

# NATURSCHECK

Das Magazin für ein neues ökologisches Bewußtsein

AUSGABE WINTER 2025

EUR 6,-



## SEELENSCHREIBEN

Interview mit dem Autor,  
Referent und Filmemacher  
**CLEMENS KUBY**

### \* DER BEOBACHTEREFFEKT

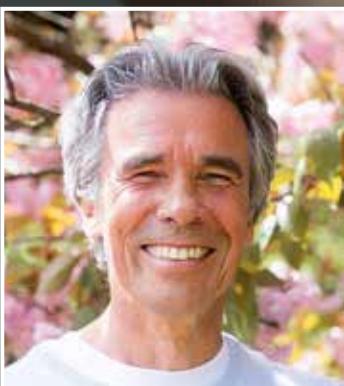
Die Welt ist das, was wir in ihr sehen

### \* AUSRUHEN, ERSTARREN, SCHLAFEN

So kommen Wildtiere durch den Winter

### \* GALVANISCHE FEINSTROMTHERAPIE

Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung



### \* KUNST MUSS INSPIRIEREND UND HEILSAM SEIN

Gedankenaustausch mit dem Kunstmaler **HANS-GEORG LEIENDECKER**



# VISIONSRÄUME – Räume für Visionen

Laßt uns gemeinsam die Zukunft gestalten. Jeder mit seiner Begabung.  
Dort, wo ihr lebt und wirkt. Analog und digital. Achtsam und bewußt.  
Im Hier und jetzt!



Seit vielen Jahren arbeiten wir an einer **gemeinsamen Vision**, die ein **neues Menschenbild** zum Ziel hat. Wir haben zahllose Texte verfaßt, tausende Gespräche geführt, Seminare und Kongresse organisiert und viele Menschen miteinander in Kontakt gebracht. Und wir haben aktiv teilgenommen an der **großen spirituellen Transformation**, inmitten derer wir uns alle befinden.

Nun möchten wir den nächsten Entwicklungsschritt gehen! Und wir laden Menschen dazu ein, die ihr volles **Potential entfalten** und unsere **Zukunft mitgestalten** wollen.

Ab 2026 planen wir, **Visionsräume** zu schaffen an Orten, wo bereits ein Fundament vorhanden ist und Menschen sich aktiv an der Weiterentwicklung der großen **Menschheitsfamilie** beteiligen. Sei es als Berater, Heiler oder Therapeuten, als Visionäre, Unternehmer oder Mediengestalter – entscheidend ist immer die **gemeinsame Vision**!

Die **Visionsräume** sind die Essenz unserer Transformationsreise. Eine lebendige Symbiose aus inspirierender Kunst, hilfreichen Methoden, natürlichen Heilmitteln und zukunftsweisenden Philosophien und Technologien – mit dem Ziel, unser Leben sinnerfüllt zu gestalten **im Hier und Jetzt**.

Jeder **Visionsraum**-Partner handelt unabhängig und nach eigenem Ermessen und ist für seine Entscheidungen selbst verantwortlich.

Neben einer gemeinsamen **digitalen Plattform**, die derzeit am Entstehen ist, bieten wir jahrzehntelange praktische Erfahrung im Bereich der Bewußtseinsbildung, Kontakt zu vielen klugen und visionären Menschen, eine gewachsene mediale Infrastruktur und zukunftsweisende Innovationen. Jeder Visionsraum kann unsere Seminare, Produkte und Dienstleistungen mit anbieten und so finanziell unabhängig sein.

So wird es **digitale Visionsräume** geben, die allen Menschen zugänglich sind – und in der „realen“ Welt die **Visionsräume vor Ort**, in denen regelmäßige Veranstaltungen stattfinden. Wie der **NATURSCHECK** folgt das Konzept keiner Ideologie, kommt ohne Hierarchien aus und lebt von gegenseitigem Respekt. Jeder Inspirierte kann seine **positiven Visionen** einbringen und mit anderen Menschen teilen.

Wer sich angesprochen fühlt und **über kreative Ideen** und **unternehmerisches Denken** verfügt, der darf sich gerne bei uns melden.

Auch **visionäre Investoren**, die einen solchen Visionsraum mitgestalten möchten, sind herzlich eingeladen. Eine Investition in eine menschlichere Zukunft ist die nobelste aller Investitionen – und eine Saat, die reiche Früchte trägt!

Machen Sie also mit! Und werden Sie **Teil einer lebenswerten Vision**!

## Weitere Informationen:

**Verlag für Natur & Mensch**  
Michael Hoppe  
[mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)  
Tel. 07945-943969



**Michael Hoppe**

Herausgeber

## Liebe Mitmenschen,

ein besonderes Jahr neigt sich dem Ende, und das Fest der Liebe steht vor der Tür. Der Jahresausklang ist immer eine gute Gelegenheit, Danke zu sagen. Danke für die große Unterstützung, die wir 2025 durch unsere Leser erfahren haben. Danke für die Wertschätzung unserer Arbeit. Danke an all jene, die sich durch die äußeren Umstände nicht von ihrem Weg haben abbringen lassen. Und Danke an die Quelle allen Lebens, die uns seit Anbeginn nährt und unser Dasein mit Licht erfüllt.

Der legendäre Bruno Gröning hat die Schöpferkraft einst den „göttlichen Heilstrom“ genannt. Jeder Mensch kann sich in jedem Augenblick damit verbinden und wird – so er vertrauensvoll glaubt – dessen heilsame Wirkung erfahren. Die Themen Selbstheilung und Selbstermächtigung spielen eine wichtige Rolle in diesem Heft. Hilf dir selbst, dann hilft dir auch das Universum, könnte man hinzufügen. Je mehr wir lernen, unsere Potentiale zu entwickeln und bewußt einzusetzen, desto unabhängiger werden wir.

Bedauerlich ist, daß die Rahmenbedingungen auch für viele „Gutwollende“ hierzulande immer schwieriger werden. Vor allem die Biobranche hat mit enormen Verlusten zu kämpfen. So wurden in den letzten drei Jahren über 400 Bioläden geschlossen, und wohl nur die Hälfte der Geschäfte wird finanziell überleben. Die Folge ist, daß die

mühsam aufgebauten Netzwerke vom Bauern bis zum Laden reißen und wir wertvolle landwirtschaftliche Flächen verlieren. Doch leider hört der Idealismus oft beim eigenen Geldbeutel auf – und seit auch Discounter „bio“ anbieten, wird die Luft für die Bio-Pioniere immer dünner.

Dem allgemeinen Abgesang auf unser schönes Land möchten wir uns aber nicht anschließen. Hierzulande erwachen immer mehr Menschen zu einem neuen Bewußtsein, und die frühere Angepaßtheit wird längst durch ein allgemeines Kopfschütteln ersetzt. Denn inzwischen schickt die dunkle Seite der Macht solch bedauernswertes „Personal“ auf die Bühne, daß man die hohen Politikerbezüge getrost als Schmerzensgeld betrachten kann. Denn neben der Selbstdemontage, die hier von vielen „Politpromis“ vollzogen wird, schreibt auch der Wächter des Karmas jede Verfehlung mit.

Während der Lichtgesandte Jesus Christus den „Versucher in der Wüste“ einst sprichwörtlich zum Teufel gejagt hat – und mit ihm seine krummen Geschäfte –, werden in der Politikerriege dubiose Milliardendeals schamlos durchgezogen und die Anweisungen bestimmter Eliten auf Gedeih und Verderb befolgt. Nach dem Motto: Lieber in der Hölle ein Fürst, als im Himmel ein Bettler. Wer schon einmal in der Hölle war, sieht das vermutlich anders.

Es braucht schon etwas Galgenhumor, um über all den Wahnsinn in der Welt lachen zu können. Doch ist das Lachen von jeher die beste Medizin. Und eines Tages werden wir alle lachen, wenn wir auf diese eigenartige Zeit zurückblicken. So wie es der österreichische Liedermacher Ludwig Hirsch einst prophezeit hat in seinem Lied: „Komm, großer schwarzer Vogel“: (frei übersetzt aus dem Österreichischen)

„Und dann fliegen wir aufi, mitten in den Himmel eini, in eine neue Zeit, in eine neue Welt. Und ich werd' singen, ich werd' lachen, ich werd' „das gibt's net“ schreien. Ich werd' auf einmal kapieren, worum sich alles dreht.“

Ja, diese Erkenntnis wünschen wir uns alle. Und das Bestreben unseres NATURSCHECK-Magazins ist, unsere Leser mit immer neuen Erkenntnissen zu versorgen. Um dies tun zu können – ohne den Humor zu verlieren – benötigen wir auch 2026 Ihre Unterstützung! Ob durch hilfreiche Ideen, heilsame Gedanken, aufbauende Worte, eine Spende oder eine Förderpartnerschaft – wir sind für jede Hilfe dankbar!

Zur Info: Für 150 Euro können Sie 100 zusätzliche Magazine „sponsieren“, inklusive der Verteilung über Lesezirkel, wo sie in Wartezimmern gleich mehrfach gelesen werden. Das ist unser reiner Selbstkostenpreis. Und falls Sie noch nicht wissen, wem Sie zu Weihnachten etwas schenken sollen, wir nehmen Ihre Geschenke gerne an. 🎅

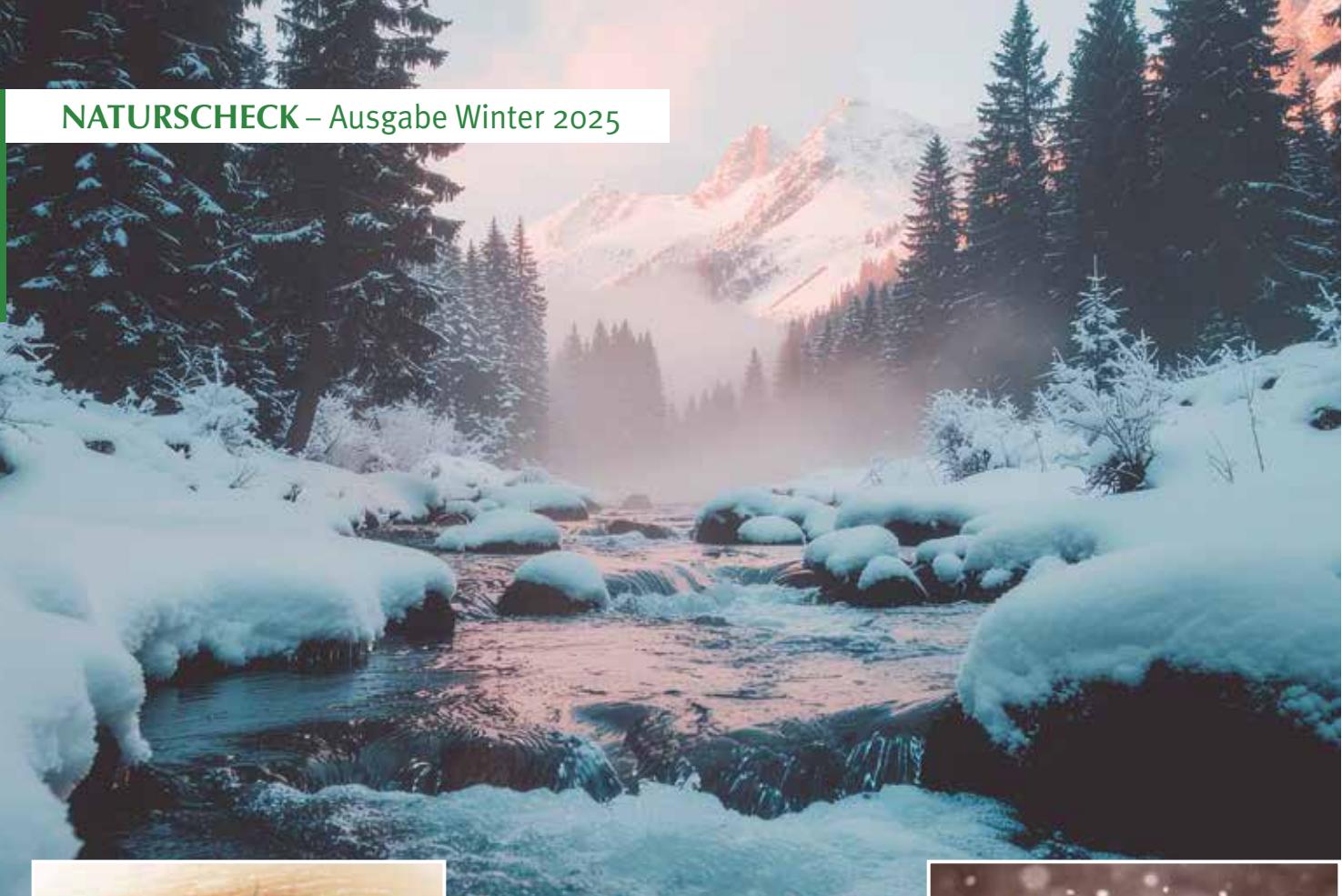
Liebe Mitmenschen, genießen Sie die Feiertage, lieben Sie Ihre Nächsten und sich selbst, und schließen Sie sich täglich an den göttlichen Heilstrom an.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und uns allen ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben.

Michael Hoppe und das  
Naturscheck-Team

### Bankverbindung:

Verlag für Natur & Mensch  
Kreissparkasse Waiblingen  
IBAN: DE56 6025 0010 0015 0551 98



12

## Der Beobachtereffekt

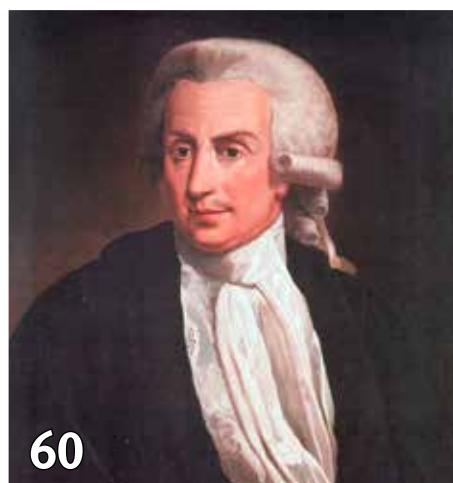
Immer mehr Menschen sind sich der Tatsache bewußt, daß es so etwas wie eine objektive Realität gar nicht gibt. Zwei Menschen betrachten dieselbe Szenerie – der eine empfindet sie als Himmel, der andere als Hölle. Jede Wahrnehmung ist an unser eigenes Bewußtsein und an unsere innere Einstellung gebunden. Wir entscheiden also selbst, in welcher Art von Realität wir leben wollen. Und nicht nur das: wir sind sogar Mitschöpfer dieser Realität!



26

## Ausruhen, erstarren, schlafen

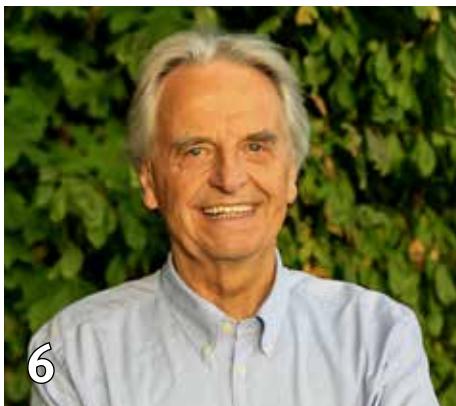
Für viele Tiere ist der Winter eine harte Jahreszeit. Rehe versuchen beispielsweise, wenig Energie zu verbrauchen. Vögel suchen die Nähe zum Menschen und bedienen sich am Futterhaus. Andere Tiere wie der Siebenschläfer verschlafen dagegen den Winter. Auch in der NATURSCHECK-Region setzen Wildtiere auf überlebenswichtige Strategien, um die kalte Jahreszeit zu überstehen.



60

## Galvanische Feinstromtherapie

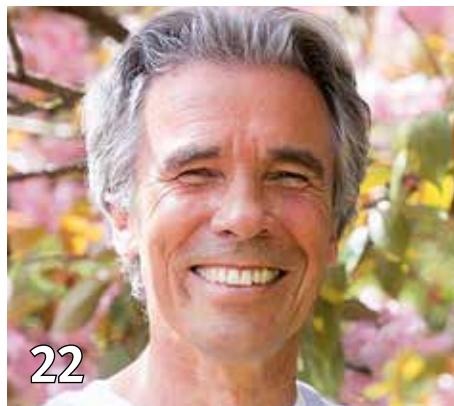
Vor einigen Jahren las ich einen Bericht über einen Mann, der schwer an Krebs erkrankt war und dem die Ärzte keine Heilungschancen mehr einräumten. Er machte sich auf die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden und landete schließlich bei der Galvanotherapie. Nachdem er ein passendes Gerät gefunden und etwas modifiziert hatte, nahm er täglich galvanische Ganzkörperbäder – und nach wenigen Monaten war der Krebs komplett aus seinem Körper verschwunden! Wie ist das möglich? Und was genau ist die Galvanotherapie?



6

## Clemens Kuby – Schreibe das Drehbuch deines Lebens um

Er ist Mitbegründer der GRÜNEN, renommierter Autor, preisgekrönter Filmemacher und Referent. Sein Bestseller und Kinofilm „Unterwegs in die nächste Dimension“ hat Millionen Menschen inspiriert und ihnen zu einem höheren Bewußtsein verholfen.



22

## Hans Georg Leiendecker – Kunst muß inspirierend und heilsam sein

In den frühen 80er Jahren kommt es für H. G. Leiendecker zu ersten Berührungspunkten mit der Malerei. Wichtigster Leitsatz dieser Zeit: „Kunst darf nicht schön sein“. So sind seine damaligen Bilder von einer Gott-verneinenden und pessimistischen Grundhaltung geprägt. Heute malt er Engel, und Schönheit ist sein Leitmotiv!



32

## Natalia Bonilla Vigo – NATAKATS – Wer Katzen liebt, dem wird das Herz aufgehen

Kritische Stimme behaupten, daß man kreative Werke, die mit Hilfe von KI geschaffen wurden, überhaupt nicht Kunst nennen darf. Natalia Bonilla Vigos außergewöhnliche Schöpfungen zeigen, daß auch in der digitalen Welt der Künstler den virtuellen Pinsel führt und seinen eigenen und einzigartigen Stil entwickeln kann.

## Interviews

- 6 Clemens Kuby – Schreibe das Drehbuch deines Lebens um
- 22 Hans Georg Leiendecker – Kunst muß inspirierend und heilsam sein
- 32 Natalia Bonilla Vigo – Natakats und andere Internetkunst
- 42 Dirk Müller – Das wahre Leben findet im Hier und Jetzt statt
- 56 Lothar Hirneise – Angst ist der schlechteste Ratgeber bei Krebs

## Regionales

- 26 Ausruhen, erstarren, schlafen – so kommen Wildtiere durch den Winter
- 29 Yogasana Crailsheim - Neueröffnung
- 31 Tiny Systems
- 38 Ayurveda-Zentrum Kirchberg
- 47 Martin Lang Immobilien
- 51 Face-Reading – Wachstum beginnt in deinem Inneren

## Marktplatz

- 74 Der Marktplatz & die Kosten
- 76 Grander
- 77 Heilen mit Licht – Die Chinesische Heillampe
- 77 Chi-Gerät – Das gestaute Chi zum Fließen bringen

## Natur & Mensch

- 20 Die Magie der Rauhnächte
- 25 Lautsänger – Gesund und vital durch lebendigen Klang
- 30 NATURSCHECK Tiny Houses – Vagabond Haven/Aurora Company
- 36 Kürbis – ein leckeres Power-Paket an Vitalstoffen!
- 62 Die fünf Urelemente der Natur

## Bewußtsein

- U2 In eigener Sache: VISIONSRÄUME – Räume für Visionen
- 12 Der Beobachtereffekt – Die Welt ist das, was wir in ihr sehen!
- 16 Aus der Welt der Polarität: Weihenacht – Das (Mani)Fest der Liebe
- 48 Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?
- 51 Gespräch im Mutterleib

## Serien

- 46 Wie retten wir unser Bargeld? – Hansjörg Stützle
- 40 Aus der Welt der Kräuter – Giersch
- 41 Biokochen mit Frau Koch – Rezept

## Gesundheit & Heilung

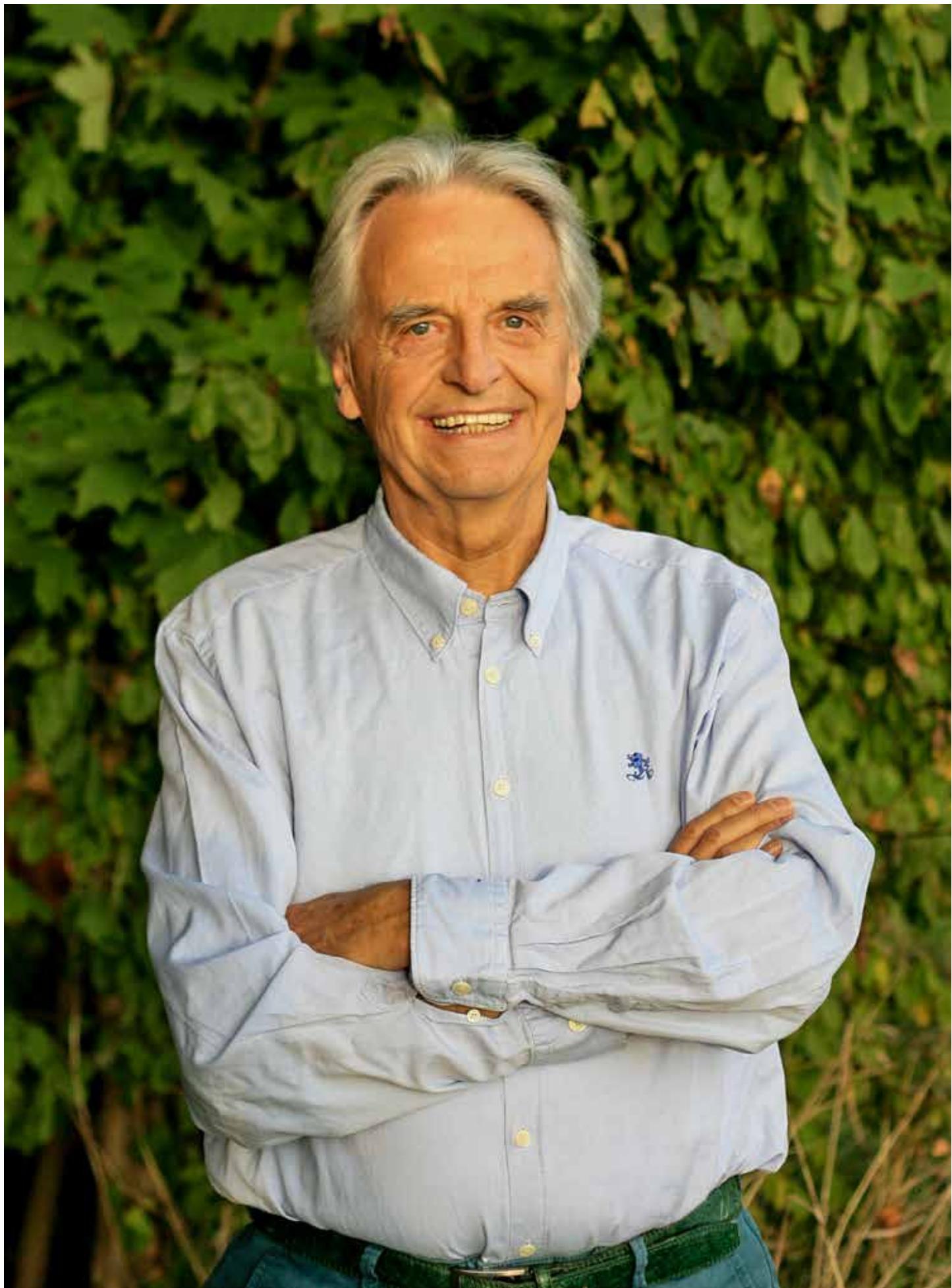
- 19 Was ist eine energetische Korrektur?
- 35 Heilpflanze Hanf
- 52 Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen – Vitametik unterstützt!
- 54 Energie- und Frequenztropfen
- 55 Heilung aus spiritueller Sicht
- 59 Zinzino – Conny Kibgis
- 60 Galvanische Feinstromtherapie

## Seminare, Buchtipps, Kleinanzeigen

- 15 Die Macht der Sprache / Die Magie der Zahlengesetze
- 11 SelbstheilungsTage
- 72 OM<sup>2</sup> – Einführung in die Eine-Minute-Methode

## Film/Musik/Buch

- 73 OM<sup>2</sup> – EINE MAGISCHE MINUTE



# Schreibe das Drehbuch deines Lebens um – Interview mit dem Autor und Filmemacher Clemens Kuby

Clemens Kuby blickt auf ein bewegtes Leben zurück. Er ist Mitbegründer der GRÜNEN, renommierter Autor, preisgekrönter Filmemacher und Referent. Sein Bestseller und Kinofilm „Unterwegs in die nächste Dimension“ hat Millionen Menschen inspiriert und ihnen zu einem höheren Bewußtsein verholfen. Ein Wendepunkt in seinem Leben war ein Sturz vom Dach, der ihn querschnittsgelähmt zurückließ. Entgegen aller medizinischen Prognosen gelang es ihm, sich vollständig selbst zu heilen – eine Erfahrung, die Clemens Kuby dazu inspirierte, seine KUBYmethode zu entwickeln.

Lieber Clemens, wir hatten ja bereits 2011 das Vergnügen, ein Interview über dein bewegtes Leben abzudrucken. Damsals war die Welt noch eine andere. Wenn du die vergangenen 10, 15 Jahre betrachtest, was hat sich denn für dich fundamental verändert in dieser Zeit?

**Clemens Kuby:** Vor 15 Jahren habe ich im Grunde das selbe gemacht wie heute, allerdings bin ich dafür permanent durch das Land gereist. Ich habe mehr in Hotelbetten geschlafen als zu Hause. Dazu habe ich immer den Zug genommen, was heute nicht mehr so einfach ist. Manchmal frage ich mich, warum die Bahn überhaupt noch Fahrpläne druckt. (lacht) Inzwischen ist es mit dem Bahnfahren hierzulande wie mit dem Fliegen in Indien. Dort geht man einfach auf den Flughafen und schaut, wann ein Flieger in die gewünschte Richtung fliegt. Und den nimmt man dann.

