Ergo: Nicht die Realität muß sich ändern, sondern unser Denken, unsere Reaktion auf die Realität. Doch wie untersucht man das eigene Denken? Wie erkennt man einen unwahren, leiderzeugenden

Gedanken? Zum Beispiel jetzt gerade in diesem Moment?

Hierzu hat uns Byron Katie ein praktisches Werkzeug in die Hand gegeben, das auch noch passend »The Work« heißt. The Work besteht aus vier Fragen, die wir uns nacheinander stellen, wenn uns etwas belastet.

Ein Beispiel:

Ich sitze an meinem Schreibtisch und »leide«, weil es draußen regnet – dabei wollte ich gerade spazieren gehen. Leiden kommt immer von einem unwahren Gedanken. Also prüfe ich den Gedanken, der Leiden in mir auslöst: Es sollte nicht regnen!

1. *Ist das wahr, daß es nicht regnen sollte? – Ja, denn ich will spazieren gehen.*
2. *Kann ich ganz sicher sein, daß es nicht regnen sollte? Es regnet ja, und daran ist nichts zu ändern. – Ganz sicher kann ich nicht sein, aber es ist ärgerlich.*
3. *Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, daß es nicht regnen sollte, aber dennoch regnet? – Es macht mich unzufrieden, frustriert mich.*
4. *Wie würde es dir ohne den Gedanken gehen, daß es nicht regnen sollte? – Ich würde es einfach akzeptieren. Und wahrscheinlich würde ich eine Jacke mit Kapuze anziehen und trotzdem spazieren gehen ...*

Das ist natürlich ein sehr einfaches und nicht wirklich lebensbedrohendes Beispiel. Doch verhält es sich bei anderen Leidensgedanken ähnlich. Die eigenen Gedanken regelmäßig zu prüfen, ist deshalb etwas fundamental Wichtiges, leben wir doch alle in unserer eigenen, subjektiven Gedankenwelt. Und »The Work« ist ein leicht anwendbares und sehr praktisches Werkzeug, um den Widerstand gegen die Realität loszulassen und damit »das Leiden aufzulösen«. Bei unseren Bewußtseinstagen wird »The Work« deshalb eine wichtige Rolle spielen. (Siehe auch den Artikel in diesem Heft: Der Mittelpunkt der Welt)

Atem, Bewegung und Dankbarkeit

Die Yoga-Lehrerin Eva Devi Kerkmann, die beim NATURSCHECK Bewußtseinstag am 28.1.2024 aktiv mit dabei sein wird, schickte uns die drei nachfolgenden Werkzeuge:

1. Was gehört in einen Erste-Hilfe-Koffer für die Seele? Als erstes ein tiefer Atemzug! Denn über den Atem kann ich mich ganzheitlich erfahren, das heißt, Körper, Geist und Seele wahrnehmen und zur Ganzheit führen. Über den Atem kann ich auch mein Befinden steuern.

Die drei großen autonomen Energien unseres Körpers, die direkt mit unserem Empfinden verbunden sind, sind die Herzfrequenz, die Gehirnwellen und der Atem. Alle drei funktionieren ohne unser bewußtes Zutun. Wir atmen auch dann, wenn wir nicht darüber nachdenken, unser Gehirn denkt und arbeitet auch dann, wenn wir es nicht bewußt steuern (... und das oft mehr als uns lieb ist!), und auch unser Herz schlägt unaufhörlich Tag für Tag, Nacht für Nacht, ohne daß wir etwas dazu tun müßten.

Diese drei Energien hängen sehr eng zusammen, was uns im Alltag nicht immer bewußt ist, was wir aber sehr gut nutzen können, um Harmonie herzustellen. Der Atem ist die eine große autonome Energie, die wir bewußt steuern können. Mit einem tiefen Atemzug kann ich meinen Geist und mein Herz beruhigen und in Kohärenz versetzen. Wenn dann wieder einmal das Denken nicht aufhören will, wenn das Herz unruhig schlägt und der Atem sich beschleunigt, kann ich mit einem tiefen, bewußten Atemzug Einheit erreichen:

Ich halte also kurz inne, spüre, was da los ist in meinem Innern und richte mich auf, atme tief durch die Nase ein, lasse den Atem durch mein Herz fließen, den Brustkorb etwas weiten und vor allem auch den Bauch sich ausdehnen.

Ich halte den Atem ganz kurz an und atme dann durch den Mund langsam aus, lasse den Atem durch mein Herz zurückströmen und entspanne Bauch und Brustkorb und lasse die Schultern sinken. Einige tiefe Atemzüge – und ich fühle mich wieder ganz und lebendig und heil an Leib und Seele.

2. Weil die Seele so eng verbunden ist mit unserem inkarnierten Körper, gehört für mich unbedingt auch körperliche Bewegung in den Erste-Hilfe-Koffer für die Seele. Wie wir wissen, speichert der Körper alle Erfahrungen, die wir machen – physische wie psychische – auf der Körperzellebene. Die Traumatherapie macht sich dieses Wissen zunutze, und auch schon die alten Weisheitstraditionen, Schamanen und Yogis wußten darum und setzten gezielt Tanzen bis zur Trance, Trommeln und rhythmische Bewegungen zur Heilung ein.

Warum ist es so, daß wir so glücklich sind, wenn wir einen Abend durchgetanzt haben, wenn wir eine Stunde laufen waren, wenn wir uns einmal richtig verausgabt haben? Weil unsere Energie ins Fließen kommt und die tiefsitzenden Blockaden sich lösen können, so daß wir uns wieder lebendig fühlen. Dieses Erste-Hilfe-Tool können wir natürlich auch ganz gezielt einsetzen, wenn wir uns energielos und müde fühlen, wenn wir traurig sind, wenn wir gestreßt sind vom Alltag oder auch alte Traumata behutsam auflösen wollen.

Dazu stelle ich mich ganz entspannt hin und beginne aus den Fuß- und Kniegelenken sanft rhythmisch auf und ab zu wippen, finde meinen eigenen Rhythmus von innen oder lege mir eine passende Musik auf. Nach und nach wird die Bewegung freier, und ich bewege vielleicht den gesamten Körper, die Beine, die Hüften, das Becken, die Schultern, die Arme, den Kopf, den ganzen Rumpf und wiege mich hin und her oder finde in kraftvolle Bewegungen, die meine Zellen von Blockaden befreien.

Mindestens zehn Minuten lasse ich vollkommen los und lasse alles geschehen. Ich atme tief aus, manchmal stöhnend, seufzend oder laut schnaufend und tönend. Auf diese Weise löse ich die eingelagerten Blockaden auf der Zellebene.

Danach ruhe ich eine Weile und genieße die neue, lebendige Energie, die mich durchflutet, das Kribbeln und Vibrieren in den Zellen, das Pulsieren bis in die Oberfläche des Körpers und darüber hinaus. So fühle ich mich wieder Eins mit Allem.

3. In meinen Erste-Hilfe-Koffer für die Seele packe ich außerdem noch die Dankbarkeit. Denn Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem harmonischen und glücklichen Leben in Freiheit, Freude und Frieden. Dankbarkeit erfüllt mich mit einem Gefühl der Liebe, der Fülle, der Glückseligkeit. In tiefem Gebet, in Meditation, aber auch im Wald und in der Natur kann ich Dankbarkeit empfinden für jede Wesenheit, für jede Erfahrung, für jeden Augenblick, den ich lebe.

Ich empfinde Dankbarkeit für all die Geschenke des Lebens, für meine Sinnesorgane, für meinen Körper, für meine Familie, mein Haus, meine Arbeit, meine Talente und Fähigkeiten. Ich bin dankbar für die Möglichkeit, andere zu unterstützen und etwas zum Wohle Vieler beizutragen. Ich bin dankbar für mein Bewußtsein und für Gott, der mir dieses Leben geschenkt hat, der mich liebt und mein Herz öffnet. Ich bin dankbar für jeden Impuls, den ich durch dich, durch Jeden und Jede, die in mein Leben tritt, erfahre. Danke!

Mutter Erde ruft

Die Körpertherapeutin Aische Schwarz hat uns das nachfolgende Werkzeug geschickt:

Eine für mich schon jahrelange Begleitung im täglichen Leben ist

der direkte Kontakt meines Körpers mit der Erde. Sobald sich etwas verspannt im Körper anfühlt, du nicht weiterweißt oder du dich alleine fühlst, einfach barfuß auf die Erde stellen und in Kontakt gehen. »Earthing«, nun ein Wort in vieler Munde, bringt uns wieder zu uns zurück und gibt uns die Möglichkeit, Streß, Anspannung und Verwirrung loszulassen. Es ist auch sehr angenehm, durch die Handflächen in die Erde abzugeben und in Kontakt zu treten.

Wenn es wieder wärmer wird, ist es wunderbar, sich mit Naturmaterialien bekleidet oder in direktem Hautkontakt auf dem Rücken in die Wiese oder den Sand zu legen – und alles, was uns in Anspannung hält, loszulassen. Anzuwenden, unter anderem, bei unerklärlichen Muskelschmerzen, Wut, Streß, Migräne, Anspannung, Angstzuständen. Viel Genuß und neue Zentrierung durch den Kontakt mit dem Element Erde wünsche ich euch.

»Was uns nicht umbringt ...

... macht uns nur stärker (härter)?« Dem umstrittenen Satz von Friedrich Nietzsche liegt eine tiefe Lebenswahrheit zugrunde. Und hätte er nicht von »umbringen«, sondern von »Mühe kosten« oder »hart trainieren« gesprochen, würde der Satz sicher weniger Widerstand auslösen bei all jenen, die Philosophen gerne allzu wörtlich nehmen.

Daß Selbstüberwindung bei der Generation »Chillen« nicht mehr ganz so hoch im Kurs steht, zeigt u.a. die große Infektionsanfälligkeit vieler junger Menschen. Dazu kommen zahlreiche, viel zu frühe »Alterserkrankungen«, Jugenddemenz, Übergewicht, mangelndes Stehvermögen, Antriebslosigkeit, etc. Dabei bietet das tägliche Leben unzählige Möglichkeiten, sich selbst und seinen Körper »abzuhärten« oder – wem das weniger Martialische besser gefällt – ihn widerstandsfähiger zu machen. Womit wir schon bei den praktischen Übungen wären:

Anstatt den bequemen Weg des geringsten Widerstandes zu gehen, können wir uns täglich ein paar Überwindungsaufgaben stellen. Wer seine Muskulatur trainiert, ist sich bewußt, daß nur regelmäßiges Wiederholen und Überwinden des Gewohnheitswiderstandes zur körperlichen Weiterentwicklung führt. Doch warum dieses Prinzip nicht auch ins tägliche Leben integrieren?

Regelmäßig zu Fuß gehen, auch wenn ein Auto zur Verfügung stünde. Und dabei bewußt atmen. Die Treppe nehmen statt dem Lift – und dabei die Stufen zählen. Beim nächsten Mal vielleicht zwei Stufen auf einmal nehmen. Entspannte Spaziergänge im Regen – und dabei Wassertropfen mit der Zunge einfangen. Gymnastik in der Kälte. Barfußlaufen im Winter. Bewegung, Bewegung, Bewegung ... Der Fantasie sind bekanntlich keine Grenzen gesetzt.

Mein Selbstüberwindungsvorbild ist meine Frau. Bereits im letzten Jahr und auch schon seit Anfang Mai diesen Jahres geht sie jeden Morgen schwimmen im Finsterroter See – egal bei welchem Wetter. Der See ist glücklicherweise nur knapp 400m von unserem Haus entfernt.

Während ich eine Zeitlang massiv geschwächelt habe, bin ich seit Mitte Oktober täglich mit dabei. Am Anfang hat es große Überwindung gekostet, inzwischen freue ich mich jeden Tag darauf. Im Moment (Stand 25.11.2023) liegt die Wassertemperatur noch bei ungefähr sechs Grad. Da wir auch im Winter schwimmen wollen, haben wir uns kürzlich Neoprenanzüge gekauft. Ein paar »praktische Hilfsmittel« dürfen es natürlich sein.

Fakt ist: Um widerstandsfähiger zu werden und der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist Selbstüberwindung der Schlüssel. Wobei das Wort »Selbst« eigentlich fehl am Platze ist. Es dürfte wohl eher der vielzitierte »innere Schweinehund« sein, der hier überwunden werden muß. Unser wahres Selbst würde nie akzeptieren, daß wir uns körperlich gehen lassen. Denn es möchte nur unser Bestes.

Liebe Mitmenschen, wenn auch Sie praktische Werkzeuge für das tägliche (Über)Leben parat haben, können Sie uns diese gerne zusenden und den »Erste-Hilfe-Koffer für die Seele« damit bereichern. Herzlichen Dank im Voraus.

Autor
Michael Hoppe

NATURSCHECK-Bewußtseinstage 2024 – Erste-Hilfe-Koffer für die Seele – Werkzeuge für das tägliche (Über)Leben

Termine 1. Halbjahr: 28.1.2024 – 24.3.2024 – 26.5.2024

Hilf dir selbst, dann hilft dir auch das Universum! Unter diesem Motto stehen die Bewußtseinstage 2024. Es werden sinnvolle und wirksame »Werkzeuge«, Methoden, Selbstheilungs- und andere Bewußtseinstechniken vermittelt, die jeder Teilnehmer selbst anwenden kann, um das tägliche Leben harmonisch zu meistern, sich aus alten Fesseln zu befreien, sich selbst weiterzuentwickeln und immer mehr zu sich selbst zu finden.

Bei jedem Termin werden 3-4 »Experten« anwesend sein, die praktisches Wissen vermitteln. Die Einnahmen gehen an die aktuell vom NATURSCHECK unterstützten Tierschutzprojekte. Unter anderem kommen folgende Techniken bei den Bewußtseinstagen zum Einsatz:

- Bruno Gröning und der göttliche Heilstrom – Das A&O der Selbstheilung
- Jin Shin Jyutsu nach Jirô Murai – Heilströmen mit den eigenen Händen
- The Work von Byron Katie – Wie Glaubenssätze entstehen und wie man sie auflöst
- OM² - Eine magische Minute – Anleitung zur Rückkehr ins Hier und Jetzt
- Selbststeuerung durch bewußtes Atmen
- Wie Sprache heilt, anstatt zu verletzen
- Mit Mindflow zurück in den Energiefluß des Lebens
- und vieles andere mehr...

Information & Anmeldungen:
NATURSCHECK-Magazin
mh@naturscheck.de oder unter
07945 - 943969

Termine 1. Halbjahr:
28.1.2024 – 24.3.2024 – 26.5.2024
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten:
120,- Euro zzgl. 30,- Euro
für biologisch-vegetarisches
Mittagessen, Obst, Getränke etc.

Seminarleitung:
Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber & weitere Referenten

Zwei Arten von Gerechtigkeit – Ein Beitrag der Schweizer Theologin Pia Maria Hirsiger

Jesus erzählte seinen Jüngern das folgende Gleichnis von einem besonderen Weinbergbesitzer:

(1.) Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Gutsbesitzer, der früh am Morgen hinausging, um Arbeiter für seinen Weinberg anzuwerben. (2.) Er einigte sich mit den Arbeitern auf einen Denár für den Tag und schickte sie in seinen Weinberg. (3.) Um die dritte Stunde ging er wieder hinaus und sah andere auf dem Markt stehen, die keine Arbeit hatten. (4.) Er sagte zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Ich werde euch geben, was recht ist. (5.) Und sie gingen. Um die sechste und um die neunte Stunde ging der Gutsherr wieder hinaus und machte es ebenso. (6.) Als er um die elfte Stunde noch einmal hinausging, traf er wieder einige, die dort standen. Er sagte zu ihnen: Was steht ihr hier den ganzen Tag untätig? (7.) Sie antworteten: Niemand hat uns angeworben. Da sagte er zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg!

(8.) Als es nun Abend geworden war, sagte der Besitzer des Weinbergs zu seinem Verwalter: Ruf die Arbeiter und zahl ihnen den Lohn aus, angefangen bei den Letzten, bis hin zu den Ersten! (9.) Da kamen die Männer, die er um die elfte Stunde angeworben hatte, und jeder erhielt einen Denár. (10.) Als dann die Ersten kamen, glaubten sie, mehr zu bekommen. Aber auch sie erhielten einen Denár. (11.) Als sie ihn erhielten, murrten sie über den Gutsherrn (12.) und sagten: Diese Letzten haben nur eine Stunde gearbeitet und du hast sie uns gleichgestellt. Wir aber haben die Last des Tages und die Hitze ertragen. (13.) Da erwiderte er einem von ihnen: Freund, dir geschieht kein Unrecht. Hast du nicht einen Denár mit mir vereinbart? (14.) Nimm dein Geld und geh! Ich will dem Letzten ebenso viel geben wie dir. (15.) Darf ich mit dem, was mir gehört, nicht tun, was ich will? Oder ist dein Auge böse, weil ich gut bin? (16.) So werden die Letzten Erste sein und die Ersten Letzte. (Matthäus 20,1-16a)‘

Wer diese Geschichte vom Weinbergbesitzer hört, denkt normalerweise: Ja, sehr schön! Jesus redet von einem gerechten Gutsherrn. So wie dieser Mann handelt, müßte es wohl zu- und hergehen in dieser Welt. Aber: Es ist ja klar, daß das ungerecht wäre, wenn in unserer konkreten Wirklichkeit, in unserem Wirtschaftsleben die Dinge so laufen würden. Außerdem würden alle versuchen, erst eine Stunde vor Sonnenuntergang noch so einen Job für einen Denár zu bekommen. Minimaler Aufwand, maximaler Gewinn.

Die menschliche Sichtweise

Wir legen, ohne es zu merken, die Logik unserer Welt über das, was Jesus sagt, und so verschwindet das Evangelium als die große Offenbarung von etwas, was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat und was niemand sich ausdenken kann. (vgl. 1 Kor 2,9)

Jesus redet vom Himmelreich, das im Kommen ist, das angebrochen ist, obwohl man es nirgends sieht. Dieses anbrechende Himmelreich vergleicht er mit einem Weinberg. Der Weinberg ist in der Heiligen Schrift ein stark aufgeladenes Symbol. Israel, das erwählte Volk Gottes, wird als Weinberg bezeichnet, als Weinstock, der süße Frucht bringen soll und dem der Besitzer alle Pflege und Mühe angedeihen läßt. Im Hohelied der Liebe treffen sich die Liebenden im Weinberg, und bekannt ist das Lied vom Freund und seinem Weinberg. (Jesaja 5,1-7)

»Weinberg, Weinstock, süße Trauben«, – all dies gehört zur Symbolik der Liebe, des berauschenden Festes, der Hochzeit. Die Schöpfung, in der wir leben, endet mit der Hochzeit von Himmel und Erde, also mit unserer Heimkehr zu Gott. Bei dieser Hochzeit werden wir den Hochzeitswein, die süße Frucht

des Weinbergs und des Weinstocks genießen. Das ist der große Horizont dieser Geschichte vom Besitzer des Weinbergs.

Nun geht dieser göttliche Weinbergbesitzer jeden Tag aus, zu allen Zeiten, überall, um Arbeiter für den Weinberg zu finden, für das Werden des Himmelreichs. Er sucht Menschen, die verfügbar sind. Was er findet, sind jene, die keiner sonst will oder brauchen kann, die nutzlos herumstehen oder einfach immer zur falschen Zeit am falschen Ort sind und zu nichts kommen, was in der Welt zählt.

Und Gott sagt zu ihnen: Ich habe aber eine Aufgabe für euch. Ich brauche Leute in meinem Weinberg, für den Hochzeitswein, für die Hochzeitsfreude. Wer es begreift und schon früh am Morgen angeworben wird, freut sich, daß er an so etwas Großem mitwirken darf. Wer spät erst dazu findet, ebenso. Und alle bekommen einen Denár, also das, was man zum Leben braucht.

Die Arbeiter im Gleichnis aber reklamieren. Das sind jene, die nur die ungleich verteilte Arbeit und Mühe sehen und das dann aufrechnen wie gewohnt: So viele Stunden Arbeit, so viel Lohn. Mit dieser Logik haben wir unsere Gesellschaft organisiert, weil wir das gerecht finden. Und so darf es durchaus sein. Gott hat uns diesen Spielraum gegeben. Wir könnten die Regeln aber auch jederzeit ändern.

Die göttliche Sichtweise

Für die Arbeit im Weinberg Gottes ist diese Logik der große Irrtum. Christus offenbart hier, daß es um etwas ganz anderes geht, das sich bündelt in dem Satz: Ist dein Auge böse, weil ich gut bin?

Zwei große Themen der Menschheit scheinen hier auf: Die alte Sünde des Neides, wie sie im Buch Genesis in Kain erkennbar ist, und das Gutsein Gottes. Durch Abel, der das Beste von allem opfert, das Fett, wird Kain entlarvt als einer, dem Gott nicht das Beste wert ist, denn er opfert einfach etwas von dem, was er hat. Gott ist nicht die Liebe seines Lebens, der Geber, dem er selber alles verdankt, sondern eine Randerscheinung, der man Tribut zahlen und in seine Kalkulationen miteinbeziehen muß. Auf diese Sicht reduziert, sind auch die Arbeiter hier im himmlischen Weinberg. Sie nutzen gern die Gelegenheit, die Gott ihnen bietet, um ihren Denár zu bekommen. Aber sie wissen nichts vom Hochzeitswein, der hier bereitet wird, vom Geheimnis dieser Welt.

Und das ist das andere große Thema: Gott, der sich offenbart als der, der «gut» ist, mit einer ganz anderen Logik und Gerechtigkeit; der einbrechen will in unsere berechnende Welt, um den Himmel aufzubauen und unserem Leben seine Qualität des Guten zu geben.

»Warum klagst du über deinen Anteil an der Last der Welt, die zu tragen ich dich gerufen habe und fragst: Warum ich? Warum so? Warum nicht? Warum freust du dich nicht, daß ich bis zur letzten Minute alle zusammensuche und jedem gebe, was ich geben will: Das Gute! Daß ich allen gebe, was sie zum Leben brauchen? Glaubst du, ich bin wie du?«

Autorin
Pia Maria Hirsiger
Theologin

Weitere Informationen
www.mystik.art

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

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

Landhausmöbel
Antike Möbel & Restaurationen
in Kooperation mit Fachbetrieben

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

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

Liebe Mitmenschen, in dieser NATURSCHECK-Ausgabe möchte ich mich einigen Fragen widmen, die mich schon lange beschäftigen: Brauchen wir tatsächlich das Böse (das Dunkel), um das Gute (das Licht) erkennen zu können? Müssen wir schweres Leid erleben und ertragen, um die glücklichen Zeiten schätzen zu lernen? Ist uns Gottes Hilfe wirklich nur dann am nächsten, wenn die Not am größten ist? Oder sind diese Glaubensvorstellungen nur ein paar von Mephistos miesen Tricks, um uns alle an der Nase herumzuführen? Echte Antworten finden wir wohl nur, wenn wir zurück zu den Anfängen gehen – als der vermaledeite Verstandesapfel noch unangebissen am Paradies-Baume hing.

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

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

Hätte alles anders kommen können?

Kürzlich lächelte mich eine lustige Karikatur an. Sie zeigt Adam und Eva im Paradiesgarten, nur mit einem Feigenblatt bekleidet. Neben ihnen der Baum mit dem verhängnisvollen Apfel und die Schlange als Symbol für den »luziferischen Versucher«. Adam sagt zu Eva: »Eva, vergiß den Apfel, und laß uns lecker grillen und die Schlange essen.« Eva entgegnet schnippisch: »Bin Vegetarierin!« Und so hat die Schlange bekanntlich bis heute überlebt.

Natürlich soll das nicht heißen, daß die Frauen oder gar die Vegetarier »an allem schuld sind«. Oder daß man zwei unbewußten und unreifen Ur-Menschlein das Schicksal unserer gesamten Spezies aufbürden kann. Das Bild vom verbotenen Apfel und der Vertreibung aus dem Paradies symbolisiert etwas ganz anderes: Es beschreibt den Moment (heute fast der »Normalzustand«), an welchem wir nicht der Intuition, also der inneren Geistesstimme folgen, sondern uns von der lichtblinden Verstandesschlange in die Irre führen lassen. Die Verbindung zu unserer höheren Führung kommt uns dadurch abhanden. Und schwups, fliegen wir aus dem paradiesischen Zustand des Getragen- und Geborgenseins – bis wir wieder zu uns selbst finden.

Doch bevor wir uns der Rückkehr in unsere verlorene Heimat widmen, werfen wir einen Blick auf die Gegenwart und auf den »Widersacher Gottes«, der unseren Planeten schon seit Jahrtausenden fest im Griff hat.

Der luziferische Maskenball

Eine alte Jägerweisheit besagt, daß der Teufel sich bisweilen in ein Eichhörnchen verwandelt. »Dr Deifel isch ä Eichhörnle« war einer der Lieblingssätze meines Vaters. Der Grund für diese Mär sind anscheinend die »satanischen« Farben rot und schwarz, in welche sich Eichhörnchen bevorzugt kleiden, und die Tatsache, daß sie sich in »teuflischer Geschwindigkeit« bewegen und daher schwer zu erschießen sind. Während das scheue Nagetier sich einfach seiner Natur entsprechend verhält, interpretiert der Mensch so manches Abergläubische in seine Mitlebewesen hinein. Aber ganz ehrlich – sich den Satan als Eichhörnchen vorzustellen, statt als blutrünstige, rotäugige Bestie, macht die dunkle Seite der Macht doch gleich sehr viel sympathischer, oder nicht?

Überhaupt scheint die Lobby des Bösen durch seine massenmediale Marketingabteilung zunehmend aufgewertet zu werden. Anstatt ihm den Rücken zu kehren und sich mit aller Kraft dem

Guten zuzuwenden, werden die Unterschiede zwischen diesen beiden Polen immer mehr verwischt und relativiert. Popstars treten auf der Bühne als gehörnte Höllenfürsten auf, der Beelzebub ziert Bürowände, die Karneval-Teufelsfratze feiert Hochkonjunktur, und völlig unverblümt werden uns satanische Rituale als Zeitgeist verkauft.

Selbst kluge Menschen behaupten heute, daß wir das Dunkel sogar brauchen, um das Licht überhaupt erkennen zu können. Daß es also zwingend notwendig ist, es am Leben zu erhalten, die Scheu vor ihm abzulegen und es in unser Dasein zu integrieren. Und uns am besten von morgens bis abends mit all dem Bösen in der Welt zu befassen.

Dem »Herrn der Finsternis« ist das gerade recht. Er liebt Publicity aller Art. Von ihm stammt auch der berühmte Medien-Satz: »Bad News are Good News.« Als kluger Kopf weiß er, daß alles wächst, worauf wir uns konzentrieren. Die aktuelle Medienlandschaft ist ihm komplett verfallen und betet ihn geradezu an. Worüber er sich natürlich sehr freut. Denn seit Jahrtausenden bemüht er sich, die Rolle Gottes einzunehmen und sich durch leichtgläubige Menschen verehren zu lassen. Dazu trägt er vielerlei Masken und gaukelt uns seine Scheinwahrheiten vor. William Shakespeare drückte es einst so aus: »Um sein Ziel zu erreichen, zitiert selbst der Teufel aus der Bibel.« Oder er schreibt sie einfach um!

Man nehme nur das »Vater unser«, das unzählige Gläubige tagtäglich beten, ohne sich an einer Zeile zu stören, die in völligem Widerspruch zum christlichen Gottesbild steht. Heißt es doch dort, an Gott gerichtet: »Und führe mich nicht in Versuchung!« Seit wann führt der Schöpfer die Menschen in Versuchung? Ist das nicht die leidvolle Kernkompetenz Satans, dessen Aufdringlichkeit Christus einst mit den Worten abgewehrt hat: »Weiche von mir, Versucher!«

In der korrekten Übersetzung müßte die Gebetszeile heißen: »Laß mich nicht in Versuchung/Anfechtung fallen!« Also: Steh mir bei, wenn es brenzlig wird, und führe mich durch die täglichen Gefahren. Denn ver-führt, ver-sucht und aufs Glatteis ge-führt werden wir ja nicht durch Gott, sondern durch den luziferischen Gegenpol, in all seinen Erscheinungsformen. Auch wenn der natürlich etwas anderes behauptet.

Pokert Gott um unsere Seelen?

Apropos Gegenpol! Daß die dunkle Seite der Macht ein echtes Chamäleon ist und viele Gesichter hat, zeigt schon die Vielfältigkeit ihrer Namen: Ob gefallener Erzengel Luzifer, gehörnter, furchteinflößender Satan, verschlagener, schwarzgekleideter Teufel oder lebenskluger, aber irreführender Mephisto – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Vor allem Mephisto hat es in Sachen Berühmtheit sehr weit gebracht, hat ihm Johann Wolfgang von Goethe in seinem Zweiteiler »Faust« doch ein echtes Denkmal gesetzt. Ein kluger Mann schrieb kürzlich: »Neben dem Langweiler Dr. Faust ist das Multitalent Mephisto der eigentliche Star der goetheschen Tragödie.« Dem kann man nur zustimmen. Während der intellektuelle Homunculus Faust dauerdepressiv und – gefangen in seinem Verstand – in seinem Studierzimmer dahinvegetiert, ist Mephisto ein echter Lebemann. Zudem hat er hervorragende Beziehungen. Selbst der liebe Gott gewährt ihm Einlaß und diskutiert mit ihm über die wankelmütigen Erdbewohner. Im »Prolog im Himmel« kommt es gar zu einer fragwürdigen Wette um die Seele des Menschen Faust. Hier der Originalton:

Mephisto:
... Von Sonn' und Welten
weiß ich nichts zu sagen,
Ich sehe nur, wie sich
die Menschen plagen.
Der kleine Gott der Welt
bleibt stets von gleichem Schlag,
Und ist so wunderlich
als wie am ersten Tag.
Ein wenig besser würd´ er leben,
Hättst Du ihm nicht den Schein
des Himmelslichts gegeben;
Er nennt's Vernunft
und braucht's allein,
Nur tierischer als jedes Tier
zu sein. (-)

Der Herr:
Hast du mir weiter nichts
zu sagen?
Kommst du nur immer
anzuklagen?
Ist auf der Erde ewig
dir nichts recht?

Mephisto:
Nein, Herr!, ich find es dort,
wie immer, herzlich schlecht.
Die Menschen dauern mich
in ihren Jammertagen,
Ich mag sogar die armen
selbst nicht plagen.

Der Herr:
Kennst du den Faust?

Mephisto:
Den Doktor?

Der Herr:
Meinen Knecht!

Mephisto:
Fürwahr!, er dient Euch
auf besondre Weise.
Nicht irdisch ist des Toren
Trank noch Speise.
Ihn treibt die Gärung
in die Ferne,
Er ist sich seiner Tollheit
halb bewußt;
Vom Himmel fordert er
die schönsten Sterne
Und von der Erde
jede höchste Lust,
Und alle Näh und alle Ferne
Befriedigt nicht die tiefbewegte Brust.

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

Ihr Gesundheitszentrum im schwäbischen Wald – Alles unter einem Dach!

Naturheilpraxis Elke Tegel
Kompetenz bei Rückenschmerzen, Frauenheilkunde und chronische Erkrankungen wie Krebs und Long Covid

Psychotherapeutische Heilpraxis Jörg Schuber
Alternative Psychotherapie für Selbstzahler, Coaching für Selbständige und Supervision für Kolleg*innen

Sonnenzentrum Sechselberg
Seminarzentrum für persönliches Wachstum und ganzheitliche Heilbegleitung bei schweren körperlichen Erkrankungen

Weitere Infos unter:
www.tegel-naturheilpraxis.de | www.hpp-schuber.de

Der Herr:
Wenn er mir auch nur
verworren dient,
So werd ich ihn bald
in die Klarheit führen.
Weiß doch der Gärtner,
wenn das Bäumchen grünt,
Daß Blüt und Frucht
die künft'gen Jahre zieren.

Mephisto:
Was wettet Ihr?
Den sollt Ihr noch verlieren!
Wenn Ihr mir die Erlaubnis gebt,
Ihn meine Straße
sacht zu führen.

Der Herr:
Solang er auf der Erde lebt,
So lange sei dir's nicht verboten,
Es irrt der Mensch,
solang er strebt

Mephisto:
Da dank ich Euch;
denn mit den Toten
Hab ich mich niemals
gern befangen.
Am meisten lieb ich mir die
vollen, frischen Wangen.
Für einem Leichnam
bin ich nicht zu Haus;
Mir geht es wie der Katze
mit der Maus.

Der Herr:
Nun gut, es sei dir überlassen!
Zieh diesen Geist von seinem
Urquell ab,
Und führ ihn, kannst du ihn
erfassen,
Auf deinem Wege mit herab,
Und steh beschämt,
wenn du bekennen mußt:
Ein guter Mensch,
in seinem dunklen Drange,
Ist sich des rechten Weges
wohl bewußt.

Die Qual der Wahl

Gott wettet um die Seele eines Menschen? Ist mit dem Teufel auf du und du? Empfängt ihn gar im Himmelreich? Johann Wolfgang von Goethe mußte aus Kirchenkreisen sehr viel verbale Prügel einstecken für seine »ketzerischen« Äußerungen. Zudem ist der »Tragödie erster Teil« beileibe keine frohe, hoffnungsvolle Botschaft. Denn Mephisto leistet ganze Arbeit und führt sowohl Faust als auch die anderen Tragödiengestalten schrittweise und unausweichlich in den Abgrund. Happyend? Fehlanzeige! Hat der Schöpfer also die Wette verloren?

Anscheinend soll es Friedrich Schiller gewesen sein, der Goethe dazu animierte, die unvollendete Geschichte weiterzuschreiben. Denn Faust lebte ja noch, war dem Teufel also nicht in die Hölle gefolgt. Bis Goethe sich schließlich dazu entschloß, verging eine lange Zeit. Den »Faust 2« stellte er fast 60 Jahre nach dem ersten Teil fertig und ließ ihn erst posthum veröffentlichen.

Doch wer nun gehofft hatte, daß die Fortsetzung optimistischer und weniger tragisch verlaufen würde, sah sich getäuscht. Geführt durch Mephisto, durchwandert Dr. Faust sowohl irdische als auch jenseitige Welten. Eine Tragödie reiht sich an die andere. Wo immer der Teufel seine Hand im Spiel hat, kommt nichts Gutes dabei heraus. Und die Moral von der Geschicht´: Der zwar gebildete, aber »geistesblinde« Intellektuelle tritt in unzählige Fettnäpfchen und erkennt erst kurz vor seinem Tod, daß er nur dann auf Erden glücklich werden kann, wenn es Mephisto nicht mehr gibt. Diese späte Erkenntnis rettet ihn vor der Hölle. Und das tragische Schicksal dieses Vergänglichen wird uns allen zum Gleichnis. Schlußakkord!

Nun könnte man sagen: Dann hatte die Geschichte ja auch etwas Gutes. Und die vielen Opfer waren nicht umsonst. Womit wir wieder bei der Ursprungsfrage wären: Brauchen wir das Böse, das Leidvolle, das Tragische, um das Gute, das Schöne, das Wahre erkennen zu können? Müssen wir die Hölle durchwandern, um den Himmel schätzen zu lernen? Oder anders gefragt: Hat der Schöpfer Mephisto erschaffen, um uns in ein Verstandeslabyrinth zu sperren, aus dem wir uns dann – im Schweiße unseres Angesichts – heroisch herauskämpfen müssen?

Bevor wir uns der Beantwortung dieser Fragen widmen, möchte ich hier einen Angela-Merkel-Witz einfügen, den ich kürzlich gehört habe und der eine ähnliche Situation beschreibt, wie sie auch Goethes Faust durchlebte. (Merkel-Fans mögen mir diesen Witz verzeihen. Er ist nicht persönlich gemeint – man könnte auch jeden anderen Politiker-Namen einsetzen!):

»Angela Merkel verläßt eines Tages ihre irdische Hülle, betritt im Seelengewande das Jenseits und wird dort von einem Engel empfangen. Der Engel begrüßt sie freundlich und sagt ihr, daß sie selbst entscheiden dürfe, wo sie die Ewigkeit verbringen möchte: im Himmel oder in der Hölle. Sie hat die Wahl.

Da Angela Merkel ja bekanntlich nicht auf den Kopf gefallen ist, möchte sie zuerst einmal sehen, was sie hier jeweils erwartet. Der Engel führt sie also zum Himmelstor, öffnet es – und was unsere Ex-Kanzlerin zu sehen bekommt, sind lichtdurchflutete Landschaften, paradiesische Gärten, glückselige Menschen, Frieden und Harmonie.

