

# NATURSCHECK

Das Magazin für ein neues ökologisches Bewußtsein

AUSGABE FRÜHLING 2024

EUR 5,-



**ES IST ZEIT FÜR INNERE VERÄNDERUNG**

Interview mit der  
Transformationsexpertin  
Prof. Dr. KATHRIN KÖSTER

**\* LEB WOHL, METAVERSUM**

Wir sehen uns auf der Metaebene

**\* QUO VADIS, BIO?**

Wie retten wir unsere Biobranche?

**\* DAS NATURSCHECK-SYSTEM 2024.0 –**

Wir verbinden Menschen, Unternehmen und Visionen!



**\* HEILEN MIT DER INTELLIGENZ DES KÖRPERS –**

Interview mit dem TCM-Experten Prof. Dr. HENRY J. GRETEN

ISSN: 1869-0300

[www.naturscheck.de](http://www.naturscheck.de)

24031

4 192160 204001

Da wir schon seit längerem spüren, daß an einer zusätzlichen Onlineausgabe kein Weg vorbeiführt, schreiten wir nun zur Tat. Und wir erleben dabei, welche faszinierenden Möglichkeiten uns das Internet bietet, wenn man sie achtsam nützt.

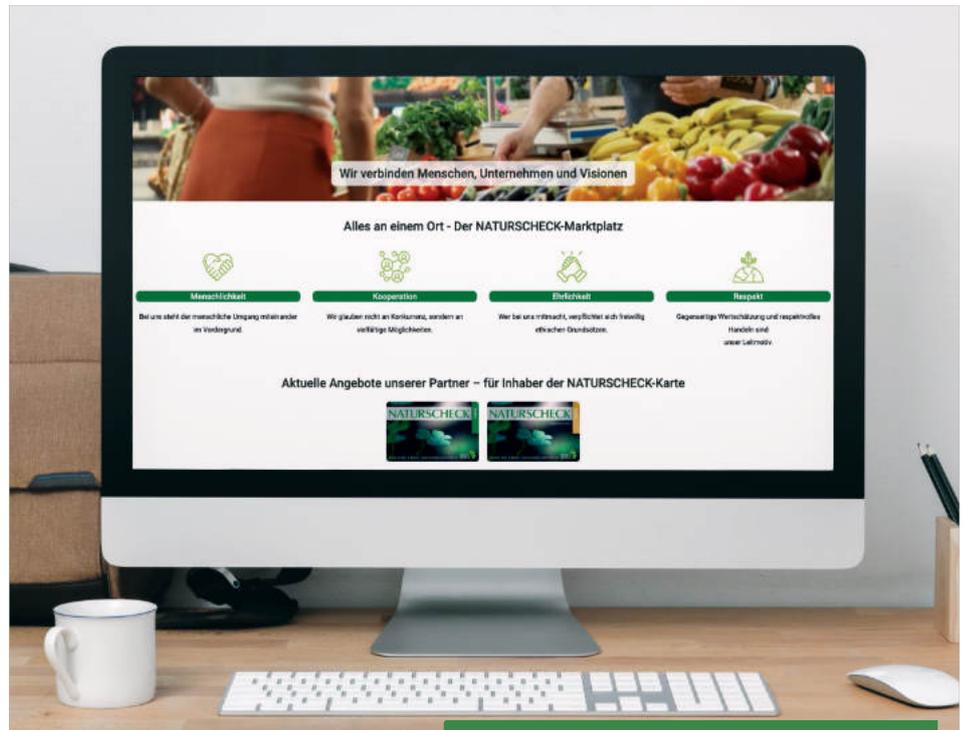
Pünktlich zum Frühlingsbeginn haben unsere neuen NATURSCHECK-Medien das Licht der Welt erblickt: Mit einem **Printmagazin**, einem »blätternbaren« **Onlinemagazin** und einem **Onlinemagazin-Blog** bilden wir die drei Leser-Generationen ab, die sich derzeit auf dem Planeten Erde tummeln.

Zudem haben wir einen **digitalen Marktplatz** geschaffen, der Menschen, Unternehmen und Visionen miteinander in Verbindung bringen soll und auf dem unsere Partner sinnvolle, innovative und nachhaltige Produkte präsentieren.

Mit diesen zusätzlichen Kommunikationsmöglichkeiten möchten wir aktiv, kreativ und mitgestaltend am großen Transformationsprozeß teilnehmen, der derzeit in allen Lebensbereichen stattfindet. Und wir laden Sie herzlich dazu ein, diesen Weg mit uns zu gehen.

Unsere weiteren Pläne und wie Sie sich aktiv an diesem Projekt beteiligen können, erfahren Sie in dieser NATURSCHECK-Ausgabe ...

Viel Freude und Inspiration beim Lesen!



[naturescheck.de/marktplatz](https://naturescheck.de/marktplatz)



[naturescheck.de/onlinemagazin](https://naturescheck.de/onlinemagazin)



**Michael Hoppe**

Herausgeber

## Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Frühlingsausgabe 2024.

Nach 15 erlebnisreichen Jahren mußten wir den NATURSCHECK einer echten Zäsur unterziehen, um nicht Gefahr zu laufen, unser Herzensprojekt an den aktuellen Zeitgeist zu verlieren.

Schon seit einiger Zeit ist uns bewußt, daß unser altes Vertriebs- und Finanzierungsmodell nicht mehr zeitgemäß ist. Dieses basierte auf der idealistischen Vision, daß einige wenige Menschen – nämlich unser kleines NATURSCHECK-Team und unsere Förder- und Werbepartner – zehntausenden von »Gratislesern« unser bewußtseinsbildendes Magazin kostenlos zur Verfügung stellen können. Denn neben den etwa 20 % bezahlenden Abonnenten wird bis heute 80 % der Auflage über kostenlose Verteil-

stellen, Förderpartner und über Lesezirkel unters Volk gebracht.

Nur so war es überhaupt möglich, zehntausende Menschen auf den NATURSCHECK aufmerksam zu machen. Denn Magazine, die nur im Handel erhältlich sind, verkaufen in der Regel nur etwa 20-30 % ihrer Auflage. Der Großteil der Hefte wird meist ungelesen »entsorgt«.

Aufgrund der politisch verursachten Wirtschaftskrise einerseits und der explodierenden Energie- und Herstellungskosten andererseits (wir haben seit Ende 2022 einen um über 30 % gestiegenen Druckpreis zu verkraften), wurde immer deutlicher, daß es für die Zukunft nur zwei Alternativen gibt: entweder das Handtuch zu werfen oder völlig neue Wege zu gehen.

Da Aufgeben für uns nie eine Option war, haben wir ganz tief in uns hineingelauscht und unsere inneren Antennen auf Empfang gestellt. Das Resultat ist, daß wir 2024 die Brücke zwischen Printmagazin und Onlinemagazin schlagen und die vielen Vorteile des WorldWideWeb nutzen.

Kostenloses Lesen ist im Internet kein Problem – darum ist unser monatliches Onlinemagazin auch für jeden frei erhältlich. Gedruckte Magazine vieltausendfach zu verschenken, ist jedoch ein wirtschaftliches Auslaufmodell.

Das vorliegende Printmagazin wird es also weiterhin geben, und wir werden versuchen, es qualitativ noch aufzuwerten. Denn die Zahl unserer Leser und Abonnenten steigt erfreulicherweise beständig an. Wobei die kostenlosen Verteilstellen sicher sukzessive weniger werden.

Vieles ist derzeit im Umbruch auf diesem, uns nur »geliehenen« Planeten. Während die alten Systeme ihren Zenit überschritten haben und nicht mehr wirklich tragfähig sind, ist das Neue längst da und muß nur von seinen unnatürlichen Fesseln befreit werden.

Wenn wir mutig nach vorne schreiten und den inneren Widerstand gegen das Unabwendbare aufgeben, erwarten uns ereignisreiche, aber auch segensreiche Tage. In Krisen werden von jeher Helden geboren. Und daß auch unser schönes Land neue Helden dringend benötigt, dürfte sich inzwischen überall herumgesprochen haben.

Anstatt die unübersehbaren Folgen der aktuellen politischen Entscheidungen zu beklagen, sollten wir uns fragen, wie wir zum spirituellen Phönix werden können, der der Asche des Vergänglichen entsteigt und damit sich selbst und seinen Mitmenschen aufwärts hilft.

Denn dorthin geht der Weg! Zumindest für all jene, die diesen Weg gehen wollen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und uns allen viel Freude beim Lesen und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben.

*Michael Hoppe*

Michael Hoppe und das Naturscheck-Team.

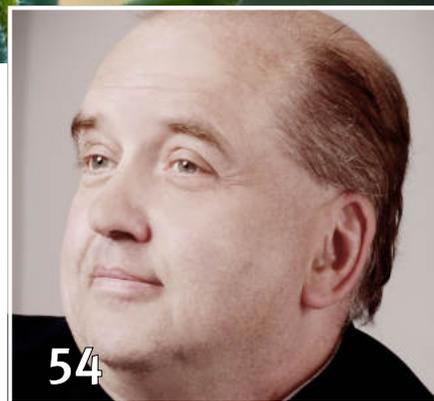
**P.S. Liebe Leserinnen und Leser, sollten Sie unser Heft bisher an einer der vielen Verteilstellen kostenlos erhalten haben, dann möchten wir Sie darauf hinweisen, daß wir ab der nächsten Ausgabe zahlreiche dieser Verteilstellen streichen müssen. Eine solch große Zahl an Gratisheften ist heute nicht mehr finanzierbar.**

**Wenn Ihnen unser Magazin ans Herz gewachsen ist, würden wir uns freuen, wenn Sie sich für ein Abonnement entscheiden. Das Bestellformular finden Sie in diesem Heft. Alternativ erscheint seit Februar ein kostenloses, monatliches Onlinemagazin. Dieses finden Sie unter: [www.naturscheck.de](http://www.naturscheck.de)**



### ES IST ZEIT FÜR INNERE VERÄNDERUNG – Interview mit der Transformationsexpertin Prof. Dr. KATHRIN KÖSTER

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



54

### HEILEN MIT DER INTELLIGENZ DES KÖRPERS – Interview mit dem TCM-Experten Prof. Dr. HENRY J. GRETEN

Professor Greten ist die Nr. 1 unter Deutschlands naturheilkundlichen Ärzten und der Experte für Traditionelle Chinesische Medizin. Er hat zahlreiche Lehrbücher verfaßt, ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für TCM und leitet das Institut für Chinesische Medizin in Heidelberg. Zudem lehrte er an verschiedenen Universitäten – unter anderem auch in China – und behandelt täglich Patienten. NATURSCHECK traf den TCM-Weltreisenden in seiner Praxis in Heidelberg



20

### QUO VADIS, BIO? – Interview mit Jörg Kunze

Vor über 30 Jahren hat sich Jörg Kunze mit seinem »Holzhof« in Gerabronn auf den Ladenbau für Biomärkte spezialisiert. Seitdem ist er deutschlandweit in Bio-Fragen unterwegs und hat die Entwicklung der Branche hautnah miterlebt. Seit 2019 betreibt er mit dem »Bio-Ritter« in Schwäbisch Hall selbst einen Bioladen. Und wie viele Biopioniere ist auch Jörg Kunze verwundert, daß unter »grüner« Regierungsbeteiligung ein wahres Bioladensterben eingesetzt hat: Hunderte Geschäfte mußten seit 2022 die Segel streichen. Quo vadis, Bio?



12

## LEB WOHL, METAVERSUM – Wir sehen uns auf der Metaebene!

»Der Weg des einsamen Wolfs ist zu Ende. Tut euch zusammen. Verbannt das Wort Kampf und Mühsal von eurer Haltung und aus eurem Vokabular. Alles, was wir jetzt tun, muß auf eine heilige Art getan werden, als Feier und als ein Fest. Wir sind diejenigen, auf die wir immer gewartet haben.«

## Interviews

- 8 Es ist Zeit für innere Veränderung – Interview mit der Transformations-  
expertin Prof. Dr. Kathrin Köster
- 30 Biozyklisch veganer Anbau – Interview  
mit dem Agraringenieur Dr. Johannes  
Eisenbach
- 40 Gespräch mit dem Finanzexperten und  
»Mr. Dax« Dirk Müller
- 54 Heilen mit der Intelligenz des Körpers –  
Interview mit dem TCM-Experten Prof.  
Dr. Henry J. Greten

## Bewußtsein

- 6 Das NATURSCHECK-System 2024.0 –  
Wir verbinden Menschen, Unternehmen  
und Visionen!
- 16 Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der  
Polarität«
- 46 Blockchain – die Revolution des  
Finanzsystems?
- 50 Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser ...
- 60 Die urmenschliche Sehnsucht nach  
Verbundenheit – als grundlegender  
Aspekt von Heilung



24

## ARTENSCHWUND – Und was wir dagegen tun können!

Nicht nur in den Entwicklungsländern, sondern auch in der NATURSCHECK-Region gehen die Tierbestände immer weiter zurück. Naturschützer kritisieren monotone, pestizid- und herbiziddurchtränkte Ackerflächen, in denen Insekten, Vögel und andere Feldbewohner kaum noch Nahrung finden. Wer sich damit nicht abfinden will, der findet hier Tipps, um diesem Trend entgegenzusteuern.

## Regionales

- 24 Artenschwund – Und was wir  
dagegen tun können!

## Natur & Mensch

- 27 20 Vogelarten nicht mehr  
»schützenswert« – Naturschutz  
versus Windkraftlobbyismus
- 28 Der Igel ist das Tier des Jahres 2024

## Gesundheit & Heilung

- 34 Borax – ein uraltes Heilmittel für  
eine neue Zeit
- 37 Heilpflanze Hanf
- 64 Schau mir in die Augen –  
Einführung in die Irisdiagnostik

## Serien

- 44 Wie retten wir unser Bargeld?
- 38 Aus der Welt der Kräuter
- 39 Biokochen mit Frau Koch
- 62 Rosinas Gesundheitstipps



40

## DEM FLUSS DES LEBENS ACHTSAM FOLGEN – 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. Auch die Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft beobachtet Dirk Müller mit wachem Auge.

## Marktplatz

- 68 Der NATURSCHECK-Marktplatz
- 70 Beispielangebote Marktplatz

## Seminare, Buchtipps, Kleinanzeigen

- 66 NATURSCHECK-Bewußtseinstage 2024 –  
Werkzeuge für das tägliche (Über)Leben
- 67 Tagesseminar – Die Macht der Sprache
- 67 Halbtagesseminar: Die Magie der  
Zahlengesetze
- 76 Gewerbliche & Private Kleinanzeigen
- 79 Buchtipps
- 80 Branchenbuch & Förderpartner
- 81 Abonnement
- 82 IMPRESSUM

# Das NATURSCHECK-System 2024.0 – Wir verbinden Menschen, Unternehmen und Visionen!



Liebe Mitmenschen, schon mehrfach haben wir über die Entstehung des NATURSCHECK-Magazins berichtet. Alles begann mit einer Idee und mit der Liebe zur Natur. Da die Natur wie eine große Bank ist, aus der wir seit Urzeiten achtlos und maßlos entnehmen, wollten wir eine Art Naturwährung schaffen, die Mutter Erde etwas zurückgibt. Unsere idealistische Ursprungsvision war, gedruckte Natur-»Schecks« auf den Markt zu bringen, bei deren Nutzung Kunden besondere Angebote erhalten und die teilnehmenden Unternehmen einen festgelegten »Naturzins« an Natur- und Tierschutzprojekte weiterleiten.

Im Grunde ganz einfach und eine echte Win-Win-Situation für alle Beteiligten, nach dem Vorbild der synergetischen Kreisläufe in der Natur. Denn jeder profitiert von diesem System: der Unternehmer, der Kunde und natürlich die wesenhafte Welt, die uns alle umgibt. Um dieses Prinzip zu erklären, wurde 2009 das NATURSCHECK-Magazin ins Leben gerufen.

## NATURSCHECK 2024.0

Fast 15 Jahre sind seitdem vergangen, und unser »Magazin für ein neues ökologisches Bewußtsein« hat seinen Platz in der großen Medienlandschaft gefunden. In dieser Zeit ist es uns nicht nur gelungen, zehntausende Leser regelmäßig über nachhaltige Initiativen und ganzheitliche Bewußtseinsthemen zu informieren, Natur- und Tierschutzprojekte aktiv und finanziell zu unterstützen, gemeinnützige Vereine und Solidarische Landwirtschaftsgruppen mitzugründen und vieles andere mehr ... Wir konnten auch wichtige menschliche Kontakte knüpfen zwischen Gleich- oder Ähnlichgesinnten in allen Lebensbereichen.

Da sowohl unser persönliches, als auch unser zukünftiges wirtschaftliches »Überleben« nur durch faire und nach-

haltige Kooperationen gewährleistet werden kann, nehmen wir dies zum Anlaß, unsere Ursprungsvision 2024 wieder aufleben zu lassen und das »Naturescheck-System« allen Menschen zur Verfügung zu stellen. Und wir rufen Sie alle dazu auf, sich an diesem System zu beteiligen!

## Es ist ganz einfach – und alle profitieren!

Und so funktioniert es: Seit dem 10.2.2024 erscheint neben der **NATURSCHECK-Printausgabe** ein zusätzliches monatliches **NATURSCHECK-Onlinemagazin**. Das Onlinemagazin ist kostenlos und trägt dazu bei, noch mehr Leser zu erreichen und noch mehr Menschen zu vernetzen.

Zudem entsteht auf [naturescheck.de](https://naturescheck.de) ein digitaler **Marktplatz**, auf welchem besondere Angebote unserer Partner, nachhaltige Initiativen und geförderte Projekte präsentiert werden. Der Marktplatz wird im März 2024 freigeschaltet.

Dazu bieten wir – in Anlehnung an unsere Ursprungsvision – eine individuelle »Natur-Scheckkarte« an. Immer wenn diese eingesetzt wird, fließt ein »Naturzins« an eines unserer geförderten Projekte. Die Karte ist ebenfalls kosten-

los. Die einmalige Bereitstellungsgebühr in Höhe von 25.- Euro für Registrierung, Herstellung, Versandkosten etc. wird von einem unserer Partner übernommen!

Unterstützer unseres Projektes können sich als **NATURSCHECK-Botschafter** einbringen und aktiv dazu beitragen, daß sich das **NATURSCHECK-System** immer mehr verbreitet. Dafür erhalten Sie einen finanziellen Erfolgsbonus.

## Mit oder ohne Karte?

Um es für »Kartennuffel« vorzuschicken: Die **NATURSCHECK-Karte** ist nicht Voraussetzung, um am **NATURSCHECK-System** teilnehmen zu können. Das kann jeder, der Lust und Interesse daran hat.

Mit der **NATURSCHECK-Karte** erhält der Karteninhaber jedoch zusätzliche Rabatte oder Sonderleistungen bei einigen unserer Partnerunternehmen und bei unserem Verlag.

Mit der Nutzung des **NATURSCHECK-Systems** profitieren nicht nur Sie selbst und die nachhaltige, regionale Wirtschaft, sondern auch die von uns geförderten Initiativen und Projekte. Darum – machen Sie mit! Werden Sie Teil einer gemeinsamen Vision!

Sie riskieren dabei nichts, haben keinerlei Verpflichtungen und keine Abonnement- oder sonstigen Kosten!

Für Ihre Teilnahme benötigen wir lediglich Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Zustimmung, daß wir Ihnen eine monatliche Benachrichtigung senden dürfen, sobald das Onlinemagazin jeweils erscheint. Oder Sie schauen einfach regelmäßig auf unserem Marktplatz vorbei.



## Die NATURSCHECK-Karte – Wir bieten zwei Kartenmodelle an:

1. Mit der »grünen« **NATURSCHECK-Karte** können Karteninhaber auf besondere Angebote unserer Partner zugreifen und erhalten Rabatte, Sonder- oder Gratisleistungen. Sowohl vor Ort in den teilnehmenden Praxen, Firmen und Geschäften (gegen Vorlage der Karte), als auch in den angebundenen Online-Shops (mit einem entsprechenden Bestellcode).

– Zudem erhalten Karteninhaber eine monatliche Infomail mit einem Link zum monatlich erscheinenden **NATURSCHECK-Onlinemagazin**, in welchem – neben vielen redaktionellen Beiträgen – auch auf die Marktplatzangebote hingewiesen wird.

Die »grüne« **NATURSCHECK-Karte** ist kostenlos, und die einmalige Bereitstellungsgebühr in Höhe von 25.- Euro für Registrierung, Herstellung, Versand, etc. wird von einem unserer Kooperations- und Werbepartner übernommen. Der jeweilige »Sponsor« ist auf der Kartenrückseite vermerkt.

Da unser gesamtes **NATURSCHECK-System** auf Synergie und Freiwilligkeit basiert, können Neukarteninhaber als »freiwilligen Energieausgleich« gerne eines unserer Natur-, Tier- oder Kinderschutzprojekte direkt unterstützen. Auf Wunsch erhalten Sie dafür eine Spendenquittung.

2. Mit der »goldenen« **NATURSCHECK-Karte** können Karteninhaber ebenfalls auf spezielle Angebote unserer Partner zugreifen und erhalten Rabatte, Sonder- oder Gratisleistungen, eine monatliche Infomail und das monatliche **NATURSCHECK-Onlinemagazin**.

– Zusätzlich erhalten Goldkarteninhaber 10 % Rabatt auf Anzeigen im **NATURSCHECK-Print- und Onlinemagazin**, auf **NATURSCHECK-Veranstaltungen** und Seminare und auf vom **NATURSCHECK-Verlag** direkt vertriebene Produkte. (Bücher, Magazine, Hanfprodukte, etc.) Sollten Goldkarteninhaber auf den Rabatt verzichten, geht er an die von uns unterstützten Projekte und Initiativen.

– Inhaber der »goldenen« **NATURSCHECK-Karte** können sich auch als **NATURSCHECK-Botschafter** einbringen und aktiv dazu beitragen, daß sich das **NATURSCHECK-System** immer mehr verbreitet. Dafür erhalten Sie einen finanziellen Erfolgsbonus, den Sie sich entweder ausbezahlen lassen oder den unterstützten Projekten zur Verfügung stellen können. Weitere Informationen hierzu direkt beim Verlag.

Die »goldene« **NATURSCHECK-Karte** kostet 99.- Euro pro Jahr (inkl. MwSt.) Die einmalige Bereitstellungsgebühr in Höhe von 25.- Euro wird von einem unserer Kooperations- und Werbepartner übernommen. Der jeweilige »Sponsor« ist auf der Kartenrückseite vermerkt.

## Werden auch Sie NATURSCHECK-Partner!

Ganzheitlich und nachhaltig orientierte Dienstleister und Unternehmer können sich dem **NATURSCHECK-System** anschließen und ihr Unternehmen, ihre Angebote, ihre Veranstaltungen und Produkte im **NATURSCHECK-Print- und Onlinemagazin**, auf unserem Marktplatz oder durch andere kreative Maßnahmen präsentieren. Beratung und nähere Informationen zu den Teilnahmebedingungen erhalten Sie beim Verlag.

### Kontakt und Kartenbestellung

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



*Wir haben gerade als Kollektiv die  
einzigartige Möglichkeit, zu den Wesen  
zu werden, die wir wirklich sind.*

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

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

*Liebe Kathrin, derzeit ist die komplette Welt im Wandel. Das Alte vergeht, und etwas Neues entsteht. Die einen sehnen diese Veränderung herbei, die anderen fürchten sich davor, zu Marionetten eines aufoktroierten »Great Reset« zu werden. Du bist ja seit vielen Jahren Transformationsexpertin. Wie erlebst Du diese Wendezeit? Und wie wird man vom passiven Beobachter zum bewußten Mitgestalter?*

**Kathrin Köster:** Die Wendezeit erlebe ich als ‚Werdezeit‘: Wir haben gerade als Kollektiv die einzigartige Möglichkeit, zu den Wesen zu werden, die wir wirklich sind. Natürlich geht das mit Ängsten einher, zumal all die Systeme, mit denen wir groß geworden sind und an die wir geglaubt haben, sich als hohle Fassaden entpuppen, die keine Sicherheit (mehr) bieten. Dieses massive Versagen der Institutionen kann jedoch als Segen für die eigenverantwortliche Entwicklung angesehen werden. Wenn nichts mehr da ist, woran wir uns festhalten können, dann sind wir auf uns selbst gestellt und auf die Mitmenschen, mit denen wir direkt zu tun haben. Wir bekommen also einen freundlichen Schubs vom Universum oder von wem auch immer, damit wir uns davon verabschieden, allen möglichen Personen die Verantwortung für unser Leben anzuvertrauen, nur nicht uns selbst.

Wir sind gut beraten, unsere gesamte Kraft darauf zu lenken, uns selbst zum ‚Hauptprojekt‘ unseres Lebens zu machen, uns selbst zu beobachten und unsere Tricks, mit denen wir uns sabotieren, zu durchschauen. Wenn man klarer sieht, wie die eigenen Gedanken und Emotionen das (mit-)erschaffen, was man da draußen in der Gesellschaft sieht, kommt ein gigantisches Gefühl der Selbstermächtigung. Am besten gelingt das durch Abschalten vom Strom der Negativnachrichten. Das schafft erst einmal eine Grundruhe, in der man sich dann voll auf sich konzentrieren kann. Das hat nichts mit Ignorieren, Realitätsferne oder Egoismus zu tun, sondern mit dem Anerkennen dessen, daß man kein Opfer, sondern Gestalter ist, der gut für sich sorgt. Mit dem bewußten Gestalten fängt man bei sich selbst an, beispielsweise, indem man dem Verstand Einhalt gebietet, wenn er sich endlos Horror-Szenarien ausdenkt. Wie das im Detail geht, beschreibe ich in meinem Inner Leadership Buch, Kapitel 3 und Kapitel 5.

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

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

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

Vor allem hat mich beeindruckt und befremdet, wie das Kollektiv ‚funktioniert‘, und wie der Einzelne dazu gebracht wird, sich bedingungslos anzupassen. ‚Do it anyway‘ lautete die Parole. Offen gestanden, hat mich das Leben in Japan an meine Grenzen geführt: Sowohl, was die Komplexität der vielschichtigen Sprache angeht, als auch mein Wille und meine Fähigkeit zur ‚bedingungslosen‘ Anpassung. In dieser ‚Grenzerfahrung‘ habe ich wertvolle Erkenntnisse darüber gewonnen, wie ich von meiner eigenen Kultur geprägt wurde, was mich ausmacht, und was für mich persönlich ein lebenswertes Leben ist. Das hat mich Stück für Stück in die persönliche Transformation eintauchen lassen, was sich dann immer mehr auch zum Fokus meiner Wissens- und Erfahrungsvermittlung entwickelte.



### 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](http://www.hofmetzgerei-hack.de)

**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 \*\*\*S Hotel und Gutsgaststätte

Rappenhofweg 1 74189 Weinsberg

Tel: 07134/5190 Fax: 07134/51955

DE-ÖKO-006

[www.rappenhof.de](http://www.rappenhof.de) [rezeption@rappenhof.de](mailto:rezeption@rappenhof.de)



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

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

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

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

*Du bist die Begründerin der Joy Academy, deren Motto lautet: »Clarity with Joy – Es ist Zeit für innere Veränderung!« Die Frage aller Fragen: Wie überwinden wir unser altes, oft ferngesteuertes Ego und transformieren uns selbst hin zu einem freien, freudvollen und vor allem selbstgeführten Leben?*

**Kathrin Köster:** Um die Frage aller Fragen mit der Antwort aller Antworten zu verbinden: Schritt eins lautet: »Ja, ich will« – wie vor dem Traualtar! Wenn man nicht fest entschlossen ist, sich zu transformieren, wird es nicht funktionieren. Das ist kein ‚Nebenjob‘, sondern das ist für ein paar Jahre oder ein ganzes Leben lang die Hauptbeschäftigung. Die gute Nachricht ist: Ich beobachte eine Beschleunigung dieses Prozesses bei denen, die sich in den letzten Jahren auf den Weg zu sich selbst gemacht haben. Der Druck durch die bestehenden Systeme scheint als Motivations-Rückenwind bei vielen zu wirken, sich ‚druckfrei‘ zu machen.

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

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

Und wer hat die Führung in diesem Team? Nicht mehr der Verstand! Er ist gefüttert von Daten und Fakten aus der Vergangenheit. Wir brechen nun aber in eine Zukunft auf, die sich völlig von dem, was wir kennen, unterscheidet. Also ist es angesagt, auf unser eigenes inneres Wissen zurückzugreifen, das wir uns als intuitive Intelligenz in einer Art Cloud abgespeichert vorstellen können. Dort finden wir Eingebungen und Geistesblitze zu allen Problemen, denen wir uns in diesen Zeiten des Umbruchs gegenübersehen. Und wenn Herz und Verstand nicht so viel Lärm machen, kommen wir immer leichter an diese hilfreichen Infos in uns selbst heran.

*Kannst Du unseren Lesern einen ganz konkreten Tipp geben, wie es uns gelingt, das Alte loszulassen und sich ganz dem Neuen hinzugeben? Denn wir tragen ja alle unbewußte Programme in uns, die unser Schicksal bestimmen. Oder anders gefragt: Wie werden wir frei?*

**Kathrin Köster:** Keine Energie mit ‚Kampf gegen‘ verschwenden, radikal akzeptieren, daß alles ok ist, auch wenn es Ängste verursacht. Raus aus dem inneren Widerstand und dem Hadern: Das System, wie wir es bisher kannten, war schon seit vielen Jahrzehnten im Ungleichgewicht und im besten Falle ‚suboptimal‘. Nun haben wir die wunderbare Chance, etwas aufzubauen, das sowohl uns Menschen als auch der Natur dient. Wenn der Verstand wieder die Bremse drückt mit Gedanken, die beispielsweise mit »Ja, aber« beginnen, kann man ihm sofort die ‚Rote Karte‘ zeigen und ihn auf die imaginäre Ersatzbank setzen. Sollte er sich nicht so leicht den Mund verbieten lassen, kann er mit Aufgaben beschäftigt werden: ‚Beschreibe mal die Tätigkeit, die ich gerade ausübe.‘ Es geht darum, den Verstand im Jetzt zu halten, ihn darauf zu fokussieren, was gerade abläuft. Sobald wir uns gedanklich in die Vergangenheit oder in die Zukunft bege-

ben, schwächen wir uns selbst.

Freiheit gedeiht auf dem Boden des inneren Friedens. Jede Tätigkeit, der man sich voll fokussiert hingibt, kann Zufriedenheit und den Einklang mit sich selbst bringen. So kann das Schnippeln von Gemüse dazu dienen, innerlich Frieden und Freude zu empfinden, indem man sich an der Farbe des Gemüses ergötzt, die Struktur wahrnimmt, spürt, wie einem schon das Wasser im Munde zusammenläuft beim Gedanken an den ersten Bissen der leckeren Speise, die man da voller Hingabe zubereitet. Der innere Frieden ist somit unabhängig von bestimmten Tätigkeiten. Man kann ihn in allem finden, natürlich auch im Atmen.

Zelebriert man immer mehr diese Momente des inneren Friedens, werden diese immer länger. Wenn man sich zusätzlich mit Menschen umgibt, die auch die volle Verantwortung für ihr eigenes Denken und Fühlen übernehmen, kann man sich gegenseitig guttun und damit positive Energie erzeugen, die sich beispielsweise in gemeinsame Projekte investieren läßt.

So wird langsam aus dem inneren Frieden die Freiheit, sein Umfeld selbst zu gestalten. Eine zunehmende Anzahl von Menschen schreitet auf diesem Weg voran. Daher geht es mit der Transformation immer schneller im Sinne von bewußteren Menschen, auch wenn es eine Art Zeitverzögerung gibt, da die Umwelt mit ihren Widerspiegelungen zeitlich ein wenig hinterherhinkt. Einfach nicht irritieren lassen und bei sich bleiben.

*Liebe Kathrin, ganz herzlichen Dank für das wieder sehr inspirierende Gespräch.*

*Das Interview führte*

Michael Hoppe

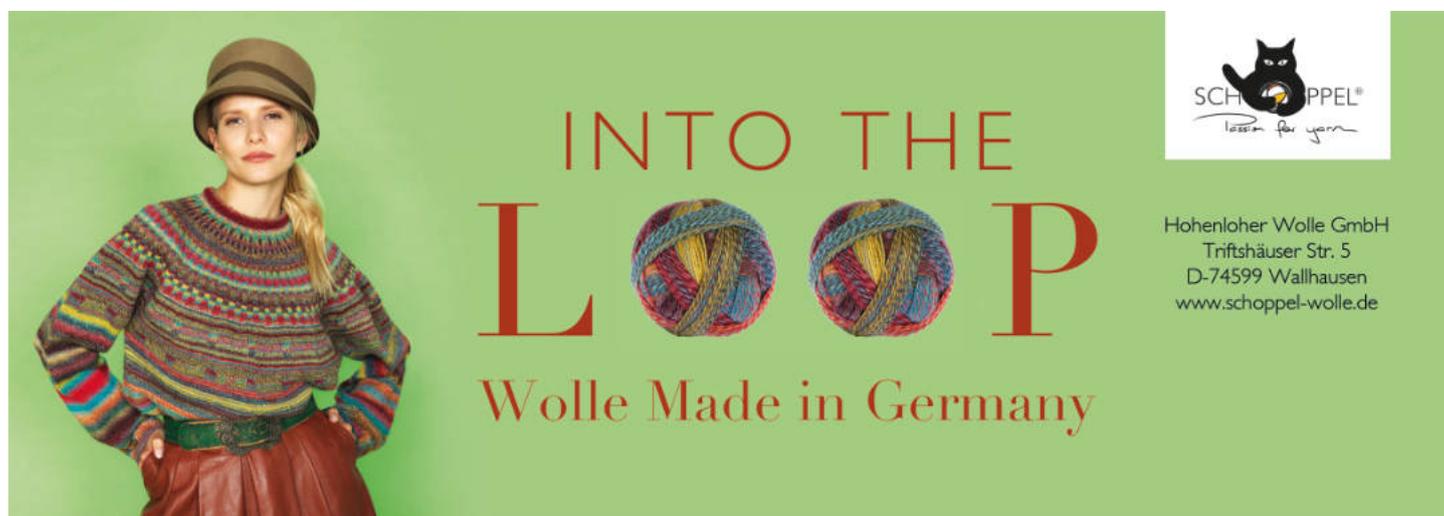
*Weitere Informationen & Kontakt*

[www.joy-academy.eu](http://www.joy-academy.eu)

[www.koesterpartner.de](http://www.koesterpartner.de)

[Koester@koesterpartner.de](mailto:Koester@koesterpartner.de)

**Zur Info:** Am 23. März 2024 beginnt unsere nächste Runde der Selbst-Transformations-Ausbildung. Das ist für Fortgeschrittene, die den Turbogang zur inneren Freiheit einschalten wollen.



INTO THE  
LOOP  
Wolle Made in Germany

SCHOPPEL®  
Lassen für yarn

Hohenloher Wolle GmbH  
Triftshäuser Str. 5  
D-74599 Wallhausen  
[www.schoppel-wolle.de](http://www.schoppel-wolle.de)

# Leb wohl, Metaversum – Wir sehen uns auf der Metaebene!



»Der Weg des einsamen Wolfs ist zu Ende. Tut euch zusammen. Verbannt das Wort Kampf und Mühsal von eurer Haltung und aus eurem Vokabular. Alles, was wir jetzt tun, muß auf eine heilige Art getan werden, als Feier und als ein Fest. Wir sind diejenigen, auf die wir immer gewartet haben.«

Als mir meine Frau vor einigen Wochen mitteilte, daß sie ihre Freundin in den USA besuchen möchte, fiel mir diese Botschaft der Hopi-Ältesten aus dem Jahre 2001 wieder ein. Denn seit vielen Jahren plane ich eine Reise nach Arizona zu meinen Namensvettern und Blutsbrüdern im Geiste und schiebe sie doch immer wieder auf.

Unzählige Male habe ich die Hopi-Weisheiten zitiert, von der Hopi-Sicht auf die Geschichte der Menschheit erzählt und die Hopi-Philosophie in meine Texte und Seminare mit aufgenommen. Und plötzlich waren sie wieder allgegenwärtig.

Wenige Tage später erhielt ich den Gradido-Newsletter, und er wurde mit denselben Hopi-Worten eingeleitet. Im Briefkasten lag das neue WALNUSSEBlatt, das mein Freund Pedro Kraft herausgibt. Und die Anfangszeilen im Vorwort? Das Hopi-Zitat.

Als ich mich kurz geschüttelt hatte, fielen mir meine eigenen Worte wieder ein, die ich in meiner Dezember-Rundmail 2023 an tausende von Menschen richtete:

»Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei! 2024 wird das Jahr der Kooperationen! Viele einsame Wölfe erkennen inzwischen, daß ihnen so langsam die Luft ausgeht. Alleine gegen den Strom zu schwimmen, ist sehr anstrengend und nur eine Zeitlang möglich – irgendwann müssen wir (nach dem Vorbild der Natur) synergetische Kooperationen eingehen, von denen alle Seiten gleichermaßen profitieren. Gemeinsam sind wir deutlich stärker!

Nicht umsonst versucht man, uns zu spalten und voneinander zu trennen – und uns einzureden, der Mensch sei ein Schädling und sollte am besten gar nicht existieren.

Der weise Paracelsus hingegen vertrat die Ansicht: *»Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Und der höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe.«*

## Die einsamen Wölfe

Hier könnten wir uns die elementare Frage stellen: Wenn das Gemeinsame so wichtig ist, wenn wir uns alle gegenseitig heilen können, warum tun wir es nicht? Warum rudert jeder von uns in seiner eigenen kleinen Nußschale gegen die Unbilden des Daseins an? Warum leben Millionen von Eremiten in Millionen von Eremitenstädten und gehen grußlos aneinander vorbei?