Was meine Arbeit angeht, hat sich 2016 bei mir alles geändert. Da habe ich ein Seminar gegeben auf Lanzarote und hatte ein Apartment direkt am Meer. An besagtem Tag stürmte es, und das Meer tobte. Neben dem Strand gab es einen großen Felsen; da bin ich hochgeklettert, um mir das Getöse anzusehen. Irgendwann stieg ich wieder herunter – und als ich am Strand ankam und mich umdrehte, war der Felsen plötzlich verschwunden. Eine riesige Welle hatte ihn komplett überrannt.

In diesem Moment dachte ich: Dir ist noch einmal das Leben geschenkt worden. Wozu? Das erste, was in meinen Kopf kam, war: Es kommt eine riesige Welle auf uns zu. Und später wurde mir klar, daß diese Welle die Digitalisierung war. Als ich wieder zu Hause ankam, habe ich meinem Team gesagt: Ab sofort filmen wir jedes Seminar, jede Fortbildung. Ihr fahrt überallhin mit.

So haben wir ein Jahr lang gedreht und dann zwei Jahre geschnitten, und hatten letztlich 1200 Videos fertig – bis Weihnachten 2019. Und dann kam Corona! Und mir wurden über Nacht alle Vor-Ort-Seminare verboten. Doch wir waren vorbereitet, und ich danke Corona heute noch. Denn es war der beste Schub für unsere Methode, den wir haben konnten.

Viele Menschen kennen Teile deiner Geschichte, die ja von der Gründung der Partei DIE GRÜNEN, über deine Karriere als Drehbuchautor und Filmemacher bis zum Entwickler der KUBYmethode unzählige Schlüsselerlebnisse zu verzeichnen hat. Das einschneidendste war sicher der Sturz von deinem Hausdach im Jahr 1981, dem die Diag-

nose „querschnittsgelähmt“ folgte. Kannst du noch einmal stichwortartig beschreiben, was in diesem Moment in dir vorging und wie du das Jahr im Krankenhaus auch mental durchgehalten hast.

**Clemens Kuby:** Nach meinem Ausstieg bei den GRÜNEN hatte ich mir mit einer Hausrenovierung ein umfangreiches Programm auferlegt. Anstatt mich auf mein Talent als Filmemacher zu konzentrieren, arbeitete ich über Jahre an einem uralten Haus in der „Hohenloheschen Pampa“ herum, alles, um es ein paar geliebten Menschen rechtzumachen. Das Haus stand an einem Hang, dessen Dachvorsprung auf der Gartenseite einen Meter über dem Boden lag, während es auf der gegenüberliegenden Straßenseite 15 Meter hinunterging.

Ich hatte mir angewöhnt, aus Bequemlichkeit die Abkürzung über das Dach zu nehmen, um in den Garten zu gelangen. An jenem Abend im Mai hatte es jedoch geregnet, und die Ziegel waren glitschig. Ich stieg also, wie so oft, aus dem Fenster heraus, auf das Dach und ... rutschte dabei in Richtung Straße ab – freier Fall, 15 Meter tief! Der Absturz dauerte nur zwei Sekunden, dennoch sah ich in Sekundenbruchteilen mein ganzes Leben an mir vorbeiziehen, unvorstellbar, als ob die Zeit stehenbleiben würde! Da lag ich nun am Boden und wußte: jetzt bist du aufgelaufen, aus und vorbei!

In diesem Augenblick mußte ich kurioserweise an meinen Religionsunterricht denken, und das, obwohl ich mit 16 aus der Kirche ausgetreten bin. Ich habe mich nämlich als Schüler mit meiner Religionslehrerin gestritten um die Frage, ob man nach dem Tod weiterlebt oder in welcher Form man das Jenseits erlebt. Für die Lehrerin gab es lediglich Himmel, Hölle und das Fegefeuer! Als ich auf dem Boden lag, gepeinigt von diesen „Höllenschmerzen“, kam mir ausgerechnet diese Lehre wieder in den Sinn, und ich glaubte allen Ernstes, ich wäre tot und schmorte nun im Fegefeuer!

Um Gewißheit über meine Situation zu erlangen, schrie ich laut, doch mir war sofort klar, daß man auch im Traum schreien konnte, ohne gehört zu werden. Ich war in einer verzwickten Situation gefangen, weil mir einfach keine Verortung gelang! Irgendwann bemerkte dann der Nachbar meine Schreie und eilte mir zur Hilfe. Der Dialog mit ihm war dann glücklicherweise derart bodenständig und im besten Hohenloherisch, daß mir klar wurde: So ein Gespräch gibt es im Fegefeuer nicht, ich mußte noch am Leben sein!

Und wann kam der Moment, der dein Leben von Grund auf veränderte?

**Clemens Kuby:** Nachdem vor Ort schnell klar war, daß ich mir bei diesem Sturz wohl die Wirbelsäule gebrochen hatte, wurde ich zunächst in das für solche Fälle spezialisierte Krankenhaus nach Bad Mergentheim transportiert. Als mein Bruder jedoch über das Unglück informiert wurde, drängte er darauf, mich in die Uniklinik nach Heidelberg verlegen zu lassen, da das dortige Hospital in den 1980er Jahren führend auf dem Gebiet war. Aufgrund der Schwere meiner Verletzung mußte ich jedoch mit dem Hubschrauber überführt werden. Es war an diesen Tagen aber nicht so einfach, schnell einen Helikopter zu finden!

Nach etlichen Telefonaten fügte es sich, daß der Kommandeur eines nahegelegenen Bundeswehrgeschwaders bereit war, den Krankentransport zu übernehmen. Wenn ich damit einverstanden wäre, Teil der militärischen Übung zu sein, die im Moment anlauft, nämlich verwundete Kameraden hinter der Front zu bergen! Mein Bruder willigte für mich ein, und wenig später stürmten vier bewaffnete Soldaten in voller Montur in das Krankenzimmer, sicherten lautstark die Gänge, „bugsierten“ mich auf einer Vakuumtrage aus dem Krankenhaus hinaus, wuchteten mich in den Hubschrauber und rasten davon, denn man wisse ja nie, wo der Feind lauert.

Damit war das Ganze aber noch nicht überstanden. Der Pilot offenbarte uns nämlich, daß sich vor uns eine mächtige Gewitterfront aufbauen würde und daß er nicht genügend Sprit im Tank hatte, um das Unwetter zu umfliegen! Es folgte ein Inferno mit prasselnden Hagelkörnern, grellen Blitzen und entsetzlichen Luftlöchern, die uns unkontrolliert auf- und abrissen – es war grausam! Zum zweiten Mal in kurzer Folge dachte ich, sterben zu müssen, aber diesmal endgültig.

Dieser Moment im Gewitter war für mich der Wendepunkt, der Moment, an dem ich mit meinem früheren Leben gebrochen habe. Dort in der Luft beschloß ich, mich von vielen Dingen zu trennen, allem voran von meinem Renovierungsprojekt, an dem derart viele Versprechen hingen. Ich wollte ja das Haus so ausbauen, daß meine Mutter darin alt werden konnte, den Nachbarn hatte ich ein Wirtshaus versprochen, meiner Frau wollte ich ein Zuhause bieten, der Bank versprach ich, die Kredite ordentlich zurückzuzahlen usw. Ich war eingespannt in ein starres Korsett und hatte durch mein Pflichtbewußtsein nie den Mut, mir einzustehen, daß ich mit den Umständen nicht mehr einverstanden war, daß sich meine Seele gegen das alles sträubte. Wenn man allerdings am Ende den Mut nicht aufbringt, zu sich zu stehen – das sehe ich heute ständig in meinen Seminaren –, wenn man also zu feige ist, sein eigenes Leben zu leben, dann ereignen sich Einschnitte, die einen völlig aus der Bahn werfen.

Loszulassen und sein Leben komplett umzukrempeln, ist quasi das Leitthema dieser NATURSCHECK-Ausgabe. Den meisten Menschen fällt Veränderung sehr schwer, da etwas in uns keine Veränderung will.

**Clemens Kuby:** Vollkommen richtig, das ist nicht einfach. Wer aber nicht auf seine Empfindung hört und sensibel mit sich umgeht, der wird schnell gelebt, der wird sich bald fernab eigener Einflußmöglichkeiten in schmerzhaften Situationen wiederfinden, die ihm das bisher so sicher scheinende

Heft aus der Hand nehmen und ihn damit zum Zaungast seines Lebens machen!

Wenn man nicht frühzeitig korrigiert und den Mut hat, sich und den Mitmenschen reinen Wein einzuschenken, läuft man Gefahr, vom Leben ziemlich heftig korrigiert zu werden. Es hilft ja nichts – spätestens nach den vielen kleinen wie großen Schicksalsschlägen muß man sein Leben sowieso anders angehen und dafür auch harte Entscheidungen treffen! Die Wahl lautet also: entweder entscheide ich mich für ein passendes Leben, oder das Leben paßt mich an. Wichtig ist bei alledem, zu sehen, daß der Schmerz Teil eines notwendigen Bewußtseinswandels ist und nicht unser Gegner! Man kann sich fragen: Will ich den Schmerz und die Unsicherheit der Lebensveränderung oder den Schmerz der Krankheit?!

Manchmal scheinen die Vorgänge zwar wie auf einem starren Gleis zu verlaufen und die Möglichkeit der Einflußnahme nicht vorhanden zu sein. Dennoch: Was aus uns wird, ist nicht in Stein gemeißelt! Wir können in unser Schicksal eingreifen, wir können extremes Leid vermeiden, wenn wir früh genug tätig werden und die Symbolik unseres Alltags intuitiv lesen lernen. Wir können sogar, und das ist das Schöne am Leben, rückwirkend die Gründe für ein Leiden auflösen, und der Körper und die Umstände richten sich nach der neu geschaffenen ursächlichen Wirklichkeit.

Das Gehirn kann zwischen Fakt und Fiktion nicht unterscheiden. Es bildet auch Synapsen aufgrund von Imaginierungen, und darin liegt das gigantische Heilungspotential. Wenn man schwere Krankheiten vermeiden will, gilt es, viel sensibler zu werden, die Zeichen schon so frühzeitig zu erkennen, daß sie erst gar nicht zum Symptom werden. In der Regel veranstalten wir jedoch zunächst einen riesigen Eiertanz, um uns dann gezwungenermaßen ein bißchen zu verändern. Das geht so lange gut, bis das Schicksal korrigierend eingreift.

Jede Krankheit ist dabei letztlich ein Zeichen dafür, daß man sein Problem vorher nicht wahrnehmen wollte und die Erkenntnis, die dadurch ignoriert wurde, nun durch Schmerz ins Bewußtsein tritt. Das Leben will eben erkannt werden, so oder so, und dafür müssen Geist und Verstand Hand in Hand gehen. Der Geist, oder die Intuition soll anführen, der Verstand oder die Ratio ausführen!

Um nochmal auf deine Selbstheilung im Krankenhaus zurückzukommen. Du hast ja allen Menschen Besuchsverbot erteilt, die an deine Querschnittslähmung „glaubten“, inklusive deiner Partnerin. Das klingt sehr radikal. Letztlich wurde dir irgendwann klar, daß wir ein Motiv, eine Vision benötigen, warum wir geheilt werden wollen. Der Wunsch, nicht mehr krank zu sein, genügt alleine nicht. Für dich war das Motiv eine Reise nach Ladakh im indischen Himalaya-Gebirge, wo du einfache Menschen treffen wolltest, die von unseren Zivilisationskrankheiten noch verschont geblieben sind. Und zwei Jahre später warst du tatsächlich dorthin unterwegs und hast dabei „ganz zufällig“ den Dalai Lama getroffen.

**Clemens Kuby:** (lacht) Ja, genau so war es. Trotz Besuchsverbot besuchte mich ein Freund im Krankenhaus, der gerade von einer Asien-Reise zurückkam. Und er erzählte mir von Ladakh. Und ganz plötzlich wußte ich, daß dieser Ort mein Ziel sein wird. Auf meine Bitte hin, versprach mir mein Freund, mich dorthin zu begleiten. Allerdings wäre dies im Rollstuhl nicht möglich.

In diesem Moment bewegte sich mein großer Zeh ganz leicht. Ich begann nun, jeden Tag aktiv an meine Genesung zu arbeiten, setzte meinen gesamten Willen ein – und nach einem Jahr verließ ich das Krankenhaus auf beiden Beinen. Die Ärzte konnten es nicht glauben...

Um es abzukürzen: Es dauerte ein weiteres Jahr, bis ich das Geld und ein Team zusammenhatte, um diese Reise durchzuführen. Denn ich wollte meine Reiseerlebnisse filmen. Als mein Freund nicht in Indien erschien, fuhren wir einfach los, viele Tage immer den Berg hinauf. Irgendwann ging es nicht mehr weiter, und wir erfuhren, daß der Dalai Lama mit einem Autokonvoi in Richtung Ladakh unterwegs war. Das Auto, in dem er saß, war wegen eines überhitzten Motors liegengeblieben. Während seine Bodyguards Wasser holten, um den Motor zu kühlen, ging ich auf sein Auto zu und betrachtete ihn durch das offene Fenster. Ich fragte ihn, wer er sei. Er lächelte und meinte, er sei der Dalai Lama. Ich hatte aber noch nie von einem Dalai Lama gehört. Letztlich lud er uns ein, ihn auf seiner Reise zu begleiten. So fuhren wir mit und filmten tagelang alles, was uns vor die Kamera kam.

Vom Dalai Lama hörte ich zum ersten Mal, daß es so etwas wie Karma, Reinkarnation und die Kontinuität des Geistes gibt. Und noch vieles andere mehr.

Eine großartige Geschichte! Es folgten ja zahlreiche Dokumentarfilme, die teilweise preisgekrönt sind wie „Unterwegs in die nächste Dimension“. Da deine Vita mehrere Bücher füllen würde, möchte ich hier noch auf deine KUBYmethode eingehen. Ich gebe ja selbst seit vielen Jahren Seminare zum Thema „Die Macht der Sprache“ und bin mir bewußt, daß Niedergeschriebenes sich sehr viel häufiger manifestiert als nur Gedachtes. Auch Fiktives löst körperliche Reaktionen in uns aus – darum weinen Kinobesucher, obwohl sie wissen, daß das Filmbut Ketchup ist, die Filmtoten später noch ein Bier zusammen trinken, etc. Was ist denn die Magie deiner Methode? Woher nimmt sie ihre heilende Kraft?

**Clemens Kuby:** Wir alle schleppen in unserer Biographie Ereignisse mit uns herum, die es uns bei klarer Sicht schwer machen würden, ein ungezwungenes Leben zu führen. Aus diesem Grund neigen wir zur Verdrängung seelischer Verletzungen. Was wir dabei allerdings nicht in Betracht ziehen: unsere Seele unterliegt einer permanenten Ausgleichsbewegung, das heißt, sie möchte Disharmonien und Konflikte nicht mit sich herumschleppen, sondern in Liebe auflösen, harmonisieren!

Der Hintergrund dazu liegt in der Tatsache, daß harmonische Zustände die geringste Energie benötigen. Nichts, das Stress macht, kann seinen Zustand lange halten. Was also fließend, ohne großen Kraftaufwand funktioniert, ist von Dauer, gesund und damit erstrebenswert.

Das Problem ist nun aber, daß wir es mit dem materialistischen Weltbild nicht schaffen, weit zurückliegende Ursachen unserer aktuellen Probleme ans Tageslicht zu befördern. Wir brauchen – wie ich oben bereits erwähnt habe – ein Weltbild, das auch dem Wesen unserer Seele gerecht wird und uns frei von den heute gängigen Barrieren dazu befähigt, das Sein in allen seinen Etappen zu durchleben!

Durch meine Erfahrung als Filmemacher bin ich mit der enormen Kraft der Bilder sehr vertraut, und ihrer Fähigkeit, Ereignisse wiederaufleben zu lassen. Bei der von mir entwickelten KUBYmethode greife ich dieses Prinzip auf und erlebe

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

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

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

Verkaufsleitung Neubau,  
Projektentwicklung, Sanierungen  
Mobil: 0152 53 76 24 19  
Uwe Reeh – Ihr Immobilien-Spezialist



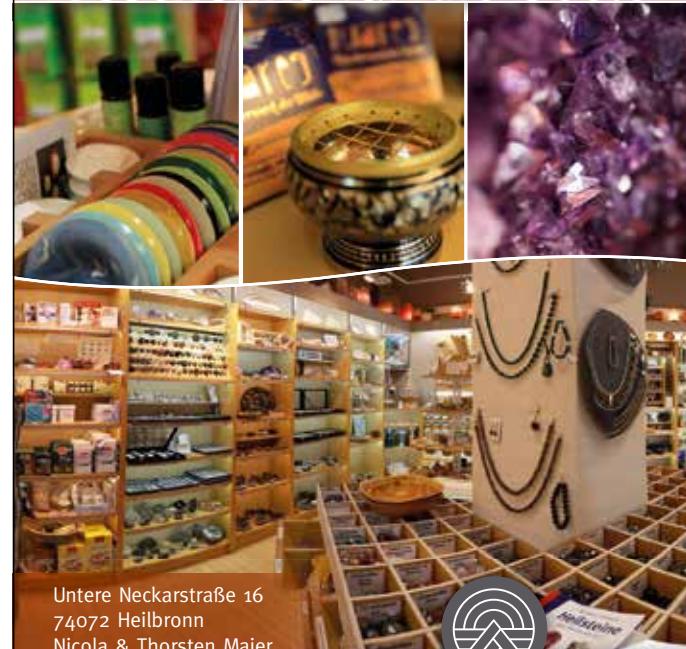
über  
44 Jahre  
Erfahrung  
am Bau!

**GARANT**  
IMMOBILIEN

Telefon: 0711 23 955-0

[www.garant-immo.de](http://www.garant-immo.de)

## Tu dir was Gutes Geschenke für die Seele



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



**WW württembergische**

**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@vertrauenvoll-beraten.de  
vertrauenvoll-beraten.de



**Ihr Fels in der Brandung.**



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





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

durch die Imagination im Jetzt noch einmal, wie ich ein Baby war, wie ich jemanden schlug, oder mich jemand schlug, wie eine mir nahestehende Person mich demütigte, usw. Das Gute ist bei dieser Herangehensweise, daß man als »Regisseur seines Lebens« diese störenden Bilder im Film auch wieder verändern kann, indem man das Drehbuch verändert! Und das funktioniert sowohl rückwirkend, wie auch für die Zukunft.

Du nennst diesen Prozeß „Seelenschreiben“. Wie kam dieser Begriff zustande?

**Clemens Kuby:** Weil ich die entscheidenden Regungen meiner Seele im Hier und Jetzt aufs Papier bringe. Diese Aufzeichnungen führen nicht nur zum Aufbrechen des Panzers, also zu starken Gefühlsausbrüchen und heftigen Tränen, sondern wegen der geradezu plastischen Selbstsicht auch zu einem Erkenntnisprozeß, durch den relativ schnell klar wird, wieso jemand schon so lange unter einem Problem leidet.

Der erste Schritt zur Heilung beginnt danach mit der Frage: Wann war meine Welt noch in Ordnung? Hierbei fährt man den Lebensfilm bis an die Stelle zurück, an der man das Gefühl hatte, daß noch alles im Lot war. Man verfolgt seinen Film von dort genau bis zur Bruchgrenze und beginnt an diesem wichtigen Punkt, die traumatische Szene seines Drehbuchs umzuschreiben. Ich kann also, nachdem ich die Brennpunkte lokalisiert habe, eine glücklichere und damit eine mich heilende, neue Wirklichkeit imaginieren und damit auch die Emotionen wandeln, die mit der alten, schmerzenden Szene verbunden waren.

Der verhängnisvolle Abschnitt meines Films wird in eine gute Szene umgearbeitet – das ist essentiell. Ich beende die ewige Flucht vor dem Unangenehmen, den Dämonen der Vergangenheit, weil ich weiß, wie ich mich von ihnen endgültig befreien kann.

Durch das Seelenschreiben kann man sich rückwirkend eine positive Wirklichkeit, ein „Happy-End“ erschaffen, wodurch die Seele ins Gleichgewicht kommt und sich augenblicklich eine Harmonisierung einstellen kann. Das ist die Heilung auf der körperlichen Ebene. Zehntausende haben sich mit dieser Methode geheilt. Wenn es uns gelingt, die Wunden der Vergangenheit liebevoll zu heilen, dann prägen wir somit auch gleichzeitig unser Handeln für die Zukunft.

Lieber Clemens, es gäbe noch so vieles zu erzählen, doch leider ist der Raum in einem Printmagazin begrenzt. Ich danke dir herzlich für das Gespräch und freue mich schon auf das nächste Mal.

*Das Gespräch führte*  
Michael Hoppe

*Weitere Informationen:*  
www.kuby.info  
YouTube/Clemens Kuby  
Facebook/KUBYmethode  
Telegram/KUBYversum

# NATURSCHECK – SelbstheilungsTage 2026

In jedem Menschen steckt ein Heiler. Wir können sowohl zu unserer eigenen als auch zur Genesung anderer Menschen aktiv beitragen. Dazu bedarf es keiner schwer erlernbaren Techniken und auch keines Universitätsstudiums. Es genügt, sich innerlich richtig einzustellen und sich für die Heilkraft zu öffnen. Wir haben alle Schlüssel zur Heilung selbst in der Hand!



Hilf dir selbst, dann hilft dir auch das Universum! Unter diesem Motto finden die SelbstheilungsTage 2026 statt. Dabei steht nicht die „Theorie des Heilens“ im Mittelpunkt, sondern die sofortige praktische Umsetzung. In Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern demonstrieren wechselnde Referenten, wie wir durch bewußtes Atmen, Einströmenlassen der Heilenergie, Visualisierung, Perspektivwechsel, Vergebung, Hingabe – und durch die Transformation unserer eigenen inneren Einstellung – der universellen Heilkraft die Tür öffnen können.

Da die gesamte Schöpfung auf unser Heilsein ausgerichtet ist, hält auch die Natur viele Heilmittel bereit, von denen wir permanent umgeben sind. Einige dieser natürlichen „Heiler“ werden ebenfalls Thema bei den Veranstaltungen sein.

Wahre Heilung beginnt immer mit Selbsterkenntnis und mit dem Mut, alte, überholte Vorstellungen loszulassen. Und natürlich mit der praktischen Umsetzung! Nur zu wissen, wie etwas funktioniert, bringt uns keinen Schritt weiter. Wir müssen es tun! Nur dann gelingt Veränderung. Bei jedem Termin wird daher praktisches Wissen vermittelt. Die Einnahmen gehen an die aktuell vom NATURSCHECK unterstützten Natur- und Tierschutzprojekte.

## Unter anderem kommen folgende Techniken zum Einsatz:

- Das A&O der Selbstheilung – Bruno Gröning und der göttliche Heilstrom
- Jin Shin Jyutsu nach Jirô Murai – Heilströmen mit den eigenen Händen
- Seelenschreiben nach Clemens Kuby

- 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
- Wie Sprache heilt, anstatt zu verletzen
- Streß- und Traumaabbau durch Yoga
- Befreie deinen Geist durch Kung-Fu ...

**Eine wichtige Information:** Jeder SelbstheilungsTag steht für sich und behandelt andere Themen! Sie können sich also für eine Veranstaltung oder auch für mehrere anmelden. Bei Mehrfachanmeldungen erhalten die Teilnehmer 20 Euro Rabatt ab der 2. Teilnahme.

## Termine im 1. Quartal 2026:

**4.1.2026, 18.1.2026, 8.2.2026,**

**1.3.2026 und 22.3.2026,**

jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Kosten je Veranstaltungstag:** 120.- Euro zzgl. 30.- Euro für biologisch-vegetarisches Mittagessen, Obst, Getränke etc. (Ab der. 2. Anmeldung 100.- Euro zzgl. 30.- Euro Verpflegung)

**Seminarleitung:** Michael & Egle Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber & weitere Referenten

**Seminarort:** Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

## Weitere Informationen und Anmeldung:

Verlag für Natur & Mensch

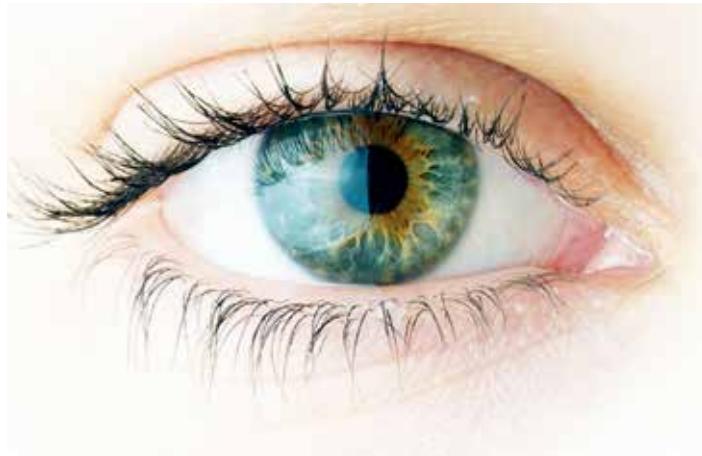
Michael Hoppe

Tel.: 07945-943969

E-Mail: mh@naturscheck.de

# Der Beobachtereffekt! – Die Welt ist das, was wir in ihr sehen!

Immer mehr Menschen sind sich der Tatsache bewußt, daß es so etwas wie eine objektive Realität gar nicht gibt. Zwei Menschen betrachten dieselbe Szenerie – der eine empfindet sie als Himmel, der andere als Hölle. Jede Wahrnehmung ist an unser eigenes Bewußtsein und an unsere innere Einstellung gebunden. Wir entscheiden also selbst, in welcher Art von Realität wir leben wollen. Und nicht nur das: wir sind sogar Mitschöpfer dieser Realität!



Albert Einstein war mit seiner Relativitätstheorie ein Botschafter für ein neues Denken. Während die sichtbare und fühlbare Materie lange als objektives Maß aller Dinge galt und der Mensch als Sklave seines Schicksals, eröffnet uns die Quantenphysik ganz neue Horizonte. Bei bestimmten Experimenten zeigt sich, daß sich Meßergebnisse verändern, je nachdem, ob bei diesen Experimenten ein Beobachter anwesend ist oder nicht.