Obwohl ihr der Himmel zusagt, möchte Frau Merkel aber noch die Hölle sehen, ehe sie sich endgültig entscheidet. Der Engel führt sie also zum Höllentor, öffnet es – und die Kulisse ist atemberaubend: Überall Sonne und Meer, Golfplätze und Luxushotels, Reichtum, wohin man blickt, auch sind viele von Angela Merkels Freunden da, es werden Partys gefeiert, und es herrscht eine ausgelassene Stimmung.

Angela Merkel beschließt, eine Nacht über die Sache zu schlafen und dann ihre Wahl zu treffen. Am nächsten Morgen sieht sie den Engel wieder und teilt ihm mit, daß sie sich für die Hölle entschieden hat. Der Engel weist sie noch einmal daran hin, daß es sich hier um eine endgültige Entscheidung handelt. Für Frau Merkel ist das kein Problem. Sie weiß, was sie will!

Also kehrt man zurück zum Höllentor, der Engel öffnet es – und was ist zu sehen? Finsternis, Pech und Schwefel, zerlumpte und düstere Gestalten, überall lodern Flammen, riecht es nach Unrat, Unglück und Unfrieden – die Hölle eben! Frau Merkel ist entsetzt und fragt den Engel, was das alles zu bedeuten hat? Gestern sah es doch noch ganz anders aus. Und der Engel antwortet: Liebe Frau Merkel, Sie müssen das doch kennen: Gestern war vor der Wahl, heute ist nach der Wahl ...«

So, nun zuerst einmal tief durchatmen.

Obwohl dieser Witz natürlich etwas trocken ist, hat er doch einen tiefen Wahrheitsgehalt. Aus der Politik wissen wir, daß Weniges von dem, was man uns vor der Wahl verspricht, nach der Wahl auch eingehalten wird. Zudem wirft das Geschehen die Frage auf, ob der »Engel«, der Angela M. im Jenseits erwartet, nicht einer von Mephistos Handlangern ist? Und ob die Fake-Kulisse, die die Hölle als »himmlisches Luxusresort « zeigt, wie es sich viele für »ihre Ewigkeit« wünschen, nicht ebenfalls von Mephisto erschaffen wurde?

Übertragen auf die Welt, in der wir leben, ist der (un)schöne Schein ja überall zu sehen, zu hören und zu spüren. Man gaukelt uns eine Realität vor, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat. Vor allem in Medien und Politik sind Fantasiegeschichten an der Tagesordnung. Sinnbildlich ist heute permanent »nach der Wahl«! Die gewählten Figuren sind austauschbar, und selbst eine Neuwahl garantiert keine neue, bessere Welt.

Wie in Goethes Faust dargestellt, hat »der Geist, der stets verneint« unseren Planeten also fest im Griff. Er leitet, lenkt und (ver)führt die Menschen seit Jahrtausenden, und die meisten sind sich dessen gar nicht bewußt. Inzwischen fühlen Mephisto und seine Vasallen sich so sicher, daß

sie ihre unnatürlichen Pläne nicht einmal mehr verheimlichen, sondern uns den »Great Reset« als Eingang in das zukünftige »Höllenparadies« schmackhaft machen: »Ihr werdet nichts mehr besitzen, aber glücklich sein. Ihr werdet kontrolliert, überwacht und in 15-Minuten-Städte eingesperrt, aber das ist nur zu eurem Besten. Zudem rettet ihr damit die Welt! Und warum nach dem wahren Paradiese streben, wo doch das »Metaverse« sehr viel leichter zu erreichen ist?! Es lebe der Schein – also wählt! Nehmt die Tür, die weit offensteht! Geht die breite, bequeme Straße! Schaltet euer Gehirn aus, und schluckt die rosarote Pille!«

Während Mephisto weiterhin ganze Arbeit leistet, um seine Wette zu gewinnen, scheint der Schöpfer sich das Ganze in aller Ruhe aus der Ferne anzuschauen ... und sich komplett auf uns zu verlassen. Oder um es mit den Worten auszudrücken, die Goethe ihm in den Mund gelegt hat:

Solang er (der Mensch)
auf der Erde lebt,
So lange sei dir's (Mephisto) nicht verboten,
Es irrt der Mensch,
solang er strebt ...

(-) So führ ihn,
kannst du ihn erfassen,
Auf deinem Wege mit herab,
Und steh beschämt,
wenn du bekennen mußt:
Ein guter Mensch,
in seinem dunklen Drange,
Ist sich des rechten Weges
wohl bewußt.

Was für ein unerschütterlicher, göttlicher Optimismus! Was für ein tiefer Glaube an uns und an die Erkenntnisfähigkeit des Menschengeistes! Daß tatsächlich immer mehr Menschen sich des rechten Weges wohl bewußt sind, zeigen vor allem die letzten Jahre. Soviel Mephisto auch trommelt und welche Register er auch zieht, ob er als Eichhörnchen auftritt, als Rockstar oder als Mutter der Nation, er kann nur noch all jene täuschen, die ihre Geistesaugen absichtlich verschlossen halten und ihre innere Stimme bewußt ignorieren. Alle anderen erkennen längst, daß der Schein sich auflöst und das Dunkel seinen Zenit überschritten hat. Aber wie es sich für den Herrn der Finsternis gehört, möchte er so viele seiner Schäflein wie möglich mit sich in den Abgrund reißen. Denn allein ist es in den dunklen Sphären doch ziemlich langweilig. Als echter Teufel braucht man immer ein paar Getreue, die man beherrschen, quälen und piesacken kann. Und anscheinend gibt es genügend Menschen, die – anders als der altersweise Faust – sich gerne dafür zur Verfügung stellen.

Dazu fällt mir eine kurze Anekdote ein: Mitte 2020, als der Corona-Wahnsinn gerade seine unnatürlichsten und unmenschlichsten Blüten trieb und viele Menschen zeigten, wes Ungeistes Kind sie sind, hat Andreas Popp (Partner von Eva Herman) eine interessante Rede gehalten. Dabei sagte er sinngemäß: »All jenen, die gerade ihre Seele an das Dunkel verkaufen, kann ich etwas prophezeien: Das, was das Dunkel euch versprochen hat, werdet ihr ... nicht bekommen. Denn das Dunkel wird immer das Dunkel bleiben.«

Sollten diese Worte für den einen oder anderen, weniger spirituell Orientierten auch etwas pathetisch klingen, so entsprechen sie doch meiner persönlichen Weltanschauung. Alles hat seinen Preis! Und das Dunkel bleibt immer das Dunkel! Die Kunst, den Schein hinter dem vermeintlichen Sein zu erkennen, ist der einzige Weg, sich von Mephisto zu lösen.

Rückkehr und Antworten

Fassen wir noch einmal zusammen: Der mehrfach erwähnte Verstandesmensch Dr. Faust ist nicht in der Lage, auf Erden glücklich zu werden. Was aber weniger an Mephisto liegt als an ihm selbst. Es gelingt ihm nicht, seiner

JK

OXYMEL
aus der eigenen Biokreis-Imkerei
Honig - Essig - Mix
ältestes Naturtherapeutika, fördert
den basischen Stoffwechsel

ökologisch · ehrlich · regional
handgemacht · authentisch

ÖLE
aus der eigenen Bio-Ölmühle nativ kaltgepresste Speiseöle

Alle Produkte sind online erhältlich
unter www.oxymel.store

und vorort in 84424 Isen:
BÄCKEREI/CAFÉ SATTLER
Münchner Str. 4, Tel. 08083 8155
sattler-isen@t-online.de
baeckerei-sattler.bayern
donnerstags frisches Bio-Holzofenbrot

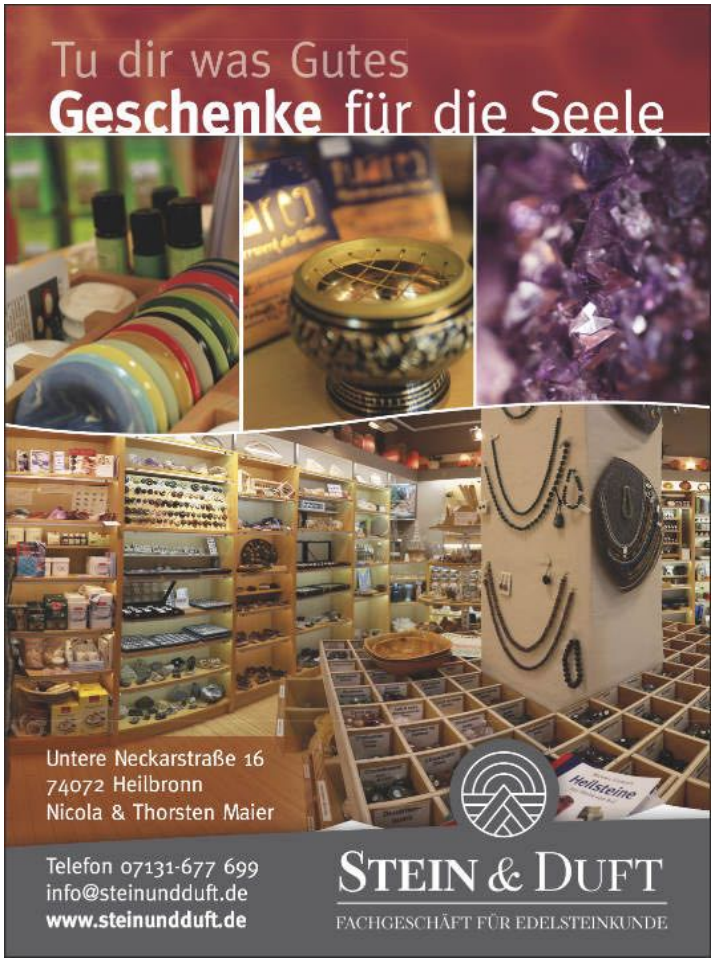
Johannes Kratzer
Ganzenöd 1, 84424 Isen
WWW.OXYMEL.STORE

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

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

Rappenhof
seit 1951
Hotel und
Gutsgaststätte

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



inneren Stimme zu lauschen und bewußt im Hier und Jetzt zu leben. Daher wünscht er sich eine Mephisto-freie Welt in der Hoffnung, daß ohne das Böse alles gut wird. Diesen Wunsch können wir ihm leider nicht erfüllen. Noch ist der Ungeist unter uns und treibt sein Unwesen.

Ebensowenig können wie wir der »Letzten Generation« eine Welt herbeizaubern, in der es keinen Klimawandel, keine Naturkatastrophen oder irgendwelche anderen natürlichen Veränderungen gibt.

Wir können auch die Tatsache nicht rückgängig machen, daß die Evolution des Homo Sapiens irgendwann in der fernen Vergangenheit einen schicksalhaften Umweg genommen hat. Während im legendären »Goldenen Zeitalter« die vorzivilisatorische Menschheit noch im Einklang mit der Natur und den Naturgesetzen lebte, sich von den Wesen der Natur und von der inneren Geistesstimme führen ließ, trat irgendwann der Wandel ein. Der erdgebundene Verstand (Baum der Erkenntnis) übernahm die Führung und band den unsterblichen »Freigeist« an die irdische Vergänglichkeit. Man könnte überspitzt sagen: Dies war die Transformation schwereloser, freifliegender Schmetterlinge in träge, am Boden kriechende Raupen.

Wie und wann dies geschah, weiß keiner so genau. Die Hopi-Indianer sprechen in ihren Weissagungen davon, daß wir bereits die fünfte Menschheitsgeneration auf dieser Erde seien. Die vier Generationen vor uns hätten es jeweils geschafft, ihren Lebensraum zu vernichten.

Wann Luzifer – oder wie auch immer man den Ungeist nennen möchte – begonnen hat, sich in unsere Entwicklung einzumischen, uns fehlzuleiten und zu verführen, ist ebenfalls nicht genau dokumentiert. Eines jedoch ist sicher – und das beantwortet auch die Ursprungsfrage: Gebraucht haben wir ihn für unsere Entwicklung nicht! Nicht damals und nicht heute! Wir brauchen keine Gottesparodie, die uns an der Nase herumführt. Wir müssen nicht leiden, um das Glück zu finden. Wir müssen nicht darben, um unsere Nahrung schätzen zu lernen. Wir müssen nicht in Dunkelheit versinken, um uns nach Licht zu sehnen. Daß es derzeit so scheint, ist die Folge unserer seit Jahrtausenden andauernden Odyssee, die sich jetzt dem Ende neigt. Land ist bereits in Sicht. Immer mehr Menschen erwachen. Und das Licht leuchtet wieder in der spirituellen Finsternis. – Mögen wir weise genug sein, es diesmal zu ergreifen.

Daß der Ungeist noch da ist, ist kaum zu bestreiten. Die Welt steht auf dem Kopf, und die Lüge wird allenthalben zur Wahrheit »verkehrt«. Gleichzeitig fallen alten Strukturen haltlos in sich zusammen. Die dunkle Seite der Macht gebärdet sich wie der verrücktgewordene Leiter eines Marionettentheaters. Dabei scheint es ihm ganz besonderen Spaß zu machen, die mißlungensten seiner Holzpuppen aus der Schublade zu holen und als »Könige der Welt« auftreten zu lassen. Und während der eine Teil des Publikums begeistert applaudiert, schalten die anderen die Glotze ab und kümmern sich wieder um ihr Leben. Denn dazu sind wir ja hier: um uns um unser Leben zu kümmern. Um uns weiterzuentwickeln. Um uns vom Ungeist zu befreien und uns zu »entpuppen«, den Raupenpanzer wieder abzuwerfen und unsere Geistesschwingen zu entfalten. Und damit dem Schöpfer unsere Ehre zu erweisen: Vielen Dank, Herr, daß Du immer an uns geglaubt hast. Und dir, Mephisto, gute Reise nach Hause. Und wenn du dort angekommen bist, mach die Tür hinter dir zu, und wirf den Schlüssel weg.

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

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

Friedhof der Zukunft – Menschen dienliche Räume

»Friedhof der Zukunft, nicht für Tote gedacht.« So lautet die Überschrift der Pressemitteilung für eine Veranstaltung, die im Juni 2023 stattgefunden hat. Die Initiative »Raum für Trauer« hat unter diesem Motto den »Campus Vivorum« in Süßen eröffnet, der zeigt, daß Gräber den Lebenden dienen können, wenn sie entsprechend konzipiert sind. Die Friedhofskultur der Zukunft soll auf die unterschiedlichen Bedürfnisse, Erwartungen, Anforderungen und Lebenssituationen der Trauernden eingehen und der Tatsache Rechnung tragen, daß Friedhöfe nicht für die Toten, sondern für die Lebenden wichtig sind. So können Trauerorte zu heilsamen Orten werden.

»Friedhöfe der Zukunft dienen den Lebenden. Ihre Gestaltung geht auf deren unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Anforderungen in verschiedenen Lebenssituationen ein.« Hinter diesem Satz steht die Erkenntnis, daß die psychologische Wirkung des Grabes ein wichtiges Potential von Friedhöfen und damit zur Trauerbewältigung darstellt. Doch um dies zu erreichen, müssen Trauernde bestimmte Entscheidungsfreiheiten haben, die bei vielen heutigen pflegefreien Grabformen nicht gegeben sind. Dies hat die Initiative »Raum für Trauer« in jahrelangem Austausch mit Wissenschaft und Praxis erkannt und deshalb das weltweit erste Experimentierfeld »Campus Vivorum« ins Leben gerufen. Es soll Impulse für eine zukünftige Friedhofsentwicklung geben, die sich ganz an den Bedürfnissen der Hinterbliebenen orientieren.

Dabei wird das Spannungsfeld zwischen dem privaten Beisetzungsort und dem gesamten Friedhof als öffentlichem Raum ins Blickfeld genommen. Das Konzept soll sich an den Bedürfnissen der Menschen, ihren Verhaltens-, Erlebnis- und Wahrnehmungswelten sowie an architekturpsychologischen Prinzipien orientieren. Ziel dabei ist, den Hinterbliebenen bei der Bewältigung ihrer Trauer bestmögliche Unterstützung zu bieten. Indem den Trauernden ein selbstbestimmtes Handeln ermöglicht wird, entsteht ein ganz persönlicher Trauerort.

»Zu spät erfahren viele Hinterbliebene schmerzlich, daß sie dort nicht tun dürfen, was sie brauchen, um ihre Trauer in liebevolles Gedenken zu wandeln, sie zu heilen – und einen neuen Lebensabschnitt beginnen zu können. Es ist Zeit, Beisetzungsorte neu zu denken: als für Menschen dienliche Räume des Abschiednehmens, die ein selbstbestimmtes Handeln ohne Verpflichtungen ermöglichen.« (Matthias Horx, Trend- und Zukunftsforscher, Zukunftsinstitut Frankfurt am Main, Wien)

Weitergehende Informationen unter:
www.raum-fuer-trauer.de
www.trauer-now.de

Auch Bildhauermeister Harald Fischer aus Holzmaden liegt das Thema »Friedhof der Zukunft« sehr am Herzen. Vom individuellen Grabstein bis zum Tiergedenkstein – die natürliche Aussagekraft der unterschiedlichsten Gesteinssorten wird mit den kreativen Ideen der jeweiligen Kunden verbunden. So entstehen ganz besondere Orte.

Auf der Firmen-Webseite finden Interessierte Berichte und Informationen rund um das faszinierende Thema der Steinmetz-Kunst und über die Bedeutung von Grabsteinen, Grabmalen und Grabskulpturen. Werfen Sie einfach einen Blick auf die dort hinterlegten Presseveröffentlichungen, die interessante Informationen über die Themen Friedhof und Kultur, Kunst und Handwerk sowie Heimat und Herkunft vermitteln.

Weitere Informationen:
Harald Fischer, Bildhauermeister
Zeller Straße 10/1, 73271 Holzmaden
Tel. 07023/6786
mail@fischer-holzmaden.de
www.fischer-holzmaden.de

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

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

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

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

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

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

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

Um also auf Ihre Frage zurückzukommen: Was geschieht

in uns Menschen, wenn wir uns ständig bedroht fühlen? Der Sympathikus schaltet auf Dauerfeuer, und wir können nur noch zwischen Kampf- und Fluchtreflex wählen. Geht uns irgendwann die Luft aus, folgt der Totstellreflex, was gemeinhin dann zu Depression oder gar Burnout führt.

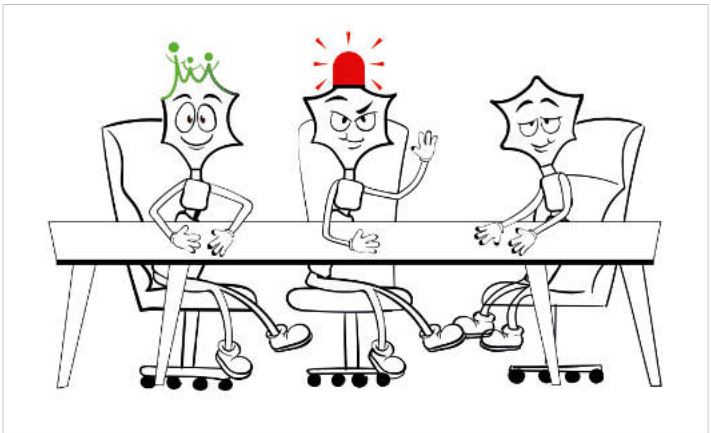
Können Sie ein bißchen mehr über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems erzählen?

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

Der Sympathikus hat die Aufgabe, unser Überleben zu sichern. Er ist wie eine innere Alarmanlage. Alles, was wir wahrnehmen – 24 Stunden/7 Tage die Woche, also immer! – wird von ihm daraufhin überprüft, ob wir in Sicherheit oder in Gefahr sind. Meldet er Gefahr, haben wir nur noch zwei Handlungsalternativen: Kampf oder Flucht. Alles andere wird ausgeschaltet. Das heißt: Ihr Körper reagiert, ohne daß Sie darüber nachdenken. In der Form, daß sofort Ihr Puls hochgeht, Ihre Atmung flacher wird, es werden Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, der Verdauungstrakt hört auf zu arbeiten, und die Leber verwandelt Glykogen in Glucose. Um diese autonomen Prozesse auszulösen, reicht oft schon ein Geräusch in der Nacht oder der Gedanke an den Zahnarzt. Auch ein Ehestreit kann »Lebensgefahr« signalisieren.

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

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



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

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

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

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

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

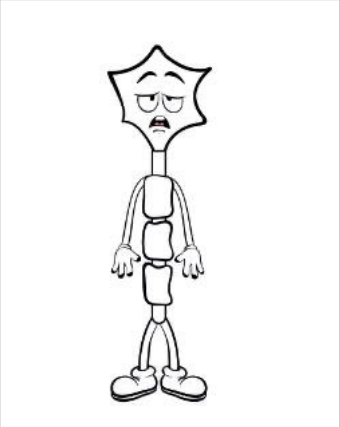
Dieses Wahrnehmen und Einordnen in Gefahr oder Sicherheit nennt man auch Neurozeption. Zwischen dem äußeren Reiz, also einer optischen Wahrnehmung, einem Geräusch, einem Geruch, etc. und der Reaktion darauf haben wir – wenn wir in Sicherheit sind – eine kurze Zeitspanne, um zu entscheiden, wie wir reagieren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

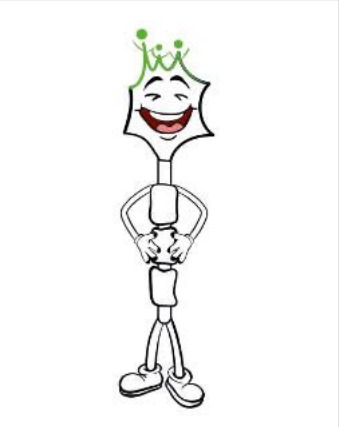
Doch nur, wenn der ventrale Vagus auf dem Chefsessel sitzt. Sitzt dort der Sympathikus, dann reagieren wir automatisch zwischen Kampf und Flucht. Da haben wir keine anderen Möglichkeiten. Wir sollten also lernen, richtig und angemessen auf äußere Reize zu reagieren. Dann können wir auch unsere Ressourcen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

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

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

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





schen Tieren untereinander. Alle sehnen sich nach Sicherheit und Geborgenheit.

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

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

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

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

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

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

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

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

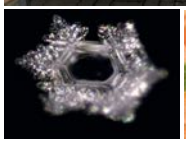
Was mir sehr gut gefällt an diesem Wissen von Alarmzustand und Sicherheit ist, was ich durch dieses Wissen alles vermeiden kann. Wenn ich merke, jemand reagiert mit Kampf und Flucht, kann ich bewußt agieren, anstatt ebenfalls in Kampf und Flucht zu gehen. Wenn uns dieser Dreiklang aus Sympathikus, ventralem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

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

Das Interview führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen
www.christinaleser.de

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!

Ganzheitliches Gesundheitszentrum in Heilbronn geplant!

In der denkmalgeschützten Villa Fuchs in Heilbronn-Ost soll Ende 2024 ein ganzheitliches Gesundheitszentrum entstehen. Therapeuten, die zum höchsten Wohle der Menschen tätig sind, sollen dort ihren Platz finden, aus Bereichen wie z.B. Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische Medizin, Atemtherapie, Ernährungsberatung, Osteopathie, Yoga, usw. Es wird ein Ort entstehen, an dem Menschen zu körperlicher und geistiger Gesundheit und Lebensfreude finden. Wunderschöne Praxisräume werden zur Vermietung geschaffen.

Die Villa Fuchs, in der Jägerhausstr. 104, wurde 1913 als Unternehmervilla errichtet und diente ab den 1960er Jahren auch für kulturelle Zwecke. Die Fassade der Villa ist symmetrisch aufgeteilt und weist dominierende Erker, Loggia und Terrasse auf. Die Diele ist großzügig und zentral, die gesamte Innenausstattung zeugt vom hohen handwerklichen Kunstverständnis.

In dem als »Villa auf dem Hügel« bezeichneten Gebäude gab es ab 1962 anspruchsvolles Zimmertheater vor geladenen Gästen. Im März 2017 diente das Gebäude als Kulisse für den Kinospielfilm »Mackie Messer – Brechts Dreigroschenfilm«. Regie führt der Drehbuchautor Joachim A. Lang. Der Spielfilm basiert auf Bertolt Brechts »Dreigroschenoper«.

Neues Nutzungskonzept

Die Villa Fuchs wird derzeit aufwendig saniert. Geplant ist ein Zentrum für ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele. Ein Ort, an dem Menschen wieder Kraft, Energie und Lebensfreude schöpfen können. Der Blick richtet sich auf Gesundheit und die Steigerung des Wohlbefindens.

Angesprochen werden: Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Masseure, Yogalehrer, etc. Wer also z.B. ayurvedische Massagen, Yoga-Übungen, Pflanzenheilkunde und Entspannungstechniken anbietet, ist hier richtig. Es soll Raum geschaffen werden für verschiedene gesundheitliche Ansätze wie: Naturheilkunde, Humanmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin, Osteopathie, Ernährungsberatung, Meditation, usw.

Als Mietflächen sind, je nach Mieterbedarf, größere und kleinere Bereiche möglich. Ebenso möglich sind gemeinschaftliche Flächen, wie z.B. ein gemeinsamer Empfang oder gemeinsam genutzte Veranstaltungsräume. In der aktuellen Entwicklungsphase können zukünftige Mieter also noch Einfluß nehmen auf die Gestaltung des Objekts.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich bitte an den Bauherrn und Ansprechpartner für Mietinteressenten:

Hertner Holding GmbH
Herr Roland Hertner
Lise-Meitner-Str. 8
74074 Heilbronn
Tel.: 07131-202559-10
Mobil: 0171 7780455
Email: hertner@hertner.de

Die Welt der Eulen und Greifvögel – Uhu, Seeadler, Bussard & Co.

Oft fangen unsere heimischen Eulen schon in den meteorologischen Wintermonaten mit dem Brutgeschäft an. Aber auch Greifvögel wie Mäusebussard, Turmfalke oder Kornweihe können in der kalten Jahreszeit auf den Feldern beobachtet werden. Zwischen Schwäbisch-Fränkischem Wald, Neckartal, Odenwald, Kochertal oder Zabergäu kommen Hobbyornithologen daher auch im Winter auf ihre Kosten.

Die Eule Hedwig aus den weltweit erfolgreichen Büchern um Harry Potter hat Eulenvögeln einen enormen Popularitätsschub gegeben: auch hierzulande interessieren sich immer mehr Menschen für die heimischen Eulenarten. »Huuhu-huhuhuhuu«: während der charakteristische Balzruf des Waldkauz-Männchens beim winterlichen Abendspaziergang auch bei Erwachsenen einen wohligen Schauer auslöst, sind Kinder von den großen Eulenaugen fasziniert. Eulen sind ohnehin Vögel der Superlative. Eulen haben im Gegensatz zu unseren heimischen Singvögeln ihre Augen vorne. Eulenaugen sind zudem besonders lichtempfindlich: auch bei schwachem Licht erkennen sie noch ihre Beutetiere. Eulen können sogar ihren Kopf um bis zu 270 Grad drehen.

Wer am Abend den schaurig-schönen Ruf eines Käuzchens hört, dem bleibt dieses Naturschauspiel für immer im Gedächtnis haften. Obwohl Eulen so faszinierend sind, so geht es den heimischen Eulenarten nicht immer gut. Wurden sie früher als Todes- und Hexenvögel oder sogar als Begleiter des Teufels abgestempelt und aus Aberglauben zur Abwehr von Unheil an die Scheunenwand genagelt, so macht auch heute noch der Mensch den Eulen das Leben schwer: er tötet sie zwar nicht mehr wie früher mit der Flinte, aber durch seinen Flächenhunger schränkt er die Lebensräume von Eulen zunehmend ein. In einer aufgeräumten Kulturlandschaft fehlen Streuobstwiesen mit alten Bäumen und Astlöchern, die beispielsweise der Steinkauz so gerne mag.

Der Steinkauz braucht unsere Hilfe

Während der Waldkauz schon mal eine verlassene Spechthöhle bezieht oder die Waldohreule ihren Nachwuchs in einem verlassenen Krähennest großziehen kann, stellt der zunehmende Mangel an natürlichen Baumhöhlen für den Steinkauz ein massives Problem dar. Der Steinkauz ist die kleinste der heimischen Eulenarten im »Ländle«. Allerdings mehren sich die Anzeichen, daß mit der ursprünglich in Südeuropa beheimateten Zwergohreule eine weitere Kleineule künftig einwandern könnte.

Wie Waldkauz und Co. beginnt auch der Steinkauz bereits zeitig im Frühjahr mit der Brutsaison. Der Steinkauz ist ein geschickter Bodenjäger. Er sitzt gerne auf einem Holzzaun und startet dann seine Jagdflüge: er erbeutet Käfer, Grillen, Regenwürmer und natürlich auch kleine Nagetiere.

Als großer Mäusevertilger ist der Steinkauz von großem Nutzen. Es gibt zum Glück in der NATURSCHECK-Region ehrenamtlich tätige Vogelschützer, die der kleinen Eule auf die Sprünge helfen wollen. Allein im Raum Ludwigsburg wurden in den vergangenen Jahren knapp 1.000 Nisthilfen für den Steinkauz aufgehängt. Der Erfolg spricht Bände: Ludwigsburg hat sich längst zur Eulenhochburg entwickelt.

Es ist davon auszugehen, daß der flüggegewordene Eulennachwuchs sich neue Brutreviere in den angrenzenden Landkreisen erschließen wird. Der positive Trend wird aber nur dann anhalten, wenn neben einem ent-

sprechenden Angebot an geeigneten Biotopen und ausreichenden Nahrungsquellen sich weiterhin ehrenamtliche Naturschützer für die kleine Eule einsetzen. Die Ortsgruppe des NABU Öhringen geht dabei mit gutem Beispiel voran: zwischen Bretzfeld, Pfedelbach und Öhringen wurden bereits mehrere Dutzend mardersichere Steinkauzröhren in Obstbäumen angebracht. Inzwischen gibt es auch bei Kupferzell erste Brutnachweise. Es dürfte daher nur noch eine Frage der Zeit sein, bis der Steinkauz auch wieder im Kreis Schwäbisch Hall brüten wird.

Der Uhu ist unsere größte Eule

Auch den Uhu als größte heimische Eulenart haben Naturschützer stets im Blick. Der Uhu startet mit dem Brutgeschäft ebenfalls schon früh im Jahr. Er kann mit seinen kräftigen Krallen neben Mäusen und Ratten sogar Kaninchen erbeuten. Manchmal schnappt er sich bei seinen nächtlichen Jagdflügen auch eine Krähe an ihrem Schlafplatz. Die besondere Federstruktur sorgt dafür, daß der Uhu im Beuteflug fast lautlos durch die Nacht gleitet: so sind die meisten seiner Überraschungsangriffe erfolgreich.

In den Wintermonaten lassen sich am Boden gelegentlich seine Gewölle finden. Ein Gewölle ist ein Speiballen, das unverdauliche Nahrungsreste enthält und Rückschlüsse auf das Beutespektrum zuläßt. Der Uhu ist bei der Wahl seines Brutplatzes nicht wählerisch: In den Großstädten nehmen Dachbruten immer mehr zu. Auch auf Schrottplätzen oder versteckt im Hochregallager auf dem Außengelände von Industriefirmen brütet der »König der Nacht«, der mit einer Körpergröße von bis zu 75 Zentimetern und eine Flügelspannweite bis zu 170 Zentimetern die größte Eule in Europa ist. Gelegentlich tritt die Eule mit den charakteristischen Pinselohren als Bodenbrüter in Erscheinung.

Steinbrüche sind Uhu-Biotop

Im Neckar-, Kocher- oder Jagsttal sucht sich der Uhu gerne Steinbrüche als Brutplatz aus. Wanderfalken, die den Steinbruch als Brutplatz eigentlich für sich auserkoren haben, ziehen gegen die große Eule erfahrungsgemäß den Kürzeren. Uhus brüten in stillgelegten wie auch in aktiven Steinbrüchen. Im Schotter- und Splittwerk in Kupferzell-Rüblingen nistet der Uhu ebenfalls in einer Steilwand. Hier arbeitet die Steinbruchfirma eng mit dem lokalen Naturschutz zusammen, und so stört sich dank vielschichtiger Schutzmaßnahmen der Uhu tagsüber nicht am laufenden Geschäftsbetrieb.

Im Steinbruch ist der Uhu jedoch nicht immer sicher vor den Angriffen von Krähenvögeln: meistens läßt sich der Uhu von den Attacken aus der Luft aber nicht beeindrucken. Nachdenklich stimmen aber Berichte von Waschbären, die junge Uhus in Steinbrüchen töten und fressen. Es gibt ein bedrückendes Youtube-Video, das den anscheinend so »drolligen« Kleinbär bei einem nächtlichen Raubzug am Uhu-Nest zeigt. Auch nächtliche Ruhestörungen im Steinbruchgelände durch Motorradfahrer oder Grillpartys können den Uhu zur Brutaufgabe veranlassen.

Die Schleiereule ist ein Mäusespezialist

Wer unseren heimischen Eulenarten helfen möchte, der findet im Internet zahlreiche Nistkasten-Bauanleitungen für Waldkauz, Steinkauz und Schleiereule. Auch die Schleiereule läßt sich im Winterhalbjahr gut beobachten. Bei Anbruch der Nacht verläßt sie ihren Schlafplatz im Kirchturm oder im Dachstuhl des alten Viehstalls und geht auf den benachbarten Feldern und Wiesen auf Mäusejagd. Wenn die Schneedecke zu hoch ist und so die nächtliche Beutejagd erschwert, dann weichen Schleiereulen zur Mäusejagd auf Scheunen aus, in denen Getreide gelagert wird.

An kalten Wintertagen muß die Schleiereule an ihre körperlichen Reserven denken und daher besonders erfolgreich sein: bis zu fünf Mäuse verschlingt sie dann pro Tag. Für Schleiereulen ist es enorm wichtig, daß sie in Kirchtürmen, Scheunen, Ställen oder im Dachgeschoß eines Bauernhofs noch eine Einflugmöglichkeit vorfinden. Tyto alba – so der wissenschaftliche Name – nimmt alternativ auch bereitgestellte Spezial-Nistkästen in Holzbrücken an: wie gut, daß sich auch im digitalen Zeitalter noch malerische Holzbrücken zahlreich über Jagst, Kocher und Neckar spannen.

Wer Eulen im Winter beobachten will, der muß viel Zeit mitbringen und wissen, wo ihr Jagdrevier und wo ihr Schlafplatz ist. Ein gebührender Abstand und ruhiges Verhalten verstehen sich von selbst. Während sich Eulen nicht sofort blicken lassen und manchmal nur ihre Balzrufe ertönen oder Gewölle

in der winterlichen Schneelandschaft ihre Anwesenheit verraten, ist die Beobachtung von Greifvögeln oft einfacher.

Mäusebussard und Turmfalke sind häufig

Der Mäusebussard zählt zu den bekanntesten und häufigsten Vertretern der heimischen Greifvogelfauna. Oft sitzt er am Feldrand auf einer Ansitzstange oder auf dem Obstbaum am Straßenrand. Dennoch sollten Hobbynaturfotografen aus gutem Grund immer ein großes Teleobjektiv im Gepäck haben: denn auch ein Bussard fliegt weg, wenn ihm jemand zu nah auf die Pelle rückt. In den Wintermonaten scheint es auf den Feldern der Hohenloher und Haller Ebene vor Mäusebussarden nur so zu »wimmeln«. Es gibt aber eine logische Erklärung dafür, daß auf fast jedem vierten oder fünften Baum am Straßenrand ein Mäusebussard sitzt. In der kalten Jahreszeit verbringen auch eingeflogene Mäusebussarde aus Osteuropa mehrere Monate auf den Feldern zwischen Neckar-, Brettach- oder Taubertal. Hier im Nordosten von Baden-Württemberg sind die Winter nicht mehr so streng, und nur selten gibt es eine dichte Schneedecke wie in Osteuropa, was die Mäusejagd leichter macht.

Bei winterlichen Spaziergängen läßt sich auch der Turmfalke gut beobachten: mit seinem rötlichbraungefärbten Gefieder ist er in der weißen Umgebung gut zu erkennen. Sein charakteristischer Rüttelflug signalisiert, daß er am Boden eine Maus erspäht hat. Nur wenige Sekunden später stürzt er zu Boden. Aber nicht jeder Jagdversuch ist erfolgreich.