Oder formulieren wir die Frage anders: Wie wird man zu einem solchen Eremiten? Und wie wird man zu einem einsamen Wolf? Der Philosoph Friedrich Nietzsche sagte einmal sinngemäß: *»Wer sich entschlossen hat, auf hohen Bergen zu leben, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er dort niemanden trifft.«*

Ja, wer hohe Ideale hat, noch höhere moralische Wertvorstellungen, idealistische, himmelweit über das Irdische hinausragende, aber meist nicht »realitätskompatible« Ideen und Ge-

danken, wer sich wie ein Fremdling unter den Menschen fühlt, unverstanden, mißverstanden, gefangen in der Matrix, wie der Außerirdische ET auf einem fernen, feindseligen Planeten gestrandet, auf einem winzigen Eiland inmitten der unendlichen Weite des anonymen Menschenmeeres ...

Wer sich nicht auf Mutter Erde verwurzelt fühlt, sondern sich immer mit den Füßen am Boden festkrallen muß, um nicht nach oben wegzufallen, ja, wer all diese unüberbrückbaren Widerstände gegen die Wirklichkeit in sich vereint – für den bleibt neben Dauerdepression und Selbstbetäubung letztlich nur eins: die endgültige Realitätsflucht und der Schritt hinein in das virtuelle Metaversum, in dem ihm alle seine sehnsuchtsvollen, surrealen Wünsche erfüllt werden. Dafür muß er nur seine Seele an der Eingangstür abgeben – und schon ist er alle Sorgen los!

## Warum ich das alles schreibe?

Weil ich selbst ins Gedankennirwana abgetaucht bin und den allergrößten Teil meines Lebens als einsamer Wolf verbracht habe, in lichtlosen Gedankenhöhlen, mit freudlosen Höhlengedanken, klaustrophobisch eingeklemmt in einen immer enger werdenden Realitätstunnel.

Meine Frau sagte mir vor gar nicht allzulanger Zeit, daß auch ich wie ein Eremit lebe, als Eremit in meinem eigenen Haus. Ich war auch dann ein Eremit, wenn Menschen um mich waren und ich eine Zeitlang die Rolle des Anwesenden und Teilnehmenden spielte. Kaum waren die »Eindringlinge« wieder gegangen, existierte ich nur noch, vegetierte, stagnierte. Stillstand ist Rückgang!

Tausende Male habe ich mich in meiner Höhle gefragt, wie es mit mir so weit kommen konnte. Heute weiß ich es: Weil ich niemals in der Lage war, die Realität so annehmen zu können, wie sie ist. Weil ich unbewußt und grundsätzlich immer das Gegenteil von dem wollte, was das Leben mir gerade offenbarte und präsentierte. Weil ich unerlösbar und unbefriedbar war.

Wie alle Ego-gesteuerten, lebensunfähigen Dauerdepressiven waren die Realität und das Hier und Jetzt mein größter Feind. Blind meinem inneren Selbstsabotageprogramm folgend, schaufelte ich mir mein eigenes Eremitengrab. Und je mehr ich mich von der Welt entfernte, desto fremder und befremdender wurde sie mir. Ich wollte sie nicht mehr haben.

Und dazu hatte ich jedes Recht, denn mein Ego bestätigte mir die unübersehbare Tatsache, daß die Welt anders sein sollte, als sie ist. Daß die Religion, die Politik, die Gesellschaft und letztlich alles Wahrnehmbare anders sein sollte, als es ist. Daß auch meine Mitmenschen anders sein sollten, als sie sind. Und daß ich selbst, ja, vor allem ich selbst, anders sein sollte, als ich bin. Am besten sogar ein ganz Anderer.

Und da diese Welt einen Schöpfer hat, sollte natürlich auch der ... Hier schreibe ich am besten nicht weiter. Noch heute steigt mir die Schamesröte ins Gesicht ob meiner Homunculus-Gedanken.

Stattdessen frage ich mich: Wie kann man nur sein halbes Leben lang so einen geistlosen Wahnsinn für die unumstößliche Wahrheit halten? Wie kann man sich in diesem irrationalen Gedankenlabyrinth so unrettbar verirren? Wie kann man nur glauben, daß sich zuerst »alles« ändern muß, ehe man selbst glücklich sein kann?

## Entschuldigen Sie bitte meine Gedankensprünge.

Doch seit ich den Widerstand gegen die Realität aufgegeben habe und wieder in den Fluß des Lebens eingetaucht bin, sind plötzlich 1000 Jahre wie ein Tag. Seit ich aus dem Dickicht meiner lähmenden und mich selbst versklavenden Glaubensvorstellungen herausgetreten bin und mich dem Leben mit ganzem Herzen hingebe, geschieht und geschieht und geschieht.

Synapsenverknüpfungen folgen Quantenverschränkungen. Kontakte entstehen, ehe das Telefon klingelt. Gedanken manifestieren sich in Überschallgeschwindigkeit. Die Tore stehen sehr weit offen, ein Portal reiht sich an das nächste – und wir müssen nur hindurchgehen. Immer mehr Menschen spüren es. Während das Metaversum sich immer mehr ausbreitet, um – wie ein großer Seelenstaubsauger – die an sich selbst (ver)zweifelnden, lebensmüden Menschlein in sich hineinzusaugen, entsteigen die einsamen Wölfe dem lähmenden Kollektiv und retten sich auf die Metaebene. Gerade noch rechtzeitig, um nicht im großen Seelenschredder zu landen.

Um etwas Neues beginnen zu können, muß oftmals etwas Altes sterben. Manche Illusion wird man bis zum Exzeß ausleben und den bitteren Kelch bis zur Neige austrinken, ehe sie sich auflöst. Das kann ein sehr, sehr schmerzhafter Prozeß sein und uns bis an die Grenzen des Erträglichen bringen. Während im Buddhismus die einfache Regel gilt, daß wir zuerst unsere Tasse leermachen müssen, ehe wir etwas Neues hineinfüllen können, so ist das oft leichter gesagt als getan. Vor allem, wenn sich tief verborgene Traumata in diese Tasse hineingefressen haben, wenn Dämonen in ihr hausen und sie nicht loslassen wollen und jede Veränderung ablehnen. Wenn sie ihre verzweifelte Angst vor dem Leben panisch hinausschreien und die verwundete Seele sich an allem festklammert, was ihr imaginären Halt verspricht.

Dieser Zustand völliger Halt- und Bodenlosigkeit, wenn die alten Fundamente unter uns wegbrechen und sich in Treibsand verwandeln, ist der erste Tod, wie er in der Bibel genannt wird. Diesen ersten Tod des alten Selbst müssen wir sterben, ehe das Neue in uns seine ganze Kraft und Herrlichkeit entfalten kann. Es sei denn, wir wachsen schmerzlos über uns hinaus. Doch das ist den Wenigsten vergönnt. Zuviel altes Karmagestrüpp umwuchert unsere Geisteshülle.

Wenn tiefste Finsternis um uns herrscht, wenn wir nicht mehr weiterwissen, wenn wir völlig verloren scheinen, dann ruft uns eine alte griechische Weisheitsstimme zu: Leidender, Einsamer, Verlorener, ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Die gute ist: es gibt einen Weg heraus aus diesem Zustand. Die schlechte ist: er führt durch die Hölle.

## Das Alte vergeht und etwas Neues entsteht

Ich erlaube mir, Sie zu fragen: Ist Ihnen Ihr altes Leben bereits um die Ohren geflogen – begleitet von der allgegenwärtigen Furcht, daß es keine Hoffnung und kein Entrinnen aus diesem Alptraum gibt? Mit dem verzweifelten Gefühl, daß Gott sie verlassen hat? Daß sie ausgestoßen wurden aus der großen Gemeinschaft der Menschenseelen?

Sind sie schon durch den Nebel hindurch und im Leben zurück oder noch mittendrin im Tohuwabohu? Entwurzelt,

durchgeschüttelt und herumgewirbelt? Immer wieder Atem holend im Auge des Sturms? Sehen Sie das Ausgangstor bereits und ahnen, daß dort Hoffnung und Erlösung auf sie warten? Spüren sie die Sogkraft? Hören Sie die Rufe aus der Heimat?

Ich habe lange kein Lebenslicht gesehen, keine Lebenskraft gespürt, mein Lebensziel komplett aus den Augen verlor. Mein halbes Dasein habe ich mich gegen die Wirklichkeit gestemmt, wollte nicht wahrhaben, wie diese Welt ist und was mit und in ihr geschieht, wollte dem unabwendbaren Lauf aller Dinge Widerstand leisten, wollte ihn aufhalten, wollte die Welt retten. Die alte Welt! Die vergängliche Welt! Die zum Scheitern und Vergehen verurteilte, im Grunde bereits gestorbene Welt.

## Heute weiß ich:

Was seinen Zenit überschritten hat und aus dem großen Schöpfungsschwingen herausgefallen ist, kann man nicht »retten«. So wie man einen sterbenden Menschen nicht vor dem Erdentod »retten« kann. Die alten Hopi-Weisen haben das noch gewußt. Sie spürten es, wenn ihre Zeit gekommen war und leisteten keinen Widerstand. Sie gaben sich dem Unabwendbaren hin in dem tiefen Urvertrauen, daß die Schöpferkraft nur das Beste für uns alle will. Daß nichts vergeht, sondern nur seine Form verändert, seine Frequenz, seinen Schwingungszustand.

Auch die einsamen Wölfe, die Einzelkämpfer, die Weltretter, die Widerstandleistenden müssen nun den notwendigen Transformationsprozeß vollziehen und die alte Schwingungsebene verlassen. Wir können weder verhindern, daß das Alte vergeht, noch müssen wir nachhelfen. Das Unabwendbare aufhalten zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen. Zermürbende Zeit- und Energieverschwendung. Der Mythos von Sisyphos.

Genauso unsinnig ist es, jene bekehren zu wollen, die das Metaversum dem Universum vorziehen. Denn das ist ihr gutes Recht. Wer mit einem einmaligen Erdendasein zufrieden ist, das mit der Geburt beginnt und mit dem Erdentod endet und keinen tieferen Sinn hat, der möchte die paar Jahre, die ihm beschieden sind, so strebfrei als möglich »herumbringen«.

Und wer sich entschieden hat, auf hohen Bergen zu leben, der muß mit dieser Wirklichkeit zurechtkommen. Für alle Glaubensvorstellungen ist Raum in dieser Welt, so lange wir uns gegenseitig in Ruhe lassen. Und nur was wir freiwillig tun, bringt uns in unserer Entwicklung wirklich weiter.

## Das kollektive Erwachen

Die Erkenntnis, warum die einsamen Wölfe so lange nicht zueinander fanden, kam mir, als ich mich mit den sogenannten Effektiven Mikroorganismen befaßte. (Wieder ein Gedankensprung!) Das mag seltsam klingen, doch der Erfinder der EM, der japanische Forscher Teruo Higa, sah große Parallelen zwischen dem Verhalten der menschlichen Gesellschaft und dem Verhalten der Mikroorganismen. Seiner Ansicht nach bestehen beide Gesellschaftsformen, die menschliche wie die mi-

krobielle, zu 10 % aus effektiven, nach Weiterentwicklung und Erneuerung strebenden »Macher-Wesen«, zu 10 % aus degenerativen, Veränderung hemmenden, Entwicklung verhin- dernden »Dogma-Wächtern« und zu 80 % aus Opportunisten, die ihr Fähnlein nach dem Wind drehen.

Haben die »effektiven Macher« das Sagen, laufen die Opportunisten diesen hinterher. Sind die »Dogma-Wächter« an der Macht, folgen und dienen sie jenen. Wenn ein Freigeist sich den Opportunisten zu sorglos offenbart, riskiert er, heute bejubelt und morgen gekreuzigt zu werden.

Der Fehler der Vergangenheit war, daß die Macher, die Pioniere und Visionäre – anstatt gemeinsam die Metaebene zu erklimmen – versucht haben, die Verhinderer, die Erhalter, die »Dogma-Wächter« von ihren Visionen zu überzeugen, nicht ahnend, daß diese gar nicht überzeugt werden wollen. Daß jede Veränderung und Weiterentwicklung ihr Todfeind ist. Und deren Überbringer gleichwohl. Daß sie sich von den Ausdünstungen der Stagnation und des Stillstandes ernähren.

Zu ihnen gehören auch die politischen Mangelverwalter, deren Aufgabe darin besteht, aus einfachsten Dingen komplizierteste »Probleme« zu machen, um ihre eigene Existenz zu rechtfertigen. Etwas, das man auch den »Bewahrern der Religionen« nachsagt, daß sie Lösungen anbieten für Probleme, die es ohne sie gar nicht gäbe.

Die Dogmatiker zu überzeugen, ist schlichtweg unmöglich und kostet unendlich viel Kraft. Nicht umsonst heißt es in der heute dominierenden Verstandeswissenschaft, daß etwas Neues erst dann salonfähig wird, wenn die aktuelle Generation der Wissensverwalter ausgestorben ist.

Als die Visionäre dann glaubten, zumindest »das Volk« überzeugen zu müssen, erlebten sie dessen Wankelmütigkeit und das obengenannte Phänomen, daß aus herzlicher Zustimmung plötzlich erbarmungslose Verfolgung wurde. In der Coronazeit haben wir dies wie auf einem übergroßen, multimedialen Lebensbildschirm mitansehen und miterleben dürfen.

Der Fehler lag aber weder bei den Unbelehrbaren noch bei den Wankelmütigen, sondern bei den Visionären selbst. Sie öffneten ihr Herz nicht der eigenen »Spezies«, sondern stiegen von den hohen Bergen herab und wollten wieder ganz normale Menschen sein. Daß dieser Versuch von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist und man seine Berufung ebensowenig verleugnen kann wie die unauslöschbare Erinnerung an den eigenen geistigen Ursprung, wird heute immer mehr Menschen bewußt.

Die Schläfer erwachen im Kollektiv – und die Rattenfänger versuchen verzweifelt, dies zu verhindern, werfen mit Schmutz und bösen Tiraden, hypnotisieren und verängstigen das Volk, vergiften die Körper und verletzen die Seelen – und doch ist es zu spät! Mit jedem Erwachten wird Mutter Erde weiter gehoben und mit ihr die geistige Schwingung. Und der dunklen Seite der Macht fällt es immer schwerer, sich »hier oben« zu halten.

Unsere Planeten unbewohnbar zu machen und uns damit für den Eintritt in das Metaversum zu begeistern, wird ebenso scheitern wie der Versuch, uns die Spiritualität »weg-zuimpfen«, wie es der Seher Rudolf Steiner bereits vor über 100 Jahren voraussagte.

## Der nächste Gedankensprung

Seit ich meine Höhle verlassen habe, bin ich überzeugt: Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei! 2024 wird das Jahr der Kooperationen! Diesen Sätzen möchte ich gar nicht viel hinzufügen. Bei dem einen Wolf ist es die persönliche Not, die ihn aus der Höhle zwingt und wieder unter Menschen bringt. Bei dem anderen brechen wirtschaftliche Fundamente weg, die Kooperationen unumgänglich machen.

Was immer es auch sei, hütet euch vor den Wächtern des Dogmas und den Opportunisten – sie sind eure Freunde nicht! Nur geistige Resonanz und spiritueller Gleichklang werden in Zukunft der Garant dafür sein, daß wir uns in dieselbe Richtung bewegen. Wir müssen nicht wie Kletten aneinanderkleben, aber voneinander wissen und einander erkennen.

Der Autor Paul Steinmüller drückte es einst in einem metaphorischen Bild aus:

»Ich sah eine Brücke, über die viele Seelen herandrängen, um sich auf den hohen Hügeln zu sammeln. Es waren nicht die Seelen Toter – es waren die Seelen Lebender, die eines Geistes sind, und die zerstreut in Ständen, Berufen, Geschlechtern und Altersstufen leben. Es waren alle, die suchen und schauen, alle, die stark sind, weil sie hoffen.

Und als sich alle versammelt hatten, sprach eine Seele: Wir kommen nicht zu einem Fest. Denn wir sind nicht von denen, die sich an Wein und Gefühlen berauschen. Wir sinnieren auf Rettung aus nothafter Zeit und wollen unserer Gemeinschaft wie bei einem Gedächtnismahl froh werden. Wir kennen einander nicht und sind doch eines Blutes. Wir wissen nichts voneinander und sind doch gleichen Geistes. Ein Band verbindet uns alle.

Wir alle schauen auf ein Ziel: den neuen Menschen zu bauen. Wir alle gehen einen Weg: Heimkehr zu den heiligen Werten, Kraft und Güte, Wahrheit und Scham. Und Ziele und Wege, Anfang und Ende beschließen wir in der Liebe.

Geht, ihr Gleichen, neue Küsten zu suchen! Aber legt immer wieder in den alten Häfen an. Bauet auf, und wehret denen, die sich anmaßen zu tun, was des Schicksals ist. Wo euer Kreis auch sei – in der Werkstatt oder auf dem Acker, in der Küche oder im Saal, am Schreibtisch oder auf der Landstraße – bauet!

Vielleicht werden wir einander draußen begegnen wie die Steine am Strand, die der Frost aus dem gleichen Mutterfelsen brach, und die aus dem Lehm der Dünen und vom Grund der See gleichzeitig an das Licht treten ... Dann werden wir einander erkennen an dem Fluidum, das um alle ist, die von der Liebe sind. Wir werden uns stumm grüßen, wie Schaffer am gleichen Werk, und lächeln und weitergehen.«

Ja, lächeln wir einander zu, und gehen wir weiter. Am besten gemeinsam. Überlassen wir das Metaversum den Lebensmüden, und treffen wir uns auf der Metaebene. Ich freue mich darauf! Jeden Tag mehr!

Autor  
Michael Hoppe

## Frieden gestalten „Frieden beginnt in uns selbst“

Wie lebe ich friedvoll mit mir?  
Was hindert mich daran?  
Was trage ich für andere, für frühere Generationen?  
Und wie hängt unser innerer Friede mit dem Frieden in der Welt zusammen?

### Die Inhalte des Seminars:

- Gestaltende Kraft von Gedanken und Gefühlen
- Respektvolle Kommunikation und Umgang mit Grenzen
- Systemische Prinzipien
- Fundament: Mitgefühl mit uns selbst
- Anerkennung und Abschied von Hinderlichem
- Unsere natürlichen Selbstheilungskräfte/Selbstorganisation unterstützen
- Ausrichtung und Leben der Vision Frieden

Samstag, den 13. April 2024 von 10 – 18 Uhr

Seminarort: Untermühle 11 74638 Waldenburg

Teilnahmebetrag: 72 €



Potentiale entfalten. Komplexität gestalten.

Seminare. Coaching. Weiterbildung.

Heike Fritzsche-Krämer,  
Dipl.-Ing. agr., SystemCoach, Paar- und Familientherapeutin  
Untermühle 11 74638 Waldenburg Telefon: 07942 - 9 47 54 10  
E-Mail: kontakt@intercrea.net Internet: www.intercrea.net



**Biovielfalt aus der Region**  
**Äpfel aus eigener Herstellung**  
**Großer Hofladen**

Heilbronner Weg 5  
74360 Ilsfeld-Wüstenhausen  
(Ortsausgang Richtung Ilsfeld)  
**Tel.: 0 70 62 / 6 12 09**  
**www.foell-biohof.de**

**Öffnungszeiten:**  
Di - Fr von 9 - 18 Uhr  
Samstag von 9 - 13 Uhr  
Montags geschlossen

Online-Shop  
**HOFGESCHMACK**

demeter  
BIO  
REGION  
Caber Wecker

# Aktuelle Nachrichten aus der »Welt der Polarität« – Frühling 2024

Liebe Mitmenschen, in dieser NATURSCHECK-Ausgabe möchten wir uns mit der mythologischen Heldenreise befassen – denn Ostern steht vor der Tür. Und kaum ein anderes historisches Ereignis bildet die Stationen dieses menschlichen Transformationsprozesses besser ab als das Geschehen zu Golgatha. Von Berufung über Verrat bis hin zur Kreuzigung und Wiederauferstehung ist alles enthalten, was zu einem echten Thriller dazugehört. Daß die Heldenreise des Jesus von Nazareth zwar ein erschütterndes, aber beileibe kein einzigartiges Ereignis beschreibt, zeigen die Heldengeschichten so gut wie aller menschlichen Kulturen. Denn die laufen alle nach einem sehr ähnlichen Schema ab.

Kennen Sie diese Geschichte? Ein »überirdisches« Wesen kommt auf die Erde. Es betrachtet die Menschen und versteht nicht, warum diese so sind, wie sie sind. Überall herrscht Unfrieden, Feindseligkeit und Egoismus. Nur die Kinder sind wach und offen und hören dem Fremdling zu. Sie schließen Freundschaft mit ihm, denn er hat ein großes Herz, ist noch mit seiner Heimat verbunden, kann mit dieser noch direkt kommunizieren. Und er kann durch Handauflegen heilen.

Obwohl der Fremdling friedlich und reinen Herzens ist, trachten ihm die Menschen nach dem Leben. Sie verfolgen und verhaften ihn. Letztlich stirbt er an der unmenschlichen Behandlung ... um nach kurzer Zeit wiederaufzuerstehen und nach Hause zurückzukehren.

Wessen Geschichte ist das? Die christliche Ostergeschichte? Nein, es ist die Hollywood-Geschichte von ET, dem Außerirdischen. Falls Sie die obigen Zeilen noch einmal lesen, werden sie ihnen vielleicht noch bekannter vorkommen. Denn es könnte auch die Geschichte des griechischen Helden Herakles sein. Auch er ist von den Göttern auserwählt und von hoher Herkunft. Auch seine Geburt wird von Sehern gekündet. Auch ihm wird bereits als Neugeborenem nach dem Leben getrachtet. Während es bei Christi Geburt der unmenschliche König Herodes war, der ihn loswerden wollte und daher alle Erstgeborenen töten ließ, war es in Herakles' Geschichte die eifersüchtige Hera, Göttergattin des Zeus, die – wütend über ihren untreuen Ehemann – dem von ihm gezeugten Kleinkind eine giftige Schlange schickte – die Klein-Herakles jedoch angstfrei erwürgte.

Auch in vielen anderen Kulturen finden sich ähnliche Erzählungen, die ein hohes Wesen beschreiben, das auf die Erde hernieder kommt, um die unwissende Menschheit zu beschützen, zu ermahnen, zu belehren und auf den rechten Weg zurückzuführen. Da das kollektive menschliche Ego jedoch keine Veränderung will, werden aus diesen Himmelsgesandten meist Tragödiengestalten.

## Die Entdeckung der Heldenreise

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904-1987) entdeckte, daß alle Naturvölker, die er besuchte, eine Gemeinsamkeit hatten: Sie erzählten sich Geschichten, um voneinander zu lernen. Irgendwann fiel Campbell auf, daß diese Geschichten eine bestimmte Stationsabfolge hatten und



darin immer wieder ähnliche Charaktere vorkamen. Campbell schrieb dieses Grundmuster auf und legte damit »die Heidenreise« frei: das allgemein gültige Muster für Geschichten, die Menschen verstehen und aus denen sie lernen.

Durch den US-amerikanischen Drehbuchautor und Publizisten Christopher Vogler wurde das Prinzip der Heldenreise nach Hollywood gebracht und war fürderhin Grundlage für so gut wie alle bekannten Filmgeschichten.

In Kurzform kann man die 12 Stationen der Heldenreise so beschreiben:

1. Ein Mensch ist mit dem Leben in seiner gewohnten Welt nicht zufrieden. Wie Neo in dem Film Matrix spürt er, daß mit der ihn umgebenden Normalität oder Realität etwas nicht stimmt. Ein anderer fühlt sich unglücklich in seiner Beziehung, seiner Arbeit oder dem politischen System, das gerade vorherrscht. Eine innere Stimme meldet sich, ein »Splitter im Kopf«, ein anfangs leiser, aber immer lauter werdender Ruf, der zum Handeln auffordert.

2. Wer diesen Ruf hört und ihm folgt, gilt in der Mythologie als Held, als einer, der den Mut hat, das gewohnte Leben hinter sich zu lassen, der sich auf den Weg macht und seine Reise ins Ungewisse beginnt. Dieser »Ruf zum Abenteuer« setzt ungeahnte Kräfte frei, motiviert und inspiriert. Alles

scheint plötzlich möglich. Der Reiz des Neuen, oder – wie Hesse schrieb – diese Aussicht auf einen »(Neu)Anfang, dem von jeher ein Zauber innewohnt«, wird zum Handlungsimpuls und zur inneren Triebfeder.

3. Die den Erwachten umgebende Gewohnheitswelt streckt jedoch ihre Tentakeln nach ihm aus und will ihn nicht geben lassen. Wer je versucht hat, etwas in seinem Leben nachhaltig zu verändern, »aus der Reihe zu tanzen«, weiß, wie schnell sich die Umgebung, die »guten« Freunde und die Familie als Hürden und Hindernissen zur Verfügung stellen und als Spaßbremsen agieren. Auch der innere Schweinehund meldet sich, das träge, faule, veränderungsunwillige Ego. Der Held beginnt zu zweifeln, seine Empfindungen zu relativieren. Ganz so schlimm ist das Alte nun doch nicht. Und auch wenn ich leide, wer weiß, was mich da draußen erwartet.

4. In dieser Phase der Verweigerung tritt nun meist ein Mentor auf, jemand, der dem Helden Mut macht und ihn unterstützt. Der seine Erfahrungen mit ihm teilt und ihm von seiner eigenen Heldenreise erzählt. Wieviele Male ist uns das bereits widerfahren, daß wir zweifelnd im Niemandsland standen und plötzlich – wie aus dem Nichts – ein hilfreiches Wesen in unser Leben trat? Und während viele »Gerufene« bereits an dieser Station ihrer Reise wieder umdrehen und ins Gewohnte zurückkehren, lassen sich »wahre Helden« von einem solchen Mentor dazu inspirieren, an sich selbst oder eine höhere Führung zu glauben, zu vertrauen – und weiterzugehen.

5. Hier überschreitet der Held nun eine erste Schwelle. Er hat die erste Prüfung überstanden und den ersten inneren Zweifel niedergezogen. Er hat die Angst vor Veränderung überwunden und beschlossen, nicht unverrichteter Dinge zurückzukehren, sich nicht mehr umzudrehen, um nicht zu Salzsäule zu erstarren. Er geht also weiter!

6. Nun stellen sich ihm weitere Bewährungsproben in den Weg. Er muß beweisen, daß es ihm ernst ist mit seinen Transformationsbestrebungen. Daß er dazulernen und sich weiterentwickeln möchte. Und er muß lernen, unterscheiden zu können, wer ihm wohlgesonnen ist auf seiner Reise und wer nicht. Die Welt teilt sich sichtbar und spürbar in Gut und Böse, in Freund und Feind. Er wird nach und nach sehend, meist durch schmerzhaft und existentielle Erfahrungen. Er sucht sich Verbündete und meidet Energieräuber. Er wächst und reift.

7. Stellt man sich die 12 Stationen der Heldenreisen wie eine kreisförmige Uhr vor, dann ist der Held nun am weitesten von seinem Ausgangspunkt entfernt. Auf der anderen Seite der Erde, sozusagen. Der Weg zurück ist genauso weit wie der Weg nach vorne. Das weiß der Held jedoch nicht. Hier erleben viele Helden ihre schwärzeste Stunde. Durch die Ferne zum Ursprung sind sie nun schutzlos dem Leben ausgeliefert. Sie betreten den Kaninchenbau, es fällt ihnen wie Schuppen von den Augen, worum es im Leben wirklich geht, aber auch, wie weit der Weg sein kann, um zu dieser Erkenntnis zu kommen.

8. Nun geht es für den Helden ums Ganze. Er hat einen weiten Weg zurückgelegt, hat Abenteuer erfolgreich bestanden. Er hat zwar Schrammen davongetragen, ist jedoch als

Mensch gewachsen. Und nun muß er sich entscheiden, was er wirklich will. Er weiß nun, daß es kein Zurück mehr gibt – und selbst wenn es ein Zurück gäbe, wäre er nicht mit der, der er war, als er seine Reise begonnen hat.

So mancher »Querdenker«, der sich in Corona-Zeiten nicht dem Druck der Medien und Massen gebeugt hat und dabei in sich selbst erwacht und neugeworden ist, weiß, was hier gemeint ist. Ein starker oder erstarkter Mensch kehrt nicht um, er geht nur in eine andere Richtung vorwärts. Während der Mitläufer sich immer richtungslos im selben Kreise dreht. Hier scheiden sich die Geister.

9. Nach diesem Entscheidungsringen erwacht der Held eines Morgens und weiß, daß der große Kampf nun vorbei ist. Er spürt, daß eine Riesenlast von seinen Schultern genommen ist. Er fühlt sich befreit, erfrischt und handlungsfähig. In Hollywood-Filmen wird hier das bekannte Happyend eingeläutet. Frodo Beutlin hat den verfluchten Ring in das reinigende Feuer geworfen. Neo hat gelernt, die Matrix-Programme mit seinem Bewußtsein zu überwinden. Die Seele von Jesus Christus ist von den Toten auferstanden. Und der Hirte in Paolo Coelho »Alchimist« weiß nun, daß sich der Schatz immer unter seinen Füßen befunden hat.

10. An diesem Punkt ist die Heldenreise aber noch nicht zuende. Es gibt noch etwas Fundamentales zu erledigen. Der Ring des Geschehens muß sich dort schließen, wo er begonnen wurde. Auf der Rückreise in die alte Welt stellt sich der Held die Frage, was er dort wohl vorfinden wird. Ob er dort überhaupt noch leben kann. Ob er es überhaupt noch will. Und ob er – um das Corona-Bild noch einmal zu bemühen – all jenen, die ihn gedemütigt und verstoßen haben, nun mit demselben Urvertrauen und derselben naiven Offenheit begegnen kann, die ihn vorher ausgezeichnet hat. Mancher Held wird sich vielleicht auch fragen, ob seine Herzensblume, der er nicht gewagt hatte, seine Liebe zu gestehen, noch frei oder vielleicht schon vergeben ist. Auch auf der Rückreise sind für den Helden Zweifel und Ängste zu überwinden. Doch das hat er inzwischen gelernt.

11. Kurz vor dem Ziel durchlebt der Held noch eine weiteren Transformationsprozeß. Durch seine Abenteuerreise, seine bestandenen Prüfungen und gemachten Erfahrungen hat er eine schrittweise Verwandlung durchlaufen und ist der gewohnten Welt entwachsen.

Bei den Ureinwohnern Amerikas war die Visions- und Heldenreise ein Ritual, um junge Menschen von der Jugend in das Erwachsensein hinüberschreiten zu lassen. Sie wurden vorbereitet und dann einige Wochen alleine in die Wildnis geschickt. Dort mußten sie sich bewähren, mußten ihre Ängste überwinden, mußten Kontakt zur äußeren und ihrer inneren Natur aufnehmen und einen natürlichen Transformationsprozeß durchlaufen.

Wenn sie dann zurückkehrten, waren sie zu neuen, zu erwachsenen Menschen geworden. Sie hatten gelernt, für sich selbst zu sorgen, unabhängig zu sein. Sie erhielten einen neuen Namen als Ausdruck dafür, daß sie nun vollwertige Mitglieder der Stammesgemeinschaft waren. Und sie brachten einen individuellen Schatz an Erfahrungswissen mit und in die Gemeinschaft ein. Der Held geht den Weg seiner Heldenreisen

nicht nur für sich selbst, er nährt damit das große Ganze, fördert die Entwicklung der Menschheit und hebt sie damit auf eine neue Schwingungs- und Bewußtseinssebene.

12. Nicht alle Helden, die zurückkehren, kommen, um zu bleiben. In dem Buch »Herr der Ringe«, dem Standardwerk menschlicher Heldenreisengeschichten, ist es dem Helden Frodo Beutlin nicht mehr möglich, in seiner alten Heimat zu bleiben. Seine Reise hat ihn so sehr verändert, daß es kein Zurück mehr gibt. Viele Helden ziehen sich daher eines Tages zurück, suchen die Abgeschlossenheit und Einkehr, da das große Erleben auf ihrer Abenteuerreise nicht mehr in die alte Welt hineinpaßt, mit nichts Altem und Gewohntem vergleichbar ist.

In einem anderen Hollywoodfilm kann der zum Helden gewordene Überlebende eines Flugzeugabsturzes am Ende nur noch mit anderen Überlebenden wirklich kommunizieren. Etwas so Existentielles ist geschehen, daß er ein völlig Anderer geworden ist.

Auch wenn die 12 Stufen oder Stationen der Heldenreise mit der Rückkehr abgeschlossen sind, der verlorene Sohn schließlich heimgekehrt ist, so heißt das noch lange nicht, daß die Geschichte hier zuende ist. Denn so mancher Held hat Gefallen am Abenteuerleben gefunden, und es zieht ihn bald wieder hinaus, neuen Abenteuern entgegen.

## Die tägliche Heldenreise

Im Kleinen erleben wir die Heldenreise jeden Tag. Wenn wir morgens erwachen, spüren wir oft, daß etwas nicht stimmt in unserem Leben. Daß wir unsere Sehnsüchte und Träume aufgegeben haben und – im schlimmsten Falle – nur noch vor uns hinvegetieren. Wir sehnen uns nach Veränderung und nehmen uns vor, dieses Gefühl mit in den Tag zu nehmen und tatsächlich etwas zu verändern.

Dann treffen wir auf die Gewohnheiten des Tages, die gewohnte Umgebung, gewohnte Rituale und gewohnte Gesichter. Die Sehnsucht verblaßt. Mit etwas Glück tritt hier der Mentor auf, erinnern wir uns an ein Buch, an ein Gespräch, treffen einen Menschen, der uns in unserem Vorhaben bestärkt.

Wir sagen in der Firma heute mutig unsere Meinung und signalisieren unserer Mitwelt, daß wir nicht mehr so weitermachen werden wie bisher. Innerlich packen wir bereits unsere Koffer, machen Pläne für das Danach. Symbolisch geschieht dies in der Mittagspause, die wir diesmal nicht in der Kantine verbringen, sondern bei einem kurzen Spaziergang durch den Park.

Am Nachmittag werden uns Aufgaben gestellt, die uns an unsere Grenzen bringen. Wir werden langsam müde und fühlen uns innerlich etwas verloren. Wir spüren, daß uns ein anstrengender und weiter Weg bevorsteht, um aus der alten Gewohnheitswelt wirklich herauszukommen. Wir sehen das Grinsen unserer »Kollegen«, die sich verschwörerisch zuflüsteren, daß der Querdenker sich sicher bald wieder einkriegen wird.

Da packt uns die Wut, und wir versprechen uns selbst und dem Schöpfer, daß wir nun endgültig die Schnauze vollhaben und es kein Zurück mehr gibt. Excalibur materialisiert sich in unseren Händen, das Goldene Fließ macht uns unsichtbar für die Intriganten, die uns gerne Fußfesseln anlegen möchten. Wir schreiben in einer nie gekannten Seelenruhe unser (innere oder äußere) Kündigung und legen sie dem Chef auf den Tisch. Nun ist es amtlich, nun gibt es endgültig keinen Weg zurück.

Mit diesem Bewußtsein fahren wir nach Hause und wissen bereits, daß man auch dort unsere Entscheidung nicht verstehen wird. Daß man den Kopf schütteln und uns milde anlächeln wird, unfähig, das abgrundtiefe Leid und das übermenschliche Ringen zu erfassen, das wird durchlebt haben. Und die Zukunft wird weisen, ob das alte »zu Hause« noch ein Platz für uns ist.

## Ostern

Liebe Mitmenschen, bei diesem Bild von der täglichen Heldenreise möchten wir es belassen. Da Sie die Stationen dieses ur-menschlichen Transformationsprozesses nun kennen, werden Sie nicht nur Bücher oder Filme vielleicht zukünftig anders lesen oder anschauen, sondern auch Ihr eigenes Leben oder das ihrer Mitmenschen mit anderen Augen sehen. Sie werden erkennen, wer dem Ruf des Lebens nicht folgt, die eigene »Opferrolle« zum Statussymbol kultiviert und – eingestrichelt in sein meist selbstgeschaffenes Unglück – passiv dahinvegetiert.

Sie werden aber auch jene sehen, die oft verzweifelt darum ringen, sich aus den Tentakeln der Gewohnheitswelt zu befreien und eigene Wege zu gehen. Sollten Ihnen Ihre eigenen Heldenreisen einen neuen Lebenshorizont eröffnet haben, dann können Sie diesen Erwachenden und Suchenden zum Mentor werden, können sie bestärken und ihnen Mut machen.

Summa: Wenn es für mich eine hoffnungsvolle Botschaft gibt, die aus dem an sich fürchterlichen historischen Ostergeschehen um die Verurteilung und Kreuzigung des unschuldigen Jesus von Nazareth spricht, so ist es der unerschütterliche Wille zur Erfüllung der eigenen Berufung. Den Weg bis zum Ende zu gehen. So schmerzhaft er bisweilen auch sein mag. Keiner von uns weiß, welche Erfahrungs-Schätze er auf seiner Erdenwanderung sammelt und in die große Seelengemeinschaft einbringen kann. Eines jedoch ist gewiß: Nur der eigene Weg ist der Weg des Helden. Nur der Freigeist kann eigene Erfahrungen sammeln und eine echte Eigenpersönlichkeit entwickeln. Wer untätig im Gewohnten verharrt und sich von seiner Umgebung leben läßt, vermag das nicht.

So möchten wir mit einem Satz schließen, der Jesus Christus, dem wohl größten aller Helden zugeschrieben wird und da lautet: »Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn ein Mensch nicht in sich neugeboren wird, so kann er das Reich Gottes nicht sehen.«

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

*Ihr Mitmensch,*  
Michael Hoppe

# REBIRTH »verleiht« nicht nur Flügel, es läßt Flügel wachsen – Seelenflügel!

Selten zuvor ist ein neues Lebensmittel zeitgemäßer auf dem deutschen Markt erschienen wie das seit März erhältliche, österreichische Biogetränk REBIRTH. Von einer Gruppe junger Idealisten kreiert, nach höchsten Biostandards konzipiert, ist REBIRTH ein Getränk für Freigeister und in keine gängige Kategorie einzuordnen – was auch gar nicht nötig ist. Neugeboren zu werden bedeutet, nicht mehr Teil der »alten Welt« zu sein. So ist REBIRTH unverkennbar ein Getränk der neuen Zeit und vereint die Kräfte der Natur und die Kreativität naturverbundener Menschen in sich. Deshalb hat der NATURSCHECK dieses innovative Geschöpf adoptiert und möchte mithelfen, daß REBIRTH neue Maßstäbe in der Welt der Biogetränke setzt.