Dieser sogenannte „Beobachtereffekt“ wird zwar noch immer von der rein rationalen Wissenschaft abgelehnt, er ist jedoch eine der wichtigsten Erkenntnisse, um das Wesen der Realität wirklich zu erfassen. Und dieser Beobachtereffekt hat noch eine weitere Dimension: Experimente werden nicht nur durch die Anwesenheit eines Beobachters beeinflußt, sondern auch durch dessen innere Einstellung und durch den Grad seiner Bewußtheit.

## Euch geschehe nach eurem Glauben!

Vor einigen Jahren hielt der bekannte Gehirnforscher Gerald Hüther eine Rede auf einem großen Ärztekongreß. Dabei erläuterte er die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns und stellte den anwesenden Ärzten eine provokative Frage: „Wie können Sie erwarten, Ihren Patienten wirklich helfen zu können, wenn Sie nicht an sie glauben?“

Es herrschte Schweigen im Raum, und viele der anwesenden Ärzte schüttelten den Kopf und wußten nicht so richtig, worauf Professor Hüther hinauswollte. „Was hat Glauben mit objektiver Wahrnehmung zu tun? Mit Diagnosen, Blutwerten und wissenschaftlich belegten Fakten?“

Um die Quintessenz dieser Frage zu verstehen, spielen wir doch einfach einmal eine „reale Situation“ durch: Herr

Maier fühlt sich seit Längerem unwohl und geht zum Arzt. Dieser beginnt mit der Diagnose, schiebt Herrn Maier in die Röhre, schickt sein Blut an ein Untersuchungsinstitut – und hat dann eine schlechte Nachricht für ihn: „Herr Maier, Sie haben Krebs. Da kann man nichts machen. Sie haben noch drei Monate zu leben.“

Herr Maier, ein guterzogener, medizingläbiger Mensch, geht nach Hause und macht sein Testament. Pünktlich zum angegebenen Termin stirbt er und gibt seinem Arzt damit Recht!

Herr Schmidt wird ebenfalls von seinem Arzt ins Besprechungszimmer gerufen und über seinen Gesundheitszustand aufgeklärt. Der Arzt legt ihm dabei die Hand auf die Schulter und sagt: „Lieber Herr Schmidt, Sie haben zwar derzeit eine unangenehme Diagnose, aber Sie wissen: Das ist nur eine Momentaufnahme! Wir haben unser Schicksal selbst in der Hand. Unser Körper hat gewaltige Selbstheilungskräfte, und die Kunst ist, diese zu aktivieren. Ich glaube an Sie! Das bekommen wir gemeinsam hin!“

Wer von den beiden Kandidaten hat wohl die größere Chance, sich wieder von seiner „Krankheit“ zu erholen? Und welchen Einfluß hat die Einstellung des Arztes?

Natürlich könnte man nun die Ratio einschalten und sich sagen: Ist doch alles Quatsch! Das Schicksal ist unabwendbar, und Diagnose ist Diagnose. Ja, das könnte man, wenn man noch dem alten Denken anhängt und das Leben als eine Art Sammelsurium aneinandergereihter Zufälle begreift. Wer jedoch ganzheitlich denkt und an die Macht des Unterbewußtseins glaubt, der weiß, worauf Professor Hüther hinauswollte.

„Euch geschehe nach eurem Glauben“ ist ein alter Bibelsatz, den Jesus Christus einst geäußert haben soll, als er darum gebeten wurde, einen Menschen zu heilen. Als er einer blinden Frau gegenüberstand, fragte er zuerst die Anwesenden: „Glaubt ihr, daß ich solches tun kann?“ Sie antworteten ihm: „Ja, das glauben wir.“ Da rührte er ihre Augen an und sprach: „Euch geschehe nach eurem Glauben.“ Und ihre Augen wurden geöffnet.

## Optimismus versus Pessimismus

So mancher Wissenschaftler wird nun ebenfalls den Kopf schütteln und dieses Beispiel als typisch esoterische Märchengeschichte abtun. Im besten Falle als „Placeboeffekt“, der in einem von tausend Fällen vorkommt und daher keine Beweiskraft hat. Und das ist sein gutes Recht! Denn jeder

Mensch ist der Schöpfer seines eigenen Gedankenuniversums. Jedem geschieht nach seinem persönlichen Glauben. Und wenn ein Arzt glaubt, daß es für seine Patienten keine Hoffnung gibt, dann gibt es die auch nicht. Zumindest in seiner Vorstellungswelt! Wie der Patient darauf reagiert, liegt in dessen Verantwortung!

Der bekannte Bewußtseinsforscher Rupert Sheldrake erzählte uns vor einigen Jahren im NATURSCHECK-Interview über Bewußtseinsexperimente, die in London jahrzehntelang durchgeführt wurden. Auch diese befaßten sich mit dem Thema „Glauben und Realität“. Bei den Experimenten wurden eine Gruppe von Optimisten und eine Gruppe von Pessimisten nacheinander durch einen langen Flur von einem Zimmer in ein anderes geschickt. In der Mitte des Flurs lag ein Geldschein auf dem Boden. Was glauben Sie, passierte?

95 % der Optimisten sahen diesen Geldschein und hoben ihn auf. Bei den Pessimisten waren es lediglich 50 %, die diesen Geldschein überhaupt wahrnahmen. In ihrer Vorstellungswelt war der Gedanke, Glück zu haben und irgendwo Geld zu finden, ausgeblendet. Daher war der Geldschein nicht Teil ihrer Realität.

Menschen, die in dem Bewußtsein erzogen wurden, wertvoll, klug und einzigartig zu sein, tun sich um ein Vielfaches leichter, positive Situationen in ihr Leben zu ziehen oder die ihnen gebotenen Erfolgschancen bewußt zu erkennen, als Menschen mit einem Minderwertigkeitskomplex.

Mit unserer „Vorstellung“, wie die Welt ist, erschaffen wir unsere Realität jeden Tag neu. Und die Realität fügt sich unserem Glauben. Daher ist ein bewußtes positives Denken nicht nur ein momentaner Stimmungsaufheller, sondern bereits der erste Schritt in eine positivere Zukunft.

## Wie unser Gehirn funktioniert

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, daß wir alle in unserer eigenen, ganz persönlichen Gedankenrealität leben. Wir denken täglich ca. 50.000 bis 60.000 Gedanken, und ca. 95 % dieser Gedanken sind dieselben, die wir gestern gedacht haben. Unser gewohnheitsmäßiges Denken ist also der eigentliche Schöpfer unserer Realität.

Wer sein Leben nachhaltig verändern möchte, muß also zuerst einmal sein Denken und im tieferen Sinne seine Einstellung ändern. Diese Tatsache hat weniger mit Philosophie, als mit der Funktionsweise unseres Gehirns zu tun. Da permanent unendlich viele Eindrücke auf uns einprasseln, hat unser Gehirn gelernt, unsere Sinneswahrnehmungen zu „filtern“. Der Wächter an der Tür läßt nur das herein, was unserer Vorstellungswelt entspricht.

Nehmen wir als Beispiel das menschliche Sehen. Früher glaubte man, die Augen seien eine Art Fenster, durch welches wir von innen heraus eine objektive Welt betrachten. Und alle sehen dabei dasselbe, nämlich „die“ Realität! Heute wissen wir, daß unsere Sehnerven nur elektromagnetische Impulse aus der Außenwelt einfangen, diese an unser Gehirn weiterleiten und das Gehirn sie in „Hologramme“ umwandelt. Diese von unserem Verstand erzeugten Hologramme sehen wir mit unserem „inneren Auge“, also mit unserem Bewußtsein. Und je nachdem, wie wir „eingestellt“ sind, empfinden wir sie

als positiv oder negativ, als schön oder unschön, als wichtig oder unwichtig, als wahr oder falsch.

Diese Bewertung kann sich jedoch in Sekundenschnelle ändern, wenn sich unsere Stimmung oder unsere innere Einstellung ändert. Realitätswahrnehmung ist also zutiefst subjektiv und immer „relativ“ und an unseren aktuellen Bewußtseinszustand gebunden. Sind wir achtsam und offen, sehen wir mehr. Sind wir in einem Zustand der Unbewußtheit (Frust, Wut, Stress, etc), entsteht der sogenannte Tunnelblick. Der Horizont verengt sich.

Auch das Thema Erfahrung spielt bei der Wahrnehmung eine wichtige Rolle: Denn wenn unsere Sehnerven etwas wahrnehmen, das unser Verstand noch nicht kennt, blendet er es ebenfalls aus. So wie der Verstand des Pessimisten den Geldschein ausblendet, da er nicht dem aktuellen Glaubensmodell des betroffenen Menschen entspricht.

Das heißt, wir sehen nicht das, was wirklich da ist, sondern das, was wir glauben bzw. das, was wir für möglich halten! Der Rest fällt durch unser Verstandesraster. Wer also mehr sehen oder erleben möchte, der muß zuerst einmal bereit sein, seinen Horizont zu erweitern. Dann öffnet sich ihm eine zusätzliche Dimension, und die Wahrnehmungsfähigkeit nimmt zu.

## Du bist, was du denkst, daß du bist

Daß es dem reinen Verstandesmenschen schwerfällt, über seinen Horizont hinauszublicken, ist kein Geheimnis. Wer an Dogmen festhält und überzeugt ist, daß es nichts Neues in der Welt zu entdecken gibt – auch dem geschieht nach seinem Glauben! Er entdeckt nichts Neues in der Welt!

Noch immer streitet die „objektive Wissenschaft“ ab, daß es mehr gibt zwischen Himmel und Erde als das, was man mit Instrumenten sehen oder messen kann. Und das ist nicht schlimm. Auch die Skeptiker haben ihre Funktion in unserer Welt. Einer muß ja schließlich die Zügel festhalten, wenn die jungen Gäule wie wild in alle Richtungen davongaloppieren.

Und nach Jahrhundertelangem „blinden Glauben“, in dem man alles für möglich hielt und doch keinen richtigen Zugang fand zu den Funktionsweisen des menschlichen Bewußtseins, ist nun eine Mischung aus Offenheit und Vernunft gefragt. Moderne Spiritualität ist daher keine Abkehr von der Materie, sondern ein tieferes Verständnis für die vollkommen göttliche Schöpfung!

So haben große Wissenschaftler wie Albert Einstein oder Max Planck nicht versucht, in „esoterische“ Höhen vorzustossen, sondern tiefer in das Wesen der Materie einzutauchen. Mit der demütigen Erkenntnis, daß sowohl das Kleine als auch das Große nach denselben vollkommenen Gesetzmäßigkeiten funktioniert. Alles wird durch die natürlichen Schöpfungsgesetze in einem natürlichen Gleichgewicht gehalten. Der Einzige, der noch immer „glaubt“, über der Natur zu stehen, ist ... der Mensch!

Daher ist es nun an der Zeit, daß wir Menschen erkennen, wer wir wirklich sind und welche Aufgabe wir in dieser Schöpfung haben. Wenn wir dazu noch begreifen, daß nicht nur unsere Handlungen, sondern jeder unserer Gedanken

einen Einfluß hat auf das große Ganze, dann wird uns auch bewußt, daß wir bereits heute Mitschöpfer sind an unserer gemeinsamen Realität.

So wie wir die Welt sehen, so ist bzw. wird sie – da sich die Materie nach dem Bewußtsein derer richtet, die auf sie einwirken. Je mehr Bewußtheit und je mehr persönliche Überzeugung wir bei der Betrachtung einsetzen, desto wahrscheinlicher ist es, daß sich unsere Vorstellungen verwirklichen.

## Zeit des Erwachens

Wir beginnen erst zu erfassen, welche unermeßlichen Potentiale wir in uns tragen! Und daß mit jeder Gabe auch eine große Verantwortung verbunden ist. Darum heißt es: „Wem viel gegeben ist, von dem wird auch viel verlangt.“

Um weise mit dem umzugehen, was uns gegeben wurde, müssen wir zu einem neuen, einem höheren Bewußtsein erwachen. Wir müssen uns sowohl der Schöpfungsgesetze als auch der Konsequenzen unseres Tuns voll bewußt sein. Sonst werden wir weiter wie der sprichwörtliche Zauberlehrer an der Welt herumexperimentieren und immer wieder erleben müssen, welche unangenehmen Konsequenzen dies hat. Der Prozeß des Erwachens ist bereits in vollem Gange. Überall wird neues Licht verbreitet durch Menschen, die in sich selbst neugeworden sind. Sie lösen sich von dem alten

konditionierten, begrenzten Denken und betrachten die Welt durch die Augen der Erwachten. Und dadurch verändert sich die Welt!

Alles beginnt mit unserer inneren Einstellung! Sind wir überzeugt, daß es eine höhere Ordnung gibt, die alles richtet und der wir von ganzem Herzen vertrauen können, dann spüren wir geradezu, wie alles fließt und seinen natürlichen Gang nimmt. Glauben wir das Gegenteil, dann tragen wir zu noch mehr Chaos in der Welt bei. Uns geschieht nach unserem Glauben.

Unsere innere Einstellung ist wie ein Energiekanal, durch welchen höhere Kräfte in die Wirklichkeit fließen. Denken wir „positiv“, beginnen sich die schöpferischen Kräfte positiv auszuwirken. Denken wir „negativ“, bewirken sie das Gegen teil. In diesem einfachen Bild steckt eine tiefe Magie!

Je mehr Menschen sich nämlich dazu entscheiden, zu einem höheren Bewußtsein zu erwachen, jeden Widerstand gegen die Welt aufzugeben und sie stattdessen durch die Augen der Liebe zu betrachten, desto lichtvoller und schöner wird sie.

*Autor:*  
Michael Hoppe

## Beratung: Laß die Illusionen los! – Werde, der du bist!

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit Sinnfragen. Ich habe mehrere Bücher geschrieben und zahlreiche Ausbildungen gemacht, u.a. im systemischen und im Coaching-Bereich. Seit vielen Jahren berate ich Menschen und Unternehmen und leite bewußtseinsbildende Seminare. Philosophie und Psychologie sind meine ständigen Begleiter. Von jeher war es mein Anliegen, zu verstehen, warum wir auf diesem Planeten leben und was unsere persönliche Aufgabe ist. Denn ohne diese Erkenntnis ergibt unser „Da-Sein“ keinen tieferen Sinn.



Meine besondere Gabe sehe ich in der Fähigkeit, mich in andere Menschen hineinspüren zu können und komplexe Zusammenhänge in eine gut verständliche Sprache zu übersetzen. Dabei zeigen sich Lösungswege, die jeder für sich selbst gehen muß. Denn jeder Mensch ist ein einzigartiges Wesen und hat seinen einzigartigen, ganz persönlichen, Weg.

Das Ziel ist immer die Selbsterkenntnis und die bewußte Selbstermächtigung. Denn wir sind zu weit mehr fähig, als wir vielleicht ahnen – wenn wir zu uns selbst zurückfinden. Wie in meinem Artikel „Der Beobachtereffekt“ beschrieben, richtet sich die Realität nach unserem Glauben. Und wer wahrhaft glaubt, kann bekanntlich Berge versetzen.

Wenn Sie meine Sicht der Dinge anspricht und Sie offen sind für Veränderung, nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf. Nach einem telefonischen Vorgespräch klären wir die weitere Vorgehensweise und vereinbaren einen Termin. Immer auf Augenhöhe – und von Mensch zu Mensch. Und immer lösungsorientiert.

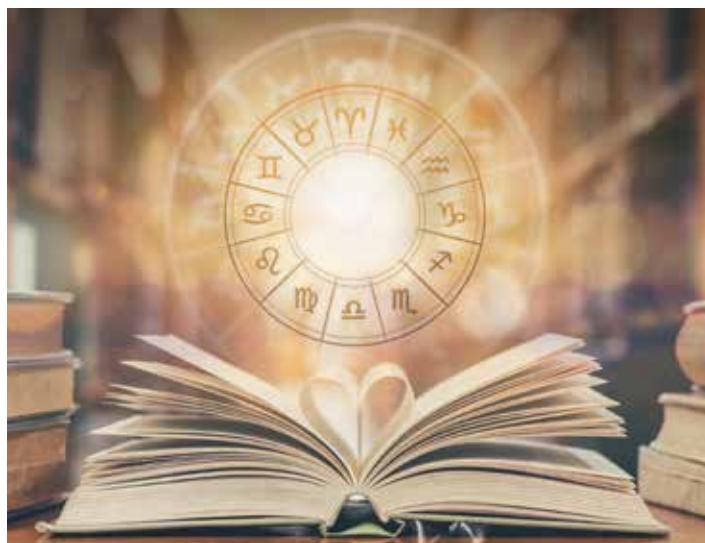
Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

### Kontakt & Terminvereinbarung

Michael Hoppe  
Im Gogelsfeld 11  
71543 Wüstenrot  
Tel. 07945-943969  
mh@naturcheck.de

# Tagesseminar: DIE MACHT DER SPRACHE

Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte!



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

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. Denn am Uranfang war das Wort!

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

- Deutsch – die Sprache des Geistes!
- 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 und vieles andere mehr...

**Termine in Wüstenrot 2025/2026:**

**28.12.2025 – 25.1.2026 – 22.2.2026 –**

**29.3.2026 – 26.4.2026**

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 grobstoffliche 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 2025/2026:**

**27.12.2025 – 24.1.2026 – 21.2.2026 –**

**29.3.2026 – 25.4.2026**

– jeweils von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Seminarkosten:**

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

**Seminarleitung:**

Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

*Weitere Infos und Anmeldung:*

Tel: 07945-943969

E-Mail: mh@naturscheck.de

# Aus der „Welt der Polarität“ – Winter 2025

Liebe Mitmenschen, in dieser Winterausgabe möchten wir ein besonderes Ereignis beleuchten, nämlich die Weihenacht, das christliche „(Mani)Fest der Liebe“. Denn niemals war die Liebe notwendiger als heute. Wir befinden uns inmitten einer menschengemachten existentiellen Krise, für welche vor langer Zeit von einem Lichtbringer der Satz geprägt wurde: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Damit diese Krise nicht in einer Katastrophe endet, sondern baldmöglichst in eine schmerzfreie Neugeburt übergeht, sollten wir uns wieder auf das Wesentliche besinnen und die Liebe endlich wieder in unsere Herzen lassen.



Im Corona-Jahr 2020 fand ich den vorweihnachtlichen Gemeindebrief der evangelischen Kirche in meinem Briefkasten. Obwohl ich konfessionslos bin, bin ich doch ein tief gläubiger Mensch. In allen Weltreligionen finde ich Anhaltspunkte dafür, daß die göttliche Schöpfung vollkommen und der Sinn des Lebens die Suche nach der Wahrheit ist. Mein tiefstes Sehnen ist, mich eines Tages all der Gnaden würdig zu erweisen, die ich tagtäglich empfange – meist ohne sie bewußt wahrzunehmen oder gar von Herzen dankbar dafür zu sein.

## Der Freigeist Jesus Christus

Da ich den Gemeindebrief nicht lese, wollte ich ihn gerade auf den Stapel anderer „Werbeprospekte“ legen, als mein Blick die Rückseite streifte. Dort stand geschrieben: „Wer zu

mir kommt, den werde ich nicht abweisen.“ (Joh. 6,37) Erst als ich genau hinsah, erfaßte ich, daß dieser Satz von Jesus Christus stammt, der sicher eine etwas andere Einstellung zu all dem gehabt hätte, was wir heute erleben. Ich bin überzeugt: Er hätte die Menschen nicht in Rechte und Linke oder in Gläubige und Ungläubige aufgeteilt, er hätte keine „Brandmauern“ errichtet, hätte die Spaltung der Gesellschaft nicht mit Macht vorangetrieben und die Freigeister zu Abtrünnigen oder gar Ketzern erklärt. Er war selbst Freigeist, hat sich nicht an die oft unsinnigen Glaubensregeln gehalten und seine Meinung offen vertreten. Was ihm schließlich zum Verhängnis wurde.

Heute würde man ihn wohl „Querdenker“, „Esoteriker“ oder „Anarchist“ schimpfen, oder ihm gar seine Zurechnungsfähigkeit absprechen, weil er „Selbstgespräche mit dem Vater“ führt. Und während ich so nachdachte, fiel mir eine geradezu irrwitzige Überschrift aus dem Jahre 2020 wieder

ein. Spiegel-Kolumnist Christian Stocker hatte den Lesern erklärt: „Jesus hätte seine Oma (an Weihnachten) nicht besucht.“ Was wohl soviel heißen sollte wie: Auch der größte Heiler der Menschheitsgeschichte fürchtet sich vor dem schrecklichen „Killervirus“ und hält sich – am Fest der Liebe – fern von denen, die er liebt.

Welches Weltbild hat ein Mensch, der eine solche Aussage tätigt? Oder sollte man fragen: Wie wenig traut er nicht nur dem Lichtgesandten Jesus Christus, sondern auch allen anderen spirituell orientierten Erdenbewohnern zu, die ihr Dasein nicht auf das rein Materielle begrenzen?

Diese Überschrift ist für mich geradezu sinnbildlich für die Kluft zwischen einer rein materialistischen und im Grunde gottlosen Welt und der Welt von Spiritualität und Glauben. Ich möchte nicht behaupten, daß der Glaube allein gegen alle Unbilden des Lebens „immunisiert“. Der fehlende Glaube jedoch ist eine Krankheit an sich, die den Menschen nach und nach zersetzt und ihm jeglichen inneren Halt nimmt. Wer an nichts glaubt als an die Materie, der hat natürlich nur begrenzte Wirkmöglichkeiten. Jede Ursache und jede Wirkung ist für ihn materiell, und außer materiellen Dingen kann nichts wirklich von Bedeutung sein.

Ganz plötzlich ergriff mich ein tiefes Mitgefühl mit dem Kolumnisten „Christian“, der – falls er nicht gelogen hat – wohl tatsächlich glaubte, was er von sich gab. Der lieber seine alte Großmutter einsam und alleine an Weihnachten in ihrem Altenheimzimmer sitzen und leiden ließ, als „etwas zu riskieren“. Der sicher auch kein Verständnis hätte für einen mutigen Freigeist Jesus, von dem überliefert ist, daß er – entgegen jeder medizinischen Empfehlung – zu hoch infektiösen Aussätzigen und Leprakranken ging und sie heilte und tröstete. Weil er sich eben nicht fürchtete vor Mutter Natur und ihren Geschöpfen, die uns angeblich überall bedrohen und uns nach dem Leben trachten.

Dieser Jesus Christus beschäftigt mich auch heute – und nicht nur, weil wir in Kürze wieder einmal seinen Geburtstag feiern werden.

## Die Weihenacht – Das (Mani)Fest der Liebe

Apropos Geburtstag! Beginnen wir am Anfang, in der ersten Weihenacht, als in einem kleinen Stall zu Bethlehem ein Kind geboren wurde, dessen Schicksal uns bis heute bewegt. Es geschah dies zu einer Zeit, in der es finster war auf diesem Planeten, in der Völker andere Völker versklavten und Menschen auf dem Marktplatz gekreuzigt oder gesteinigt wurden.

Die Reise nach Bethlehem war für Jesus' Eltern nötig geworden wegen der Volkszählung. Da es noch keine Tracking-App oder andere Überwachungsinstrumente gab, mußten sich alle Bürger an ihren Geburtsorten einfinden, damit man sie kontrollieren und registrieren konnte. Und da zudem kein Herbergszimmer frei war, mußte eben ein Stall als Unterschlupf dienen.

Machen wir einen Zeitsprung: Jahrhundertelang wurde dieser Geburtstag Christi, die Weihenacht, als Fest der Liebe gefeiert. Menschen erinnerten sich an die frohe Botschaft, sie besannen sich, versöhnten sich und verziehen einander. Man wollte dem Beispiel des Liebesboten folgen, und es soll-

te einen Heiligen Abend lang Frieden herrschen auf Erden. Man betete, man sang und musizierte. Und man schmückte gemeinsam den Christbaum, der den Aufbau der Schöpfung symbolisiert:

Ganz oben der Stern, das Licht, die Lebensquelle. Dann Ebene um Ebene, sich nach unten ausbreitend, die Schöpfung selbst, in all ihrer Vielfalt, „dekoriert“ mit den Gaben des Schöpfers, die dem Menschen Tag um Tag zuteilwerden. Der Baum umringt von leuchtenden Augen und strahlenden Gesichtern.

Irgendwann jedoch wurde aus diesem besinnlichen Zusammensein eine Art „Geschenke-Schlachtfest“, bei welchem ungeduldige Kinder hastig verpackte „Spielekonsolen“ aus Papierleichen rissen und – anstatt ein Weihnachtslied anzustimmen – das neueste Killerspiel an ihrem Computer feierten. Die stolzen Eltern erhielten ein kurzes Kopfnicken als Dankeschön und machten sich wieder über den Festbraten her. Liebe Mitmenschen, wie konnte es so weit kommen?

Was ist nur mit uns geschehen, daß wir das goldene Kalb anbeten, anstatt uns auf die wahren Werte zu besinnen? Wie können wir uns von lichtblinden Demagogen dazu verleiten lassen, unsere Schicksalsgemeinschaft als suchende Menschen völlig aus den Augen zu verlieren, uns gegenseitig nicht nach Seelenadel oder Geistesreife zu bewerten, sondern nach Geimpft- oder Ungeimpftsein, oder nach kultureller oder politischer Gesinnung?

Jener besagte Jesus Christus lebte in einer Zeit, in welcher die verstandesklugen Römer ihre Untertanen durch das Prinzip von „Teile und herrsche“ kontrollierten, indem sie den unterworfenen Völkern Regeln an die Hand gaben, die zur immerwährenden Spaltung der Gesellschaft führten. Denn kein Volk ist leichter zu beherrschen als ein angstvolles, uneiniges, orientierungsloses.

Ist das heute so viel anders? Werden nicht auch wir beständig „aufgeteilt“ in ideologische, politische, religiöse und andere gesellschaftliche „Glaubensgruppen“, die angeblich alle miteinander in Konkurrenz stehen? Sind wir nicht fest davon überzeugt, daß wir uns mit unseren Mitmenschen messen müssen, um unseren Platz in dem begrenzten Erdenraum nicht zu verlieren? Sind wir nicht alle nicht nur äußerlich, sondern auch in uns selbst gespalten, weil wir den Weg zurück zur Einheit nicht mehr finden?

## Die Christus-Botschaft

Wir wissen nicht, wie Jesus seine Kindheit und Jugend verbrachte. Wir wissen nicht, ob er unter dem sicher oft groben und unbewußten Verhalten seiner Mitmenschen litt. Ob er zweifelte, ob er Sorgen hatte, ob er durch seine besondere Art ein Außenseiter war. Ob seine heilerischen Fähigkeiten bereits in jungen Jahren zum Durchbruch kamen oder erst später.