Da die Winter bei uns immer milder werden, entwickelt sich der Turmfalke zu einem standorttreuen Greifvogel. Der Baumfalke ist dagegen ein Langstreckenzieher. Erst ab April kehrt der Baumfalke aus dem südlichen Afrika zurück und wurde schon im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald beobachtet. Auch den Wespenbussard bekommen Hobbyornithologen im Winter kaum vor die Linse: Wespen und Hummeln fallen als Beutespektrum in der dunklen Jahreszeit komplett weg.

Fischadler und Seeadler sind geschickte Fischjäger

Größer ist die Chance, die Fischjäger unter den heimischen Greifvogelarten in den Wintermonaten beobachten zu können. So wurde der Fischadler in den vergangenen Jahren am Breitenauer See unterhalb von Löwenstein wie auch am Starkholzbacher See am Fuße des Mainhardter Waldes beobachtet. Der Fischadler ist in der Region auf Durchzug zu seinen Brutrevieren, die hauptsächlich im Osten und im Norden Deutschlands liegen. Es gibt aber mittlerweile wieder einige Brutpaare in Bayern.

Für Vogelschützer war es eine Sensation, daß sie im Juni 2023 in einem Waldstück am Rhein bei Rastatt zwei junge Fischadler in einem künstlichen Adlerhorst beringen konnten: die letzten Fischadler in Baden-Württemberg brüteten vor mehr als 100 Jahren. Die erfreuliche Nachricht aus der Oberrheinebene beweist, daß scheue und hochspezialisierte Greifvögel wie der Fischadler zurückkehren können, wenn ihnen entsprechende Nistangebote gemacht werden.

Fast genauso wichtig wie künstliche Nisthilfen ist eine strenge Bewachung der Adlerhorste während der Brutzeit, um potenzielle Störungen gering zu halten. Wie der Fischadler ist auch der Seeadler ein erfolgreicher Fischjäger. Der Seeadler ist das deutsche Wappentier und mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,40 Metern ein imposanter Raubvogel. Mit einer Fluggeschwindigkeit von mehr als 100 Stundenkilometern stürzt sich der Seeadler auf den ahnungslosen Fisch, der dicht an der Wasseroberfläche schwimmt: mit seinen dolchartigen Krallen hält er die Fischbeute fest und fliegt mit ihr davon.

Bald mehr brütende Fisch- und Seeadler?

Dem Seeadler ging es in Deutschland lange Zeit äußerst schlecht: als Fischräuber hatte er einen schlechten Ruf. Erst nachdem die illegale Verfolgung zurückging, haben sich die Bestände wieder leicht erholt. Der Verzicht auf das Insektizid DDT in den 1970er Jahren wirkte sich ebenfalls positiv auf die bundesweiten Bestandszahlen aus: während der »DDT-Hochphase« stellten Ornithologen fest, daß Greifvögel vielerorts nur noch Eier mit dünneren Schalen legten.

Im süddeutschen Raum kann der Seeadler in den Wintermonaten mit etwas Glück an der Fränkischen Seenplatte beobachtet werden: so gibt es am Altmühlsee, der von Crailsheim mit dem Auto in 45 Minuten erreicht werden kann, ein paar Brutreviere. Auch die Teichanlagen mit großen Karpfenbeständen in der Oberpfalz sind für den Seeadler attraktiv. In den Wintermonaten

jagen Seeadler an beliebten Rastorten alternativ Wasservögel, wenn eine dicke Eisschicht die Fischjagd erschwert. Es ist nicht undenkbar, daß der Seeadler in absehbarer Zeit auch im Neckartal auf die Fischjagd gehen könnte. Die eher menschenleeren Wälder im Odenwald zwischen Neckargemünd und Heidelberg könnten ein geeignetes Brutrevier für den größten Greifvogel Europas sein.

Kleinere Greifvögel wie Sperber und Kornweihe beobachten

Ebenfalls ein besonderes Naturschauspiel in der winterlichen Naturlandschaft ist die seltene Begegnung mit einer Kornweihe. In den vergangenen Jahren hat sich die Kornweihe immer mal wieder auf der Kupferzeller Ebene blicken lassen. Auch bei Bad Friedrichshall lassen sich Kornweihen im Winterhalbjahr vereinzelt beobachten. Während das Kornweihen-Weibchen im Flug schon einmal mit einem Mäusebussard verwechselt wird, so ist das graublaue Gefieder des Kornweihen-Männchens unverwechselbar.

Noch ein kleiner Tipp zum Schluß: im Winter muß niemand stundenlang auf verschneiten Wiesen durch den tiefen Schnee stapfen oder mit klammen Fingern am fast zugefrorenen See »ausharren«, um Greifvögel vor die Linse zu bekommen. Wer ein Futterhaus im Garten hat, der kann sich bequem in der warmen Stube auf die Lauer legen. Der Sperber ist ein geschickter Jäger, der im Winter das muntere Treiben am Futterhaus genau beobachtet und im richtigen Moment zuschlagen will. So hat er es vor allem auf Singvögel abgesehen: Hausspatzen und Feldsperlinge oder Kohlmeisen, die am Futterhaus gerne Körner picken, sind für den wendigen Sperber eine willkommene Beute.

Selbst in einer großen Stadt wie Stuttgart sind Greifvogelbeobachtungen im Winter möglich. Im urbanen Raum müssen sich Stadttauben vor allem vor dem Wanderfalken und dem Habicht in Acht nehmen. Der Habicht fliegt seine Beute gerne von unten an. Der Wanderfalke erbeutet Tauben gerne im Sturzflug. Mit einer Spitzengeschwindigkeit von mehr als 300 Stundenkilometern stürzt er sich auf seine Beute. Der Wanderfalke packt die Taube jedoch nicht gleich, sondern versetzt ihr mit den Krallen seiner Zehen einen heftigen Schlag auf den Rücken. In der Regel segelt die getroffene Taube bewußtlos zu Boden. Der Wanderfalke bremst sein Tempo und greift sich die Taube oft, bevor diese auf dem Boden aufkommt.

Die Bestände des Wanderfalken bleiben erfreulicherweise auch im Neckartal stabil. Ein besonders luftiges Plätzchen hat sich das Wanderfalkenpärchen ausgesucht, das seit Jahren regelmäßig auf den Beweka-Silotürmen in Heilbronn brütet.

Autor:
Andres Scholz

Weitere Informationen:

Bauanleitung für Eulen und Greifvögel
www.nabu-rinteln.de/downloads/bauanleitungen-für-nistkästen

Bauanleitung für Wanderfalken-Nisthilfe
www.wanderfalke-bayern.de/page6

Bauanleitung für Steinkauz-Nisthilfe
www.naturschutzzentrum-coesfeld.de/cms-files/bauanleitung-steinkauzroehre.pdf

Bauanleitung für Schleiereulen-Nistkasten
www.haseniederung.de/nistkastenanleitung

Bauanleitung für Eulen-Nisthilfen
www.eulen-greifvogelstation.at/ratgeber/nistkaesten-fuer-eulen

Wissenswertes über Bauanleitungen für Fischadlerkunsthorste (Punkt 5.1)
mluk.brandenburg.de/sixcms/media.php/9/adler.pdf

Gereinigt und gestärkt ins neue Jahr – mit einer Panchakarma-Kur

Die Panchakarma-Behandlung besteht aus fünf Methoden zur Entgiftung und Verjüngung von Körper, Geist und Seele. Sie fördert die allgemeine Gesundheit und stimuliert somit den Körper, um sich selbst zu heilen. Ayurveda-Ärztin Dr. Venna Lakshmie vom Ayurveda-Kurzentrum Schloß Kirchberg an der Jagst erklärt, was diese Behandlung so besonders macht.

Liebe Frau Dr. Lakshmie, Sie praktizierten in den letzten drei Jahre in einem Ayurveda-Krankenhaus in Kerala in Südindien und jetzt hier im wunderschönen Schloß Kirchberg an der Jagst. Was erwartet den Kurgast, wenn er sich für eine Panchakarma-Behandlung entscheidet?

Dr. Lakshmie:
Ayurveda genießt weltweit eine unbestreitbare Akzeptanz. Die ayurvedische Behandlung umfaßt zwei Hauptspezialitäten: *Samshodhana Chikitsa* – Reinigungstherapie und *Samsamana Chikitsa* – Heilung. Bei der Panchakarma-Behandlung handelt es sich im Grunde um eine biologische Reinigungskur zur Beseitigung toxischer Elemente aus dem Körper, und sie stärkt dadurch die Immunität des Körpers. Frei übersetzt, bedeutet Panchakarma »fünffache Wirkung«, also kann der Körper auf fünf verschiedene Arten behandelt und »gereinigt« werden.

Welche Maßnahmen sind das?

Dr. Lakshmie:
Zunächst erfolgt eine ausführliche Konsultation durch Ayurveda-Ärzte. Ausschlaggebend ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden. Panchakarma ist eine der Phasen der ayurvedischen Wiederherstellung der Lebensenergien: die drei Doshas *Vata, Pitta* und *Kapha* sollen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Hier setzt die Panchakarma-Kur an.

Es können verschiedene Ausleitungsformen angewandt werden. In der Regel wird eine Darmreinigung an den Anfang einer Therapie gestellt. Weiter gehören vor allem die innere und äußere Anwendung von Ölen und Fetten wie Ghee, sowie spezielle Wärme- und Schwitzanwendungen dazu. Und einen Großteil der Behandlung nehmen die wohltuenden Massagen und der Stirnölguß ein.

Je nach persönlicher Situation finden auch weitere therapeutische Spezial-Maßnahmen aus der ayurvedischen Medizin Anwendung, wie Augenspülungen – *Netra tarpana,* Nasennebenhöhlenspülungen – *Nasya* und Kräuterstempelbehandlungen – *Pinda sveda.* Ebenso wird während der Panchakarma die Ernährung auf die unterschiedlichen Phasen der Kur und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Hierbei ist die Zugabe von Gewürzen und Kräutern, um *Agni* – das Verdauungsfeuer – anzuregen, wichtig. So unterstützen, unter anderem, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Zimt, Kreuzkümmel, Pfeffer oder Koriander die Verdauungsprozesse. Diese werden in bester Bio-Qualität aus Kerala importiert. Außerdem kommen ayurvedische Heilmittel zum Einsatz.

Die eigentliche Panchakarma-Reinigung erfolgt in zwei Phasen, denen eine wohltuende, nährende Aufbauphase angeschlossen wird. Ruhe und Entspannung und tägliche Yogaeinheiten sind fester Bestandteil.

Wie viel Zeit sollte man sich für eine Panchakarma-Behandlung nehmen?

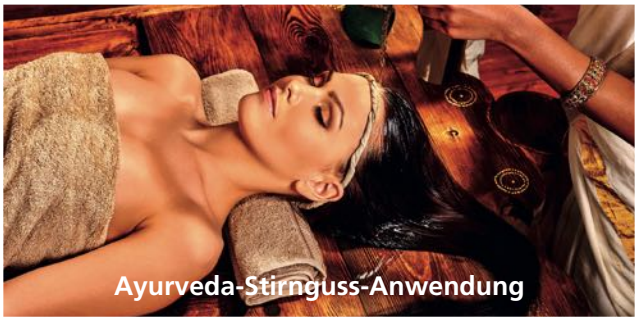
Dr. Lakshmie:
In der Regel entscheidet sich ein Kurgast bei dieser Kur sowohl für die Erhaltung und Förderung seiner Gesundheit, häufig aber zur Behandlung manifester oder chronischer Krankheiten wie Rheuma, Rückenleiden, Haut- und Atemwegserkrankungen, Erschöpfungszuständen, Allergien, Störungen des Magen-Darmtrakts und weiteren Beschwerden. Viele haben einen längeren Leidensweg hinter sich. Daher können wir die genaue Dauer nicht sagen. Wir bieten eine zweiwöchige Behandlung an – ideal ist es, sich 21 Tage Zeit zu nehmen.

Sollte sich der Kurgast zu Hause auf eine Panchakarma-Behandlung vorbereiten? Oder kann er sich spontan für eine Kur entscheiden?

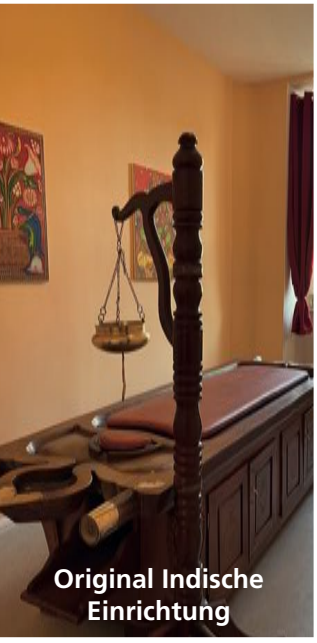
Dr. Lakshmie:
Nein. Eine Vorbereitung vor der Panchakarma-Behandlung ist nicht zwingend erforderlich. Wichtiger empfiehlt es sich, im Anschluß an die Kur nicht unmittelbar in den hektischen Alltag überzugehen, sondern sich noch etwas Zeit für das »wieder zu Hause ankommen« einzuräumen. Ebenso ratsam ist es, den Empfehlungen zur anschließenden und dauerhaften Stärkung des Körpers Folge zu leisten, was in aller Regel auch eine Nahrungsumstellung bedeutet: Damit die Panchakarma-Therapie ihre ganze Kraft entfalten kann und der Kurgast langanhaltende, neue Energie ausstrahlen kann.

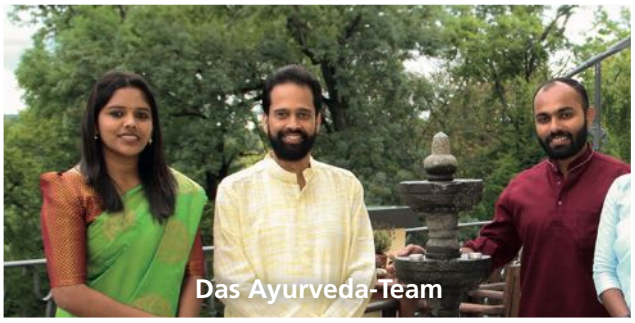
— AYURVEDA ZENTRUM —
SCHLOSS KIRCHBERG
MASSAGEN, KUREN & YOGA

Schloss Kirchberg an der Jagst

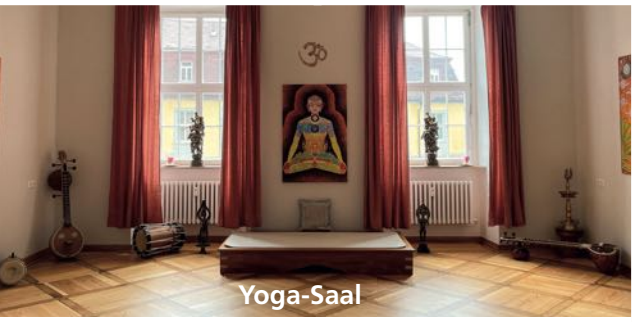

Ayurveda-Stirnguss-Anwendung

Ayurveda-Hall


Original Indische Einrichtung


Das Ayurveda-Team

Ayurveda-Komfort-Zimmer


Yoga-Saal

Ayurveda-Ärztinnen

Ayurveda-Öl-Massage

Ayurveda-Kur-Gästezimmer

Terasse im Ayurveda-Kurzentrum

Winterangebot: Panchakarma-Kur

10 oder 14 Tage

Die Panchakarma-Kur besteht aus fünf Methoden der Entgiftung und Verjüngung für Körper, Geist und Seele. Die Kur fördert den allgemeinen Gesundheitszustand und regt den Körper somit zur Selbstheilung an.

Unser Winterangebot ist buchbar bis 29. Februar 2024.

10 bzw. 14 Tage (Ankunft ab 8.30 Uhr)

- 9 bzw. 13 x Übernachtung im BioHotel Schloss Kirchberg
- Ayurvedische Vollverpflegung jeweils 9 bzw. 13 Mal: Frühstück, Mittagessen und Abendessen inkl. Ayurvedischen Getränken und Wasser
- 10 bzw. 14 x Consultation mit Ayurveda Doktor
- 10 bzw. 14 x individuelle Ayurveda-Behandlung am Vormittag (je 60 Min.)
- 9 bzw. 13 x individuelle Ayurveda-Behandlung am Nachmittag (je 30 Min.)
- 9 bzw. 13 x Yoga & Meditation (je 60 Min.)
- Sauna, Entspannungsraum & Terrassen (täglich nutzbar)

10 Tage: ~~2.800 €~~ 2.400 € p.P.
14 Tage: ~~3.920 €~~ 3.300 € p.P.

Ayurveda-Kurzentrum
Schloss Kirchberg an der Jagst
Schlossstraße 16/1, 74592 Kirchberg/Jagst
Telefon: (07954) 9 86 90-01
Mobil: (0162) 6 35 87 89
E-Mail: ayurveda-center@biohotel-schlosskirchberg.de
www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de

Fleisch als wertiges Lebensmittel: regional, artgerecht, klimafreundlich!

Fleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel, wenn es korrekt erzeugt wird, unter Beachtung höchster Standards für artgerechte Tierhaltung, gesundem heimischem Futter, kurzen Wegen, tierschutzgerechter Schlachtung – und dies alles direkt vom Bauern für faire Preise.

Hinzu kommt nun die Klimabilanz: Heutzutage wird Fleisch oft als klimaschädliches Lebensmittel an den Pranger gestellt. Nicht so bei der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall: wir sind nicht nur ganz vorne beim Tierwohl, sondern auch beim Zukunftsthema klimafreundliche bzw. klimaresiliente Fleischerzeugung. Im Ergebnis langjähriger Projektarbeit und Optimierung der Prozeßketten hat unser Schwäbisch-Hällisches Qualitätsschweinefleisch eine bis zu 49% bessere Klimabilanz im Vergleich zu konventionell/industrieller Fleischerzeugung! Dies sind die Fakten und Themen:

Alte Landrasse – Robuste Genetik

Die reinrassigen und veredelten Schwäbisch-Hällischen Landschweine bilden die ideale genetische Grundlage für eine ressourcenschonende Futterverwertung, weil sie auch Rauhfutter und Restfuttermittel bestens verdauen und verwerten. Ferner sind die Hällischen Schweine besonders robust und eignen sich für klimafreundliche Haltungsformen wie mit Auslauf- und Weidehaltung.

Aber auch für höchste Fleischqualität ohne Tropfsaftverlust und bester Konsistenz, feine Marmorierung und intensive Fleischfarbe, dazu bester Geschmack mit besonderem Gout, wie es die Chefs der gehobenen Gastronomie und Fleischerfachgeschäfte rühmen.

Heimische Futtergrundlage – Verbot von Tropensoja und Gentechnik

Die Bauernhöfe der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall verwenden überwiegend betriebseigenes und heimisches Futter. Als Eiweißfutter kommen Erbsen und Bohnen zum Einsatz sowie Luzerne oder ergänzende Leguminosen. Der Einsatz von extrem klimaschädlichem Tropensoja, wie in der industriellen Schweinemast üblich, ist bei uns schon seit Jahren verboten. Stattdessen verwenden alle unsere Bauernhöfe eigenes Eiweißfutter oder heimisch angebautes Soja. 2012 haben wir hierzu die NGO Donau Soja mit ins Leben gerufen.

Artgerechte Tierhaltung in ihren höchsten Stufen

Auf den Bauernhöfen der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall ist

höchstmöglicher Tierschutz und bestes Tierwohl schon seit Gründung im Jahre 1988 Pflicht. Damals als Pioniere gestartet – dann 2005 mit dem Deutschen Tierschutzpreis ausgezeichnet – werden bis heute und so auch in der Zukunft die bestmöglichen tierwohlgerechten Haltungsbedingungen bereitgestellt wie umfangreiches Platzangebot, Stroheinstreu, Frischluft und Auslauf, tiergerechte Fütterung und Tränken, soziale Gruppen. Zudem gibt es seit 1991 das Qualitätsprogramm der Eichelmast, wo die Tiere ganztags und ausschließlich auf Weiden leben, auf welchen sie ihr natürliches Verhalten ausleben können.

Gesicherte Regionalität

Die Bauernhöfe der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall sind in der Region Hohenlohe und in den angrenzenden Landkreisen beheimatet. Die Bauern bringen ihre Schlachttiere selbst, oder sie werden von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft zum nahegelegenen Erzeugerschlachthof Schwäbisch Hall gebracht. So ist die Einhaltung der Tierschutzrichtlinien gesichert, und es entsteht kein Streß für die Tiere. Die kurzen Transportzeiten und Transportwege sorgen dafür, daß CO_2 und Auswirkungen des Verkehrs auf ein Minimum reduziert werden.

Tierschutzgerechte und CO_2-freie Schlachtung

Die Schlachttiere von den Bauernhöfen der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall werden am eigenen bäuerlichen Erzeugerschlachthof in Schwäbisch Hall geschlachtet, zerlegt und verarbeitet. Die Schlachtung erfolgt besonders tierschutzgerecht und klimaresilient, die nicht tierwohlkonforme und klimaschädliche CO_2-Schlachtung ist verboten.

Jedes Tier wird einzeln und tierschutzgerecht betäubt, mittels wissensbasiert optimierter elektrotechnischer Betäubung.

Hierfür wurde die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall im Jahre 2023 für jahrelange Forschungsarbeit mit der Universität Gießen mit dem Tierschutz-Forschungspreis von der TU München ausgezeichnet.

Durch Minimierung und stoffliche Verwertung der Schlachtabfälle über Biogasanlagen anstatt Verbrennung entstehen weitere positiven Effekte auf die Klimabilanz der erzeugten Produkte.

Vom Erzeugerschlachthof direkt zum Kunden

Nach der besonders tierschutzgerechten und klimaoptimierten Schlachtung erfolgt auch die Fleischverarbeitung vom Rüssel bis zum Schwänzle am Schlachthof selbst. So hat die Minimierung der Verkehrsemissionen oberste Priorität. Durch das Prinzip »Direkt vom Bauern« zu den Kunden und VerbraucherInnen in den umliegenden Städten werden lange Lieferwege vermieden.

Weitere Informationen:

Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall

Haller Straße 20
74549 Wolpertshausen
Tel.: 07904-9797-0
E-Mail: info@besh.de
Web: www.besh.de

Sesam – eine Fülle an Vital- und Heilstoffen in der ältesten Ölfrucht der Welt

Sesam ist die älteste, vom Menschen genutzte Ölfrucht. Sogar die alten Ägypter haben Sesam schon Tausende von Jahren vor Christi Geburt in ihren Hieroglyphen verewigt. Ursprünglich stammt Sesam aus dem nördlichen Indien und Pakistan, wird heute aber weltweit in wärmeren Gebieten angebaut.

Die Geschichte des Sesam

Sesam ist die älteste Ölfrucht der Welt. Die ersten Funde reichen bis ins 3. Jahrtausend vor Christus zurück, an den Grabstätten entlang des Indus. Sesam stammt aus dem nordwestlichen Indien und dem pakistanischen Punjab, der Malabarküste. Die ältesten Hinweise über Anbau und Nutzung als Heil-, Nahrungs- und Ritualpflanze finden sich in den indischen Veden, der ältesten Schrift der Menschheit. In der Hindu-Mythologie gilt Sesam oder »Til« als Symbol für Unsterblichkeit. In Mesopotamien wurde Sesamöl bereits um 2.500 Jahre vor Christi Geburt verwendet.

In Deutschland ist Sesam spätestens seit dem 15. Jahrhundert bekannt. Marco Polo hatte Sesamöl im 13. Jahrhundert in Afghanistan kennengelernt, es als »köstlichstes Öl der Welt« bezeichnet und viel zu seiner Verbreitung in Europa beigetragen.

Zur Botanik

Sesam indicum L., so der lateinische Name, stammt von den indischen und pakistanischen Wildformen ab. Nur diese Sorte wurde domestiziert. Sesam toleriert große Hitze und überlebt durch seine tiefen Pfahlwurzeln und einer Wachsschicht auch Dürren, wenn die Pflanze erst einmal groß genug ist. Daher ist sie die ideale Ölpflanze für den Klimawandel. Die Sesampflanze braucht viel Wärme, beim Keimen mindestens 10 Grad. Sie wächst auf armen Böden, wo kaum etwas anderes wachsen kann.

Auch in Europa wird Sesam angebaut, vor allem in Griechenland, Italien und Mazedonien. Ein kommerzieller Anbau lohnt sich (noch) nicht in Mitteleuropa, aber Sie können gern einen Versuch im heimischen Garten starten, an einer sonnigen, windgeschützten Stelle. Die Pflanze wächst platzsparend nach oben, bis zu einem Meter hoch, und hat große, wunderschöne weiße bis purpurfarbene Blüten, welche an die Blüten eines Fingerhuts oder einer Salbeipflanze erinnern. Die Pflanze ist einjährig.

Die Kapselfrüchte sind oval und enthalten etwa 70 weiße, gelbweiße, rötliche, bräunliche oder schwarze Samen, die bis zu drei Millimeter lang sind. Bevorzugen Sie die schwarze Variante. Ein Kilogramm Sesam enthält etwa 300.000 Samenkörner und reicht für die Gewinnung von 300 Milliliter Öl.

Die wertvollen Inhaltsstoffe

Ich hoffe, Sie gehören nicht zu den 0,1 Prozent der Bevölkerung, die eine Sesamallergie haben und deshalb die Vorzüge dieser kleinen Schatztruhen nicht genießen dürfen. Im Sesamsamen finden sich vor allem einfach und mehrfach ungesättigte und essenzielle Fettsäuren, die

mit den notwendigen Antioxidantien vorkommen, welche die Oxidation der sensiblen Fette verhindern. Sesam liefert nicht nur lebenswichtige essentielle Fettsäuren, sondern auch eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Pflanzenbegleitstoffen von hervorragender Qualität. Sesamsamen wirken antioxidativ, neutralisieren Umweltgifte, liefern Dauerbrennstoff für die Kraftwerke in unseren Zellen, fördern die Aufnahme von Mineralstoffen wie Calcium und unterstützen den Transport der Vitamine A, D, E und K zu den Geweben.

Sesam ist eine Pflanze der Superlative. Die Samen besitzen das perfekte Aminosäurenprofil mit allen essenziellen und nichtessenziellen Aminosäuren. Sesam enthält sechs Mal so viel Calcium wie die gleiche Gewichtsmenge Kuhmilch, und durch sein perfektes Verhältnis von Calcium zu Magnesium lagert Sesam Calcium optimal in die Knochen ein, im Gegensatz zu Kuhmilch. Sesam enthält mehr Selen als jede andere Ölfrucht und toppt die meisten Ölfrüchte, was den Gehalt von Ballaststoffen betrifft. Sesam ist eine hervorragende Eisenquelle und gehört zu den Vitamin-E-reichsten Pflanzen, wobei das Vitamin E in Sesam besonders gesund ist.

Sesam ist eine Mineralstoffbombe und besonders reich an Magnesium, Eisen, Calcium, Zink und Selen. Sesam enthält 661 Mikrogramm Lignane pro 100 Gramm, das ist mehr als doppelt so viel wie in Leinsamen und drei Mal so viel wie in Sojabohnen. Lignane sind potente Antioxidantien, die das Herz schützen und Prostata- und Brustkrebs vorbeugen, die Knochengesundheit fördern und bei Akne, Haarausfall, Gelenkentzündungen, Arthrose, Rheuma – speziell in den Wechseljahren – helfen.

Zu den Heilwirkungen von Sesam

Erstaunlich, daß fast alle Indikationen der altindischen Ayurveda-Lehre für Sesam wie

antibiotisch, antiviral, krebshemmend, neuroprotektiv, pilzhemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd mittlerweile von der modernen Wissenschaft bestätigt wurden. So haben Studien zum Beispiel festgestellt, daß das Gurgeln mit Sesamöl, in der Ayurveda »Kavala« genannt, das Auftreten von Bakterien, die Paradontitis verursachen, um 85 % reduziert. Nach der TCM stärkt Sesam die Lebenskraft Qi und an Organen vor allem Nieren, Leber und Dickdarm. In der chinesischen Kräutermedizin wird Sesam und Sesamöl zur Behandlung von Tinnitus, verschwommener Sicht, Verstopfung, Haarausfall, Schwindel und wie in der Ayurveda generell zur Verjüngung und Entgiftung verwendet.

Sesamöl ist das ideale Hautpflegemittel und wirkt antibakteriell, antiviral, hemmt Entzündungen und reduziert mit seinen Lignanen mit der Zeit sogar Alters- und Pigmentflecken. Sesamöl stimuliert die Kollagen- und Elastinproduktion und verjüngt so die Haut. Sesam dringt schnell in tiefe Hautschichten ein, es gibt keine Ölflecken in der Kleidung. Außerdem wärmt Sesam, so daß ich Sesamöl im Winter als alleinige Ganzkörperpflege verwende. Auch in Heilsalben spielt Sesamöl eine Rolle, weil es die Wundheilung fördert und Schorf und Verkrustungen milde ablöst. Das Haar wird mit Sesamöl glänzend, leicht frisierbar und voluminös und hilft bei hormonell bedingtem Haarausfall innerlich und äußerlich.

Durch seine antioxidative Wirkung beugt das Lignan Sesamin Krebserkrankungen vor und schützt gesunde Zellen vor den Auswirkungen der Chemotherapie. Sesamin verhindert die Vermehrung von Krebszellen, setzt ein Selbstmordprogramm der Krebszelle in Gang, wirkt der Bildung von Metastasen entgegen und bringt die Krebszelle dazu, sich wieder zu differenzieren. Die Ayurveda-Lehre empfiehlt zur Krebs-Prophylaxe, täglich einen bis zwei Teelöffel schwarzen Sesam zu essen.

Sesam hilft bei Allergien, Arthritis, Arteriosklerose, wirkt gegen pathogene Bakterien, reduziert zu hohen Blutdruck, hilft bei Durchfall, Entzündungen, erhöht die Fruchtbarkeit, schützt das Gehirn vor Alzheimer und Demenz, unterstützt ein gesundes Gewichtsmanagement, hilft bei hormonell bedingtem Haarausfall und kreisrundem Haarausfall, dämpft eine Überfunktion der Schilddrüse, hilft bei Ischias, stärkt die Knochen, schützt die Leber, hilft bei Migräne und Nervosität, u.v.a.m. Die Ayurveda hat wohl Recht, Sesam als Allheilmittel oder Panacea zu betrachten. Sesamöl ist die Grundlage von etwa 90 Prozent der ayurvedischen Heilmittel.

Sesam als Heil-Nahrungsmittel

Wie können Sie sich die gesundheitlichen Vorzüge von Sesam optimal zunutze machen? Streuen Sie Sesam ins Müsli, stellen Sie sich schmackhafte Sesamprodukte wie Tahin, Hummus und Gomasio selbst her, oder kaufen Sie sie im Bioladen oder im Reformhaus. Nutzen Sie Sesamöl kalt gepreßt und aus gerösteten Samen für Salate und Eintöpfe, bereiten Sie sich eine sattvische Sesammilch aus Sesam, Wasser, einer Prise Salz, Datteln, Vanille und Zimt. Stellen Sie preiswert Kosmetika auf Sesambasis für Haut und Haar selbst her, oder gönnen Sie sich eine ayurvedische Ölmassage oder gar eine Ayurveda-Kur. Reiben Sie täglich Ihren Körper mit Sesamöl ein, und genießen Sie zarte glatte Haut auch an Problemzonen wie Füßen und Schienbeinen, und bringen Sie Ihre Haare natürlicherweise zum Glänzen. Viele Kosmetika mit Sesam gibt es fertig zu kaufen, falls Sie wenig Zeit haben oder kein Fan von Naturkosmetik zum Selbermachen sind.

Integrieren Sie Sesam in Ihre Küche, und stellen Sie Sesam-Walnuß-Pudding her, braten Sie Tofu-Scheiben mit Sesam, stellen Sie Sesam-Erdnuß-Chutney selbst her oder Sesam-Kräutersaucen, und backen Sie ganz einfache Sesamcracker – mein Favorit an gesundem Knabberzeug.

Ursprüngliche Samen wie Sesam schenken uns Lebenskraft, die wir erleben können in Form von mehr Energie, Kreativität, Durchsetzungsvermögen und Tatkraft. Unser Gehirn ist eine Hochleistungsmaschine und leidet unter Vitalstoffdefiziten am meisten. Burnout ist zu einer Epidemie geworden, dasselbe gilt für Demenz und Alzheimer. Wir stärken mit Superfoods wie Sesam unsere Resilienz und unsere Immunkraft. Mit Sesam halten wir Körper und Geist jung und vital.

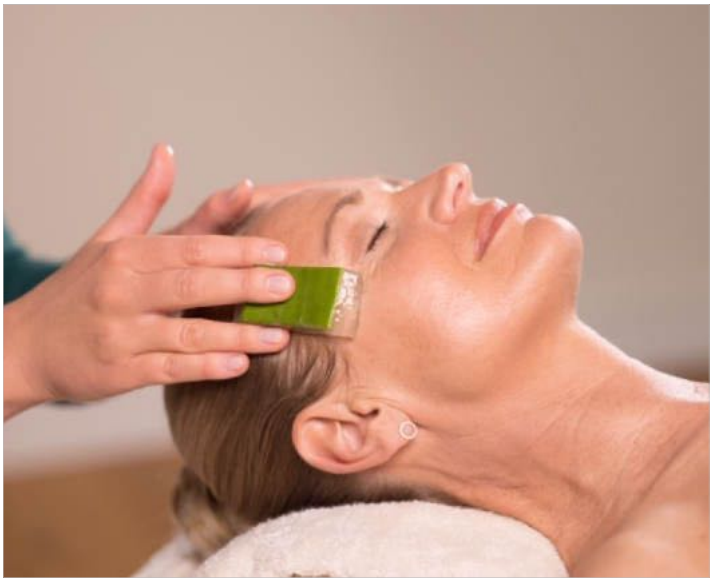
Wie ist es, treffen wir uns im Club der fitten Hundertjährigen? Mit Sesam bekommt unser Zellstaat nämlich das, was er braucht, wir kommen back to balance, zurück ins Gleichgewicht, und der Mensch blüht auf.

Autorin
Barbara Simonsohn

Literatur:
Barbara Simonsohn, »Power-Samen Sesam: Das nährstoffreiche Kraftpaket«,
Schirner TB, April 2023, 12,95 Euro

EINKLANG – Naturkosmetik & VegetoDynamik®

Einklang steht seit vielen Jahren für das harmonische Miteinander von Körper, Geist und Seele. Die erlebnisreichen, ganzheitlichen Behandlungen für Gesicht und Körper werden mit Produkten aus Heil- und Verjüngungspflanzen und mit dem frischen Aloe Vera Blatt durchgeführt. Die tiefe Regeneration und wunderbare Pflege mit heilender Wirkung sind sofort spürbar. Die Behandlungen werden auf Sie persönlich abgestimmt.



Das Konzept beinhaltet auch die ganzheitliche Körperbehandlungsmethode VegetoDynamik® nach Margot Esser: Wir alle sind durchflutet von Lebensenergie. Der Kraft, die uns lebendig sein läßt. Unser Körper – mit allen seinen Zellen, Geweben, Organen und Funktionen – ist im natürlichen Zustand eine einzige wundervolle Harmonie. Ein kraftvolles gesundes Ganzes.

Durch Dauerstreß, heftige Ereignisse und wiederkehrende belastende Gedanken und Gefühle, fallen wir aus unserer natürlichen Harmonie heraus. Wir werden unglücklich und schlittern vielleicht sogar in eine Depression oder in den »Burnout«. Zellen und Organe, Kopf und Herz arbeiten dann nicht mehr optimal zusammen. Und wir haben den Zugang zu unserer inneren Kraft- und Glücksquelle vergessen.

Dieser unheilsame Zustand kann unüberwindlich erscheinen. Das ist er aber glücklicherweise nicht! Über VegetoDynamik® werden wir bewußter. Wir können Einfluß nehmen! Durch ein anderes, positives Denken und Fühlen auf all unsere Körperzellen, unsere neuronalen Verschaltungen und unsere Gene. Und damit auch auf unser Glück und unseren Gesundheitszustand.

In der VegetoDynamik®-Behandlung finden Denken und Fühlen, Kopf und Bauch zusammen, so daß eine Einheit entsteht. Achtsame Berührungen führen Sie an Ihre eigene Kraftquelle. Blockaden können sich durch natürliche Selbstregulation lösen. Neue Ressourcen, aus denen Sie Kraft und Lebensfreude schöpfen, können sich öffnen.