## Natürliche Energie

Der aromatische Durstlöcher aus rein biologischen Zutaten regt an, ohne aufzuregen. Als vitalisierende Erfrischung steigert REBIRTH deinen Tatendrang und deine Produktivität.

## Regeneration

Die perfekte Mixtur aus Energiekick und Entschleunigung: Nutze das Beste aus beiden Welten und schöpfe neue Kraft aus Guarana, belebendem Ingwer und erfrischender Minze.

## Die Zutaten

**Granatapfel** – Hat eine starke antioxidative Wirkung.

**Pfefferminze** – Beruhigt den Magen und bringt den Kreislauf in Schwung.

**Artischocke** – Entgiftet die Leber und stärkt den Stoffwechsel.

**Ingwer** - Der gesunde Alleskönner mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

**Rote Beete** – Mineralien, Kalzium, Magnesium uvm. Diese Rübe hat es in sich.

**Guarana** – Der stimulierende Wachmacher mit natürlichem Koffeingehalt.



**REBIRTH** enthält keine künstlichen Aromen.

Die elegante 0,25 l Dose ist dem Stamm der Birke nachempfunden und kostet 1,99 Euro.

## Vitalisierende Erfrischung

Tanke neue Inspiration aus einer geschmackvollen Dose! In jedem Schluck des prickelnden BIO-Drinks findest du neuen Antrieb für alle anstehenden Herausforderungen.

## Essentielle Vitamine

REBIRTH verbindet das Gesunde mit dem Genießlichen. Dank reichhaltiger Superfood-Extrakte aus biologischem Anbau genießt du dein Erfrischungelixier ganz ohne schlechtes Gewissen.

Bestellen können Sie REBIRTH in 6er oder 24er Packs und natürlich auch in größeren Mengen beim NATURSCHECK-Magazin.



Tel: 07945-943969  
mh@naturescheck.de  
www.naturescheck.de/shop

## Quo vadis, Bio? Wie retten wir die Biobranche? – Interview mit dem Bio-Experten Jörg Kunze

Vor über 30 Jahren hat sich Jörg Kunze mit seinem »Holzhof« in Gerabronn auf den Ladenbau für Biomärkte spezialisiert. Seitdem ist er deutschlandweit in Bio-Fragen unterwegs und hat die Entwicklung der Branche hautnah miterlebt. Seit 2019 betreibt er mit dem »Bio-Ritter« in Schwäbisch Hall selbst einen Bioladen. Und wie viele Biopioniere ist auch Jörg Kunze verwundert, daß unter »grüner« Regierungsbeteiligung ein wahres Bioladensterben eingesetzt hat: Hunderte Geschäfte mußten seit 2022 die Segel streichen. Quo vadis, Bio?

*Lieber Jörg, wir haben uns ja in letzter Zeit viel über die Krise in der Biobranche unterhalten – und was man dagegen tun könnte. An eine Aussage erinnere ich mich noch sehr gut. Als die Energiepreise explodiert sind, hast du nicht lange gehadert, sondern dir einen Wasserkraftwerksbetreiber aus der Schwarzwald-Region gesucht, der über ein umfangreiches Netzwerk verfügt. Durch eine intelligente Direktvermarktung hätten alle teilnehmenden Biomärkte und Großhändler ihre Mehrkosten abfedern können. Aber viele, die du kontaktiert hast, wollten nichts davon wissen. Wie kommt das?*

**Jörg Kunze:** Tatsächlich ist das Thema Kooperation und Vernetzung zwar bei vielen Bioladenbetreibern in den Köpfen angekommen, wird aber noch viel zu wenig umgesetzt. Da schmoren viele noch im eigenen Saft und drehen sich um sich selbst. Dadurch sind sie den Angriffen durch die Discounter und die großen Bioladenketten relativ schutzlos ausgeliefert. Es ist zu befürchten, daß einige weitere Einzelkämpfer das nicht lange durchhalten werden und vom Markt verschwinden.

*Kürzlich habe ich eine TV-Reportage gesehen, bei der es darum ging, welche Preise der Großhandel den Bauern für ihre Tiere bezahlt. Bei einem »Hähnchen« lag der Preis wohl um die 49 Cent. Unfaßbar! 49 Cent für ein Lebewesen. Der Bauernverband hat sich bereits 2020 massiv darüber beschwert, daß Discounter ein ganzes »Hähnchen« teilweise für 1,39 Euro anbieten, Schweinefleisch für 2,50 Euro pro Kilo. Es war auch die Rede davon, daß Schweine aus der Massentierhaltung nur wenige Euro »Gewinn« einbringen. Und vieles andere mehr ...*

**Jörg Kunze:** Ja, das hat mit Ethik und Moral unseren Mitbewesen gegenüber nichts mehr zu tun. Und obwohl die Mißstände bekannt sind, führen sie nicht zwangsläufig zu einem Umdenken oder Umhandeln. Wir bekommen mit, daß viele unserer »überzeugten« Biokunden seit Neuestem zum Discounter gehen, da es dort auch Bioprodukte gäbe und es zudem günstiger sei. Selbst das entspricht so nicht der Wahrheit.



Edeka, Rewe, Lidl und Aldi haben eine marktbeherrschende Stellung. 2021 blieben 85,5 % des Umsatzes mit Lebensmitteln im Einzelhandel bei diesen vier Unternehmen hängen. Laut Verbraucherzentrale hat Lidl Rekordgewinne gemacht, weil sie ihre eigenen Produkte um bis zu 70 % verteuert haben. Die Kunden ziehen daraus den Schluß, daß Bioläden in der Relation noch viel teurer geworden sein müssen und gehen erst gar nicht hin.

Tatsächlich ist es genau umgekehrt. Der Biogroßhandel, unsere Kollegen und wir haben unsere Preise nur wenig anheben müssen. Dadurch sind einige Grundprodukte im Biomarkt mindestens Preisgleich und zum Teil sogar günstiger. Der Kostenunterschied, den es früher zwischen Bio- und konventionellen Lebensmitteln gab, ist definitiv zusammengeschrumpft.

*Hast du da ein Beispiel?*

**Jörg Kunze:** Nehmen wir die Möhren: Die kosteten im Discounter 2022 im Durchschnitt 60 % mehr als im Vorjahreszeitraum. Im Biofachhandel waren es gerade einmal 2 %. Ähnlich war es bei Milchprodukten und hochwertigen

Speiseölen. Wie die Verbraucherzentrale schreibt, sind die Lebensmittelpreise von Herbst 2022 bis März 2023 mit über 50 % Treiber der Inflation. Das empfinde ich als eine Unverschämtheit! Die Kunden müßten eigentlich verstärkt in die Bioläden gehen, weil wir genau die sind, die fair geliebt sind. Doch ausgerechnet bei uns ist die Kaufzurückhaltung da.

*Warum erkennen so viele Kunden das wahre Preisverhältnis nicht?*

**Jörg Kunze:** Wir Bio-Leute sind ein bißchen naiv und bieten ehrliche Produkte an. Im konventionellen Bereich werden Schnäppchen angeboten, andere Produkte werden dafür extrem verteuert. Nach außen beworben werden natürlich nur die Schnäppchen – und so verstärkt sich das Gefühl des Kunden, er sei im Discounter generell günstiger dran. Es gibt auch Beispiele, da entsprechen die beworbenen Aktionspreise nachweislich den normalen Preisen. Oder die Preise werden je nach Kundenfrequenz hoch- oder runtergefahren, ähnlich wie an der Tankstelle.

Das alles machen wir im Biobereich nicht. Wir werben nicht mit Schnäppchen. Wir haben die wesentlich hochwertigeren Produkte, wir unterstützen die regionalen Erzeuger, wir bieten ein ganz anderes Einkaufserlebnis, und wir beschäftigen Mitarbeiter, die auch kompetent beraten können.

*Nochmal zurück zu der Tatsache, daß Discounter inzwischen auch vermehrt Bioprodukte im Programm haben. Woher die immer kommen, ist ein anderes Thema. Doch springt man hier seit längerem auf den fahrenden Biozug auf und betreibt das bekannte »Greenwashing«.*

**Jörg Kunze:** Leider haben die Bio-Verbände wie Demeter und Bioland die Vermarktungsrechte an den konventionellen Lebensmittelhandel »verkauft«. Die Verbände bekommen dafür Lizenzgebühren. Die konventionellen Ketten bezahlen die gleichen Einkaufspreise wie wir, nehmen aber nur von bestimmten Produkten große Mengen ab. Das ist für die Hersteller problematisch, weil dadurch die Vielfalt des Angebots schrumpft und Abhängigkeiten geschaffen werden. Irgendwann können Nischenprodukte nicht mehr produziert werden.

Wenn die Bioläden verschwinden, verschwindet auch die Vielfalt der Produkte. Immer mehr kleine Hersteller kommen deshalb direkt auf uns Bioladenbetreiber zu, und wir versuchen, ihre Erzeugnisse direkt in unser Sortiment aufzunehmen, um den Absatz zu gewährleisten. Die Bio-Szene ist der Garant, daß die Biohersteller ihre sämtlichen Produkte auf dem Markt verteilen können.

*Du kaufst ja auch einiges beim Großhandel ein. Wo sitzen deine Partner?*

**Jörg Kunze:** Unsere Großhändler sind in Baden-Württemberg beheimatet, in Vaihingen/Enz und am Bodensee. Sie fahren die Höfe ab und sammeln die Ware ein. Unser Großhandel ist also eine regionale Umverteilungsaktion.

# Landhausmöbel

Antike Möbel & Restaurationen

in Kooperation mit Fachbetrieben

[www.antikonline.com](http://www.antikonline.com)



Sonntags geöffnet  
13-17.00 Uhr  
ohne Beratung & Verkauf

Di.-Fr. 13.00 - 18.00 / Sa. 10.00 - 14.00 Uhr  
74366 Kirchheim a.N - Hohensteiner Str.16 - Tel 07143/9698571



Ganzheitliche  
Zahnmedizin

Dr. med. univ. Budapest  
Edith Nadj-Papp M. A.

**Lust auf schöne Zähne?**

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
Sanft – Natürlich – Schön

Marktstraße 16, Ditzingen - Ortskern  
Tel. 07156 - 8155

[www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de](http://www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de)



**S6 Ditzingen – Stadtmitte**

Tu dir was Gutes  
**Geschenke für die Seele**



... Edelsteine und Mineralien  
... Ketten, Armbänder und Ringe  
... ätherische Öle und Räucherware  
... Salzlampen, Bücher  
... und noch vieles mehr!

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr:  
10.00 - 18.00 Uhr  
Samstag:  
10.00 - 16.00 Uhr

Untere Neckarstraße 16  
74072 Heilbronn  
Nicola & Thorsten Maier



Telefon 07131-677 699  
[info@steinundduft.de](mailto:info@steinundduft.de)  
[www.steinundduft.de](http://www.steinundduft.de)

**STEIN & DUFT**

FACHGESCHÄFT FÜR EDELSTEINKUNDE

Die Bioprodukte der Discounterketten kommen dagegen von irgendwo her und haben oft weite Lieferwege zurückgelegt.

Im Bio-Ritter sind sehr viele Lebensmittel erhältlich, die in den Regionen Schwäbisch Hall und Hohenlohe erzeugt werden. Und wir bauen diese Zusammenarbeit ständig weiter aus. Seit kurzem haben wir auch Alnatura Produkte mit aufgenommen, um ein günstigeres Grundsortiment bieten zu können. So bekommt der Kunde auch bei uns sogenannte Preiseinstiegsprodukte. Diese Waren sind von deutschen Herstellern. Auch Alnatura schaut darauf, die Bodenfruchtbarkeit zu gewährleisten.

*Um nochmal zu den realen wirtschaftlichen Problemen vieler Familien zurückzukommen. Wenn es finanziell überall klemmt, ist dann der Bioladen überhaupt noch bezahlbar?*

**Jörg Kunze:** Wir haben in der 80er-Jahren als junge Familie bei einer wissenschaftlichen Studie der Uni Hohenheim mitgemacht. Wir haben nur in Bioläden eingekauft und darüber ein Jahr lang genau Buch geführt. Damals waren die Bio-Lebensmittel wirklich noch sehr teuer. Das Ergebnis: Unsere monatlichen Lebensmittelkosten waren im Schnitt nicht höher als bei den Vergleichsfamilien, die nur konventionell eingekauft haben.

Die Studie hat gezeigt, daß im Bioladen viel gezielter eingekauft und so der Wegwerfeffekt eingedämmt wird. Die Produkte sind hochwertiger. Das Fleisch ist zum Beispiel nicht mit Wasser aufgedunsen, das heißt, ich brauche quantitativ weniger, um satt zu werden, und habe dabei auch noch einen besseren Geschmack. Im Discounter landet mehr im Einkaufswagen

Dann geht es auch um Lebensqualität, die sich nicht in Zahlen ausdrücken läßt. Viele Bioläden sind biozertifiziert. Das heißt, man darf keine konventionellen Lebensmittel verkaufen. Das ist eine Sicherheit für die Kunden.

*Zum Abschluß nochmal zu deinem Bio-Ritter. Wie schaffen wir es nun, daß du ab sofort 15 % mehr Umsatz machst, damit uns*

*dein wunderschöner Laden erhalten bleibt und deine Vision einer Begegnungsstätte weiterlebt?*

**Jörg Kunze:** Das ist eine gute Frage, die sich derzeit viele Bioladenbetreiber stellen. Wir haben in den letzten drei Jahren 30 % an Umsatz verloren, haben optimiert und wie beim Strom Kosten minimiert, so daß die 15 % schon reichen, damit sich der Laden trägt. Und während die Menschen hierzulande nur ca. 11 % ihres Einkommens für ihre Nahrungsmittel ausgeben, sind er in Frankreich 15 %, in Italien 18 % und in Spanien über 20 %. Am leeren Geldbeutel kann es also nicht nur liegen.

Da wir Bioleute seit vielen Jahren Pionierarbeit leisten und daher gewohnt sind, statt Schnäppchen anzubieten, mehr auf Aufklärung und Bewußtseinsbildung zu setzen, erscheint mir das der nachhaltigste Weg. Ich kläre auf, lebe vor, denn ich möchte meinen Kindern und Enkeln eine lebenswerte Welt hinterlassen. Wenn die Menschen erkennen, welches Herzblut die Bioladenbetreiber in ihre Arbeit stecken und welche wichtige Funktion der Bioanbau hat, dann werden sie – vor allem im eigenen Interesse – der Biobranche wieder den Rücken stärken.

Man kann es ja auch aufs große Ganze übertragen: würden nur 30 - 40 % der Menschen Bio kaufen, hätten wir durch den Bioanbau mehr Bodenfruchtbarkeit, Humusaufbau statt -abbau, das CO<sub>2</sub> bliebe gebunden im Boden, und all diese Themen, die uns umtreiben und immens viel kosten, wären durch gesundes Essen vom Tisch. Noch ist es nicht zu spät.

*Lieber Jörg, ich danke dir herzlich für deine ehrlichen Worte und wünsche dir und dem Bio-Ritter eine gesunde Zukunft.*

*Das Interview führte*

Michael Hoppe

Weitere Informationen:  
[www.bioritter.eu](http://www.bioritter.eu)



Der perfekte Ort zum  
*Feste feiern*

Planen Sie gerade Ihre Firmenfeier? Möchten Sie sich bei Ihren Mitarbeiter:innen für ihre geleistete Arbeit und ihre Treue für Ihr Unternehmen bedanken?

Ruth-Lis Hofcafé hat sich als ländlicher familiärer Ort zum Feiern bewährt. Hier findet Begegnung statt.

Kontaktieren Sie uns und wir planen gemeinsam Ihr Fest!

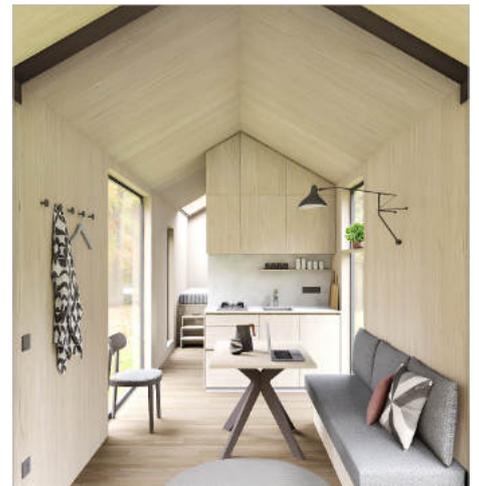
Ruth-Lis Hofcafé   
Hofladen Frank

[www.fruechte-frank.de](http://www.fruechte-frank.de) | 07134-14310 | 74189 Weinsberg-Gellmersbach



## Tiny Houses – Individuell für Sie geplant und gebaut

Der Holzhof ist eine im Jahre 1987 gegründete Meisterschreinerei in Gerabronn. Seit Jahrzehnten ist man auf den Ladenbau für Biomärkte spezialisiert. Zum Einsatz kommen hochwertige Materialien, die in höchster handwerklicher Qualität und ökologischen Standards verbaut werden. Ein weiteres Standbein ist der Ausbau von Transportern zu Wohnmobilen und seit 2024 auch die individuelle Planung und Herstellung von Tiny Houses. Beim Holzhof erhält der Kunde kein Tiny House von der Stange, sondern einen mobilen oder stationären Erst- oder Zweitwohnsitz ganz nach seinen Wünschen und Vorstellungen.



Die aktuelle Wohnraumknappheit, überteuerte Immobilienpreise und gestiegene Finanzierungszinsen verlangen nach alternativen und bezahlbaren Lösungen.

In Kooperation mit dem NATURSCHECK-Magazin ist so das Projekt Tiny Houses entstanden. Regelmäßige Anfragen unserer Leser und die eigene Begeisterung für »mobile Wohnhäuser« brachten den notwendigen Motivationschub. Und nun geht es richtig los.

Unser Partner Jörg Kunze, Schreinermeister und Bio-Pionier, bietet ab sofort Tiny-Houses-Interessierten seine

fachkundige Beratung an. Beim Holzhof genießen Sie eine 100 %ige Planungssicherheit! Das erfahrene Team aus Möbelschreibern, Elektrikern, CAD-Spezialisten und Ladenbauern steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und baut Ihr Tiny House nach Ihren Vorstellungen – zu bezahlbaren Preisen.

Weitere Informationen:

Der Holzhof

Obersteinacher Str. 23, 74582 Gerabronn

Tel. 07952-5454

info@lignum-mobility.de

www.lignum-mobility.de

## Artenschwund – Und was wir dagegen tun können!

Nicht nur in den Entwicklungsländern, sondern auch in der NATURSCHECK-Region gehen die Tierbestände immer weiter zurück. Naturschützer kritisieren monotone, pestizid- und herbiziddurchtränkte Ackerflächen, in denen Insekten, Vögel und andere Feldbewohner kaum noch Nahrung finden. Wer sich damit nicht abfinden will, der findet hier Tipps, um diesem Trend entgegenzusteuern.



»Ein Bett im Kornfeld, das ist immer frei, denn es ist Sommer, und was ist schon dabei? Die Grillen singen, und es duftet nach Heu, wenn wir träumen.« Vor allem die Älteren unter uns kennen den Ohrwurm von Schlagerkönig Jürgen Drews noch. Seit der Erstveröffentlichung im Jahre 1976 hat sich jedoch einiges verändert – leider im negativen Sinne: Unter anderem ist das Zirpen der Grillen auf den Getreidefeldern massiv zurückgegangen und teilweise sogar komplett verstummt.

Auch andere Feldbewohner trifft man immer seltener an. Ob Feldhase oder Feldlerche, viele heimische »Ureinwohner« leiden unter der Intensivierung der Landwirtschaft und dem sukzessiven Flächenverbrauch von Handel und Gewerbe auf der »grünen Wiese«.

### Wo sind die Wildtiere geblieben?

Auch Naturschützer in der NATURSCHECK-Region registrieren einen besorgniserregenden Artenschwund an Wald- und Feldrändern, auf Äckern und auf Wiesen. »Vor allem der Bestand von Rebhühnern ist ganz drastisch zurückgegangen.«, erklärt Karl-Heinz Müller vom NABU Öhringen. »Auch der Kiebitz (übrigens Vogel des Jahres 2024) kam früher bei uns vereinzelt vor. Den sieht man nur noch als Durchzügler. Ganz verschwunden ist der Ortolan. Und Grauammer, Goldammer, Feldlerche und Feldsperling sind ebenfalls stark auf dem Rückzug. Krähenvögel orientieren sich immer mehr in Richtung von Wohngebieten«.

Sein Vereinskollege Jürgen Laucher sieht dieselben bedrohlichen Tendenzen in der heimischen Agrarlandschaft: »In der Feldflur verschwindet an erster Stelle der Feldhase, gefolgt von Feldlerche, Kiebitz, Fasan und Rebhuhn. Auf den Wiesen ist fast das gesamte Spektrum der Wildbienen und Tagfalter gefährdet.« Und wenn wir nicht eingreifen, ist auch keine Besserung in Sicht!

Der Naturschützer Uwe Knorr fügt hinzu. »Vielen Schmetterlingsarten am Waldrand, auf den Wiesen oder den Feldern würde es besser gehen, wenn wieder verstärkt auf die extensive Landwirtschaft gesetzt wird. Auch ein Verzicht auf Herbizide und Insektizide könnte Tieren auf den Feldern und Wiesen helfen«.

Für die NATURSCHECK-Leser haben die drei Naturschützer Tipps zusammengetragen, um den Artenrückgang entgegenzuwirken:

### Nisthilfen für Vögel anbringen

Nistkästen sind für unsere höhlenbrütenden Vogelarten ein willkommener Ersatz für natürliche Höhlen in alten Laub- oder Streuobstbäumen. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen für das Bauen von Nistkästen.

Eine Faustregel: Ein Einflugloch von 28 Millimetern zieht kleinere Meisenarten an. Nistkästen mit 32 Millimetern werden gerne von Kohlmeisen, Feld- oder Haussperlingen belegt. Noch größer muß das Einflugloch für den Star sein. Sogenannte »Halbhöhlennistkästen« schätzen Haus-

und Gartenrotschwanz oder Grauschnäpper. Etwas aufwendiger sind Nistkästen für Waldkauz oder Brutröhren für den Steinkauz.

Im März beginnen Meisen oft schon mit dem Brutgeschäft. Aber auch im April oder sogar im Mai läßt sich ein Nistkasten oft noch problemlos anbringen: denn erst im Laufe des Aprils kehrt beispielsweise der Gartenrotschwanz aus seinem Winterquartier zurück.

Der farbenfrohe Vogel freut sich dann, wenn es noch leere »Wohnungen« gibt. Zudem werden frisch aufgehängte Nistkästen gerne für eine Zweitbrut angenommen. Viele heimische Singvögel brüten nämlich zweimal im Jahr. Auch als Herbst- und Winterquartier sind Nistkästen bei Höhlenbrütern beliebt.



und Landkärtchen zur Eiablage und für deren Raupen zwingend notwendig, aber auch für das Tagpfauenauge, den C-Falter und den Kleinen Fuchs in der Vermehrungsphase sehr hilfreich.

Wesentlich mehr Vorbereitung ist nötig, wenn der Schottergarten oder Zierrasen mittel- bzw. langfristig in eine Blumenwiese umgewandelt werden soll – hier wirkt nach wie vor der Rat von erfahrenen Landschaftsgärtnern wahre Wunder.

## Wildsaatgut säen – biologische Vielfalt ernten

Die Saatgutexperten der Rieger-Hofmann GmbH empfehlen: »In Zeiten des Klimawandels und Insektensterbens

## Wildbienenhotels und Insektenhölzer

Früher aufhängen sollte man jedoch Wildbienenhotels oder Insektenhölzer. Einige Wildbienenarten sind schon im zeitigen Frühjahr unterwegs, wenn die ersten Sonnenstrahlen dafür sorgen, daß Krokusse sprießen und die Schlehenbüsche plötzlich von einem zarten Weißton umhüllt sind.

Wildbienenhotels lassen sich übrigens auch am Feldrand aufstellen: wichtig ist dann aber, daß es ein entsprechendes Nahrungsangebot für Insekten gibt und sie nicht nur monotone Maisfelder vorfinden.

## Insekten- und vogelfreundliche Pflanzen auswählen

Nicht nur im Haus, sondern auch im Garten darf gerne mal ein »Frühjahrsputz« erfolgen. Wer auf einheimische Sträucher und Pflanzen setzt, darf sich freuen, daß Schmetterlinge vom Feldrand auch mal im Garten vorbeikommen.

Auch wenn die meisten Gartenbesitzer ihr Gemüse nicht mehr selbst anbauen, so sollten sie im Frühjahr dennoch in einer sonnigen bis halbschattigen Gartenecke ein Kräuter- und Gemüsebeet für Wildbienen und Schmetterlinge anlegen. Besonders beliebt: Garten-Salbei, Muskateller-Salbei, Zitronen-Thymian, Oregano (Wilder Majoran), Bergbohnenkraut, Ysop (Bienenkraut) und Lauch. Auch Fenchel und Boretsch kommt bei Insekten gut an.

Selbst eine Gartennische, in der nur Brennnesseln wachsen, sind für viele Tagfalter wie Admiral, Kleiner Fuchs

sollten sich Schottergärten schnellstmöglich in blühende Oasen verwandeln. Wird 10 cm hoch ein korngestuftes Gemisch mit Feinanteilen (0-32 mm) und darauf 2 cm gütegesicherter Kompost aufgebracht, läßt sich ein mageres Substrat herstellen. Dieses bietet heimischen Wildarten einen optimalen Standort.

Durch ihre nicht züchterisch eingeschränkte genetische Bandbreite, ist den Wildarten ihre Anpassungsfähigkeit an sich ändernde Umweltbedingungen erhalten geblieben. Die gebietsheimischen Wiesen-, Saum- und Blühmischungen der Rieger-Hofmann GmbH bringen Wildartenvielfalt auf die angesäten Flächen. Sie bieten Futterpflanzen und Lebensraum für viele wertvolle Bestäuber der Insektenwelt. Denken sie um, Vielfalt ist möglich!«

## Totholz stehen lassen und sparsames Mähen

Auch private Waldbesitzer können für die Feld- und Flurfauna etwas tun. Sie sollten tote Bäume am Waldrand stehen lassen und auch liegendes Totholz fördern. Totholz bietet gute Verstecke für Vögel, und der Zaunkönig baut dort gerne seine Nester.

Besitzer von kleineren Streuobstwiesen sollten neben der regelmäßigen Baumpflege nicht das Aufhängen von Nistkästen vergessen. In Baden-Württemberg sind Streuobstwiesen wichtige Lebensräume für Grauschnäpper, Gartenrotschwanz, Hausrotschwanz, Trauerfliegenschnäpper oder Halsbandschnäpper. Auch der Steinkauz geht nachts auf der Streuobstwiese auf Mäusejagd.



Neben dem Steinkauz ist auch der Grünspecht auf eine intakte Obstwiese angewiesen. Der Verzicht auf Spritzmittel kommt allen Vogelarten in den ökologisch wertvollen Streuobstwiesen zugute. Beim Mähen auf der Streuobstwiese gilt: der erste Schnitt erfolgt erst Ende Mai bis Mitte Juni! Weniger genutzte Ecken dürfen auch gerne ganzjährig vom Rasenmäher verschont bleiben.

## Ackerrandstreifen berücksichtigen

In der Regel können nicht alle Wiesen zu natürlichen Biotopen zurückgebaut werden. Bei Wiesen kann jedoch ein Ackerrandstreifen von der intensiven Nutzung ausgeklammert werden, damit sich dieser in einen blühenden Wiesenrandstreifen verwandeln kann. Schnell stellt sich ein positiver Effekt für die Natur ein: Wildbienen und Schmetterlinge werden von den Blütenangebot am Ackerrand magisch angezogen.

Der Wiesenrandstreifen wird nicht mit Gülle bedüngt und sollte maximal zwei Mal im Jahr (statt wie üblich vier bis sechs Mal im Jahr) gemäht werden. Naturschützer gehen davon aus, daß ein blühender Ackerrandstreifen für den Landwirt keine Existenzfrage darstellen wird.

de Gesang der Feldlerche, der früher unverwechselbar von fast jedem Feld ertönte und den Frühling einläutete, wird immer seltener.

## Lerchenfenster und Blühstreifen anlegen

Neben Ackerrandblühstreifen könnten daher auch Blühstreifen oder kleine »Lerchenfenster« mitten im Acker eine Option sein, um die Artenvielfalt in der heimischen Feld- und Flurlandschaft zu erhöhen.

Wildblumenmischungen zum Aussäen gibt es in jedem gut sortierten Gartenfachhandel. Allerdings gehen die Meinungen unter Naturschützern auseinander, was den ökologischen Erfolg angeht. Der Tenor ist: Lerchenfenster sind nur dann sinnvoll, wenn in unmittelbarer Umgebung der Fenster eine Nahrungsgrundlage (Insekten) für die Aufzucht der jungen Lerchen existiert.

Wie immer gilt beim Thema Natur: Maßnahmen für tierische Feldbewohner müssen längerfristig geplant werden. Denn: bei Feldern sind die Weichen leider schon durch die Einsaat von Wintergetreide im Herbst gestellt worden. Der Wunsch von Vogelschützern lautet daher: weniger Wintergetreide anbauen.

Der vermehrte Anbau von Wintergetreide sorgt in den Augen von Naturschützern leider dafür, daß es auf den Feldern schon früh zu einem hohen Pflanzenwuchs kommt und so der Feldlerche das Brüten erschwert wird. Breitere Ackerrandstreifen in Form von Brachen, die bis zum Herbst unbehandelt bleiben, kommen dem Vogel dagegen eher entgegen. Nur wenn die Feldlerche mehrere Bruten pro Jahr durchführen kann, wird sich ihr Bestand wieder erholen.



Text: Andreas Scholz,  
Fotos: Andreas Scholz, Torsten Haag

## 20 Vogelarten nicht mehr »schützenswert« – Naturschutz versus Windkraftlobbyismus



Was haben Kranich, Schwarzstorch, Ziegenmelker, Wiedehopf, Graureiher, Nachtreiher, Purpureiher, Lachmöwe, Mittelmeermöwe, Schwarzkopfmöwe, Seeschwalbe, Alpenschneehuhn, Haselhuhn, Birkhuhn, Auerehuhn, Rohrdommel, Zwergdommel, Mornellregenpfeifer, Wachtelkönig und Waldschnepfe gemein? Auf ausdrücklichen Wunsch von Robert Habecks »Klima- und Wirtschaftsministerium« wurden diese 20 (!) Vogelarten aus dem Katalog der beim Bau von Windrädern zu prüfenden Tierarten gestrichen. Naturschutzverbände schlagen Alarm!

So veröffentlichte der Verein für Landschaftspflege, Artenschutz und Biodiversität am 28.1.2024 den Beitrag:

### Bundesregierung priorisiert Windkraft auf Kosten des Artenschutzes – Ein Überblick

»Der Deutsche Bundestag hat in den letzten zwei Jahren auf Anregung und Wunsch der grünen Minister Habeck & Lemke und der Grünen-Bundestagsfraktion verschiedene Gesetzesänderungen und Ergänzungen der Gesetze vorgenommen. Alle diese Maßnahmen hatten das Ziel, die Windkraft zu priorisieren und gehen zu Lasten des Artenschutzes.

Bedauerlicherweise fanden diese weitreichenden Änderungen in den deutschen Medien nur sehr wenig Beachtung. Es wurde – falls überhaupt – nur oberflächlich und mit fehlendem Hintergrundwissen darüber berichtet; meist wurden die Streichungen im Artenschutz gänzlich ignoriert.

Diese Änderungen gehen vollständig zulasten des Naturschutzes. Der bislang vorgegebene Einsatz für die Erhaltung

der Natur und des Artenschutzes wird nahezu komplett ausgehebelt und aufgegeben. Hierbei wird bewußt in Kauf genommen, daß Artenschutz und Biodiversität massiven Schaden nehmen, der nicht wiedergutzumachen ist. Dies geschieht in Kenntnis europarechtlicher Vorgaben, die genau diesen gesetzlichen Änderungen und Ergänzungen entgegenstehen. Vorgegeben wurde zwar, Windkraft und Naturschutz »in Einklang zu bringen«. Tatsächlich dienen diese Vorgaben ausschließlich der Bevorzugung der Windenergie und des massiven Ausbaus dieser Energieform.

Aufgrund dieser Änderungen legte der VLAB gemeinsam mit anderen Natur- und Tierschutzverbänden Beschwerde bei der EU-Kommission ein und wies in Stellungnahmen auf diese Verstöße hin.«

Weitere Inforationen unter:  
[www.landschaft-artenschutz.de](http://www.landschaft-artenschutz.de)



## Der Igel ist das Tier des Jahres 2024

Mit der Wahl des »Tier des Jahres« setzt die Deutsche Wildtier Stiftung die langjährige Arbeit der Schutzgemeinschaft Deutsches Wild fort. Seit 2017 wählen die Spenderinnen und Spender der Deutschen Wildtier Stiftung ein Tier des Jahres, auf das in der Öffentlichkeit aufmerksam gemacht werden soll. Sei es aufgrund seiner Gefährdung, der Bedrohung seines Lebensraums oder weil es einen Mensch-Wildtier-Konflikt hervorruft. Alle Wildtiere sind faszinierend und brauchen eine Stimme, damit ihr Überleben langfristig gesichert werden kann.



Der Braunbrustigel (*Erinaceus europaeus*), den meisten Menschen einfach als Igel bekannt, ist das Tier des Jahres 2024. Sein ursprünglicher Lebensraum waren Heckenlandschaften, feuchtes Grasland und offene Laubwälder. Igel brauchen kleinteilige Strukturen wie Gebüsch und Gehölze, in denen sie ausreichend Futter und Versteckmöglichkeiten finden.

Diese Bedingungen bot ihnen lange auch die vom Menschen gestaltete Kulturlandschaft, die früher noch abwechslungsreich gegliedert war. Heute aber sieht es auf dem Land immer eintöniger aus, und die Stacheltiere sind häufiger in Siedlungsbereichen mit Gärten und Grünanlagen anzutreffen. Inzwischen gibt es in Städten bis zu neunmal so viele Igel wie auf dem Land. Doch auch hier lauern Gefahren: Viele Igel sterben durch Unfälle mit Autos oder werden durch Mähroboter verletzt.

Erkennungsmerkmal des Igels ist sein braunes Stachelkleid mit den hellen Spitzen. Bei Gefahr kann er sich einrollen, um sich mit den Stacheln vor Feinden oder Stürzen zu schützen. Weniger bekannt ist, daß er auch gut schwimmen kann und ein feines Gehör hat.

Der Igel ist hauptsächlich nachtaktiv und legt bei der Suche nach Futter oft mehrere Kilometer pro Nacht zurück. Er ernährt sich von verschiedenen bodenlebenden Organismen wie Regenwürmern und von Insekten wie Ohrwürmern, Käfern oder Schmetterlingsraupen. Seine Beute spürt er mit seinem guten Geruchssinn auf. Auch Feinde und Artgenossen kann er damit auf größere Distanz wahrnehmen. Im Herbst bereitet sich der Igel auf den Winterschlaf vor: Er frißt sich eine Fettreserve an, um die kalten Monate zu überstehen. Ab Oktober sucht er sich ein geschütztes Versteck,

wie einen Laubhaufen oder einen Hohlraum, in dem er ungestört Winterschlaf halten kann.

### Ein Leben für die Igel

Da diese NATURSCHECK-Ausgabe am 11. März 2024 erscheint, möchten wir unserer am 11. März 2023 von uns gegangenen Freundin, Igelexpertin und Tierschützerin Elisabeth Swoboda gedenken. Sie hätte sich sehr über die Wahl des Igels zum Tier des Jahres 2024 gefreut.

Über 40 Jahre lang hat Elisabeth Swoboda sich für die Igel eingesetzt, hat notleidende und verletzte Tiere versorgt und 1989 – gemeinsam mit weiteren engagierten Tierschützern – den Verein der IgelFreunde Stuttgart gegründet, dem sie bis zu ihrem Erdenende vorstand.

Elisabeth Swoboda war sicher die Expertin Nr.1, wenn es um das Thema Igel ging. Neben dem Verarzten und Betreuen hilfsbedürftiger Igel leistete sie viele Jahren lang Aufklärungsarbeit, trat im Fernsehen auf, schrieb Artikel, entwarf Info-Broschüren, beantwortete unzählige Anrufe, koordinierte den Verein und empfing ganze Schulklassen im Igelkrankenhaus in Stocksberg.

Da Elisabeth Swoboda seit vielen Jahren an einer Autoimmunerkrankung litt, die ihr im täglichen Leben schwer zu schaffen machte, ist es umso beeindruckender, welche Lebensleistung sie vollbracht hat. Und sie wäre sicher eine würdige Kandidatin für das Bundesverdienstkreuz gewesen.

Autor

Michael Hoppe

# Gartenlust und Blumenduft auf einer der schönsten Gartenmessen Süddeutschlands

Endlich – der Frühling ist da, und alle Gartenfreunde in unserer Region können sich auf die 21. Auflage des wunderschönen grünen Festivals in der Reutlinger Pomologie freuen.

Vom 09. – 12. Mai 2024 bringen rund 150 ausgewählte Aussteller im herrlichen Ambiente der historischen Parkanlage das blühende Leben in die Pomologie nach Reutlingen. Es gibt viel Schönes und Neues für den Garten zu entdecken: Qualitätspflanzen aller Art, Pflanzenraritäten, Sämereien, dazu Werkzeuge und Accessoires rund um den Garten.