Auch zwischen der Begegnung mit Johannes dem Täufer in sehr jungen Jahren und dem dokumentierten Wirken als reifer Erwachsener klafft eine jahrelange Lücke, die bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Spekulationen führte. Die einen behaupten, Jesus sei nach Indien gegangen und von Buddhisten unterrichtet worden, die anderen warten mit noch exotischeren Lebensläufen auf.

So wie die katholische Kirche später die sogenannten heidnischen Festtage der Naturvölker vereinnahmt hat und diese in „christliche Feiertage“ verwandelte, so wird auch die Lichtgestalt Jesus Christus gerne von denen vereinnahmt, die ihre Philosophien „aufwerten“ möchten. Das ist typisch menschlich, die Welt vor allem durch die eigene Brille zu betrachten.

Was für mich selbst bedeutungsvoll ist, sind die Kernaussagen und Gleichnisse, die einen Widerhall in der eigenen Seele finden. Die ganz tief in uns eindringen, wenn wir sie hören oder lesen. Aus denen fühlbar Urwahrheit spricht. Was mir gerade für die heutige, von Spaltungen geprägte Zeit als ganz wichtige Botschaft erscheint, ist, daß Jesus Christus immer den Frieden und die Einheit gepredigt hat. Obwohl selbst ganz Individuum, war er doch überzeugt, daß es nur einen Weg zurück ins Licht geben kann – den friedvollen und gemeinsamen!

Sein Erleben der zerstückelten und im Kerne hoffnungslosen Menschenwelt mündete in der wohl einfachsten und doch universellsten Lebensregel, die je ein Weiser an die Menschheit übergeben hat. Dieses vornehmste aller Gebote lautet: „Es gibt nur einen Gott, und liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Wem dies gelingt, dessen Leben erfährt eine radikale Veränderung.

## Am Scheideweg

Die Liebe ist es, die über allen Dingen thront. Sie erfüllt das Unerklärliche mit Sinn. Und wer nicht lieben kann, wird auch den Schöpfer nicht verstehen, dessen gesamtes Werk ein Ausdruck göttlicher Liebe ist. Auch wenn wir lichtblind Menschen diese Liebe meist nicht sehen – was ja die Gegenwart deutlicher zeigt dennje.

Wenn wir das aktuelle Weltgeschehen betrachten, so wird uns untrüglich bewußt, daß wir uns an einer Wegscheide befinden. Und wir müssen uns richtig „ent-scheiden“, wenn wir nicht alles verlieren wollen, was wir uns über Generationen mühsam aufgebaut haben. Die immer mehr um sich greifende Spaltung der Gesellschaft ist nicht nur eine Zerreißprobe, sie ist auch ein Riß durch die menschliche Seele. Und wie will ein zerrissener, zriegespaltener Mensch sich selbst von ganzem Herzen lieben? Wie soll er seinen Nächsten lieben,

wenn er sich selbst nicht lieben kann? Weil er nicht weiß, wer er selbst ist in seinem tiefsten Inneren. Weil er nur verzerrte Spiegelbilder seiner selbst auf seine Mitmenschen projiziert. Weil er nur Splitter sieht im Auge seines Nächsten und nicht das Brett vor seinem eigenen Kopf.

Wir haben uns so weit von uns selbst entfernt, daß wir nun in einer Art Vakuum leben. Wir warten darauf, daß ein Wunder geschieht, um die überall spürbare Leere wieder mit Leben zu füllen. Wir warten und hoffen und suchen nach der rettenden Idee, dem erlösenden Gedanken. Doch von außen wird die Lösung nicht kommen. Und käme sie von außen, so würden wir sie nicht als solche erkennen.

Erkenntnis ist immer ein innerer Prozeß. Sie ist wie die Geburt von etwas Neuem. Oft gehen dieser Geburt schmerzhafte Wehen voraus. Diese Wehen erleben wir im Moment!

Halten wir kurz inne und atmen tief durch! Denn in Kürze feiern wir wieder diesen besonderen Geburtstag. Doch wie werden wir ihn feiern? Werden wir uns darauf besinnen, was die wahre Bedeutung dieses Tages ist? Werden wir die Gelegenheit nutzen, in uns gehen und da nach Lösungen suchen, wo sie einzig und allein zu finden sind – in unserem Herzen?

Werden wir unser Herz weit öffnen und dabei erkennen, daß jede Spaltung eine Illusion ist? Werden wir spüren, daß die Liebe immer und in jedem Augenblick Trennungen und Spaltungen überwinden kann? Daß es ihre ureigenste Aufgabe ist, die Verlorenen und Verirrten zur Einheit zurückzuführen?

Die „Ent-Scheidung“ liegt bei uns! Sie liegt immer bei uns! Wir können den Zwiespalt jederzeit auflösen und zur Einheit zurückkehren. Wir müssen es nur von ganzem Herzen wollen. Das Fest der Liebe ist der ideale Zeitpunkt, dieses Wollen in die Tat umzusetzen.

In diesem Sinne: Eine liebevolle Weihnachtszeit.  
Und möge das Licht der Erkenntnis uns alle erleuchten.

Ihr Mitmensch,

Michael Hoppe



**DIABETES? RHEUMA? ARTHRITIS?  
TRIGEMINUS-NEURALGIE? CHRONISCHE MÜDIGKEIT?**

**ZUM ZAHNARZT GEHEN!**

### Störfelddiagnostik und Therapie.

#### Alles aus einer Hand und unter einem Dach:

- Computergestützte Ultraschalldiagnostik (CaviTAU)
- Computergestützte biologische Chirurgie (DVT, PRF)
- Computergestützte Fertigung metallfreier Restaurationen

#### Ihr Vorteil:

- Behandlungen in wenigen Terminen
- Gut verträglicher Zahnersatz
- Optimale Wundheilung



Ganzheitliche  
Zahnmedizin

Dr. med. univ. Budapest  
Edith Nadj-Papp  
MA, MBA, MSc, MSc, BSc

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
Sanft – Natürlich – Schön

Marktstraße 16 - Ditzingen - Ortskern - Tel. 07156 - 8155 [www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de](http://www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de)

# Was ist eine energetische Korrektur? Und was bewirkt sie?

In der NATURSCHECK Herbstausgabe habe ich darüber berichtet, daß meine Frau Egle eine besondere Gabe besitzt und Menschen „energetisch behandelt“. Bei dem bekannten russischen Arzt und Heiler Mikhail Ageev hat sie Ausbildungen in Engelstherapie, Spirituellem Heilen, Energetischer Korrektur und Reinigung des Familienstammbaums durchlaufen. Um ein Bild einer solchen „energetischen Korrektur“ zu vermitteln, hier der Versuch einer Begriffserklärung. Die Energie selbst kann man mit Worten nicht beschreiben – man muß sie erleben!



Die energetische Korrektur des Körpers ist eine Praxis, bei der der Idealzustand des Organismus „reaktiviert“ wird. Dies führt zur Harmonisierung der feinstofflichen Strukturen des Menschen und aktiviert Prozesse der Selbstregulierung und Selbstheilung.

Die „göttliche Energie“ durchdringt und erfüllt alles um uns herum. Sie ist kein gesichtsloser Strom, sondern besitzt Bewußtsein und ist Teil des Schöpfers. (Bruno Gröning nannte sie „den göttlichen Heilstrom“).

Der Praktizierende dient als Kanal für diese Energie und leitet den Strom in den Körper eines anderen Menschen. Der Energiestrom „scannt“ den Organismus, erkennt Zonen des Ungleichgewichts und hilft, sie in ihren natürlichen, harmonischen Zustand zurückzuführen.

## Die Praxis trägt dazu bei:

- das körperliche Wohlbefinden zu verbessern
- innere Blockaden und negative Energien zu lösen
- seelische Verletzungen und Lebenslinien zu heilen

Jeder reagiert auf seine Weise: Manche Menschen weinen, andere lachen, husten, gähnen oder spüren Spannung im Körper. Diese Reaktionen zeigen, daß bei jedem Menschen individuelle Prozesse ablaufen, wenn der Heilungsstrom eindringt, ihn „scannt“ und die Quelle des Problems harmonisiert.

Dies unterstützt die Reinigung von negativen Energien, die Heilung und die innere Balance. Während des Heilungsprozesses kann der Mensch eigenes „Fehlverhalten“ erkennen – also das, was zu seiner aktuellen Situation geführt hat – und Antworten auf drängende Fragen erhalten.

Veränderungen sind oft schon während der Sitzung spürbar: Die durch eine Wirbelsäulenverkrümmung verursachte Ungleichheit in der Länge von Armen und Beinen gleicht sich aus, Bewegungsfreiheit kehrt zurück, und Handlungen, die zuvor durch Unbehagen oder Blockaden erschwert waren, werden wieder möglich. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, und die inneren Ausgleichsprozesse im Körper setzen sich auch nach der Energiekorrektur fort.

## Die Behandlung

Jeder Mensch ist an einem anderen Punkt seiner Entwicklung und mehr oder weniger geöffnet für das, was in ihm und um ihn geschieht. Grundvoraussetzung ist daher Offenheit und das Vertrauen, daß es das Leben stets gut mit uns meint. Auch wenn wir das bisweilen vergessen.

Eine Behandlung ist immer ein Impuls, zu sich selbst zurückzukehren, vom Kopf ins Herz, um die eigene Lebensaufgabe zu erkennen und zu erfüllen. Nur so wird der Mensch wieder heil.

Egle kombiniert die energetische Behandlung mit einer zusätzlichen 30-60-minütigen Bioresonanz-Therapie. Hier wird eine weitere energetische Ebene in uns aktiviert und harmonisiert. Zudem stellt sich eine tiefe Entspannung ein.

Für eine Behandlung müssen in etwa 2-3 Stunden eingepflegt werden. Die Behandlungen finden in der Regel bei uns in Wüstenrot statt, sind aber in Sonderfällen auch über Zoom möglich, wenn die Distanz für einen Besuch zu groß ist.

Da der Begriff „Heilen“ bekanntermaßen nicht verwendet werden darf, enthalten die Behandlungen kein Heilversprechen. Zumal jeder Mensch für sein Schicksal selbst verantwortlich ist.

---

### Weitere Informationen und Terminvereinbarung:

Egle Hoppe  
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot  
Tel.: 07945-943969  
Mobil: 0171-8851856

# Die Magie der Rauhnächte

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



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

## Die Rauhnächte – zwölf heilige Nächte

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

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

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

Unabhängig davon, ob man nun christlich geprägt ist oder nicht: die Jahreskreisfeste, wie auch die Rauhnächte, laden ein, zurück zu unseren Wurzeln zu finden. Wir können mit dem bewussten Begehen der Jahreskreisfeste sowie der zwölf

heiligen Nächte zum Jahreswechsel die Zyklen und Kreisläufe, die unsere Tage, Jahre und letzten Endes unser ganzes Leben durchziehen und auszeichnen, würdigen – unabhängig vom kulturellen Hintergrund.

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

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

Früher, als es bei uns noch keinen Strom, kein fließend Wasser, keine Zentralheizung gab, saßen die Menschen in den langen Nächten nah beisammen, wärmten sich am gemeinsamen Feuer in der Stube. Die Wände waren oft nicht so gut gedämmt wie heutzutage. Man erzählte sich Geschichten,

um die Seelen zu wärmen und von ihnen zu lernen. Weisheiten wurden so von Generation zu Generation weitergetragen. Wenn wir offen sind und mit dem Herzen lauschen, können uns Märchen und Mythen tief berühren.

## Räuchern in den Rauhnächten

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

Viele verbinden die Zeit der Rauhnächte vor allem mit dem Verräuchern von Kräutern, Hölzern oder Harzen. Tatsächlich gibt es auch die Bezeichnung der „Rauchnächte“. Als passionierte Kräuterpädagogin pflege ich die Kunst des Räucherns das ganze Jahr über, in der dunklen Jahreszeit jedoch deutlich inniger. Die Rauhnächte sind eine wunderbare Zeit, reinigend und segnend zu räuchern. Die Räucherkunst ist ein so weites und faszinierendes Feld innerhalb der Kräuterkunde, daher werde ich an dieser Stelle nur einen kurzen Einblick für Einsteiger vermitteln können, zu welchem Zwecke und wie geräuchert werden kann.

## Anwendungsmöglichkeiten der Räucherkunst

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

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Kräuter und Harze zu verräuchern, z.B. auf Räucherkohle in einer mit

Sand gefüllten Schale, mit dem Räucherstövchen, mit Räucherstäbchen oder Kegeln oder mit einer Kräuterzigarre (Smudge genannt).

Für ein umfassendes reinigendes oder segnendes Ritual verräuchere ich am liebsten auf Kohle. Da es hier ordentlich raucht, empfiehlt es sich, die Rauchmelder vorher abzumontieren. In der Gegenwart von kleinen Kindern, Schwangeren oder sehr sensiblen Menschen bzw. Menschen mit Atemwegserkrankungen, sollte auf das Räuchern mit Kohle verzichtet werden. Das Verräuchern auf einem Stövchen ist eine sehr feine und subtile Art, die Atmosphäre eines Raumes mit Hilfe der Pflanzengeister zu verwandeln. Hierfür kann man ebenfalls entweder Räucher-Mischungen oder einzelne Kräuter bzw. Harze verräuchern.

## Gedanken zum Ausklang

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

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

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

*Autorin:*  
Feryal Kosan Genc



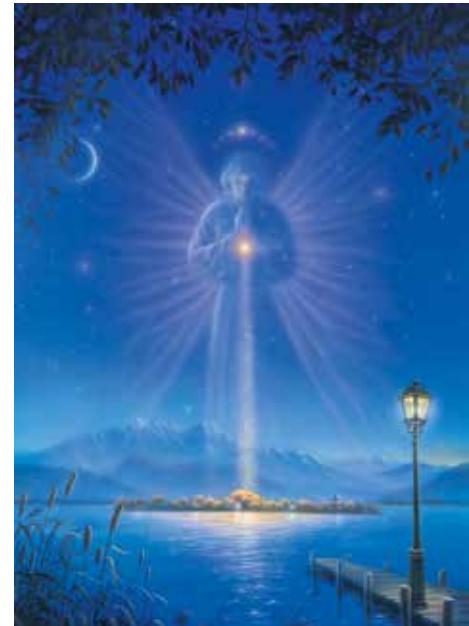
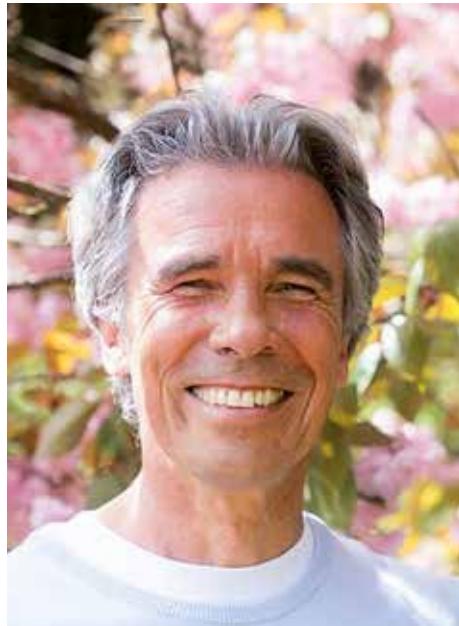
Weltweit einmalige Quellwasser-Dauerbrause  
- Ihr Gesundbrunnen im Odenwald -

[www.casamedica.de](http://www.casamedica.de)  
[info@casamedica.de](mailto:info@casamedica.de)



# Kunst muß inspirierend und heilsam sein – Gedankenaustausch mit dem Kunstmaler Hans Georg Leiendoeker

In den frühen 80er Jahren kommt es für Hans Georg Leiendoeker zu ersten Berührungs punkten mit der Malerei. Wichtigster Leitsatz dieser Zeit: „Kunst darf nicht schön sein“. So sind seine damaligen Bilder von einer Gott-verneinenden, zynischen und pessimistischen Grundhaltung geprägt. Er malt vorwiegend expressiv, provozierend, düster. Eine Heilung durch die göttliche Kraft bringt einen radikalen Wandel. Der Wunsch, von nun an den Willen Gottes umzusetzen, bringt die Erkenntnis mit sich, daß wahre Kunst nur im Einklang mit Gott entstehen kann. Alles andere wird auf Dauer sinnlos und leer.



Lieber Herr Leiendoeker, seit mehreren Jahren ist Ihr Werk „Engel über der Fraueninsel“ Hintergrundbild auf meinem PC-Bildschirm. Die Schönheit und die Harmonie haben mich sofort tief berührt. In Ihrer Vita schreiben Sie, daß Sie anfangs von der Kunstvorstellung der 80er-Jahre beeinflußt waren, wo Kunst nicht schön sein durfte. Ich war einige Jahre in der Kunsts zene aktiv und dabei immer wieder schockiert, was Menschen unter Kunst verstehen. Georg Baselitz, der meistverkaufte Maler Deutschlands, erzählte einmal, daß er früher klassische Musik während des Malens gehört hat. Als jedoch ein Anflug von Schönheit in seinen Bildern auftauchte, war er entsetzt, hat für alle Zeit auf die Musik verzichtet, seine Leinwände auf den Boden geworfen und nur noch „mit dem Blick nach unten“ gemalt. Eines seiner Bilder hing in der Schröder-Zeit sogar im Kanzleramt. Was könnte der Grund dafür sein, daß so viele Künstler Schönheit ablehnen

und gegenständliche Kunst als minderwertig gilt?

**H.G. Leiendoeker:** Ich kann nur meine eigenen Erfahrungen wiedergeben. In der Kölner Kunsts zene der 80er Jahre gab es ein paar tonangebende Leute und Galerien, die vorgegeben haben, was sein darf und was nicht. Die Kunsts zene funktioniert im Grunde genau wie eine Sekte: wenn du nicht einstimmst in den Tenor, dann bist du raus. Der Tenor wurde damals von den Neuen Wilden vorgegeben – die haben „Antikunst“ gemacht. Und die haben maßgeblich daran mitgewirkt, was in Köln los war. Eigentlich wollten sie gegen die Kunsts zene protestieren, sind dann aber durch die Kunsts zene reich geworden. Und ihre Bilder wurden in der ganzen Welt verkauft.

An uns Kunststudenten wurde weitergegeben, was der Baselitz sagt, oder was der Joseph Beuys sagt. Beuys ist dann zu dieser Zeit gestorben, und seine

Schüler haben sich teilweise das Leben genommen. Es war einfach ein kranker Verein, und auch ich war damals seelisch und geistig krank. Ich kann es nicht anders bezeichnen. Ich habe dann selbst auch so gemalt, viele expressive, düstere Sachen. Und ich habe gemerkt, daß ich wie besessen war von dieser Art der Malerei.

Wir fühlten uns komplett erhaben über die Gesellschaft, über diese „normalen Spießer“. Und wir haben uns über diese Leute mokiert und lustig gemacht, denn wir wußten ja, wo es langgeht.

Bei den Ausstellungen wurden die perversesten Sachen präsentiert und sogar einmal ein Lamm geschlachtet. Alles Dinge, von denen man heute sagen kann, daß sie einen satanischen Charakter hatten, bzw. satanistische Rituale waren. Ich habe das damals aber nicht so gesehen. Vielleicht hat man das auch nicht wirklich bewußt gemacht.

Diese Geisteskrankheit äußerste sich dann auch darin, daß viele meiner Kollegen Probleme mit Alkohol und Drogen hatten und komplett kaputt waren. Auch ich war seelisch kaputt und bin immer mehr innerlich vereinsamt und verarmt. Was ich zu Beginn meiner künstlerischen Arbeit noch hatte, habe ich dabei Stück für Stück verloren.

Diese „Krankheit“ hat aber schon sehr viel früher eingesetzt in der Kunstszenen und auch in der Menschheit insgesamt, da wir den Zugang zum Natürlichen und zum Göttlichen verloren haben. Und damit verliert man in der Folge auch den Zugang zum Schönen. Das ist meine Sicht der Dinge.

Wir haben im Studium damals mit 60 Leuten angefangen. Und nach ungefähr zwei Semestern waren alle wie gleichgeschaltet. Schließlich haben alle so gemalt, wie ihre Professoren es vorgaben. Für mich war damals die größte Herausforderung, bei „Meinem“ zu bleiben. Zu meinem Glück habe ich zu dieser Zeit eine Heilung erlebt, die es mir überhaupt erst ermöglicht hat, wahrzunehmen, wo ich da drin war. Durch das Meditieren, durch die Verbindung mit Gott, durch das Ausrichten auf etwas Höheres habe ich wieder zu mir selbst gefunden. Vorher hatte ich das alles gar nicht bemerkt.

Womit wir bei der Frage wären, was man unter Kunst versteht. Joseph Beuys wurde ja einmal gefragt, wie er den Begriff Kunst definiere. Und er hat geantwortet: „Ich bin Künstler. Und wenn ich auf den Boden spucke, ist das Kunst.“ Die Autorin Barbara Eisenbeiß schrieb vor einigen Jahren in einem Kunstmagazin, daß der Bruch in der Betrachtung von Kunst bereits bei den alten Griechen stattgefunden hat. Platon vertrat die Ansicht, daß Gott das Maß aller Dinge sei und alles von Gott Geschaffene – die Natur, die Tiere, die menschlichen Körper etc. – nur in absoluter Schönheit abgebildet werden dürfe. So entstanden wunderschöne Skulpturen und Bilder. Platons Nachfolger Aristoteles hingegen war überzeugt, daß es über dem Menschen nichts gibt und der Mensch daher das Maß aller Dinge sei. In der Folge „entartete“ die Kunst. Es wurden groteske Figuren und Karikaturen geschaffen, die nichts mehr mit der natürlichen Schönheit zu tun hatten, sondern Gott und seine Schöpfung verhöhnten. Mit

einer solchen Weltsicht kann auch ein „Stuhl mit Fett“ oder ein „geschlachtetes Lamm“ als Kunst gelten. Dieser Zweispalt herrscht ja in der Kunstwelt bis heute vor – oder wie sehen Sie das?

**H.G. Leiendoeker:** Ja, man sieht sehr deutlich, daß die Menschen den göttlichen Weg verlassen haben. Wenn man Gott in seinem Leben ausklammert und den Menschen zum Maß aller Dinge erhebt, folgt das nach, was wir heute sehen. Es wird alles unnatürlich und absurd. Das ist meine Beobachtung. Doch – wie schon gesagt – wurde mir das erst nach und nach bewußt. Bereits während meines Studiums hatte ich begonnen, zu beten und Gott zu bitten, daß er etwas ändern soll. Und tatsächlich ist die Akademie kurz darauf geschlossen worden (lacht) – und keiner weiß, warum. Und das, obwohl Köln zu dieser Zeit eine der Kunstmetropolen Europas war, neben Paris und London.

Da die damals praktizierte Art von „Kunst“ die Menschen krank macht, empfand ich die Schließung der Akademie als gerechtfertigt. Denn wenn man auf solchen Ausstellungen ist, fühlen die meisten Menschen Unbehagen. Man fühlt sich nicht wohl, bekommt Kopfschmerzen oder Ähnliches. Das entsteht durch die Schwingungen, die in die Kunstwerke hineingelegt werden, wenn die Künstler im Suff malen oder unter Drogen. Wenn die Künstler hingegen positiv eingestellt sind, ist die Auswirkung eine andere. Da viele Menschen aber nur noch im Kopf sind, empfinden sie den Unterschied nicht mehr, vertrauen auch den Reaktionen ihres Körpers nicht mehr.

Um jedoch etwas Positives (er)schaffen zu können, muß man zuerst Positives in sich tragen. Es hat bei mir einige Zeit gedauert, bis ich mich von meinem damaligen Weltbild lösen konnte. Ich war voller Wut – Wut auf die Gesellschaft, auf die Kirche, auf die Eltern. Irgendwann mußte ich mir eingestehen, daß ich in einer Sackgasse steckte. Monatlang konnte ich gar nichts mehr malen. Ich betete zu Gott und fragte: „Was soll ich machen? Antwort mir bitte.“ Irgendwann hörte ich, während einer Meditation, in meinem Herzen ganz leise zwei Worte: „Male Engel!“

Also habe ich begonnen, Engel zu malen, hatte aber gleichzeitig Angst vor den Reaktionen der Kunstszenen. Denn

das, was ich jetzt mache, war zumindest damals das Allerletzte, sozusagen der „Abschaum“ der Kunstszenen.

So habe ich mich zum Gespött in Köln gemacht – habe aber gemerkt: die Bilder tun anderen Menschen gut. Und dann habe ich mich gefragt: Was will ich denn wirklich? Will ich den Leuten aus der Szene gefallen oder etwas tun, das anderen Menschen Freude bereitet? Durch diese neue Auseinandersetzung mit der Kunst spürte ich, daß ich langsam wieder seelisch gesund wurde.

Der Einfluß der Kunst auf die Psyche des Menschen und die daraus entstehende Verantwortung des Künstlers wird – meines Erachtens – noch immer unterschätzt. Und das bezieht sich nicht nur auf die Malerei, sondern auch auf die Musik oder die Literatur. Ich habe einmal die Bilder für eine Ausstellung im Heidelberger Schloß aufgehängt. Der Maler war ein renommierter Kunsthistoriker und international bekannt. Und er hatte zahlreiche Schüler, die genau in seinem Stil malten. Seine Bilder zeigten meist Menschenkörper und waren unfaßbar detailgetreu. Und doch wirkten alle Körper tot, wie lebende Leichen. Mir lief ein Schauer über den Rücken, während andere Betrachter geradezu begeistert waren. Bei Gemeinschaftsausstellungen konnte oft die Hälfte seiner Schüler nicht teilnehmen, da sie gerade eine Psychose hatten oder in der Psychiatrie behandelt wurden. Ich war sehr froh, als die Ausstellung beendet war und ich die Bilder wieder abgehängt hatte:

**H.G. Leiendoeker:** Was die Wirkung von Bildern auf den Betrachter angeht, gibt es eine interessante Untersuchung, die Dr. John Diamond einmal im Metropolitan Museum in New York durchgeführt wurde. Der Arzt hat die ausgestellten Bilder einer ganzen Reihe von Probanden gezeigt und dann kinesiologische Tests gemacht. Er wollte sehen, welche Bilder positiv auf die Betrachter gewirkt haben und welche nicht. Letztlich hatte nur ein Bild eine positive Wirkung – ein Christus-Portrait von Rembrandt. Bei allen Probanden stieg die Lebensenergie an, bei den anderen Bildern ging sie nach unten.