Jeder Mensch, egal, wie er sich fühlt oder in welcher Lebenssituation er ist, hat immer ein gesundes Potential in sich, das geweckt und gestärkt werden kann. Denn Gesundheit entspringt einer unerschöpflichen Quelle im Menschen. Es gilt also, sich dieser Quelle bewußt zu werden und sie zu aktivieren.

Die Bedürfnisse der Menschen, die zu mir kommen, stehen im Mittelpunkt. Es liegt mir am Herzen, Sie auf ihrem Weg zu mehr Kraft, Lebensfreude, Leichtigkeit und Selbstliebe zu unterstützen.

Weitere Informationen

EINKLANG
Naturkosmetik, VegetoDynamik®
Andrea Schilling
Kunzestr. 24
74076 Heilbronn

Tel.: 07131/7973632
E-Mail: info@einklang-heilbronn.de
Web: www.einklang-heilbronn.de

Nachhaltig, ökologisch, zeitlos – Landhausmöbel und antike Möbel sind wieder voll im Trend

Möchten Sie nicht auch Ihr Zuhause so gemütlich einrichten, daß Sie fast nicht mehr in Urlaub fahren wollen?

Unsere Landhaus- und antiken Möbel bieten durch ihr individuelles Erscheinungsbild einen ganz besonderen Charme. Für jeden Einrichtungsgeschmack läßt sich ein schönes Interieur mithilfe von antiken Möbeln zusammenstellen und Ihr individuelles Zuhause aufwerten.

Bei ANTIKE MÖBEL in Kirchheim am Neckar finden Sie eine große Auswahl an herrlichen Kommoden und Vitrinen, verschiedene Küchenschränke, Kleiderschränke sowie Kleinmöbel in Weich- und Hartholz, vorwiegend aus dem süddeutschen Raum. Klassische Landhausmöbel, in Natur geölt, gewachst oder mit Kreidefarbe in verschiedenen Farbtönen, bereichern das Sortiment.

Alle Möbel aus unserem Landhaus-Sortiment sind aus

massivem Nadel- oder Tannenholz. Für die Oberflächenbehandlung verwenden wir Kreidefarbe, Schellack, Bienenwachs oder Farben auf Wasserbasis. Für die Anfertigung oder Gestaltung der Möbel werden Altholz, neues Holz oder alte Holzmöbel verwendet, die individuell umgestaltet werden.

Ein Raum läßt sich besonders gut verwandeln, wenn darin ein Möbelstück den Ton angibt, das sich sichtbar von der übrigen Einrichtung unterscheidet. Hier eignen sich besonders alte Möbel, wie eine Kommode aus längst vergangener Zeit, ein Weichholzschrank oder eine schöne Biedermeierbank. Auch ein Familienerbstück kann man mit Farbe in ein junges Ambiente integrieren. Diese Möbel schaffen einen optischen Reiz und somit einen interessanten Kontrapunkt zur übrigen Einrichtung.

Das Team von ANTIKE MÖBEL freut sich auf Ihren Besuch!

Weitere Informationen

ANTIKE MÖBEL Jürgen Danhof
Hohensteiner Str. 16
74366 Kirchheim a.N.
Tel.07143-9698571

Öffnungszeiten:
Di.- Fr. 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa. 10.00 Uhr – 14.00 Uhr
und jeden Sonntag
ohne Beratung und Verkauf
von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Weitere Infos auf der Webseite
www.antikonline.com

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: Aus der Welt der Kräuter – von Renate Maia Pfrombeck

Lichtvoll aus dem Norden kommend – ein »Engel in Pflanzengestalt«

Die Engelwurz, Angelica archangelica, gehört zur Familie der Doldenblütler und ist in unseren Breiten nicht häufig anzutreffen. Sie ist eine Pflanze des Nordens. Sogar in Grönland, Island und am Nordkap ist sie zu Hause.

Die Engelwurz liebt nasse, nährstoffreiche, sandige Böden. In Deutschland wächst sie gern an Flußufern, auf feuchten Wiesen der Mittelgebirge und im Brackwasserbereich der Nord- und Ostsee. Allerdings ist ihre »kleine Schwester«, die Waldengelwurz, Angelica sylvestris, bei uns an lichten, feuchten Plätzen im Wald häufig zu finden. Sie kann genauso verwendet werden wie ihre »große Schwester« – ihre Wirkung ist etwas schwächer.

Betrachtung:

Die Engelwurz ist ein Engel in Pflanzengestalt. Sie hat ein engelhaftes Aussehen, da vor der Blüte die Dolden in zwei Blattscheiden eingehüllt sind = Schutzsignatur. Sie kann bis zu drei Meter groß werden und ist eine sehr mächtige und berührende Pflanze = Sonne. Auch ihre ätherischen Öle, die sie sogar in den kurzen nordischen Sommern bildet, zeigen ihre besondere Sonnenkraft an. Früher wurde sie in Ritualen für Schutz und Magie verwendet.

Sie wurde von unseren Vorfahren auch Angstwurz genannt: das zeigt uns ihre schützenden, nervenstärkenden Eigenschaften. Da sie auf die Bronchien auswurffördernd, wärmend und entkrampfend wirkt, wurde sie auch als Brustwurz bezeichnet. Der Name »Theriakwurzel« rührt daher, daß sie in vielen Lebenselixieren und Bitterrezepten schon immer verwendet wurde.

Inhaltsstoffe:

Wurzel: Bitterstoffe, ätherisches Öl, Cumarine, darunter Furanocumarine, Phenolcarbonsäuren, Sitisterol, Gerbstoffe.

Wirkungen:

Wurzel: abwehrsteigernd, antiseptisch, wärmend, auswurffördernd, durchblutungsfördernd, menstruationsanregend, abortiv, entgiftend, appetitanregend, regt die Sekretion der Speicheldrüsen, Magen und Galle an, entspannend, blähungswidrig und -treibend, schweiß- und harntreibend, entgiftend, nervenstärkend, stärkend, antidepressiv, angstlösend, schmerzlindernd, kann lichtempfindlich machen, regt den Lymphfluß an.

Anwendung und Dosierung:

Steigerung der Abwehrkräfte, Infektionen der oberen Atemwege, Husten mit zähem Schleim, Nebenhöhlenentzündungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Magen-Darmbeschwerden. Entgiftung, Schwächezustände, Angst, Nervosität, Rheuma, Lähmungen, Nervenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Anregung der Menstruation, Fruchtbarkeitssteigerung bei Männern und Frauen, Zysten.

Teezubereitung: 1TL kleingeschnittene Wurzel für eine große Tasse, mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Verwendung:

Wurzel der einjährigen Pflanze: für Tee, Tinkturen, Salbenherstellung im Herbst oder im zeitigen Frühjahr des zweiten Jahres. Bevor sie ihren Blütenstengel treibt, verwenden.

- Junge Blätter: als Wildgemüse, Stengel zum Kandieren.
- Samen: zum Räuchern und als Gewürz
- Salben: aus Engelwurzwurzeln zu Einreibungen bei Schmerzen, Kälte, zur Anregung der Lymphe.
- Blütenessenz: Schutz, tiefen Einblick ins eigene Sein, schenkt Urvertrauen, entspannt.
- Gegenanzeigen/ Nebenwirkungen: Kann lichtempfindlich machen. Nicht in der Schwangerschaft einnehmen.

Essig der vier Räuber: Zur Pestzeit gab es in einer Stadt vier Räuber, die die Häuser der Pestkranken und Verstorbenen plünderten, ohne sich anzustecken. Das war wie ein Wunder. Sie wurden gefaßt, und es wurde ihnen Straffreiheit zugesichert, wenn sie ihr Geheimnis preisgeben würden. Sie erzählten, daß sie sich ein Tuch vor Mund und Nase hielten, das mit dem Kräuteressig getränkt war.

Hier das Rezept: 60 g Rosmarin, 60 g Salbei, 60 g Pfefferminze, 15 g Gewürznelken zerstoßen, 15 g Zitwerwurzel, 15 g Engelwurzwurzel, 1 Liter guten Weinessig oder Obstessig.

Alle Kräuter frisch oder getrocknet, kleingeschnitten in einem großen Schraubglas mit dem Essig übergießen und zwei Wochen reifen lassen. Immer wieder schütteln. Bei Bedarf teelöffelweise in etwas Wasser einnehmen. Äußerlich wirkt der Essig desinfizierend und reinigend.

Zur Info: Die Grundausbildung in ganzheitlicher Pflanzenkunde beginnt am 7.4.2024.

Autorin
Renate Maia Pfrombeck

Heilpraktikerin
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.«

Rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse, Ackersalat, Walnüssen & cremigem Dressing in Pink

- für etwa 4-6 Personen -

700 g mittelgroße Rote Beete, 1 EL Olivenöl, 2 TL Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer
Die Roten Beete gründlich säubern und mit Schale, bedeckt mit Wasser für etwa 30 Minuten mit Deckel garkochen, abgießen, leicht abkühlen lassen, schälen (geht normalerweise ganz gut durch Reiben zwischen den Händen). Die Roten Beete in etwa 1-2 mm dünne Scheiben hobeln. 50 g geschälte Beete von den Enden übriglassen. Die werden für das Dressing benötigt. Die Rote Beete Scheiben in eine große Schüssel geben und vorsichtig mit dem Öl und dem Essig, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

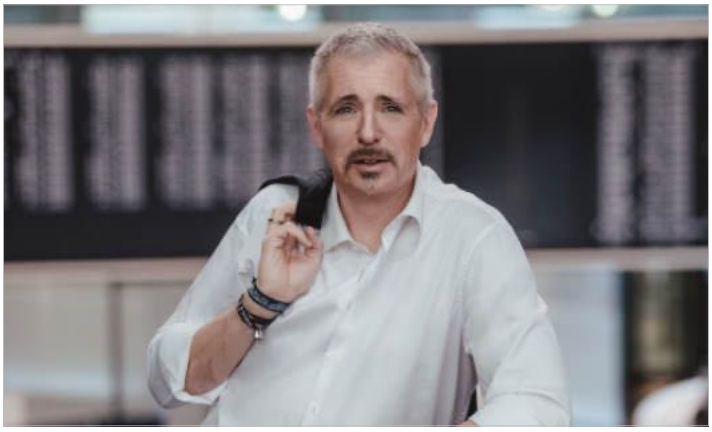
3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, 2 EL Aceto Balsamico, 50 g gekochte Rote Beete, siehe oben, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 TL Honig, 0,5 TL Senf, 6 EL roter Saft z.B. schwarze Johannisbeere oder Holunder, 1 Msp. gemahlene Chili, Salz, Pfeffer
Die Öle, den Essig und die 50 g roten Beete, in kleinere Stücke geschnitten, in einen Mixbecher geben. Die Knoblauchzehe schälen, kleiner schneiden und ebenfalls in den Mixbecher geben. Den Honig, den Senf, den Saft sowie die Gewürze zum Dressing geben und alles mit einem Stabmixer gründlich glatt pürieren. Das Dressing abschmecken.

30-40 g Walnusskerne, 100 g Ackersalat, 200 g Ziegenfrischkäse
Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas kleiner hacken und abkühlen lassen. Den Ackersalat putzen und je nach Größe etwas zerteilen. Mit den Rote Beete Scheiben den Teller auslegen. Dabei dürfen die Scheiben leicht überlappen. Darauf den Ackersalat, den Ziegenfrischkäse sowie die Walnüsse verteilen. Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber löffeln.

Tipp: Dazu geröstetes Brot servieren.

Das Allerwichtigste ist, das eigene Glück nicht von äußeren Dingen abhängig zu machen – 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. Seit 2016 beantwortet er regelmäßig Fragen der NATURSCHECK-Leser zu den Themen Politik, Wirtschaft und Finanzen. Daß Dirk Müller auch Philosoph ist, wissen unsere Leser schon lange.



Lieber Dirk, zuerst einmal herzlichen Dank dafür, daß du uns Ende Oktober zu deinem alljährlichen Anlegerkrongreß im Schloß Schwetzingen eingeladen hast. Es waren an die 500 Menschen da. Was mich erstaunt hat, war die lockere Stimmung. »Eigentlich« ging es ja um Geld und Börsenkurse, allerdings hast du regelmäßig spirituelle und philosophische Themen einfließen lassen – und immer dann kam der größte Applaus. Bei deinen Referenten war das ähnlich. Erleben wir gerade einen »Great Spirituell Reset«?

Dirk Müller:

(lacht) Spirituell und philosophisch sind ja zwei unterschiedliche Bereiche. Ich habe für mich eine Mischung gefunden aus den spirituellen Lehren des Daodejing (auch: Tao te king) und den mehr weltlichen Sichtweisen des Stoizismus. Beides verbindet sich sehr gut, wobei beide ähnliche Dinge besprechen. Gerade mit dieser weltlichen Sicht auf die Dinge können sich viele Menschen identifizieren: Wie kann ich mein Leben verbessern? Wie kann ich die Welt um mich herum besser machen? Was ist unsere Aufgabe hier auf Erden? Das interessiert auch jene Menschen, die mit Spiritualität nicht viel zu tun haben.

Beim Stoizismus geht es darum, die Dinge zu verändern, die man verändern kann, damit man ein glückliches Leben führt. Und ich spüre, daß viele Menschen eine Sehnsucht danach haben. Wir sind über die letzten Jahrzehnte in eine Welt hineingesogen worden, in eine immer digitalere Welt, die die Menschen überfordert, die sie zu Dingen bringt, die sie eigentlich gar nicht wollen, Dinge, die in einem Moment Spaß machen, aber im Nachgang schaden. Viele wachen eines Tages auf und fragen sich: Was ist mit mir passiert? Warum bin ich so unglücklich? Warum bin ich so getrieben? Sie merken, daß etwas nicht stimmt, wissen aber nicht, wo sie ansetzen sollen.

Wo immer ich diese Themen anspreche und auf diese elementaren Dinge hinweise, sind die Menschen ganz hellhörig und begeistert. Und sie sagen: Genau das habe ich gesucht! Das ist die Antwort auf die Frage, die ich im Hinterkopf habe, ohne sie formulieren zu können.

Man könnte sagen: Du ziehst Menschen an, die sich eine Veränderung in ihrem Leben wünschen. Die sehen deinen Entwicklungsprozeß und gehen ihn quasi mit ...

Dirk Müller:

Es gibt sicher viele Menschen, die bereits auf dem Weg sind und spirituelle und philosophische Weisheiten in ihren Alltag integriert haben. Denen mußt du nicht unbedingt neue Wege aufzeigen. Aber jene, die sich mit diesen Themen noch nicht intensiv befassen, aber in ihrem Innersten spüren »Da ist etwas! Da fehlt mir etwas!«, denen kann man Impulse geben. Die einen werden sie aufnehmen, die anderen nicht. Spiritualität und Philosophie sind höchst individuelle Dinge. Und jeder hat seinen ganz eigenen, individuellen Weg und sein eigenes Tempo. Da gibt es keine Automatismen. Und wie heißt es so treffend: Wenn der Schüler bereit ist, zeigt sich der Lehrer.

Auch für mich sind das Lebensthemen, mit denen ich vor fünf oder zehn Jahren wenig hätte anfangen können, die aber jetzt eine große Relevanz für mich bekommen. Und so geht es anderen auch. Ich möchte niemanden missionieren, aber ich erreiche über meine üblichen Themen Politik, Wirtschaft, Börse viele Menschen, die eine Verbesserung ihres Lebens anstreben. Und ich habe es, seit ich in der Öffentlichkeit bin, immer so gehalten, meinen eigenen Weg aufzuzeigen und jene mitzunehmen, die sich angesprochen fühlen. Das kommt bei vielen Menschen sehr gut an. Andere können nichts damit anfangen. Und das ist okay so.

Kürzlich unterhielt ich mich mit einigen »Bankern«, und dabei kam das Gespräch auch irgendwann auf die »Cum-Ex-Geschäfte« und die zwielichtige Rolle unseres Kanzlers Olaf Scholz. Der einheitliche Tenor war, daß alles noch viel schlimmer sei, als in den Medien kolportiert wird. Während dort nur wenige Banken »angeprangert« werden, seien in Wahrheit über 120 Banken in die Sache verwickelt. Und daß der Olaf nix weiß, sei schlichtweg undenkbar ... Wie siehst du die Sache?

Dirk Müller:

Es ist natürlich eine Riesensauerei. Und es ist das, was wir überall in Wirtschaft und Politik sehen: je höher die Ebenen sind, desto mehr wird gemogelt, wird betrogen, wird getrickst. Die Frage ist immer: Wo hat man ein Interesse daran, es auffliegen zu lassen und wo nicht? Da, wo die Netzwerke gut genug funktionieren und alle mitspielen, da ist das alles über Jahrzehnte möglich, bis in die höchsten Stellen hinein.

Wenn man nach Amerika schaut, was dort gerade passiert, mit Joe Biden, mit seinem Sohn Hunter, mit Bestechungen aus der Ukraine, mit Geldern aus China – wenn das Donald Trump gewesen

wäre, gäbe es längst Sondersendungen auf allen Fernsehkanälen. Und die deutschen Medien berichten nicht einmal ansatzweise. Es gibt unzählige Beweise, Kronzeugenberichte, etc. Und jeder tut so, als gäbe es die nicht.

Nicht anders ist es beim Cum-Ex-Skandal, bei dem neben den vielen Banken vielleicht auch noch ganz andere Kreise beteiligt sind. Man kann nur spekulieren. Mich regt das aber alles gar nicht mehr auf – denn ich kann es nicht ändern. Und ich bin sicher: egal, bei welcher großen Bank man hinter die Kulissen schaut, wird man auf irgendwelche Leichen stoßen, wenn man nur tief genug gräbt.

Ja, es ist schon atemberaubend, was heute alles möglich ist. Wenn eine (ungewählte) Ursula von der Leyen per SMS Multimilliardendeals mit der Pharmaindustrie abschließen kann, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen, dann sind der Fantasie wahrlich keine Grenzen gesetzt. Apropos Fantasie! Seit unserem letzten NATURSCHECK-Interview Ende August ist ja vieles geschehen in der großen weiten Welt. Der Israel-Palästina-Krieg hat den Ukraine-Konflikt komplett in den Schatten gestellt. Nun strömen Abertausende fundamentalistischer Muslime in die deutschen Innenstädte und fordern nicht nur die Zerstörung Israels, sondern inzwischen auch das Kalifat und die Scharia – und zwar hier in Deutschland! Während einige Politiker endlich aufzuwachen scheinen, behaupten viele Medien noch immer, der Antisemitismus hierzulande ginge in erster Linie von den bösen Deutschen aus. Wie siehst du die weitere Entwicklung in unserem schönen Vater- und Mutterland?

Dirk Müller: (lacht) Was hier gerade passiert, ist ja keine Überraschung. Was erwartet man denn, wenn Millionen Menschen aus Krisenländern hierherkommen und eigene Parallelgesellschaften bilden? Die werden nicht plötzlich apolitisch, die bringen ihre Probleme und ihre Spannungen mit. Und wenn in ihrer, mit dem Herzen verbundenen Heimat irgendetwas passiert, das sie aufregt, dann ist doch klar, daß sie das auf die Straße tragen und daß sich das Bahn bricht. Etwas anderes kann man ja gar nicht erwarten.

In welcher Form das dann immer passiert, hängt von der Situation ab. Aber auch da muß man immer schauen: Was passiert denn wirklich? Welches Interesse haben die Medien gerade, was wie darzustellen? Es kann sein, daß Zehntausende friedlich demonstrieren und einer ein Schild trägt und die Kameras nur auf ihn gerichtet sind. Ich war nicht dabei und kann das nicht beurteilen. Ich sehe nur, was die Medien daraus machen.

Fakt ist: Die Gesellschaft verändert sich, sie wird multikultureller. Damit werden auch die Probleme immer vielfältiger. In einer homogenen Bevölkerung wäre sicher keiner auf die Straße gegangen, da Palästina nicht das Thema gewesen wäre. In einer multikulturellen Gesellschaft ist das anders.

Der Israel-Palästina-Konflikt ist Jahrzehnte alt. Und auch hier bleibt immer wieder zu sagen: Der Konflikt wird nicht mit Gewalt gelöst werden. Wenn ich sehe, was die Hamas in Israel angerichtet hat, dann ist das einfach nur barbarisch. Dazu gibt es keine zwei Meinungen. Wenn ich sehe, was die Israelis in Gaza anrichten, dann ist das ebenfalls nur barbarisch. Auch dazu gibt er keine zweite Meinung. Ob das politisch korrekt ist, ist mir vollkommen egal. Das paßt nicht in meine Gedankenwelt. Jede Gewaltanwendung, die über die akute Selbstverteidigung, um einen Angriff abzuwehren, hinausgeht, ist für mich nicht tolerabel.

Schon im Alten Testament hieß es: Auge um Auge, Zahn um Zahn – weil man zu dieser Zeit schlimmer zurückschlug, als es einem selbst widerfahren ist. Und auch heute ist das wieder legitim. Wir sind also in eine ferne und dunkle Vergangenheit zurückgefallen.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an eine Geschichte: Vor einigen Jahren gab es einen Anschlag auf eine amische

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

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

Betriebliche und private Steuererklärungen
Beratung bei Erbschaft- und Schenkungsteuer
Erstellung und Prüfung von Jahresabschlüssen
Finanzbuchhaltung, Lohn- und Gehaltsabrechnungen
Steuerliche und betriebswirtschaftliche Beratung
Existenzgründung und Unternehmensnachfolge
Finanzierungsberatung
MATHIAS UND PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft
KARL MATHIAS Dipl.-Ökonom Steuerberater
STEFAN WEGER Dipl.-Betriebswirt (FH) Wirtschaftsprüfer & Steuerberater
LYDIA SCHEURER Dipl.-Betriebswirtin (BA) Steuerberaterin
Schweickerweg 43
74523 Schwäbisch Hall
Telefon (07 91) 9 30 90-0
www.mathias-und-partner.de

Schule in Amerika. Die »Amish-People« sind eine extrem konservative, christliche Glaubensgemeinschaft, die überwiegend in den USA lebt. Ein Amokläufer hatte in einer Schule mehrere – ich glaube, es waren sechs – Mädchen erschossen. Bis heute weiß keiner, warum. Danach hat der Täter sich selbst gerichtet.

Das Faszinierende war die Reaktion der Amish darauf. Die Reaktion der Amish war eben nicht, mit Haß gegen die Familie des Täters vorzugehen und alle möglichen Bestrafungen zu fordern. Sondern sie haben für den Täter gebetet. Sie haben für die Familie des Täters gebetet. Sie waren bei der Beerdigung des Täters dabei. Sie haben einen Hilfsfonds gegründet für die Familie des Täters. Und sie haben die Familie eingeladen zur Beerdigung der eigenen Kinder.

Faszinierend war auch die Aussage des Oberhaupts der Amish: »Das Schlimmste für einen Menschen ist, einen Feind zu haben. Wir haben keine Feinde. Wenn wir jemandem, der uns Unrecht tut, nicht verzeihen, wenn wir anfangen zu hassen, was ist unser Glaube dann wert?« Und diese Frage muß man sich zu jeder Zeit stellen: Was ist ein Glaube, was ist eine Religion, was ist ein Staat wert, wenn er als Grundlage seines Seins Haß, Zerstörung, Tod, Vertreibung, etc. hat. Das gilt für die Muslime, das gilt für die Israelis, das gilt für die Christen, das gilt für uns alle. Wir werden die große Welt nicht ändern. Aber wir müssen sehen, daß wir von Haß und Gewalt Abstand nehmen, wo immer sie uns begegnen.

Zu deiner Amish-Geschichte fällt mir spontan eine ganz ähnliche Geschichte ein. Wie die Amish-People wurden auch andere urchristliche Gemeinschaften wie die Quaker und die Shaker in Europa nicht toleriert und nach Amerika »ausquartiert«. Die Shaker hatten ein sehr modernes Landwirtschaftssystem. Auch in schwierigen Zeiten gediehen ihre Gärten und Felder. Irgendwann bemerkten die Shaker, daß hungrige Menschen nachts ihr Gemüse stahlen. Und was haben sie gemacht? Sie haben nicht ihre Gewehre ausgepackt und die Diebe erschossen – wie es im Wilden Westen Sitte war –, sondern sie haben ein zusätzliches Feld für die Hungrigen angelegt ...

Dirk Müller:

Ein schönes Bild. Ich verstehe aber auch jene, die das anders sehen und eine wirklich friedliche Welt derzeit nicht für möglich halten. Sich alles gefallen zu lassen, ist natürlich auch nicht der richtige Weg. Wir brauchen also derzeit noch Armeen oder eine Polizei, die Gewalt unterbindet. Es ist nur die Frage, wie wir diese unterbinden. Im Dao gibt es auch einen Vers, der davon spricht, daß – wenn zwei Heere sich gegenüberstehen – am Ende jenes obsiegt, das ohne Haß und ohne Zorn agiert. Noch braucht es solche Heere, noch müssen wir bereit sein, uns zu verteidigen, wenn wir angegriffen werden. Aber es muß alles in Maßen geschehen und nicht geleitet und gelenkt durch Rachegelüste, Wut und Haß. Die Menschlichkeit muß an erster Stelle stehen. Es gilt immer wieder abzuwägen: Was tue ich? Und was lasse ich bleiben? Was sind meine Werte?

Wenn ich an den Ukraine-Konflikt denke, ist das, was mich am meisten erschreckt hat bei unseren Politikern, der Satz: »Es ist keine Zeit für Verhandlungen!« So ein Unsinn! Es ist immer Zeit für Verhandlungen. Die Verhandlungen dürfen nie enden. Idealerweise führen sie dazu, daß gar kein Krieg ausbricht. Wer nicht verhandeln möchte, gibt sich seinen niederen Instinkten hin, stellt nicht Moral und Ethik in den Vordergrund, sondern seine Wut- und Rachegefühle.

Da kann ich dir nur in allem zustimmen. Eine Welt ohne Menschlichkeit und ohne wahre Werte ist kein Ort, an dem man gerne lebt. Es ist also an der Zeit, daß wir etwas daran ändern. Das Hauptthema der NATURSCHECK Winterausgabe ist »Machbare Lösungen«, und der Leitartikel trägt den Titel: »Erste-Hilfe-Koffer für die Seele – Werkzeuge für das tägliche (Über)Leben.« Welches (Über)Lebens-Werkzeug hättest du denn anzubieten, das unbedingt in diesen Erste-Hilfe-Koffer hineingehört?

Dirk Müller:

(atmet tief durch) Ich glaube, das Allerwichtigste ist, die Anhaftung loszulassen und das eigene Glück und die eigene Zufriedenheit nicht von äußeren Dingen abhängig zu machen. Das ist für mich die absolut wichtigste lebensphilosophische Aussage. Das bedeutet nicht, daß man das, was man sich erworben hat oder gar sein eigenes Umfeld ablehnt. Es darf uns jedoch nicht binden.

Worüber wir wirklich entscheiden und was wir kontrollieren können, sind unsere eigenen Gedanken. Wir haben weder das Wetter im Griff noch politische Maßnahmen, wir haben nicht im Griff, wie sich andere Menschen uns gegenüber verhalten und vieles andere mehr – wir entscheiden jedoch, ob wir unser Lebensglück davon abhängig machen oder nicht. Wenn wir negative Gedanken und negative Emotionen zulassen, führt das zu Lebensunglück. Positive Gedanken und positive Emotionen sind Lebensglück. Und über diese Gedanken und Emotionen entscheide ich alleine. Wenn mich jemand anrempelt, ist es meine Entscheidung, ob ich mich darüber aufrege oder nicht.

Wir haben so viel Macht an andere abgegeben. Wir müssen die Macht über unsere Entscheidungen zurückgewinnen. Erst wenn wir wieder lernen, die komplette Verantwortung für unsere Gedanken und Emotionen zu übernehmen, sind wir frei.

Lieber Dirk, ganz herzlichen Dank für das wieder sehr tiefe und 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

Gerlinde Brandl
Dipl. Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Karlstraße 39
71332 Waiblingen
Telefon 07151 1659101
kontakt@gerlindebrandl.de
www.gerlindebrandl.de

- Psychologische Beratung
- Psychotherapie HPG
- Paarberatung
- Traumgespräche
- Supervision

www.gerlindebrandl.de

Weil jedes Kind eine Chance verdient hat

Die Kinder von heute sind die Gestalter und Verwalter unserer Welt von morgen. Wir müssen sorgsam mit ihnen umgehen und sie dazu befähigen, diese Welt zu einem noch besseren Ort zu machen, als es uns selbst möglich war. Keine Aufgabe kann mit Blick auf die Zukunft wichtiger sein. Es ist mir eine Ehre und Überzeugung, meinen bescheidenen Teil dazu beitragen zu dürfen.

Mit diesen Worten drückt It´s for Kids-Botschafter Dirk Müller seine Motivation aus, sich für Deutschlands große Kreativspendenorganisation zu engagieren. Seit dem Gründungsjahr 2000 setzt sich die Stiftung für mißhandelte, vernachlässigte und benachteiligte Kinder ein. It's for Kids hat keine eigene Trägerschaft, sondern leitet eingehende Spenden direkt an verschiedene Kinderhilfsprojekte weiter.

Im Laufe der Jahre hat It´s for Kids sich auf Kreativspenden spezialisiert, mit denen man nicht nur einen Beitrag zum Kinderschutz leistet, sondern teilweise auch für den Umweltschutz. So werden u.a. nachfolgende Spendenmöglichkeiten angeboten:

Zahn- und Schmuckgold: Viele hundert Zahnärzte nehmen seit dem Jahr 2000 teil. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt an, ob er die Zahngoldspenden seiner Patienten zugunsten von It's for Kids sammeln möchte oder dies vielleicht schon tut!

Haare: Gemeinsam mit einem Kooperationspartner, der Zweithaarmanufaktur Rieswick & Partner GmbH, werden Echthaarperücken für Kinder hergestellt, die an krankheitsbedingtem Haarausfall leiden.

Druckerpatronen: Der Kooperationspartner Umweltbox sammelt leere Druckerpatronen und Tonerkartuschen und recycelt diese – der Erlös daraus geht an It's for Kids. Das ist nicht nur prima für die Umwelt, sondern kommt auch dem Kinderschutz zugute.

Mobiltelefone: Über das Handysammelcenter, das die Telekom AG in Kooperation mit dem It´s for Kids-Partner Foxway betreibt, werden alte Handys gesammelt. Diese werden recycelt, und so werden die in den Telefonen enthaltenen seltenen Erden wieder nutzbar gemacht. Jedes recycelte Handy ist somit auch ein Beitrag zum Umweltschutz. Die Stiftung erhält für jedes Handy einen Gegenwert.

Restdevisen: Sollten Sie noch fremde Devisen oder alte D-Mark-Bestände in der Schublade haben, können Sie diese an die Stiftung It´s für Kids senden. Der Dienstleister Coins in Aachen wechselt diese, und der Stiftung wird der Gegenwert gutgeschrieben.

Wie Sie sehen, sind der Spendensammel-Kreativität keine Grenzen gesetzt. Welche weiteren Möglichkeiten es gibt, das Kinderhilfsprojekt aktiv zu unterstützen, erfahren Sie auf der Webseite: www.its-for-kids.de

Kontakt:

It's for Kids
Klotzstraße 33
40721 Hilden
Tel.: 02103-986670
Fax: 02103-3999409
info@its-for-kids.de

Spendenkonto
DE48 3008 0000 0228 2288 00

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Der Bayerische Rundfunk hat am 22.09.2023 einen Bericht herausgebracht unter dem Titel »Wie eine angebliche Bargeldabschaffung Ängste schüren soll«. Warnungen wurden als rechtsradikale, antisemitische Verschwörungstheorie dargestellt. Ein wichtiges Thema droht in eine Ecke zu geraten, in die es nicht hingehört.

Die Fakten checkt der Faktenfuchs. Jedenfalls erscheinen Faktenchecks beim Bayerischen Rundfunk in einer Rubrik mit diesem Namen. Der Beitrag über Bargeld strotzt vor Fehlern und Halbwahrheiten. Er entpuppt sich als einseitige Darstellung, wie man sie eher von einer Regierung erwartet hätte, die ihr Handeln in gutes Licht zu rücken versucht. Hier aber werden Warnungen vor der Bargeldabschaffung zerpflückt, indem man vor allem über substanzlose Argumente und Tatsachen berichtet.

»Ich möchte, daß unsere Gesellschaft eine Gesellschaft ohne Bargeld wird.« Narendra Modi, Premierminister von Indien

Solch eine Vorgehensweise ist eines öffentlich-rechtlichen Senders nicht würdig. Denn in einer gelebten Demokratie ist es von unendlicher Wichtigkeit, daß gesellschaftliche Themen neutral und von allen Seiten diskutiert und reflektiert werden dürfen. Diese Einstellung sollte insbesondere für staatliche Akteure gelten.

Über das Radio informierte der Bayerische Rundfunk:

»Die Befürchtung, Bargeld solle abgeschafft werden, wird unter anderem von Populisten und Querdenkern gezielt befeuert. (...) es gibt derzeit keine Vorstöße, Bargeld abzuschaffen.«

Auch wenn es schon die Spatzen von den Dächern pfeifen, ist es offensichtlich noch nicht bis zum Bayerischen Rundfunk und deren Faktenfuchs gelangt, daß schon seit langem von sehr mächtigen Politikern, Konzernen und einflußreichen Personen die Bargeldabschaffung gefordert und gefördert wird. Betrachten wir hierzu einige Aussagen.

Stimmen gegen das Bargeld:

»Bargeld stirbt aus: Wir werden mit der Apple-Watch bezahlen, mit dem Smartphone bezahlen.«
Günther Oettinger, damals EU-Kommissar für digitale Wirtschaft

»Bargeld sollte entmaterialisiert werden.«
John Cryan, damals Deutsche-Bank-Chef

»Wir konzentrieren uns darauf, Bargeld vom Markt zu drängen.«
Alfred F. Kelly jr., damals Geschäftsführer von Visa

»Ich möchte, daß unsere Gesellschaft eine Gesellschaft ohne Bargeld wird.«
Narendra Modi, Premierminister von Indien

»Wir wollen eine bargeldlose Gesellschaft«
Brian Moynihan, Präsident und Geschäftsführer der Bank of America

»Völlige Bargeldlosigkeit sollte stufenweise verwirklicht werden.«
Aleksej Kirejew, leitender Ökonom beim IWF

»Der größte Konkurrent, den wir haben, ist der Gebrauch von Bargeld.«
Dan Schulman, Präsident und Geschäftsführer von Paypal

»Der italienische Ministerpräsident hat [...] die schrittweise Abschaffung von Bargeld als Zahlungsmittel als wichtigen Schritt [...] bezeichnet.«
Arno Kompatscher, Landeshauptmann von Südtirol

»Bargeld ist für mich Staatsfeind Nummer eins.«
Ajay Banga, damals Vorstandschef von Mastercard, jetzt Weltbank-Präsident

Dies ist nur ein kleiner Auszug von Stimmen gegen das Bargeld. Wie kann es sein, daß ein öffentlich-rechtlicher Sender bei seinen Recherchen nicht auf diese oder andere Aussagen gestoßen ist?

Warum erkundigen sie sich nicht bei den Buchautoren, die zu diesem Thema tiefgehend recherchiert und publiziert haben? Warum informieren sie sich nicht auf seriösen Blogs wie z.B. beim Wirtschaftsjournalisten Dr. Norbert Häring (norberthaering.de) oder auf meiner Aufklärungsplattform (bargeldverbot.info)?

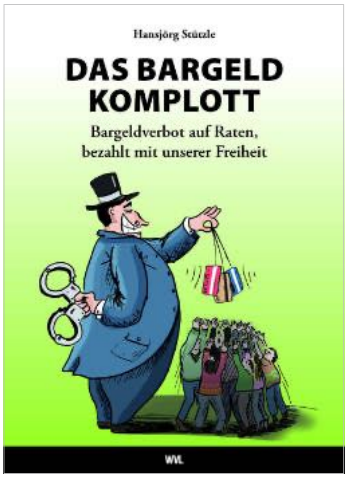
Warum dementieren sie die Bargeldabschaffung, obwohl es selbst für Laien immer klarer und deutlicher wird, daß inzwischen sogar Einzelhändler

Bargeld ablehnen und uns Bürgern damit die Möglichkeit nehmen, mit Bargeld zu bezahlen? »Wehret den Anfängen«, kommentierte der österreichische Nationalbankchef und beantwortete damit die Frage, ob er eine Bargeldabschaffung durch die Hintertür kommen sehe.