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

## GardenLife 2024

**Ort:** Pomologie Reutlingen

**Datum:** Donnerstag, 09. – Sonntag, 12. Mai 2024

**Öffnungszeiten:** Do + Fr 11.00 – 19.00 Uhr

Sa 11.00 – 22.00 Uhr, So 11.00 – 18.00 Uhr

Einlaß bis 1 Stunde vor Veranstaltungsende

**Eintritt:** Tagesticket 10,00 €

Kinder, Schüler, Studenten, Arbeitslose und Menschen mit Behinderung haben gegen Vorlage einer Bescheinigung freien Eintritt.

**Vorverkauf:** All diejenigen, die es gar nicht erwarten können, die GardenLife wieder zu besuchen, können ihre Tickets



**GardenLife**  
09. – 12. Mai  
Reutlingen-Pomologie

TICKETVORVERKAUF  
unter [www.gardenlife.de](http://www.gardenlife.de)

Tagesticket € 10,-  
Kinder, Schüler, Studenten,  
Arbeitslose und Menschen  
mit Behinderung: Eintritt frei.

[gardenlife.de](http://gardenlife.de)

Unterstützt von

 KSV<sup>®</sup> Natursteinwelt  Vereinte Volksbanken eG

ab April 2024 auch schon vorab ganz bequem über das Vorverkaufsstellennetz von »Easy Ticket Service« erwerben –

**Infos finden Sie unter:** [www.gardenlife.de/tickets-kaufen](http://www.gardenlife.de/tickets-kaufen)

Facebook: [www.facebook.com/gardenlifereutlingen](https://www.facebook.com/gardenlifereutlingen)

Instagram: [www.instagram.com/gardenlife\\_messe](https://www.instagram.com/gardenlife_messe)



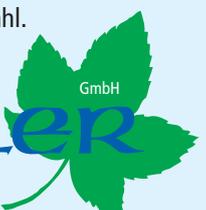
## Dort kaufen wo sie wachsen!

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

**Fest verwurzelt in der Region.**

[waller-baumschulen.de](http://waller-baumschulen.de), [info@waller-baumschulen.de](mailto:info@waller-baumschulen.de)

74523 Schwäbisch Hall, Tüngentaler Straße 115, Fon 0791-930 950

**waller** GmbH  
Baumschulen 

## Biozyklisch veganer Anbau – Interview mit dem Agraringenieur Dr. Johannes Eisenbach

Johannes Eisenbach lebt eine echte Mission. Mitte der Neunziger Jahre kam er mit seiner Familie nach Griechenland und hat alle Höhen und Tiefen des griechischen Wirtschaftssystems miterlebt. Inklusiv der Umstellung auf den Euro. Er gründete eine der ersten Biofirmen des Landes, und der von ihm propagierte »biozyklische« bzw. »biozyklisch-vegane« Anbau ist heute richtungsweisend in der Ökobranchen.

*Lieber Herr Eisenbach, seit Jahren berichten wir über die Entwicklung der ökologischen Landwirtschaft. Sie sind seit Mitte der 90er Jahre in Griechenland und erforschen dort die Entstehung von Humuserde unter biozyklisch-veganen Anbaubedingungen. Was hat Sie bewogen, nach Griechenland auszuwandern?*

**Dr. Johannes Eisenbach:** Ich würde es nicht »auswandern« nennen. Es stand für mich seit meiner Kindheit fest, daß ich irgendwann einmal (wieder) dort leben und arbeiten würde. Das läßt sich nicht nur rational erklären. Dazu gehört auch, daß ich die griechische Sprache eigentlich nie »erlernen« mußte. Es reichte der zündende Funke des Altgriechisch-Unterrichts, und alles war praktisch wieder da. Und natürlich war da auch der Kontakt zu den in Wiesbaden und Umgebung lebenden Griechen, mit denen ich meine Jugend verbracht habe.

So kam es, daß ich in meiner Freizeit mehr griechisch als deutsch redete. Ein Ausbildungsseminar der Agrarbank von Griechenland für junge Auslands griechen, zu deren einer ich von der Seminarleitung kurzerhand erklärt wurde, um an der fünfwöchigen Veranstaltung teilnehmen zu können, hat dann auch meinen späteren akademischen und beruflichen Weg geprägt, im Rahmen dessen ich mich überwiegend mit Themen, die die Zukunft der Landwirtschaft Griechenlands betraf, beschäftigte.

*Da scheint eine frühere Inkarnation durchzuschimmern ... In Griechenland gelten Sie als echter Ökopionier, der seit Jahren dafür kämpft, das Thema »Bio« in der Landwirtschaft flächendeckend zu etablieren. Wo sehen Sie die Chancen und wo die aktuellen Hindernisse?*

**Dr. Johannes Eisenbach:** Bio-Landwirtschaft läßt sich dauerhaft nicht durch Subventionen etablieren, sondern durch Bewußtseinswandel, sowohl beim Verbraucher als auch beim Erzeuger. Subventionen führen immer zu Verwerfungen, Trägheit und »Trittbrettfahrertum«. Antragschübe werden mitunter durch staatliche oder europäische Fördermöglichkeiten ausgelöst. Von Bestand ist so etwas allerdings nicht, und das Geld reicht für die vielen Anträge sowieso nicht aus. Aufbauarbeit kann nur durch Vorbild und Freude am Entdecken der natürlichen Zusammenhänge geleistet werden. Am hilfreichsten dabei ist, wenn der Verbraucher durch seine Kaufentscheidung solche Initiativen stützt.



So haben wir von Anfang an versucht, durch die Anbindung der vielen kleinen bäuerlichen Bio-Betriebe Griechenlands und Zyperns an die internationalen Absatzmärkte für Bio-Produkte, Anreize zu schaffen, diesen neuen Weg einer zukunftsfähigen Landbewirtschaftung mitzugehen. Mittlerweile vermeiden wir die etablierten Absatzkanäle des Lebensmitteleinzelhandels und unterstützen neue Wege des Direktabsatzes wie den Vertrieb über Solawis, Biokistenanbieter oder genossenschaftliche Abholgruppen.

*Während die uns bekannten ökologischen Qualitätszertifikate wie Bioland oder Demeter noch immer eine Kreislaufwirtschaft propagieren, in welcher das Nutztier eine essentielle Rolle spielt, haben Sie in den vergangenen Jahren den sogenannten »biozyklisch-veganen Anbau« etabliert. Also ein »tierfreies« System! Warum Landwirtschaft ohne Tiere? Sind Nutztiere nicht ein wichtiger Aspekt, wenn es um natürliche Kreisläufe geht?*

**Dr. Johannes Eisenbach:** In der Natur ist keine Pflanze auf Anwesenheit von Tieren als Nährstofflieferanten angewiesen. Deshalb brauchen Pflanzen auch keinen Mist, um wachsen zu können. Mist, und selbst daraus gewonnener Kompost, enthalten in der Regel wasserlösliche Nährstoffe. In der Natur sind in der Regel alle Pflanzennährstoffe vor-

handen, aber in nicht-wasserlöslicher Form organisch gebunden.

Daher hat die Pflanze im Laufe ihrer Evolution zwei unterschiedliche Verfahren zur Sicherung ihrer Ernährungsgrundlage entwickelt: ein passives zur Wasseraufnahme durch physikalisch-osmotische Prozesse (Zelldruck, Verdunstung) und ein aktives zur Nährstoffaufnahme durch chemisch-biologische Prozesse (Wurzelsäuren, Enzyme, Symbiose). Gleichzeitig mit der aktiven Nährstoffaufnahme wird das Immunsystem der Pflanze gestärkt, weswegen es in der Natur wenig kranke Pflanzen gibt.

In einer Landwirtschaft, in der Nährsalze über das Wasser angeboten werden, ob nun über Mist oder Kunstdünger, zwingen wir die Pflanze zu einer passiven Nährstoffaufnahme über das Wasser, das sie zum Überleben braucht. Sie kann auf diesem Wege aber kaum bestimmen, welche Nährstoffe sie aufnehmen will. Folge davon sind Überdüngung (hohe Nitratgehalte, schnelle Fäulnis) oder Mangelerscheinungen.

Im biozyklisch-veganen Anbau ohne tierischen Dung und ohne die Verabreichung von Betriebsmitteln tierischen Ursprungs führen wir unsere Pflanzen eigentlich nur wieder zu einem normalen Zustand zurück. Ziel dabei ist, das gesamte Nährstoffangebot über dauerhaft gebundene Humusformen wie sie z. B. in Biozyklischer Humuserde, die aus reifem Kompost gewonnen wird, oder in Terra-preta-ähnlichen Erden vorliegen, sicherzustellen.

*Die Zahl der Vegetarier und Veganer wächst seit Jahren! Und das ist natürlich gut so – vor allem, wenn man sich die furchtbaren Massentierhaltungsfabriken anschaut, in denen auf geradezu unmenschliche Weise unsere Mitlebewesen zu Tode gequält werden. Dennoch besteht beim Thema Ernährung auch immer die Gefahr, daß bestimmte Ernährungsphilosophien zu einer Art Ersatzreligion werden. Dann sind Vegetarier plötzlich bessere Menschen als Fleischesser, der Bio-Kunde blickt auf den konventionell wirtschaftenden Landwirt herab etc. Wie sehen Sie diese Entwicklung?*

**Dr. Johannes Eisenbach:** Diese Gefahr besteht tatsächlich, und wir müssen ihr in aller Entschiedenheit entgegenwirken. Es hängt von vielen Faktoren ab, ob ein Mensch in der Lage ist, ganz auf Fleisch zu verzichten. Eines steht jedoch fest: alle Menschen sind in der Lage, den Fleischkonsum drastisch zu reduzieren. Schon der vorübergehende Verzicht auf Fleisch wirkt sich erfrischend und reinigend auf den Organismus aus. Viele Menschen merken dabei erst, daß sie eigentlich gar kein Fleisch und Milchprodukte vertragen und daß viele Allergien und Beschwerden ursächlich als Reaktion des Körpers auf den Verzehr von tierischen Produkten zu interpretieren sind.

Bauern, die nach den biozyklisch-veganen Richtlinien arbeiten, wollen einerseits aufzeigen, daß man schmackhafte und vollwertige Nahrungsmittel auch ohne die Kombination mit Tierhaltung erzeugen kann und gleichzeitig damit Menschen, die sich konsequent vegan ernähren wollen – und dazu gehört eben auch, daß die Pflanzen ohne Mist und andere tierische Exkrememente angebaut

# 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.oxyssel.store](http://www.oxyssel.store)



und vorort in 84424 Isen:

**BÄCKEREI/CAFÉ SATTLER**

Münchner Str. 4, Tel. 08083 8155

[sattler-isen@t-online.de](mailto:sattler-isen@t-online.de)

[baeckerei-sattler.bayern](http://baeckerei-sattler.bayern)

donnerstags frisches Bio-Holzofenbrot



Johannes Kratzer

Genzenöd 1, 84424 Isen

[WWW.OXYMEL.STORE](http://WWW.OXYMEL.STORE)

wurden – die Möglichkeit bieten, Pflanzenkost zu genießen, die ohne Tierleid erkaufte wurde und ohne die anderen negativen Umweltfolgen, die die bisher bekannten Haltungsformen von Tieren, ob bio oder konventionell, mit sich brachten.

*Ich habe gelesen, daß Sie nun einen sogenannten Humus-Fonds als eine Art »natürliche Alternativwährung« anbieten. Können Sie unseren Lesern kurz erklären, was es damit auf sich hat und wie sich Interessierte hier einbringen können?*



**Dr. Johannes Eisenbach:** Gerne! Fruchtbare Erde zählt zusammen mit Licht, sauberer Luft und Trinkwasser zu den elementaren Voraussetzungen des menschlichen Lebens. Durch die Entdeckung der vielfältig nützlichen und auf Umwelt und Mensch sogar heilenden Wirkungen von Biozyklischer Humuserde wurde mir bewußt, daß wir an möglichst vielen Orten dieser Erde dieses Naturgeschenk eines gesunden Bodens entstehen lassen müssen.

Leider stehen diesem Vorhaben massive wirtschaftliche Interessen entgegen, so daß es unter den derzeitigen ökonomischen Bedingungen nicht dazu kommen würde, daß sich Biozyklische Humuserde bilden kann, es sei denn, wir setzen den Vorgang durch eine Initialzündung in Gang, der eine offensichtliche Finanzierungslücke überwinden hilft.

Denn weder können herkömmliche Kompostanlagen ihren Kompost so lange reifen lassen, bis er direkt bepflanzt werden kann, noch ist es einem Gartenbau- oder landwirtschaftlichen Betrieb möglich, sich in größerem Umfang das Ausgangsmaterial für eine ca. fünfjährige Veredelungsphase anzuschaffen, um darauf durch biozyklisch-vegane Poly- und Permakultur Humuserde entstehen zu lassen.

Hier übernimmt der »terra plena Fonds« eine wichtige Vermittlungsfunktion. Durch Einlagen in den »terra plena Fonds« wird es möglich, in den Aufbau von Biozyklischer Humuserde zu investieren. Dadurch kann pflanzlicher Kompost lizenzierten Kompostanlagen abgekauft werden und vor einer zu frühen Vermarktung als »Bodenverbesserer« geschützt werden.

Das Material wird dann Gärtnern und Bauern bis auf die Transportkosten unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Dort wird es durch Bepflanzung mit Gemüse innerhalb von ca. 5 Jahren mikrobiologisch »veredelt«. Die so entstehende Biozyklische Humuserde ist dann nicht nur nährstoff- und krümelstabilisiert, sondern weist stabile Kohlenstoffverbindungen auf, die ausschlaggebend sind für die dauerhafte Regenerierung der Böden sowie die Steigerung der Erträge der auf Humuserde wachsenden Pflanzen.

Die mit der Transformation von pflanzlichem Kompost in Humuserde einhergehende Wertsteigerung des Materials schafft die Grundlage, Biozyklische Humuserde als einen alternativen Wertaufbewahrungsort anzusehen und die mit der Entstehung verbundene Wertsteigerung als Basis für eine neue Währung, die »terra libra« heranzuziehen. Diese ist damit vollständig durch einen natürlichen Rohstoff gedeckt.

Indem wir Humuserde als natürlichen Vermögenswert – im Fachjargon »Natural Asset« – zum Aufbau und zur Sicherung von Vermögen nutzen und als wertstabiles Tauschmittel anbieten, steigern wir die Attraktivität von Investitionen in die Gesundung unserer Erde und wirken der gegenwärtig stattfindenden Ausbeutung natürlicher Ressourcen entgegen, insbesondere der weltweiten Zerstörung von fruchtbaren Böden, die unvorstellbare Dimensionen angenommen hat.

Dabei kann sich jeder und jede an diesem weltumspannenden Rettungswerk unserer Böden beteiligen. Es gibt dazu verschiedene Möglichkeiten: Primär als »Bodenkurator«, der durch eine Einlage in den terra plena Fonds die Initialzündung für die Entstehung neuer Humuserde gibt und an der dadurch in Gang gesetzten Wertschöpfung beteiligt wird. Die Veredelung des Ausgangsmaterials zu Biozyklischer Humuserde erfolgt im Rahmen eines internationalen Netzwerks von biozyklisch-vegane Erzeugerbetrieben, hauptsächlich aus dem Bereich Gemüseanbau und auf Kompostanlagen, die für eine Kooperation mit dem terra plena Fonds lizenziert werden. Auch aus diesen Kreisen freuen wir uns über Anfragen für eine Zusammenarbeit. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, als »Ambassador« – also Humuserde-Botschafter – unsere Vision in die Welt zu tragen und uns beim Aufbau einer naturkonformen Wirtschaftsform zu unterstützen.

*Lieber Herr Eisenbach, wir bedanken uns für das inspirierende Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit.*

*Das Interview führte*

Michael Hoppe

Weitere Information zum biozyklisch-vegane Anbau:  
[biozyklisch-vegan.org](http://biozyklisch-vegan.org)



Weitere Informationen zum terra plena Fonds:  
[bit.ly/terra-plena](http://bit.ly/terra-plena)

# Sanfte Gärtnerin Tee vom Demeter Hof in Südfrankreich

Inmitten der sanften Hügel und üppigen Felder der Midi-Pyrénées liegt unser Demeter-Hof in Traversères. Ein lebendiges Zeugnis unserer fortwährenden Reise und tiefen Verbundenheit mit der Natur.



Die Gründung im Jahr 2020 markiert für uns, Kasimir und Lieselotte, nicht nur die Erweiterung unserer landwirtschaftlichen Aktivitäten, sondern auch die Erfüllung eines lang gehegten Traums: auf dem Land zu leben, das wir bewirtschaften, und eine direkte Verbindung zur Erde zu pflegen, die unsere Pflanzen nährt.

## Unsere Vision in Traversères

Unser Ziel ist, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, um für den Erhalt der Erde aktiv zu sein. Wir streben danach, einen Ausbildungsbetrieb für nachhaltigen Anbau, Gärtnerei und Landwirtschaft zu etablieren, der als Heimat für alle dient, die im Einklang mit der Natur leben und arbeiten möchten. Durch Ausbildungen, Wissensvermittlung und die Schaffung von Netzwerken für Partnerschaften möchten wir einen Beitrag leisten zum gemeinschaftlichen und radikalen Umdenken in der Landwirtschaft.

Unser biodynamischer Ansatz basiert auf der Achtung vor dem natürlichen Rhythmus in der Natur. Wir orientieren uns an kosmischen Zyklen, um den idealen Zeitpunkt für Aussaat, Pflege und Ernte unserer Pflanzen zu bestimmen. Dieses Vorgehen unterstützt nicht nur das Wachstum gesunder und kräftiger Pflanzen, sondern fördert auch eine tiefe Verbundenheit mit der Erde und dem Kosmos.

## Sanfte Gärtnerin Tee – Die Seele unseres Hofes

In Traversères entfalten sich die Sanfte Gärtnerin Tees als wahres Herzstück unseres Demeter-Hofes. Diese Tees sind Ausdruck unserer tiefsten Überzeugungen und Werte.

»**Erwarte ein Wunder**« ist eine Mischung, die die Seele berührt und den Geist beruhigt. Die Basis bildet der Drachenkopf, dessen erdende Kraft uns dabei hilft, Streß abzubauen und innere Ruhe zu finden.

»**Kleiner Durstlöcher**« hingegen, mit seinem lebhaften griechischen Bergtee, streichelt die Seele mit einem Hauch von Zitrone und wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller.

»**Morgensegen**« verbindet weißblütige Pflanzen wie den Weißdorn, der nicht nur das Herz stärkt, sondern uns auch zu innerer Balance und Harmonie führt.

Diese Tees sind Einladungen, sich einen Moment der Ruhe zu gönnen, die Verbindung zur Natur zu spüren und in sich zu gehen. Die Sanfte Gärtnerin Tees sind nicht nur Genussmittel, sondern auch Wegbegleiter auf einer Reise zu mehr Achtsamkeit und Verbundenheit mit der Welt.

Lassen Sie sich von der Seele unseres Hofes inspirieren und entdecken Sie, wie jeder Tee, sorgfältig und liebevoll zubereitet, ein Fenster in einer Welt voller Wunder und Möglichkeiten öffnet.

### Weitere Informationen:

[www.kasimirlieselotte.de](http://www.kasimirlieselotte.de)

Wenn Sie bei der Bestellung den Gutschein-Code »**Naturscheck**« eingeben, erhalten Sie 10 % Rabatt.

# Kleiner Durstlöcher

Die bunte Teemischung aus Griechischem Bergtee, Calendula und Apfelminze.



Jetzt 10 % Rabatt\* sichern mit dem Gutschein-Code:  
**K+L-Natur-24**  
[www.kasimirlieselotte.de](http://www.kasimirlieselotte.de)



Diese und 5 weitere Sorten finden Sie bei uns im Onlineshop: [www.kasimirlieselotte.de](http://www.kasimirlieselotte.de)



Kasimir + Lieselotte GmbH  
Eisenbahnstraße 73  
D-14542 Werder (Havel)

Persönliche Beratung unter:  
[kontakt@kasimirlieselotte.de](mailto:kontakt@kasimirlieselotte.de)  
+49 (0) 3327 43 72 09 0

\* Der Rabatt ist nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, bereits reduzierten Produkten und gilt nicht für unsere Bücher.

## Borax – ein uraltes Heilmittel für eine neue Zeit

Vor 6000 Jahren war das alkalische Mineralsalz Borax bereits bekannt, als Pharaonen Pyramiden erbauten, Ägypter eine hervorragende Heilkunst entwickelten, völlig selbstverständlich von der Existenz einer geistigen Welt ausgingen und ihre Verstorbenen mit Borax, Natron und Heilpflanzen mumifizierten.

Es konnte nur in unserer Zeit einem Pharmakonzern in Australien einfallen, die Dosis von Borax so lange zu erhöhen, bis sie toxisch ist – bei zirka 500g – und dafür sorgte, daß weltweit das Giftzeichen eingeführt wurde.

Wer 500 g Borax, Natron oder Meersalz zu sich nimmt, ist entweder dumm oder lebensmüde. Jedes Heilmittel kann Schaden anrichten, wenn man es mengenmäßig übertreibt. Seit Paracelsus im 16. Jh. ist klar: Die Dosis macht 's!

In meinen Augen ist das Schlimme an der Sache nicht, daß eine Pharmafirma die Toxizität eines alten Heilmittels verkündet – in der Regel aus Neid und Mißgunst, weil man mit einfachen Heilmitteln keinen Profit machen kann – sondern, daß dieser Beurteilung zahllose Menschen in allen Kontinenten folgten, ohne selber zu prüfen, ob das sinnvoll ist, was propagiert wird.

### Meine Selbsterfahrung mit Borax

1965 war ich schwer herzkrank, gehörte zu einer kleinen Patientengruppe, die von Vertretern der Lebensreform-Bewegung geleitet wurde. Als allererstes in unserer naturheilkundlichen Behandlung, bestehend aus »Ernährung im Jahreslauf, rhythmischen Atem- und Drüsenübungen«, erfuhren wir die Notwendigkeit, Borax einzusetzen.

Wir tranken jeden Tag ½ Liter Wasser mit einer Messerspitze Borax-Pulver. Wir erfuhren, daß das Spurenelement Bor in allen Zellen den Elektronenfluß anregt und daß jede Krankheit eine Regulationsstarre erzeugt, also kein »Strom« mehr fließt. Mein Herz, durch eine heftige Diphtherie vernarbt, hatte eine Mitralklappenstenose, und die konventionelle Kardiologie empfahl »versuchsweise« eine Operation. Wenn dies nicht getan würde, hätte ich nur eine sehr geringe Lebenserwartung. Mit 18 Jahren ist das eine schreckliche Prognose.

In unserer Gruppe waren zwei Krebspatientinnen, ein Diabetiker, eine Frau mit schwerer Arthrose – wir wurden alle gesund ohne ein Medikament oder eine homöopathische Arznei, nur durch Naturheilmittel und tägliche Übungen. Das klingt heutzutage unfassbar. Doch diese wunderbaren Erfahrungen mit Borax & Co, die mir bis heute eine stabile Gesundheit beschert haben, setzte ich sofort ein, als ich mich der Heilkunst beruflich zuwandte. Ich weiß also aus eigener Erfahrung, wie wichtig das Spurenelement Bor und der Einsatz des Borax-Mineralsalzes ist. Durch neue Forschungen und meine Publikationen tauchte Bo-



rax – immer häufiger ohne Giftzeichen – aus der Versenkung auf. Erst in Amerika, dann in Europa entsann man sich der Heilkraft von Borax und den eigenen positiven Erfahrungen in der Natur-Heilkunde.

### Die Bedeutung des Spurenelements »Bor«

Schon unmittelbar nach der Zeugung wird die Verbindung von Spermium und Eizelle im Mutterleib elektrisch aufgeladen und damit zum Leben erweckt durch das Spurenelement Bor. Der Elektronenfluß ist sowohl für den Embryo als auch für das gesamte Leben nach der Geburt ein Zeichen von Lebendigkeit und Lebensenergie. Diese Lebensenergie wird zunächst durch den Bor-Gehalt im Mutterleib gesteuert.

Das körperliche und geistige Wachstum eines Kindes ist also zu einem großen Anteil vom Bor-Gehalt – erst im Körper der Mutter, dann im eigenen Körper – abhängig. Schauen wir mal, wo in unserem Körper das nichtmetallische Spurenelement vorhanden ist:

- Bor ist im ganzen Organismus gespeichert
- Die maximale Konzentration ist in den Nebenschilddrüsen
- Bor ist in den Knochen fünfmal höher vorhanden als im Blut
- Bor ist hochdosiert im Zahnschmelz
- Bor reguliert über die Nebenschilddrüsen den Stoffwechsel von Kalzium, Magnesium und Phosphor
- Bor beeinflusst maßgeblich das Hormonsystem, vor allem den Stoffwechsel der Sexualhormone Testosteron und Östrogen
- Bor ist an der Aktivierung von Vitamin D 3, Vitamin C, B2 und B6 beteiligt
- Bor stärkt die Sehkraft
- Bor ist zuständig für die Gedächtnisleistung und für sämtliche Gehirnaktivitäten, vor allem für die Wahrnehmungs- und Verständnisleistungen
- Bor ist bei Strahlenbelastung der wirkungsvollste Neutronen-Fänger

- Bor wird als Spurenelement für das Muskelwachstum benötigt
- Bor schützt den Herzmuskel und seine elektrischen Impulse
- Die Bor-Komplexverbindungen verhindern die Durchlässigkeit für Gifte
- Bor spielt beim Augenstoffwechsel eine große Rolle, weil es sich mit der im Auge befindlichen Hyaluronsäure verbindet

## Zeichen von Bor-Mangel

Wenn wir nur diesen kleinen Ausschnitt aus den Wirkungsfeldern des Spurenelements Bor betrachten, leuchtet ein, daß wir gut daran tun, auf Frühzeichen von Bor-Mangel zu achten. Diese Frühzeichen kennen wir alle: schnelle Erschöpfung, Schlafstörungen, Nachlassen von Gedächtnis und Konzentration, Sehschwäche, Libidoschwund, Wechseljahrsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Zahnprobleme, Kalzium-, Magnesium-, Vitaminmangel.

Eine völlig normale Reaktion ist heutzutage, entsprechende Naturheilmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Wir kennen aber auch das Phänomen, daß die Knochen und Zähne und alle genannten Beschwerden nicht besser werden trotz hoher Dosierung und bester Qualität der Mittel. Das Fatale dieser Situation ist, daß die wertvollen Vitalstoffe zum größten Teil von den Nieren wieder ausgeschieden werden. Das schwächt wiederum die Nieren. Wenn wir nun noch bedenken, daß zum Nierenfunktionskreis Knochen und Zähne die Funktion der Sexualorgane gehören, verstehen wir den Teufelskreis, in den wir geraten.

Ursache ist der Bor-Mangel! Wir zäumen also, bildlich gesprochen, »das Pferd von hinten auf«, wenn wir nur das Symptom behandeln. Das Spurenelement Bor ist nunmal an sehr vielen Prozessen im Organismus beteiligt, geht mit vielen anderen Spurenelementen und Abwehrmechanismen eine enge Verbindung ein, sodaß wir heute keinen Fehler begehen, Borax in die Gesunderhaltung und Therapie zu integrieren.

## Die Anwendung von Borax

Sie hat drei Funktionen:

- Sie dient der schnellen Regeneration und Stabilisierung der Gesundheit

Es können immer mal Schwächen auftauchen, Krisen das Leben erschweren, Infektionen stattfinden. Da ist es gut, sofort eine heilsame Grundlage zu legen, damit wieder alle geschwächten Zellen mit Elektronenfluß versorgt werden.

**Boraxwasser:** in 500ml stilles Wasser gibt man am Abend 1 g Boraxpulver, läßt es über Nacht stehen und trinkt es am nächsten Tag über

den Tag verteilt.

- Sie dient der Regeneration des Kalzium- und Magnesiumstoffwechsels

Es tauchen einige Schwächen und das Gefühl von Verunsicherung oder Angst auf, weil man momentan überfordert ist. Dadurch werden die Nieren schwach und somit der Kalzium- und Magnesiumstoffwechsel für Nerven und Gehirn.

**Erweitertes Borax-Wasser:** in 500ml stilles Wasser gibt man am Abend 1 g Boraxpulver, ½ g Kalzium und ½ g Magnesium. Oder man gibt in das Wasser von der Fertigmischung Cal-Mag-Bor ein gestrichenes Meßlöffelchen, läßt es über Nacht stehen und trinkt es am nächsten Tag über den Tag verteilt.

- Sie dient als Basis für die Behandlung chronischer Krankheiten

Es ist insbesondere für Therapeuten eine große Hilfe, alle Körperfunktionen anzuregen. Erfahrungsgemäß fallen die Arzneien dadurch auf einen fruchtbaren Boden.

Eine Borax-Kur sollte 3, 4 Wochen durchgeführt werden, dann prüfen, was alles besser geworden ist. An Wendezeiten Winter-Frühling oder Herbst-Winter hat sich eine einfache Borax mehr bewährt als viele Kapseln. Viel hilft nicht viel! Wenn Bor im Organismus fehlt, nützen die besten Nahrungsergänzungsmittel nicht.

Wer mehr über Borax wissen möchte, kann mein Buch dazu lesen »Bor, Borax, Borsäure, Oxymel in der Ganzheitsmedizin« oder auch meinen Onlinekurs über Borax besuchen bei [www.academy.mathiasberner.de](http://www.academy.mathiasberner.de)

Autorin

Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen:  
[www.inroso.com](http://www.inroso.com)

## APOTHEKER BERND KLEINHANS

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

IHRE APOTHEKE FÜR  
NATURHEILMITTEL



KAISERSTR. 32 · 74072 HEILBRONN  
TELEFON: 07131-89071 · FAX 89073  
INFO@SICHERERSCH-APOTHEKE.DE  
WWW.SICHERERSCH-APOTHEKE.DE

**sicherer<sup>sc</sup><sub>he</sub>**  
**APOTHEKE**



AYURVEDA-KURZENTRUM SCHLOSS KIRCHBERG

## Traditionelle Indische Heilkunst

**E**in Hauch von Indien weht in den ehrwürdigen Mauern des Schlosses Kirchberg, hoch über dem idyllischen Jagsttal im Hohenloher Land – das in Baden Württembergs Norden liegt. Indische Musik, Kunstwerke und Bilder, elegante Möbel - dazu kommen Düfte aus der ayurvedischen „Brauküche“, in der die Massageöle individuell zubereitet werden, lassen den Besucher gleich in eine andere Welt eintauchen. Bestens ausgebildete ÄrztInnen und TherapeutInnen aus dem südindischen Kerala betreuen die Gäste hier im Kurzentrum und Ayurveda-Chefkoch Yomi bereitet die traditionellen köstlichen Speisen zu, mit Gewürzen aus der eigenen Manufaktur - in bester Bio-Qualität.

„An diesem Kraftplatz, hoch über dem Jagsttal, können unsere geschätzten Kunden und Freunde der alten Indischen Heilkunst neue Energie tanken und gesundheitsfördernde ayurvedische Behandlungen genießen“, verspricht Ayurveda-Ärztin Dr. Athira Raj und verweist darauf, dass mehrtägige Kuren, die ein umfassendes Therapieangebot be-

inhalten, anhaltend und effektiv für Gesundheit und Wohlbefinden sind.

„Neben Tagesbehandlungen und Yoga werden natürlich auch mehrtägige individuelle Ayurveda-Kuren – darunter auch die Königsdisziplin Panchakarma – als Kuraufenthalt im Bio-Hotel Schloss Kirchberg angeboten. Es ist also für alle Freunde des Ayurveda etwas dabei!“, so Dr. Raj.

Die herrliche Natur, gerade jetzt im Frühling, bietet den Gästen eine hervorragende Gelegenheit die ursprüngliche Hohenlohische Landschaft zu genießen und hieraus weitere Kraft zu schöpfen.

### FRAGEN SIE NACH AKTUELLEN ANGEBOTEN:

Ayurveda-Kurzentrum Schloss Kirchberg  
Schlossstraße 16/3, 74592 Kirchberg an der Jagst

Telefon: 07954 98690-01, Mobil : 0162 635 87 89  
[ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de](mailto:ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de)  
[www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de](http://www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de)



## 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<sub>2</sub> binden wie ein Hektar Regenwald. Daß Hanf als Papierrohstoff um ein Vielfaches schneller wächst als die armen Bäume, die für unzählige Wegwerfpapierprodukte (Prospekte & Co.) erhalten 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.

### Vorträge 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 für Hanfblüten,



Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

Die Vorträge finden 2024 u.a. an folgenden Tagen statt: 23.3., 27.4. 25.5. – 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@naturescheck.de  
www.naturescheck.de

**BIO BÄCKEREI  
WEBER**

**UNSER BROT IST  
ÄHRENSACHE.  
BIO SEIT 1983.**

**Die Freien Bäcker**  
Zeit für Verantwortung e.V.

Ringstr. 48 · Winnenden · 071 95 / 6 16 92  
[www.biobaeckerweber.de](http://www.biobaeckerweber.de)

**Bioland**  
Wir sind Partner

## Das Gänseblümchen – Es erfreut nicht nur die Kinder, sondern zaubert auch Erwachsenen ein Lächeln ins Gesicht

Gänseblümchen, *Bellis perennis*, gehört zur Familie der Korbblütler. Als kleine Pionierpflanze wächst es auf jedem Boden und ist in ganz Europa beheimatet. Es ist über das ganze Jahr zu entdecken, außer wenn Schnee liegt. Besonders liebt es die Wiesen, auf denen die Gänse weiden.

»Bellis« heißt die »Schöne«, und »perennis« bedeutet, daß sie eine ausdauernde Pflanze ist. Andere Namen zeigen uns die Wertschätzung unserer Vorfahren für die kleine Blume. »Augenblümlein« heißt es, weil es bei Augenleiden hilft, und wundheilend zeigt sich im Namen »Wundkraut«. Marienblume, Tausendschön, Maßliebchen wird es in manchen Gegenden genannt. Die ersten drei Gänseblümchen, die man im Jahr findet und isst, gelten als besonders heilkräftig. Sie sollen vor Fieber, Augenkrankheiten und Zahnschmerzen schützen.

### Botschaft des Gänseblümchens:

»Als Kind bist du oft bei mir gesessen und hast Blütenkränze und -ketten aus meinen Blüten geflochten. Mich kann nichts in der Welt erschüttern, kein Rasenmäher oder Wanderstiefel, die über mich laufen. Mein Geheimnis verrate ich dir: Ich höre mit meinem Herzen die Stimmen der Erde und der Sonne, und dadurch habe ich die Kraft, mich immer wieder aufzurichten, fröhlich und heiter weiterzuwachsen. Gerne schenke ich dir von meiner Herzenskraft.«

### Wirkungen sind:

Das Gänseblümchen wird auch als kleine Schwester der Arnika bezeichnet. So kann es wie die Arnika verwendet werden, z. B. bei Wunden, Verletzungen, Verstauchungen, Unfällen usw. Vor allem für Kinder ist es sehr gut geeignet. Kräuterpfarrer Künzle empfahl, jeder Kinderteemischung etwas vom Maßliebchen beizumischen, damit die Kinder gut gedeihen.

- Schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend vor allem bei verstocktem Husten.
- Stoffwechsel- und Verdauungsanregend, entgiftend und entschlackend, dadurch ist es bestens für eine Frühjahrskur geeignet.
- Hautpflegend und heilend bei Hautausschlägen, Ekzemen, Juckreiz, Akne.

### Verwendet werden kann die ganze Pflanze:

- Frisch zum Essen – die nussig schmeckenden Blüten aufs Butterbrot oder in den Salat sind eine Augenweide und sehr köstlich. Die kleinen grünen Blätter, Knospen und Blüten gehören in eine stoffwechsellanregende Kräutersuppe (z. B. Gründonnerstagsuppe). Auch im Kräuterquark, -butter oder in Aufstrichen schmecken die Blümelein sehr fein.
- Tinkturen sind käuflich erhältlich oder können selbst hergestellt werden.
- Tee wird innerlich und äußerlich für Umschläge, Auflagen und Bäder verwendet.
- Für eine Blümelein-Wundsalbe, Gesichtsmaske, als Hustenhonig und Blütenessenz

**Inhaltsstoffe:** Saponine, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, Flavonoide, viele Mineralien, Vitamin C, u.a.

**Hustenhonig:** In einem Glas Blüten von Gänseblümchen, Huflattich, Schlüsselblume, Veilchen, im Wechsel mit Honig schichten. An einem zimmerwarmen dunklen Platz ca. 3 Wochen reifen lassen. Immer wieder wenden, damit der Honig sich mit allen Blüten gut vermischt. Der Honig kann abgeseiht oder mit den Blüten gegessen werden.

**Dosierung:** 3 x täglich einen Teelöffel einnehmen.

Gesichtsmaske bei unreiner, angespannter Haut : 3EL Gänseblümchentee mit 2 EL Weizenkleie und 1 TL Honig vermischen, auf das Gesicht auftragen und ca. 15 Minuten einwirken lassen.

Mit vielen Gänseblümchen-Herzenswünschen!



#### Autorin

Renate Maia Pfrombeck  
Heilpraktikerin  
über 30 Jahre Kräutelerfahrung  
[www.naturheilpraxis-alchemilla.de](http://www.naturheilpraxis-alchemilla.de)  
Tel. 07903-9438132

Fotos: Diana Monson



Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Tanja Koch gibt Kochkurse bei der VHS und arbeitet im Naturland Bio-Obsthof Gräble 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.«

## Frühlingshafte kalte Radieschen-Suppe mit Croutons & Kresse

- für etwa 4-6 Personen -

### für etwa 4-6 Personen

die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und fein würfeln. In heißer Butter in einem Topf beides farblos dünsten und mit der Brühe ablöschen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse bei sanfter Hitze mit Deckel in etwa 25 Minuten weich köcheln lassen. Den Suppenansatz lauwarm abkühlen lassen.