Ein Bild von Velasquez, das einen Fürsten zeigt, hatte eine ganz besonders negative Wirkung auf die Betrachter, was den Arzt stutzig machte. So hat

er den Probanden eine Kopie des Bildes gezeigt, das ein anderer Maler gemalt hatte. Bei diesem Bild haben alle positiv reagiert. Nun kann sich jeder seinen eigenen Reim darauf machen und sich fragen, ob Velasquez vielleicht einen Fürsten gemalt hat, für den er keine positiven Gefühle hegte, von dem er vielleicht betrogen wurde. Und ob er vielleicht seinen persönlichen Frust in das Bild hineingemalt hat, den die Betrachter energetisch spürten.

Der Maler hingegen, der die Kopie anfertigte, hat sich vielleicht gefreut, daß es ihm so gut gelang und hat deswegen wahrscheinlich diese Freude „hineingemalt“. Die die Betrachter dann wieder spüren konnten.

Wenn man das auf die heutige Kunstszene überträgt, dann spüren ja auch viele Betrachter, daß ihnen bestimmte Kunst nicht guttut. Daß ihr Körper mit Unwohlsein reagiert. Daß hier irgendetwas nicht stimmt. Ich habe das an mir selbst beobachtet. Ich habe mir sehr viele Bilder angeschaut und mich gefragt: Was fühle ich? Ich bin in viele Galerien gegangen, habe mich vor die Bilder gestellt und einfach gefühlt, was es mit mir macht. Und ich bin überzeugt, daß in den Bildern die Lebenseinstellung der Künstler gespeichert ist. Die nimmt der Betrachter in sich auf, bekommt es aber meist nicht bewußt mit.

Die Erkenntnis, daß wir unser Innerstes in die Bilder hineinlegen, hat dazu geführt, daß ich vor dem Malen eines Bildes bete. Ich bitte darum, daß das in die Bilder hineingelegt wird, was die Menschen brauchen. Bei der Ikonenmalerei ist das ganz selbstverständlich, weil Ikonen Tore für die Seele sind. Über die Ikone soll sich die Seele mit dem Göttlichen verbinden. Als ich Jesusbilder gemalt habe, habe ich mich jahrelang mit Jesus beschäftigt. Und Menschen haben mir bestätigt, daß das, was ich erlebt habe, in den Bildern spürbar war. Da sind auch Heilungen eingetreten, weil sich Menschen mit der Urkraft verbinden konnten. Das war eine wichtige Erkenntnis für mich, daß es weniger um die äußere Form geht, als darum, was du selbst hineinlegst.

Ich bin auch davon überzeugt, daß wir uns innerlich einstellen müssen. Uns geschieht immer nach unserem Glauben, also nach unserer inneren Einstellung. Und was Sie darüber sag-

ten, daß dasselbe Bild, von einem anderen Maler gemalt, sich unterschiedlich auswirkt, erinnert mich an die Kochkunst. Ich kenne Menschen, die beim Essen spüren, mit welcher Einstellung der Koch die Gerichte zubereitet hat. Auch wenn Köche exakt dieselben Zutaten benutzen und dieselben Handlungsschritte vollziehen, wird das Resultat immer ein anderes sein. Man kann Menschen also „krank- oder gesundkochen“.

**H.G. Leiendecker:** Das kennen Menschen unseres Alters vom Essen bei der Oma. Da wurde mit Liebe gekocht, denn die Omas hatten im Krieg Mangel erlebt und waren dankbar für das, was sie nun hatten. Und so hat es auch geschmeckt.

In allem, was wir tun, tragen wir Verantwortung – ob beim Kochen oder beim Malen. Das war für mich der springende Punkt, warum ich meine Einstellung zur Kunst komplett geändert habe. Ich habe gemerkt, daß die negative, „kranke Kunst“ etwas Zerstörerisches hat. Sie zerstört mich, und sie zerstört auch die Betrachter meiner Gemälde. Und das wollte ich nicht. Und so habe ich ein paar hundert Bilder, die ich damals gemalt hatte, weggeschmissen.

Nach einem Jahr Pause habe ich mich neu ausgerichtet und wollte nach dem Prinzip malen: Dein Wille geschehe! Was das jedoch genau heißt, wußte ich damals noch nicht. Ich habe damit begonnen, Engel zu malen. Und ich war mir der Verantwortung bewußt, die ich habe, wenn ich Bilder ausstelle. Nach und nach gelang es mir, meine eigenen Erfahrungen in den Bildern zu verarbeiten und diese Erfahrungen in Vorträgen mit den Menschen zu teilen. Ich sah, wie den Menschen das Herz aufgeht, wie wieder Liebe entsteht. Daß ich diese Bilder malen und davon leben kann, ist für mich ein Geschenk des Himmels. Ich mußte mir kein Ohr abschneiden wie van Gogh (lacht). Es ging auch so. Und ich konnte seitdem all die Jahre spüren und beobachten, daß Gottes Segen auf meiner Arbeit ist.

Unser Gottesbild bestimmt unser Leben. Um wieder auf Jesus Christus zurückzukommen, den sie ja viele Male portraitiert haben. Als er auf die Erde kam, glaubte man im jüdischen Volk an

einen Gott, vor dem man sich fürchten muß, dem man Tiere oder gar den eigenen Sohn opfern muß, um ihn gnädig zu stimmen. Man hatte unzählige Regeln, die kaum jemand einhalten konnte. Und dann kam Christus und sprach von einem Gott der Liebe, der alle Menschen gleichermaßen liebt, und von dem wichtigsten aller Gebote: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst.“ Eine wahrhaft revolutionäre Sichtweise, die die Kirche nicht wirklich übernommen hat. Auch der Gott der Katholiken droht mit ewiger Verdammnis und Fegefeuer.

**H.G. Leiendecker:** Das ist richtig. Mir geht es in erster Linie darum, die Normalität eines Lebens mit Gott aufzuzeigen. Das hat nichts mit Kirche, Frömmelei oder mit etwas Abgehobenem zu tun. Es ist etwas ganz Natürliches. Ich kann die Liebe spüren, ich kann den inneren Frieden spüren, ich kann die Freude spüren, ich kann mich an Gott ausrichten. Ich gebe mit meiner Frau zusammen Seminare zum Thema Gottvertrauen. Das möchte ich auch mit meinen Bildern vermitteln und mit meinen Vorträgen. Wir gehören keiner Konfession oder Glaubensgruppe an, sind also völlig frei. Und wir übernehmen selbst die Verantwortung für unser Leben.

Gerade in der heutigen Zeit, wo viele Menschen ihre Arbeit, ihre Orientierung, ihren inneren Anker verloren haben und nicht mehr wissen, an wen sie sich wenden können, ist Gottvertrauen wichtiger denn je. Man kann sich immer an Gott wenden. Täglich und immer aufs Neue. Man kann umkehren, man kann sein Leben ändern. Man kann die Einbahnstraßen verlassen. Wenn man sich seiner Führung anvertraut, wächst der innere Reichtum. Es geschehen schier unglaubliche Dinge. Und wir lernen: Gott meint es gut mit uns. Er und das Leben selbst ist nicht gegen uns, sondern für uns. Er liebt uns tatsächlich ohne Bedingung.

Lieber Herr Leiendecker, ganz herzlichen Dank für das schöne Gespräch und für Ihre heilsamen Bilder.

*Das Gespräch führte  
Michael Hoppe*

*Weitere Informationen:  
[www.christusundengelbildershop.de](http://www.christusundengelbildershop.de)*

# Lautsänger – Gesund und vital durch lebendigen Klang

Wir haben bereits mehrfach über die Lautsänger Kopfhörer und Lautsprecher berichtet. Integrierte Kymatik-Organe verleihen ihnen neue und einzigartige Eigenschaften. Erstmals ist es möglich, bei der Klangwiedergabe neben dem Schalldruck (Yang) auch den Klangsog (Yin) erlebbar zu machen. Und gemäß einer wissenschaftlichen Studie führt das Musikhören mit dem Lautsänger zur Entspannung des Organismus und hat einen „Verjüngungseffekt“. Sowohl für Unternehmer als auch für Praxisbetreiber ist der Lautsänger eine großartige Investition in die Zukunft. Am 11.1. und am 8.3.2026 findet wieder ein Probehören der Lautsprecher bei uns statt. Die Kopfhörer können Sie jederzeit bei uns testen.



In der Herbstausgabe 2024 haben wir ein ausführliches Interview mit Harald Hobelsberger, dem Geschäftsführer der Lautsänger-Manufaktur gebracht. Wer es lesen möchte, findet es auf unserer Webseite. Künstler und Musikexperten sind begeistert von diesem einzigartigen Prinzip. Der Violinist Erik Schumann, Professor für Violine an der HfMDK in Frankfurt, meinte gar, daß er seine Lieblingsaufnahmen auf keine andere Weise mehr hören möchte als mit dem Lautsänger Kopfhörer.

Entwickelt hat das Lautsänger-Prinzip der Komponist, Maler und Kymatik-Forscher Atmani. Er studierte u.a. Komposition am Moskauer Tschaikowskij Konservatorium und ist Initiator des Welt-Kymatik-Kongresses sowie der Schule für Kymatik. Atmani untersuchte über viele Jahre die Phänomene von Sprache, Gesang und Musik, insbesondere in Hinblick auf die Beziehung zu den lebendigen, vitalen Kräften. Dabei erkannte er das Phänomen des Klangsogs als zweite Kraft neben dem Schalldruck. Dieses Prinzip wirkt im Gegensatz zum explosiven bzw. zentrifugalen Schalldruck implosiv bzw.



zentripetal. Die erstmalige Einbeziehung beider Kräfte bei der technischen Wiedergabe zeichnet die Lautsänger-Produkte aus, sowohl die Kopfhörer als auch die verschiedenen Varianten von Lautsprechersystemen.

Die Universitätsmedizin Mannheim/Heidelberg hat einen Lautsänger-Kopfhörer gekauft und eine Doppelblindstudie mit 100 Probanden gemacht. Und es wurde mit hoher Signifikanz festgestellt, daß es bereits nach wenigen Minuten Musikhören mit dem Lautsänger zur Entspannung des Organismus kommt. Die Arterien fangen an, sich zu weiten, also zu «verjüngen». Es kommt zu einer spürbaren Regeneration. Viele Lautsänger-Tester haben bestätigt, daß sie das genau so erleben. Sie können eine Stunde lang hören und erleben sich am Schluß noch immer frisch und entspannt.

Wir haben im Sommer 2024 die Kopfhörer Journey und Explorer erworben. Die Lautsprecher durften wir bereits mehrfach erleben und werden sie in unseren Seminarbereich und die geplanten «Visionsräume» integrieren. Alle Testhörer sind begeistert vom einzigartigen Klang – und vom spürbaren Entspannungs- und Erholungseffekt!

**Klangpräsentationen:** Damit Musik- und Gesundheitsinteressierte sich ein eigenes Bild machen können von der harmonischen Symbiose aus Schalldruck und Klangsog, finden bei uns in Wüstenrot am **11.1.2026 und am 8.3.2026** weitere Klangpräsentationen statt. Jeweils in zwei Einheiten: von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr und von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Da wir maximal 20 Personen unterbringen können, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

**Probehören:** Ernsthaft Interessierte können die Lautsänger-Kopfhörer auch an anderen Tagen bei uns testen. Einfach einen Termin vereinbaren. Als Info vorab: Die Lautsänger-Kopfhörer werden von Handwerksmeistern in einer kleinen Manufaktur in Handarbeit modifiziert und kosten zwischen 790.- und 2.200.- Euro. Lautsänger-Produkte, die direkt beim NATURSCHECK bestellt und gekauft werden, sind bis 28.2.2026 mit 10 % Rabatt erhältlich.

**Für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten** bieten sich durch den medizinisch bestätigten Regenerationseffekt interessante Einsatzmöglichkeiten. Ebenso für **Vertriebsinteressierte**. Melden Sie sich gerne für einen Austausch. Denn die Zeit ist reif für heilsame Kunst und lebendigen Klang!

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

*Kontakt und Anmeldung:  
Michael Hoppe  
Verlag für Natur & Mensch  
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot  
Tel: 07945-943969  
E-Mail: mh@naturscheck.de*

# Ausruhen, erstarren, schlafen – so kommen Wildtiere durch den Winter

Für viele Tiere ist der Winter eine harte Jahreszeit. Rehe versuchen beispielsweise, wenig Energie zu verbrauchen. Vögel suchen die Nähe zum Menschen und bedienen sich am Futterhaus. Andere Tiere wie der Siebenschläfer verschlafen dagegen den Winter. Auch in der NATURSCHECK-Region setzen Wildtiere auf überlebenswichtige Strategien, um die kalte Jahreszeit zu überstehen.



In Wathosen und Gummistiefeln, und mit Stirnlampen ausgerüstet, kämpfen sich die Naturschützer in gebückter Haltung im kalten Wasser vorwärts. Geschafft! Sie erreichen nach der körperlichen Anstregung den Eingang des legendären Silberstollens bei Spiegelberg im Herzen des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald. Was die Naturschützer an diesem kalten Wintertag bloß in dem klaustrophobischen und dunklen Stollen vorhaben?

Die Antwort liegt nicht auf der Hand, sondern hängt an der Wand des Silberstollens. Leblos wirken die Fledermäuse, die von Tautropfen benetzt sind und kopfunter an den Wänden des Stollens hängen. Auch im ehemaligen Eiskeller im nahe gelegenen Mainhardt haben Fledermäuse ein dunkles Plätzchen

zum Überwintern gefunden. Hier wurden einige präparierte Mauerblöcke eingesetzt, um weiteren Platz zu schaffen und Fledermäuse auf der Suche nach einem Winterquartier zu unterstützen. Das größte Winterquartier in der NATURSCHECK-Region befindet sich übrigens in einem schwer zugänglichen Steinbruchgelände. Hier wurden schon einmal mehr als 1000 überwinternde Fledermäuse gezählt.

## Winterschlaf, Winterruhe und Winterstarre

In der Naturpark-Region halten jetzt viele Tiere Winterschlaf oder verfallen in eine Winterstarre. Wie die heimische Tierwelt den Winter übersteht, der neben niedrigen Temperaturen oft mit

einem jahreszeitlich bedingten Nahrungsmangel einhergeht, ist eine spannende Wissenschaft für sich. Die Tiere bedienen sich raffinierter Überlebensstrategien.

Während Wärme liebende Vogelarten wie Bienenfresser oder Pirol längst vor dem ersten Wintereinbruch geflüchtet sind und sich bei den ersten kalten Tagen im Frühherbst schon in südlichere Gefilde verabschiedet haben, trotzen viele Vögel der beißenden Kälte und suchen in der kalten Jahreszeit gezielt die Nähe von Wohnsiedlungen. Während reine Insektenfresser wie der Bienenfresser im Winter keine Insekten mehr in unserer Natur- und Kulturlandschaft finden würden, steigen anpassungsfähigere Vogelarten wie Rotkehlchen oder Blaumeise auf Kör-

ner und Weichfutter am Vogelhäuschen im Garten um.

Bienen und Schmetterlinge schwärmen zeitig im Frühjahr aus. Insekten zählen für viele heimische Singvogelarten zur wichtigsten Nahrungsquelle während der Aufzucht der Jungen. Doch im Winter fliegen nur noch wenige Insekten umher. Nicht selten verbringen Nachtfalter gemeinsam mit Fledermäusen die Winterzeit im selben Winterquartier. Tagaktiven Faltern wie Zitronenfalter oder Taubenschwänzchen genügt dagegen schon eine wärmere und schattige Ecke im Holzschuppen, um den Winter zu überstehen.

Bei den ersten milden Temperaturen im Frühjahr zählt der Zitronenfalter zu den ersten tierischen Frühlingsboten, die sich über das noch zarte Blütenangebot in Form von Weidenkätzchen oder Huflattich freuen. Auch hohle Stengel von Blütenstauden wie der Wilden Karde bieten Insekten einen geschützten Unterschlupf zum Überwintern. Wer der heimischen Insektenwelt etwas Gutes tun will, der schneidet im Herbst nicht alle Blütenköpfe der Karde ab, sondern lässt sie den Winter überstehen.

In der NATURSCHECK-Region lassen sich bei einem ausgedehnten Spaziergang in den Flußtälern von Kocher, Jagst und Neckar frische Spuren von Reh, Fuchs und Hase entdecken. Rehe halten keinen Winterschlaf und müssen daher auch im Winter nach Nahrung suchen. Oftmals verstecken sie sich auf Waldwegen, nur wenige Meter von Spaziergängern entfernt, unter der immergrünen Brombeerranke. Spaziergänger mit Hund sollten ihre Zweibeiner im Wald immer angeleint lassen, denn wenn ein Reh im Winter aufgescheucht wird, dann muß es für den angeborenen Fluchtreflex viel Energie aufbringen. Der lange Winter zehrt jedoch an den Energievorräten des scheuen Waldtiers.

## Ausharren bei Kälte

Auch Greifvögel wie Turmfalke oder Mäusebussard harren im Winter auf der zugeschneiten Hohenloher-Haller-Ebene aus. Die geschlossene Schneedecke erschwert ihnen allerdings die Mäusejagd. Aber die strengen Winter



in den vergangenen Jahrzehnten, mit einer wochenlangen Schneedecke, lassen sich an einer Hand abzählen.

Daß die Streuobstwiesen in Hohenlohe, im Heilbronner Land und im Raum Ludwigsburg schneefrei bleiben, kommt auch der Schleiereule entgegen. Auch sie ist ein geschickter Mäusejäger. Ob der Eichelhäher noch alle seine Eichelchen findet, die er als Wintervorrat angelegt hat? Der clevere Opportunist läßt aber im Winter keine Gelegenheit aus, um am Futterhäuschen den Meisen die leckeren Erdnüsse streitig zu machen.

Während Rehe in der kalten Jahreszeit von der isolierenden Wirkung von Luftpolstern im dichten Fell profitieren, verschlafen andere Tiere lieber gleich den kompletten Winter und setzen dabei ihre Körperfunktionen bewußt herab. Der Siebenschläfer ist einer der bekanntesten Winterschläfer. Auch Fledermäuse, Igel und Hamster halten einen Winterschlaf.



## Körperfunktionen laufen im Sparmodus

Vermutlich folgen Winterschläfer dem Jahresrhythmus und der inneren Uhr. Aber auch hormonelle Umstellungen und die verkürzte Tagesdauer wirken sich auf den Lebensrhythmus aus. Wenn die Tage ab Herbst deutlich kürzer werden, dann legen sich Winterschläfer ein Fettdepot an. Die Schlafbereitschaft steigt an. Komplett durchschläft der Siebenschläfer jedoch nicht. Zwischendurch wacht er kurz auf, um auf die „Toilette“ zu gehen oder die Schlafposition zu wechseln.

Auch bei Igeln im Winterschlaf läuft der Körper nur auf Sparflamme. Wissenschaftler haben herausgefunden, daß Igel in der kalten Jahreszeit nur noch ein bis zwei Mal pro Minute atmen. Im Sommer atmen Igel bis zu 50 Mal pro Minute. Auch der Herzschlag reduziert sich drastisch: statt 200 Mal schlägt das Herz im Winter nur noch fünf Mal pro Minute.

Keinen Winterschlaf, sondern eine Winterruhe halten Dachs, Eichhörnchen und Waschbär. Sie senken ihre Körpertemperatur nicht ab und unterbrechen im Winter gelegentlich ihre Ruhephasen, um auf Nahrungssuche zu gehen. So turnen die Eichhörnchen flink in den Vogelhäuschen herum, um sich einen leckeren Körner-Snack zu sichern und lassen sich dabei auch nicht vom aufgeregten Buntspecht vertreiben.

An feuchten und kühlen Tagen im Frühjahr startet bei Einbruch der Dämmerung ein faszinierendes Naturschauspiel: Kröten und Molche begeben sich auf eine gefährliche Wanderung zu ihren Laichplätzen und müssen dabei tödliche Gefahrenstellen wie Straßen überqueren. Zum Glück gibt es ehrenamtliche Helfer, die für den Erhalt der Artenvielfalt gerne ihre Freizeit opfern und Amphibien jedes Frühjahr am Krötenzaun abfangen und sicher über die Straße zu ihren angestammten Laichplätzen bringen.

Amphibien wie auch Reptilien fallen in eine sogenannte Winterstarre. Der Körper paßt sich der Umgebungstemperatur an. Frösche und Schlangen können in diesem Zustand nichts mehr aktiv zum Wärmehaushalt beisteuern.

**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](mailto:info@kalk-laden.de) · [www.kalk-laden.de](http://www.kalk-laden.de)

**Öffnungszeiten: nach Vereinbarung**



### Wie Sie Wildtieren überwintern helfen:

- Hängen Sie im Garten jeden Tag einen Meisenknödel auf. Stellen Sie ein Futterhaus in den Garten, oder platzieren sie es auf dem Balkon. Füllen Sie das Futterhaus mit Haferflocken, Erdnußstücken oder Sonnenblumenkernen. Denken Sie daran, das Vogelhaus regelmäßig zu reinigen.
- Lassen Sie im Staudenbeet ein paar Stengel übrig, damit Insekten einen Überwinterungsplatz haben.
- Lassen Sie im Schuppen oder im Kellerverschlag einen kleinen Spalt offen, damit Nacht- und Tagfalter sich ein warmes Plätzchen zum Überwintern suchen können.
- Nicht nur Meisen überwintern gerne in kältegeschützten Nistkästen. Es gibt auch Spezialnistkästen für Siebenschläfer oder Haselmaus.
- Legen Sie einen Laubhaufen oder eine Totholzecke an. Igel verbringen den Winter gerne im wohlig warmen Laubhaufen. Amphibien und Reptilien suchen sich im Wurzelwerk von Bäumen oder in Erdhöhlen ein warmes Plätzchen.
- Denken Sie auch an die heimischen Fledermäuse. Spezialnistkästen werden von Fledermäusen gerne zum Überwintern genutzt. An der Gebäudefassade werden Hohlsteine ebenfalls gerne angenommen.
- Und wie wäre es mit einer insektenfreundlichen Gartengestaltung mit früh blühenden Blumen und Sträuchern? Winterjasmin, Kornelkirsche, Schneeball, Leberblümchen, Krokus und Winterling blühen bereits zeitig im Frühjahr und bieten Insekten eine wichtige Futterquelle. Auch Christrosen sind für Bienen und Schwebfliegen eine willkommene Energietankstelle im Frühjahrsgarten.

**Medisoul**  
für Körper,  
Geist  
und Seele




Wenn Du  
Physiotherapeutin oder Physiotherapeut  
bist und Dich nach einem tollen  
Arbeitsklima sehnst, ruf uns an!  
Wir trinken mal 'nen Kaffee miteinander.



Im Kupfertal 6, 74670 Forchtenberg  
07947 9438840  
[kontakt@medisoul-forchtenberg.de](mailto:kontakt@medisoul-forchtenberg.de)  
[www.medisoul-forchtenberg.de](http://www.medisoul-forchtenberg.de)

*Autor & Fotos:*  
Andreas Scholz

# Neues aus dem Hause GRANDER® - Wasserbelebungsgerät Flexi

Klein im Format, groß in der Wirkung. Ihr belebender Begleiter für ein neues Wasserbewußtsein. Mit dem GRANDER® FLEXI im Taschenformat erleben Sie die natürliche Kraft der GRANDER® Wasserbelebung in jedem Moment Ihres Alltags – ob zu Hause oder unterwegs.



Während für die Installation von Belebungsgeräten meist ein Fachmann benötigt wird, ist der GRANDER® FLEXI sehr leicht zu montieren. Ob an Wasserhähnen in der Küche oder im Bad, am Brauseschlauch in der Dusche, für Gartenanschlüsse oder unterwegs im Urlaub – ab sofort ist belebtes Wasser überall für Sie verfügbar.

Erhältlich ist der GRANDER® FLEXI zum Preis von 599.- Euro inkl. 19 % MwSt. Im Preis enthalten sind neben dem Beleber: 1 Universalschlüssel GRANDER für Strahlregler und Verschraubungen, und 4 Übergangsverschraubungen für verschiedene Einsatzzwecke.

**Wenn Sie den GRANDER® FLEXI bis zum 28.2.2026 direkt bei unserem Verlag bestellen, erhalten Sie 10 % Rabatt.**

*Weitere Informationen und Bestellung:*  
Verlag für Natur & Mensch  
E-Mail: mh@naturscheck.de  
Tel. 07945-943969

## Yogasana – Begegnung, Vision & mehr

Yogasana eröffnet im Januar 2026 einen Raum für Entwicklung und Begegnung in Crailsheim – im PopUpStore, Lange Str. 30.



**Yogasana** möchte einen Raum entstehen lassen, der Vielfalt feiert und Menschen jeden Alters und Geschlechts und alle kulturellen Lebensweisen herzlich willkommen heißt.

**Yogasana** bietet vielfältige Angebote wie Yoga der verschiedenen Richtungen für alle Altersgruppen, Meditation, Yoga- und Tiefenentspannung, Stressprävention, Massage und Massagekurse, gemeinsames Chanten, Tanzen, Vorträge, Workshops, Jahreskreis- und andere Feste sowie Draußenprojekte.

**Yogasana** möchte einen Ort erschaffen, in dem sich alle wohlfühlen, entspannen, wachsen und fließen können. In einem geschützten Raum dürfen ehrlicher Austausch und Verbundenheit in gegenseitiger Wertschätzung erfahren werden. Eine Einladung zum Reden und Schweigen, zum sich kennenlernen und „einfach sein dürfen“, zum sich selbst entdecken und sich im anderen spiegeln.

**Yogasana** lädt dazu ein, sowohl Stille und Achtsamkeit als auch Freude und Leichtigkeit (er-)leben zu dürfen. Ein

Raum, in dem Bewußtsein und Mitgefühl wachsen dürfen – in Verbundenheit zu sich selbst und zum anderen, ebenso wie eine heilsame Rück-Verbindung zur Natur. Ein Ort, an dem die Menschen sich erlauben, berührbar und voller Hingabe zu sein.