Wie soll Bargeld bestehen können, wenn immer mehr Menschen den Werbebotschaften der Finanzindustrie folgen und beim Einkauf nicht mit Bargeld, sondern digital bezahlen? Wie soll die Infrastruktur des Bargeldes erhalten bleiben, wenn Banken Geldautomaten abbauen und ihre Schalter schließen? Wie kann der Faktenfuchs des Bayerischen Rundfunks eine offizielle Aussage der EZB ignorieren, die besagt:

»Das Eurosystem wird weiterhin Banknoten anbieten und deren Nutzung ermöglichen, *solange die Nachfrage besteht.*«

Wie kann es sein, daß öffentlich-rechtliche Medien eine ganz offensichtliche Tatsache dementieren und sogar versuchen, sie in üble Ecken zu drängen, und es dadurch fast unmöglich machen, das Thema zu thematisieren? Ich möchte hierzu keine bösartigen Unterstellungen machen, aber dieser Bericht des Bayerischen Rundfunks ist, wohlwollend formuliert, unglücklich gelaufen.



Was können wir tun?

Die Bevölkerung muß dringend darüber aufgeklärt werden, daß die Bargeldabschaffung real und keine Einbildung ist. Dafür haben wir auf der Aufklärungsseite www.bargeldverbot.info/stimmen eine Vielzahl von Stimmen mächtiger und bekannter Personen so aufgearbeitet, daß Sie diese leicht über Ihre sozialen Kanäle verbreiten können. Sie brauchen nur den Internetlink zu einer Aussage auf Twitter, Facebook, Telegram und Co. zu posten, schon erscheint eine Grafik mit dem Zitat.

Stöbern Sie auf www.bargeldverbot.info/stimmen und schauen Sie, welche dieser Stimmen Sie zur Aufklärung verbreiten wollen. Jeder einzelne Post von Ihnen ist wichtig und wirkt. Je mehr mitmachen, desto schneller entsteht hierzu ein neues Bewußtsein in unserer Gesellschaft.

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

RIEGENHOF
Die Festscheune für jedes Event
lädle im Riegenhof

Besuchen Sie auch unseren Hofladen:
Do 10 - 18 Uhr
Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr
Frisches Holzofenbrot Freitags ab 12 Uhr
Ob Hochzeit, Geburtstag, Kultur, uvm.
Jetzt alle Infos und Kontakt unter: www.biolaedle.de
74535 Mainhardt, bei Schwäbisch Hall

Das authentische Reiki
Authentisches Reiki ist eine Hausapotheke für Körper, Seele und Geist. Mit universeller Energie stärken wir unser Immunsystem, unsere Resilienz, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und meistern die Herausforderungen des Lebens mit heiterer Gelassenheit.

Vorträge und Seminare in München und Hamburg
Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn · Termine: www.Barbara-Simonsohn.de
Holbeinstr. 26 · 22607 Hamburg
Tel.: 040 - 89 53 38, eMail: info@barbara-simonsohn.de

Schirner-Verlag, 144 S., € 9,95

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

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

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

Auch du, Brutus, mein Sohn? – oder: Warum Verschwörungen keine Theorien sind, sondern gängige Praxis

Ich wundere mich tagtäglich, wie inflationär der Begriff »Verschwörungstheoretiker« inzwischen gebraucht wird. Vor allem die Mainstreammedien haben ihn quasi adoptiert und zum Universalstempel für all jene auserkoren, die sich Gedanken über das Geschehen hinter den Kulissen machen. Dabei ist die Menschheitsgeschichte gespickt mit Verschwörungen aller Art: Von Julius Cäsar, der von einer Gruppe von »verschworenen« Senatoren ermordet wurde, über den Dorfstammtisch, an dem der Bürgermeister, der Pfarrer und der Bankdirektor das Schicksal der Gemeinde »beschworen«, bis zu den bekannten globalen medialen Netzwerken, die »unsere Meinung bilden«. Wer also daran zweifelt, daß es Verschwörungen gibt, ist entweder völlig weltfremd oder … hat den Begriff nicht verstanden.

Kürzlich lief im deutschen Fernsehen wieder einmal der Hollywood-Film »Die üblichen Verdächtigen«. Die Quintessenz des Films ist die Aussage: »Der größte Trick, den der Teufel je angewandt hat, war: die Welt glauben zu lassen, es gäbe ihn nicht.« Besser könnte man das aktuelle Zeitgeschehen kaum beschreiben. Auch heute erzählt man uns die völlig absurde Mär: es gäbe keine konspirativen Mächte hinter den Kulissen und damit auch keine Verschwörungen. Was für ein Witz! Natürlich gibt es sie!

Die Frage ist nur: Wollen sie das Gute für uns Menschen, oder führen sie Übles im Schilde? Flüstern sie uns »heimlich« etwas Hilfreiches zu, oder tun sie das Gegenteil? Halten sie sich an die höheren Gesetze – oder dienen sie dem Geist, der stets verneint?

Doch beginnen wir bei der Begriffserklärung:

Laut Wikipedia ist »eine Verschwörung eine geheime Zusammenarbeit mehrerer Personen zum Nachteil Dritter.« Ein Historiker sagte dazu einmal sinngemäß: Seit es zwei Menschen gibt, streiten sie sich. Seit es drei Menschen gibt, »verschwören« sich zwei gegen den dritten.

Derartig pessimistischen Vorstellungen möchten wir auf keinen Fall das Wort reden. Aber tatsächlich neigen wir Menschen dazu, unsere Meinungen und Vorstellungen als »wahr« und idealerweise als »für alle gültig« zu sehen. Darum wird seit Jahrtausenden gekämpft, gestritten und missioniert – und es wird konspirativ beschlossen, wie man die »Unwissenden« von der eigenen Meinung überzeugen könnte.

So beginnt sinnbildlich die vielzitierte Verschwörung: Einige Wenige tun sich zusammen, um den anderen Menschen ihren Willen (oder ihr Produkt) unterzujubeln.

Als »Verschwörungstheorie wird der Verdacht bezeichnet, daß es Menschen oder gar Mächte gibt, die hinter den Kulissen heimlich Eigeninteressen verfolgen und dadurch (konspirativ) Einfluß auf unseren freien Willen nehmen! Uns also manipulieren und uns etwas vorspielen.«.

Ganz ehrlich: wer ist so naiv zu glauben, daß es solche Menschen und Mächte nicht gibt? Jede Kultur, jede Generation, jede Religion hat ihre »Verschwörer« und deren Gefolgschaft: In unserem Kulturraum werden vom Teufel über Luzifer bis zu Mephisto Kräfte beschrieben, die eine Art Gegenpol zum Göttlichen, Natürlichen, Wahren bilden. Die verschwörerisch-zerstörerisch wirken, anstatt aufzubauen und der Einheit zu dienen. Die krank machen, anstatt zu heilen. Die trennen, anstatt zu vereinen. Ich habe keine Ahnung, warum es diese Wesen gibt und was sie antreibt. Aber oft fühlt man ja den Zwiespalt in sich selbst, daß hier zwei (oder mehr) Seelen in der eigenen Brust um die Vorherrschaft ringen.

Doch zurück zu dem Begriff »Verschwörung«

Verschwörungen sind keine Theorie, sondern gängige Praxis. Nehmen wir nur die unzähligen Geheimdienste, die in jedem Land aktiv sind. Alleine in den USA sollen es zwischen 18 und 36 sein. Edward Snowden hat deren Wirken ja ausgiebig offengelegt. Nur ein Beispiel: Der Spiegel berichtete vor einigen Jahren über die Five-Eyes-Verschwörung der Geheim-

dienste der USA, Großbritanniens, Kanadas, Neuseelands und Australiens. »Das britische GCHQ schneidet in Bude, Cornwall, den kompletten transatlantischen Internet-Traffic mit, speichert nicht nur Metadaten, sondern auch alle Kommunikationsinhalte vorsorglich eine Zeitlang ab.«, hieß es dort. Alles, was wir im Internet tun, was wir uns schreiben, welche Seiten wir anklicken, was wir uns anschauen etc. wird also ausspioniert und »eine Zeitlang« gespeichert. Eigentlich unvorstellbar! Aber wahr! Daß auch das Mobiltelefon unserer Ex-Kanzlerin nicht davor gefeit ist, haben wir ja vor einigen Jahren erlebt.

Große Firmen »verschwören« sich, indem sie Kartelle bilden, Preise absprechen und uns vorgaukeln, es gäbe einen freien Markt. Autofirmen wollen ihre Autos verkaufen und manipulieren uns mit emotionalen Werbebotschaften, die selten irgendetwas mit dem Auto selbst zu tun haben. Die Verschwörer VW und Audi haben es (mit Hilfe von Bosch) sogar einige Jahre lang geschafft, Milliarden Menschen »gefälschte« Abgaswerte vorzugaukeln.

Die Grünen, die CDU, CSU, SPD, FDP, AfD, etc. sind im Grunde auch »Verschwörungen«. Denn jede Partei folgt ihrem Programm, will Wähler für sich gewinnen und hat einen »geheimen« Plan, wie sich dies am besten umsetzen läßt.

Und wie wäre es ohne die »FIFA-Verschwörung« möglich gewesen, eine Fußball-WM ins Wüstenland Katar zu verkaufen, wo im Sommer 45 Grad im Schatten herrschen, die Menschenrechte nur eine untergeordnete Rolle spielen und die Fans auf der Straße kein Bier trinken dürfen? Die Liste ließe sich unbegrenzt fortsetzen ...

Sind wir nicht alle ein bißchen Verschwörer?

Jeder, der seinen Mitmenschen Produkte verkauft, deren »Nebenwirkungen« er verheimlicht, ist im Grunde Teil einer Verschwörung. Jeder, der Kinder »Wahrheiten« lehrt, an die er selbst nicht glaubt, ist Teil einer Verschwörung. Jeder, der sich an völlig unmenschliche und ungerechte Staatsgesetze hält, ist Teil einer Verschwörung. Jeder, der den »gottgegebenen« höheren Gesetzmäßigkeiten zuwiderhandelt, ist Teil einer Verschwörung ...

Aber weiß er das? Ist er sich dessen bewußt? Macht er es absichtlich? Oder handelt er einfach entsprechend seines aktuellen Bewußtseinszustandes und seiner Glaubensvorstellungen? Wenn ich mich mit bestimmten Themen niemals befaßt habe, sind sie nicht Teil meines Bewußtseinsfeldes. Ich sehe sie schlichtweg nicht. Und das ist keine »Sünde«, sondern nur die unterschiedliche Wahrnehmungsfähigkeit unterschiedlich orientierter Menschen.

Wer an das Christentum glaubt, dem erscheinen alle christlichen Regeln, Gebote, etc. logisch. Wer als Muslim geboren wurde, hat ein anderes Glaubensmodell. Der Buddhist ebenso. Ist er deshalb ein weniger wertvoller Mensch und ein »Verschwörer« gegen Andersdenkende? Hat nicht jeder Mensch das Recht auf seine individuellen Glaubens- und Wertvorstellungen? Natürlich hat er das! Außer er fügt anderen Menschen damit bewußt Schaden zu! Dann hört der Spaß auf ...

Wir können nur das sehen, woran wir glauben!

Ich möchte das Thema »Verschwörungsglaube« – ob Theorie oder nicht – an einem persönlichen Erlebnis festmachen. Und was jeder andere Mensch glaubt, ist seine Privatsache. Denn wir leben alle in einer Art »Realitätstunnel« und sehen nur, wofür wir geöffnet und wozu wir in der Lage sind:

Ich weiß nicht warum, aber im Alter von 18 Jahren (anno 1982) drückte mir ein Mitschüler die »Illuminatus-Trilogy« von Robert Shea und Robert Anton Wilson in die Hand. Ich fand die Bücher, die über »konspirative Geheimorganisationen« berichten, spannend, aber ebenso real wie den Filmhelden James Bond, der gegen die »bösen Russen« kämpft.

Dann kam kurz darauf ein Theologiestudent auf mich zu, der mir einen Sektenführer schenkte. Den solle ich lesen, meinte er. Vor allem das Thema Geheimbünde. Warum?, fragte ich mich. Was geht mich das an?

Ich habe trotzdem darin gelesen – und jetzt kommt der entscheidende Faktor: Hätte ich es nicht getan, dann würden mir viele Ereignisse der Jetztzeit sicher anders erscheinen. Denn dort stand geschrieben, im Jahre 1982:

Es gäbe einen »konspirativen«, von Hintergrundmächten (Freimaurern, Illuminaten, etc.) vorangetriebenen Zukunftsplan, der vorsieht – in Kurzform: die Geschlechter abzuschaffen, die Familien aufzulösen, die Welt komplett zu »globalisieren«, eine Welteinheitsregierung einzusetzen, dazu eine (gottlose) Welteinheitsreligion zu etablieren, mit einer (digitalen?) Welteinheitswährung und ferngesteuerten Menschen, die nicht mehr wissen, daß sie geistige Wesen sind. Die »gechipt« und »zwangsgeimpft«, und rund um die Uhr von Big Brother überwacht, ein seelenloses Dasein fristen ... «

Jetzt machen wir einen kurzen Stopp! Und atmen tief durch!

Ich habe nicht gesagt, daß diese Zukunftsvisionen in irgendeiner Form »wahr« sind. Für mich war das damals alles Science-Fiction. Als ich diese Bücher 1982 gelesen habe, dachte ich noch: So ein Unsinn! Die Welt ist klar aufgeteilt! Es gibt den guten Westen und die böse UdSSR, mit all ihren Teilrepubliken. China war ein kommunistisches Entwicklungsland. Jeder Staat hatte seine eigene Währung. Welteinheitsreligion? Lächerlich! Der Islam war gerade dabei, die Milliarden(gläubigen) grenze zu überschreiten. Totalüberwachung? Wie sollte das gehen? Es gab kein Internet, keine Mobiltelefone, keine Navigationssysteme. Wir lebten noch in Familien mit einem Vater und einer Mutter. Kinder saßen noch nicht 10 Stunden am Tag vor einem gehirnegleichschaltenden Bildschirmprogramm, sondern haben miteinander Fußball oder Cowboys und Indianer gespielt.

Und dann geschah – im Zeitraffer: Perestroika, Mauerfall, Wiedervereinigung, EU als Europaregierung, Internet, fortschreitende Globalisierung, 11. September, die »Zwangseinführung« des Euro, Finanzkrise, Bankenrettung, Genderdiskussionen, geplante Bargeldabschaffung, und 2020 »Corona«: mit der Androhung von Zwangsimpfung und implantiertem Mikrochip, um noch reisen oder bestimme Berufe ausüben zu dürfen. Dazu Wissenschaft und Big Pharma als neue »Weltreligion«, gesteuert von einer »allmächtigen« WHO.

Wer sich mit diesen Themen nie auseinandergesetzt hat, dem erscheinen all diese Ereignisse wie aneinandergereihte Zufälle. Für jemand, der vor 40 Jahren bereits über diese Dinge gelesen hat, dem erscheinen sie als »geplante Verschwörung«. Wer hat recht? Vielleicht niemand! Vielleicht entwickeln sich unnatürliche Dinge immer in dieselbe unnatürliche Richtung. Vielleicht schreibt sich das Drehbuch von selbst, wenn wir als Gemeinschaft in ein System eintreten, in eine künstliche Matrix, die fast zwangsläufig dieselben Folgen produziert. Und der Materialismus ist so ein System.

Genau wie in jeder Eizelle bereits der komplette Bauplan des Menschen enthalten ist, in jedem Samen die komplette Pflanze – haben vielleicht auch »Systeme« eine Art vorhersehbare Zukunft. Nicht umsonst ist in alten spirituellen Schriften oft das bildhaft beschrieben, was dann Jahrtausende später eintritt.

Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis

Ein Bekannter sagte kürzlich: »Was die einen für Verschwörung halten, ist vielleicht nur der Zeitgeist. Die nächste Generation findet einen ins eigene Gehirn implantierten Mikrochip vielleicht gar nicht mehr unnatürlich. Auch das Bestellen bei Amazon ist doch bequemer als der Streß beim Einkaufen. Selbst »Alexa« als Gesprächspartnerin oder nur noch virtuelle Beziehungen haben ja auch ihre Vorteile – denn menschlicher Kontakt ist ja oft sehr anstrengend.«

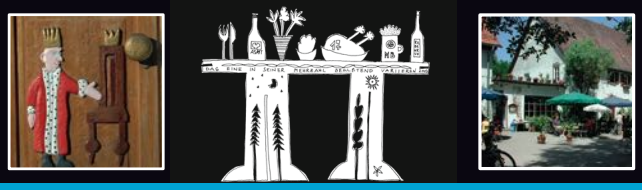
Kurz dachte ich: Was für ein Irrer! Denn mein Verstand nimmt die Welt völlig anders wahr. Dann habe ich den Widerstand losgelassen und mir gedacht: So ist es vielleicht tatsächlich. Zumindest für einen Teil der Menschen.

Ob ich in solch einer Welt (noch) leben möchte, ist eine andere Geschichte. Also ist es meine Pflicht, dabei mitzuwirken, daß es so nicht kommt – zumindest nicht für mich und für die Menschen, die sich eine natürliche Welt wünschen. Alle anderen dürfen diesen Weg gerne gehen. Jeder ist seines Glückes und Unglückes Schmied. Solange er seinen Mitmenschen seine Vorstellungen nicht konspirativ und mit Gewalt »aufzwingt«, ist jeder Mensch frei! Oder um es philosophisch auszudrücken: In der Ewigkeit wird noch so manches geschehen, das uns staunen, verzweifeln und dazulernen läßt. Denn letztlich ist alles Vergängliche nur ein Gleichnis. Und jeder erlebt das Leben anders, ganz nach seiner Art.

Es bleibt zu hoffen, daß der »liebe Gott« nicht in zweitausend Jahren mal wieder hier vorbeischaut und wir immer noch im geistlosen Materialismus gefangen sind. Denn dann wird er wahrscheinlich den Kopf schütteln und sich sagen: »Ich habe ihnen den freien Willen gegeben. Ob das so eine gute Idee war?!«

Autor:
Michael Hoppe

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

zachersmühle
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking

Königlich wohlfühlen. Fürstlich speisen. Zu bürgerlichen Preisen.
73099 Adelberg · Tel: 07166.255 · www.zachersmuehle.de

Ich – und meine ganzheitliche Gesundheitsberatung

Menschen auf dem Weg in ihre Gesundheit zu unterstützen und zu begleiten, war mein Wunsch, als ich 2004 die Ausbildung zur Krankenschwester antrat. Im Laufe der Jahre spürte ich immer wieder und auch zunehmend eine Unzufriedenheit in mir: mich füllte dieser Beruf einfach nicht aus, gab mir nicht das, was ich mir erhofft hatte. Denn viele Menschen, die ich im Krankenhaus betreute, wurden gar nicht gesund! Meistens war das Gegenteil der Fall!

Wie ich zur ganzheitlichen Gesundheitsberatung kam

Tja, was nun? So weitermachen war für mich keine Option. Da ich schon seit meiner Jugendzeit ein großes Interesse an der Alternativmedizin habe und sehr viel in dem Bereich recherchiere und mir Wissen aneigne, formte sich immer mehr der Wunsch, in dieser Richtung tätig zu sein. Als für mich durch die Impfpflicht in der Pflege ein Beschäftigungs- und Betretungsverbot drohte, mit all den daraus entstehenden Konsequenzen, spürte ich, daß es nun soweit war, mich auf den Alternativweg zu machen.

Ich traf die Entscheidung, eine anderthalbjährige Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin bei Rüdiger Dahlke zu absolvieren. Und das war eine meiner besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe.

Dankbar

Ich bin dankbar, daß ich diesen Schritt gewagt habe, denn nun haben sich mir völlig neue Wege erschlossen. Ich bin dankbar für das, was ich bei Rüdiger Dahlke lernen durfte. Dankbar, daß ich meinen Körper nun besser verstehen kann. Denn er macht nichts ohne Grund. Hinter jeder Erkrankung, Symptomatik oder schweren Lebensphase steckt eine Seelenbotschaft, die erkannt und erlöst werden möchte.

Wenn sich zum Beispiel Nacken- und Schulterverspannungen schmerzhaft bemerkbar machen, dann weiß ich, daß ich wahrscheinlich wieder einmal zu viel kontrolliere oder etwas zu verbissen nehme und abgeben bzw. lockerlassen darf. Dann reguliert sich die Symptomatik wieder von alleine.

Ich bin dankbar, mit meinem Wissen und Können jetzt auch anderen Menschen zu helfen, um ihnen auf ihrem wesenseigenen Weg in die Gesundwerdung oder -erhaltung eine Begleitung und Unterstützung zu sein.

Wie ich das mache?

Ich zeige Ihnen, was Ihnen Ihre Erkrankungen zeigen oder sagen möchten. Ich decke die Seelenbotschaften und Symboliken hinter Ihren Krankheiten oder Symptomatiken auf. Und dann wird gemeinsam nach einem Lösungsweg geschaut, damit Sie wieder innerlich in Balance kommen und gesund werden. Mein Wunsch ist es, daß jeder Mensch wieder in seine Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und -ermächtigung kommt (wenn er das möchte).

Wir haben nicht die Wahl, nicht zu wachsen. Es wächst immer, egal, ob in Form von Tumoren, Krankheiten oder Fett, oder in Form von Vitalität, Gesundheit und Lebensenergie. Wir können das Wachstum nicht stoppen! Wir können aber entscheiden, in welche Richtung es wachsen soll.

Melanie Mayer
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATERIN

Ganzheitliche Krebsberatung

Derzeit befinde ich mich in Ausbildung zur ganzheitlichen Krebsberaterin bei Lothar Hirneise, dem Mitbegründer des 3E-Gesundheitszentrums für alternative Krebstherapie.

Zur Krebsberatung dürfen Betroffene dennoch bereits zu mir kommen, v.a. Frauen mit einer Brustkrebs- oder Gebärmutter(hals)krebsdiagnose. Egal, ob ihnen eine Krebsdiagnose droht, eine solche bestätigt wurde oder Sie sich bereits in Therapie befinden und einen begleitenden Alternativweg wünschen, oder um einem Krebsrezidiv vorzubeugen, wenden Sie sich einfach vertrauensvoll an mich.

Denn Krebs ist zwar oft eine Schreckens- und Angstnachricht, muß aber kein Todesurteil sein! Die ganzheitliche Krebsberatung bietet viele Alternativmöglichkeiten zur Gesundung an.

Weitere Informationen:

Melanie Mayer
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Kleinhöchberg 43
71560 Sulzbach an der Murr

Tel.: 0173/1744566
E-Mail:
info@gesundheitsberatung-mayer.de
Web:
www.gesundheitsberatung-mayer.de
instagram:
gesundheitsberatung_mayer

Dialogische Organisationsentwicklung

Seit vielen Jahren sind wir auch in Unternehmen tätig und begleiten dort Prozesse der Unternehmenskultur, der Organisationsentwicklung und der Personalentwicklung. Daraus hat sich ein eigenes Profil entwickelt, für Unternehmen, die Ihre Mitarbeiter/innen in dialogischen Prozessen beteiligen wollen.

Die Dialogische Organisationsentwicklung baut auf Grundverbundenheit, Vertrauen, Achtung und Dialog. Wir verstehen dabei das Unternehmen als sozialen Organismus.

Wir lernen wahrzunehmen,

nach welchen Gesetzen sich der lebendige Organismus Unternehmen gestaltet.

Welche sich gestaltende Prozeßräume sind für uns wahrnehmbar und können versprachlicht werden? Welche unterschiedlichen (Eigen-)Bewegungen lassen sich differenzieren? Wie spielen sie zusammen? Wie werden sie koordiniert, gebündelt, gesondert behandelt und nach welchen Kriterien?

Wo gibt es Reibungsverluste? Wo gibt es Flow-Erlebnisse? Wie hoch ist die Identifikation und Motivation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen und ihrer Arbeit? Wie groß ist die subjektiv erlebte Zufriedenheit?

Gibt es auch sinnstiftende Elemente, die Freude ausstrahlen? Wo sind Unterstützungsstrukturen implementiert für neue Ideen, Veränderungswünsche und Verbesserungsvorschläge? Werden Entwicklungswünsche von einzelnen Mitarbeitern/innen wertgeschätzt, aufgenommen und in einer konkreten respektvollen Rückmeldung ermöglicht, zurückgestellt oder abgelehnt? Welchen Wert erhalten solche Anliegen, da sie ja auch gut funktionierende Prozesse stören oder aus ihrem Gleichgewicht bringen können?

Die wichtigsten Fragen:

Jede Organisation, jedes Unternehmen beruht auf der Geschichte seiner Entwicklung. Jedes Unternehmen hat aufgrund dieser Geschichte auch eine Art von Wesen und Werte entwickelt. Passen das Unternehmen und die Mitarbeitenden zusammen? Welche Schätze, welchen Reichtum bringen die Mitarbeitenden mit? Sind sie eins mit dem Wesen des Unternehmens und seinen angelegten (konzeptionellen)Handlungsbereitschaften?

Wie bewußt gestaltet sich der Umgang mit Macht und Ohnmacht, Selbstverantwortung und Bereitschaft sich einzufügen, Konkurrenz und Miteinander? Ist dialogische Gemeinschafts- bzw. Teambildung kultiviert, die Grundverbundenheit und Vertrauen herstellt? Welche Prozeßräume werden für Konfliktdiagnose, Konfliktaustragung und Konfliktbewältigung abrufbar angeboten?

Inwiefern gelingt es in der Begegnungskultur, die Qualität von Presencing (Vergegenwärtigung, Gewahrsein, Gegenwärtig sein, in wacher, lebendiger Aufmerksamkeit aus dem gegenwärtigen Moment heraus schöpferisch da sein) einzuladen bzw. wachzuhalten? Inwieweit ist Struktur- und Leitbildarbeit als fort- und mitlaufender Prozess in die Unternehmensprozesse integriert? Gelingt es, lebendige Beziehungsprozesse anstelle von eingefahrenem und ausschließlich funktionsorientiertem Verwaltungshandeln zu gestalten? Werden Reflexionen des Zeit-

geistes und die eigene Einbettung des Unternehmens mit seinen Perspektiven miteinander geteilt und ausgetauscht?

Was strahlt unser Unternehmen für Botschaften aus? Deckt sich das mit unseren Visionen und Zielen? Wie bildet sich das im Projektmanagement und in Führungsfragen ab? Wo spielt bei uns Nachhaltigkeit, in Verbundenheit und Dialog mit der Erde, mit unserem Lebensgrund, eine Rolle, und wo wird Entwicklung in großer Hellhörigkeit für deren Bedürfnisse gemeinsam initiiert?

Alltägliche Abgleichprozesse

Gegenwärtige Handlungsgewohnheiten, wachsam wahrnehmen, sie überprüfen, aufsteigende Impulse kommen lassen, eventuell neue initiieren. Wirksam aus den eigenen, tieferen Quellen schöpfend, den Sozialorganismus in Bewegung halten, weiterentwickeln, die Zukunftsgestalt für den jetzigen gelebten Moment finden. Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortlichkeiten immer wieder neu versprachlichen und überprüfen bzw. abstimmen.

Können wir den Unterschied zwischen Arbeitsgruppe, lebendigem Team, gemeinschaftsbildendem Organismus erkennen - und intuitiv feststellen, was davon für diese oder jene Aufgabe gebraucht wird?

Was heißt: bewußten Zusammenklang kreieren?

Das bedeutet, als aufgeklärter Mensch nicht nur Rädchen im Getriebe zu sein, sondern schöpferisch mitzugestalten. Wachbewußt, sich von unserem gemeinsam entwickelten Geist bei Entscheidungen führen lassen, uns kreativ in Gestaltungs- und Findungsprozesse einlassen, dazu beitragen und gleichzeitig hellhörig deren Bewegungen verfolgen.

Hilfreich, um es fundiert zu implementieren, sind dabei sogenannte Wir-Prozesse-Workshops. Empathisches Heraushören der innersten Substanz dessen, was gesprochen wurde, und diejenigen, die gesprochen haben, auch würdigen. Aufbauend auf diese Basis, läßt sich in einem gemeinsam getragenen Verdichtungsfeld das Wesentliche, die Quintessenz, herausarbeiten.

Dieses gilt es Nachklingen zu lassen, im eigenen Herzen zu prüfen und dann zurückzumelden. Eins-Sein innerhalb des Organismus, mit dem Ökosystem, mit den seelischen Erdkräften, Nachhaltigkeit ...

Dazu braucht es:

Im Dialog stimmige Strukturen und Prozesse schaffen, Reibungsverluste verringern und wertschöpfende Prozesse des Miteinanders anlegen – sowie mit zufriedenen Mitarbeitenden den Wandel gestalten. Der Dialog bildet den Dreh- und Angelpunkt unserer Arbeitsweise:

- Im Coaching, um das Potenzial des Coachees sichtbar und hörbar werden zu lassen.
- In der Moderation, in dem Raum für schöpferisches Zuhören entsteht und sich die Kreativität der Beteiligten entfalten kann.
- In der Mediation als Weg der transformativen Konfliktbewältigung.
- Im Training, um durch Eigenaktivität den Lerneffekt zu vertiefen

Im Mittelpunkt der Dialog-Arbeit steht ein ganzheitlich-organisches Verständnis von Mensch, Organisation, Umfeld, Umwelt und Natur – mit diesen Ansätzen:

- Integrales Modell und Spiral Dynamics
- Theorie U
- Dialogische Führung und Zusammenarbeit
- Wertschätzende Kommunikation

Dabei kann es zu folgenden möglichen Arbeitssettings kommen:

Coaching von
- Führungskräften und Projektleitern/innen
- Mitarbeitenden in Veränderungsprozessen und Konflikten

Moderation von
- Workshops und Meetings
- Teams
- Führungskräfterunden
- Großgruppenkonferenzen
- Nahtstellengesprächen
- Supervisionsgruppen

Trainings – on und off the Job – u.a.:
- Führungskompetenz
- Konfliktkompetenz und Selbstwirksamkeit
- integrales Modell und Spiral Dynamics
- wertschätzende Kommunikation

Mediation
- Konflikte in Teams (multilateral und bilateral)
- Konflikte zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Autoren
Joachim Armbrust & Sandra Rose

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: 3./4./5. Mai 2024. Die Kosten für die 6 Module (6 x 2 1/2 Tage) belaufen sich auf 1.800 €.

Aufstellungstag

am 26.1.2024 von 10.00 -18.00 Uhr inkl Mittagspause.
TN 40 € und Aufstellende 120 €

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess für Offene Gruppe

Eine andere, verbundenere und friedvollere Welt ist möglich...
11.-14. Dezember 2023, viertägiger Wir-Prozess jeweils 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.30 Uhr
Kosten 450 € plus MWSt. ohne Unterkunft

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

Musik – die Sprache der Seele & Fotografieren als Glücksmaschine und Energiequelle nach Oleg Lohnes

Oleg Lohnes hat mir mein Leben gerettet, und es ist mir ein sehr großes Bedürfnis, Menschen auf seine Tätigkeit aufmerksam zu machen.

Was genau ist eigentlich die Seele, warum leidet sie, und was braucht die Seele, um gesund zu werden und gesund zu bleiben? Mögliche Antworten bietet Oleg Lohnes (Ingenieur, Forscher und Erfinder) aus Ingelheim am Rhein mit seinem aktiven Musikhören und der ReviFotografie.

Intensivtraining zur Selbsthilfe

... und Stärkung für Körper, Geist und Seele – Aktives Musikhören im Klang-Energie Seminar:

Oleg Lohnes hat ein weltweit einzigartiges Gedankenmodell mit sehr gut funktionierenden, äußerst hilfreichen und alltagstauglichen Selbsthilfe-Methoden entwickelt. Eine dieser Methoden ist das aktive Musikhören. Im Laufe seiner vierzigjährigen intensiven Forschungsarbeit hat er festgestellt, daß das Zusammenwirken von aktiver Wahrnehmung, Reihenfolge, Lautstärke und Aufnahmequalität von Musikstücken, Qualität der HiFi-Audiotechnik, millimetergenaue Positionierung der Lautsprecher sowie die Akustikbedingungen im Raum, direkte Auswirkungen auf alle körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse haben.

Durch das Erlernen des aktiven Musikhörens entwickeln die Teilnehmer der Klang-Energie Seminare Fähigkeiten, um die Beeinflussungen und riesigen Informationsmengen, denen wir Menschen täglich ausgesetzt sind, besser verarbeiten zu können (Energiemanagement). Das Erlernte steigert die Belastbarkeit, Konzentration, Regeneration und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Teilnehmer können ein Gefühl dafür entwickeln, wie ihre Seele sich anfühlt, wie sie diese stärken können und wie sie ihren Geist und ihren Körper besser in den Griff bekommen.

Heilung von Depressionen durch aktives Musikhören – ein Erfahrungsbericht

Mit Hilfe der Musik und des aktiven Musikhörens im Klang-Energie Seminar wird also der eigene Energiezustand beeinflußt und verändert. Ändert sich der Energiezustand, ändert sich alles. Ein konkretes und reales Beispiel hierfür ist meine persönliche Erfahrung:

Mit der Teilnahme an nur einem einzigen Klang-Energie Seminar, bei dem ich noch nicht mal fähig war, richtig mitzumachen, verschwanden bei mir die schweren Depressionen, unter denen ich zuvor dreißig Jahre lang extrem gelitten hatte. Dank Oleg Lohnes habe ich verstanden, daß ich für diese Depressionen selbst ursächlich verantwortlich war und dieser depressionsfreie Zustand nur bleiben wird, wenn ich täglich konstruktiv an mir arbeite. So habe ich nach dem Klang-Energie Seminar sofort damit begonnen bei ihm zu lernen, wie ich konsequent meine Denk- und Verhaltensweisen verbessern kann und mein Energiemanagement nach und nach besser in den Griff bekomme, um dadurch immer belastbarer, fitter und gesünder zu werden.

Oleg Lohnes hat mir mit meiner Zustandsverbesserung durch sein Klang-Energie Seminar mein Leben gerettet und

mir die Möglichkeit gegeben, mich wieder für das Leben zu entscheiden. Ich konnte mich dadurch auch beruflich weiterentwickeln, war zwischenzeitlich in einer herausfordernden Führungsposition tätig und bin mittlerweile selbstständig. Die Depressionen sind nie wieder aufgetaucht. Ebenso sind bei mir sämtliche chronischen körperlichen Erkrankungen und Probleme sowie alle Allergien komplett verschwunden.

»Es gibt keine unheilbaren Krankheiten, sondern nur unheilbare Menschen.« Oleg Lohnes

Wenn die Teilnehmer beim Klang-Energie Seminar das aktive Musikhören praktizieren und fleißig mitmachen, erleben sie dabei nicht nur unbeschreibliche Glücksmomente und Gänsehauteffekte, sondern können den Erfolg ihrer Arbeit auch anhand von Vorher-Nachher-Fotos selbst überprüfen. Schon nach einem Tagesseminar sind Verbesserungen in den Gesichtszügen der Teilnehmer deutlich erkennbar. Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig in den Klang-Energie Seminaren trainieren, sehen auffallend jünger, deutlich entspannter, klarer, aufgeräumter und glücklicher aus. Ihre Augen strahlen Lebenslust aus.

ReviFotografie – Fotografieren mit Seele für die Seele

Es gibt tausende Fotografen und Millionen von Fotos. Das, was Oleg Lohnes unter diesen einzigartig macht, ist der Mehrwert, den seine Bilder für Körper, Geist und Seele des Betrachters bieten. Sein Ziel bei jedem Foto ist, einen ganz besonderen Wow-Effekt auszulösen und die Menschen durch seine Bilder glücklicher zu machen. Beim Anschauen des Fotos wird der Betrachter sofort mit allen Sinnen in diese Realität versetzt. Fotografie als Zeitmaschine, als Glücksmaschine und Energiequelle.

Mein persönliches Lieblingsbild aus der Oleg Lohnes ReviFotografie, ist der »Katamaran Bonaire«. Dieses Foto zog mich innerhalb von Sekunden komplett in seinen Bann. Ich war mittendrin, Wärme durchflutete meinen ganzen Körper, ich hatte Gänsehaut, Tränen flossen. Ich spürte das Wasser, die Wärme der Sonne, roch die Meeresluft. Ich vergaß alles um mich herum und war mitten im Meer, in dieser Geschichte des Bildes. Ich fühlte mich unendlich frei, sehr entspannt und glücklich. Noch nie zuvor hat ein Foto solche Gefühle bei mir ausgelöst. Es reicht schon aus, mich an diesen Moment zu erinnern und alle Glücksgefühle sind wieder da.