### 2 helle Brötchen, 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl, Salz

in der Zwischenzeit die Brötchen in Scheiben schneiden und fein würfeln. Die Brotwürfel im heißen Fett in einer Pfanne unter Rühren goldbraun kross rösten. Etwas Salz über die Croutons streuen.

### 2 mittlere-größere Bund Radieschen (ca. 700 g netto), 300 g Buttermilch, 200 g Joghurt, 100 g Crème fraîche, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, einige Tropfen Zitronensaft, 1 Msp. feiner Bio-Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, optional wenn Radieschen wenig Schärfe haben 1-2 EL frisch geriebener Meerrettich

die Radieschen putzen, das Grün und die Wurzel abschneiden. Die Radieschen waschen, 3-4 Stück zum Anrichten bei Seite legen und die restlichen Radieschen (600 g) zerkleinern. Zum Suppenansatz die Buttermilch, den Joghurt, die Crème fraîche, das Öl und den Senf geben und alle Zutaten sehr gut glatt pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken und nochmals auf mixen und nicht mehr erwärmen.

### 4-6 EL Kresse, einige saubere essbare Blüten wie z. B. Gänseblümchen

die übrigen Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Suppe auf Tellern anrichten mit den Croutons, den Radieschen-Scheiben, den Blüten und der Kresse garnieren.

**Tipp:** Dazu geröstetes Weißbrot servieren. Die Radieschen-Blätter von Bio-Radieschen lassen sich gut zu Pesto verarbeiten. Dieses zusammen mit dem Weißbrot servieren. Die Suppe kann an warmen Frühlingstagen auch sehr gut gekühlt serviert werden.



## Dem Fluß des Lebens achtsam folgen – 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. Auch die Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft beobachtet Dirk Müller mit wachem Auge.

*Lieber Dirk, mit wem auch immer ich mich derzeit unterhalte und egal in welcher Branche ich unterwegs bin, alles scheint im Umbruch zu sein. Die alten Systeme sind nicht mehr wirklich tragfähig, und wer sich nicht vernetzt und kooperiert, der wird von der neuen Wirklichkeit überrollt. Viele müssen sich komplett neu erfinden, um wirtschaftlich weiter bestehen zu können. Wie erlebst Du diese Wendezeit?*

**Dirk Müller:** Ja, wir sehen auf jeden Fall eine starke Veränderung. Neue Dinge entstehen, alte Strukturen brechen auf oder verschwinden – es ist eine Phase des kompletten Umbruchs, von großen Systemen bishin zum einzelnen Menschen.

Da ist man natürlich hin- und hergerissen zwischen dem konservativen Gedanken, das zu bewahren, was man kennt, was man immer so gemacht hat und was man gewohnt ist. Weil das Sicherheit gibt, weil das Schutz gibt, weil man sich damit auskennt und gute Erfahrungen gemacht hat. Oder auf der anderen Seite progressiv zu sagen: Wir müssen uns weiterentwickeln, müssen nach vorne gehen und etwas Neues ausprobieren.

Das ist ein bißchen so wie beim Fußball: Auf dem Platz hast du den Sturm nach vorne und die Abwehr nach hinten. Und die Kunst ist die Balance zwischen beiden. Hätte man nur die Abwehr, würde man keine Tore schießen, würde sich nicht weiterentwickeln und hätte keine Chance, ein Spiel zu gewinnen. Hätte man eine Mannschaft, die nur mit Sturm und ohne Abwehr spielt, dann würde man hinten die Hütte vollkriegen und Risiken eingehen, die unbedacht sind. Daher bin ich für mich zur Erkenntnis gekommen, daß dieses Zusammenspiel von Abwehr und Angriff das Entscheidende ist.

Wir müssen also, wenn wir nach vorne gehen, nicht alles einreißen, was vorher war, sondern sollten auf dem aufbauen, was ein gutes Fundament hat. Wir erleben aber, daß es Bewegungen gibt, die am liebsten alles Alte loswerden und alle Konventionen über Bord werfen wollen. Die einen wollen den Staat abschaffen und die gewachsenen gesellschaftlichen Strukturen, die anderen wollen die Nationalitäten, die



Völker und sogar die Geschlechter abschaffen. Während wieder andere nach hinten ausgerichtet sind, nichts verändern wollen und gerne die guten alten Zeiten zurückhätten, was natürlich ebenfalls nicht möglich ist.

Wir sind sicher gut beraten, um nochmal beim Fußballbild zu bleiben, nicht alle Abwehrspieler vom Feld zu holen, nur noch nach vorne zu stürmen und auch noch den Torwart mit nach vorne zu schicken. Ebensowenig sollten wir uns einmauern und zwanghaft am Alten festhalten. Das heißt für mich ganz konkret: Wenn ich neue Projekte entwickle, dann mache ich das nicht auf Kosten der alten Projekte, indem ich die einfach einreiß, sondern indem ich auf diesen aufbaue.

*Ich finde das Fußballbild sehr passend. Eine Mannschaft besteht ja – glücklicherweise – nicht nur aus Abwehr und Angriff. Die Strategen spielen in der Regel im Mittelfeld und sind für die Balance zwischen den beiden Polaritäten zuständig. In der Wirtschaft entspricht das wohl dem Mittelstand, wo man nicht zu groß und nicht zu klein ist und daher flexibel, kreativ und beweglich agieren kann. Das könnte sicher ein Grund dafür sein, warum der Mittelstand so massiv angegriffen wird von denen, die statische globale Monopole etablieren wollen. Letztlich geht es wohl aber für uns alle darum, für die eigene »fußballerische« Fitness zu sorgen, das Spiel zu verstehen und bestmöglich zu spielen – und den Rest einfach geschehen zu lassen. Oder wie siehst du das?*

**Dirk Müller:** Genau so! Ich bin der Überzeugung, daß das Leben wie ein großer Fluß ist und daß vieles für uns schon angelegt ist. Die Kunst ist nun, diese natürliche, für uns vorgegebene Strömung in der Mitte des (Lebens-)Flusses zu erkennen und ihr möglichst achtsam zu folgen. Ich muß meinen Teil beitragen, indem ich meine ruhigen, langsamen Schwimmbewegungen mache, sonst gehe ich unter. Aber ich darf weder gegen die Strömung ankraulen, noch sollte ich mein Tempo beschleunigen. Erst recht sollte ich aber auch nicht die Hybris entwickeln, »ich« würde den Weg vorgeben. Wenn ich das tue und rechts oder links aus der vorgegebenen Strömung meines Lebens rausschwimme, bleibe ich an Felsen oder im Uferdickicht hängen und komme nicht weiter. Je stärker ich dann kämpfe, desto mehr verheddere ich mich und schlucke Wasser.

Solange ich der vorgegebenen Strömung meines Lebens achtsam folge, gelingt alles wie von alleine. Ich muß mich gar nicht abmühen. Wenn ich merke, daß ich kämpfen muß, um über Wasser zu bleiben, nicht vorwärtskomme, dann weiß ich, ich habe meinen Weg verlassen. Jetzt hilft nicht noch mehr Kampf, sondern zurückstoßen, ruhig sein und darauf achten, wo die Strömung ist und dann wieder in sie hinein-zugleiten.

Daher ist meine dringende Empfehlung für jeden: Wenn ihr merkt, daß es sich so verhält, haltet inne. Das, was das Leben für uns vorsieht, geschieht von alleine, wenn wir diese Tatsache erkennen und unsere innere Einstellung ändern. Wenn wir so handeln, kehrt eine Leichtigkeit ein, die viele Menschen als den Flow bezeichnen. Ich habe das selbst in so vielen Varianten erlebt und kennengelernt und gestalte heute mein Leben danach. Wenn etwas werden soll, wird es mit unglaublicher Leichtigkeit. Wenn etwas nicht werden soll, kann ich kämpfen wie ich will, vielleicht kann ich es sogar erzwingen, aber das am Ende negative Ergebnis ist sicher.

*Du hast erzählt, daß du derzeit ein neues Projekt am Start hast, bei dem du so agierst, wie gerade von dir beschrieben. Was ist das für ein Projekt?*

**Dirk Müller:** Das Projekt ist tatsächlich völlig ungeplant in mein Leben gekommen und hat sich einfach ergeben. Ich muß die Geschichte stark abkürzen, denn sie ist so atemberaubend und so eine Abfolge von verrückten »Zufällen«, daß ich vielleicht wirklich mal ein Buch darüber schreibe.

Was war passiert? Ich war Anfang letzten Jahres mit meiner Frau mit dem Wohnmobil unterwegs. Wir wußten anfangs noch nicht einmal, ob es Spanien oder Griechenland werden sollte und sind bewußt mit dem Ziel losgefahren, kein Ziel zu haben. »Mal sehen, was der liebe Gott/das Dao uns erleben lassen will.« Unterwegs haben wir immer auf diese kleinen Hinweise und Zeichen geachtet und uns einfach treiben lassen. Wir hatten viele richtungweisende Begegnungen, bekamen auf dem Campingplatz und beim Einkaufen Tipps und sind einfach dem Fluß des Lebens gefolgt.

So sind wir irgendwann in Süd-Westspanien in Jerez, an der Atlantikküste gelandet, dem Ort, nach dem der Sherry benannt ist. Der Begriff Sherry rührt vom maurischen Namen »Sherish« her, wie Jerez früher hieß. Und tatsächlich, erst als wir vor Ort waren und die Bodegas gesehen haben,

wurde uns bewußt, daß wir in der bekannten Sherry-Region sind.

Dort waren wir dann eine Woche lang auf einem kleinen Campingplatz, und ich begegnete durch »Zufall« einem lokalen Whisky. Da ich mich ein bißchen mit Whisky auskenne, Whisky-Sammler und Whisky-Genießer bin, war ich überrascht, daß ich noch nie von diesem Whisky gehört hatte. Er hatte eine tolle Farbe, war 12 Jahre alt, im Sherry-Faß gereift. Und ich dachte: Ein spanischer Whisky wird zwar sicher nichts Besonderes sein, aber probierst du ihn einfach mal. Ich habe den Whisky probiert und dachte: das ist ja der Wahnsinn. Ein unglaublich intensiver Geschmack und mit das Beste, was ich seit Langem getrunken habe. Und ich dachte sofort: Das ist nie im Leben ein spanischer Whisky, das ist ein schottischer Whisky ... und was für einer!

Und da der Produzent nur 20 Fahrradminuten von meinem Standort entfernt war, sind wir da hingefahren. Doch es war niemand da, kein Firmenschild, keine Klingel, in the middle of nowhere. So sind wir zum Campingplatz zurückgeradelt.

Und da stand nun – zehn Meter von meinem Wohnmobil entfernt – ein Tisch, auf dem einige Jungs lokale Getränke präsentierten, die just aus der Destillerie stammten, die wir gerade besucht hatten. Was für verrückte »Zufälle«. Ich erklärte den Jungs mittels Dolmetscher-App, daß ich gerne ein paar Flaschen Whisky kaufen und mitnehmen möchte, vorher aber sehen wolle, wie der Whisky hergestellt wird. Kein Problem, hieß es. So kam dann der Vater hinzu, der Chef, so ein feiner Spanier, wie man das in Andalusien oft sieht. Mit Stoffhose und Einstecktuch, also ein richtiger Gentleman.

Er holte mich am Morgen ab. Dazwischen gab es noch weitere irre Zufälle, die ich hier aber aus Platzgründen ausspare. Er zeigte mir seine Destillerie und daß er dort auch einen wunderbaren Gin macht, der eine hohe Prämierung in London erzielt hat. Und ich sagte zu ihm: »Du erzählst mir aber nicht, daß du mit der Brennblase Whisky herstellst? Das ist nicht möglich.« »Nein, nein«, antwortete er. »Der Whisky ist eine andere Geschichte.«

Tatsächlich ist es in Schottland schon seit langem so, daß die ihren Whisky gerne in Sherry-Fässern reifen lassen. Jahrhundertlang haben die Briten gerne Sherry getrunken, und der wird nur in dieser andalusischen Region hergestellt. Das sind wenige Quadratkilometer, drei Städtchen, die miteinander verbunden sind. So wurden die mit Sherry gefüllten Fässer nach Großbritannien exportiert, dort wurden sie leergetrunken und dann an die sparsamen Schotten weitergegeben, die diese Fässer wiederverwendet haben. Die haben festgestellt, daß die Sherry-Fässer dem Whisky einen tollen Geschmack geben und haben so ihren bekannten Sherry-Whisky gemacht.

Das ging jahrhundertlang so bis in die 1980er-Jahre. Da gab es ein neues Gesetz in Spanien, daß Sherry zukünftig direkt vor Ort in Flaschen abgefüllt werden muß und nur so exportiert werden darf. So blieben die Sherry-Fässer vor Ort und wurden für die weitere Sherry-Produktion weiterverwendet. Das war natürlich für die Schotten ein Riesenproblem, weil ihnen die Fässer ausgingen. Was haben dann findige Unternehmen gemacht? Sie haben künstliche Fässer hergestellt. Man hat neue Fässer mit billigsten Industrie-

Sherry befüllt für 6-12 Monate. Der wird hinterher weggekipp, trinken kannst du den nicht. Und diese aromatisierten Fässer werden dann zu zigtausenden nach Schottland geliefert und in der Whisky-Industrie eingesetzt, um Sherry-Whisky zu machen. Daß der eine andere Qualität hat als der Whisky in diesen alten Fässern, die über Jahrzehnte vollgesogen sind mit hochqualitativem Sherry, das kann man sich leicht vorstellen. Was macht jetzt mein Diego, den ich dort kennengelernt habe?

*Der holt den Whisky aus Schottland und läßt ihn in Andalusien in Sherry-Fässern reifen, schätze ich. Richtig?*

**Dirk Müller:** Genau so ist es. Diego hat Kontakt zu schottischen Whisky-Produzenten, kauft dort besten, drei Jahre alten Whisky und füllt diesen Top-Whisky aus Schottland in die hochwertigsten Sherry-Fässer und läßt sie dort mindestens neun Jahre weiterreifen. Hier muß ich die Geschichte wieder abkürzen, sonst reicht der Platz in deinem Heft nicht aus. (lacht)

Mein Gedanke war: Hier kommt nur das Allerbeste zusammen, das ist der Heilige Gral aller Whisky-Trinker. Und als ich Diego fragte, wo er diesen Whisky vertreibt, meinte er: »Na hier so in der Region und in meinem Laden.« Ich konnte es kaum fassen. Und auf meine Frage, warum er den Whisky nicht in Frankreich, in Deutschland oder sonst irgendwo verkauft, meinte er: »Ich kenne dort keinen. Ich habe keine Kontakte. Und ich kann nur Spanisch.« Diego hat weder ein Türschild an seiner Destillerie, noch hat er eine Internetseite oder sonst irgendetwas.

Ich habe ihm erzählt, daß ich in Deutschland recht gut vernetzt bin und eventuell ein paar Kontakte für ihn knüpfen könnte, und nach einer Weile fragte er mich, ob ich mir nicht vorstellen könnte, den Generalimport für Deutschland für ihn zu machen. Da habe ich herzlich gelacht, habe ihm gesagt, daß ich in einem ganz anderen Metier tätig bin und mit Whisky-Verkauf überhaupt nichts zu tun habe.

Als ich wieder zu Hause war, habe ich einen guten Freund angerufen, der ist einer der besten Whisky-Experten in Deutschland und schreibt für ein namhaftes Whisky-Magazin, den Whisky-Botschafter. Zudem arbeitet er für eine der bekanntesten Destillieren. Er schreibt darüber, wie Aromen entstehen, wie Aromen ins Faß kommen und andere Dinge mehr. Er ist also jemand, der wirklich professionelle Ahnung von Whisky und Aromen hat. Und er wohnt drei Kilometer von mir entfernt.

Ich sagte ihm, ich bräuchte seine Einschätzung, ob dieser Whisky nur eine Art Urlaubsliebe ist oder tatsächlich so außergewöhnlich. Er kam rüber mit dem Fahrrad, hat den Whisky eine halbe Stunde lang »getastet« und war hellauf begeistert. Das war der Moment in dieser Geschichte, an dem ich mir sagte: dann soll es wohl so sein!

*Lieber Dirk, auch dir merkt man deine Begeisterung an. Ich glaube, das ist auch ein Merkmal solcher Flow-Geschichten, daß das Kind in uns wieder zum Vorschein kommt und wir bereit sind für neue Abenteuer. Es fühlt sich einfach alles gut an, und die Ratio schafft es nicht, uns wieder in ihre Fänge zu bekommen. Ich könnte dir stundenlang zuhören... Wie ging es weiter?*

**Dirk Müller:** (lacht) Ich habe zwei alte Freunde angerufen, die ich seit 40 Jahren kenne – einer davon spricht perfekt Spanisch –, wir sind nach Andalusien geflogen, und innerhalb von zwei Tagen haben wir mit Diego alles klargemacht, haben uns in die Augen geschaut und die Hand gegeben und die Verträge geklärt. Wir haben beschlossen, ein völlig eigenes Produkt mit eigenem Namen und eigenem Label auf den Markt zu bringen. Der Name »Sherishor«, eine Verschmelzung des maurischen Namens Sherish (Jerez) und dem schottischen Wort »Or« für Gold, war ebenfalls schnell gefunden.

Jetzt kamen wir zurück und hatten einen Namen und ein Produkt, aber noch kein Label, keine Etiketten, keinen Vertrieb. Und ich dachte, da verkaufen wir eben ein paar Flaschen über meine Webseite und schauen, was passiert.

Und nun gingen die Verrücktheit genau so weiter. Drei Monate später bin ich mit meiner Frau mit dem Wohnmobil in Richtung Schweden gefahren ... wieder »treiben lassen«. Da ich von unterwegs aus arbeiten kann, habe ich mein Büro quasi immer dabei. In Bremen auf dem Campingplatz fällt mir ein, daß ich vor einem Jahr einen Vortrag gehalten hatte beim Bundesverband der Getränkegroßhändler. Da hatte ich mich abends mit einem netten älteren Mann unterhalten, der sich als Kalle Tadsen vorgestellt und mir seine Visitenkarte gegen hatte. Und er sagte: »Dirk, wenn du mal in Norddeutschland bist, mußt du mich besuchen. Ich habe einen Getränkemarkt, der zum schönsten Getränkemarkt Deutschlands ausgezeichnet wurde, und dort müssen wir zusammen einen Whisky trinken.«

Ich rief ihn spontan an, und wir haben ihn am nächsten Tag besucht. Ein wunderschöner, großer Getränkeladen mit tollem Sortiment. Und als wir so zusammensaßen und ein Bier getrunken haben, habe ich ihm beiläufig von meiner Whisky-Geschichte erzählt. Und er sagte spontan: »Weißt du was, Dirk? Die Firma Tadsen nimmt dich ins Programm. Da hast du schonmal deinen ersten Kunden.«

Ich habe mich riesig gefreut, mich herzlich bedankt und wollte mich verabschieden. Da meinte Kalle, daß ich auf meiner Rückreise doch nochmal vorbeikommen solle, dann würde mir sein Sohn Henning noch den Rest des Betriebs zeigen. Ich fragte: »Welchen Rest des Betriebs?« Da meinte Kalle: »Tja, wir sind noch ´n büschen größer.« Das hier sei sein Kaufmannsladen, aber es gäbe noch ein bißchen mehr. Aber das solle mir sein Sohn dann zeigen.

Als ich auf der Rückreise wieder vorbeikam, stellte sich heraus, daß die Firma Tadsen der größte Getränkegroßhändler in Schleswig-Holstein ist und 1500 Gastronomen beliefert. Und die haben mich mal eben ins Programm genommen. So etwas kann man nicht planen. Das ist Fügung. Und das Ganze ging noch weiter. Noch am selben Tag sage ich zu Kalle: »Du, paß mal auf, das ist alles ganz super, aber ich habe überhaupt keine Erfahrung. Ich bräuchte zuerst einmal jemand, der mir eine Marke entwickelt. Ich habe noch kein Label, kein Design, kein Garnichts.« Da grinst mich Kalle an und sagt: »Das kann meine Schwiegertochter, die Anja machen. Die hat schon für Beck`s gearbeitet, die hat ´ne Marketingagentur.«

Da habe ich die Anja angerufen, und die hat mir in einer Nacht- und Nebelaktion dieses sensationelle Design gestal-

tet, von dem jeder sagt: wie geil ist das denn?! Und wäre das noch nicht genug, fahre ich nach Hause, entwickle das Projekt weiter, und wieder ruft mich Kalle an und fragt, ob ich nicht nach Husum kommen wolle. Ich frage zurück: »Was soll ich denn in Husum?« Und Kalle antwortet, daß er dort vor 20 Jahren eine kleine Gastro-Messe ins Leben gerufen hätte – und das sei jetzt eine der größten Messen in Deutschland, an der 5000 Gastronomen teilnehmen. Und da Kalle der Organisator der Messe ist, durften wir uns an seinem Stand platzieren ... Und von dieser Messe komme ich gerade. Man hat uns den Whisky förmlich aus den Händen gerissen.

*Eine irre Geschichte! Und wie du sagst: Solche Möglichkeiten werden uns Menschen immer mal wieder präsentiert, und die einen nehmen sie wahr, die anderen gehen achtlos daran vorbei. Das erinnert mich an ein Bewußtseinsexperiment, das britische Forscher seit Jahrzehnten durchführen. Da werden Optimisten und Pessimisten nacheinander von einem Zimmer in ein anderes geschickt, und auf dem Boden liegt ein Geldschein. Tatsächlich heben so gut wie alle Optimisten den Geldschein auf, während 50 % der Pessimisten diesen gar nicht wahrnehmen. Glück zu haben und Geld zu finden, ist nicht Teil ihrer inneren Realität. Du bist Optimist, die Menschen vertrauen dir, und du gehst hellwach durchs Leben. Ich freue mich schon darauf zu hören, wie die Geschichte weitergeht. Leider ist der Raum im Heft aber für heute aufgebraucht ...*

**Dirk Müller:** (lacht) Eines möchte ich zum Abschluß noch hinzufügen. Dieser Vertrauensvorschuß, den ich von so vielen Menschen bekommen habe, ist natürlich auch eine große Verantwortung und macht mich sehr demütig. Umso glücklicher war ich, als auch das Fachpublikum die Einschätzung meiner Freunde und Bekannten bestätigte und meinen Sherishor mit Lob überhäufte. Gleichzeitig bin ich mir aber auch bewußt, daß das alles nicht »meine Leistung« ist, sondern der Weg, dem ich folgen darf. Meine Aufgabe besteht darin, achtsam diesen Weg zu gehen. Und es werden irgendwann auch Schwierigkeiten auftreten, ich werde irgendwann auch auf den Deckel bekommen. Und das ist absolut Okay so.

Das Wichtigste ist die Demut und die Dankbarkeit dafür, daß man diesen Erfolg haben durfte, daß man diesen Weg gehen durfte. Ich bin nicht der Fluß, ich bin nur das Hölzchen, das auf diesem Fluß treibt. Und meine Aufgabe ist es, achtsam dem Fluß des Lebens zu folgen.



*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

Weitere Informationen:  
[www.sherishor.com](http://www.sherishor.com)

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

- wohngesunde Häuser durch massive Außenwände aus mondgeschlagenem Holz
- leimfrei - pilzresistent - allergikergerecht  
- 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](http://www.garant-immo.de)

**WV württem  
bergische**

**Natürlich gesund bleiben.**

NaturMedPlus

Unsere ambulante Zusatzversicherung unterstützt Sie finanziell bei Naturheilverfahren, Osteopathie, Vorsorgeuntersuchungen und Sehhilfen.

**Vorsorge-Center Wüstenrot GmbH**  
**Alexander Schmid**  
Hauptstr. 9, 71543 Wüstenrot  
Telefon 07945 94282-70  
[info@vertrauensvoll-beraten.de](mailto:info@vertrauensvoll-beraten.de)  
[vertrauensvoll-beraten.de](http://vertrauensvoll-beraten.de)



**Ihr Fels in der Brandung.**



## Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Die Bargeldabschaffung wird gesellschaftsfähig. Denn immer mehr Händler lehnen Bargeld ab. Sogar die ersten Ketten sind dazu übergegangen. So hat sich in Deutschland der deutsche Elektronikhändler Gravis von Banknoten und Münzen verabschiedet. Nun begibt sich eine Schweizer Gastronomie-Kette auf denselben Weg.

Mit Gravis lehnt erstmals eine Einzelhandelskette Bargeld ab. Der Umstieg erfolgte zum 16. Januar 2023. Seither akzeptiert der deutsche Elektronikhändler in seinen 40 Filialen nur digitale Zahlungsmittel.

Auch die Schweiz hat jetzt ihre Blaupause: »Ein Abendessen mit der Affäre ist bei uns heikler geworden«, zitiert das Boulevard-Blatt Blick in der Titelzeile: Jörn Haupt leitet in Zürich eines von 35 Restaurants der Gastronomiekette Wiesner – neuerdings ohne Bargeld. Vor der Umstellung »kündigten ein paar Stammgäste an, nicht mehr vorbeizukommen«, sagt Haupt. Doch auch nach dem 11. Dezember 2023 würden diese das Restaurant weiterhin gerne besuchen. Bargeld abschaffen ist jetzt also gesellschaftsfähig geworden.

Vor Corona hätte es einen Aufschrei gegeben; nun scheint die Wirtschaft das Bargeld abschaffen zu können, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen – ein Dammbbruch. Gastwirt Jörn Haupt wiegelt ab: Man gebe »in den sozialen Medien deutlich mehr preis als bei einer Kartenzahlung«. Doch was bedeutet es, wenn Unternehmen die Gesellschaft in eine bargeldlose Welt entführen?

### Geschäfte ohne Verantwortung

Wo Bargeld seinen Zweck als Zahlungsmittel verliert, da verliert der Bürger seine Freiheit, selbst darüber zu entscheiden, ob er elektronisch (überwacht) oder bar (anonym) bezahlen möchte. Damit geht ein großer Teil seiner Resilienz und Selbstbestimmung verloren. Denn bei einer digitalen Zahlung ist man unmittelbar lokalisierbar. Zudem können Konten auf Knopfdruck gesperrt werden. Spätestens bei Ausfall der Technik ist der Bürger hilflos. Der Whistleblower Edward Snowden kannte die Vorzüge von Bargeld sehr genau. Er nutzte Banknoten auf seiner Flucht. Nur so konnte er den Skandal ans Tageslicht bringen und uns Bürger darüber informieren.

Was reizt die Wirtschaft eigentlich daran, Bargeld abzuschaffen? Der Schweizer Unternehmer Manuel Wiesner

sagt, seine Gastronomiekette mit 35 Filialen spare nun 50.000 Schweizer Franken ein – pro Monat. Seine Berechnung basiert dabei lediglich auf dem Arbeitseinsatz, der für das Besorgen von Wechselgeld, Fahrten auf die Bank und das Abrechnen der Kasse benötigt wird. Denn das Bezahlen mit Bargeld an sich verursacht keine Kosten.



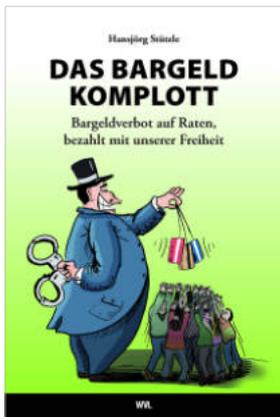
Und was kostet Manuel Wiesner die Kartenzahlung? Dieser entscheidende Aspekt wird im Interview mit der Zeitung Blick vollständig ausgeblendet. Denn jede digitale Bezahlung verursacht Gebühren, insbesondere für

den Einzelhandel, der diese Kosten auf den Preis aufschlägt. In jedem Falle kann Bargeld im Vergleich zu Kartenzahlungsgebühren unschlagbar günstig sein, vorausgesetzt die genannten Fixkosten verteilen sich auf viele Barzahler.

Über kurz oder lang dürfte die Finanzbranche aus der Abhängigkeit des Einzelhandels aber Kapital schlagen: »Stellen Sie sich vor, man würde das Bargeld abschaffen«, sagte Kurt Pribil, bis 2019 Direktor der Österreichischen Nationalbank, in einer ORF-Sendung. Ich bin »davon überzeugt, daß dann die Gebühren für Transaktionen, für Überweisungen, für unbare Zahlungsmethoden dramatisch in die Höhe schnellen würden«. Auch bei Zahlungen mit dem geplanten digitalen Euro – für Bürger kostenlos – werden Finanzdienstleister bei Ladenbetreibern Gebühren kassieren dürfen.

### Gegenbewegung

»Die Freiheit nutzt sich ab, wenn du sie nicht nutzt«, sagte der Liedermacher Reinhard Mey. Das Bargeld braucht also Menschen, die damit bezahlen und Menschen, die es als Zahlung annehmen. Die Wirtschaft könnte gesetzlich verpflichtet werden, Banknoten und Münzen zu akzeptieren: So haben die amerikanischen Bundesstaaten Delaware und New Jersey eine Annahmepflicht für Bargeld eingeführt. In New York City, Philadelphia, San Francisco, Washington D.C und weiteren Städten und Staaten gilt inzwischen eine ähnliche Regelung. Der spanische Einzelhandel muß Bargeld seit dem 28. Mai 2022 zwingend akzeptieren.



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

In der Schweiz läuft die Unterschriftensammlung für die Volksinitiative »Ich zahle bar«. Findet das Anliegen bis September 2024 mindestens 100.000 Unterstützer, stimmt das Land darüber ab, ob Supermärkte, Restaurants, Friseursalons und Co. in Zukunft Bargeld akzeptieren müssen.

Unternehmen können den Gebrauch von Scheinen und Münzen auch gezielt fördern. Einige kleinere Unternehmen in Deutschland und der Schweiz gewähren seit jüngstem zwei bis fünf Prozent Rabatt bei Barzahlung. Seither lassen die meisten Kunden ihre Karte im Portemonnaie und geben stattdessen Bargeld.

## Tübingen als Vorbild für den Einzelhandel

Eine weitere spannende Bewegung für das Bargeld findet aktuell in Tübingen statt. Dort haben sich Einzelhändler zusammengeschlossen und eine Initiative mit dem Namen »Tübingen zahlt bar« gegründet. Seither liegen in den Geschäften, die bei der Aktion mitmachen, Aufklärungsflyer an den Kassen, die darüber aufklären, wie wichtig es für den Erhalt des Bargeldes ist, daß wir Bürger mit Bargeld bezahlen. Eine Künstlerin hat den Flyer sowie das Logo entworfen, um dieses Thema in einer ästhetischen und angenehmen Weise in die Gesellschaft zu tragen.

Dieses könnte der Anfang und eine Blaupause für viele weitere Initiativen überall in Deutschland sein. Die Zukunft könnte heißen: Berlin zahlt bar, München zahlt bar, Dresden zahlt bar usw. Das Fundament dafür wurde nun in Tübingen gelegt. Nachahmer sind ausdrücklich erwünscht. Bei Interesse können Sie sich bei der Initiative direkt melden unter [www.tuebingen-zahlt-bar.de](http://www.tuebingen-zahlt-bar.de)



Autor:  
Hansjörg Stützle

Kontakt:  
[www.wertvolleleben.net](http://www.wertvolleleben.net)  
[www.bargeldverbot.info](http://www.bargeldverbot.info)

**Lachen!**  
**Luxus**  
oder unser  
**Lebens-Elixier?**

**STUTTGARTER LACHSCHULE**  
FREUDE FÜR KÖRPER, GEIST, SEELE

**LACH MIT!**

- Jeden Morgen Online / kostenfrei
- Kurse für Neueinsteiger
- Aus- und Weiterbildungen
- Events & Workshops
- Für Gruppen & Firmen

**KONTAKT**

- + 49 162 4293634
- [info@stuttgarter-lachschule.de](mailto:info@stuttgarter-lachschule.de)
- [www.stuttgarter-lachschule.de](http://www.stuttgarter-lachschule.de)

**BESTATTUNGEN MIT HERZ, WEIL WIR UNSEREN BERUF LIEBEN.**

**Dorn**  
BESTATTUNGEN

*empfindsam & respektvoll*

ÖHRINGEN TEL. 07941-91 91 0 KÜNZELSAU TEL. 07940-55 4 33  
[www.dorn-bestattungen.de](http://www.dorn-bestattungen.de)

# Blockchain – die Revolution des Finanzsystems?

Die Welt der Finanzen erlebt eine Revolution durch die Einführung von Blockchain-Technologie und Kryptowährungen wie Bitcoin, Ethereum, Solana & Co. Doch was genau steckt hinter diesen Begriffen, und welchen Einfluß haben sie auf unser bisheriges Finanzsystem?



## Was ist Blockchain?

Die Blockchain ist eine dezentrale Datenbank, die Transaktionen speichert und verteilt. Im Gegensatz zu traditionellen Datenbanken, die von einer zentralen Autorität kontrolliert werden, wird die Blockchain von einem Netzwerk von Nutzern verwaltet. Jede Transaktion wird in einem »Block« gespeichert und mit einem kryptografischen Hashwert versehen, der es nahezu unmöglich macht, die Daten zu manipulieren.

Dadurch können Prozesse wesentlich vereinfacht werden. Alte Geschäftsfelder werden sich wandeln und neue Chancen entstehen. Es gibt verschiedene Blockchains mit unterschiedlichsten Anwendungsfeldern z.B. Logistik, Medizin- und Pharmatechnik, Archivierung, Finanzen etc.

Erklärvideo:

- [www.youtube.com/watch?v=F8xaRkRrujI](http://www.youtube.com/watch?v=F8xaRkRrujI)  
(Quelle: Youtube Kanal: Tagesschau)
- [www.youtube.com/watch?v=4FU3tc-foal](http://www.youtube.com/watch?v=4FU3tc-foal)  
(Quelle: Youtube Kanal Explain it simple)

## Was ist Bitcoin?

Bitcoin ist die bekannteste Kryptowährung und basiert auf der Blockchain-Technologie. Es ermöglicht peer-to-peer Transaktionen, ohne die Notwendigkeit einer Zwischeninstanz wie Banken. Bitcoins werden durch »Mining« gewon-

nen, einem Prozeß, bei dem Computer komplexe mathematische Probleme lösen, um neue Bitcoins zu erstellen.

Erklärvideo:

- [www.youtube.com/watch?v=LkF6NSWGQ\\_U](http://www.youtube.com/watch?v=LkF6NSWGQ_U)  
(Quelle: Youtube Kanal Bild)
- [www.youtube.com/watch?v=XcsvjUW9D18](http://www.youtube.com/watch?v=XcsvjUW9D18)  
(Quelle: Youtube Kanal explain it simple)

## Vorteile und Nachteile des Bitcoins

Zu den Vorteilen von Bitcoin gehören niedrigere Transaktionsgebühren im Vergleich zu traditionellen Banküberweisungen, schnelle grenzüberschreitende Transaktionen und eine begrenzte Menge, die Inflation verhindert. Dennoch gibt es auch Herausforderungen wie hohe Volatilität und Sicherheitsbedenken im Zusammenhang mit Hacks und Betrug.

## Einstieg in Bitcoin

Für den Einstieg in Bitcoin benötigt man eine digitale Brieftasche (Wallet), um Bitcoins zu senden, zu empfangen und zu speichern. Es ist wichtig, sich über die Risiken und Sicherheitsmaßnahmen zu informieren und sich bewußt zu sein, daß Investitionen in Kryptowährungen mit Risiken verbunden sind. Zur sicheren Aufbewahrung empfehlen sich sogenannte »Hardware Wallets«.

## Ist Bitcoin wie Bargeld?

Bargeld ist ja bekanntlich Freiheit. Wenn Bargeld abgeschafft werden würde, wären die Menschen noch mehr kontrollierbar und steuerbar. Es könnten Institutionen auf die Idee kommen, digitale Zahlungen an Bedingungen zu knüpfen. Wenn diese Bedingungen von einer Person nicht erfüllt werden, können Zahlungen eingestellt oder blockiert werden. Eine digitale Zentralbankwährung (CBDC) wird bereits vorbereitet und ist in einigen Ländern im Testlauf.

Da Bitcoin & Co dezentral über eigene Wallets gehalten werden und ohne 3. Instanzen, wie Banken, in Sekunden weltweit versendet werden können, ist eine Selbstbestimmung gegeben. Durch die Dezentralität sind Bitcoin & Co durchaus eine parallele Alternative zu Bargeld. Das haben auch große Vermögensverwalter wie z.B. Blackrock erkannt und seit 2024 Bitcoin ETFs aufgelegt.

Dort fließen aktuell viele Milliardenbeträge hinein, was den Bitcoin Kurs vorerst steigen lassen wird und zusätzlich von außen manipulierbarer macht. So wie es z.B. bei Edelmetall ETFs der Fall ist. Seine Werte selbst »physisch« zu halten ist immer ratsamer. Einige Banken haben bereits Kryptoverwahrlizenzen bekommen. Seine Kryptowerte bei einer Bank zu verwahren, ist genauso »sicher« wie Fiatgeld auf dem Girokonto, und zusätzlich fallen noch Bank Gebühren an.

## Kann ich mit Bitcoin & Co an der Supermarktkasse bezahlen?

Ja. Es gibt die Möglichkeit, sich ein kostenfreies (Basisversion) Multiwährungskonto zu eröffnen. Dort kann man sein Geld in verschiedenen Fiat-Währungen (z.B. CH Franken, \$, GBP, € etc.) halten und auch in den wichtigsten 30 Krypto »Währungen«. Bei diesem Anbieter kann man sich eine Kreditkarte holen und mit den Krypto »Währungen« verbinden. Also sind alle Zahlungen möglich, überall wo die MasterCard akzeptiert wird.

## Dezentrales Finanzsystem (DeFi)

Ein dezentrales Finanzsystem, das auf Blockchain-Technologie basiert, verspricht mehr Transparenz, Effizienz und finanzielle Autonomie. Es ermöglicht den direkten Austausch von Vermögenswerten zwischen den Teilnehmern.