**Yogasana**, das sind (von links nach rechts): Yvonne Placzek (Chanten-Anleiterin, Visionärin), Frizzi Verleger (Yoga-Lehrerin und NVP Trainerin, naturverbundene Prozeßbegleitung), Yvonne Karger (Chanten-Anleiterin), Eva Maria Kerkmann (Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin und Yoga-lehrer-Ausbilderin), Madeleine Kümmerer (Yoga-Lehrerin und Meditations-Anleiterin), Jessica Tomic (Yoga-Lehrerin, Kinderyoga-Lehrerin, Mediations-Anleiterin), Elke Pommert (Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin) sowie Gast-Dozent/innen, die mit ihren Angeboten ihre Vision leben und Menschen dadurch inspirieren.

*Infos und Kontakt:*  
[yogasana-crailsheim.de](http://yogasana-crailsheim.de)

# NATURSCHECK Tiny Houses – Baue klein, lebe groß!

Da unsere aktuellen Projekte weiter in der Entwicklungsphase sind, möchten wir nochmals unseren Partner Manuel Kohout vorstellen. Manuel ist ein echter Tiny House-Pionier. 2017 hat der gebürtige Heubacher in Schweden die Firma Vagabond Haven gegründet und das erste Haus in Handarbeit gebaut. Heute ist seine Firma Marktführer in Skandinavien. Gemeinsam mit dem polnischen Tiny House-Hersteller Aurora Company beliefert er den deutschen Markt sowohl mit mobilen als auch mit feststehenden modularen Häusern. Bei Manuel sind Sie in guten Händen.



„Es war meine Leidenschaft für das Reisen und Entdecken neuer Orte, mein ewiges Streben nach Freiheit, aber vor allem meine tiefe Liebe zur Natur und unserer schönen, aber bedrohten Welt, womit alles anfing.“ erzählt Manuel. „Als unser erstes Tiny House fertig war und meine beiden Töchter und ich eingezogen waren, erstellte ich eine Website und wartete darauf, ob Bestellungen eingehen würden. Aber würden sie das wirklich?“ Die Resonanz war überwältigend. „Ich stellte zwei Zimmerleute ein, die mir halfen, die ersten Häuser zu bauen. 2018 habe ich mehr gebaut als geschlafen, aber das Interesse wurde immer größer. Ich mußte mich entscheiden: Entweder mußte ich ein größeres Team einstellen und eine größere Halle suchen, um die Häuser zu bauen – oder einen bereits etablierten Partner finden, der diesen Teil für mich übernimmt.“

Innerhalb weniger Monate baute Manuel Kohout eine Partnerschaft mit der Firma Aurora aus Polen auf, die seine Leidenschaft für intelligente Architektur, hochwertiges Handwerk, umweltfreundliche Materialien und die Hoffnung teilt, daß Tiny Houses zu einer nachhaltigeren Lebensweise beitragen können.

Inzwischen umfaßt das Vagabond Haven-Portfolio zahlreiche Tiny House Modelle. Wer sich ein eigenes Bild machen oder ein Tiny House nach den eigenen Vorstellungen konfigurieren (lassen) möchte, kann dies auf der Webseite von Vagabond Haven tun.

Webadresse:  
[www.vagabondhaven.com/de](http://www.vagabondhaven.com/de)

Weitere Informationen:  
 NATURSCHECK Tiny Houses  
 Inh. Michael Hoppe  
 mh@naturscheck.de  
 Tel: 07945-943969

# Willkommen bei TINY SYSTEMS – Ihrem Spezialisten für alternative Wohnlösungen und maßgeschneiderte Traumhäuser!

In Zeiten des innovativen Wohnens öffnet TINY SYSTEMS die Türen zu einer beeindruckenden Vielfalt individueller Wohnlösungen. Mit Häusern, die zwischen 40 und über 60 m<sup>2</sup> groß sind, bietet das Unternehmen aus Neckarsulm Wohnkonzepte, die sich nahtlos an verschiedene Lebensstile anpassen.



## Barrierefreie und altersgerechte Wohnlösungen

TINY SYSTEMS versteht die Bedeutung eines Zuhause, das nicht nur komfortabel, sondern auch sicher und zugänglich ist. Viele Menschen möchten sich verkleinern und schätzen die Vorteile eines überschaubaren und leicht zu pflegenden Zuhause. Diese kompakten Wohnlösungen sind nicht nur praktisch, sondern auch gemütlich und bieten ausreichend Raum für ein komfortables Leben im Alter. Mit barrierefreien und altersgerechten Wohnkonzepten investiert man hier in die eigene Zukunft und die seiner Liebsten.

**Ein Tiny House vereint Komfort, Effizienz und eine besondere Gemütlichkeit.** Lassen Sie sich von innovativen Designs und intelligenten Raumlösungen

begeistern. Starten Sie jetzt Ihr neues Leben in einer Lodge oder einem Modulhaus, und entdecken Sie, wie wenig Platz es braucht, um großes Glück zu erleben! Auf der Webseite von TINY SYSTEMS finden Sie viele Informationen und inspirierende Beispiele.

Für eine Besichtigung bitten wir Sie, vorab einen Termin zu vereinbaren.

## Kontakt und Termine: TINY SYSTEMS

Dieselstr. 12, 74172 Neckarsulm  
Mobil1: 0172-7711849  
Mobil2: 0176-56661005  
[www.tinysystems.de](http://www.tinysystems.de)

## Fitbin.de – Dein Weg zu mehr Wohlbefinden

**Individuelle Erstanalyse:** Wir nehmen uns Zeit für Dich und erstellen ein Programm, das genau auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

**Zelltraining:** Spürbar mehr Energie und Vitalität – ideal bei Stress, Schlafstörungen, Langzeit-COVID, Stoffwechselproblemen oder schwachem Immunsystem.

**Beckenbodentraining ohne Anstrengung:** Einfach draufsitzen und die Wirkung erleben! Unterstützt bei Inkontinenz, Prostatabeschwerden, Rückbildung nach Schwangerschaft, Blasen- und Beckenbodenschwäche sowie Schmerzen im Becken- und Rückenbereich.

**Bemer Frequenztherapie:** Spürbare Tiefenwirkung! Verbessert die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße, steigert Regeneration, Schlafqualität und reduziert Schmerzen – für mehr Balance im Alltag.

**Akupressur (nach TCM):** Löst Blockaden, fördert tiefe Entspannung und bringt Körper & Geist ins Gleichgewicht.

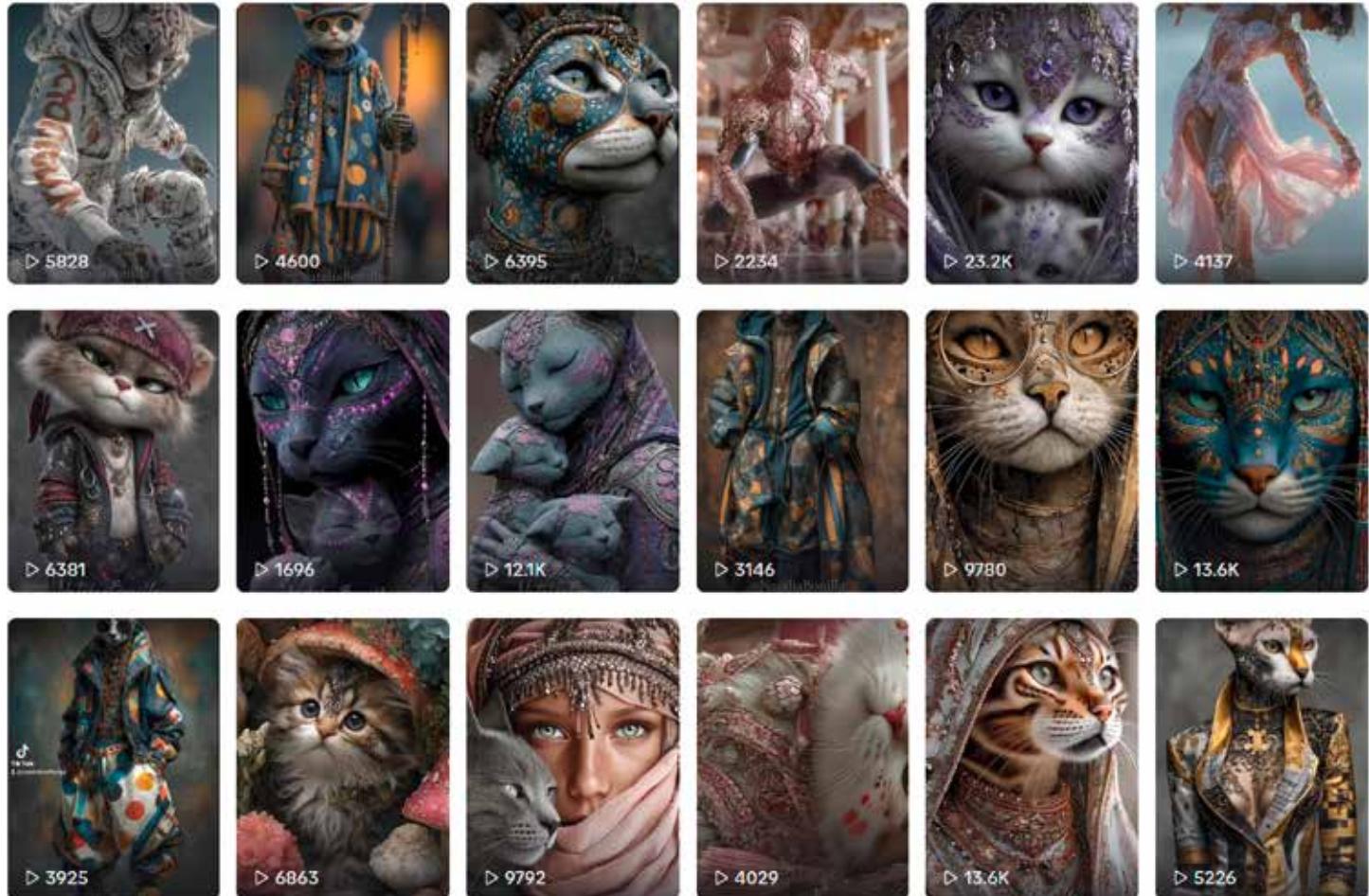
Starte Dein persönliches Gesundheits- & Wohlfühlprogramm

**Jetzt Termin in Neckarsulm sichern auf [fitbin.de](http://fitbin.de)**  
oder unter 0177-9217617 / 01727711849



# NATAKATS – Wer Katzen liebt, dem wird das Herz aufgehen – Gespräch mit der Digitalkünstlerin Natalia Bonilla Vigo

Kritische Stimme behaupten, daß man kreative Werke, die mit Hilfe von KI geschaffen wurden, überhaupt nicht Kunst nennen darf. Natalia Bonilla Vigos außergewöhnliche Schöpfungen zeigen, daß auch in der digitalen Welt der Künstler den virtuellen Pinsel führt und seinen eigenen und einzigartigen Stil entwickeln kann. Natalia Bonilla Vigos außergewöhnliche Schöpfungen zeigen, daß auch in der digitalen Welt der Künstler den virtuellen Pinsel führt und seinen ganz eigenen und einzigartigen Stil entwickeln kann. Tauchen Sie ein in ihre Welt – und sie werden den Unterschied sehen, hören und fühlen.



Liebe Natalia, als wir deine großartigen NATAKATS-Videos auf Facebook entdeckt haben, waren wir sofort begeistert. Ebenso von deinen anderen, oft surrealistischen Motiven. Allerdings haben wir nirgendwo deine Vita gefunden. Daher: Woher kommst du, wo lebst du, und wie bist du Digitalkünstlerin geworden? (Ist das das richtige Wort?)

**Natalia Bonilla Vigo:** Ich komme aus Uruguay, habe aber in verschiedenen Ländern gelebt, wie Paraguay, Marokko und Spanien, wo ich seit 25 Jahren lebe. Ich liebe es, zu reisen, und ich denke, das hat meine Kunst beeinflußt.

Zudem entstamme ich einer Familie von Künstlern und Kreativen. Mein Bruder ist Sänger, mein Vater war ein sehr talentierter Mann, der zeichnete, malte und modellierte, und meine Mutter ist ebenfalls eine sehr kreative Person, die Decoupage und andere handgefertigte Dinge macht. Ich denke, Kreativität ist etwas, das man geerbt hat, oder?

Als Grafikdesignerin habe ich mich schon immer für die Welt der 3D-Animation begeistert. Als ich künstliche Intelligenz entdeckte, dachte ich, es sei ein super nützliches Werkzeug, um meiner Fantasie freien Lauf zu lassen

und Dinge zu schaffen, die ich vorher nicht tun konnte. Ich liebte die Idee, meine Leidenschaft für Design und Technologie zu kombinieren, um etwas Neues und Aufregendes zu schaffen.

Obwohl ich schon immer ein bißchen ein Wanderer im Leben war und mich nie zu lange an einem Ort aufgehalten habe, war ich immer auf irgendeine Weise mit der Kunst verbunden. Ich habe zwei Jahre Filmregie studiert und vier Jahre in einer Werbeagentur gearbeitet. Ich hatte einen etwas unkonventionellen Weg – aber ich denke, es hat sich alles gelohnt, um dorthin zu gelangen, wo ich jetzt bin.

Internet-Künstlerin bin ich eher zufällig geworden (ich bin mir nicht sicher, ob das der richtige Begriff ist!). Ich habe angefangen, mit KI-Programmen zu experimentieren, um Kunst zu generieren, weil ich es faszinierend fand, mit Hilfe einer Maschine etwas Neues und Originelles zu schaffen. Ich liebte den Prozeß des Erkundens und Entdeckens, und nach und nach verbesserte ich meine Fähigkeiten und entwickelte meinen eigenen Stil. Jetzt widme ich mich hauptberuflich dem Schaffen von Kunst mit KI – oder fast: weil ich immer noch mit anderen Arbeiten jonglieren muß.

Künstliche Intelligenz übertrifft uns Menschen bereits in vielen Arbeitsbereichen. Das birgt natürlich auch ein Risiko für Künstler, daß man fast die ganze Arbeit der Maschine überlassen könnte. Wie groß ist dein eigener Beitrag, und wie groß ist der Beitrag der KI zu deinen Figuren?

**Natalia Bonilla Vigo:** Künstliche Intelligenz kann sehr schöne Bilder (h)erstellen. Doch die eigentliche Herausforderung besteht darin, die Bilder zu erschaffen, die du willst, und nicht nur die, die die Maschine (h)erstellen möchte. In meiner Kunst ist es klar, daß dies die Bilder sind, die ich will, weil sie einen sehr persönlichen und kohärenten Stil haben.

Ich denke, daß meine Erfahrung in der Arbeit mit künstlicher Intelligenz der Schlüssel dazu war, meine Fähigkeit zu entwickeln, das Tool zu kontrollieren und die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Ich fing an, mit sehr einfachen und kostenlosen Programmen zu arbeiten, was mich dazu zwang, sehr kreativ zu sein und hart zu arbeiten, um gute Ergebnisse zu erzielen. Trotz dieser Einschränkungen habe ich zu Beginn mehrere KI-Wettbewerbe gewonnen, was mir viel Selbstvertrauen und Motivation gegeben hat, weiterzumachen.

Die Tatsache, daß ich mit dem Schlimmsten angefangen habe und kämpfen mußte, um Ergebnisse zu erzielen, hat mich dazu gebracht, meine Fähigkeiten und meinen Stil zu entwickeln. Ich verbrachte Stunden und Stunden damit, zu experimentieren, auszuprobieren und Fehler zu machen, bis ich schließlich die Ergebnisse erzielte, die ich wollte. Es war ein anstrengender Prozeß, aber es hat sich gelohnt,

denn es hat mir ermöglicht, eine einzigartige Vision und einen einzigartigen Stil zu entwickeln.

Was ist das Besondere an deiner Arbeit, und wie können wir uns den Entstehungsprozeß dahinter vorstellen? Wie arbeitest du?

**Natalia Bonilla Vigo:** Mein Arbeitsprozeß ist sehr detailliert und akribisch. Wenn ich eine Idee habe, fange ich sofort an, daran zu arbeiten und erkunde verschiedene Richtungen und Möglichkeiten. Ich experimentiere gerne und probiere neue Dinge aus, daher mache ich oft viele Tests und Veränderungen, bis ich das perfekte Bild habe. Ich überlasse nichts dem Zufall – jedes Detail wird sorgfältig durchdacht und angepaßt, um sicherzustellen, daß das endgültige Bild genau so ist, wie ich es möchte. Das kann ein langer und mühsamer Prozeß sein, aber ich denke, es lohnt sich, um sicherzustellen, daß das Ergebnis von hoher Qualität ist.

Meine Arbeit zeichnet sich durch die Erschaffung von anthropomorphen und liebenswerten weisen Katzen aus – den NATAKATS –, oft mit gedämpften Farben und manchmal lebendigen und komplizierten Details. Ich erforsche auch gerne andere Themen wie Surrealismus, soziale Kommentare und andere tiefgründige Themen, obwohl ich das nicht so oft tue, weil die meisten Leute meine süße Katzenkunst sehen wollen. Ich finde es interessant, diese Themen zu erforschen, aber ich genieße es auch, Kunst zu schaffen, die den Menschen Freude und Glück bringt.

Der kreative Prozeß hinter meiner Arbeit ist ein bißchen magisch, da ich Ideen oft in meinen Träumen bekomme. Ich habe bemerkt, daß mein Unterbewußtsein immer an neuen Ideen arbeitet, und manchmal wache ich mit einem klaren Bild einer Katze in meinem Kopf auf. Dann beginne ich damit, dieses Bild auf dem Bildschirm zum Leben zu erwecken, indem ich Details und Texturen hinzufüge, um den Charakteren Leben einzuhauen.

Ich denke gerne, daß meine Katzen ein Spiegelbild meiner eigenen Persönlichkeit sind, mit ihren Eigenheiten und ihrer Unabhängigkeit. Ich glaube, daß Kunst eine Möglichkeit ist, das auszudrücken, was wir nicht mit Worten sagen können, und ich hoffe, daß meine Arbeit ein wenig von der Magie und



Freude vermitteln kann, die ich beim Erschaffen spüre.

Sobald ich das endgültige Bild habe, beginne ich mit der Arbeit an der Musik. Ich kreiere für jedes Video einen speziellen Song, der zum Ton und zur Atmosphäre des Bildes paßt. Die Musik ist ein integraler Bestandteil des Videos, der das Bild perfekt ergänzen und aufwerten sollte.

Zum Schluß bearbeite ich das Video und versuche, die Musik und die Bilder perfekt zusammenzufügen. Ich spiele gerne mit Pausen, Tempo- und Tempowechseln, um einen Rhythmus und Fluß zu schaffen, der attraktiv und aufregend ist. Es ist ein Prozeß, der viel Liebe zum Detail erfordert, aber es gibt mir viel Befriedigung, wenn alles zusammenkommt.

Du hast gefragt, ob die KI den Menschen im kreativen Prozeß ersetzen kann. Nein, das kann sie nicht, weil sie Anweisung und Anleitung braucht, um etwas zu schaffen. KI kann beeindruckende Bilder erzeugen, aber sie kann ohne menschliches Eingreifen nichts völlig Neues und Originelles schaffen. Zumindest noch nicht. Die KI kann nichts alleine erschaffen – sie braucht mich, um ihr zu sagen, was ich will, wie ich es will, die Farben, den Stil. Es braucht sehr detaillierte und spezifische Aufforderungen, um etwas zu generieren, das dem nahe kommt, was der Mensch im Sinn hat.

Die Kreativität und Vorstellungskraft des Menschen sind unerlässlich, um die KI zu lenken und den Bildern, die sie erzeugt, Sinn und Zweck zu verleihen. KI ist ein mächtiges Werkzeug – aber es ist nur das, ein Werkzeug. Es ist der



▷ 2360



▷ 1777



▷ 2079



▷ 2116



Mensch, der die Vision und Richtung vorgeben muß, um etwas wirklich Einzigartiges und Besonderes zu schaffen.

Vielen Dank für den Einblick in deinen komplexen Arbeitsprozeß. Letztlich kann sich jeder selbst ein Bild von den wunderschönen und harmonischen Resultaten machen. Jedes Detail scheint am perfekten Platz zu sein. Wie können die Menschen deine Arbeit sehen, wenn sie nicht in den sozialen Medien aktiv sind? Gibt es Drucke oder andere Präsentationsformen?

**Natalia Bonilla Vigo:** Die Wahrheit ist, daß meine bisherige Arbeit ein überwältigender Prozeß für mich war. Ich bin eine alleinstehende Person, die ohne jegliche Hilfe oder Unterstützung an meiner Kunst arbeitet. Und ich war lange nicht in der Lage, mich dem Vollzeit zu widmen. Ich mußte an anderen Dingen arbeiten, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, was das Wachstum meiner Kunst etwas verlangsamt hat.

Dank der Unterstützung meiner „Follower“ (ich mag den Begriff nicht wirklich, er klingt unbescheiden) beginne ich jedoch, mich auf den Weg zu konzentrieren, den ich gehen möchte. Ich habe beschlossen, einen Shopify-Shop zu eröffnen, in welchem ich meine Musik, meine digitale Kunst sowie Keramik- und Epoxidharzprodukte verkaufen werde. Ich bin begeistert von den NATAKATS, meinen anthropomorphen Katzen, und ich hoffe, daß euch meine Kreationen genauso viel Spaß machen wie mir.

Der Web-Shop wird ein Ort sein, an dem Interessierte eine Vielzahl einzigartiger und origineller Produkte finden können. Ich freue mich darauf, meine Kunst mit anderen Menschen zu teilen, und ich hoffe, daß viele mich bei diesem neuen Ka-

pitel meines künstlerischen Abenteuers begleiten werden.

Eine letzte Frage: Bringst du anderen Menschen bei, wie man Digitalkünstler wird, und arbeitest du mit anderen Künstlern zusammen?

**Natalia Bonilla Vigo:** Nein, um ehrlich zu sein, widme ich meine Zeit am liebsten dem Kreieren und genieße den kreativen Prozeß. Ich ziehe es vor, etwas zu tun, als zu unterrichten. Was Kollaborationen angeht, nein, ich arbeite nicht mit anderen Künstlern zusammen. In diesem Sinne bin ich ein bißchen ein Einzelgänger, lasse mich von meinen eigenen Ideen und Visionen inspirieren und arbeite am liebsten selbstständig. Ich folge keinen anderen Künstlern und vergleiche mich nicht mit irgendjemandem, sondern mache einfach das, was ich in meinem Kopf habe.

Ich habe eine künstlerische Ausbildung und Erfahrung in der Welt der

Kunst und Kreativität. Ich habe Filmregie studiert, in einer Werbeagentur gearbeitet und viele Kunstausstellungen besucht, aber im Moment kommt meine Inspiration von innen, nicht von außen. Daher mag ich es, meine eigenen Ideen zu erforschen und etwas Neues und Originelles zu schaffen.

Liebe Natalia, ganz herzlichen Dank für deine interessanten Einblicke in die Welt der digitalen Kunst. Und dafür, daß wir eines deiner Bilder für unser Magazin-Cover verwenden durften. Wir werden unsere Leser auf dem Laufenden halten, wann deine Werke auch in der „analogen Welt“ erhältlich sind.

*Das Gespräch führten:  
Michael & Egle Hoppe*

*Weitere Informationen:  
[www.facebook.com/natalia.bonilla.vigo](https://www.facebook.com/natalia.bonilla.vigo)  
[www.tiktok.com/@nataliabonillavigo](https://www.tiktok.com/@nataliabonillavigo)*

**BIO BÄCKEREI  
WEBER**

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

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

Ringstr. 48 · Winnenden · 07195 / 61692  
[www.biobaecherweber.de](http://www.biobaecherweber.de)

**Bioland**  
Wir sind Partner

# Heilpflanze Hanf – Info-Abende 2026: 23.1., 20.2., 27.3.

Wußten Sie, daß um 1900 die Hälfte aller in Apotheken erhältlichen Medikamente „Cannabis-präparate“ 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?



## Hanfprodukte

Da wir seit 2018 Hanfprodukte vertreiben und sehr viele positive Rückmeldungen bekommen, ist der Hanf inzwischen unser täglicher Begleiter. Wir beraten Hanf-Interessierte, und sowohl Hanfblüten-Tee als auch die beliebten Hanfkapselfen, Hanfcremes und CBD-Öle sind 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

Gerne geben wir unsere Erfahrungen mit den Hanfprodukten weiter. Sowohl bei Info-Veranstaltungen als natürlich auch gerne telefonisch oder bei einem Besuch unseres Verlags. Wenn Sie sich für Hanfblüten, Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

Vorträge in Wüstenrot finden an folgenden Tagen statt: 23.1., 20.2., 27.3.2026 – jeweils von 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr.

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

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

## Hanfprodukte für Ihre Gesundheit – Aktuell im Angebot:

Blüten der Hanfpflanze Sativa Tiborszallasi, 80 gr.

**EUR 30.-** statt regulär EUR 35.-

Die Hanflinge, Bio Hanföl, 5 % CBD, 10 ml

**EUR 30.-** statt regulär EUR 39.-

Die Hanflinge, Bio Hanföl, 10 % CBD, 10 ml

**EUR 39.-** statt regulär EUR 59.-

Zollee Hanföl, 350 mg CBD-CBG, 10 ml

**EUR 30.-** statt regulär EUR 35.-

Zollee Hanföl, 750 mg CBD.CBG, 10 ml

**EUR 49.-** statt regulär EUR 55.-

Zollee Hanföl, 1050 mg CBD-CBG, 30 ml

**EUR 70.-** statt regulär EUR 80.-

Zollee Hanföl, 2250 mg CBD-CBG, 30 ml

**EUR 110.-** statt regulär EUR 125.-



# Kürbis – ein leckeres Power-Paket an Vitalstoffen!

Herbst und Winter ist Kürbis-Zeit. Der Kürbis ist nicht nur eine Vitaminbombe, sondern auch ein Füllhorn an weiteren gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen wie Polyphenolen, Ballaststoffen und Spurenelementen.