Um Produktbilder von seinen eigenen Produkten zu machen, hat sich Oleg Lohnes sehr viele technische Kenntnisse zur Fotografie angeeignet und zuerst mit dem iPhone fotografiert. Schon durch diese Fotos haben sich die Verkäufe verdoppelt und verdreifacht. Um die Qualität zu verbessern, ist er dann auf High-End Kamerasysteme umgestiegen und hat hier den Automatikmodus und Manuellen Modus verglichen. Dazu hat er sehr vielen Menschen dasselbe Motiv mit je dem anderen Modus gezeigt, ohne diesen zu benennen. Alle fanden das Foto im manuellen Modus deutlich besser. Das liegt daran, daß ein Bild die echte Realität abbilden muß, um diese besondere revitalisierende Wirkung auf die Seele zu haben.

Ein Beispiel dafür, daß auch Menschen, die Oleg Lohnes und seine Arbeit nicht kennen, sofort den wahren Wert seiner ReviFotografie erleben und begreifen können, sind die Crewmitglieder der Fluggesellschaft KLM Royal Dutch Airlines. Während seines Urlaubes auf Bonaire wurde Oleg Lohnes von verschiedenen Crews dieser Fluggesellschaft gebeten, sie und ihre Flugzeuge im Landeanflug zu fotografieren. Alle Crewmitglieder wirken auf diesen Fotos so motiviert, zufrieden, lebensfroh und glücklich, daß man sofort Lust verspürt, genau mit dieser Fluggesellschaft in den nächsten Traumurlaub zu fliegen. Die Qualität und die Wirkung dieser Bilder verbreiteten sich schnell, und alle Crews dieser Airline waren so begeistert, daß sie nur noch von Oleg Lohnes fotografiert werden wollten. Mittlerweile sind seine Fotos bei sehr vielen Piloten auf ihren Arbeits-iPads als Bildschirmhintergrund gespeichert.

In seinen Fotokursen bringt er den Teilnehmern diese besondere Art des Fotografierens bei. Es wird mit Kameras in bester Qualität gearbeitet. Die Teilnehmer lernen, mit manuellen Einstellungen zu fotografieren, was unendlich viele Möglichkeiten eröffnet. Die Füße sind der Zoom. Körper, Geist und Seele arbeiten die ganze Zeit aktiv mit. Die Menschen werden neugierig und bewegen sich mehr und suchen fleißig nach neuen Perspektiven. Dadurch wird das Nervensystem und die Muskulatur trainiert, die Sinne werden geschärft. Diese Art des Fotografierens hat zusätzlich einen starken Einfluß auf die eigene Denkweise, die Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung. Das eigene Foto als direktes Ergebnis und als Spiegel des eigenen Denkens und Handelns.

Alle seine Methoden und Erfindungen dienen der Selbsthilfe und der maximalen Unterstützung und Verbesserung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Was gibt es Wertvolleres und Besseres, als lernen zu dürfen, sich selbst zu helfen? Bei und von Oleg Lohnes lernen zu dürfen, ist das Gegenteil von Erleuchtung. Es bedeutet konstruktive Arbeit an sich selbst, für das eigene tägliche Überleben, Gesundheit, Lebensqualität für die Seele. Eigene Schwachstellen erkennen und beseitigen, eigene Denkweisen überprüfen und verbessern. Tägliche konsequente, ehrliche Selbstreflektion und Gedankenhygiene. Raus aus der Opferhaltung und anfangen, sich selbst neu zu erfinden und zu verbessern.

»Die größte Belohnung, die das Leben uns bietet, ist die Chance, hart an etwas zu arbeiten, etwas zu verbessern, das es wert ist.« Oleg Lohnes

Autorin
Sabine Betz

Kontakt:
Sabine Betz
Pferd-Mensch-Beziehung richtig aufbauen,
Bioenergetische Wahrnehmung mit Pferden nach Oleg Lohnes

Tel. 0152-21435177
E-Mail: sabinebetz@menschpferd.de
www.mensch-pferd.de

Kontakt und Informationen
...zu den Kursen und Selbsthilfe-Seminaren
sowie sämtlichen Erfindungen
von Oleg Lohnes unter:
Oleg Lohnes Therapeutikum GmbH
Gesellschaft für Forschung und Entwicklung bioenergetischer Wahrnehmung und Kommunikation

Grundstr. 100
55218 Ingelheim am Rhein

Tel. 06132-43200
E-Mail: buero@oleglohnes.de
www.oleglohnes.de

Galvanische Feinstromtherapie – Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung

Die galvanische Feinstromtherapie ist eine ganzkörperlich aufbauende Therapie, die dem Körper fehlende Elektrizität wieder zuführt. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt, der Organismus harmonisiert, Stauungen im Energiefluß abgebaut und die Funktion des Nervensystems normalisiert. Seit 150 Jahren sind sowohl klinische als auch Selbstbehandlungs-Geräte erfolgreich im Einsatz. Entwickelt hat diese Therapie der italienische Mediziner und Anatomieprofessor Luigi Galvani (1737–1798). Sie wird u.a. auch zur alternativen Krebsbehandlung eingesetzt.

Aus dem Buch: »Hilf Dir selbst, Patient«

»Jede Epoche bringt wirtschaftliche und medizinische Probleme, auf die sich die Menschen, die sich diese Probleme selbst schaffen, einstellen müssen. Die Belastungen unserer Zeit werden immer unübersichtlicher. In der Hauptsache sind es Gifte, Wohlstandsfolgen und Elektrosmog mit vielen, bisher noch unbekannten Krankheiten. Dadurch wird unser Immunsystem so geschwächt, daß auch Seuchen zurückkommen können.

Diese neuen Herausforderungen richten sich besonders auch an die Medizin. Die Forschung läuft auf Hochtouren, geht leider den Weg gegen die Natur, die alleine für die Abwehr von Krankheiten zuständig ist. Die Pharmaindustrie versucht, mit immer neuen, körperfremden Stoffen in die Natur einzugreifen und, wenn diese Grenze erreicht ist, die Natur im Sinne der Wirtschaft zu verändern, indem gentechnisch in das harmonische Gefüge eingegriffen werden soll. Diese Entwicklung begann mit der Veränderung von Mikroorganismen, es folgten Pflanzen, dann Tiere – und jetzt sollen auch Menschen folgen.

Noch ist in Deutschland die gentechnische Veränderung von Menschen nicht zugelassen. Die Konzerne sind bei uns aber so finanzstark, daß unsere Gesetzgeber bald auch die gentechnische Veränderung der Menschen zulassen müssen. (-) Die Forscher suchen nach den Genen für alle Eigenschaften, so daß es eines Tages möglich sein könnte, menschliche Eigenschaften vorzuprogrammieren und Menschen gezielt »herzustellen«, z.B. nach den Wünschen der Wirtschaft (Kraftmenschen oder intellektuell hochstehende Menschen), der Militärs (brutale Draufgänger) oder der Politiker (gedankenlose Nachläufertypen) – und alles unter dem Vorwand, krankheitsresistente Menschen zu »machen«. Dabei ist eine Grenze zwischen Wirtschaft und Medizin nicht mehr zu erkennen.

Keine Mark Staatsgeld dagegen gibt es für den Nachweis uralter, seit Jahrtausenden bewährter Naturheilmittel. Diese werden sogar von der Schulmedizin bekämpft und ein Verbot angestrebt.«

Diese Zeilen entstammen dem Buch »Hilf Dir selbst, Patient«, welches der 2002 verstorbene Autor und Gesundheitsexperte Herbert Sand über die Galvanische Feinstromtherapie verfaßt hat. Wie aktuell vor allem das Thema »gentechnische Experimente am Menschen« ist, hat uns die sogenannte »Corona-Pandemie« gezeigt. Und wie Herbert Sand bereits vor Jahrzehnten vorausgesehen hat, ist die Macht der Pharmakonzerne inzwischen so groß, daß sie Wissenschaftler, Medienunternehmen und selbst Regierungen steuern und beeinflussen können und kein Mensch mehr vor der Genmanipulation sicher ist. Im Zeitalter des »gott- und geistlosen« Transhumanismus fallen alle natürlichen Schranken, und die Verschmelzung von Mensch und Maschine wird immer unverblümter propagiert. Umso wichtiger ist es, sich wieder auf die großartigen Erkenntnisse und Erfindungen unserer Vorfahren zu besinnen.

(Selbst-)Behandlung mit galvanischem Feinstrom

Vor fast 30 Jahren fiel mir ein Bericht in die Hände über einen Mann, der schwer an Krebs erkrankt war und dem die Ärzte keine Heilungschancen mehr einräumten. Er machte sich auf die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden und landete schließlich bei einem Gerät, das schwachen Gleichstrom (Feinstrom) durch den Körper leitet. Dies erfolgt durch Elektroden, die direkt am Körper zum Einsatz kommen oder – bei Hydrogalvanischen Therapiegeräten – über sogenannte Spulen, die in eine mit warmem Wasser gefüllte Fuß- oder Badewanne eingebracht werden. Zudem werden dem Wasser lösliche Salze zugefügt, die unter der Einwirkung des Stroms besser durch die Haut

diffundieren können.

Der oben erwähnte, krebskranke Mann hat wochenlang »galvanische« Ganzkörperbäder genommen, und – welch ein Wunder – nach einiger Zeit war der Krebs gänzlich aus seinem Körper verschwunden.

Als ich weiter recherchierte, las ich, daß die Galvanische Feinstromtherapie bereits im 18. Jahrhundert durch den italienischen Mediziner und Anatomieprofessor Luigi Galvani entwickelt wurde. Spätestens seit Beginn des 20. Jahrhunderts war die Galvanotherapie europaweit bekannt. Vor allem in der Krebstherapie, bei Nervenleiden und bei vielen anderen Krankheiten zeigt(e) sie hervorragende Wirkung. Zudem eignet sich die Galvanotherapie auch für die Selbstbehandlung und ist sehr einfach in der Ausführung. Und sie ist dazu auch noch sehr kostengünstig! Was wohl einer der Gründe sein könnte, warum sie sich in Pharma- und Medizinerkreisen keiner großen Beliebtheit erfreut. Verglichen mit einer Chemo- oder Immuntherapie, die zwischen 10.000 und vielen 100.000 Euro kosten kann, ist die Galvanotherapie ein echtes Schnäppchen.

Als ich mich kürzlich bei ebay umgesehen habe, wurden dort tatsächlich noch voll funktionsfähige Geräte aus den 1910er Jahren angeboten. Daß vor über 100 Jahren die Heilkunde teilweise sehr viel weiter entwickelt und vor allem sehr viel naturnäher war als heute, zeigt auch die Tatsache, daß um das Jahr 1900 noch die Hälfte aller Medikamente in deutschen Apotheken Cannabisprodukte waren. Unser körpereigenes Regulierungssystem, das »Endocannabinoid-System«, ist sogar nach der Hanf-, respektive Cannabispflanze benannt. Auch dieses Universalheilmittel haben Big Pharma & Co. mit einem Bann belegt.

Selbsterfahrung

Während ich das Thema Galvanotherapie viele Jahre nur aus der Distanz und aus »theoretischem« Interesse beobachtet habe, kam es Ende 2022 dann zum Praxistest. Jahrzehnte oft ungesunden Lebens forderten ihren Tribut. Mitte November 2022 erlebte ich eine spontane Körperreaktion, die sich schließlich als Verdacht auf Polyneuropathie herausstellte. Polyneuropathie ist eine Nervenschädigung, die sehr unterschiedliche Ursachen haben kann. Vor allem Diabetes, exzessiver Medikamentenkonsum oder auch langjähriger Alkoholmißbrauch sind hier die »Hauptverdächtigen«. Alkohol und Nikotin sind beides schädliche Nervengifte.

Meist beginnt es mit Geh-Unsicherheit, körperlicher Schwäche und einem pelzigen Gefühl in Armen und Beinen, etc. Die Motorik ist plötzlich eingeschränkt. Im schlimmsten Falle kann eine Polyneuropathie im Rollstuhl enden, wenn die Nervenschädigung nicht gestoppt, oder – im Idealfall – geheilt werden kann. Laut ärztlicher Diagnose ist Heilung jedoch kaum möglich – zumindest nicht mit den gängigen Pharma-Medikamenten.

Nachdem ich mich im Krankenhaus habe durchchecken lassen inkl. MRT, Röntgen, Orthopäden, Neurologen, etc., ohne echtes Resultat, übernahm ich (endlich) Eigenverantwortung. Neben einer Ernährungsumstellung, Vitaminpräparaten (vor allem B12), etc. kaufte ich mir ein Galvanisierungsgerät. Da alternativmedizinische Apparaturen meist nicht als Medizingeräte bezeichnet werden dürfen, war meine Neuerwerbung offiziell ein »Detox-Gerät« der Firma Chi Enterprise in Schongau. 2-3 Mal pro Woche machte ich ein halbstündiges Galvano-Fußbad und ließ den Feinstrom über meine Füße in meinen Körper strömen.

Die Wasseransammlung in den Beinen ging bereits nach wenigen Anwendungen zurück. Nach einigen Monaten war auch die Geh-Unsicherheit weitestgehend verschwunden. Daß neben der Feinstromtherapie natürlich auch das Weglassen von Ernährungsgiften, die Vitaminkur und

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

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

GEISTIGES HEILEN
ERNÄHRUNGSBERATUNG

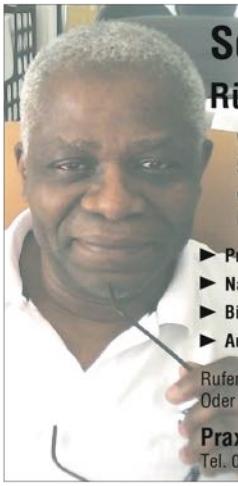
GEISTIGES HEILEN
Selbstheilungskräfte stärken.

SKYourself®
Emotionale Blockaden auflösen.

CLEARISE®
Energetische Optimierung von Gebäuden, Wohn- und Arbeitsstätten.

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Vollwertgerichte schnell und einfach zubereiten.

Uta Bihlmaier · Mobil: 0174 3160595 · www.uta-bihlmaier.de



Schmerzfrei durchs Leben
Rückenschmerzen waren gestern

Wollen Sie wieder an Lebensqualität gewinnen?
Seit 10 Jahren behandeln wir Rückenschmerzen, indem wir das geschwächte Bindegewebe stärken. Direkt durch chirurgisches Handanlegen an die Schmerzstelle. Probieren Sie es aus:

- Prolotherapie gegen Arthrose, Rücken- und Kopfschmerzen
- Nadelchirugie gegen Schmerzen
- Biologische Therapie ohne Operation
- Auch für Sportler geeignet

Ohne OP und Medikamente

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Termin mit uns!
Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage

Praxis Dr. Eyok | Bahnhofstr. 20 | 74632 Neuenstein
Tel. 07942/944255 | www.dreyok.de | dr.eyok@web.de

die regelmäßige Bewegung heilsam wirkten, muß nicht extra betont werden. Nicht unerwähnt lassen möchte ich aber, daß mein Galvano-Gerät weniger als 300 Euro gekostet hat, mit sehr viel Zubehör: Hochwertiger Metallkoffer, 3 Spulen, Mineralsalze, Fußbadewanne, etc.

Der Mensch ist ein elektrisches Wesen

Hier noch einmal der Originalton von Herbert Sand: »Der große Vorteil dieser Therapie ist, daß sie durch die Grundanwendung immer den ganzen Körper in seinen Funktionen unterstützt, also auch die nicht bekannten Störungen erfaßt. Dazu können die Anwendungen zuhause jederzeit gemacht werden, ohne erst einen weiten Weg zum Arzt zurücklegen zu müssen.

Von den ersten Ärzten, die diese Therapie anwendeten, sind der Berliner Arzt Dr. med. Remak und die Ärzte Gebrüder Drs. med. v. Allimonta zu nennen. Sie haben diese Therapie an tausenden Patienten mit größtem Erfolg erprobt und grundlegend beschrieben. Die Gebr. Drs. v. Allimonta veröffentlichten ihre Erfahrungen 1903 in Triest in einem Buch mit dem Titel »Der menschliche Organismus und dessen Heilung vermittels der Elektrizität«. Danach haben viele andere Ärzte diese Therapie aufgegriffen und über ihre Erfolge berichtet. Auch sie kannten noch nicht den Wirkungsmechanismus. Dieser konnte erst mit modernsten Meßgeräten festgestellt werden und Aufschluß geben über die inneren Vorgänge im Körper. Alle Ärzte haben bestätigt: Dieser Strom ist eine Naturkraft mit therapeutischer Wirkung, welcher durch nichts anderes ersetzt werden kann.«

Wer sich intensiver mit dem Thema »Galvanische Feinstromtherapie« befassen möchte, kann sich direkt bei uns melden oder sich ein »Detox Ion-Cleanser Galvano Set« bestellen und den Praxistest machen. Geeignet ist die Galvanotherapie nicht nur für Erkrankte, sondern auch zur regelmäßigen Ausleitung unvermeidlicher Umweltgifte. Zudem bringt die Galvanotherapie den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

Autor
Michael Hoppe

Detox Ion-Cleanser Galvano Komplettset im ALU Servicekoffer, Hydrogalvanotherapie-Gerät LZ-K603, mit Spulen, Wanne, Salz und Schonern.
Artikelnummer 98999-set
279,00 EUR zzgl. Versandkosten

Weitere Informationen und Bestellung
beim NATURSCHECK-Magazin
07945-943969
mh@naturscheck.de

Zur Info:
Wenn Sie ein Produkt bei Chi-Enterprise bestellen und unter »Gutscheincode« das Wort **Naturscheck** eingeben, erhalten Sie 5 % Rabatt.

Bestelladresse:
www.chi-enterprise.de

Tagesseminar: Die Entdeckung der Seele – Einführung in die Welt der Düfte und Anthropine

Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.
Liebe ist der höchste Grad der Arznei. (Paracelsus)

Seit Jahren berichten wir regelmäßig über das Universalgenie Prof. Dr. med. Gustav Jaeger (1832-1917). Der in Neuenstadt-Bürg geborene Wissenschaftler hat nicht nur als erster nach Samuel Hahnemann die Wirkung der Homöopathie wissenschaftlich nachgewiesen, ihm verdanken wir auch das Wissen um die Wirkung der Düfte. In seinem Werk »Die Entdeckung der Seele« klärt er darüber auf, daß jeder Mensch einen Individualduft hat und daß dieser »der individuelle Ausdruck der Seele« ist.

Ich freue mich sehr, die Homöopathin Selma Gienger für diese Seminarreihe gewinnen zu können. Selma Gienger ist die Ururenkelin Gustav Jaegers. Durch »Zufall« fielen ihr eines Tages die Bücher ihres Ururgroßvaters in die Hände. Sie wußte wenig über ihn und war umso überraschter, welch unfaßbarer Wissensschatz dieser der Menschheit hinterlassen hat.

Bahnbrechend ist seine Erforschung des Individualdufts der Menschen. Anfangs noch als »Seelenriecher« verspottet, ist spätestens seit Einführung der Polizeihunde die These vom menschlichen Individualduft millionenfach bewiesen.

Gustav Jaeger stellte fest, daß nicht nur jede Pflanze und jedes Tier, sondern auch jeder Mensch über einen spezifischen Heilstoff verfügt. Diesen fand er reichlich im Fett von Haut und Haaren. In Form homöopathischer Kügelchen, sogenannter Anthropine, schloß er den Duft auf, um diesen für die leidende Menschheit nutzbar zu machen. »Für jede Krankheit ist ein Haar gewachsen«, pflegte er zu sagen.

Die 7 in Selma Giengers Buchtitel »Das Vermächtnis des 7. Parfums – Die Liebe«, ist eine Anspielung auf das Anthropin Nr. 7, das um 1879 real aus blonden Jungfrauenhaaren hergestellt worden war und als »belebend und erheiternd für ältere Männer« galt.

Auch Patrick Süskind, der Verfasser des Weltbestsellers »Das Parfum«, hat sich ganz offensichtlich von Gustav Jaegers Hauptwerk, Die Entdeckung der Seele, »inspirieren lassen«.

Ziel des Einführungsseminars:

Interessierte Teilnehmer in das visionäre Wissen des Universalgenies Gustav Jaeger einzuführen und »Hilfe zur Selbsthilfe« zu vermitteln. Nach dem Seminar werden die Teilnehmer ihre Haare als Duftorgan, die geheime Macht des Eigenduftes, den Einfluß von Kleidung und Kosmetik auf unsere Gesundheit etc. in einem neuen Licht sehen. Das Seminar eignet sich sowohl für Mediziner als auch für sogenannte »Laien«.

Aktuelle Termine in Wüstenrot:
25.2.2024 und 28.4.2024
und 30.6.2024
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Seminarkosten:
150.- Euro (zzgl. 30.- Euro für biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)

Seminarleitung:
Michael Hoppe & Selma Gienger

Anmeldung:
Naturscheck Magazin
Tel: 07945-943969
E-Mail: mh@naturscheck.de

Die Magie der Rauhnächte

»Sagenumwoben, mystisch, geheimnisvoll: die Rauhnächte – zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag – eine Schwellenzeit, in der Dunkel und Licht, Altes und Neues, Vergänglichkeit und Ewigkeit ineinanderfließen. Was uns in den Rauhnächten umtreibt, sind die universellen Themen, denen wir mit verschiedenen Ritualen begegnen:

»Was bedeutet es, in der Welt zu sein? Was soll ich tun? Was ist meine Bestimmung?
Jede Kultur hat Wege gefunden, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.
Die Tradition der Rauhnächte ist ein Weg.«
Valentin Kirschgruber

Die Rauhnächte – zwölf heilige Nächte

Valentin Kirschgruber spricht mir aus dem Herzen. Die Rauhnächte sind ein besonderer Zeitraum, sich mit den universellen Themen des Lebens zu befassen. Im Alpenraum sind sie seit jeher Tradition. Erfreulicherweise befassen sich inzwischen immer mehr Menschen mit dieser Schwellenzeit zwischen den Jahren. Die Rauhnächte sind durchwoben von Ritualen, Räucherungen, Märchen, Mythen und Brauchtum. Sie sind im Jahreskreislauf ein kostbarer Zeitraum des Innehaltens und der Introspektion. Aber beginnen wir ganz von vorne:

Unsere Vorfahren und Ahnen orientierten sich an der Natur: dem Lauf des Mondes und der Sonne. Das Leben wurde somit nicht durch Uhren oder künstliches Licht getaktet, sondern vom Wechsel der Jahreszeiten und der Natur. Der Wandel der Natur wurde in Jahreskreisfesten gefeiert und gewürdigt.

Von den Kelten und Germanen sind nur wenige schriftliche Überlieferungen vorhanden. Vieles wird aus zweiter Hand (z.B. römischer) berichtet und ist somit auch gefärbt. Als das Christentum sich ausbreitete, wurden hierzulande alte keltische oder germanische »heidnische« Feste einverleibt, und manch Brauchtum oder Tradition läßt sich aus diesem ursprünglichen nicht-christlichen Kontext erklären.

Unabhängig davon, ob man nun christlich geprägt ist oder nicht: die Jahreskreisfeste, wie auch die Rauhnächte, laden ein, zurück zu unseren Wurzeln zu finden. Wir können mit dem bewußten Begehen der Jahreskreisfeste sowie der zwölf heiligen Nächte zum Jahreswechsel die Zyklen und Kreisläufe, die unsere Tage, Jahre und letzten Endes unser ganzes Leben durchziehen und auszeichnen, würdigen – unabhängig vom kulturellen Hintergrund.

In stetigen Schritten nähern wir uns nun dieser magischen Zeit außerhalb der Zeit. Die Tage werden nun deutlich kürzer, bis wir am 21.12. – am Tag der Wintersonnenwende – die längste Nacht bzw. den kürzesten Tag des Jahres feiern dürfen. Die Dunkelheit scheint (fast) die Vorherrschaft zu übernehmen, und doch ist die Wintersonnenwende der Wendepunkt in der dunklen Jahreszeit – auch wenn es nicht sofort spürbar ist: Nun nimmt die Kraft des Lichtes wieder zu. Am 24.12. (manche beginnen am 21.12.) tauchen wir in die Schwellenzeit der Rauhnächte ein.

Warum sind es genau 12 heilige Nächte? Die Lücke vom Mondjahr (354 Tage) zum Sonnenjahr (365 Tage) umfaßt genau 11 Tage und 12 Nächte. Daher sagt man, daß die Rauhnächte weder den Gesetzen des Mondes noch denen der Sonne unterworfen sind. Sie laden uns durch die Stille im »Außen« ein, innezuhalten, aus dem Kopf ins Herz zu finden und zu lauschen. Die dunkle Jahreszeit und die Rauhnächte sind nicht nur eine Zeit des Rückzugs, der Introspektion, des Räucherns und Orakelns, sondern auch eine Zeit der Geschichten, Märchen und Mythen.

Früher, als es bei uns noch keinen Strom, kein fließend Wasser, keine Zentralheizung gab, saßen die Menschen in den langen Nächten nah beisammen, wärmten sich am gemeinsamen Feuer in der Stube. Die Wände waren oft nicht so gut gedämmt wie heutzutage. Man erzählte sich Geschichten, um die Seelen zu wärmen und von ihnen zu lernen. Weisheiten wurden so von Generation zu Generation weitergetragen. Wenn wir offen sind und mit dem Herzen lauschen, können uns Märchen und Mythen tief berühren.

Räuchern in den Rauhnächten

»Seit Beginn der Räucherkultur in archaischer Zeit ist das Räuchern mit Ritualen verbunden, es verstärkt diese und verleiht ihnen eine weitere Dimension. (-) Ein Ritual wirkt wie ein Brennglas, das Energie bündelt und verstärkt. (-) Sie sind ein zeitloser Weg, die innere Entwicklung zu unterstützen und bewußt zu erleben. (-) Sie unterstützen, sich in Frieden vom Alten zu trennen und sich dem Neuen positiv zuzuwenden und etwas bewußt abzuschließen. Sie können uns in schmerzvollen Situationen, in Lebenskrisen begleiten.«
Susanne Fischer-Rizzi

Viele verbinden die Zeit der Rauhnächte vor allem mit dem Verräuchern von Kräutern, Hölzern oder Harzen. Tatsächlich gibt es auch die Bezeichnung der »Rauchnächte«. Als passionierte

Kräuterpädagogin pflege ich die Kunst des Räucherns das ganze Jahr über, in der dunklen Jahreszeit jedoch deutlich inniger. Die Rauhnächte sind eine wunderbare Zeit, reinigend und segnend zu räuchern. Die Räucherkunst ist ein so weites und faszinierendes Feld innerhalb der Kräuterkunde, daher werde ich an dieser Stelle nur einen kurzen Einblick für Einsteiger vermitteln können, zu welchem Zwecke und wie geräuchert werden kann.

Anwendungsmöglichkeiten der Räucherkunst

- zum Reinigen, Klären
- zum Beruhigen und Entspannen
- zum Anregen, Kräfte mobilisieren
- begleitend zu Gebeten oder Meditationen
- in der Heilkunde (nicht als Ersatz zu adäquaten oder notwendigen Therapien, sondern begleitend)
- unterstützend für Rituale und Zeremonien
- zum Orakeln
- für Visionsarbeit
- um Übergänge zu unterstützen (z.B. Berufswechsel, Trennungsprozesse, etc.)
- zur Stärkung der intuitiven Kräfte

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Kräuter und Harze zu verräuchern, z.B. auf Räucherkohle in einer mit Sand gefüllten Schale, mit dem Räucherstövchen, mit Räucherstäbchen oder Kegeln oder mit einer Kräuterzigarre (Smudge genannt). Für ein umfassendes reinigendes oder segnendes Ritual verräuchere ich am liebsten auf Kohle. Da es hier ordentlich raucht, empfiehlt es sich, die Rauchmelder vorher abzumontieren. In der Gegenwart von kleinen Kindern, Schwangeren oder sehr sensiblen Menschen bzw. Menschen mit Atemwegserkrankungen, sollte auf das Räuchern mit Kohle verzichtet werden. Das Verräuchern auf einem Stövchen ist eine sehr feine und subtile Art, die Atmosphäre eines Raumes mit Hilfe der Pflanzengeister zu verwandeln. Hierfür kann man ebenfalls entweder Räucher-Mischungen oder einzelne Kräuter bzw. Harze verräuchern.

Gedanken zum Ausklang

Die Magie der Rauhnächte ist nur schwer in Worte zu fassen, sie möchte erlebt und gefühlt werden. In einer achtsamen Gemeinschaft bzw. in einem geschützten Raum kann das gemeinsame Zelebrieren dieser besonderen Zeit sehr verwandelnd, Herz öffnend und berührend sein. Wir reisen zusammen und doch jeder für sich alleine. Wir können auf das vergangene Jahr zurückblicken, all das Erfahrene noch einmal vergegenwärtigen. Es wertschätzen und in Dankbarkeit und Wertschätzung loslassen. In die Stille eintreten, bedeutet klar(er) zu werden, denn erst durch das bewußte Schaffen von stillen Räumen findet der rastlose Geist allmählich zur Ruhe.

Nachdem wir das Vergangene hinter uns gelassen haben, können wir eine heilsame Vision für das Morgen weben. Welchen Ruf entsendet mein Herz und das Leben an mich? Was möchte in meinem Leben mehr Platz eingeräumt haben? Welche Lebensbereiche mit mehr Lebendigkeit und Achtsamkeit gefüllt werden? Was ist wirklich wichtig?

Diese und andere Fragen können uns durch diese Zeit begleiten, Dünger sein für eine innere Verwandlung und Entfaltung. Ich wünsche Ihnen gesegnete Rauhnächte und heilsame Erfahrungen in dieser Zeit außerhalb der Zeit.

Autorin:
Feryal Kosan Genç

Weitere Informationen:
Heil- & Wildkräuterakademie e.V.
www.kraeuter-akademie.de

Der Mittelpunkt der Welt

Heute hörte ich, wie eine Mutter zu ihrer kleinen Tochter sagte: »Du mußt mal aufhören zu glauben, du wärst der Mittelpunkt der Welt.« Wumms! Was für ein Hammersatz, dachte ich. Und wie schmerzhaft! Byron Katie sagt: Daß ein Gedanke nicht wahr ist, erkennst du daran, daß er weh tut. Oh, der Gedanke, daß ich nicht glauben sollte, ich wäre der Mittelpunkt der Welt, fühlt sich ganz und gar nicht gut an. Die Wahrscheinlichkeit, daß er nicht wahr ist, ist also sehr hoch.

Ich kehre ihn gleich mal ins Gegenteil um. Ich muß anfangen zu glauben, daß ich der Mittelpunkt der Welt bin. Und warum? Ich bin der Mittelpunkt meiner Welt. Das ist Fakt! Ich wache morgens mit mir auf und gehe abends mit mir ins Bett. Ich bin diejenige, die jede Sekunde in meinem Leben ist.

Ich bin der Mittelpunkt meiner Welt, und werde das immer sein. Das kann ich gar nicht verhindern. Die Frage ist nur, auf welche Art und Weise ich dieser Mittelpunkt bin. Ich kann über mich selbst schreckliche Dinge erzählen, mich selbst ablehnen, mit mir unzufrieden sein oder vor mir weglaufen. Oder ich kann an mich selbst glauben, mir vertrauen, gut für mich sorgen und mich liebevoll unterstützen. In beiden Fällen bin ich der Mittelpunkt meiner Welt.

Ich kann mich hinten anstellen, bescheiden sein, mich nicht in den Vordergrund drängen und darauf warten, daß die Menschen um mich herum – oder das Universum – meine Bedürfnisse erahnen oder erfühlen. Und manchmal tun sie das auch. Aber in der Regel kann nur ich wissen, welche Bedürfnisse ich gerade habe, und ich kann diese am deutlichsten spüren und am besten artikulieren.

Und weißt du, was das kleine Mädchen seiner Mutter antwortete? Sie sagte: »Doch! Ich glaube, daß ich der Mittelpunkt der Welt bin!« So schön! Die kleinen Seelen lassen sich heutzutage nicht mehr so schnell etwas einreden.

Ich muß glauben, daß ich der Mittelpunkt meiner Welt bin. Ich sollte das nicht vergessen. Ich will mich wahrnehmen, beachten, für mich sorgen. Wie wäre es, wenn du einen Tag ganz bewußt so verbringst, daß sich alles nur um dich dreht?

Klarer Geist

In unangenehmen Situationen schränken unsere Gedanken unseren Blickwinkel ein, versperren uns die Sicht. Wenn ich glaube, daß mich jemand ungerecht behandelt, mich nicht wertschätzt, sich respektlos verhält, nicht vertrauenswürdig ist, mich versucht zu manipulieren oder ständig etwas von mir fordert, läßt mich das meist auf Abstand oder in den Gegenangriff gehen. Ein lockeres, offenes, herzliches Aufeinanderzugehen ist nicht mehr möglich. Ich glaube, mich schützen zu müssen.

Die vier Fragen von »The Work« können hier eine völlig neue Perspektive eröffnen. Sie können Dinge sichtbar werden lassen, für die du vorher blind warst. Fragen, die dein Leben entscheidend verändern können.

Die erste Frage: Ist das, was du glaubst, wahr?

Die zweite Frage: Kannst mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist?

Die dritte Frage: Wie reagierst du, was passiert, wenn du das glaubst?

Die vierte Frage: Wer wärst du ohne den Gedanken?

Ein kleines Beispiel: Vor einigen Jahren, als mein Sohn etwa 13 Jahre alt war, äffte er mich öfter nach. Meine Gesten, Blicke, Worte wurden auf übertriebene Weise nachgeahmt. Ich fand das nur begrenzt lustig. Ein unangenehmes Gefühl machte sich in mir breit. Als Ursache dieses Gefühls könnte ich den Glaubenssatz ausfindig machen, daß er mich respektlos behandelt.

Als ich diesen Gedanken mit den vier Fragen von The Work untersuchte, tauchten plötzlich Bilder von Situationen auf, in denen er andere Menschen so treffend imitierte, daß ich Lachanfälle bekam. Mir wurde bewußt, daß er sich stundenlang auf YouTube Otto-Waalkes-Videos reinzog und sich überhaupt gerade sehr für Comedy interessierte.

Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich mußte das gar nicht persönlich nehmen. Er folgte nur seiner Leidenschaft. Es war nicht gegen mich gerichtet. Freudig über diese neue Erkenntnis lief ich zu ihm, um ihm davon zu erzählen. Da schaute er mich liebevoll an und sagte: »Ach Mama, das mache ich doch nur, weil du so süß bist.«

Ist das nicht herrlich?

Aus einem respektlosen Sohn wird mit einem Schlag ein liebevoller Sohn. Wie wundervoll wäre es, wenn es in unserem Geist keine Bewertungen mehr gäbe? Wenn wir jederzeit einen offenen und klaren Geist hätten?

Im Kurs in Wundern ist das, wie ich finde, mit sehr schönen Worten beschrieben:

»Tu einfach dies: Werde still und lege alle Gedanken darüber ab, was du und was Gott sei; alle Konzepte, die du über die Welt gelernt hast und jegliches Bild über dich selbst. Befreie deinen Verstand/Geist von allem, was er für wahr oder falsch, gut oder schlecht hält; befreie ihn von jedem Gedanken, den er als würdig beurteilt und von allen Ideen, für die er sich schämt. Halte an nichts fest. Nimm nicht einen Gedanken mit, den die Vergangenheit gelehrt hat, noch eine Überzeugung, die du jemals von irgend etwas erworben hast.«

Wenn ich diese Worte lese, steigt ein wunderbares Gefühl von Frieden in mir auf.

Autorin:
Ute Netzmann

Weitere Informationen:
www.the-work-im-westerwald.de

Hilfe in der Krise – oder: Die Raupe im Kokon weiß noch nichts von dem Schmetterling, der sie sein wird

Oft verurteilen wir uns selbst dafür, daß wir uns schlecht fühlen. Hinzu kommt, daß uns auch unser Umfeld zu verstehen gibt, daß wir doch glücklich sein müßten. Schließlich stehen uns in unserer Multioptionsgesellschaft alle Möglichkeiten offen, ein perfektes Leben zu führen. Warum schaffen wir genau dies nicht?

Und weiter wachsen die Selbstverurteilungen, Selbstzweifel, Scham und Schuldbewußtsein.

So üben wir uns im Verdrängen, welches sich wie ein mit Luft gefüllter Ball verhält, den wir unter Wasser halten. Doch irgendwann kommt der Moment, an dem unsere Kraft nicht mehr ausreicht und dieser Ball mit voller Wucht nach oben schießt.