**Achtung:** Da wir uns dezentral bewegen, gibt es keine regulierende Instanz. Das ist ein riesiger Vorteil und verlangt gleichzeitig ein gewisses Maß an Disziplin. Der Nutzer ist selbst für alles verantwortlich – und das dürfen wir wieder lernen. D.h., wenn du dei-

ne EC-Karte verlierst, rufst du bei deiner Hausbank an, läßt diese sperren und bekommst eine neue. Wenn du deine Kryptowerte z.B. an eine falsche Walletadresse sendest oder die Paßwortphrase deiner Wallet verlierst, kann dir niemand helfen. Dann sind die Werte zwar nicht weg, jedoch hast du keinen Zugriff mehr darauf. »Not your key, not your coin« gehört zum wichtigen 1x1 im Kryptobereich.

**Fazit:** Unabhängig vom Bitcoin bietet die Technologie der Blockchain großes Potential, Prozesse zu vereinfachen und manipulationsfrei zu steuern für eine Vielzahl von Branchen. Dadurch eröffnen sich zusätzliche Chancen für den Aufbau von eigenen Cashflow Strömen.

Z.B. gibt es bereits Konzepte im Bereich Hotel-Luxus-Immobilien und anderen Branchen, die bisher nur für Vermögen ab € 250.000 zu haben waren. Da die Verträge kostengünstig und schnell über die Blockchain fixiert werden, ist der Einstieg bereits ab 3- und 4-stellige Summen möglich. Die zu erwartenden Liquiditätszuflüsse sind meist im hohen einstelligen und durchaus zweistelligen Bereich.

### Autor

Tobias Melle

### Info & Kontakt:

Tobias Melle ist seit 23 Jahren Unternehmer in verschiedenen Branchen. Er nimmt seine Klienten an die Hand und befähigt sie, selbstbestimmt ihre Entscheidungen zu treffen, um ihre Ziele zu erreichen.

Ein Fokus liegt hierbei im Aufbau permanent wachsender Cashflow-Ströme.

Interessierte Naturscheck-Leser können Tobias Melle kontaktieren  
unter: E-Mail: [info@rising-innovations.com](mailto:info@rising-innovations.com),  
Tel.: 01711445675



**klarmodul**  
ENERGIE

**Photovoltaik-Anlagen**  
**Stromspeicher**  
**Wallboxen**

**KlarModul GmbH**  
74670 Forchtenberg  
07947-943933-0  
[info@klarmodul.de](mailto:info@klarmodul.de)  
[www.klarmodul.de](http://www.klarmodul.de)

# Wie entwickeln sich die Immobilienpreise nach den Zinserhöhungen?

Viele Jahre kannten die Immobilienpreise nur eine Richtung, nach oben. Seit die Zinsen gestiegen sind, gibt es eine Trendwende, und die Preise geben nach. Doch wie geht es weiter? Soll ich schnell verkaufen oder eher noch abwarten? Dieser Frage sind wir nachgegangen und haben uns mit dem Inhaber von Martin Lang Immobilien GmbH aus Untergruppenbach unterhalten.

*Lieber Martin, seit unserem letzten Gespräch ist nun wieder ein Jahr vergangen. Wie sieht es aus am Immobilienmarkt?*

**Martin Lang:** Um die hohe Inflation zu bekämpfen, mußte die EZB mehrfach die Leitzinsen erhöhen, was natürlich auch Auswirkungen auf die Hypothekenzinsen hatte. So sind diese von Anfang 2022 von 0,73 % auf über 3,90 % gestiegen. Wer vor etwa zwei Jahren für einen 500.000 Euro Hypothekenkredit noch monatlich um die 1.200 Euro für Zins und Tilgung aufwenden mußte, bezahlt heute das Doppelte, wenn er aktuell einen Kredit aufnimmt.

*Die Inflation scheint aber nun im Griff zu sein?*

**Martin Lang:** Ja, die Inflationsdaten deuten darauf hin, daß die EZB im Laufe des Jahres die ersten Zinssenkungen vornehmen wird. Für die Wirtschaft und die überschuldeten Staaten, die bekanntlich alle auf Pump leben, ist das auch überlebensnotwendig. Der Markt hat die ersten Zinssenkungen bereits eingepreist, so sind die Zinsen seit dem Hoch vor drei Monaten um fast einen Prozentpunkt gefallen.

*Was rätst du einem Kaufinteressenten? Zuschlagen oder eher noch warten?*

**Martin Lang:** Die Zinssenkung ist noch nicht zu allen durchgedrungen, daher könnte es für einen Käufer nun eine gute Kaufgelegenheit sein. Ich gehe davon aus, daß sich fair bewertete Immobilien wieder schneller verkaufen lassen. Jedoch werden immer noch viele Immobilien zu teuer am Markt angeboten. Hier ist es möglich, den Preis zu verhandeln.

*Was ist dein Tipp an einen Eigentümer, der mit dem Gedanken spielt, seine Immobilie zu verkaufen?*

**Martin Lang:** Ich erwarte, daß sich die Immobilienpreise im Laufe des Jahres stabilisieren werden. Wenn keine Not herrscht, kann man mit dem Verkauf auch noch ein paar Monate warten.

*Wie sollte der Verkäufer vorgehen? Bzw. was macht den Verkauf einer Immobilie erfolgreich?*

**Martin Lang:** Hier muß ich etwas weiter ausholen. Immobilien müssen exklusiv vermarktet werden. Mit einer speziellen Kameraausrüstung machen wir HDR Fotografien und können bei repräsentativen Immobilien eine 360° Panoramatour durch das Gebäude und den Garten erstellen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer Drohne professionelle Luftaufnahmen zu machen. Um für den Verkäufer den best-

möglichen Preis zu erzielen, ist eine perfekte Darstellung bei der Vermarktung Gold wert.

So sollen Immobilienbesitzer ihr Verkaufsobjekt doppelt so schnell und um bis zu 15 Prozent wertiger verkaufen können, wenn es vorher professionell für den Verkauf vorbereitet und in Szene gesetzt wurde. Dies besagt eine Studie, die sich mit dem Thema »Homestaging« beschäftigt hat.

Ein sehr wichtiges Thema ist der Angebotspreis. Der Preis ist sehr sensibel, und es kann eine Menge Geld kosten, wenn dieser falsch gesetzt wird. Nur durch eine fundierte Wertermittlung und eine gute Marktkennntnis erhalten Sie den »richtigen« Angebotspreis.

Es läßt sich genau feststellen, daß Immobilien, die eine sehr lange Verkaufsdauer hatten, auch die größten Preiseinbußen zu verzeichnen hatten. Das heißt: ein überhöhter Angebotspreis führt zu einer überdurchschnittlich langen Vermarktungsdauer und zwangsläufig auch zu einem geringeren Verkaufspreis. Hierzu hat eine große deutsche Sparkasse eine Studie veröffentlicht.

Ein realistisch angesetzter Angebotspreis bringt mit durchschnittlich 66 Tagen im Schnitt 98 % des wertermittelten Preises. Wenn der Angebotspreis mit 95 % etwas niedriger angesetzt ist, generiert man eine höhere Nachfrage. Diese kann man geschickt nutzen, um bei einem sogenannten Bietverfahren evtl. sogar noch einen höheren Preis zu erzielen. Eine fundierte Wertermittlung und einen Energieausweis ist in unserem umfassenden Dienstleistungsangebot inklusive.

*Mehr Informationen*

[www.martin-lang-immobilien.de](http://www.martin-lang-immobilien.de)



**MARTIN LANG Immobilien**  
Ich gebe Immobilien ein Zuhause

**Ihre Immobilienprofis  
im Raum Heilbronn**

Erfahrung: Über 375 erfolgreiche Immobilienvermittlungen  
 Kompetenz: Immobilienfachwirt (IHK), DIN-zertifiziert  
 Erfolg: Verkaufspreis der letzten 20 Immobilien lag im Ø 0,8 % über dem Angebotspreis

Glückliche Kunden:  
 530 exzellente Bewertungen  
 4,67 von 5,0 ★★★★★




BÜRO: 07131 9739868 – MOBIL: 01522 8677858  
[WWW.MARTIN-LANG-IMMOBILIEN.DE](http://WWW.MARTIN-LANG-IMMOBILIEN.DE)

## Zwischen Handwerk und Kunst – Harald Fischer gibt Grabmälern ihre Gestalt

Hell oder dunkel, mit und ohne Inschrift, ganz individuell: Der Holzmadener Bildhauermeister Harald Fischer hilft Hinterbliebenen, die angemessene Form für die letzte Ruhestätte der Verstorbenen zu finden.



Das Beizeisen als Meißel in der rechten, den Knüpfel als Hammer in der linken Hand rückt Harald Fischer dem Werkstück zu Leibe. Noch ist es ein Stück Stein. Doch irgendwo darin steckt das »Lebenszeichen«, das seinen Kunden und ihm vorschwebt. Es muß nur freigelegt werden. »Das Wort Lebenszeichen ist mir lieber als Grabstein«, erklärt der Bildhauermeister. »Das hat eine positivere Bedeutung.«

Seine Werkstatt ist von einem Außenbereich umgeben, der wie ein Garten angelegt ist. Harald Fischer präsentiert dort verschiedene Arbeiten: Steine und Skulpturen aus Granit, Marmor oder Sandstein, jede in einer anderen Technik bearbeitet. Mal ist die Oberfläche geschliffen, gespitzt oder poliert. Bei den Reliefs herrschen Jenseitsmotive vor: Kreuze und Engel, paradiesische Blumenwiesen und Schmetterlinge. Sie verschmelzen zu einer trostspendenden Einheit, die den Betrachter inspirieren soll.

Harald Fischers Heimatort Holzmaden ist bekannt für Urweltfunde. Schon als kleiner Junge war sein Spielplatz der Steinbruch. Seine Familie beschäftigt sich schon in fünfter Generation mit Stein und Versteinerungen. Vater und Großvater haben hier Steinbrüche betrieben.

Die Vielfalt der Steine und ihre Bearbeitung haben Harald Fischer schon immer fasziniert. Daher war es für ihn ganz natürlich, einen der ältesten Handwerksberufe zu erlernen: den des Steinmetz. 1996 schloß er die Meisterschule ab. Seit 1997 betreibt er seine Werkstatt in Holzmaden.

Harald Fischers Arbeit besteht darin, die Vorstellung seiner Kunden in Form und Material umzusetzen – von der ersten Idee über das Anfertigen bis zum Aufstellen auf dem Friedhof. »Manche Kunden haben schon eine grobe Idee, wenn sie mit ihrem Anliegen zu mir kommen.«, erzählt der Bildhauermeister. Häufig erarbeitet er zusammen mit den

Betroffenen einen Entwurf. Das Ergebnis ist in aller Regel ein sehr persönlicher, dem Lebenssinn entsprechender Gedenkstein. »Jeder Kunde ist wie ein Neubeginn. Man weiß vorher nie, was am Ende herauskommt«, erzählt Harald Fischer. Für die Beratungsgespräche nimmt er sich viel Zeit. Es ist ein Prozeß – jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigene Geschichte. Er erfährt viel über das Leben und bekommt Einblick in die Lebensgeschichten.

Manche Kunden haben eine feste Vorstellung davon, was auf dem Stein zu sehen sein soll. Vieles hat symbolischen Charakter, der sich beim ersten Betrachten nicht erschließt. Auf einem Stein in Harald Fischers Werkstatt ist etwa das Relief eines Engels mit Posaune zu sehen – nicht nur ein schönes Bild, sondern gleichzeitig auch Ausdruck von Musikalität und Gläubigkeit des Verstorbenen.

Harald Fischer wird manchmal gefragt, ob es nicht traurig sei, sich immer wieder mit dem Tod zu befassen. »Menschen zu begegnen, die Eltern, Partner oder gar Kinder durch Krankheit oder Unfall verloren haben, ist immer schlimm«, gibt er zu. »Den Schmerz kann ich nicht nehmen. Aber ich kann etwas fertigen, das den Menschen hilft, ihn zu bewältigen. Der Tod gehört zum Leben. Diesem Leben eine Erinnerung, ein Denkmal geben zu können, darin sehe ich eine erfüllende Aufgabe.«

### Weitere Informationen:

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

## Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser ...

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



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

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

### Die Ursuppe

Vor vier Milliarden Jahren war von irdischem Paradies allerdings noch wenig zu sehen, zu spüren oder gar zu riechen. Denn zu dieser Zeit gab es noch keine Atmosphäre. Tausende von Vulkanen spien Gase aus wie Ammoniak, Kohlendioxid, Methan und Wasserdampf. Gewaltige Gewitter entluden sich, und Platzregen unvorstellbaren Ausmaßes gingen hernieder und füllten die uns heute bekannten

Ozeane. Es herrschte ein Klima, in welchem kein organisches Lebewesen hätte existieren können. Unter anderem fehlte das Lebenselixir Sauerstoff.

Auch die Urmeere hatten noch wenig mit dem uns bekannten Wasser = H<sub>2</sub>O zu tun. Die sogenannte »Ursuppe« war mit vielen Substanzen angereichert, die man heute als Bausteine des Lebens bezeichnet. Und faszinierenderweise trägt die Frau des 21. Jahrhunderts diese Erinnerung an die evolutionären Urzeiten noch in sich. Denn laut wissenschaftlicher Erkenntnisse ist das Fruchtwasser der Frau dem Wasser der Urmeere sehr ähnlich.

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

### Urmaterie Wasser

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

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

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

### www – WunderWerkWasser

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

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

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

Eigentlich dürfte Wasser (H<sub>2</sub>O) nicht flüssig sein, da es aus den zwei Gasen Wasserstoff und Sauerstoff zusammengesetzt ist. Eigentlich dürfte es nicht bei 0 Grad Celsius gefrieren, sondern erst bei -120 Grad. Eigentlich dürfte es seinen Siedepunkt nicht bei +100 Grad haben, sondern müßte bereits bei -80 Grad kochen bzw. gasförmig werden. Eigentlich müßte es seine größte Dichte bei 0 Grad haben ... Hat es aber nicht!

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

Viele Phänomene des Wassers erklären sich durch die Tatsache, daß H<sub>2</sub>O kein Einzel-, sondern ein Haufenmolekül ist. Die einzelnen Moleküle werden durch magnetische Wasserstoffbrückenbindungen aneinandergesetzt und spezifisch angeordnet. Je nach aufgenommenen Information bilden sich unterschiedliche Wassercluster, die wie Antennen wirken und mit ähnlichen Schwingungsfrequenzen in Resonanz treten. Alle Wässer auf unserem Planeten sind daher in Verbindung und kommunizieren miteinander – denn Wasser ist gleichzeitig Sender und Empfänger.

## Wasser ist nicht normal ...

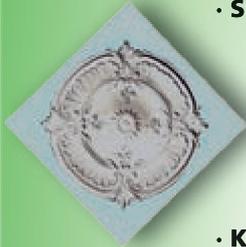
Doch es ist hochintelligent und absolut lebensnotwendig. Wasser hat ein eigenes Bewußtsein, und der Kreislauf des Wassers bildet die Grundlage allen Lebens auf der Erde und natürlich auch im menschlichen Körper.

Etwa zwei Drittel der Erde sind mit Wasser bedeckt. 97 % davon bilden die Meere, nur 3 % sind als Trinkwasser geeignet. Welche Folgen das Fehlen von sauberem Wasser für das Leben hat, können wir jeden Tag in den Medien verfolgen. Wird das Grundwasser verschmutzt, ist es oft für viele Jahre unbrauchbar. Auch versuchen gierige »Wasserfirmen« den Menschen das natürliche Recht auf Wasser abzusprechen. Man kauft regionale Wasserrechte von korrupten Volksvertretern, füllt Wasser in Plastikflaschen ab und verkauft es um das Vielfache teurer an die Menschen zurück, denen es eigentlich gehört.

Neben dem unmenschlichen Verhalten solcher Firmen leidet dadurch auch die Wasserqualität. Wie sich Wasserqualität definiert, auch darüber streiten sich die Geister.

Während die »Pharma- und Filterfirmen« die Reinheit bzw. Sauberkeit (oft als Synonym für »Abwesenheit von natürlichen Mikroorganismen« gebraucht) oder den Mineraliengehalt als wichtigsten Faktor anführen, wird von Naturforscherseite appelliert, der Eigenintelligenz des Wassers mehr zu vertrauen. Der Naturforscher Johann Grander war überzeugt, 99 % aller Mikroorganismen im Wasser seien »wasserreinigende Mikroorganismen«. Diese nützlichen Lebewesen komplett zu eliminieren, scheint nicht der Weisheit letzter Schluß.

## Kalk-Laden & Kalk-Schule **Kenter** GbR



- **Sumpfkalk (Kalkfarbe)**  
+ Kalksinterwasser
- **Kalkputze**  
naturrein (ohne Zement)
- **Pigmente**  
(Trockenfarben)
- **Kalk-Seminare/Beratungen**

- **Restaurierungsbedarf**
- **Olivenölseifen**
- **Olivenölkosmetik**

**Deutschlands  
einziger  
Kalkladen**

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

## 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

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

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

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

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

## Wasser ist eine kosmische Sache

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



**Des Menschen Seele  
Gleicht dem Wasser:  
Vom Himmel kommt es,  
Zum Himmel steigt es,  
Und wieder nieder  
Zur Erde muß es,  
Ewig wechselnd.«**

J. W. von Goethe

Da die Wassermenge auf unserem Planeten begrenzt ist, muß Wasser immer wieder gereinigt und erneuert werden. Die Natur nutzt dafür verschiedene »Methoden«. Neben der Filtration des in der Erde versickernden Wassers ist das z.B. die »Verwirbelung«. Naturbelassene Flüsse und Bäche fließen mäanderförmig: Darum bilden sich in den

Kurven sogenannte Wasserwirbel, die – ähnlich wie ein kosmischer Wirbel – die alte Materie auflösen, Informationen löschen und das Wasser quasi erneuern.

Noch effektiver ist die Verdunstung. Hier wird das Haufenmolekül H<sub>2</sub>O in seine Bestandteile zerlegt. Das Einzelmolekül wird dadurch leichter als Luft, steigt nach oben in höhere atmosphärische Schichten und nimmt dort kosmische »Lichtenergie« auf. Wären da nicht Luftverschmutzung und technische Strahlungen aller Art, würden die neu programmierten Regentropfen wie eine Art himmlisches Manna wieder auf die Erde zurückfallen. Nicht umsonst ist ein Spaziergang im Regen eine Art Jungbrunnen.

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

## Wasser ist ein Wunder ...

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

Autor

Michael Hoppe







### Casa Medica

GESUNDHEITZENTRUM 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  - Ihr Gesundbrunnen im Odenwald!

# Der TESLA@HOME Water Resonator

Seit vielen Jahren beschäftigt sich der Forscher und Entwickler Arthur Tränkle mit der bahnbrechenden Arbeit von Nikola Tesla, der nicht weniger als 800 Patente angemeldet hat. Gesundes, hexagonales Wasser ist für Arthur Tränkle die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Nachdem bereits der Tesla Oszillator seit langem erfolgreich eingesetzt wird, wurde nun der Tesla@Home Water Resonator entwickelt, ein Frequenzüberträger, der außen an die Wasserleitung angebracht wird und das vorbeifließende Wasser wieder in einen vitalen und kristallinen Zustand bringt – wodurch sich die Wasserqualität fühlbar und spürbar verbessert.



Laut Arthur Tränkle kann der Tesla@Home sehr einfach und in wenigen Minuten an der Wasserleitung angebracht und bei einem eventuellen Umzug auch wieder mitgenommen werden. Im Vergleich zu vielen anderen Wasseroptimierern ist der Tesla@Home mit **763,98 Euro** auch noch sehr »erschwinglich«, flexibel einsetzbar und verspricht »Quellwasserqualität«.

Die bisher von uns befragten Personen, die den Tesla@Home in ihrem Haus einsetzen, haben sich ausnahmslos positiv geäußert.

## Hier die vom Hersteller angegebenen Wirkungen:

- Vitalisierung von Leitungswasser
- Gibt dem Trinkwasser die Quellwasserqualität zurück
- Ordnet das Wasser wieder in einen vitalen und kristallinen Zustand
- Das Wasser erhält eine hexagonale Struktur
- Löschung der Schadstofffrequenzen im Wasser

- Verbesserung der zellulären Wasser- und Nährstoffaufnahmefähigkeit
- Übertragung aufbauender Energien beim Trinken, Baden und Duschen
- Spürbar weicher und frischer Geschmack
- Kalksteinhemmend
- Verringerter Waschmittelbedarf
- Schutz für Ihre Rohrleitungen
- Wartungsfrei

Während viele andere Forscher uns große theoretische Weisheiten hinterlassen haben, sind Nikola Teslas Erkenntnisse oft auch praktisch einsetzbar.

Wer mehr über den Tesla@Home wissen oder einen solchen bestellen möchte, erhält beim NATURSCHECK Magazin **50,- Euro Rabatt** auf den Kaufpreis.

### Kontaktieren Sie uns unter:

Verlag für Natur & Mensch  
 Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot  
 Tel: 07945-943969  
 E-Mail: mh@naturescheck.de

## Prof. Dr. Henry Johannes Greten – Heilen mit der Intelligenz des Körpers

Professor Greten ist die Nr. 1 unter Deutschlands naturheilkundlichen Ärzten und der Experte für Traditionelle Chinesische Medizin. Er hat zahlreiche Lehrbücher verfaßt, ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für TCM und leitet das Institut für Chinesische Medizin in Heidelberg. Zudem lehrte er an verschiedenen Universitäten – unter anderem auch in China – und behandelt täglich Patienten. NATURSCHECK traf den TCM-Weltreisenden in seiner Praxis in Heidelberg.

*Lieber Herr Professor Greten, hierzulande gilt ja die bizarre Formel: Je kranker die Gesellschaft, desto wirtschaftlich erfolgreicher ist die Medizinindustrie. Über chinesische Ärzte wird oft erzählt, daß sie in erster Linie dafür bezahlt werden, den Menschen gesund zu halten. Je mehr Gesunde in der Gemeinde, desto höher das Einkommen. Ist das eine Legende oder gilt diese Regel noch heute?*

**Prof. Henry J. Greten:** Nein, die gilt in der täglichen Praxis Chinas nicht mehr wirklich. Die Geschichte soll wohl eher als Lehrgegnis dafür dienen, wie wichtig Prävention ist. Heute ist auch die TCM in China eine Massenzmedizin geworden. Bei uns ist diese Medizin – wenn sie richtig praktiziert wird – eine sehr individuelle Medizin, die den Menschen in seinem Wesen zu erkennen und zu fördern sucht – nach dem Motto: werde der, der du werden kannst.

*Ein bekannter Ayurveda-Arzt erzählte uns, daß die indische Ayurvedamedizin fast ausgestorben war und man sich ganz der westlichen Medizin zugewandt hatte. Erst als die Amerikaner und die Westeuropäer diese Jahrtausende alte Tradition für sich entdeckten, wurden sie auch in Indien wiederbelebt. Verhält sich das mit der Traditionellen Chinesischen Medizin ähnlich?*

**Prof. Henry J. Greten:** In China gab es lange überhaupt keine Versorgung für die meisten kranken Menschen. Das war besonders schlimm, nachdem der große Krieg in China vorbei war, in den 40er-Jahren, und Mao mit seiner Volksarmee den Sieg errungen hat. Damals gab es weder genügend westlich orientierte Ärzte noch genügend traditionelle chinesische Ärzte. Teilweise haben die Ärzte unterschiedlicher Ausrichtung sich auch geweigert zu kooperieren. Mao hat nach dem Krieg angeordnet, daß die Ärzte des alten Typs und des neuen Typs zusammenarbeiten sollten, damit sie voneinander lernen können.

Vielleicht hat er zunächst vor allem gemeint, daß die Alten von den Neuen lernen. Auf jeden Fall hat sich eine Parallelkultur von westlicher und chinesischer Medizin etabliert. Daran



haben auch die Vereinten Nationen und die WHO einen Anteil. Die hatten damals den Nationen der Welt geraten, daß sie die autochthonen Heilmethoden fördern sollten. »Nehmt das, was ihr habt und baut es aus«, lautete das Motto. Der Hintergrund war, daß der Westen in den 40ern weder Weizen noch genug Penicillin für die ganze Welt hatte und es deshalb nicht zur Verfügung stellen konnte. Europa lag am Boden, Russland lag am Boden, und die Amerikaner wären überfordert gewesen damit, alle zu ernähren.

So entstand auch der Name Traditionelle Chinesische Medizin, denn es gab ja auch westlich orientierte chinesische Ärzte. Die beiden Medizinarten waren einander nicht grün und oft auch nicht kompatibel.

*Sie haben ja beide Medizinarten studiert. Mir wurde berichtet, daß Sie Ihre Patienten nur anschauen müssen und sofort wissen, was ihnen fehlt. Stimmt das? Können Sie in die Menschen hineinschauen?*

**Prof. Henry J. Greten:** Ja und Nein. Man kann mit dem Chinese Body Reading, dem Lesen der körperlichen Zeichen, der Stimme, dem Puls, dem Gesamteindruck ganz erheblich dazu beitragen, den Menschen zu verstehen. Ein seelischer Röntgenblick ist es nicht, aber eine große diagnostische Hilfe für Menschen, die sonst keine zutreffende Diagnose erhalten oder deren Diagnose nicht zu einer erfolgreichen Therapie führt.

Das gilt zum Beispiel häufig für Patienten mit Polyneuropathie, mit Borreliose, mit chronischen Vergiftungen, aber auch mit schweren Erkrankungen wie Krebs, Hepatitis, mit orthopädischen Beschwerden wie Rheuma, die wir eben im Westen nur mit schweren Medikamenten und in manchen Fällen auch gar nicht hinreichend behandeln können.

*Das kommt mir bekannt vor. Ich hatte auch vor einiger Zeit Symptome, die sich dann als Beginn einer Polyneuropathie herausstellten – doch im Krankenhaus wurde nichts gefunden.*

*Weder hat man dort »meinen Körper gelesen«, wollte irgendetwas über meine psychische Verfassung oder meinen Lebenswandel wissen, noch hatten die Ärzte Zeit, sich überhaupt mit mir und meiner Geschichte zu beschäftigen ...*

**Prof. Henry J. Greten:** Strecken Sie mal die Zunge heraus ... Sie kommen innerlich überhaupt nicht mehr zur Ruhe, Herr Hoppe, denken an viel zu viele Dinge zur gleichen Zeit und können kaum noch schlafen. Das ist schon lange so und geht sicher immer mal wieder bis zu angstvollen Zuständen.

*Das meine ich: Sie diagnostizieren live und am menschlichen Wesen und treffen sofort ins Schwarze. Während viele Ärzte sich rein auf externe Diagnostikhilfen wie Blutbild, MRT oder Ähnliches verlassen und oft gar nicht vom PC aufschauen, wenn der Patient vor ihnen sitzt. Womit wir schon bei meiner nächsten Frage wären. Laut eines aktuellen AOK-Berichtes sterben inzwischen mehr Menschen durch ärztliche Fehlbehandlung als im Straßenverkehr. Der Fehlbehandlung geht ja zumeist eine Fehldiagnose voraus, oder wie sehen Sie das?*

**Prof. Henry J. Greten:** Sie sprechen da einen wichtigen Punkt an. Die Diagnose ist immer die Grundlage einer Therapie. Eigentlich sollte man nicht Diagnose sagen, sondern Therapieanweisung. Je besser diese Diagnose ist, desto genauer kann eine Therapie auf das Ziel ausgerichtet sein und desto größer sind die Aussichten auf Erfolg.

Die westliche Medizin sollte man vielleicht nicht ganz so kritisch sehen, sie ist ja insgesamt weltweit erfolgreich. Allerdings hat jede Medizin einfach Grenzen, darüber muß man offen sprechen, die westliche und die östliche übrigens auch. Zusammen betrieben und sinnvoll kombiniert haben sie einfach weniger Grenzen und mehr Möglichkeiten.

In unserem Heidelberger Modell machen wir davon Gebrauch, nach dem Leitspruch »das Beste aus zwei Welten«. Dabei stellt die Chinesische Medizin eine interessante zusätzliche Funktionsdiagnose auf, mit einem zweiten, sehr wertvollen Verfahren. Wenn mich die Patienten danach fragen, dann erklären wir das manchmal mit einem Vergleich. Vereinfacht gesagt ist das ein bißchen so, wie wenn Ihr Computer nicht richtig funktionieren will. Denn es gibt in der Medizin so etwas wie Hardwareprobleme und Softwareprobleme. Die westliche Medizin legt den Schwerpunkt der Diagnostik mehr auf die Hardware und sorgt so für eine sichere Grundlage. Die TCM jedoch stellt aber eher eine Software-Diagnose, und das steht in keiner Weise in einem Widerspruch, sondern kann – richtig verstanden – bei vielen Beschwerden erfolgreich sein.

Bei einem Computer wäre das übrigens auch so: Oder wechseln sie gleich die Festplatte aus, wenn etwas nicht funktioniert? Besser ist doch erstmal aus- und dann wieder einschalten, das behebt im Alltag viele Probleme, weil sich die Software dabei wieder neu sortiert.

Im Grunde kann man sich die Zellen des Körpers wie einen Staat vorstellen, in dem alle Zellen zusammenarbeiten müssen. Dieser Zellenstaat hat sozusagen seine Regierung im Gehirn, das den Körper in allen seinen Funktionen steuert. Diese Schaltzentrale des Nervensystems sitzt im Gehirn und

**KOSMETIKERIN · FRiseurMEISTERIN**

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

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

...aus Liebe zur Natur

**Gräßle**  
BioObsthof

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

**MATHIAS UND PARTNER**  
Steuerberatungsgesellschaft

- 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

**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

**zachersmühle**  
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking

**Eseltrekking in der Zachersmühle:**  
**Abenteuer.Natur.Bewegung.Spaß.**

73099 Adelberg · Tel: 07166.255 · www.zachersmuehle.de

hat so etwas wie drei Software-Pakete, mit denen sie den Körper steuert: den Sympathikus, den Parasympathikus und das enterische Nervensystem. Die Chinesische Medizin kann den Zustand dieser Software-Pakete genau erfassen und damit feststellen, wann sie ein Update brauchen. Und im Grunde ist eine Akupunktur oder eine manuelle chinesische Medizinbehandlung häufig ein vegetatives Programm-Update. Dafür hat die Chinesische Medizin aber eine andere Sprache, die wir zuerst verstehen müssen, bevor wir sie richtig verwenden können.

*Sie haben ein neues Buch geschrieben mit dem Titel: »Heilen mit der Intelligenz des Körpers.« In der Corona-Zeit hat man ja die Eigenintelligenz des Körpers und das natürliche Immunsystem komplett ignoriert und den Menschen quasi zum hilflosen Wesen degradiert. Was verstehen Sie unter der Intelligenz des Körpers? Und wie kann man sie aktivieren?*

**Prof. Henry J. Greten:** Ich möchte gerne auf das Beispiel von der Software zurückkommen. Eine Software steuert den Körper, also die Hardware, ja nicht zufällig. Sie hat bestimmte Funktionsprinzipien. Dabei kann man häufig feststellen, daß langanhaltende Symptome wie das Long-Covid-Syndrom oder der oft ins Feld geführte Impfschaden sich auf einer bestimmten Grundlage im Körper entwickeln. Dazu zählt auch das Wechselspiel des Immunsystems mit dem Nervensystem, das zugleich ja auch die Grundlage unseres Denkens ist.

So können selbst schwere Krankheitsbilder eine kluge emotionale Botschaft haben. Im Grunde können sie manchmal sogar regelrecht die Entdeckung eines neuen Lebenssinns eröffnen. Das Symptom ist also als Fehlsteuerung für uns nicht der Feind, sondern der Wegweiser zu einer besseren Lebensform, zu einer besseren Lebensqualität. Sowohl körperlich wie emotional. Dabei legen wir Wert darauf, daß die Menschen durch eine neue Wahrnehmung der Innenwelt auch die Außenwelt neu wahrnehmen und anders ordnen. Das ist nach unserer Erfahrung in vielen Fällen ein Schritt zu einer nachhaltigeren Heilung. Und das wäre so ein Beispiel für ein Update ihrer Software. Unser (Körper-) Gefühl ist also in gewisser Weise intelligent, weil es sinnvolle Erkenntnisse für den Lebensweg ermöglicht.

*Es ist interessant, daß Sie viele Begriffe aus der Computersprache verwenden. Mir fällt seit einiger Zeit immer mehr auf, daß der Mensch sich selbst in der Technik nachbaut. Der Computer entspricht dabei dem Gehirn, das Internet dem Bewußtseinsfeld, das uns überall umgibt. Dieses war im Grunde schon immer da, wir haben es aber nicht also solches wahrgenommen. Die Hardware ist bei allen Menschen relativ gleich und hat sich in der Evolution entwickelt (Kampf, Flucht, Totstellen), die Software jedoch ist individuell verschieden und entsprechend veränderbar, programmiert von der Natur, unserer Lebenserfahrung, dem Karma, der Familie, der Gesellschaft, in der wir leben ...*

**Prof. Henry J. Greten:** Da sprechen Sie einen Punkt an. Das Gehirn wäre – in unserem Bild – der große zentrale Server für die Hardware, den Körper. Und wenn man genau hinschaut, dann sieht man: Das, was Körper und Seele steuert,

besteht nicht aus einem einzigen Computer, sondern ist ein bißchen wie ein Intranet, ein System aus vier Computern, die zusammenarbeiten müssen, damit man in sich einigermaßen ausgeglichen und schlüssig bleibt. Eigentlich hat Freud das schon ganz ähnlich beschrieben, aber eben in einer ganz anderen Sprache. Und manches im Verständnis von Körper und Seele hat sich seitdem in den über hundert Jahren im Bereich von Körper und Seele ja auch getan. So beschreibe ich es ja auch in meinem neuen Buch.

Natürlich haben wir alle eine rational-kognitive Intelligenz, den Teil des Gehirns also, der für bewußtes und logisches Denken zuständig ist und dessen Inhalte wir auch in Worte fassen können. Freud verwendet den Begriff des Ich und vergleicht es mit einem kleinen Reiter auf einem überdimensionalen Pferd, dem Unterbewußtsein. Wer hat nun also die Kontrolle über den Lebensweg, Reiter oder Pferd? Die Logik oder die Gefühle, die aus dem Reich des Unterbewußten stammen? Eine alte Frage.

Vielleicht überschätzen wir die Rolle des logischen Denkens für unseren Lebensweg sogar hin und wieder. Vielleicht ist das große Pferd doch hier und da wichtiger, als uns im Alltag klar ist. In Asien gibt es traditionell einen anderen Zugang zu diesen Fragen. C.G. Jung, ein Schüler Freuds und ein großer Psychoanalytiker, ahnte es schon: Zum Reich des Unterbewußten hatten die Chinesen schon vor über zweitausend Jahren einen besonderen Zugang, haben das Wissen darüber gesammelt, unterrichtet und über viele Generationen weitergegeben. Jung nannte es das Kollektive Unterbewußte und drückt damit aus, daß die Menschen und ihr Verhalten überall auf der Welt von den gleichen Mechanismen geprägt werden. In der Chinesischen Medizin nennt man es den inneren Klang eines Menschen, wenn man so will seine innere Atmosphäre. Und dieser innere Klang ist ganz entscheidend für die eigentliche und individuelle Lebensqualität eines Menschen. Das ist natürlich ein großes Kapitel ...

Dieser innere Klang wird von tiefen Wahrnehmungen unserer Körperregulation gebildet. Ein Neuro-Wissenschaftler der Harvard Universität hat sieben Tiefenemotionen festgestellt, und die alten Chinesen haben zu diesem Thema schon ein ganz wunderbares Konzept entwickelt, das dazu überhaupt nicht in Widerspruch steht. Darin ist der Gedanke enthalten, daß ein inneres Gleichgewicht der Tiefenemotionen notwendig ist. Und das hat mit der Intelligenz des Körpers zu tun, der immer nach Selbstheilung strebt, und von dieser Intelligenz handelt das neue Buch.

Das Gleichgewicht der Tiefenemotionen, der innere Klang überhaupt, kann besser aufrechterhalten werden, wenn wir unsere wichtigsten Lebensbeziehungen unserer Natur gemäß gestalten. Sie sind so wichtig, daß wir sie die Urbeziehungen genannt haben. Mutter und Kind haben zum Beispiel eine so wichtige Beziehung, weil sie aus der Urzeit der Menschheit stammt. Mit dieser Lehre wird das Ausleben dieser urzeitlich geprägten Beziehungen auch nicht ganz komplikationslos, aber wir verstehen sie damit viel besser. Das hilft uns sehr bei der Lebensgestaltung, bei der medizinischen Ausheilung des inneren Klangs und der Heilung vieler Erkrankungen. Und so kann sich ein Weg der Heilung entwickeln, der sich auf der Befreiung, Entwicklung und Reifung der intuitiven Intelligenz

begründet. Und dieser Weg hat sich nun über mehr als zwei Jahrtausende bewährt.

Aber lassen sich mich noch einmal auf Ihre Zunge zurückkommen. Da hätte ich für Sie persönlich einen Tipp, den können Sie auch an Ihre Leser weitergeben: Essen Sie einmal zwei Tage lang jeweils fünf Kiwis, und dann eine Zeitlang jeden Tag zwei. Die Kiwi ist eine chinesische Stachelbeere, und die hat einen heilenden Einfluß auch auf seelische Symptome. Das stimmt vor allem, wenn es im Grundthema eines Menschen um Zugehörigkeit geht – was meist aus der Kindheit kommt. Zugehörigkeit zur Wärme, zum Wohlfühlraum innerhalb einer Familie.