Gartenkürbisse kommen ursprünglich aus Südamerika, wie auch Tomaten, Kartoffeln und Ananas. Im milden, sonnenreichen Klima Mittel- und Südamerikas wurde die Pflanze schon vor mehr als 10.000 Jahren kultiviert, und zwar vor allem in Regionen, die heute zu Mexiko und Peru gehören. Damit ist der Kürbis eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Üblich war damals wie heute die Mischkultur mit Mais und Bohnen, bekannt als pflegeleichtes „Indianerbeet“. Bohnen rankten an den Maisstengeln hoch, und der Kürbis profitierte von der Stickstoffanreicherung der Böden durch die Leguminosen. Der Kürbis beschattet mit seinen großen Blättern den Boden und verhindert die Wasserverdunstung. Bei dem Indianerstamm der Navajos war der Kürbis eine heilige Pflanze.

Durch die Seefahrt und die Entdeckung Amerikas durch Christoph Columbus gelangten Kürbisse nach Europa. Columbus beschrieb den Kürbis als wichtigste Pflanze der Indios und Azteken. Der italienische Arzt und Botaniker Matthiolus schrieb, „daß es nun in Italien andere, fremde, aus Westindien gekommene Kürbisarten gäbe, die sich lange in den Winter hinein frisch aufbewahren ließen und die im Gegensatz zum Flaschenkürbis gelbe Blüten hätten.“ Seit mehreren tausend Jahren gibt es auch in Europa Kürbisse, aber ausschließlich Kalebassen- oder Flaschenkürbisse. Sie

waren von Südamerika nach Afrika gelangt und kamen vor etwa 5000 Jahren über Ägypten nach Südeuropa und danach in die europäischen Klostergräten. Hildegard von Bingen hielt im 11. Jahrhundert große Stücke auf Kürbis und empfahl ihn Kranken und Gesunden für die Wintermonate als wärmendes Gemüse – in Kombination mit Galgant, Ysop und Bertram. Der Hokkaido-Kürbis, der zu den sogenannten Hubbard-Typen zählt, wurde ursprünglich aus Nordamerika nach Japan eingeführt und dort weiter gezüchtet. Die sogenannten Hubbard-Typen, ursprünglich aus Kolumbien, sind besonders reich an gesunden Carotinoiden.

## Zur Botanik der Kürbisse

Botanisch gesehen, ist der Kürbis die größte Beere der Welt, eine sogenannte Panzerbeere. Kürbisse gibt es in 100 verschiedenen Gattungen und mehr als 850 Arten. Mit mehr als 90 Prozent Wassergehalt gehört der Kürbis zu den wasserreichsten Gemüsearten, genauer gesagt zu den Fruchtgemüsen. Sein deutscher Name leitet sich vom Lateinischen „*Corbis*“ her, was Korb oder Gefäß bedeutet. Es gibt drei Hauptarten: den Gartenkürbis *Cucurbita Pepo*, den Riesenkürbis *Cucurbita maxima* und den Moschuskürbis *Cucurbita moschata*. Beliebte Sorten sind Hokkaido und Butternut. Die Pflanze ist meist einjährig und krau-

tig. Die Stengel und verzweigten Ranken sind niederliegend oder kletternd. Die Blüten sind goldgelb, glockenförmig und einhäusig, das heißt, männliche und weibliche Blüten wachsen an einer Pflanze. Blütezeit ist Hoch- bis Spätsommer, die Früchte können bis zu den ersten Frösten geerntet werden.

Die weiblichen Blüten lassen sich am verdickten runden Ansatz erkennen, aus dem sich später die Frucht entwickelt. Der Kürbis ist ein strikter Fremdbestäuber, das heißt, er ist auf die Bestäubung von Honigbienen, Hummeln und weiteren Wildbienen angewiesen. Bei schlechtem Wetter und mangelndem Insektenflug kann man die Bestäubung manuell durchführen, indem man Blütenstaub von männlichen Blüten auf die weiblichen überträgt. Nach der Bestäubung sollte man die männlichen Blüten abknipsen, um die Kraft der Pflanze für die Fruchtbildung zu nutzen und die Gefahr der Entstehung von Grauschimmel zu reduzieren. Größe und Farbe der Früchte sind sehr variabel, die Form ist rund oder oval, manche sind UFO-förmig. Orange, Grün und Grau sind die häufigsten Farben, es gibt aber auch schwarze, gestreifte und lila Früchte. Ein Kürbis kann mehrere Hundert Kilogramm wiegen, je nach Sorte und Wachstumsbedingungen, aber auch nur so groß werden wie eine Mandarine. Die großen, trompetenförmigen Blüten sind essbar. Die Samen sind meist groß und

dicke und meist weiß oder braun, und gewellt oder glatt.

## Die wertvollen Inhaltsstoffe

Kürbisse stellen ein Füllhorn an gesunden Inhaltsstoffen dar. Kürbis enthält viel Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan und Calcium. Besonders hervorzuheben sind die Antioxidantien, darunter Polyphenole wie Quercetin, Catechine, Ferulinsäure und Kaempferol, aber auch Carotinoide und Tocopherol, ein bestimmtes Vitamin E. Außerdem stecken sie voller Ballaststoffen, welche lange satt machen, für eine gesunde Verdauung sorgen und die Darmflora regenerieren.

Mit Kürbis lässt sich der antioxidative Status signifikant verbessern, wie W. S. Irwan und andere in einer Studie mit Senioren herausfanden. Gleichzeitig wirkt Kürbis antientzündlich und antiviral durch Polysaccharide vor allem im Fruchtfleisch. Kürbis steckt voller B-Vitamine für Nerven, Stoffwechsel und Hormonsystem und enthält viel Vitamin C, was zum größten Teil hitzestabil ist. Kürbiskernöl hilft sogar bei genetisch bedingtem Haarausfall. Seit alters her wird Kürbis in vielen Ländern wie den USA, Mexiko, Indien, China und Brasilien als antientzündliches, antivirales, antidiabetisches und antioxidativ wirkendes Mittel genutzt, beim Auftreten von Geschwüren, und Kürbiskerne zur Prophylaxe und Therapie von Prostatakrebs.

Kürbisse enthalten viele natürliche Carotinoide wie Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Beta-Cryptoxanthin, Lutein, Lykopin und Zeaxanthin. Die drei erstgenannten werden vom Körper nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt und werden auch als „Provitamin A“ bezeichnet. Im Gegensatz zum Vitamin A in tierischen Produkten oder Nahrungsergänzungsmitteln ist eine Überdosierung hiermit ausgeschlossen. Carotinoide stärken nachweislich das Immunsystem, stärken die Sehkraft und beugen AMA – Altersbedingte Makula-Degeneration – vor, an der in Deutschland etwa zwei Millionen Menschen leiden, sie sorgen für eine gesunde Haut und gesunde Schleimhäute. Außerdem schützen sie vor bestimmten Krebsarten wie Prostatakrebs.

Studien in Afrika ergaben, daß sich das weit verbreitete Vitamin-A-Defizit bei Kindern durch die Gabe von 60 Gramm gekochtem Kürbisfleisch in kurzer Zeit normalisierte. Die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA gesundheitsbezogenen Aussagen zu Vitamin A sind: dieses Vitamin trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei, zur Erhaltung gesunder Schleimhäute, zur Erhaltung einer gesunden Haut, zur Erhaltung einer gesunden Sehkraft, zur normalen Funktion des Immunsystems und hat eine wichtige Aufgabe inne bei der Spezialisierung von Zellen. Carotinoide sind Fänger freier Radikaler, schützen vor UV-Licht, schützen vor Herzkreislauf-Erkrankungen und wirken antientzündlich.

## Bioaktive Substanzen

In Mexiko und China enthalten Anti-Diabetes-Medikamente oft Kürbis. Kürbis senkt das Niveau von Glukose im Blut und vermindert dadurch auch das Risiko von Nierenschäden durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel. Verantwortlich hierfür sind nicht nur die Polyphenole, sondern auch die Polysaccharide. Die Sensibilität der Zellen für Insulin wird erhöht. Die Phytoöstrogene im Kürbis wie Lignane und Isoflavone wirken einer Vergrößerung der Prostata entgegen und fördern die Apoptose, das Selbstmordprogramm von Krebszellen. Polyphenole in Kürbis-Pflanzen haben sogar eine anti-

depressive Wirkung und schützen vor neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Morbus Parkinson.

Kürbisse werden in ihren Herkunfts ländern, Mittel- und Südamerika, seit Tausenden von Jahren nicht nur als gesundes Gemüse geschätzt, sondern auch als Heilmittel für verschiedene Erkrankungen und zur Prophylaxe, zur Gesunderhaltung. Die vielfältigen gesundheitlichen Vorzüge von Kürbis sind bei uns noch wenig bekannt. Wenn Sie das nächste Mal eine Kürbissuppe essen, erfreuen Sie sich nicht nur am Geschmack, sondern seien Sie dankbar für den Gesundheits-Cocktail, den Sie gerade genießen. Kürbisse sind leicht zu ziehen und freuen sich sogar auf einen Platz auf Ihrem Komposthaufen. Kürbiskerne und Kürbiskernöl gibt es in jedem Bioladen. In der kürbisfreien Zeit gibt es natürliche und schmackhafte Konzentrate vom wertvollen Fruchtfleisch von besonders carotinoidreichen Sorten, so daß Sie rund ums Jahr von den gesundheitlichen Vorzügen dieser Gemüsefrucht profitieren können.

*Autorin*  
Barbara Simonsohn

*Weitere Informationen*  
„Carota-Kürbis-Biogranulat“  
von Dr. Pandalis über [www.pandalis.de](http://www.pandalis.de)  
„Jamie Lee Kürbis“ Glutenfreie Backmixung, bio, [www.gregors-superfood.de](http://www.gregors-superfood.de)

## APOTHEKER BERND KLEINHANS

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

IHRE APOTHEKE FÜR  
NATURHEILMITTEL



KAI SERSTR. 32 · 74072 HEILBRONN  
TELEFON: 07131-89071 · FAX 89073  
INFO@SICHERERSCHE-APOTHEKE.DE  
WWW.SICHERERSCHE-APOTHEKE.DE

SICHERER<sup>sc</sup>  
APOTHEKE 



## — AYURVEDA-KURZENTRUM SCHLOSS KIRCHBERG —

# Die Weisheit der Jahrtausende für Ihr Wohlbefinden

Der Charme des Schlosses trifft auf wohltuende Ayurveda-Erlebnisse für Körper, Geist und Seele. Erleben Sie die ganzheitliche Kraft des authentischen indischen Ayurveda, der über 5.000 Jahre alten indischen Heilkunst, in der einzigartigen Atmosphäre des historischen Schlosses Kirchberg an der Jagst.

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“ – und steht für das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist.

In der einzigartigen Atmosphäre von Schloss Kirchberg an der Jagst bieten wir Ihnen authentische indische Ayurveda-Anwendungen, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, und schenken Ihnen neue Energie, innere Balance und nachhaltiges Wohlbefinden.

Genau dieses Gleichgewicht spüren Sie in jeder unserer Anwendungen, welche individuell abgestimmte Konsultationen und Behandlungen sowie ayurvedische Ernährung und persönliche Beratung durch unsere promovierten indischen Doktoren und Therapeuten umfassen.

### Ayurvedische Ernährung & Kulinarik

Mit persönlicher Beratung durch die Ayurveda-Ärzte, die Ihre Mahlzeiten genau abstimmen, genießen Sie die bezaubernde Bio-Ayurveda-Kulinaristik. Die ayurvedische Ernährung basiert auf frischen, naturbelassenen Zutaten und dem bewussten Einsatz von Bio-Gewürzen aus unseren bäuerlichen indischen Partnerprojekten in Kerala, Indien. Jedes Gewürz – ob Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer oder Zimt – hat eine gezielte Wirkung auf Verdauung, Stoffwechsel und das innere Gleichgewicht.

In Kombination mit saisonalen, biologischen Lebensmitteln unterstützen Bio-Gewürze nicht nur den Geschmack, sondern auch die Harmonisierung der Tridosha (Vata, Pitta, Kapha). So entsteht eine Ernährung, die den Körper stärkt, den Geist klärt und das Wohlbefinden fördert.

Genießen Sie die authentische ayurvedische Küche mit ihren vielseitigen Aromen von Bio-Gewürzen und Kräutern, welche von unserem Ayurveda-Chefkoch und Team liebevoll als Bio-Ayurveda-Frühstück, Bio-Ayurveda-Mittagessen und Bio-Ayurveda-Abendessen zubereitet wird.

### Yoga & Meditation – Die Seele des Ayurveda

Yoga als Einheit von Körper, Geist und Seele, durch Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas) und Entspannung, bringt den Körper in Bewegung und Balance, während Meditation als Zugang zu Stille, mentaler Klarheit und innerer Ausgeglichenheit dem Geist Klarheit und tiefe innere Ruhe schenkt.

Die Vorteile von Yoga und Meditation spürt man in der Stärkung des Immunsystems, beim Stressabbau, verbessertem Schlaf, mehr Energie, gesteigerter Achtsamkeit, Lebensfreude und innerer Harmonie auf allen Ebenen.

In Kombination mit Ayurveda entfalten Yoga & Meditation ihre volle Kraft – für ganzheitliche Gesundheit und spirituelles Wachstum.

Herzliche Grüße

Ihre Cristina Bühler und das Ayurveda Team





## Ayurvedisches Kur-Angebot

### Ayurvedic Minicure (Halbtageskur)

- 1 x Punnaghdi Kizhi (60 Minuten)
- 1 x Shirodhara (30 Minuten)
- Sauna, Entspannungsraum & Sonnenterrasse

120 €

### Hrudjam-Santhi (Halbtageskur)

- 1 x Siro-Abhyanga (30 Minuten)
- 1 x Fuß- und Handmassage (30 Minuten)
- 1 x Greev-Abhyanga (30 Minuten)
- 1 x Shirodhara (30 Minuten)
- Sauna, Entspannungsraum & Sonnenterrasse

140 €

### Kur-Schnuppertag (Tageskur)

- 1 x Marma Massage (75 Minuten)
- 1 x Shirodhara (30 Minuten)
- Sauna, Entspannungsraum & Sonnenterrasse
- Ayurved. Mittagessen, Ayurved. Getränke und Wasser

190 €

### Ayurveda Destress-Paket (2 Tage)

460 €

Für gestresste und müde Menschen: Ayurvedische Entspannungsmassagen gegen Arbeitsmüdigkeit, die Körper und Geist entspannen.

- 1 x Übernachtung im BioHotel Schloss Kirchberg
- Ayurvedische Vollverpflegung: 2 x Frühstück, 2 x Mittagessen, 2 x Abendessen, Ayurvedische Getränke und Wasser
- 2 x Consultation
- 2 x individuelle Vormittagsbehandlung (je 60 Min.)
- 2 x individuelle Nachmittagsbehandlung (je 30 Min.)
- 2 x Yoga-Kurs um 18 Uhr (60 Min.)
- Sauna, Entspannungsraum & Sonnenterrasse (täglich)

### Kayakalpa-Rejuvenation (6 Tage)

260 € pro Tag

Klassische ayurvedische Kur zur Entschlackung und Stoffwechselanregung.

- 5 x Übernachtung im BioHotel Schloss Kirchberg
- Ayurvedische Vollverpflegung: 6 x Frühstück, 6 x Mittagessen, 6 x Abendessen, Ayurvedische Getränke und Wasser
- 6 x Consultation
- 6 x individuelle Vormittagsbehandlung (je 60 Min.)
- 6 x individuelle Nachmittagsbehandlung (je 30 Min.)
- 6 x Yoga-Kurs um 18 Uhr (je 60 Min.)
- Sauna, Entspannungsraum & Sonnenterrasse (täglich)

## Angebot

## Panchakarma mit Marma-Kur

Die Panchakarma-Kur umfasst fünf Methoden der Entgiftung für Körper und Geist. Sie dient außerdem dem Ausgleich der Tridosha, der Stärkung des Immunsystems sowie der Wiederherstellung der Gesundheit.

Die Marma-Kur bedeutet, Energieblockaden im Körper zu lösen, indem Energiepunkte stimuliert werden, um die Tridosha ins Gleichgewicht zu bringen und eine therapeutische Wirkung auf körperlicher, psychologischer und spiritueller Ebene durch verschiedene Behandlungsverfahren zu erzielen.

## Leistungen

- 10 bzw. 14 Tage (Anreise ab 8:30 Uhr)
- 9 bzw. 13 Übernachtungen im Biohotel Schloss Kirchberg
- Ayurvedische Vollverpflegung (9 bzw. 13 x Frühstück, Mittag und Abendessen, inkl. ayurvedische Getränke und Wasser)
- Tägliche Nutzung von Sauna, Ruheraum und Terrasse

## Behandlungsprogramm

- 10 bzw. 14 x Konsultation
- 10 bzw. 14 x individuelle Vormittagsbehandlung (je 60 Minuten)
- 9 bzw. 14 x individuelle Nachmittagsbehandlung (je 30 Minuten)
- 9 bzw. 13 x Yoga und Meditation

## Preis pro Person:

- 10 Tage: 2.400 €
- 14 Tage: 3.300 €



Ayurveda Gutschein

Schenken Sie Freude mit Ayurveda.  
Alle Angebote sind als Gutscheine erhältlich.  
Auch Individuelle Gutscheine nach Wunsch.

**Ayurveda-Kurzentrum Schloss Kirchberg/Jagst**  
Schlossstraße 16/1 | 74592 Kirchberg/Jagst  
Tel. (07954) 9 86 90-01 | Mobil (0162) 6 35 87 89  
E-Mail: ayurveda-center@biohotel-schlosskirchberg.de  
[www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de](http://www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de)



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

## Der Giersch – Grüne Vitalität, große Wachstums- und Heilkräfte

Aegopodium podagraria, auch Zipperleinskraut, Geißfuß, Bodenholunder oder Dreiblatt genannt, gehört zur Familie der Doldenblütler und ist mehrjährig. Er liebt eher feuchte, schattige Plätze, doch auch sonnig und trocken kann er gut vertragen. Er ist sehr wohlschmeckend, doch bei Gärtnern leider oft gar nicht beliebt.

Gleich nach der Schneeschmelze kommt der Giersch mit seinen gefalteten, hellgrünen und glänzenden Blättern aus dem Boden. Er ist sehr vital und wachstumsfreudig, und ein Pflänzchen schafft es im Jahr ca. 3 qm „zu begrünen“. Dadurch ist der Giersch vielen Gärtnern ein „Dorn im Auge“. Er kann eine Größe von 50 – 100 cm erreichen. Ihn wieder loszuwerden ist praktisch nicht möglich. Also am besten aufessen.

Der junge Giersch ist ein sehr wohlschmeckendes und gesundes Wildgemüse, als Salat, in der Suppe usw. Er versorgt uns nicht nur mit vielen Vitaminen und Mineralien, sondern mit großer Vitalität, der Grünkraft, die Hildegard von Bingen schon lobpreiste. Wir sollten überhaupt jeden Tag ein paar Blätter „wildes Grün“ essen, das stärkt unsere Lebenskraft und Widerstandskraft – es erdet uns. Das ist in unserer Zeit sehr wichtig. Am besten ist die Brennnessel, der Löwenzahn und der Giersch dazu geeignet.

### Rezept: Giersch-Kartoffeln

**Zutaten für 4 Personen:** Ca. 10 gekochte Kartoffeln, 4 Händevoll ganz junge Gierschblätter, 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe, 2 Becher saure Sahne, 200 g geriebener Bergkäse, 2 Eier, Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen, evtl. 2-3 EL flüssige Gemüsebrühe.

**So wird's gemacht:** Zwiebel mit Knoblauch glasig dünnen, kleingeschnittene Gierschblätter dazugeben und mit Wasser oder Gemüsebrühe kurz aufkochen (Giersch-Spinat). Kartoffeln kleinschneiden und mit dem „Giersch-Spinat“ in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne, Eier mit dem geriebenen Käse mischen, abschmecken und über die Giersch-Kartoffeln geben. Mit Butterflöckchen belegen und bei 200 Grad im Backofen überbacken bis der Auflauf etwas gebräunt ist.

Viel Freude wünsche ich im zeitigen Frühjahr mit dem jungen Giersch. Guten Appetit!

*Autorin:*

Renate Maia Pfrombeck,  
Heilpraktikerin in eigener Praxis,  
über 30 Jahre Kräutererfahrung  
[www.naturheilpraxis-alchemilla.de](http://www.naturheilpraxis-alchemilla.de)  
Tel. 07903-9438132

*Foto:*

Diana Monson



**Geschichtliches:** In seinem Namen trägt der Giersch die Gicht = podagra. Er wird in der Volksheilkunde schon immer zur Heilung der Gicht angewendet. Früher wurden unter Gicht alle Erkrankungen und Entzündungen der Gelenke und Muskeln zusammengefasst.

**Verwendete Pflanzenteile:** Junge Blätter, Samen und Wurzeln

**Sammelzeit:** Das ganze Jahr über die jungen Blätter, Samen im Juni/Juli, Wurzeln im Frühjahr und Herbst

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Vitamin C, Provitamin A, Mineralstoffe, Flavonoide, Saponine, Harze, Kaffeesäurederviate, Cumarine u.a.

**100g der frischen Pflanze enthalten:** 200 mg Vitamin C, 16,6 mg Eisen, 1,99 mg Kupfer, 2,13 mg Mangan, 1,68 Titan, 3,98 mg Bor. Im Vergleich enthält Kopfsalat 1,8 mg Eisen, 8 mg Vitamin C (Quelle Wikipedia). Die Samen wirken ähnlich wie Kümmel, blähungswidrig und wohltuend auf die Verdauung.

**Wirkungen:** Harnsäurelösend, harntreibend, reinigend, vitalisierend, verdauungsanregend, entzündungshemmend.

**Anwendung und Dosierung:** Gicht, rheumatische Erkrankungen, Ausleitungskur, Tee, Bäder, Wildgemüse und Salat

Tasse mit 1 TL Giersch mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich kurmäßig trinken.

Die Samen trocknen und über Salate, Suppen usw. streuen.

Wildgemüse schmeckt intensiver, und es braucht eine gewisse Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Mit 1 Eßlöffel pro Tag beginnen und langsam steigern.

**Achtung! Verwechslungsgefahr mit giftigen Doldenblütlern könnte möglich sein, wie Hundspetersilie, gefleckter Schierling, etc.**

Der Gierschstengel ist kantig gefurcht und hat einen 3-eckigen Blattstielquerschnitt. Seine Blätter sind doppelt, 3-zählig oder 2-fiedrig und haben eiförmig-längliche, am Rand gesägte Abschnitte. Giersch hat einen sehr eigenen Geschmack und Geruch. Einmal probiert, und man wird diesen Geschmack und Geruch sofort wiedererkennen.

# Biokochen mit Frau Koch

## Kürbis-Schupfnudel mit gebratenem Gewürz-Rotkohl, Feta & Knoblauch-Joghurt

- für etwa 4 Personen -

**450 g Hokkaido, mit Schale, ohne Kerne, 1 EL Olivenöl, Salz, 300 g mehlig kochende Kartoffeln, 200-250 g Mehl, 2 Eier (Größe M), 2 Msp. gemahlene Muskatnuss, ca. 2 TL Salz, Mehl zum Bearbeiten, Butterschmalz & Olivenöl zum Anbraten**

den Backofen auf 200 ° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, das Kernhaus herauskratzen und den Strunk entfernen. Etwa 450 g Kürbis in fingerdicke Scheiben/Spalten schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, das Öl darüber geben und etwas Salz darüber streuen. Den Kürbis für etwa 20 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist und noch wenig gebräunt.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich im Wasser säubern, in wenig Wasser im Topf mit Deckel in ca. 20-25 Minuten weichkochen und abgießen. Die Kartoffeln heiß schälen und durch die Presse drücken; auf einem großen Teller ausgebreitet ausdampfen lassen. Den Kürbis noch warm in einem schmalen, hohen Gefäß glatt pürieren und abkühlen lassen. Den Kürbis mit den Kartoffeln, dem Mehl, den Eiern der Muskatnuss und etwa 2 TL Salz in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten zügig zu einem Teig kneten. Den Teig vierteln und jede Teigportion mit Hilfe von Mehl zu dünnen Rollen formen. Von jeder Teigrolle etwa 0,5 cm dicke Stücke abschneiden und zwischen den Handflächen länglich rollen; an den Enden spitz abdrehen.

Die Schupfnudeln portionsweise ins beinahe kochende Salzwasser geben. Dort ziehen bis leicht köcheln lassen, bis sie oben schwimmen, nochmals 2-3 Minuten ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller gut abtropfen lassen. Die abgetropften Schupfnudeln kurz vor dem Servieren portionsweise in einer Mischung aus Butterschmalz & Öl nach Belieben leicht bis goldbraun anbraten.

**500 g Rotkohl, Butterschmalz & Olivenöl, 4 EL Orangensaft, 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel, 0,25 TL gemahlener Zimt, 2 Msp. fein geriebener Ingwer, 1 Msp. feiner Bio-Orangenabrieb, einige Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer**

den Rotkohl bis auf den Strunk mit einem Krauthobel in feine Streifen hobeln. Diese in einer Mischung aus Schmalz und Öl anraten. Ablöschen mit Orangensaft und mit allen Gewürzen vom Kreuzkümmel bis zum Pfeffer abschmecken.

**400 g Naturjoghurt, 1-2 Knoblauchzehe, 2 EL fein gehackte glatte Petersilie, 2 Msp. gemahlener Bockshornklee, Salz, Pfeffer, 150 g Feta, glatte Petersilie**

den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und fein in den Joghurt reiben. Die Petersilie und die Gewürze untermischen und abschmecken. Die Schupfnudeln mit dem Rotkohl servieren, den Feta darüber krümeln und mit einigen Petersilienblättchen garnieren. Den Joghurt dazu servieren.



Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Tanja Koch gibt Kochkurse bei der VHS und arbeitet im Naturland Bio-Obsthof Gräßle in Heilbronn-Biberach. Unter der Rubrik: »Biokochen mit Frau Koch« macht sie regelmäßig Rezeptvorschläge.

Ihr Motto: »**Kochen ist Leidenschaft, Essen ist Genuss und für den Genuss nur die hochwertigsten Zutaten.**«

# Das wahre Leben findet im Hier und Jetzt statt – 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 unterhalten wir uns regelmäßig über Politik, Wirtschaft und Finanzen. Doch auch die Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft beobachtet Dirk Müller mit wachem Auge.