Dann ist die Krise perfekt – und oftmals geht gar nichts mehr, oder wir verlieren jegliche Orientierung in unserem Leben. Wir verlieren die Verbindung zu uns selbst, sofern wir sie nach unseren Kindertagen je noch wirklich hatten. Wir glauben, daß wir wertlos, nicht gut genug und in irgendeiner Weise beschädigt sind, aber das stimmt nicht. Es sind nicht die Ereignisse selbst, sondern unsere daraus resultierenden Überzeugungen, die unser Leid verursachen.

Wenn wir uns jedoch unseren emotionalen Wunden stellen, haben wir auch die Kraft, uns durch Selbsterkenntnis und Selbstbewußtsein zu heilen. Dies ist eine der mutigsten Taten des Lebens, und es ist unsere wichtigste Aufgabe, denn es bedeutet, ein authentisches Leben zu führen, ein Leben, das in unseren Werten, Talenten und Wünschen verwurzelt ist.

Du bist hier, um dich selbst zu erfahren und deine Liebe, deine Freude und deine Talente in die Welt zu bringen. Hör auf, andere kopieren zu wollen und ihnen nachzurennen, denn nur dein Herz kennt deinen ganz einzigartigen Weg durch dein Leben.

Gemeinsam finden wir anhand deiner Persönlichkeitsanalyse heraus, was deine Lebensaufgabe und dein Seelenplan sind. Du erfährst, was deine Herausforderungen sind, die du meistern darfst und wie ich dir dabei helfe, genau dies zu erreichen. Gemeinsam finden wir deinen inneren Kompaß und erstellen die Lebenskarte für deine Zukunft. Sei es dir wert, es ist an der Zeit, daß du den ersten Schritt machst.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen. Vereinbare ein kostenloses Kennenlerngespräch, und laß uns gemeinsam diese spannende Reise beginnen.

Kontaktinformationen:
Diana Neu
Praxis für energetische Heilmethoden
Friedrich-Gutöhrlein-Str. 3
74589 Satteldorf
Tel. 0160 5853537
e-mail@diana-neu.de
www.diana-neu.de

Mein Herz schlägt für die Natur und für das Wort

Regina Huwald arbeitete lange als Beamtin und leitete 10 Jahre lang einen kleinen Reitbetrieb. Heute ist sie als Märchen- und Geschichtenerzählerin, Puppenspielerin, Puppenmacherin, Waldheilkundlerin und Fachfrau für Wildpflanzen-Kunde tätig. Gerne gibt sie ihr Wissen weiter und bietet entsprechende Ausbildungen an.

Liebe Frau Huwald, über das Thema Märchen wird ja sehr kontrovers diskutiert. Während die einen dieses historische Kulturgut bewahren möchten, finden die anderen z.B. die Märchen der Gebrüder Grimm nicht mehr zeitgemäß und zu brutal. Wie gehen Sie mit diesem Zwiespalt um?

Regina Huwald: Für mich ist es kein Zwiespalt! Wie Sie richtig sagen, sind die Grimms Märchen Kulturgut mit tiefen Wahrheiten, Lösungen, Helfern und möglichen Wegen. Und da sie meist gut ausgehen, schenken sie Zuversicht. Ausgesprochen wichtig ist mir, daß die Klassiker wie Rotkäppchen, Hänsel und Gretel etc. nicht im frühen Kindesalter erzählt werden und schon gar nicht als Film gesehen werden. Erst ab 6/7 Jahren können Kinder die tiefen Wahrheiten verarbeiten.

Schauen sie sich um in der Welt. Es bedarf Klugheit, Glück und Helfern, um durch Bedrohungen zu kommen. Das vermitteln Märchen! Althergebracht ist für mich allerdings das Frauenbild. Heute entscheiden wir Frauen, mit wem wir zusammen sind und werden nicht einfach geheiratet. Da ich Märchen frei erzähle, verändere ich solche Inhalte.

Zum Märchen- und Geschichtenerzählen gehört ja mehr, als nur aus einem Buch vorzulesen. Was lernen die Teilnehmer bei Ihren Erzähler-Kursen?

Regina Huwald: Vor allem, ihren ganz eigenen Stil zu finden und Märchen frei zu erzählen. Neben dem Urheberrecht, der Bedeutung von Volks- und Kunstmärchen, altersgemäßem Erzählen und der Deutung von Märchen lernen sie viele Geschichten und Märchen kennen. Während der Ausbildung gestalten und halten die Teilnehmer/innen eine Märchenstunde. Kleidung, Dekoration, einfache Instrumente bishin zur Verwendung zeitgemäßer Medien, der Gage und dem Umgang mit Finanzen sind dies alles Themen, die wir bearbeiten. Die Persönlichkeit der Teilnehmenden wird gestärkt, und es findet eine Entwicklung statt.

Je komplexer und komplizierter unsere Welt wird, desto größer wird die Sehnsucht nach Einfachheit. Vor allem in der Natur finden viele Menschen einen Zugang zu Harmonie und Einheit: Biophilia ist hier das Stichwort. Was ist für Sie, als Waldheilkundlerin, das Besondere am Aufenthalt im Wald? Und was vermitteln Sie an Ihre Kursteilnehmer?

Regina Huwald: Allein die Atmosphäre und das Grün im Wald ist für mich schon Erholung. Die positive Wirkung auf unsere Immunzellen erfolgt im Wald gratis. In meiner Waldheilkunde-Ausbildung erleben wir den Wald im Rhythmus der Jahreszeiten als heilsamen, heiligen und mystischen Ort. Als Lebensraum und Kraftort. Die Teilnehmer/innen lernen Bäume und Pflanzen kennen und wie diese als Nahrung und Heilmittel verwendet werden können. Sie erleben die Jahreskreisfeste unserer Vorfahren in Ritualen, wie zum Beispiel dem Räuchern. Sie stellen unter anderem Heilmittel wie Salben, Oxymel und Auszüge aus Knospen her. Sie erlernen das Waldbaden und erleben einen meditativen Märchenspaziergang mit mir als Märchenerzählerin.

Sehr wichtig für mich ist die Vermittlung von Inspirationen von Walderlebnissen für Kinder. Kinder sollten unbedingt spielerisch und angstfrei den Wald erleben, damit schon früh die Wertschätzung erfolgt.

Daß wir uns das ganze Jahr von Wildkräutern und Wildpflanzen ernähren könnten, ist den Wenigsten bewußt. Wie sieht denn eine Wildkräuter-Ausbildung in der Praxis aus? Kann man auch ohne Vorwissen teilnehmen?

Regina Huwald: Ja, bei meinem Jahreskurs »Mit Wildkräutern und Heilpflanzen durch den Jahreslauf" können Sie ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Hier zeige ich, wie wir Kräuter und Heilpflanzen aus dem Garten und vor der Haustür nutzen und anwenden können. Beim letzten Treffen haben wir zum Beispiel Hustensaft aus schwarzem Rettich hergestellt. Bei allen Ausbildungen, die ich anbiete, gewinnen Sie tiefes Wissen und durchlaufen eine Entwicklung und Wandlung. Ich freue mich auf Sie!

Kontaktdaten:
Regina Huwald

Schumannstr. 5
74906 Bad Rappenau
Tel.: 01754129298

www.sonnenwort-märchen.de
www.waldheilkunde.eu
www.wildkräuter.org

Kraftquelle Klang – Die Peter Hess® Klangmassage
Ein Gefühl von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

Im Alltag sind wir immer wieder gefordert, und manchmal bleibt wenig Zeit, sich wieder auf sich selbst zu besinnen, Entspannung zu erfahren, oder eine Balance zu finden. Dies benötigen wir aber dringend, um unser Leben und unsere Aufgaben in Ruhe und Souveränität bewältigen zu können. Erst wenn wir die Stärken unserer Mitte wiederentdecken, erlangen wir das Gefühl, sichere Entscheidungen zu treffen und fest im Leben zu stehen. Hier setzt die Peter Hess® Klangmassage als eine ganzheitliche und wirkungsvolle Entspannungsmethode an.

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere körperlichen, sondern auch für unsere inneren, seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen, daß sie sich während der Klangentspannung ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewußtgeworden sind. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unbewußten, zu Intuition und erschließt damit oft ungenutzte Ressourcen. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach.

Dabei kommt der Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbaren Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituationen dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten. Entspannt leben heißt gesund zu leben, sich wohlzufühlen, den eigenen Körper zu spüren und die Wahrnehmung zu verfeinern.

All das bietet die Klangmassage, wie sie der Dipl. Ingenieur für physikalische Technik, Peter Hess, vor über 30 Jahren entwickelt hat. Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode werden – stark vereinfacht beschrieben – Therapie-Klangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Es gibt nichts zu tun, man darf einfach nur genießen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist durch die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen. Sie breiten sich nach und nach über die Haut in allen Körperstrukturen aus, die Durchblutung wird angeregt, und Verspannungen können sich sanft lösen. Damit wird Regeneration auf allen Ebenen möglich.

Tauchen Sie in die Welt der Klänge ein, und gönnen Sie sich eine Klangmassage, um diese wunderbare Wirkung zu erleben! Die meisten Menschen können bereits bei der ersten Klangmassage schnell und tief entspannen. Erfahren und erleben Sie die Wirkung der Klangmassage in unseren Ausbildungsseminaren. Schon mit dem Seminar »Klangmassage I« können Sie die Basisklangmassage erlernen, die Sie in Ihrem familiären Umfeld oder im Freundeskreis anwenden können.

Autor
Ulrich Krause
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
am Peter Hess® Institut
www.peter-hess-institut.de
www.fachverband-klang.de

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage

- Abbau von Stress
- schnelle Tiefenentspannung
- Unterstützung von Genesungsprozessen

In Ludwigsburg mit Beate Pihale
- Peter Hess® Klangmassage I 09.–10.12.23

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

Toxische Einprägungen in der Kindheit: Heilung auf psychischer Ebene durch die Dispenza-Meditation

Während einer Italienreise 2021 stieß ich in einer persönlichen Krise auf das Buch »Ein neues Ich« von Dr. Joe Dispenza. Darin erfuhr ich Interessantes über die persönliche Entwicklung und den geistig-wissenschaftlichen Ansatz des Autors. Zunächst ausgebildet zum Doktor der Chiropraktik, machte er intensive Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Neurologie, Gehirnfunktion, Chemie, Zellbiologie, Epigenetik und Gedächtnisbildung. Seine heutige Mission sieht er darin, den Menschen weltweit die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Rolle und Funktion des menschlichen Gehirns näherzubringen.

Dr. Dispenza möchte den Menschen dabei helfen, ihr Gehirn mit Hilfe neurophysiologischer Prinzipien neu zu programmieren und so durch das Überwinden selbstzerstörerischer Gewohnheiten selbstgesetzte Ziele zu erreichen und eigene Visionen zu verwirklichen. Dr. Dispenza ist zu einem Lehrer geworden, der Wissenschaftliches und Spirituelles verbinden will. Er ist davon überzeugt, daß wir mit einer positiven Art zu denken unser Gehirn tatsächlich neurologisch neu verschalten können und daß jeder Mensch prinzipiell nahezu unerschöpfliche Entwicklungsmöglichkeiten in sich trägt.

Daher sollten wir unser meist sehr begrenztes Denken überschreiten und das Potential, das im universellen Quantenfeld für jeden von uns gespeichert ist und bereitsteht, abrufen und nutzen. Dr. Dispenza ist der Ansicht, daß eine Veränderung unseres Denkens unseren Geist und durch epigenetische Beeinflussung der Zellen auch unseren Körper wesentlich verwandeln kann. Diese Idee sprach mich unmittelbar an – auch deshalb, weil Dr. Dispenza mir durch seine eigene Lebensgeschichte als glaubwürdig erscheint.

Krise als Chance: eine Verletzung und ihre Heilung

Das heutige Engagement von Dr. Dispenza wurde ursprünglich durch ein einschneidendes persönliches Erlebnis motiviert: Er hatte vor über 30 Jahren einen brutalen Fahrradunfall, bei dem er von einem Auto angefahren und auf die Straße geschleudert wurde. Dabei wurde seine Wirbelsäule massiv verletzt. Die Röntgenbilder waren gräßlich. Die Ärzte prognostizierten ihm eine dauerhafte Lähmung unterhalb des Halses ohne Aussicht, jemals wieder gesund zu werden.

In dieser totalen gesundheitlichen Krise machte Dr. Dispenza etwas Erstaunliches: Er fokussierte sich täglich stundenlang ohne Unterbrechung auf seine Wirbelsäule und malte sich geistig aus, wie die zerfetzten Bandscheiben wieder zusammenwuchsen und die gesplitterten Wirbel heilten. Diese intensive geistige Innenarbeit ging über mehrere Wochen. Das Überraschende war nun, daß in seinem Körper – wider jede ärztliche Erwartung – genau das geschah, was er zuvor geistig visualisiert hatte: seine Bandscheiben und Wirbel heilten. Nach mehreren Wochen konnte er wieder aufstehen und die ersten Gehversuche machen, nach einigen Monaten war er wieder ganz gesund. Unglaublich!

Seither möchte Dr. Dispenza die Menschen durch seine Bücher und Vorträge dazu aufrütteln, aus ihren oft destruktiven Denkstrukturen und eingefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen, neue geistige Vorstellungen für sich zu entwickeln und so das Leben positiv zu verändern. Nun könnte man einwenden, daß es ja gerade in den USA schon lange vor Dr. Dispenza

die Bewegung des »Positive Thinking« gegeben hat, mit dem durch neues Denken neue Ziele erreicht werden können.

Nach Dr. Dispenza haben solche Ansätze jedoch meist keine wirkliche Durchschlagskraft und nachhaltige Wirkung, denn ihnen fehlt ein wesentlicher Aspekt. Seine Erfahrung: Man muß die neuen Visionen unbedingt mit positiven Emotionen verbinden, wenn sie Wirklichkeit werden sollen.

Ein wohl provozierendes Beispiel soll klar machen, was damit gemeint ist: Statt sich etwa als Onkologie-Patient beständig nur als Opfer zu fühlen und das Göttliche oder das Universum klagend um Heilung zu bitten, empfiehlt Dr. Dispenza, sich in einem solchen Fall beim universellen göttlichen Quantenfeld gleich für die bereits erfolgte Heilung zu bedanken und sich innerlich schon mit Freude gesund zu fühlen; so zu tun, als ob man bereits gesund wäre; den neuen Gedanken also mit einer positiven Emotion zu verbinden.

Ein psychologischer Trick? Ja, vielleicht, nach Dr. Dispenzas Ansicht aber ein sehr erfolgreicher. Denn schon bei vielen seiner Patienten und Zuhörer hat dieses Prinzip eine positive Wirkung erzeugt. Dr. Dispenza stellt seinen Lesern die rhetorische Frage, was wohl bisher die Grundursache für den Mißerfolg in ihrem Leben war und antwortet selbst darauf Folgendes:

»Sie haben etwas Wichtiges übersehen: Sie haben sich nicht auf das Leben eingelassen, welches auf der Wahrheit basiert, daß Ihre Gedanken Konsequenzen haben und Realität erschaffen. Wir alle sind gesegnete Wesen; wir alle können die Früchte unserer konstruktiven Bemühungen ernten. Wir müssen uns nicht mit unserer gegenwärtigen Realität abfinden; wir können eine

neue erschaffen, wann immer wir wollen. Wir alle verfügen über diese Fähigkeit, denn unsere Gedanken beeinflussen unser Leben – im Guten wie im Schlechten.«

Doch wie soll dies ganz praktisch gehen, für sich eine neue Lebensrealität zu erzeugen und ein »neues Ich« zu erschaffen? Dazu muß zuerst der alte Müll aus der Seele entfernt werden, der uns durch toxische Emotionen und schädliche Verhaltensmuster blockiert. Denn Gefühle wie zum Beispiel Wut, Groll, Ohnmacht, Minderwertigkeit oder Selbsthaß können, wenn sie nicht aufgelöst und befreit worden sind, wie Termiten an der Basis unserer Psyche fressen. Sie bedeuten einen permanenten Energieverlust, wenn sie weiter wirksam sind – entweder weil man sich dieser Emotionen gar nicht bewußt ist, oder weil man nicht weiß, wie man sich davon lösen soll. Viele dieser Gefühle stammen aus der Kindheit und haben sich in der Psyche »eingelagert«, weil sie damals bei ihrer Entstehung nicht aufgelöst und verarbeitet werden konnten.

Entfernung toxischer Emotionen aus dem psychischen Haus

Dr. Dispenza hat dazu eine sehr konkrete geführte Meditations-Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir uns befreien können. Als vorbereitenden ersten Schritt empfiehlt Dr. Dispenza eine sogenannte »Körperinduktion«, um den Meditierenden in einen langsam schwingenden Alphazustand zu bringen. Danach konzentriert man sich auf eine ganz bestimmte alte Emotion, die man loswerden will. Denn nach seiner Überzeugung kann man keine neue Zukunft schaffen, solange man an den schädlichen Emotionen aus der Vergangenheit festhält.

In der geführten Meditation wird dann die jeweilige Emotion mit folgender Aufforderung verabschiedet: *»Befreie nun den Körper vom Geist ... Erlöse deinen Körper aus den vertrauten emotionalen Bindungen ... Jetzt setze deine Energie frei. Sprich die zu verändernde Emotion laut aus, löse sie aus deinem Körper und deinem äußeren Umfeld. Benenne sie jetzt ... Übergib deine Beschränkung einer allwissenden Intelligenz. Öffne einfach die Tür, löse dich von ihr, und laß sie vollkommen los.«*

Dr. Dispenza läßt es bewußt offen, wer oder was mit dieser »allwissenden Intelligenz« gemeint ist. Man kann darunter je nach persönlicher Glaubenshaltung »das Göttliche«, »das Universum«, »die allumfassende Kraft des Kosmos«, usw. verstehen.

Entscheidend ist, daß dieses Emotions-Befreiungs-Ritual tatsächlich funktioniert. Und da auch diese Meditation wie schon die vorausgehende Körperinduktion in der Regel im Alphazustand stattfindet, entstehen dabei meist innere (schamanische) Bilder. Denn die Seele kann sich als Haus mit vielen Zimmern zeigen, in welchen die verschiedenen Emotionen »wohnen« oder eingelagert sind. Der Vorteil solcher Seelenbilder liegt darin, daß man diese toxischen Emotionen dann geistig verändern kann. Dies soll der folgende konkrete »Fall« von Maximilian (61 Jahre, Name geändert) aufzeigen. Er erzählte mir von einem Erlebnis, das er in der Kindheit und dann während einer solchen Dispenza-Meditation hatte.

Maximilian: »Eine schmerzliche Erfahrung mit meinen Eltern«

»Während der geführten Meditation zur Emotions-Befreiung sah ich mein Inneres als Haus mit vielen Zimmern. Als es darum ging, die Emotion zu benennen, zeigte es mir ein Zimmer, in dem die 'Ohnmacht' wohnte – Ohnmacht gegenüber Vater und Mutter. Voll Angst hatte sie sich im Alter von acht Jahren hierher zurückgezogen und festgesetzt. Damals ging es um die Einweihung des neuen Schulhauses in meinem Dorf. Wochenlang probte ein extra dafür gebildeter Schulchor unter der Leitung des Rektors. Da ich so gut singen konnte, war ich als Vorsänger sogar eine wichtige Stütze im Chor, der Rektor verließ sich auf mich. Meine Mutter war voll Begeisterung, daß ich bei der Schuleinweihung ganz vorne stehen würde. Jeder würde dann sehen können, welch tollen Sohn sie hatte.

Bei dem Festakt wurden viele Ehrengäste erwartet: Neben dem Bürgermeister und allen Gemeinderäten waren auch der Landrat und Vertreter der Schulbehörde eingeladen, sowie weitere wichtige Personen aus Nah und Fern. Da mein Vater Gemeinderat war, freute er sich doppelt auf das Fest: Als zweiter Bürgermeister würde er ebenfalls eine kurze Rede halten dürfen; und natürlich war er mächtig stolz, bei dieser Gelegenheit mich als seinen Sohn überall vorzeigen zu können. Ich selbst war natürlich auch schon ganz aufgeregt. Wie würde es werden? Und würde es mit dem Chor gut funktionieren?

Offensichtlich empfand ich aber diese Erwartungen meiner Eltern an mich als großen Streß. Zwei Tage vor der Schuleinweihung wurde ich plötzlich krank, bekam hohes Fieber und mußte zu Hause im Bett bleiben. Das war ärgerlich, denn ich hatte ja schon so lange für die Aufführung geprobt und mich ziemlich reingehängt beim Chor. Die Eltern konnten es jedoch nicht fassen. Die Mutter gab mir starke Medikamente zur Fiebersenkung, um doch noch rechtzeitig wieder gesund zu werden. Ohne Erfolg. Ich war total erschöpft. Mein Vater fragte mehrmals nach, ob ich nicht doch noch zur Feier kommen könne und drückte seinen Unmut für mein plötzliches Kranksein deutlich aus.

Statt Mitgefühl und Verständnis von den Eltern zu bekommen, was ich damals unbedingt gebraucht hätte, kritisierten sie mich. Der Vater bezeichnete mich in seiner Wut über meine Erkrankung als Schwächling; meine Mutter konnte ihre große Enttäuschung ebenfalls nicht verbergen. Ich fühlte mich völlig ohnmächtig und minderwertig und dann sehr einsam, als das Fest stattfand. Denn alles, was Rang und Namen hatte, war dort, selbstverständlich auch meine Eltern. Ich aber war stundenlang ganz allein zu Hause.

Die Tafel Schokolade, die damals jedes Kind anläßlich der Einweihung bekam und die mir meine Eltern von dem Fest mitbrachten, konnte mich nicht mehr aufmuntern, denn ich empfand eine zweifache Ohnmacht: Einmal, weil ich krank war und deshalb nicht mit dabei sein konnte. Das war die körperliche Seite. Viel schlimmer für mich aber war, daß die Eltern mir Vorwürfe machten, statt mir ihr Mitgefühl zu geben – weil ich schwach war und genau zu dem Zeitpunkt krank geworden war, von dem alles im Dorf abhing. Die Eltern erlebten es offensichtlich als große Schmach, als sie von vielen Leuten wegen meines Fehlens gefragt wurden: 'Wo ist denn heute euer Maximilian?'

Auch viel später konnte ich jene Situation nie ganz vergessen. Einerseits fühlte ich mich schuldig, weil ich krank geworden war und die Eltern so enttäuscht hatte. Gleichzeitig war ich furchtbar traurig und wütend darüber, daß sie kein Verständnis für mich gehabt hatten. Niemand hatte mich damals getröstet, daher blieb diese Emotion in meiner Seele hängen – vor allem als ein Gefühl von totaler Ohnmacht und Minderwertigkeit.

Später gab es weitere Erlebnisse in dieser Richtung. Daher wurden diese beiden Gefühle zu 'Schlüssel-Emotionen', die in mir immer stärker gärten und rumorten. Daran änderte sich auch nichts, als ich meinen Eltern viele Jahre danach während einer Psychotherapie deswegen Vorhaltungen machte.

Da jene unverdaute Situation von der Schuleinweihung und die dabei erlebte Minderwertigkeit und Ohnmacht mich immer wieder schwächten und innerlich unruhig machten, beschloß ich eines Sonntag Vormittags, diesen ganzen alten Seelenmüll mit Hilfe des Dispenza-Prozesses aus meiner Psyche zu werfen. Durch die geführte Meditation 'sah' ich in meinem inneren Haus das Zimmer, in dem diese Emotionen hausten. Als ich die Türe öffnete, nahm ich darin ein seltsames lebendiges, Katzen-artiges 'Wesen' wahr, eine Art Tier mit grauem Fell, das sich hier offenbar eingesperrt fühlte. Sofort sprang es aus dem Zimmer, ganz nah an mir vorbei. Es wollte raus. Alles ging sehr schnell, und ich mußte gar nichts mehr tun. Danach öffnete ich die Fenster, um frische Luft in das Seelenzimmer zu lassen. Es war nun völlig leer ...«

Reflexion: Eine uralte toxische Emotion entweicht

Sicher war Maximilian damals bei der Schuleinweihung enttäuscht, daß er an dem großen Dorfereignis nicht hatte teilnehmen können. Aber diese Enttäuschung wäre vermutlich bald abgeklungen, das Leben ging ja weiter. Es ist zwar nachvollziehbar, daß auch die Eltern durch die unerwartete Erkrankung ihres Sohnes enttäuscht waren. Daß daraus aber bei Maximilian ein so großes Problem und ein ganzes Emotions-Konglomerat aus Traurigkeit, Ohnmacht, Minderwertigkeitsgefühlen und Wut entstand und sich in seiner Psyche so nachhaltig festsetzte, hing mit der Reaktion seiner Eltern zusammen. Sie nahmen es ihm persönlich übel, daß er krank geworden war und nicht mit dabei sein konnte.

Man sollte an dieser Stelle fragen, warum Maximilian damals überhaupt so überraschend erkrankte. Ein Grund dafür könnte in der viel zu großen Erwartungshaltung seiner Eltern gelegen haben. Maximilian war wohl eine Projektionsfläche der Eltern. Sie wollten mit ihrem Sohn in der Gemeinde glänzen und hatten sich daher selbst unter großen Druck gesetzt. Offensichtlich erzeugte dies wiederum einen (zu) großen Druck auf Maximilian, der sich dann in der Erkrankung entlud. Er hätte damals großes Mitgefühl anstatt Kritik gebraucht. Da er mit seiner Krankheit und mit all den dadurch aufgebrochenen Gefühlen allein blieb und keinerlei Verständnis von den Eltern bekam, konnten diese Emotionen nicht verarbeitet werden. Sie blieben in ihm stecken, fingen an zu gären und wurden immer mehr toxisch.

Giftige Emotionen jedoch, die nicht abgeleitet werden, können zu einer psychischen und energetischen Belastung werden und sogar körperliche Symptome erzeugen – auch viele Jahre später noch. Bei Maximilian zeigte sich dies darin, daß er auch als Erwachsener immer wieder in Situationen geriet oder diese sogar selbst unbewußt kreierte, in denen er sich ohnmächtig und minderwertig erlebte. Dadurch wurde immer wieder jene unverdaute emotionale Urerfahrung bei der Schuleinweihung angetriggert, neu konditioniert und verstärkt.

Daher war es sehr erleichternd für ihn, daß er endlich den »Ort« in seiner Seele fand, an dem diese Ohnmachts- und Minderwertigkeits-Emotion hauste – als »Tierwesen« in einem Zimmer seines Seelenhauses. Dieses Wesen war konkret, Maximilian konnte es »sehen« im Seelenbild, im schamanischen Bild. Und es war unglaublich befreiend für ihn, als dieses Tier sofort floh, sobald er die (Seelen)Tür geöffnet hatte. Die Emotion wollte offensichtlich gar nicht mehr bei ihm sein, aber sie konnte nicht weichen, solange sie in der Psyche eingesperrt war. Maximilian mußte dazu in seiner meditativen Innenreise zuerst das Zimmer in seinem Seelenhaus finden und dann die Türe zu diesem Raum bewußt öffnen. Auf diese Weise konnte die Emotion entweichen, die er in der Gestalt eines »tierhaften Wesens« sah.

Maximilian konnte in den Wochen danach feststellen, daß etwas Entscheidendes mit ihm geschehen war. Er fühlte sich so befreit wie lange nicht. Offensichtlich war ein uralter Seelenmüll, der ihn so lange blockiert hatte, für immer entfernt aus seinem Gemüt.

Autor
Peter Maier
(Lehrer für Physik und Spiritualität, Lebensberater, Autor)

Literatur:
(1) »Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Bilder«
(2) »Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin«
(3) »Heilung – Initiation ins Göttliche«
Alle Bücher sind auch als eBooks erhältlich!

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

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.

Stress Release

Es muß zunächst vollkommen klar sein, daß Streß eine Ausnahmeerscheinung unseres Energiehaushalts ist. Wenn sich ein Streßlevel immer weiter aufbaut, geht es eines Tages um Leben und Tod, weshalb der Kampf-Flucht-Modus ausgelöst wird.

Die Tatsache, daß heute der Begriff Streß inflationär benutzt wird, verschleiert, was Herausforderung, Leistungsanspruch oder Anforderung und was tatsächlich Streß ist. Wenn alles und jedes als Streß empfunden wird, liegt ein Fächer von anerzogenen und erworbenen Schwächen vor wie Bequemlichkeit, Anspruchshaltung, Gleichgültigkeit, Faulheit, Dummheit und Verlust von Qualitätsgefühl. Die Gleichschaltung der vielen Grade von Herausforderungen führt geradewegs in eine Lebensuntauglichkeit und fehlende psychosoziale Kompetenz. Wer Null Bock auf Leben hat, trägt die Verantwortung, mit dieser Einstellung zu leben.

Wenn es um Stress-Release, also Streßabbau gehen soll, mußt du zuerst wieder eine Entscheidung treffen und deinen Alltag reflektiert haben. Kannst du folgende Aussagen mit Ja beantworten?

- Ich bin fleißig und arbeite gerne
- Ich übernehme oft zu viel Arbeit
- Ich finde manchmal kein Maß im Arbeiten
- Ich mache wenig Pausen
- Ich stehe beruflich/privat immer wieder mal unter Druck
- Ich möchte meinen Energiehaushalt zum Positiven hin ändern

Das sind gute Voraussetzungen, um den vermeintlichen Streßlevel zu senken, denn es geht schlicht um eine Überforderung deiner Kräfte. Das kann man in der Tat durch eine sanfte Kur in ein Gleichgewicht bringen.

Der erste Schritt besteht darin, daß du in der Wortwahl deutlich differenzierst. Was ist eine Herausforderung, eine Anforderung, eine Belastung, eine Überforderung – und was ist wirklich Streß? Worte sind mächtige Energien, und je differenzierter man sich ausdrückt, desto stärker kann man Energien lenken. Dein gesamtes Energiesystem, vor allem das Nervensystem, die Nebennieren und das Hormonsystem reagieren spontan darauf, wie du mit einer Anforderung oder Herausforderung umgehst. Das reguliert auf ganz natürliche Weise dein vegetatives Nervensystem, indem die Adrenalinausschüttung sich anpaßt.

Das Komplexmittel »Stress Release«

Es besteht aus den ursprünglichen Arzneien: Carcinosinum, Nux vomica, Ignatia, Sycotic co.

Sehen wir uns die Botschaften der Basismittel an:

Carcinosinum (Krebsnosode) hat das Thema totaler Überforderung und Aufopferung. Die positive Botschaft ist Empathie, die aber nicht nur anderen zugutekommt, sondern das Gefühl, sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein. Die Krebsnosode hat hier nichts mit der Krankheit »Krebs« zu tun, sondern mit der emotionalen und geistigen Haltung, die unserem Zeitgeist entspricht: sich total aufopfern für eine Sache oder einen Menschen.

Nux vomica (Brechnuß) ist der »Hans-Dampf in allen Gassen«, sprüht vor Begeisterung und Tatendrang und übernimmt sich dabei schnell, sodass eine totale Erschöpfung folgt. Der unruhige Geist hat aber auch die positive Botschaft: Tue es zum richtigen Zeitpunkt. Hör auf deine innere Stimme, und erst dann leg los!

Ignatia (Ignatiusbohne) ist einerseits enorm begabt, sich zu verwirklichen, am besten schöpferisch, aber gerät immer wieder in Streß durch Wankelmut, Unentschiedenheit und unstetes Gemüt. Ignatia ist aber auch die Hüterin deiner natürlichen Spannkraft, sodaß du mit mehr Gelassenheit eine Herausforderung annimmst.

Sycotic Co (Darmnosode Streptococcus faecalis) will berühmt sein, ganz vorne stehen, sucht die Herausforderung und das Rampenlicht, übernimmt sich dabei, weil sie oder er immer die Nummer eins sein will. Das erzeugt natürlich Streß. Aber die positive Botschaft ist: Du hast das Zeug, vorne zu stehen, du hast die nötige Spannkraft. Was dir fehlt, ist das Vertrauen, daß du den richtigen Zeitpunkt wählst, um ins Rampenlicht zu treten. Sycotic Co vermittelt dir Gewißheit und Besonnenheit. Da es eine Darmnosode ist, gilt auch hier das Darmthema »Selbstwertgefühl« und »Selbstvertrauen«

Die Kuranwendung

Nimm dir 4 Wochen Zeit, in der du täglich 2 x ein paar Globuli nimmst. Versuche zusätzlich immer wieder kleine Pausen zu machen. Vertraue deinem Mut, Herausforderungen anzunehmen, auch mal Grenzen zu überschreiten.

Wenn du mehr über die Steigerung mentaler Fähigkeiten und Selbstvertrauen wissen möchtest, lies mein Buch dazu.

Autorin
Dr. Rosina Sonnenschmidt
Weitere Informationen
www.inroso.com

Mein Buch dazu im
www.inroso.com/shop

Der Sündenfall – oder: Adam und Eva vor Gericht

Viele um Aufklärung bemühte Menschen haben am Anfang von Corona über Manipulationen in den letzten 30 Jahren gesprochen. Dann erkannten sie, wir müssen noch viel weiter zurückschauen. Die Zahl 100 Jahre und dann 300 Jahre wurde von manchen genannt. Doch auch das genügte noch nicht, wir müssen noch weiter zurückschauen.

Wenn wir – also wir Menschen, die sich als wachsam und aufgeweckt verstehen – wirklich verstehen wollen, was in den letzten Jahren hier läuft und davor auch schon lief, dann müssen wir versuchen, bis ganz an den Anfang zu gehen. Wo haben wir mit unserem Schiff Menschheitsfamilie begonnen, den Kurs zu verlieren? Zuerst vielleicht ganz gering und unmerklich, dann aber immer mehr?

Wir können uns aufhalten in einzelnen Episoden und Katastrophen der Geschichte, alle Figuren und Akteure und ihre Machenschaften analysieren und zuordnen, und selbst wenn wir alles zu wissen glauben, wissen wir immer noch nicht: Was war davor? Und wo kommt das eigentlich her? Was speist die Impulse jener Entwicklungen?

Der Blick zurück

Ich mache an dieser Stelle einen großen Spagat. Der Titel dieses Beitrages ist kein Ulk. Wir schauen heute staunend auf alte Hochkulturen der Menschheit. Ein Beispiel ist die griechische Antike. Wenn man sich die Werke dieser Epoche anschaut, und wenn man gleichzeitig über Kenntnisse in Psychoanalyse verfügt, dann kann man irgendwann nicht mehr umhinkommen zu erkennen, daß die Werke dieser Hochkultur im Prinzip eine unbewußte kollektive Psychoanalyse sind. Sogar die Grimmschen Märchen sind mehr oder weniger unbewußte kollektive Psychoanalyse.

Bleiben wir aber in den Zeiten vor ein paar Tausend Jahren. In einer Zeit also, in der auch unsere Bibel entstand. Auch die Schriften unserer Bibel – insbesondere im Alten Testament – sind eindeutig eine unbewußte kollektive Psychoanalyse. Das bedeutet, Inhalte legen sich unbewußt hinein, und auch nicht selten in einer unbewußt verschlüsselten Gestalt, also symbolhaft oder archetypisch.

Nebenbei bemerkt: Als der römische Kaiser Konstantin das Christentum anerkannte, wurde es zur Staatsreligion. Doch Konstantin war alles andere als ein Musterbeispiel christlicher Nächstenliebe. Um seinen ausschweifenden Lebensstil nicht ändern zu müssen, wurden zahlreiche Texte für das Neue Testament schon von vornherein als ungeeignet abgelehnt. Doch auch in die verbliebenen griff man noch weiter ein. Widersacher wurden getötet, und es wurden sogenannte »Correctores« für deren Überarbeitung ernannt. Diese hatten dafür zu sorgen, daß sich ein einheitliches Werk ergab und der Inhalt der Schriften den Ansichten der Obrigkeiten aus Kirche und Staat entsprach. Dieses Werk wurde dann beim Konzil von Nicäa im Jahre 435 von der Kirche dogmatisiert.

Um es kurz zu formulieren: seit rund 1.500 Jahren folgen die Christen einer frisierten, retuschierten und manipulierten Bibel. Dies ist seit dem Jahre 1933 bekannt. (Quelle: Dr. E. Bordeaux Székely, die Schriften der Essener, Geheimarchiv des Vatikan).