*Das paßt wieder ganz genau. Erst letzte Woche hatte ich zwei Erlebnisse, bei denen es um das Thema Zugehörigkeit ging und ich das Gefühl hatte, ausgegrenzt zu werden und nicht erwünscht zu sein. Zumindest nicht so, wie ich bin.*

**Prof. Henry J. Greten:** In Ihrem Fall ist an der Zunge schon erkennbar, daß die Kiwi-Kur helfen könnte. Achten Sie aber darauf, daß die Kiwis weich sind. Auch die Wissenschaft hat inzwischen nachgewiesen, daß der Verzehr von Kiwis die mentale Gesundheit tatsächlich fördern kann. Wenn die Kraft für die emotionale Gesundheit nicht mehr ausreicht, ist das ein wunderbares Rezept.

*Besten Dank für den Tipp. Das werde ich sofort ausprobieren. Zum Abschluß noch die Frage: Warum sollte man Ihr neues Buch unbedingt lesen?*

**Prof. Henry J. Greten:** Man kann das Buch natürlich nicht in zwei Sätzen erklären. Es vermittelt, daß es eine Lehre gibt von der Ganzheitlichkeit, die die innere Stimme und den inneren Lebensweg miteinschließt. Und die einem hilft zu erkennen, wer man ist und welche Lebensrichtung man neu einschlagen kann, um einen Sinn im Leben wiederzufinden. Die häufigste Rückmeldung, die wir bekommen, ist, daß das Lesen des Buches die Menschen verändert hat. So ist es nicht nur ein Buch, das aufklärt, es hat auch einen therapeutischen Charakter, wenn man darin die Botschaft findet, die man braucht.

*Lieber Herr Professor Greten. Das ist ein sehr schönes Schlußwort. Ganz herzlichen Dank für unser Gespräch und die spontane Behandlung meiner Frau.*



Das Interview führten  
Michael und Egle Hoppe

Weitere Informationen:  
Deutsche Gesellschaft für TCM  
Karlsruher Str. 12  
69126 Heidelberg  
Tel. 06221-374546  
info@dgctcm.de

**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](http://www.3e-zentrum.de)

**Naturheilpraxis Merkle**

Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheits-Check  
Osteopathie (auch Kinder und Säuglinge)  
Dorn-Breuss, pneumatisches Schröpfen  
Emmett-Technik (Schmerztherapie)  
TCM/Akupunktur, NPSO(Siener-Therapie)

Renate Merkle Heilpraktikerin/Osteopathin  
Bühlgartenweg 20 \* 74354 Ottmarsheim  
Tel. 07143/409576  
Email: [naturheilpraxis.merkle@web.de](mailto:naturheilpraxis.merkle@web.de)  
Infos unter: [www.naturheilpraxis-merkle.com](http://www.naturheilpraxis-merkle.com)

**APPEL**  
TrauerHilfe

**TRAUER -  
Bei uns in guten Händen.**

Wir sind für Sie da - 07131 17 55 60  
Seit 1907 im Trauerfall an Ihrer Seite.

**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
- ▶ Nadelchirurgie 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](http://www.dreyok.de) | [dr.eyok@web.de](mailto:dr.eyok@web.de)

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

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

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

Die ‚Physikalische Gefäßtherapie‘ BEMER® ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße – das sind bis zu 95 % des gesamten menschlichen Blutkreislaufs. In diesem Bereich finden die Stoffwechselprozesse, die Versorgung der Körperzellen sowie die Entsorgung von Stoffwechsel-Endprodukten statt. Die Folgen einer verschlechterten Durchblutung können von Befindlichkeitsstörungen über Rücken- und Gliederschmerzen bis zu chronischen Krankheiten reichen bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

Die ‚Physikalische Gefäßtherapie‘ BEMER® stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch die Mikrozirkulation. Die BEMER-Sets enthalten ein leicht zu bedienendes Steuergerät und verschiedene Applikationsmodule für punktuelle Anwendungen.

Erfolgreich eingesetzt wird die ‚Physikalische Gefäßtherapie‘ BEMER® weltweit in Privathaushalten, medizinischen Praxen und im Leistungssport. Ihre positive Wirkung auf eine



eingeschränkte Mikrozirkulation ist wissenschaftlich nachgewiesen.

### Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

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

Ich kann Ihnen nur Mut machen, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Die positiven Effekte auf den menschlichen Organismus sind medizinisches Allgemeinwissen und so vielfältig, daß sich Ausprobieren lohnt. Zahlreiche Nutzer haben dies bereits getan und sind begeistert.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr über die ‚physikalische Gefäßtherapie‘ erfahren?

Dann zögern Sie nicht, und melden sich bei mir, oder kommen bei folgenden Messen bei mir vorbei:

- Heilpraktikerkongreß – 16./17.03.24 – Schwabenlandhalle, Fellbach
- Leistungsschau Remshalden – 11./12.05.24 – Stegwiesenhalle, Remshalden



#### Persönlicher Kontakt:

Cornelia Kibgis  
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden  
Tel: 0176/10549012  
eMail: BEMER@ck-produktberatung.de  
Homepage: Kibgis.bemergroup.com

## Das gestaute Chi wieder zum Fließen bringen

Vor einigen Jahren schenkte uns eine Bekannte ein sogenanntes Chi-Gerät, oder auch Chi-Maschine genannt. Man legt sich auf den Rücken und die Beine knapp über Fersenhöhe auf das Gerät. Dieses bewegt sich rhythmisch hin und her. Dabei dehnt sich die Wirbelsäule, und eine gewisse Entspannung tritt ein. Lange Zeit habe ich dieses spartanische Instrument als reines Wellnessprodukt belächelt – bis ich mich mit dem Heilpraktiker und Gesundheitsunternehmer Christopher Schneider unterhalten habe ...

*Lieber Herr Schneider, wir kennen uns ja nun schon eine Weile, da mir das von Ihnen vertriebene Galvanotherapie-Gerät unschätzbare Dienste geleistet hat im Rahmen meiner Polyneuropathie-Behandlung. Nun sind wir kürzlich auf die Chi-Maschinen zu sprechen gekommen, was meinen Horizont wiederum erweitert hat. Wie kamen Sie denn zum Thema? Ihre Firma heißt ja chi-enterprise ...*

**Christopher Schneider:** Tatsächlich hat alles mit den Chi-Maschinen angefangen. Ich bin ja Chemiker und Heilpraktiker. Da ich in meiner Praxis sehr viel Chiropraktik und Neuraltherapie durchgeführt habe, kam mir irgendwann der Gedanke, die Chi-Maschinen testweise einzusetzen.

Das Resultat war bei einigen Patienten wirklich erstaunlich. Da war zum Beispiel eine Krankenschwester im Schichtdienst, die litt seit 10 Jahren unter einem Darmpilz. Das hat sie schwer belastet, und sie hat den Pilz nie weg bekommen. Mit der Chi-Maschine war er plötzlich weg, und ihr ging es so viel besser.

Ein bettlägeriger Diabetiker konnte nach Einsatz der Chi-Maschine wieder laufen, da es genau das i-Tüpfelchen an Durchblutung gebracht hat, die es brauchte. Natürlich sind das spezielle Fälle, aber es zeigt deutlich den Effekt bzw. die Wirkung, die das Gerät hat. Wie gesagt, so fing alles an, die erste Chi-Maschine kam ins Haus, und dann wurden es immer mehr.

*Ich nehme das Gerät übrigens abends mit ins Bett und »chi-e« vor dem Schlafen und nach dem Aufwachen mindestens 20 Minuten. Als langjähriger Rückenpatient spüre ich die Entspannung der Wirbelsäule. Wie erklären Sie sich denn die Wirkung der Chi-Maschinen? Das Prinzip ist ja sehr einfach: Einschalten, auf den Rücken legen, Beine drauf – und dann innerlich loslassen.*

**Christopher Schneider:** Ich denke, aus meiner Praxiserfahrung, daß der Zwischenwirbelraum und das Kreuz-Darmbein-Gelenk gelockert werden und – durch die spezielle Bewegung – von der Überspannung in den normalen Tonus zurückkehren, und damit Lymphe, Blut usw. wieder besser fließen können.

Und was viel wichtiger ist: durch die zurückgehende Spannung und weniger Stau funktionieren die viszerale Nervenbahnen besser. Die Versorgung der Nerven ist besser, die



Reize werden besser weitergeleitet, und die sogenannten funktionellen Beschwerden, die die Vorstufe für organische Schäden sind, nehmen ab bzw. werden vermieden.

*Lieber Herr Schneider, herzlichen Dank für die wichtigen Informationen.*

**Zur Info:** Die Chi-Maschinen gibt es in unterschiedlichen Preisklassen. Christopher Schneider empfiehlt den **Chi-Vitalizer classic** als bestes Gerät. Dieses kostet bei chi enterprise 369,- Euro inkl. MwSt. und Versandkosten.

Wenn Sie ein Produkt bei Chi-Enterprise bestellen und beim »Gutschein-Code« das Wort **Naturscheck** eingeben, erhalten Sie 5 % Rabatt.



### Bestelladresse:

[www.chi-enterprise.de](http://www.chi-enterprise.de)

Und für all jene, die nicht so Internet-affin sind und sich mit Online-Shops nicht auskennen, bestellen wir das Gerät gerne für Sie.

Einfach kurz anrufen beim NATURSCHECK-Magazin  
Tel. 07945-943969  
E-Mail: [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)

## Die urmenschliche Sehnsucht nach Verbundenheit – als grundlegender Aspekt von Heilung

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

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

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

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

### Den Kranken als Mensch wahrnehmen

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



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

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

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

Wenn ein Mensch in der Vorstellung lebt »Ich bin so schwer krank, chronisch krank, da komme ich nie wieder raus«, dann bahnt das bereits etwas an, das auch tatsächlich Realität werden kann. Der Umkehrschluß gilt allerdings nicht eins zu eins. Wir können uns leider nicht einfach so gesund denken. Beim Gesundwerden spielen ganz tiefe Schichten, die uns oft nicht zugänglich sind, eine gewichtige Rolle. Aber allein schon die innere Haltung, zu denken, daß wir wieder gesund werden können, läßt bereits zu einem Heilungsprozeß ein. Sie stellt Weichen, hilfreiche Schritte zu unternehmen, Stück für Stück mit der Krankheit umgehen zu lernen, sie vielleicht verwandeln zu können oder mit ihr leben zu lernen.

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

## Begleitung auf allen Ebenen

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

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

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

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

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

## Lieben, was ist

Da sein können – ein fundamentales Ja zu dem, was ist, einnehmen, das ist die zentrale und heilende Aufgabe! Die Haltung, die darin liegt, ist eine Haltung des Mich-Zuwenden-Könnens. Wir können das auch als Herzqualität bezeichnen. Diese Qualität, sich allen Belangen den Uns-Anvertrauten zuwenden zu können, all dem, was ihnen für ihre Heilung wichtig ist – ob das eine schwere, somatische Krankheit,

eine psychische Krankheit oder eine spirituelle Krise ist, was auch immer – meint eben ein bedingungsloses Da-Sein für den Anderen. »Ich wende mich Dir zu, ich bin da.« Dieses Da-Sein und Dabei-Bleiben ist in sich eine liebende Haltung. Byron Katie spricht von »Lieben, was ist« (Katie 2012).

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

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

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

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

Autor

Joachim Armbrust

## 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 €.

### Einladung zu unserer fortlaufenden Jahresgruppe Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess

Jeweils angelegt auf 4 sich selbst verpflichtende, gemeinsame Wochenenden

**Eine andere, verbundener und friedvollere Welt ist möglich...**

Nähere Infos unter: [www.punkt-genau-seminare.de/begleitung/gemeinschaftsbildender-wir-prozess](http://www.punkt-genau-seminare.de/begleitung/gemeinschaftsbildender-wir-prozess)

Startwochenende 14.-16. Juni 2024, Kosten 4x300€ plus 19% 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

# 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.



## Jeder ist elektrohypersensibel!

Nur merken es die meisten nicht, weil sie kein gutes Körpergefühl mehr haben. Wenn sich die Intensität der Strahlung durch elektromagnetische Felder seit 100 Jahren um eine Trillion erhöht hat, können wir mit Fug und Recht sagen: jeder ist elektrosensibel.

Manche sind hypersensibel, also noch sensibler. Eigentlich sind das die Gesunden, denn sie merken noch den Einfluß technischer Strahlenbelastung.

Die meisten Menschen meinen, weil die Strahlen nicht zu sehen sind, keinen Laut von sich geben und nicht riechen, könnten sie sie ignorieren. Folglich wird so getan, als sei alles in Ordnung und die »Hypersensiblen« wären eingebildete Kranke oder »Sensibelchen«. Es ist schon schlimm genug, so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre und die Strahlenkranken als psychisch kranke Störenfriede abzustempeln, während die eigentlich Kranken frei auf der Straße herumlaufen, mit starrem Blick auf ihr Handy gerichtet.

## Die Handy-Sucht regiert unsere moderne Welt.

Du meinst, das sei übertrieben? Na, dann überprüfe es bei dir: Mach mal

zwei Wochen Handy-Fasten! Du wirst sehen, das ist gar nicht so leicht. Kollektiv ist das Handy zum Lebensinhalt Nr. 1 geworden und dadurch zu einem kollektiven Problem Nr.1.

Schauen wir mal, welche Frühzeichen auftauchen: Schlafstörungen, trockene Schleimhäute, Schwitzen (vor allem in der Nacht), Sehschwäche, Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern u. Erwachsenen, Unruhezustände, Nervosität, Restless Legs, Ticks, Ohrgeräusche, Herzklopfen, Hautkribbeln, Mißempfindungen, Taubheitsgefühl – um mal nur die wichtigsten zu nennen.

Wenn auch nur 1, 2 dieser Themen immer mal wieder auftauchen, wird es Zeit, die Strahlenbelastung ernst zu nehmen. Das ist aber kein Grund, sofort an eine Therapie zu denken. Nein! Frühzeichen wahrzunehmen, auf sie zu achten, bedeutet, daß du den gesunden Menschenverstand eingeschaltet hast und als erste Tat mal dein Schlafzimmer von allen digitalen Geräten befreist. Nachts mußt du nicht online sein, sondern schlafen, erholt erwachen und fit sein für den Tag.



Die zweite Tat ist, mal eine kleine Kur zu machen mit einem leichten Komplexmittel »Microwave Release«. Das Mittel bewährt sich bei allen, die beruflich viel mit Mobilfunk, PC-Arbeit oder im IT-Gewerbe zu tun haben. Es hilft, immer wieder die Eigenenergie zu

stärken und schneller die Strahlenbelastung loszuwerden. Die Informationen in diesem Mittel sind Cadmium sulfuricum + Radium bromatum + Sol + X-Ray. Diese sind schon seit 2003 in Fachbüchern der Homöopathie bekannt für das Symptom »Mikrowellenvergiftung«.

## Wie sieht eine Kur damit aus?

4 Wochen lang nimmt man morgens und abends ein paar Globuli. Danach prüft man, was besser geworden ist. Natürlich kann man bei Bedarf die Kur wiederholen, aber ich gehe hierbei davon aus, daß du maßhältst, den gesunden Menschenverstand einsetzt und nachts WLAN ausschaltest, alle digitalen Geräte aus dem Schlafraum verbannst und dich um Kabelgeräte bemüht.

Schließlich gebe ich dir auch noch eine bewährte Übung für »Bewegungsmuffel« – »Rhythmisch atmen beim Laufen, Radfahren oder Treppensteigen«:

Atme auf vier Zählzeiten ein – Atme auf vier Zählzeiten aus – Wiederhole diesen Rhythmus für drei Minuten – Dann lasse den Atem normal strömen, bis Puls- und Herzschlag sich beruhigt haben.

Autorin  
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen  
[www.inroso.com](http://www.inroso.com)

Buchtipps zum Thema:



# Innovative Produkte für ein weltweit zunehmendes Problem

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



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

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

Wenn die 5G-Technologie demnächst eingeführt wird, werden wir eine Erhöhung von Hochfrequenzen erleben, die in der Spitze etwa 3.000 Prozent höher sein wird, als es bei der Einführung mobiler Kommunikation Anfang der 1980er Jahre der Fall war. Immer mehr Ärzte und Verbände warnen eindringlich vor den gravierenden Langzeitfolgen für unsere Gesundheit

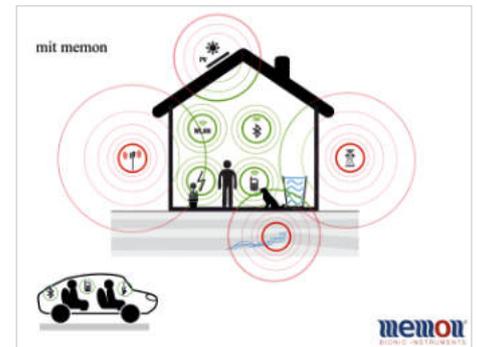
Besonders signifikant ist der Effekt auf die menschlichen Bindegewebszel-

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

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

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

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr über die ‚physikalische Gefäßtherapie‘ erfahren?



Dann zögern Sie nicht, und melden sich bei mir, oder kommen bei folgenden Messen bei mir vorbei:

- Heilpraktikerkongreß – 16./17.03.24 – Schwabenlandhalle, Fellbach
- Leistungsschau Remshalden – 11./12.05.24 – Stegwiesenhalle, Remshalden



*Persönlicher Kontakt:*

Cornelia Kibgis  
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden  
Tel: 0176/10549012  
eMail: Memon@produktberatung.de  
Homepage: www.kibgis.memon.eu

# Schau mir in die Augen – Einführung in die Irisdiagnostik

Seit undenklichen Zeiten versuchen Menschen, aus dem sichtbaren Äußeren auf das unsichtbare Innere zu schließen. Den wohl tiefsten Blick ins Leben gewährt uns dabei die Betrachtung der Augen. Alle seelischen Erregungen vom tiefsten Schmerz bis zur höchsten Freude spiegeln sich dort wider. Schon Hippokrates sagte: »Den Charakter des Menschen erkenne man aus den Augen!«

Als ich vor etwa 25 Jahren begann, mich mit dem Thema Augen zu beschäftigen, wurde ich von meinen Kollegen aus der Schulmedizin oft belächelt. Dabei hat noch vor nicht allzu langer Zeit fast jeder Arzt seinen Patienten in die Augen geschaut und die Zunge betrachtet (übrigens ein Spiegel unseres gesamten Verdauungsapparates!). Heute höre ich sogar manchmal von meinen Klienten, daß sie ihr Arzt nicht einmal angesehen hätte. Der Blick schweifte zu den Daten im PC ...

Wenn jemand müde, blutunterlaufene, dunkel umrandete oder glanzlose Augen hat, können wir davon ausgehen, daß es mit seiner Gesundheit und Vitalität nicht zum Besten steht. Ein Funkeln aus den Augen kann dagegen auf Spaß, Freude oder Liebe hindeuten.

In der chinesischen Medizin werden bestimmte Krankheitstendenzen von der Größe, Form und Stellung der Augen abgeleitet. Im indischen Ayurveda ist die Augenfarbe Bestandteil eines bestimmten Menschentyps. Die Vielfalt und den Informationsreichtum der Augenanalyse werde ich im Folgenden anhand einiger Beispiele andeuten:

## Das Tor zum Inneren

Kein Auge gleicht dem anderen, jedes Auge ist einzigartig! Ähnlich dem genetischen Fingerabdruck, finden wir auch unsere Augen kein zweites Mal auf dieser Welt. Und doch lassen sich anhand bestimmter Ausdrucksformen viele Merkmale über den individuellen Träger dieser Augen ermitteln.

Unsere Augen sind sowohl ein Spiegel der Seele als auch ein Spiegel des Körpers – kurz: ein Spiegelbild des ganzen Menschen! Vom momentanen Gefühlszustand bis zur konstitutionellen Körperanalyse können wir vieles erkennen. Zudem sind unsere Augen die einzige äußere Stelle des Körpers, an welcher wir direkten »Einblick« in verschiedene Gewebeschichten erhalten, welcher sonst nur dem Chirurgen vorbehalten ist!

## Die Augenfarbe

Allein schon die Farbe unserer Augen liefert einen deutlichen Bezug zur genetischen Entwicklung des Menschen.



Je weiter wir gen Norden reisen, desto mehr sind wir von »blauen Augen« umgeben. Je südlicher wir kommen, desto »brauner« werden die Augen.

Die Anpassung an verschiedene klimatische Verhältnisse geht sogar so weit, daß sich der im Norden lebende (typgerecht blauäugige) Mensch in der dort herrschende Kälte im Lauf der Geschichte anders entwickelt hat als der Südländer (typgerecht Braunäugige), welcher mit der Wärme besser umzugehen gelernt hat.

Meßbar findet man bei einem rein blauäugigen Menschen eine im Durchschnitt um ca. 1° C höhere Körpertemperatur vor, als bei einem braunäugigen! Dieses Wissen kann bei der Fiebermessung eine entscheidende Rolle spielen. Im kindlichen Organismus z.B. kann man oft allein schon anhand verschiedener Augenfarben unterschiedliche Reaktionen bei akuten Erkrankungen beobachten und entsprechend handeln.

Die Erkrankungstendenz ist beim blauen Auge eine andere als beim braunen Auge. So neigen Blauäugige z.B. eher zu rheumatischen Erkrankungen, während bei Braunäugigen Blut und Kreislauf bevorzugt betroffen sind. Rechtzeitig erkannt läßt sich viel Leid vermeiden.

Wie die Mentalität im Norden eher etwas kühler, reservierter und verstandesbetonter orientiert ist, so trifft man im Süden mehr ein offenes, gefühlsbetontes Leben: Habe ich nun ein reines blaues Auge vor mir, so könnte ich von einer logisch-praktischen Veranlagung ausgehen. Der Verstand liegt vorne. Im Gegenzug zeigt ein reines braunes Auge meist den offeneren, gefühlsbetonten und schöpferischen Menschen.

## Augengröße

Große Augen sind offen für Neues. Große Augen finden wir vor allem bei Kindern, welche staunend ihre Umgebung erkunden. Sie zeugen auch für ein empfindsames Gemüt. Ein Kunde mit offenen, großen Augen hört mir zu, läßt sich auf meine Vorschläge leichter ein.

Bei meinem Gegenüber, welcher mich aus kleinen Augen anblickt, brauche ich schon mehr Überzeugungskraft. Dafür stehen »kleine Augen« bei der Berufswahl für besonderen Scharfsinn in einem Spezialgebiet! Sucht man einen Spezialisten, sollte man einen Menschen mit kleinen Augen wählen.

## Pupille

Unsere Pupille ist für mich schon lange kein unbedeutendes schwarzes Loch mehr. Bei der Betrachtung des Pupillenspiels spiegelt sich die psychische Dynamik am deutlichsten: Schmerz und Freude erweitern unser Sehloch, Staunen und Schrecken lassen die Pupille erstarren.

Auch die Neigung zur Streßverarbeitung sieht man im Auge. Bei Menschen mit großer Pupille überwiegt im vegetativen Nervensystem der Sympathikus, d.h. sie verarbeiten Streß schlechter. Bei ruhigen, gelassenen Menschen mit eher kleinen Pupillen überwiegt der Parasympathikus (Ruhenerve).

## Organsprache

Man sieht den ganzen Menschen im Auge. Es gibt sektorale Einteilungen und kreisförmige Zonen in der Iris wie Magenzone, Darmzone, Blut-Lymphzone, Muskelzone, Knochenzone und Hautzone. Besonderer Aufschluß wird über das Stoffwechselfgeschehen gewährt, hier werden häufig Blockaden aufgedeckt.

Organzeichen im Kleinen, eingebettet im ganzen System – hier kommt der ganzheitliche Aspekt der »Heilkunst« sprichwörtlich zum Tragen! Reicht bei dem einen Husten ein gutes Lungenmittel zur Genesung aus, kann z.B. beim anderen Husten erst eine Stärkung der Leber vom Leiden befreien, was im Auge als Zeichen ersichtlich sein kann, für den Laien im ersten Moment aber durchaus unverständlich ist.

## Die Kunst der Augenanalyse am Individuum

In der täglichen Praxisarbeit werden nun all diese Zeichen zusammengetragen und mit weiteren ergänzt: Strukturzeichen, Aufhellungen, Abdunklungen, Pigmentationen u.v.m ... Dabei liefert auch das »Weiße« im Auge wertvolle Hinweise auf unser Gefäßsystem und kann eine Allergieneigung anzeigen.

Auch sogenannte »Müllhalden« (Ablagerungen von Stoffwechselendprodukten) werden hier ersichtlich. Erweitert man seinen Blick bis zum Ober- und Unterlid, zu den Brauen und Wimpern, dann erhält man weitere wichtige Informationen. Schaut man ergänzend auf das Gesicht, die Zunge sowie auf den ganzen Körper, dann liefert uns die

visuelle Diagnostik ein individuelles Gesamtbild mit vielen Hinweisen.

## Zusammenfassung

»Augendiagnose« ist eine Hinweisdiagnostik, um aufgrund bestimmter Zeichen, Pigmentationen und Strukturen im Auge Rückschlüsse auf Seele und Körper zu ziehen. Sie dient dem Erkennen der Konstitution und gewährt somit Einblick in die sonst meist verborgene Erbmasse. Sie kann akute wie chronische Zustände zeigen. Manches Leid kann an der Wurzel erfaßt werden, und Blockaden können frühzeitig erkannt werden. Es ist ein einfaches und kostengünstiges Diagnoseverfahren, erfordert nur ein wenig Zeit.

Augendiagnose ist Konstitutionsdiagnose, die uns im wahrsten Sinne des Wortes in einem Augenblick die körperlichen und seelischen Stärken und Schwächen eines Menschen aufzeigt. Das Wissen darum eröffnet eine frühzeitige Behandlung und die Möglichkeiten echter Prävention. Dieses Wissen gebe ich laufend in Kursen und Praxisseminaren weiter.

### Autorin:

Anja Lamprecht,  
Heilpraktikerin aus Lehrensteinsfeld

## Tagesseminar – Einführung in die Iris- und Antlitzdiagnostik mit Anja Lamprecht

21.4.2024 und 16.6.2024  
jeweils von 10.00 Uhr - 18.00 Uhr  
Seminarort: Wüstenrot  
SeminarKosten: 150.- Euro inkl. 30.- für vegetarisch-biologisches Mittagessen, Getränke etc.

Anmeldungen beim Verlag:  
E-Mail: mh@naturescheck.de  
Tel. 07945-943969

### Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage

- Abbau von Stress
- schnelle Tiefenentspannung
- Unterstützung von Genesungsprozessen

#### In Ludwigsburg mit Beate Pihale

- Peter Hess® Klangmassage | 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



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

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 Bewußtseinstechen 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 verschiedene »Experten« praktisches Wissen vermitteln. Die Einnahmen gehen an die aktuell vom NATURSCHECK unterstützten Tierschutzprojekte. Unter anderem kommen folgende Techniken bei den Bewußtseinstagen zum Einsatz:

- Das A&O der Selbstheilung - Bruno Gröning und der göttliche Heilstrom
- Jin Shin Jyutsu nach Jirô Murai – Heilströmen mit den eigenen Händen
- The Work von Byron Katie – Wie Glaubenssätze entstehen und wie man sie auflöst
- OM<sup>2</sup> - Eine magische Minute – Anleitung zur Rückkehr ins Hier und Jetzt
- Authentic Energy Yoga – Selbststeuerung durch bewußtes Atmen

- Wie Sprache heilt, anstatt zu verletzen
- und vieles andere mehr...

#### Termine 1. Halbjahr:

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

Seminarort: Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

Information und Anmeldungen:

NATURSCHECK-Magazin

mh@naturescheck.de oder

unter 07945 - 943969

## Tagesseminar – DIE MACHT DER SPRACHE

Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte!



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.

Beim Tagesseminar **DIE MACHT DER SPRACHE** werden folgende Themen behandelt:

- Das Wunder der deutschen Sprache.
- Die Entstehung der Sprache und der tiefere Sinn der Zahlen und Buchstaben.
- Wie Glaubenssätze entstehen, und wie wir sie wieder auflösen können
- Die fünf Sprachen der Liebe.

*Termine in Wüstenrot 2024:*

17.3. – 14.4. – 12.5. – 23.6., jeweils von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Seminarkosten: 150.- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)

Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

## Halbtagesseminar: DIE MAGIE DER ZAHLENGESETZE

Warum alles in der Schöpfung Maß und Zahl hat.



Wußten Sie, daß die deutsche Sprache eine zutiefst spirituelle Sprache ist? Daß jeder Buchstabe besondere Kräfte verkörpert? Daß Worte und Namen einen Zahlenwert haben?

Wenn am Anfang das Wort war, so entstand mit dem Wort auch die Zahl. Und so wie wir Menschen dreidimensionale Wesen sind und aus Geist, Seele und Körper bestehen, so hat auch unser deutsches Alphabet geistige, seelische und großstoffliche Buchstaben. Wer diese zu deuten weiß und ihren Zahlenwerten kennt, dem entschlüsseln sich viele Menschheitsrätsel.

Jeder Teilnehmer lernt u.a., die Schwingungszahlen seines Namens zu berechnen und was ihm dies zu sagen hat. Denn die Schöpfung spricht zu uns in Worten und in Zahlen. Das eine ist von dem anderen nicht zu trennen. Wohl dem, der diese Sprachen versteht.

*Termine in Wüstenrot 2024:*

16.3. – 13.4. – 11.5. – 22.6., jeweils von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

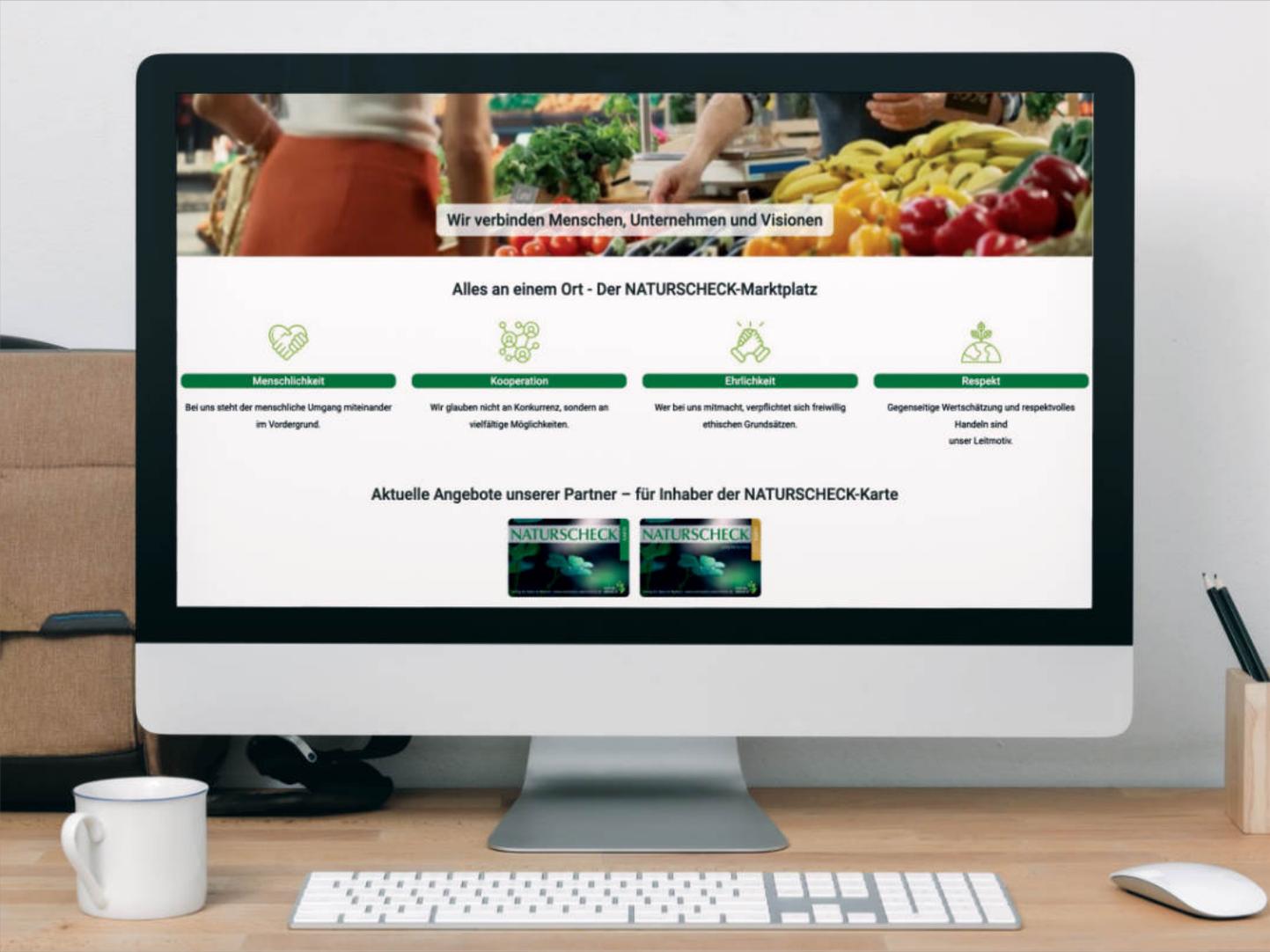
Seminarkosten: 70.- Euro (inkl. Snack, Obst, Getränke etc.)

Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Weitere Informationen auf [www.naturcheck.de/Termine](http://www.naturcheck.de/Termine)

# Der NATURSCHECK-Marktplatz

Auf dem Marktplatz präsentieren unsere Partner ihre Angebote, Projekte und Initiativen. Vieles davon ist kostenfrei, anderes ist mit einer finanziellen oder sonstigen Gegenleistung verbunden.



**Angebote nach Kategorien**

--	--	--	--	--	--

Die NATURSCHECK-Karte - Nutzen Sie unser Netzwerk zu Ihrem Vorteil

Um es für „Kartennutzer“ herauszuheben: Die NATURSCHECK-Karte ist nicht Voraussetzung, um am NATURSCHECK-System teilzunehmen zu können. Das kann jeder, der Lust und Interesse daran hat.

Mit der NATURSCHECK-Karte erhält die Kartennutze jedoch zusätzliche Rabatte oder Sonderleistungen bei einigen unserer Partnerunternehmen und bei unserem Verlag.

[Jetzt mehr erfahren →](#)

- 12 digitale Ausgaben pro Jahr
- Bequem zu Hause auf Ihrem Endgerät
- Aktuelle und vielseitige Themen

[Onlinemagazin lesen →](#)

- Zu Ihnen nach Hause geliefert
- 84 Seiten spannende Themen für ein neues Bewusstsein

[Printmagazin lesen →](#)

**Der Naturscheck - Dafür stehen wir**

Alles begann mit einer Idee und mit der Liebe zur Natur. Da die Natur wie eine große Bank ist, aus der wir seit Urzeiten achlos und maßlos entnehmen, wollten wir eine Art Natursicherung schaffen, die Mutter Erde etwas zurückgibt. Unsere idealistische Ursprungsvision war gedruckte Natur-„Schecks“ auf den Markt zu bringen, bei deren Nutzung Kunden besondere Angebote erhalten und die teilnehmenden Unternehmen einen festgelegten „Naturzins“ an Natur- und Tierschutzprojekte weiterföten.

[Mehr über das NATURSCHECK-System erfahren →](#)



» »  
*Was Du hörst, wirst Du vergessen.  
 Was Du siehst, daran wirst Du Dich erinnern.  
 Was Du tust, wirst Du verstehen.»*  
 Asiatische Weisheit

Hier betreten wir nun den Marktplatzbereich mit einigen wichtigen Informationen. Die Marktplatz-Webseite ist seit März 2024 freigeschaltet und wird durch unser Print- und Onlinemagazin beworben.

Auf dem Marktplatz präsentieren unsere Partner ihre Angebote, Projekte und Initiativen. Vieles davon ist kostenfrei, anderes ist mit einer finanziellen oder sonstigen Gegenleistung verbunden.

Kostenpflichtige Angebote enthalten einen direkten oder indirekten »Naturzins«, der Natur- und Tiererschutzprojekten und auch karitativen Einrichtungen zugutekommt.

Zudem müssen die Angebote natürlich auch für unsere Leser attraktiv sein. Sonst ergibt das System keinen Sinn – denn es sollen ja alle profitieren.

### Es gibt zwei Arten von Angeboten:

- Angebote für Inhaber der **NATURSCHECK-Karte**
- und Angebote, die für jeden Besucher zugänglich sind.

Die Angebote sind entsprechend gekennzeichnet.

### Um es gleich vor auszuschicken:

Es ist nicht unser Ziel, hier mit »Schnäppchen« zu locken, um unsere Leser zu unnötigem Konsum zu »verführen«. Die »Geiz ist geil«-Mentalität der Gegenwart ist mitverantwortlich für sehr viel Leid auf dieser Welt und leider auch für die Respektlosigkeit gegenüber dem wahren Wert der Dinge.

Wir möchten ganzheitlich denkende Menschen, Unternehmen und Projekte miteinander in Kontakt bringen. Darum wählen wir die Anbieter auf unserem Marktplatz sorgfältig aus und orientieren uns an ethischen Grundregeln.

Von jeher setzen wir beim NATURSCHECK auf Eigeninitiative, auf Eigenverantwortung und auf Bewußt-



seinsbildung. Da muß man zwar meist etwas mehr erklären, als wenn man mit »der Straße der Bequemlichkeit« wirbt – aber es lohnt sich und ist der sehr viel nachhaltigere Weg.

Wer sich für die kostenlose **NATURSCHECK-Karte** interessiert, kann sie unter [www.naturscheck/marktplatz](http://www.naturscheck/marktplatz) bestellen.

# Beispielangebote Marktplatz – bereits jetzt verfügbar!

Das **GRANDER-Wasserspender Set** ist eine vollwertige Wasserbelebung aus dem Hause GRANDER. Hergestellt aus nachhaltigen Materialien – möglichst naturbelassen – stellt er jederzeit und überall frisches belebtes Trinkwasser bereit.

Der Wasserspender ist aus Glas mit Edelstahldeckel und Auslaufhahn und hat 7 Liter Fassungsvermögen. Der Belebungssockel aus Vollholz ist ein Naturprodukt, von Hand gefertigt, geschliffen und gewachst. Der Glaskörper samt Auslaufhahn ist spülmaschinengeeignet.