Diese Manipulationen wurden von Menschen bewußt gemacht oder eingeleitet, auch wenn (wie auch heute der Fall) viele andere Beteiligte unbewußt daran mitwirkten. Gehen wir aber noch weiter zurück, viel weiter. Gehen wir an den Anfang des Lebens. Hunderte Millionen Jahre, ja sogar Milliarden Jahre, verlief die Entwicklung des Lebens auf diesem Planten ohne jeden intellektuellen und manipulativen Eingriff. Vom ersten Einzeller bis zu komplexen Lebensformen und Lebewesen. Keines dieser vielen Wesen damals mußte sich jemals die Fragen stellen, ob es wohl die richtigen Vitamine oder Mineralstoffe zu sich genommen hat oder wie es sich gegen Viren schützen kann. Und doch ist dieser Weg des Lebens eine einzigartige Erfolgsgeschichte.

Was sind die Grundlagen dieser Erfolgsgeschichte? Die Grundlage ist das Leben selbst, oder die Lebensstoffe, die in allem Lebendigen vorhanden sind. In allen Blättern und Kräutern, in allen Früchten, Gemüsen usw., die noch naturbelassen sind. Und die Grundlagen sind die Bedingungen, die in den Naturgesetzen liegen. Man kann auch Schöpfungsgesetze sagen. Das Leben perfektionierte sich selbst immer mehr. Es entwickelten sich die erstaunlichsten Geschöpfe, einschließlich des Menschen. Die Zeitspanne dieser Geschichte und die Informationen darin sind gigantisch.

Der Sündenfall

Doch genau dieses Wesen Mensch machte an einer Stelle dieser Entwicklungslinie einen folgenreichen Fehler ... Ja, der Sündenfall! Wir haben den Sündenfall schon seit ein paar Tausend Jahren vor unserer Nase, und wir verstehen ihn nicht. Wir denken, das ist irgendwie ein religiöses Geschwafel. Doch auch der Sündenfall oder seine Beschreibung ist bereits der Stoff für eine kollektive Psychoanalyse.

Viele von uns bilden sich sogar etwas darauf ein, also auf den Sündenfall und das, was danach geschah. Nur so sind wir zum Menschen geworden, glauben viele, und nur so konnten wir all diese besonderen Fähigkeiten, die uns ausmachen, entwickeln. Doch ge-

nau das war sozusagen die erste Manipulation, oder der Beginn der ersten Manipulationen. Nun konnte der Mensch, kraft seiner theoretischen Intelligenz, die Kartoffeln oder andere Speisen ins Feuer werfen und etwas damit erreichen, etwas reproduzieren, was er sich vorher ausgedacht oder gewünscht hatte. Was er sich für seinen Genuß zum Ziel gesetzt hatte.

Von nun an konnten Menschen mit Hilfe des Intellektes Genuß kreieren. Das war zuvor so nie möglich. Zuvor waren alle immer nur auf die Instinkte angewiesen und auf eine Duldsamkeit, das Richtige zu finden. Was aber noch schlimmer ist und wurde: Milliarden Jahre hatte sich das Leben immer auf den Bausteinen des Lebens aufgebaut. Kraft der intellektuellen Möglichkeiten entstanden nun Ernährungs-Produkte, in denen keine oder nur noch sehr wenige echte Lebensstoffe enthalten sind. Wir können uns damit abgrundtief täuschen, ohne eine echte Nahrung, ohne echte Bausteine für unsere Großbaustelle Körper zu erhalten. Ohne Leben darin.

Kein gerösteter oder erhitzter Kern wird jemals wieder eine neue Pflanze hervorbringen können, wenn die Information des Lebens zerstört wurde. Wir alle würden nicht leben, wenn die Samenfäden zuvor erhitzt worden wären. Das sind aber nur relativ »einfache« Manipulationen. Den Speisen der Menschen heutzutage werden tausende Stoffe – gesetzlich erlaubt – hinzugefügt, die eigentlich nichts in einem lebendigen Körper zu suchen haben.

Die Konsequenz dieser Gedanken ruft bei vielen von uns sofort Widerstände hervor. Wer möchte sich schon gern seine so liebgewonnenen und dringend benötigten Genußstoffe streitig machen lassen. Hinzu kommen unbewußte Widerstände, weil dies ja quasi auch ein Angriff auf die uns zuteilgewordene Mutterliebe ist. Also hochgradig komplex …

Nach dem »Sündenfall« entstand etwas, das unser Leben oder unseren Weg durch das Leben auf diesem Planeten komplett veränderte. Unser Bewußtsein rutschte – um es kurz auszudrücken – in unseren Intellekt. Wir waren nicht mehr in unserer Mitte gesammelt, nicht mehr in unserem Solarplexus. Der Intellekt – der ja eigentlich nur ein Werkzeug ist oder sein sollte – hat sozusagen die Macht an sich gerissen. Damit haben wir unsere eigentliche Heimat verloren. Das ist das größte Unglück, das uns passieren konnte.

C. G. Jung klagte unsere Kultur an. Er sagte, es sei keine Kultur, es sei ein Kult des Verstandes, ein Kult des Intellektes. Und so macht man alles kaputt. So macht man Waffen, so macht man Kriege, so macht man Atombomben, so macht man den Planeten kaputt. Er schrieb dies bereits kurz nach dem zweiten Weltkrieg.

Und Gurdjeff – einer der bedeutendsten Mystiker und spirituellen Lehrer zwischen dem 19. und dem 20. Jahrhundert – hat einmal erklärt, daß das menschliche Wesen wie eine Fabrik sei, in der der Sekretär (also der Intellekt) die Macht übernommen hat. Später weiß man nicht einmal, daß es einen Direktor gibt. Der Sekretär hat aber nicht das Wissen um die Geheimnisse der Fabrikation, nicht das Wissen um die Tiefe der uralten Informationen.

Zurück zum Sündenfall und zur Genesis.

Auf den ersten Seiten der Bibel steht eigentlich schon alles, was an Drama passiert ist. Nur eben etwas verschlüsselt. Diese Inhalte haben sich unbewußt da hineingelegt. Aber mit den richtigen Schlüsseln ausgestattet, muß man sich die Augen reiben. Was passierte unmittelbar nach dem Sündenfall? Hier ein paar bekannte Beispiele:

Wir hatten sofort ein sexuelles Problem. Denn immerhin bedeckten wir nicht den Hals oder die Knie usw., sondern wir bedeckten unsere Genitalien. Und wir begannen, uns zu schämen.

Und es gab sofort ein großes psychisches Problem. Dieses versteht man umso besser, wenn man weiß, daß denaturierte Stoffe selbstverständlich auch sehr ungünstig auf unser Nervensystem wirken. Wir begannen quasi durchzudrehen. Kain erschlägt seinen Bruder Abel, noch dazu aus völlig niederen Gründen.

In der Konsequenz haben wir global ein überdrehtes Nervensystem mit gravierenden Folgen für die Psyche, und das bei nahezu allen Menschen der Zivilisation. Und alle finden, daß das der Normalzustand sei. Sie kennen ja nur den. Nicht zuletzt haben auch die »entwickelten Zivilisationen« die anderen überfallen und nicht umgekehrt.

Es gibt selbstverstärkende Rückkopplungen in der Psyche bzw. in unserem Nervensystem, die durch denaturierte Stoffe oder toxische Stoffe und Derivate – die also keinen natürlichen Ursprung haben – entstehen. Es gibt sogar denaturierte Moleküle. Wissenschaftlich beschrieben hat diese Moleküle als erster der Franzose Louis Camille Maillard am Anfang des 20. Jahrhunderts. So wurden diese auch nach ihm benannt.

Mit den Rückkopplungen in unserem Nervensystem und in unserer Psyche verhält es sich ähnlich, als wenn man ein Mikrofon vor den Lautsprecher hält. Die Informationsübertragungen, die ja die Synapsen unserer Nervenbahnen passieren, funktionieren nicht mehr richtig und schaukeln sich hoch. Man ist dann tatsächlich nicht mehr wirklich Herr seiner Sinne. Oder, was dabei auch passieren kann: es entstehen Blockaden. Oder es kommt zu einer der größten aktuellen psychosomatischen Volkskrankheiten: Depression.

Genau das können wir bei den Menschen in allen sogenannten hochentwickelten Zivilisationen massiv beobachten. Überdrehte Nervensysteme, überzogene Reaktionen, Blockaden. Wir haben durch die denaturierten Stoffe in uns eine im Durchschnitt fünfmal höhere endogene Erregung als ohne diese Stoffe. Das ist eine globale Katastrophe. Aber welches Institut beschäftigt sich damit?

Wir können diese Fakten auch leicht in Tierversuchen nachstellen. Tiere, die ihre artgerechte, natürliche Nahrung bekommen, weisen ein anders Verhalten auf als jene, die Dosenfutter oder Ähnliches erhalten. Aggressivität und auch Ängste gehen mit einer dauerhaft natürlichen Nahrung, die noch all ihre lebendigen Stoffe und Informationen des Lebens hat, zurück. Dagegen steigt mit ihr die Präzision der Impulse und die Sicherheit dessen, was wir gern als Stabilität in der inneren Mitte bezeichnen.

Die Geburt des Ego

Es geht noch weiter und wird noch weit schlimmer. Mit unserer fortwährenden Investition in den Intellekt wächst unweigerlich das »Ego«. Doch das Ego versteht sich sehr gut in Täuschungen und Selbstmanipulation. Unser ganzer menschlicher Weg der letzten paar Tausend Jahre ist mehr und mehr begleitet von diesem tragischen Umstand. Das ist das große Problem, das die meisten nicht sehen wollen und können. Und wir kommen nicht mehr zurück. Auch das steht schon dort, ganz am Anfang in der Genesis: Wir kommen nicht mehr zurück ins Paradies! Es ist unmöglich, wir sind abgeschnitten. Unbewußt spüren wir vielleicht noch, daß da etwas in uns fehlt. Doch dieses »Loch« in uns füllt sich tragischerweise auch noch mit Angst.

Mit dem Sündenfall war der Weg in unsere eigentliche Heimat abgetrennt. Uns fehlt damit die Sicherheit, das Vertrauen und die Erfüllung, die wir dort eigentlich sonst hätten stabil spüren können. Dieser Mangel macht Angst. Und diese Angst wiederum ruft die nächsten Gauner und Psychopaten auf den Plan, die sich diesen Umstand allzugerne zunutze machen.

Ich kehre zurück mit meinen Gedanken in eine Zeit vor rund

100 Jahren. Die Zeit von Sigmund Freud, C.G. Jung und anderen. Es war übrigens auch eine Zeit, in der es in Deutschland und in Amerika eine große Rohkost-Bewegung gab – oder eine Frischkost-Bewegung, so nannte man das damals. Fasten- und Ernährungspioniere gab es. Bircher-Benner, Arnold Ehret, Buchinger, Kollath, usw., um nur ein paar von ihnen zu nennen.

Zu dieser Zeit gab es auch einen polnischen Ethnologen namens Bronislaw Malinowski. Dieser ging in den Jahren 1915 und 1918 auf die Trobriand-Inseln. Es gab seinerzeit Berichte von Seefahrern, die von freizügiger Sexualität auf diesen Inseln im südlichen Pazifik berichtet hatten. Malinowski wollte beweisen, daß es noch Menschen gab, die – entgegen der Freudschen Theorie – nicht unweigerlich den Weg über den Ödipus-Komplex ins Leben und in unsere Kultur nehmen müssen.

Tatsächlich lernte er dort viele junge Menschen kennen, unter denen die Mädchen, bevor sie heirateten, zahlreiche Sexualpartner hatten und dennoch nicht schwanger wurden. Dann heirateten sie später und gebaren Kinder. Malinowski war schon lange Zeit dort und verstand immer noch nicht. Dann fragte er eines Tages die Trobriander: »Was ist eigentlich euer wichtigstes Liebesorgan?« Darauf antworteten die Trobriander: »Ja aber selbstverständlich die Augen …«

Ich muß das in diesem Rahmen hier leider abkürzen. Malinowski schrieb auch einige Bücher. Und im GEO Magazin, Ausgabe 11/1993, gab es damals noch einen sehr großen Bericht über die Trobriander. Man muß aber wissen, die Missionare sind auch auf diese abgelegenen Inseln gekommen. Die damaligen und die heutigen.

Ist das Paradies verloren?

Was ich aber am Ende hier noch sagen möchte und was meiner eigenen, in 62 Jahren gewonnen Erfahrung und meiner »Lebensreise« durch einige Tiefen und schließlich auch in große Höhen entspricht: Den heiligen Gral (wenn man so will), den so viele Ritter schon gesucht haben, meinten gefunden zu haben und dann doch scheiterten, den gibt es. Es ist – aus meiner eigenen Überzeugung und Sicht – der einstige Garten Eden von Adam und Eva. Der Ort voller Reinheit, Wahrheit, Erfüllung und Güte, auf den wir eigentlich auch alle ein Geburtsrecht haben. Doch mit dem Sündenfall kamen wir vom Kurs ab und entfernten uns immer mehr. Bis schließlich eine quasi zu Stein gewordene Degeneration dieses Ortes in unserer Psyche als unerreichbare Felsenburg entstand.

Aber genauso leicht, wie der noch kindliche Artus das Schwert Excalibur aus dem Stein zieht, verschwinden die Felsen um diese Burg, und der Garten wird wieder frei, wenn wir die richtigen Schlüssel dafür haben. Kein Intellekt – und sei es auch der schlauste der Welt – wird uns je dahin führen können. Wir finden diese Schlüssel oder diese Öffnung nur mit den Gesetzen der Natur, nur mit den Informationen des Lebens, oder – wenn man so will – nur mit der göttlichen Energie des Lebens. Der Intellekt kann und darf durchaus ein Diener dabei sein. Aber er darf sich niemals zum Herrscher aufschwingen.

Was wir dann beim Betreten dieses Ortes erleben können, ist die unbegreifliche Verschmelzung einer inneren und tieferen Wahrnehmung, die etwas ganz anderes als Intellekt ist. Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes wieder sehend. Wenn unsere inneren Kanäle dafür wieder geöffnet und die Felsen verschwunden sind, die uns den Blick dahin verstellt hatten, dann sind wir imstande, in der Tiefe wunderbar berührt zu werden. Berührt von einer unbegreiflichen Schönheit, die unsere Augen und unsere Herzen dann sehen, spüren und genießen können. Berührt von ebenso unbegreiflicher Liebe, die als ein ozeanischer Quell der Dankbarkeit und der nahrhaften Erfüllung sprudelt. Und auch immer wieder berührt und begleitet vom ekstatischen Tanz der Sexualität. Nein, weniger will ich nicht mehr.

Adam und Eva konnten nicht ahnen, welche Folgen es haben sollte, als sie begannen, den Kurs des Lebens zu manipulieren und zu verlieren. Als sie sozusagen begannen, aus frischen Äpfeln Bratäpfel zu machen und aus nahrhaftem Gemüse tote Chips. Als sie begannen, die echte Süße des Lebens mit künstlicher Süße zu ersetzen, und diese – natürlich gewinnbringend – als Echte zu verkaufen suchten.

»Im Schweiße deines Angesichtes«, so heißt es in der Genesis weiter, »sollst du nun dein Dasein fristen …«. Ein Hamsterrad begann sich zu drehen, in dem niemand wirklich glücklich wird. Nicht der Arme und auch nicht der Reiche, und mag er Millionen oder gar Milliarden besitzen.

Doch der Garten Eden oder das Paradies ist noch nicht verloren. Es ist keineswegs ein Ort hinter einer verschlossenen Kuppel, die sich nicht durchdringen läßt. Das echte Paradies ist immer noch mitten unter uns. Nur »wir« befinden uns in einem Gefängnis.

Und ein letzter Hinweis aus aktuellem Anlaß. Eine wirklich gesunde Lebens- und Ernährungsweise, die die Lebensstoffe und echte »Lebens«mittel als große Grundlage hat, führt zu mehr gesunden, glücklichen und immer älter werdenden Menschen. Aber sie führt nicht dazu, daß wir immer mehr Menschen auf diesem Planeten werden. Das konnten wir bei den Triobriandern deutlich sehen, die keine Probleme mit einer ausufernden Geburtenkurve hatten. Aber auch andere alte Stammeskulturen geben Beispiele dafür.

Summa:

Dies alles sind Fragen und Inhalte, die mehrere Kinofilme füllen können. Ich arbeite am ersten (inspirierte professionelle Mitgestalter und Unterstützer sind gerne willkommen). Es geht nicht darum, ein neues Dogma zu kreieren. Es geht um Genuß und Erfüllung auf einer ganz anderen und sehr reichen Ebene. Viel reicher als alles, was die meisten von uns kennen und ahnen. Und es geht um die Rückkehr in unsere wahre Heimat. Doch dazu müssen wir auch verstehen, wann, wo und warum wir den Kurs des Lebens und der Lebensenergie verlassen haben und wie wir uns da wieder anschließen können.

Wenn wir all den Schlamassel hinter uns haben, der uns jetzt gerade um die Ohren fliegt, dann sollten wir danach auf einer höheren Stufe stehen. Ich denke, wir können es schaffen. Doch wir müssen uns dazu auch von den zahlreichen Sekretären, die die Macht an sich gerissen haben, trennen. Die werden nicht von selbst davonlaufen.

Wenn das alles, was geschehen ist und geschieht, einen Sinn ergeben soll, dann ergibt sich für mich nur diese Antwort: Wir sind einst die Stufe vom Urmenschen zum Menschen gegangen. Jetzt stehen wir vor der nächsten Stufe: zum bewußten Menschen. Doch das bekommen wir nicht einfach so in den Schoß gelegt. Das widerspräche auch einer echten Bewußtwerdung. Wir müssen es wollen, es begreifen und unseren bisherigen Kurs korrigieren. Nur dann wird es uns gelingen, Excalibur aus dem Stein zu ziehen oder den Gral frei von Mauern und Felsen zu finden. Dann wird es auch eine Versöhnung mit unserem Intellekt geben. Doch dieser wird bei den bewußten Menschen kein Herrscher, sondern nur noch Diener sein.

Autor:
Bernd Bieder

Kontakt und weitere Informationen:
www.bernd-bieder.de

Lebe die Gewißheit – oder: Später ist zu spät, und nie ist niemals gelebt …

Zu leben ist eine Entscheidung, die wir für uns selbst treffen sollten, jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde!

Vor längerer Zeit schrieb ich schon einmal in einem meiner Blogbeiträge, wie unbewußt wir eigentlich leben. Ob Konsum, Nahrung, Äußerlichkeiten, die Sprache oder unser Denken. Sogar daß wir atmen, als wäre es selbstverständlich. Ist es das denn auch?

Jeder Atemzug, den wir tätigen, ist für uns wie nichts. Nichts und wieder nichts. Denn wir nehmen ihn gar nicht mehr wahr. Oder tun wir es doch? Vielleicht, wenn wir uns darauf in der Stille konzentrieren und uns den ganzen Prozeß bewußt machen. So wie unsere Atmung, so lassen wir auch jegliche Besonderheiten an uns einfach vorbeiziehen.

Das Leben zum Beispiel:

Die größte Besonderheit und das verzwickteste Rätsel von allen. Etwas, das wir nicht aus der Ferne betrachten können wie einen Film. Denn die Hauptdarsteller sind wir selbst. Das Leben ist unsere Kulisse!

Ich kenne so viele Menschen, die sagen, daß das Leben viel zu schnell an uns vorbeizieht. Doch ist das wirklich wahr? Zieht es so schnell an uns vorbei, oder nehmen wir den Augenblick nur nicht mehr so wahr, wie wir es glauben zu tun? Wie wir es uns wünschen oder gar gerne hätten?

Ich weiß nicht, ob ihr oder du das so möchte(s)t … Ich jedenfalls nicht. Ich möchte nicht irgendwann begreifen müssen, daß ich hätte so viel mehr wahrnehmen können, wenn ich nur bewußter mit meinem Umfeld umgegangen wäre. Hätte, wäre, wenn – genau das möchte ich eben nicht! Ich möchte jetzt leben! Im Hier und Jetzt, in einer Zeit, einer Gelegenheit, die mich womöglich nie wieder beglücken wird.

Lebe die Gewißheit

Schaue ich meine Familie und die Menschen an, die ich liebe, so schaue ich tief in mein Herz hinein – denn da sind sie. Mein Herz in Hülle und Fülle! Und mit all dem, was ich bin, was ich sein möchte, was meine Hürden und meine Glücksmomente sind.

Mit all dem, was sie sind, was sie lieben und sie mir vermitteln. Mit all dem will ich voranschreiten!

Wir können so viel Ahnung haben und viel zu viel meinen, aber die Gewißheit des Lebens besteht nicht darin, sich auf ungewisse Dinge zu konzentrieren. Eine Frage zu beantworten und ein Rätsel zu lösen, bedeutet noch lange nicht, am Ziel zu sein. Und Glück oder Wahrheit bedeuten nicht immer, daß alles in Ordnung ist! Auch, wenn sie mit Sicherheit die bessere Wahl zwischen Lügen und Selbstzweifel sind.

Doch wenn wir ungewisse Dinge über uns herziehen lassen, dann können wir nicht erwarten, daß wir das Erlebte auch wirklich verstehen oder verarbeiten werden. Nur das bewußte Erleben bringt Gewißheit. Darum muß das Motto lauten: Lebe die Gewißheit, denn: später ist zu spät, und nie ist niemals gelebt …

In Liebe,
Mara Flor (18 J.)

Kontakt:
www.maraflorblog.de

Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

14.1.2024 – 18.2.2024 – 14.4.2024 – 12.5.2024

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 Sprachen der Liebe.

Termine in Wüstenrot: 14.1.2024 – 18.2.2024 – 14.4.2024 – 12.5.2024
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...

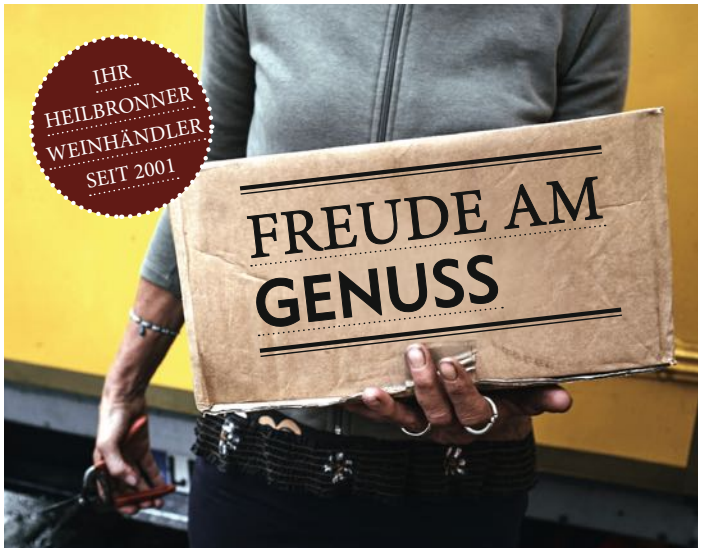
Buchtipp:

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



winery HEILBRONN

Weine, Sekte, Champagner

Kunden- und Firmenpräsente
Unser Service: Konfektionierung und Versand

Coupon ausschneiden und mitbringen:
Beim Kauf von drei Flaschen Wein bekommen Sie ein Winery-Weinglas gratis!

Winery Heilbronn Weinhandel GmbH · Lise-Meitner-Str. 11 · 74074 Heilbronn
Tel. 07131 591450 · info@winery-heilbronn.de · www.winery-heilbronn.de

GRANDER WASSERBELEBUNG

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

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

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

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

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

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

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Aktuelle Termine: 28.12.2023 – 29.1.2024 – 26.2.2024 – 25.3.2024

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.

Seit 2023 laden wir auch regelmäßig Referenten ein, die besondere Themen und Methoden vorstellen. Diese speziellen Abende werden über unseren E-Mail-Verteiler kommuniziert.

Beginn ist jeweils um 18.00 Uhr. Um 20.00 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 21.30/22.00 Uhr gehen alle wieder nach Hause.

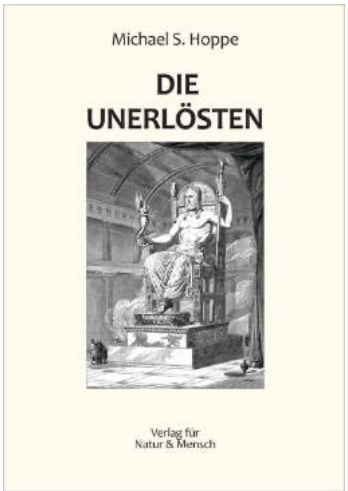
Da die Zahl der Teilnehmer limitiert ist, wird um rechtzeitige und verbildliche Anmeldung gebeten.

Aktuelle Termine
28.12.2023 – 29.1.2024 – 26.2.2024 – 25.3.2024
jeweils von 18.00 Uhr bis ca. 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

Ingrid Kappesser – Ebert
Dipl. Betriebswirtin(FH)
Wirtschaftsmediatorin (IHK)
I – K – E
Individuell – Konstruktiv – Effektiv
Georg-Minner-Straße 9
70806 Kornwestheim
Fon 07154 155 4856
Fax 07154 155 3140
Mobil 0170 311 4989
ike@ebertweb.de
www.ebertweb.de

Martin Lang Immobilien
»Die Zufriedenheit unserer
Kunden hat für uns oberste
Priorität.«
Martin Lang Immobilien
Jägerhausstr. 30
74199 Untergruppenbach-Donnbronn
Telefon: 07131 9739868
E-Mail: info@martin-lang-immobilien.de
www.immobilienmaklerheilbronn.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

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
Im Kupfertal 6
74670 Forchtenberg
Tel. 07947-9438840
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

OSTEOPATHIE

Osteopathie Uwe Steiner
Die Osteopathie nimmt jeden
Patienten als Individuum wahr und
behandelt ihn in seiner Gesamtheit.
Osteopathiepraxis Uwe Steiner
Hauptstr. 8, 71543 Wüstenrot
07945-942485
info@osteopathie-steiner.de
www.osteopathie-steiner.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

TIERSCHUTZ

Eulhof - Lebenshof im
Mainhardter Wald e.V.
Gemeinnützige Organisation
Spendenkonto:
VR-Bank Heilbronn-SHA
IBAN DE03622901001662030 09
BIC GENODES1SHA
Adresse:
Eulhof 50, Mainhardt, Germany
Tel.: 07903 932256
Email: eulhof@eulhof.de
www.facebook.com/Eulhof

Katzenfreunde Obersulm
»Alle unsere Katzen sind auf
Pflegestellen untergebracht.
Daher sind wir immer auf der
Suche nach Pflegestellen und
nach neuen Familien, bei denen
unsere Schützlinge endlich
ankommen dürfen.«
Adelgund Ott-Götz
Obersulm-Weiler, 74182 Obersulm
Email: Katzenfreunde-Obersulm@gmx.de
Tel.: 07130/405677
www.katzenfreunde-obersulm.jimdofree.com

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: **24.2.2024**
Erscheinungstermin: **11.3.2024**

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

GESUNDHEIT & WELLNESS

Gesundheits-Praxis
Anneliese Schlinger
Craniosacral-
Fußreflexzonen-
Viscerale Bauch-Massagen
Wellnessmassagen
Familienaufstellung
Wenzelstr. 13, 71560 Sulzbach an der Murr
Tel. 0175 4774146
E-Mail: Anneliese.Schlinger@web.de
www.gesundheitspraktikerin71560.com

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

HEILRAUM
Felicitas Jahnel
Energie-, Geistheilung für
Mensch & Tier
Nah- und Fernheilung
Trauma - Aufstellung nach
Franz Ruppert
Einzel-, Paar-, Gruppenaufstellung
Innere-Kind-Heilarbeit
Tel: 0176-34191446
www.felicitasjahnel.de

Tier-Energetische Behandlungen
Hilfreich für Ihr Tier (Hund, Katze, Pferd etc.) bei körperlichen und seelischen Beschwerden aller Art, bei Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, OPs, Umzügen, zur Sterbebegleitung.
Gerne berate ich Sie:
Petra Vizi
Info-Tel. 07264-9598888
servicemitherz@gmx.net

MEDIEN & PROJEKTE

»Mache dich nicht mit einer Sache gemein, auch nicht mit einer guten.« (Hans Joachim Friedrichs)
stattzeitung.org
Unabhängiger Journalismus für den Bodenseekreis und darüber hinaus.
www.stattzeitung.org

Corona-Aufarbeitung für bessere Zeiten!
»Unsere Alten wurden im Heim abgeschottet und sind einsam gestorben.«
Zentrum zur Aufarbeitung, Aufklärung, juristischen Verfolgung und Verhinderung von Verbrechen gegen die Menschheit.
www.zaavv.com

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

Deine NAOWA
Naturkosmetik- & Duftmanufaktur/
Heilpflanzen- & Yogaschule:
Raunächtekalender virtuelle Innenschau
ab 18.12.23
20.-21.1.24 Naturkosmetik herstellen
ab 4.-5.5.24 Kräuterjahresgruppe –
Basisausbildung 5% – 4 WE
22.-24.3.24 Detox Yoga & Wildkräuterkost
Energetic Yoga – Yoga deines Lebens
Di 17.30/Mi 9.00, 13.00, 18.30/Do 20.00
3 Ökoferienwohnungen am Hof/
Behandlungen/Versand
Der Nase nachgehen:
Shop geöffnet Do 10.00.-13.00/14.00-18.00
in Rosengarten-Tullau
Mobil: 01729819849
www.Naowa.de

Heilpraxis Birgit Sinn
Familien- und Paartherapie
Körperarbeit, Traumatherapie,
Krisen und Übergänge
Sterbeamme@ und Trauerbegleitung
Online Workshops, Seminare
Präsenz-Familienaufstellungen
2.12.23 und wieder ab März 24
Wochenendseminar Schöntal
13. bis 15.12.23 Konflikte & Polaritäten
Tagesseminare 2024
Kraftvolles ELEMENTal Basic Work
20.04./29.06./14.09.
In Schöntal und Untergruppenbach
Mehr Termine sowie
Weitere Infos & Anmeldungen
Newsletter, Blogartikel, Ausbildungen
74199 Untergruppenbach
07131-970652
0157-76073943
www.birgitsinn.de

Cacao-Ceremony und Trance-Tanz
bieten Aische Schwarz und
Eva Devi Kerkmann in Frankenhardt
oder bei Dir an.
Rituale der alten Weisheitstraditionen helfen uns auch heute noch, wieder in Kontakt zu treten mit uns selbst, mit Mutter Erde, dem Göttlichen und unserem höheren Selbst.
Kontakt:
Aische Schwarz
aischeblau@googlemail.com
Instagram @aischeluna
Eva Devi Kerkmann
EMK@EMKerkmann.com
www.authentic-yoga.de

Authentisches Yoga - Yogakurse, Workshops, Seminare,
200 Std. Yogalehrer/innen-Ausbildung
(im Frühjahr 2024 startet die nächste Ausbildung).
Finde deine eigene authentische Yoga-Haltung
und stärke so deine innere Haltung.
DEVI authentic YOGA
Eva Devi Kerkmann
emk@emkerkmann.com
www.authentic-yoga.de

Sonnenzentrum Sechselberg
Seminare – Vorträge
12.12.23 um 19.30h: Online-Vortrag
zur alternativen Krebstherapie
28.12.2023 um 15.00h: Seminar
»Energetische Jahresvorbereitung«
15.02.2024: Jahreskurs »LebensLust«
für Menschen mit Krebs
Info: Naturheilpraxis Elke Tegel
Tel. 07192-9358 858
tegel-naturheilpraxis.de/seminare

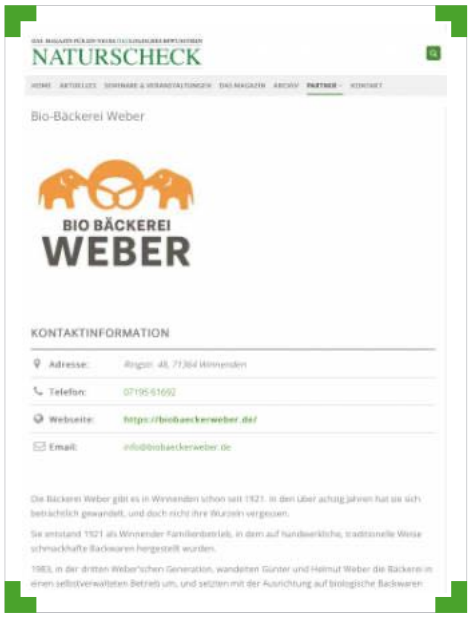
FÖRDERPARTNER GESUCHT!

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

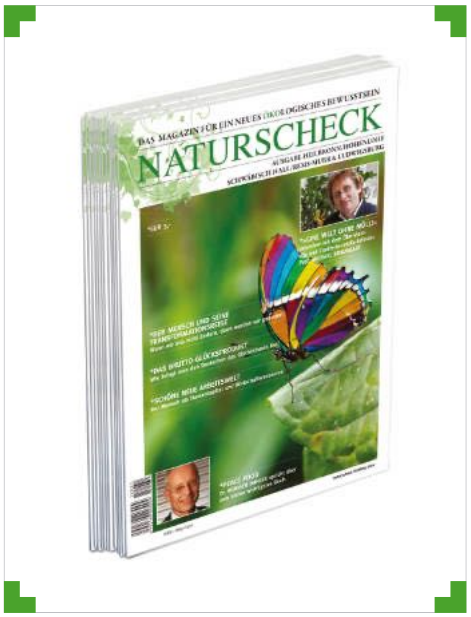


Webanzeige

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.:** .....

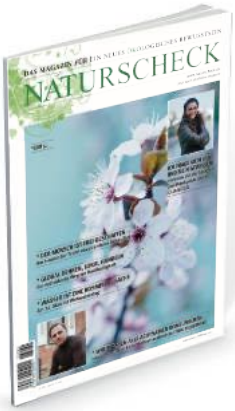
☐ **Ich bezahle per Lastschrifteinzug** ☐ **per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro**

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 Frühlingsausgabe 2024

WAS IST BIOZYKLISCH-VEGANER ANBAU?

Dr. agr. Johannes Eisenbach ist gelernter Landwirt und Agrarökonom. Seit 1982 engagiert er sich im Ökolandbau und hat mit Bio-Pionier Adolf Hoops die Grundlagen zu den Biozyklisch-Veganen Richtlinien erarbeitet.
Er lebt in Griechenland und koordiniert die Vermarktungsorganisation O.M.E.N., sowie das Panhellenic Biocyclic Vegan Network.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, Ayurvedazentrum, Bihlmaier Praxis, Brandl Praxis, Casa Medica, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok , Dr. Nadj-Papp, Elke Tegel, Engelhardt Stein & Duft, Föll Biohof, Garant – Uwe Reh, Hack Metzgerei, Hotel Rappenhof, Jana Falcke, Kasimir & Lieselotte, Kenter Kalkladen, Klarmodul GmbH, Kratzer Ölmühle, Krimmers Backstub, Lachschule Stuttgart, Lädle im Riegenhof, Martin Lang Immobilien, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Naturata, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Nelles Institut, Peter-Hess-Institut_Pihale, Punktgenau Seminare, Reber Wassertechnik, Reiki – Barbara Simonsohn, Schoppel Wolle GmbH, Sichererische Apotheke, Vogel Biohof, Wüstenrot – Alex Schmid, Zachersmühle

Umbruch, Transformation, Paradigmenwechsel.

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

Die Ausgabe Nr. 11 mit dem Titel »Jetzt die Weichen stellen« ist ab sofort erhältlich.

Informationen und Bestellung unter walnuss-blatt.de oder per E-Mail: info@walnuss-blatt.de

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

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: 1, 11, 12, 15, 18,
Andreas Scholz: 4, 28 – 30
Dr. phil. Wilfried Nelles: 6
Christina Leser: 24
Pixabay:16, 36, 48, 52, 56, 60, 62, 66, 70
Diana Monson: 40
Tanja Koch: 41
Dirk Müller: 42
Wikimedia Commons: 46
Selma Gienger: 59
Mara Flor: 73
Dr. agr. Johannes Eisenbach: 82

GRANDER WASSERBELEBUNG

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

Viele Menschen haben bereits von der GRANDER Wasserbelebung gehört. Der eine oder andere war sogar schon einmal in einem »Grander-Hotel« oder hat »belebtes Wasser« bei Freunden oder Bekannten getrunken.
Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

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

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

GRANDER®
BELEBTES WASSER

PURER TRINKGENUSS

Aktuelle
PRODUKT
NEUHEIT

www.grander.com

GRANDER-WASSERSPENDER SET

- Überall frisches, belebtes Wasser ohne Wasseranschluss stilvoll genießen
- Ein Naturprodukt von Hand gefertigt, geschliffen und gewachst
- Das Set: der GRANDER® Belebungssockel + der GRANDER® Wasserspender