Der Wasserspender kostet 499,-Euro (inkl. MwSt. & Versandkosten).

Wenn Sie den Beleber im Grander-Shop bestellen und bei »Gutschein- oder Beratercode« das Wort Naturscheck eingeben, erhalten Sie 6 Grander-Trinkgläser (0,2 l) im Wert von 28,- Euro gratis dazu.



NATURSCHHECK-Karteneinhaber, die direkt beim Verlag bestellen, erhalten **10 % Rabatt** auf viele Grander-Produkte.



## 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.

Seit nunmehr 40 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.

Weitere Informationen und Bestellung  
 Verlag für Natur & Mensch  
 E-Mail: mh@naturscheck.de  
 Tel. 07945-943969



**GRANDER® - Wasserbelebungsgerät flexibel**  
 785,00 € inkl. MwSt.



**GRANDER® - Energiestab**  
 124,00 € inkl. MwSt.



**GRANDER® - Belebungsplatte klein 170 x 170 mm**  
 264,00 € inkl. MwSt.

## Gesundheitsprodukte von Chi Enterprise

Das Detox Ion-Cleanser Galvano Komplettsset im ALU Servicekoffer kostet 279,-Euro (inkl. MwSt. & Versandkosten).

Der Chi-Vitalizer classic ist bei Chi Enterprise für 369,- Euro inkl. MwSt. und Versandkosten zu haben.

Wenn Sie ein Produkt bei Chi-Enterprise bestellen und beim »Gutschein-Code« das Wort Naturscheck eingeben, erhalten Sie **5 % Rabatt**.

Bestelladresse:  
[www.chi-enterprise.de](http://www.chi-enterprise.de)



NATURSCHECK-Karteninhaber, die eines der Produkte direkt beim Verlag bestellen, erhalten **10 % Rabatt** auf den Verkaufspreis.

## NATURSCHECK



Inhaber der **NATURSCHECK-Goldkarte** erhalten **10 % Rabatt** auf alle von uns direkt vertriebenen Produkte, auf Anzeigen im NATURSCHECK-Magazin und auf von uns veranstaltete Seminare.

Beim Kauf einer Packung Hanfblütentee im Wert von 35,- Euro gehen 10,- Euro an das Tierschutz-Projekt »Lebenshof Eulhof«.

Bereits seit fast 10 Jahren leiten wir 10,- Euro pro Teilnehmer unserer NATURSCHECK-Leserstammtische an die von uns unterstützten Natur- und Tierschutzprojekte weiter.

### Bestellungen & Infos

Michael Hoppe  
07945-943969  
mh@naturscheck.de



## Hanfblütentee

*entspannend und vitalisierend*



<p>18. FEBRUAR 10:00 - 18:00 Verlag für Natur &amp; Mensch</p>  <p>TAGESSEMINAR »DIE MACHT DER SPRACHE« Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot-Finstertal</p> <p><a href="#">DETAILS ANZEIGEN</a></p>	<p>24. MÄRZ 10:00 - 18:00 Verlag für Natur &amp; Mensch</p>  <p>NATURSCHECK-BEWUSSTSEINSTAGE 2024 – ERSTE-HILFE-KOFFER FÜR DIE SEELE – WERKZEUGE FÜR DAS TÄGLICHE (ÜBER)LEBEN Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot-Finstertal</p> <p><a href="#">DETAILS ANZEIGEN</a></p>	<p>28. APRIL 10:00 - 18:00 Verlag für Natur &amp; Mensch</p>  <p>TAGESSEMINAR: DIE ENTDECKUNG DER SEELE – EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER DÜFTE UND ANTHROPINE Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot-Finstertal</p> <p><a href="#">DETAILS ANZEIGEN</a></p>
---	--	---

## DEMETERHOF KASIMIR + LIESELOTTE

Im Onlineshop unseres Partners Kasimir + Lieselotte finden Sie wunderbare Bio-Naturprodukte, hergestellt in der eigenen Manufaktur.

Inhaber der NATURSCHECK-Karte erhalten 10 % Rabatt auf alle Kasimir + Lieselotte - Produkte.



[www.kasimirlieselotte.de](http://www.kasimirlieselotte.de)

## BIO-Ritter



Vom 1. März bis 30. April 2024 erhalten Bio-Ritter-Kunden **5 % Rabatt** auf Ihren Einkauf. Gegen Vorlage der NATURSCHECK-Karte.

**Bioritter**  
Bioladen & Café

regionale Bioprodukte, bester Kaffee und freundliche Beratung

<b>Öffnungszeiten</b>		
Montag - Samstag	Johanniterstr. 4	0791 / 978 12965
8.00 Uhr bis 20.00 Uhr	74523 Schwäbisch Hall	info@bioritter.eu
		bioritter.eu

## Es gibt sehr viel Gutes, noch besser, man tut es

Auf unserem Marktplatz wird es auch Mitmach- und Selbermachen-Angebote geben. Wir präsentieren Regiogeld-Gruppen und alternative Währungsprojekte, regionale Tauschkreise und andere nachhaltige Initiativen, in die Sie sich aktiv einbringen können.

Die Teilnahmebedingungen sind individuell verschieden. Wenn Sie selbst Mitmach-Vorschläge haben, senden Sie uns diese gerne zu.

Kontakt: [info@naturescheck.de](mailto:info@naturescheck.de)



# Die Kraft des Naturmagnetismus

Live-Vorträge

Schutz vor künstlichen  
Strahlen, mehr Vitalität  
und Lebensfreude

sanomag®  
GRANDER



- Mehr Power mit dem patentierten Raumharmonie- und medizinischen Therapiegerät SANOMAG für zu Hause, Praxen, Büros, Hotels und Industriebetriebe
- Lerne in kleinen Schritten, große positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele zu bewirken. Von Energielosigkeit, Depressionen, Schmerzen, Schlafstörungen und Regulationsstarre hin zur puren Lebensfreude!
- Magnetismus und Wasser – eine faszinierende Symbiose

Anmeldung erbeten

## Deutschland Tour 2024

Mi., 17.4.2024 Forum Bildungscampus  
Bildungscampus 1, 74076 Heilbronn

Do., 18.4.2024 Haus der Wirtschaft  
Seminarhaus, Geschwister-Scholl-Straße 77  
74523 Schwäbisch Hall

Mi., 11.09.2024 Landgasthof Paulus  
Prälat-Faber-Str. 2, 66620 Nonnweiler-Sitzerath

Do., 21.11.2024 RAPUNZEL-Welt  
Rapunzelstraße 2, 87764 Legau

**Referent: Heinz Breuer**, Altmünster/Österreich  
Wasserexperte und Wegbegleiter von  
Naturforscher Johann Grander

Erfahre mehr über die Wirkung des  
Naturmagnetismus und erhalte Tipps für  
eine gesündere Lebensweise!

Die Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung  
sichert einen Sitzplatz: [buero@grander.com](mailto:buero@grander.com)  
oder beim Naturscheck-Magazin



## VitaZapper® – Der neue Zapper mit Bioresonanz

Mein erster Kontakt zur Bioresonanz liegt nun schon über 30 Jahre zurück. Da ich unter einer chronischen Laktoseunverträglichkeit litt und vieles nicht essen konnte, suchte ich eine Heilpraktikerin auf. Nach einer einzigen Behandlung war die Unverträglichkeit weg. Das hat mich völlig überzeugt. Wir haben inzwischen selbst ein Bioresonanzgerät zu Hause und dafür einen fast fünfstelligen Betrag bezahlt. Daß es inzwischen kleinere und für jeden erschwingliche Bioresonanzgeräte gibt, ist eine wunderbare Nachricht. Da der Energie- und Schwingungsmedizin die Zukunft gehört, stellen wir Ihnen regelmäßig Produkte vor, die wir selbst getestet haben und von denen wir begeistert sind.

Der **VitaZapper®** ist ein leistungsstarkes Resonanzgerät, das entwickelt wurde, um das bioenergetische Feld zu stärken. Er sendet in kurzer Zeit harmonisch aufeinander abgestimmte Frequenzen über zwei Elektroden an den Körper. Die Anwendung ist schnell und sicher – frei von WLAN und Bluetooth. Präzision und Tiefenwirkung sind garantiert, denn anders als bei vergleichbaren Geräten, arbeitet der **VitaZapper®** mit ganzheitlichen Frequenzblöcken statt Einzelfrequenzen.

Stellen Sie sich die Frequenzen in Form von Klängen vor: Bei Einzelfrequenzen spielt nur ein Musikinstrument – bei Frequenzblöcken dagegen spielt ein ganzes Orchester. Die Wirkung eines aufeinander abgestimmten Orchesters auf den menschlichen Körper ist sehr viel stärker und intensiver, als wenn nur ein einzelnes Instrument spielt. So ist das auch beim **VitaZapper®**: Erst durch das Zusammenspiel vieler einzelner Frequenzen wird ein kraftvolles und effektives Frequenzspektrum ermöglicht.

Das **VitaZapper® Classic Starter Set** ist ein echtes Rundum-Sorglos-Paket. Das Gerät ist kinderleicht zu bedienen, das Set enthält ein kostenloses Buch zum Thema »Arbeiten mit Resonanzprogrammen« & viel Zubehör. Drei Bestseller-Programme auf Chipkarte sind im Preis inbegriffen.

### Infos und Bestellung:

Bis Ende April ist das **VitaZapper® Classic Starter Set** zum Sonderpreis von 489,00 € (statt UVP 564,60 €) zu haben.

## VitaZapper® Classic Starter Set



Wenn Sie bei der Bestellung den Gutschein-Code »**Naturscheck**« eingeben, erhalten Sie weitere 5 % Rabatt. Inhaber der **NATURSCHECK-Karte** erhalten 10 % Rabatt.

### Bestelladresse:

[www.vitalation.de/shop/VitaZapper-Classic-Starter-Set](http://www.vitalation.de/shop/VitaZapper-Classic-Starter-Set)

### Sie können den VitaZapper auch direkt bei uns bestellen:

Verlag für Natur & Mensch  
E-Mail: [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)  
Tel: 07945-943969

## Ozon-Systems – Ein Weltpatent aus der Region

Eine der Grundlagen für ein gesundes Leben ist sauberes und keimfreies Wasser. Eine Firma aus Großbottwar hat gemeinsam mit ambitionierten Ingenieuren ein System entwickelt, das Leitungswasser nicht nur zu Reinstwasser filtriert, sondern bei Bedarf auch ozonisiert. Neben höchster Trinkwasserqualität ist dadurch Desinfektion im Haushalt ohne chemische Reinigungsmittel möglich. Ein Multifunktionsgerät also für den umweltbewußten Haushalt.

### Das System kann beides:

Osmose- Wasser als reines Wasser für die Speisen- und Getränkezubereitung, frei von Schwermetallen und toxischen Substanzen, auch frei von PFAS.

- Ozon- Wasser zur Desinfektion von Nahrungsmittel, Munddesinfektion, Flächendesinfektion,
- tötet Viren, Bakterien, beseitigt unangenehme Gerüche und entfernt nachhaltig Schimmel.

Ozon (O<sub>3</sub>) zerfällt nach wenigen Minuten in atembaren Sauerstoff

### Keine Rückstände – keine Chemikalien

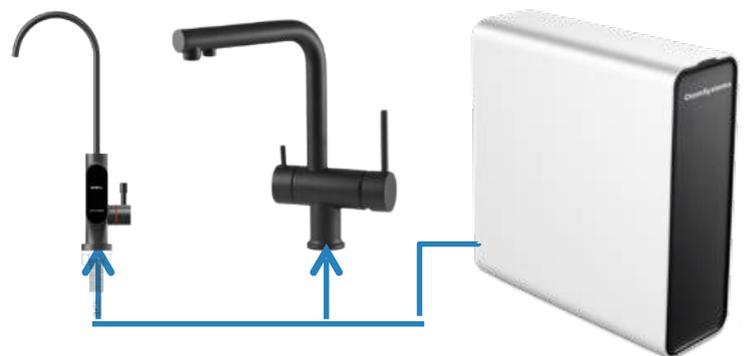
In Verbindung mit einem Edelstahl-Dreiwege-Wasserhahn haben Sie alle Optionen:

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

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

Listenpreis: 1.895,- €

**Aktionspreis 1.495 € inkl. MwSt. bis 31.05.2024**



**Ozon Systems GmbH**  
Mail [info@ozon-systems.de](mailto:info@ozon-systems.de)  
Tel. 07148 9670408  
[www.ozon-systems.de](http://www.ozon-systems.de)

G. Hotz – Vertrieb/techn. Support  
Mail [g.hotz@ozon-systems.de](mailto:g.hotz@ozon-systems.de)  
Tel. 0160 90495182

 **zonSystems**

## Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

Möchten auch Sie Ihre Angebote, Dienstleistungen, Termine und Veranstaltungen bei uns präsentieren? Oder eine private Kleinanzeige schalten? Je Zeile sind ca. 30 Zeichen möglich inkl. Leerstellen. Der Zeilenpreis liegt einheitlich bei 5.- Euro, bei gewerblichen Kleinanzeigen zzgl. 19 % MwSt.

Auf Wunsch erhalten Sie einen Korrekturabzug per E-Mail. Der Verlag behält sich vor, ungebührliche Inhalte nicht zu veröffentlichen. Für fehlerhafte Datenübermittlung können wir leider keine Haftung übernehmen.

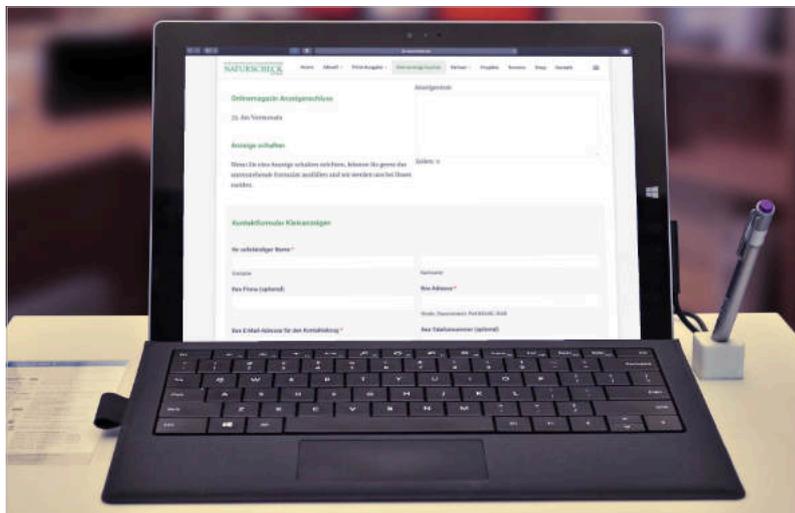
**Erscheinungstermin Sommerausgabe:** 11.6.2024

**Anzeigenschluß:** 28.5.2024

Wenn Sie eine Anzeige schalten möchten, können Sie dies auch auf unserer Webseite tun unter:  
[www.naturscheck.de](http://www.naturscheck.de)

Fragen und Beratung:

Tel. 07945-943969 oder [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)



### GESUNDHEIT & WELLNESS

#### Naturheilpraxis M. Woll

Rückenbehandlungen,  
Ausleitungsverfahren,  
Chelattherapie, Oxyygenierung,  
Alternative Krebsbegleitung,  
Pilzheilkunde, Taping,  
Chiropraktik, Schmerztherapie  
**Werderstr. 121, 74074 HN**  
**Tel.: 07131-6421116**

#### Wohlfühlwoche mit Basenfasten in Spiegelberg-Jux

vom 25.5. bis 31.5.2024  
Leckeres Basisches Bio-Essen,  
Leberwickel, Übungen aus dem Qi Gong,  
Wandern u.v.m.  
Heilpflanzen- und Wildkräuterschule:  
der Grundkurs in ganzheitlicher  
Pflanzenheilkunde beginnt am 7.4.2024  
mit dem Seminartag, "Heilkräfte der  
Knospen".  
Anmeldung und Informationen bei  
Renate Maia Pfrombeck,  
Heilpraktikerin  
Tel. 07903-9438132  
**[www.naturheilpraxis-althemilla.de](http://www.naturheilpraxis-althemilla.de)**

#### 500 FASTENWANDERUNGEN

Europaweit. Ab 350 €/Woche.  
Auch Intervall- / Basenfasten.  
Entschlacken, Entspannen,  
Wandern, Natur genießen.  
Ab 10 km/Tag. Auch Sauna,  
Yoga, Meditation, Wellness.  
Alle Termine im Internet.  
Prospekt: Tel. 0631-47472  
[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

### MEDIEN & PROJEKTE

»Wer nichts weiß,  
muß alles glauben.«  
(Marie von Ebner-Eschenbach)  
Lesen, was dran ist.  
**stattzeitung.org**  
Journalismus mit Rückgrat  
für den Bodenseekreis und  
darüber hinaus.  
**[www.stattzeitung.org](http://www.stattzeitung.org)**

*Ist es gesund, daß Ärzte keine Zeit für  
ihre Patienten haben?*

Für eine menschliche Medizin!

**GESUNDHEIT AKTIV e.V.**  
mit Weil's hilft!  
**[www.gesundheit-aktiv.de](http://www.gesundheit-aktiv.de)**  
**[www.weils.hilft.de](http://www.weils.hilft.de)**

### SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

#### Heilpraxis Birgit Sinn

Familien- und Paartherapie  
Körperarbeit, Traumatherapie,  
Krisen und Übergänge  
Sterbeamme@ und Trauerbegleitung  
Online Workshops, Seminare  
**Präsenz-Familienaufstellungen** In den  
Ausbildungstagen März bis Juni 24  
**Tagesseminare 2024**  
Kraftvolles ELEMENTal Basic Work  
20.04./29.06./14.09.  
In Schöntal und Untergruppenbach  
**Seminar und Reisen**  
Korfu 5.6. bis 12.6.24 –  
Jetzt buchen!  
**Mehr Termine, weitere Infos &  
Anmeldungen**  
Newsletter, Blogartikel,  
Ausbildungen  
74199 Untergruppenbach  
07131-970652  
0157-76073943  
**[www.birgitsinn.de](http://www.birgitsinn.de)**

## Im Zeitalter der Lüge - Fortsetzung - Teil II

Seminar mit Hans Bonneval  
Schule für Neues Denken nach Rudolf  
Steiner

23. März 2024, 10-18 Uhr  
Heilbronn, Schillerstr. 12, im Haus der  
Christengemeinschaft (im UG)  
Kosten: angemessener freiwilliger  
Beitrag/Spende

**Anmeldung: verbindlich per E-Mail:  
betina.pijet@posteo.de**

»Das Anliegen dieses Seminars ist es,  
die Teilnehmer vertraut zu machen mit  
dem, was als Kultur für Mitteleuropa  
vorgesehen und veranlagt war durch die  
spirituelle Wissenschaft Rudolf Steiners,  
der Anthroposophie, was aber durch  
das Wirken okkultur Machtkreise des  
Westens verhindert wurde. (-)  
Mit diesem Neuen Denken lernt man zu  
verstehen, wie sehr wir an dem wahren  
Menschsein vorbeigeführt wurden  
durch das vergangene Jahrhundert und  
wie wir unsere Würde als Mensch  
zurückgewinnen können, um ein Leben  
im Sinne der Schöpfung zu führen. Die  
Aufgabe besteht darin, daß gesamte  
Mensch- und Weltverständnis zu  
erneuern durch die Resultate der  
übersinnlich gewonnenen Resultate der  
geistigen Forschungen Rudolf  
Steiners.«

## NAOWA Seminare in Rosengarten- Tullau:

22.-24.3. individuelles Detox Yoga  
Wildkräuter & Innenschau  
Kräuter-Jahresgruppe - Deine fundierte  
Basisausbildung 4.-5.5. & 3 WE  
Destillation lernen 9.6.  
Visionenjahresgruppe Zoom ab 11.6.  
Familienurlaub Kreativcamp 26.-30.7.  
Yogasommercamp 1.-4.8.  
Medizinisches Fastenyoga 7.-11.8.  
Wildkräutercamp 31.8.-2.9.  
Detoxyoga, Wildkräuter & Innenschau  
13.-15.9.

## NAOWA Naturkosmetik & Duftmanufaktur

3 ökologische Ferienwohnungen  
Naturkosmetik & Duftmanufaktur Shop  
in Tullau  
geöffnet Do 10.00-13.00/14.00-18.00  
(außer Schulferien) -  
Gruppen nach Vereinbarung

## WhatsApp Gruppe

**Seminare: 01729819849  
www.Naowa.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  
**Eva Devi Kerkmann:**  
emk@emkerkmann.com

## PROJEKTE & INITIATIVEN

### Zur Gründung einer Yoga-Workshop vom

**19.-21. April 2024  
am Schloß Tempelhof**  
Yogakurse, Workshops, Seminare  
für Anfänger und Fortgeschrittene.  
200 Std. Yogalehrer/innen-Ausbildung.  
DEVI authentic YOGA  
**Eva Devi Kerkmann**  
emk@emkerkmann.com  
www.authentic-yoga.de/

### Zur Gründung einer LEBENSgemeinschaft im Umkreis CR/ SHA/ELLwangen/DKB

suchen wir gleichgesinnte  
Weggefährten/Mitgestalter, Jung/Alt,  
mit/ohne Handicap.  
Unsere Werte: Achtsamer Umgang mit  
Mensch, Tier und Natur, Spiritualität,  
Yoga, Kunst.  
Unser (Fern-)Ziel: Begegnungs- und  
Seminarräume, Atelier,  
Permakultur+Garten, Café/Tee-Stube.  
Mail: glasskue@aol.com

## VERKAUFSANGEBOTE

Lakhovsky-Multiwellen-Oszillator  
(MWO 2.0 Home +Matte) zur  
Frequenztherapie zu verkaufen.  
Wenig gebraucht.  
VB 4800 Euro -Tel. 07195 943351

## Besuchen Sie unseren NATURSCHECK-Marktplatz!

**Auf dem Marktplatz präsentieren unsere Partner ihre  
Angebote, Projekte und Initiativen. Vieles davon ist  
kostenfrei, anderes ist mit einer finanziellen oder an-  
deren Gegenleistung verbunden.**

Kostenpflichtige Angebote enthalten einen direkten  
oder indirekten »Naturzins«, der Natur- und Tierschutz-  
projekten und auch karitativen Einrichtungen zugute-  
kommt.

Zudem müssen die Angebote natürlich auch für unsere  
Leser attraktiv sein. Sonst ergibt das System keinen  
Sinn – denn es sollen ja alle profitieren.



Wir verbinden Menschen, Unternehmen und Visionen

Alles an einem Ort - Der NATURSCHECK-Marktplatz



Menschlichkeit

Bei uns steht die menschliche Umgang miteinander  
im Vordergrund



Kooperation

Wir glauben nicht an Konkurrenz, sondern an  
sicheres Zusammenarbeiten



Ehrlichkeit

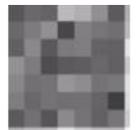
Wer bei uns mitmacht, verpflichtet sich freiwillig  
entweder Grundregeln



Respekt

Gegenseitige Unterstützung und respektvolles  
Handeln sind

marktplatz.naturscheck.de



# Produktpräsentationen beim Verlag:



## 20.4. & 8.6.2024 Alternative Wassertechnik:

Es werden vorgestellt und erklärt:

- Grander Wasserbelebung
- Tesla@Home Water Resonator
- Ozon-Systeme – Wasserfiltration, Umkehrosmose und Ozonisierung



## 27.4. & 15.6.2024 Frequenz- und Energiemedizin:

von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

- Bioresonanz VitaZapper
- Feinstrom-Schmerztherapie
- Galvanotherapie
- TeslaOszillator

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

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



# NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Aktuelle Termine: 25./26.03.2024 – 22./23.04.2024 – 27.05.2024 – 24.06.2024



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 verbindliche Anmeldung gebeten.

### Aktuelle Termine

25./26.03.2024 – 22./23.04.2024 – 27.05.2024 – 24.06.2024

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

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

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?

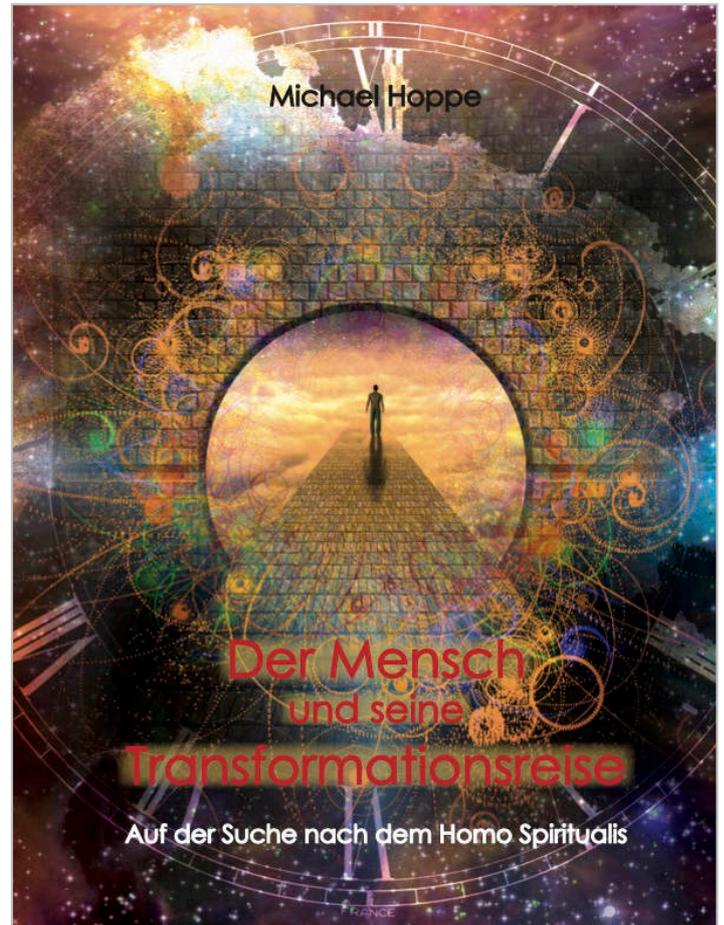
Als ich im Sommer 1964 (wieder einmal?) auf diesem Planeten inkarnierte, war das für mich so, als wäre ich aus einem überirdischen Nest gefallen. Hilfe, wo bin ich denn hier gelandet?

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

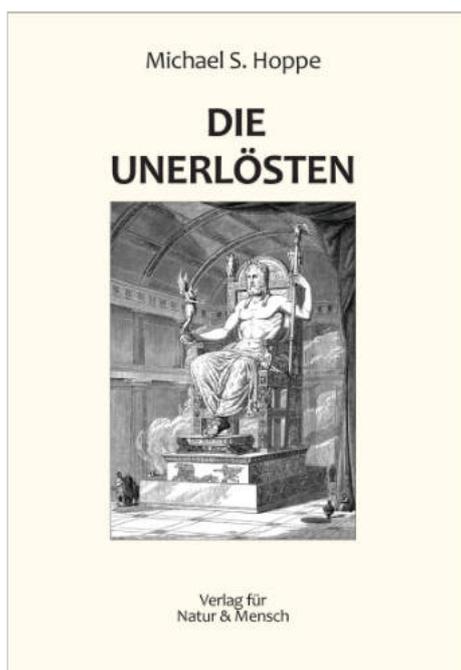
Heute weiß ich, daß ich etwas suchte, nämlich den neuen, den geistigen Menschen, den Homo Spiritualis. Und wenn man etwas von ganzem Herzen sucht und dennoch nicht findet, dann kann man entweder resignieren oder selbst zu dem Gesuchten werden.

Mit dieser Suche im Außen und dem Finden im Innen befaßt sich mein Buch. Es hat 250 Seiten und ist zum Preis von 18.- Euro (inkl. Versand) erhältlich beim

Verlag für Natur & Mensch  
Tel.: 07945-943969, mh@naturescheck.de



## Weitere Bücher des Autors:



**DIE UNERLÖSTEN –**  
Eine Geschichte über Tod und  
Wiedergeburt und die ewige  
Verwandlung aller Dinge

170 Seiten  
VP: 10.- Euro inkl. Versand

**OM<sup>2</sup> – EINE MAGISCHE  
MINUTE – Das Praxisbuch**

170 Seiten  
VP: 10.- Euro inkl. Versand



## 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, Baubiologie 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  
Käppesäcker 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.immobiliemaklerheilbronn.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, Baubiologie 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  
liebervoll 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. Fußreflexzonen-  
massage, 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 DE03622901100166203009  
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

# Liebe NATURSCHECK-Leser,

sollten Sie unser Heft bisher kostenlos erhalten haben, wird dies zukünftig nur noch bedingt möglich sein.

Denn unser seit nunmehr 15 Jahren praktiziertes Vertriebs- und Finanzierungsmodell ist nicht mehr zeitgemäß. Dieses basierte auf der idealistischen Vision, daß einige wenige Menschen – nämlich unser kleines NATURSCHECK-Team und unsere Förder- und Werbepartner – zehntausenden von »Gratislesern« unser Heft kostenlos zur Verfügung stellen können.

Aufgrund der politisch verursachten Wirtschaftskrise einerseits und der explodierenden Energie- und Herstellungskosten andererseits, haben wir seit Ende 2022 einen über 30 % gestiegenen Druckpreis zu verkraften. Daher werden ab sofort zahlreiche Verteilstellen gestrichen.

Wenn Ihnen unser Magazin ans Herz gewachsen und »etwas wert ist«, haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Entweder Sie abonnieren den NATURSCHECK. Das Jahresabonnement kostet 25,- Euro (inkl. Versand und MwSt.).
- Oder Sie können unser NATURSCHECK-Onlinemagazin unter [www.naturcheck.de](http://www.naturcheck.de) kostenlos im Internet lesen.

**Zum Thema Abo gleich noch eine Information:** Neue und auch bestehende Abonnenten erhalten ab sofort zwei Hefte statt einem – mit der Bitte, das zweite Heft gezielt an jemanden zu verschenken, der dieses zu schätzen weiß und den die Inhalte interessieren könnten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen weiterhin viel Freude beim Lesen und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben.

Michael Hoppe und das  
Naturcheck-Team.

- 
- 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.naturcheck.de](http://www.naturcheck.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.naturcheck.de](http://www.naturcheck.de).

Beginnend ab Ausgabe:  Frühling  Sommer  Herbst  Winter

Anschrift des Bestellers:

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

Straße / Nr.: ..... PLZ / Ort.: .....

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

Ich bezahle per Lastschriftinzug  per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro

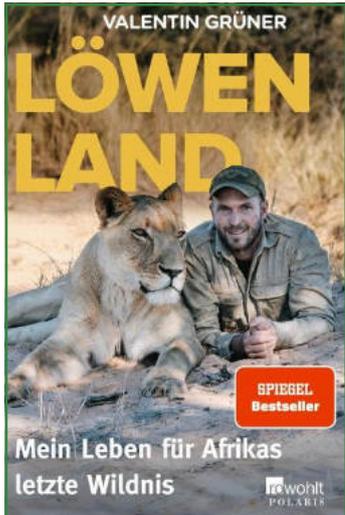
IBAN: .....

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@naturcheck.de](mailto:mh@naturcheck.de)



## Vorschau auf die Sommerausgabe 2024



Valentin Grüner lebt den Traum vieler Menschen: Mit Anfang 20 gab er seine Heimat, den Bodensee, für ein Leben als Wildhüter und Naturschützer in Afrika auf und zog in die Wüste Kalahari in Botswana. Als er vor neun Jahren ein verlassenes Löwenjunges fand, änderte sich alles: Die kleine Sirga bestimmte fortan seinen Alltag, wuchs heran, lernte auf Streifzügen, mit Valentin zu jagen und sich selbst zu versorgen.

Nur durch Willenskraft, Kreativität und Durchhaltevermögen schaffte es Valentin, für Sirga ein Reservat in der afrikanischen Wildnis zu errichten. Nun streift Sirga unter Valentins wachsamen Blick durch ihr eigenes Gelände. In seinem Buch erzählt Valentin Grüner von seiner abenteuerlichen Geschichte - und der Freundschaft zu der Löwin Sirga.

## Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, Alex Schmid – Wüstenrot, Appel Trauerhilfe GmbH, Bäckerei Weber GmbH, Casa Medica, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok, Dr. Nadj-Papp, Engelhardt Stein & Duft, Föll Biohof, Früchte Frank, Garant – Uwe Reh, Hack Metzgerei, Hotel Rappenhof, Intercrea Fritzsche-Krämer, Kenter Kalkladen, Klar modul GmbH, Klaus – Lachschule Stuttgart, Kratzer Ölmühle, Martin Lang Immobilien, Mathias & Partner, Merkle NHP, Mietzner Naturfriseur, Naturland Bio Obsthof Gräßle, Peter-Hess-Institut\_Pihale, Reber Wassertechnik, Schoppel Wolle GmbH, Schwegler Vogelschutz



## Umbruch, Transformation, Paradigmenwechsel.

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

Die Ausgabe Nr. 12 mit dem Titel »Wir haben es in der Hand« ist ab sofort erhältlich.

Informationen und Bestellung unter [walnuss-blatt.de](http://walnuss-blatt.de) oder per E-Mail: [info@walnuss-blatt.de](mailto: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](mailto:mh@naturscheck.de)

Anzeigenleitung  
Verlagsbüro Heilbronn  
Max Glashauser  
Schirmannstr.16 - 74074 Heilbronn  
Tel. 0 71 31-77 22 80

Fax 0 71 31-77 22 81  
E-Mail: [mg@naturscheck.de](mailto:mg@naturscheck.de)

Produktionsleitung  
Pedro Kraft Mediengestaltung  
Wilhelmstraße 67, 65582 Diez  
[pedrokraft@me.com](mailto:pedrokraft@me.com)

Erscheinungsweise  
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet  
Württemberg Nord

Druckauflage  
20.000 Exemplare - Lesezirkel,  
Kioskvertrieb, Abonnenten und  
Freiverteilung

Bezugspreise  
Einzelverkaufspreis: 5,- Euro  
Jahresaboppreis: 25,- Euro  
(4 Ausgaben frei Haus)

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



Bildnachweise  
Pixabay: 1, 27, 28, 37, 46, 50, 60,  
66, 69  
iStock: 6, 12, 16, 69, 71, 78  
Dr. Kathrin Köster: 8  
Jörg Kunze: 20  
Andreas Scholz,  
Torsten Haag: 24–26  
Elisabeth Swoboda: 28  
Dr. Johannes Eisenbach: 30, 31  
Wikimedia Commons: 34  
Diana Monson: 38  
Tanja Koch: 39  
Dirk Müller: 40  
Hansjörg Stützle: 44, 45  
Prof. Dr. Henry Johannes Greten: 54

# VERANSTALTUNGEN 2024



**Umbach**  
Bioland Gärtnerei

- 01. APRIL**      **GARTENGLÜCK**  
Saisoneröffnung unserer Mietgärten
- 21. APRIL**      **TAG DER OFFENEN TÜR**  
Saisonstart Garten- und Gemüsepflanzen,  
Kulinarisches aus dem Gartenglück uvm.
- 26. – 28. APRIL**    **»BIO IM BLÜBA« – BAROCKE GARTENTAGE**  
mit Christel Strobel  
Blühendes Barock in Ludwigsburg
- 21. – 23. JUNI**    **ARTEMIS – IMPULS DER NATUR**  
3 Tage Festival auf unserem Gelände  
in der Mausklunge Heilbronn
- 22. – 23. JUNI**    **GARTEN-KUNST-HANDWERK-MARKT**  
Botanischer Obstgarten Heilbronn
- 28. – 30. JUNI**    **LEBENSART-GARTENRÄUME**  
Gartenmesse rund um den Bollwerksturm in Heilbronn
- 14. SEPT.**        **»MAMA SCHAUT NACH SICH«**  
mit Dr. Stephanie Hildbrand
- 28. – 29. SEPT.**    **»BIO und CHI«**  
7. Heilbronner Garten- und Gesundheitstage
- 16. NOV.**        **NACHT DER STERNE**  
Bio Sterne (früher Herbst-, Advents- oder Weihnachtssterne  
genannt) in der Gärtnerei in Heilbronn



Klinge 2 – 74074 Heilbronn – [www.gaertnerei-umbach.de](http://www.gaertnerei-umbach.de)



# Die Kraft des Naturmagnetismus

Live-Vorträge

Schutz vor künstlichen  
Strahlen, mehr Vitalität  
und Lebensfreude

sanomag®  
GRANDER



- Mehr Power mit dem patentierten Raumharmonie- und medizinischen Therapiegerät SANOMAG für zu Hause, Praxen, Büros, Hotels und Industriebetriebe
- Lerne in kleinen Schritten, große positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele zu bewirken. Von Energielosigkeit, Depressionen, Schmerzen, Schlafstörungen und Regulationsstarre hin zur puren Lebensfreude!
- Magnetismus und Wasser – eine faszinierende Symbiose

Anmeldung erbeten

## Deutschland Tour 2024

Mi., 17.4.2024 Forum Bildungscampus  
Bildungscampus 1, 74076 Heilbronn

Do., 18.4.2024 Haus der Wirtschaft  
Seminarhaus, Geschwister-Scholl-Straße 77  
74523 Schwäbisch Hall

Mi., 11.09.2024 Landgasthof Paulus  
Prälat-Faber-Str. 2, 66620 Nonnweiler-Sitzerath

Do., 21.11.2024 RAPUNZEL-Welt  
Rapunzelstraße 2, 87764 Legau

**Referent: Heinz Breuer**, Altmünster/Österreich  
Wasserexperte und Wegbegleiter von  
Naturforscher Johann Grander

Erfahre mehr über die Wirkung des  
Naturmagnetismus und erhalte Tipps für  
eine gesündere Lebensweise!

Die Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung  
sichert einen Sitzplatz: [buero@grander.com](mailto:buero@grander.com)  
oder beim Naturscheck-Magazin



GRANDER  
WASSERBELEBUNG