Lieber Dirk, in unserem letzten Gespräch Ende August waren deine Gesundheit und das Loslassen unser Hauptthema. Ich habe zahlreiche E-Mails von Lesern bekommen, die sich Sorgen um dich machen und dir Genesungswünsche übermitteln. Wie geht es dir inzwischen? Hat das Loslassen heilsame Früchte getragen?

**Dirk Müller:** Nicht nur das Loslassen. Was für mich das Interessanteste ist und vielleicht auch einige Leser interessieren könnte: Wir haben ja lange gebraucht herauszufinden, was die Symptome auslöst, da die Entzündungswerte extrem hoch waren und ich kaum noch eine Flasche Wasser aufdrehen konnte wegen meiner stark geschwollenen Hände. Nach verschiedensten Untersuchungen und einer endlosen Odyssee mit Herz-MRT, Lungen-CT, etc. war am Ende das Ergebnis, daß es sich um Rheuma handelt.

Durch wundersame Fügung hatte mich bereits einen Tag vor der Diagnose eine Bekannte angerufen, die Rheumatologin ist und mir gesagt, daß alle meine Symptome auf Rheuma

hindeuten. Zwei Tage später hatte ich bereits einen Termin bei ihr. Jetzt kommt aber für mich das Entscheidende: Die Diagnose Rheuma wurde durch Ultraschallaufnahme, Blutwerte und andere Maßnahmen bestätigt. Es lag ein schwerer Schub vor, und ich würde – nach Auskunft der Ärztin – mein ganzes Leben damit zu tun haben und dauerhaft entsprechende Medikamente nehmen müssen. Also MTX, Kortison und andere Pharmaprodukte mit zahlreichen Nebenwirkungen, die man sich jede Woche zeitlebens spritzen muß.

Ich habe mich dann selbst zum Thema Rheuma schlau gemacht und mir gesagt: Das wird nicht passieren! Die Behandlung geht nur an die Symptome heran, um das Immunsystem zu unterdrücken – und ich versuche, die Ursache zu finden. Und wenn ich diese gefunden habe, werde ich sie angehen und bis Ende des Jahres kein Rheuma mehr haben! So habe ich das anfangs benötigte Kortison bald ausgeschlichen und mir Expertenrat geholt. Diese alternativen Ratschläge wie Ernährungsumstellung, Mikronährstoffanalyse, Wiederaufbau der Darmflora-/barriere, etc. habe ich konsequent befolgt und umgesetzt.

Ich habe die Rheumamedikamente also bisher nicht genommen, aber mit hoher Konsequenz meinen Lebensstil komplett umgestellt. Alles, was Stress angeht, was Ernährung angeht: kein Fleisch mehr, kein Alkohol, kein Zucker, keine einfachen Kohlenhydrate. Dafür Nahrung und Nahrungsergänzung, die dem Körper das geben, was ihm guttut, und das vermeiden, was ihm Probleme bereitet. Und das Ergebnis ist, daß ich keinerlei Beschwerden mehr habe. Ob das dauerhaft so bleibt, kann ich nicht sagen. Die Rheumatologin ist jedoch sehr überrascht, daß dies bislang ohne Medikamente möglich ist.

Vielleicht könnte dies ein Anreiz sein für andere Menschen, Diagnosen nicht einfach so hinzunehmen, sondern sich selbst zu informieren und alternative Möglichkeiten zu suchen. Das bedeutet aber auch, daß man eine eigene, intrinsische Motivation braucht, um die Konsequenzen zu ziehen und dies auch konsequent umzusetzen. Wozu aber die Wenigsten bereit sind. Man nimmt lieber eine Pille, um nichts im Leben ändern zu müssen. Um es klar zu sagen: Ich verteidige die Möglichkeiten der modernen Medizin nicht, ganz im Gegenteil. Es gibt viele Fälle, in denen es gar nicht anders geht und die klassische Medizin das Leben erst erträglich macht oder verlängert. Aber ich sehe sie als die Ultima Ratio, wenn alle anderen, niedrigschwellige Methoden mit geringeren Nebenwirkungen, erfolglos bleiben.

Wir leben heute in einer Art Reparaturgesellschaft. Anstatt präventiv gesund zu leben, handeln wir meist erst, wenn der

Körper bereits „beschädigt“ ist und möchten ihn dann reparieren lassen. Da meine Frau energetische Behandlungen durchführt, rufen oft Menschen an, die von Jahrzehntelangen Gesundheitsproblemen berichten und schon unzählige Ärzte aufgesucht haben. Und sie erhoffen sich dann, daß meine Frau die Beschwerden mit einer einzigen Behandlung „wegzaubert“, ohne Veränderung des eigenen Lebensstils. Tatsächlich gibt es „Wunderheiler“, die solches versprechen. Dabei ist Heilung nicht das Abgeben der Eigenverantwortung, sondern der Impuls, das eigene Leben wieder in die richtige Richtung zu lenken. Von Jesus Christus wird überliefert, daß er nach einer Heilung nicht etwa gesagt hat: „So, jetzt bist du für immer geheilt und kannst weitermachen wie bisher.“, sondern: „Sündige fürderhin nicht mehr, damit dir nicht noch Schlimmeres widerfahre.“ Also: ändere dein Leben!

Clemens Kuby, der ja auch mit einem Interview in dieser Ausgabe vertreten ist, hat sich selbst von einer Querschnittslähmung geheilt. Er ist überzeugt, daß jeder Erkrankte einen wirklichen Grund haben muß, weshalb er wieder gesund werden will, ein Motiv, eine Vision. Was ist dein intrinsisches Motiv und deine Motivation, wieder gesund werden zu wollen?

**Dirk Müller:** Naja, daß ich noch sehr viel vorhave. Als es mir nicht gutging, habe ich mir die Frage gestellt, was ich zukünftig noch machen möchte. Was ist meine Vision für mein weiteres Leben? Und dabei ging es nicht um Geldverdienen oder mir irgendwelche Dinge anzuschaffen, sondern um die Frage: Was ist wirklich sinnvoll? Was ist sinnvoll eingesetzte Zeit? Was ist vergeudete Zeit? Sinnvoll eingesetzte Zeit ist da, wo du dich selbst weiterentwickelst, wo du kreativ bist. Und der wichtigste Punkt: Wo du für andere etwas tust, wo du für andere Menschen da bist.

Ich glaube, das ist die alles entscheidende Komponente: für andere da zu sein. Und ich habe heute durch das, was ich in den letzten Jahrzehnten aufbauen durfte, durch die Reichweite, durch die Netzwerke, durch die Menschen, die in mein Leben gekommen sind, durch all das habe ich so viele Möglichkeiten, anderen Menschen zu helfen, für andere da zu sein, etwas auf die Beine zu stellen. Das ist für mich das Entscheidende in der nahen Zukunft. Dafür brauche ich Kraft, Zeit und Energie. Daher muß ich schauen, daß es mir selbst gutgeht. Sonst kann ich diese Aufgabe nicht voll erfüllen.

Krankheitsentstehung könnte man ja so beschreiben: Unser Weg ist vorgezeichnet durch unsere Begabungen und Talente. Wir haben alle eine persönliche Mission. Verlassen wir unseren Weg, klopft die Seele an, um uns auf unseren Weg zurückzuführen. Ignorieren wir diese Hinweise, wird das Klopfen immer lauter. Und irgendwann folgen die ersten körperlichen Symptome. Nun müssen wir herausfinden, wo diese Symptome ihren Ursprung haben, um wieder heil werden zu können. Dazu müssen wir auch an unseren Glaubensmodellen rütteln – was vielen Menschen sehr schwerfällt, da etwas in uns keine Veränderung will. Wie erlebst du dieses Dilemma?

**Dirk Müller:** Im Laufe unseres Lebens bauen wir Dogmen und Wertesysteme auf. Mit der Vorstellung: Das bin ich! Dazu kommen entsprechende Glaubenssätze, was unser eigenes Leben angeht, was die Politik angeht, was unseren Blick

auf die Welt angeht. Und irgendwann müssen wir hinterfragen: Paßt das denn noch? Oder hänge ich da nur an alten Gewohnheiten und Überzeugungen? Muß ich etwas verändern? Ich muß mich quasi immer wieder neu erfinden – und das bedeutet auch, das Alte loszulassen.

Wenn ich heute zurückblicke und meinen damaligen Wertekanon mit meinem heutigen vergleiche, schmunzle ich über mich selbst. „Alter, was hast du damals erzählt! Was hast du damals für einen Blick auf die Welt gehabt!“ Ich bin heute dankbar dafür, daß ich mich weiterentwickelt habe. Und ich bin sicher, daß ich in zehn Jahren wieder lächelnd zurückblicken werde. Diese Erkenntnis ist – glaube ich – sehr wichtig, daß man nichts festhält, daß man sich der Vergänglichkeit der Dinge bewußt ist, und daß man immer dazulernnt.

Unser großes Problem ist ja, daß die Mitmenschen einen darauf festnageln: Du hast doch damals gesagt! – Ja, habe ich, aber jetzt sehe ich es anders. Es wäre ja schlimm, wenn man sich nicht verändern und weiterentwickeln würde.

Das Thema Glaubenssätze ist etwas sehr Elementares. Was haben wir Menschen in unserer Geschichte nicht schon alles geglaubt. Man hat geglaubt: Wenn man sich den Rücken blutig peitscht, lebt man Gott-wohlgefällig. Oder wenn man Tiere oder gar seine Kinder opfert. Der Mensch ist in der Lage, so gut wie alles zu glauben, auch wenn er unsagbar unter seinen Glaubensvorstellungen leidet. Die Autorin Byron Katie hat den sehr treffenden Satz gesagt: „Ich habe noch nie ein menschliches Leiden gesehen, das nicht vom Festhalten an einem unwahren Gedanken kommt.“ Lassen wir den leidvollen, unwahren Gedanken los und ersetzen ihn durch einen wahren und heilsamen Gedanken, ändert sich alles. Wie schaffst du es, dich von negativen Glaubensmodellen zu befreien?

**Dirk Müller:** Ich versuche, möglichst angstfrei und liebevoll durchs Leben zu gehen. Wer Angst hat, ist ständig im Kampfmodus. Angstfreiheit entsteht für mich durch drei Elemente: Das ist zum einen das Selbstvertrauen, daß ich jede Situation irgendwie meistern kann. Und sind die Dinge größer als ich, und ich kann sie nicht lösen, kommt das Gottvertrauen dazu. Da ist etwas Größeres, das für mich Sorge trägt. Das Vertrauen, daß alles schon so kommt, wie es kommen soll. Wie es in der Bibel heißt: „Und wandere ich durchs finstere Tal, dann fürchte ich kein Unheil, denn Du bist bei mir...“

Ich trage also meinen Teil bei, lebe aber in dem Vertrauen, daß eine höhere Macht die Dinge so ordnet, wie sie sein sollen. Wenn die Dinge vermeintlich negativ sind, hat das in der Regel einen Grund. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, waren es oft die schlimmsten Erfahrungen, die anscheinend notwendig waren. Wer wie ich davon überzeugt ist, daß das Leben nicht mit dem Erdentod endet, sondern die Seele weiterlebt, sieht in extremen Situationen vielleicht eine Möglichkeit für die Seele, sich weiterzuentwickeln.

Als drittes kommt dann die Stoik, mir zu sagen: Dann ist es halt so! Wenn alles nicht reicht, dann ist das halt so! Dann nehme ich es eben hin! Ich kann es eh nicht ändern. Frei nach dem bekannten Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Dazu kommt noch das Thema Achtsamkeit, das heute überall fehlt. Wir sind beständig im Multitaskingmodus, was einer der größten Stressoren überhaupt ist. Wenn ich mit meinen Gedanken nicht bei dem bin, was ich gerade tue, egal, welche Handlung das ist, sind Körper und Geist an verschiedenen Orten. Wir unterhalten uns, denken aber an etwas ganz anderes, sind durch unser Smartphone abgelenkt, schreiben parallel noch eine WhatsApp, etc. Da unser Gehirn sich nur auf eine Sache konzentrieren kann, schaltet es ständig hin und her, was sehr viel Energie kostet. Das erzeugt Stress, verwirrt den Geist, verwirrt die Seele. Es ist nicht einfach, aus diesem Zustand herauszukommen, da wir verlernt haben, im jetzigen Moment zu sein und uns daran gewöhnt haben, immer irgendwo anders zu sein als bei dem, was wir gerade tun. Darum ist die wichtigste Aufgabe, wieder achtsamer, aufmerksamer zu werden und wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Auch wenn das wie ein Kalenderspruch klingt. (lacht)

Für mich schließt sich mit der Rückkehr ins Hier und Jetzt der Kreis. Ich habe mich oft gefragt, was denn mit der biblischen „Vertreibung aus dem Paradies“ gemeint ist. Und wie wir aus diesem paradiesischen Zustand herausfallen konnten. Ich habe mir dabei einfache und glückliche Naturmenschen vorgestellt, die (wie wir) im Garten Eden leben und wissen, daß es der Schöpfer gut mit uns meint, jede Pflanze eine Heilpflanze ist und Mutter Erde uns an jedem Tag nährt. Alles ist vollkommen und nur zu unserem Besten. Alle Menschen sind glücklich und ohne inneren Widerstand, mit sich und der Welt im Frieden – und daher ganz im Hier und Jetzt.

Dieser paradiesische Zustand währte so lange, bis der erste Mensch dachte: „Ja, die Welt ist vollkommen. Aber...“ Und schon war er draußen! Anstatt sich dem Hier und Jetzt mit allen Sinnen hinzugeben, sein Dasein zu genießen und darin zu erblühen, betrat er die „virtuelle Realität“ seiner Gedankenwelt... und verlor und verirrte sich darin. Heute lebt fast die gesamte Menschheit in dieser Scheinwirklichkeit und beträumt das verlorene Paradies – das angeblich weltenfern und nur für wenige Auserwählte erreichbar ist. Dabei steht die Tür zum Paradies in jedem Augenblick für jeden Menschen offen – wenn er den Widerstand gegen die Realität aufgibt und bewußt ins Hier und Jetzt zurückkehrt. Denn wir tragen Himmel und Hölle in uns selbst.

**Dirk Müller:** Und wenn ihr nicht werdet wie die Kinder. Kinder leben in diesem Zustand. Sie leben in ihrem Kairos, vergessen die Welt außenherum, sind komplett in ihrem Spiel. Und ich glaube, daß das damit gemeint ist. Du mußt wieder werden wie die Kinder, du mußt wieder achtsam im Moment leben, mußt dich in dem verlieren, was du gerade tust.

Ich glaube schon, daß man auch die Welt verändern und die Dinge voranbringen soll. Aus meiner Sicht ist Kreativität das Urgöttliche, wenn man das so sagen kann. Das gesamte Universum ist pure Kreativität. Dinge werden erschaffen, um sie wieder gehen zu lassen, wenn sie ihre Aufgabe und Funktion erfüllt haben. Das sehen wir in der Natur: In dem Moment, wo die Blume am schönsten ist, vergeht sie wieder und macht Platz für die nächste. Auch bei den Menschen ist das so. Nichts im Universum ist für die Ewigkeit. Alles ist permanent im Wandel, im Entstehen und Vergehen.

Kreativ kann man in sehr vielen Bereichen sein. Indem man ein Lied komponiert, ein Gemälde erschafft oder ein Unter-

nehmen aufbaut. Der Prozeß des Entstehens und Erschaffens ist das, was uns begeistert. Wenn das Werk fertig ist, wendet man sich wieder neuen schöpferischen Prozessen zu. Jeder kann kreativ sein und sich auf seine individuelle Weise ausdrücken – mit dem, was er besonders gut kann.

Schade ist, daß immer mehr Menschen verlernen, kreativ zu sein. Daß sie nur noch konsumieren, vor dem PC oder dem Fernseher sitzen und anderen Menschen bei deren Kreativität zuschauen. Wer nicht kreativ ist, verkümmert.

Womit wir zum Abschluß noch beim Thema Künstliche Intelligenz wären. Ich war lange in einem großen inneren Widerstand gegen die KI und habe vor allem die Schattenseiten und Gefahren gesehen. Inzwischen sehe ich auch die fantastischen Möglichkeiten, sich mit Hilfe der KI kreativ auszudrücken. Viele schöpferische Prozesse werden dabei vereinfacht und beschleunigt. Was allerdings die Gefahr in sich birgt, daß zwar die Werke immer besser werden, der Anteil des Menschen am finalen „Werk“ aber immer weiter schrumpft.

Um diesen „künstlerischen Turboprozeß“ zu verdeutlichen, ein Beispiel: Eine Freundin meiner Frau hat einen wunderschönen Songtext auf Russisch geschrieben. Ich habe den Text am PC kopiert, ChatGPT hat ihn innerhalb von 10 Sekunden ins Deutsche übersetzt, und ich habe ihn in ein KI-Musik-Programm eingegeben und die Musikart ausgewählt. In diesem Fall Reggae und Rock. Innerhalb einer Minute hat das Programm zwei Versionen „erschaffen“, die so grandios gut sind, daß jeder, der sie hört, überzeugt ist, daß es sich um Originalaufnahmen handelt. Die Gesangsstimmen sind „menschlich“, man hört die Instrumente sehr differenziert, etc. Und irgendwie habe ich mich danach wie der Mitterschaffer eines großartigen Songs gefühlt, den man problemlos im Radio spielen könnte. Obwohl mein Anteil am finalen Werk bei maximal 5 % lag.

**Dirk Müller:** Das ist tatsächlich die große Gefahr aus meiner Sicht. Das Internet ist inzwischen schon vollkommen überflutet mit KI und mit sehr viel Falschem, da die KI auch gerne halluziniert. Und du kannst nicht mehr unterscheiden, was echt und was fake ist. Es gab auf ARTE eine Dokumentation, die hieß: „KI – Tod des Internets“. Der Tenor war, daß das Internet bereits tot ist, wir es nur noch nicht bemerkt haben. 50 % der Inhalte sind inzwischen KI-generiert und haben viele falsche Elemente drin. Dadurch kommt es zu einem völlig diffusen Wust aus richtig und falsch. Dichtung, Wahrheit, Lüge, Fantasie vermischen sich komplett.

Genau so, wie du jetzt ein Lied per Knopfdruck erzeugt hast, kannst du auch ein Buch per Knopfdruck erzeugen mit derselben Software. Du gibst ein Thema ein, und innerhalb von zwei Minuten hat dir das Ding ein komplettes Buch geschrieben mit Überschriften, Kapiteln und Bildern. Ein weiterer Knopfdruck, und du bekommst den Autor, den es nie gegeben hat, mit Gesicht und Vita von einem Menschen, der gar nicht existiert. Ein weiterer Knopfdruck, und du hast es bei Amazon onlinegestellt.

Solange es um Romane geht, mag das noch relativ witzig sein. Wenn es aber um Sachbücher oder um Gesundheitsratgeber geht, wo falsche Therapien empfohlen werden, dann wird es gefährlich. Hier switcht jetzt die KI aus dem Internet heraus in die reale Welt des Buches, in die reale Welt der Informationen auf haptischer Ebene. Das birgt die Gefahr, daß wir

in einer Welt landen, in der Wahrheit völlig beliebig ist, nicht mehr zu unterscheiden ist von Dichtung und Fantasie.

Gleichzeitig wird die Fähigkeit des Menschen und der Gesellschaft als Ganzes reduziert, Probleme zu lösen. Wir haben noch in unseren jungen Jahren – bevor es Google oder KI gab – gelernt, Probleme zuerst einmal zu identifizieren. Wir haben getüftelt oder gebastelt, bis wir es hinbekamen. Wenn es gar nicht ging, haben wir uns irgendwo einen Tipp geholt.

Das heißt: die ganze Menschheit bis zu uns hat gelernt, ein Problem zu identifizieren, sich Lösungen zu überlegen und zu finden. Heute lassen wir die KI für uns denken und uns fertige Lösungen präsentieren. Wer nie gelernt hat, selbständig zu denken, der wird gedacht. Und was bleibt von einem Menschen, der nicht mehr selbst denkt? Der keine eigene Kreativität mehr besitzt?

Was die Relativität der KI-Wahrheiten angeht, gebe ich dir recht. Wobei wir im Grunde schon immer eine künstliche Intelligenz in uns selbst tragen, nämlich unseren Verstand. Jeder Mensch sieht die Realität anders, je nach seinem Bewußtseinsgrad und seiner „Programmierung“. Auch bei Menschen wissen wir meist nicht, ob das, was sie sagen, wahr, halbwahr oder gar nicht wahr ist. Babylonisches Sprachengwirr! Nur unsere Intuition kann uns durch das Meer der „virtuellen“, menschlichen Teilwahrheiten führen. Die KI spiegelt uns nun diese Tatsache.

**Dirk Müller:** Die Frage ist: Wenn man Musik, Gemälde, Literatur und Filme per Knopfdruck in beliebiger Masse produzieren kann, wird es dann überhaupt noch menschliche Künstler geben? Zumal diese beliebige Kunst den meisten Menschen genügt. Wird es dann noch einen Markt für echte, menschliche Kunst geben? In der Folge werden wir weniger Künstler hervorbringen, werden weniger Bands hervorbringen, weniger Kreative hervorbringen, weil man von Kunst nicht leben kann. Und die KI wird das menschlich Schöpferische ersetzen. Das sind natürlich sehr philosophische Fragen.

Meine Hoffnung und meine feste Überzeugung ist, daß es noch immer viele Menschen gibt, die weiterhin wissen, daß das Leben und die Freiheit analog und nicht digital sind. Und daß wir vielleicht künftig das Menschgemachte wieder viel mehr schätzen und vielleicht sogar ein Siegel haben werden, auf dem „Man made“ oder „Made by Humans“ steht. Das ist aber ein Prozeß, der erst entstehen muß.

Lieber Dirk, das war wieder ein sehr inspirierender Austausch, ganz im Hier und Jetzt. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

*Das Gespräch führte*  
Michael Hoppe

*Weitere Informationen:*  
Zum Dirk Müller Premium Aktien Fonds  
unter [www.dirk-mueller-fonds.de](http://www.dirk-mueller-fonds.de)  
Zum Thema Wirtschaft unter  
[www.cashkurs.com](http://www.cashkurs.com)



**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.e yok@web.de](mailto:dr.e yok@web.de)

**Landhausmöbel**  
Antike Möbel & Restaurierungen  
In Kooperation mit Fachbetrieben



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

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

 **KRIMMERS  
BACKSTÜB**

Folgt uns auch auf  [facebook](#) und  
 [instagram](#) @Krimmers-Backstüb



- Regional & Nachhaltig
- Bioland zertifiziert
- Hauseigener Natursauerteig

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



[www.krimmers-backstüb.de](http://www.krimmers-backstüb.de)

Weilertor 6  
74523 Schwäbisch Hall  
[mail@kuhnarchitekten.de](mailto:mail@kuhnarchitekten.de)  
[www.kuhnarchitekten.com](http://www.kuhnarchitekten.com)

ENTWURF  
PLANUNG  
BAULEITUNG

**KUHN  
ARCHITEKTEN  
STADTPLANNER**



# Kampf ums Bargeld geht in die heiße Phase

Das Schicksal des Bargelds steht auf der Tagesordnung. Nach langer Pause beraten die EU-Parlamentarier wieder über ein Bargeld-Gesetz. Wir wenden uns mit einem Brief und einer Video-botschaft an Brüssel. Denn ohne EU-weiten Schutz ist das Bargeld verloren.



Im EU-Parlament geht es um die wesentliche Frage: Werden wir auch morgen überall mit Bargeld bezahlen können? Das gelingt nur, wenn Behörden und Unternehmen klar verpflichtet werden, Banknoten und Münzen anzunehmen. Und wenn die Banken eine solide Infrastruktur mit Geldautomaten und Bankfilialen betreiben müssen und Bargeld gebührenfrei bereitstellen.

Auch andernorts bewegt sich etwas: In der Schweiz steht eine Volksabstimmung an. Im März 2026 stimmen die Bürger darüber ab, ob die Notenbank durch die Verfassung verpflichtet wird, Bargeld in Umlauf zu bringen. Die Regierung unterstützt das Ansinnen. Auch auf EU-Ebene würde kaum jemand abstreiten, daß ihm nicht daran läge, daß die Zentralbank weiterhin Bargeld bereitstellt. Doch daran entscheidet sich die Bargeldabschaffung eben nicht. Sie entscheidet sich daran, ob wir im Alltag mit Bargeld bezahlen können oder nicht.

Mit der finalen Abstimmung im EU-Parlament ist frühestens im Mai 2026 zu rechnen. Zuvor werden sich die Abgeordneten im Währungsausschuß mit der Sache beschäftigen. Dort können konkrete Regelungsvorschläge zum Schutz von Bargeld eingebracht werden, spätestens jedoch bis zum 12. Dezember 2025.

Die große Mehrheit der Menschen im Europa will auch in Zukunft Bar-

geld nutzen können. Wir haben mehr als eine Viertelmillion Unterschriften gesammelt für den klaren Schutz des Bargelds auf EU-Ebene. Am Rande unserer Kräfte waren wir die letzten zwei-einhalb Monate darum bemüht, diesem Wunsch der Bevölkerung in der Politik Gehör zu verschaffen.

## Eine große Aktion

Wir haben allen 719 EU-Parlamentarier, aber auch den 630 Bundestagsabgeordneten persönlich geschrieben. Mehrere Briefversionen mußten formuliert werden. 14 Menschen kamen hier am Bodensee zusammen, um einen Samstag lang Briefe zu kuvertieren und zu frankieren. Zwei Anhänge lagen den Schreiben bei, an denen wir lange gefeilt hatten:

Zum einen ein 13-Punkte-Plan für den konsequenten Schutz des Bargelds. Diese Verbesserungsvorschläge sollten zwingend in der Bargeld-Verordnung berücksichtigt werden. Zum anderen eine Gegenüberstellung des offiziellen Entwurfs zur Bargeld-Verordnung mit den Schutzmaßnahmen, die von der EU-Kommission für den Digitalen Euro vorgesehen sind. Denn es darf nicht angehen, daß der Digitale Euro, ein völlig neues staatliches Zahlungsmittel, gesetzlich bevorzugt wird und somit aufgrund von Konkurrenzvorteilen das

Bargeld an der Ladenkasse verdrängt. Die Briefe und Fachaufsätze wurden natürlich professionell ins Englische übersetzt.

An die Abgeordneten richteten wir zugleich eine 20-minütige Video-botschaft. Der Wirtschaftswissenschaftler Prof. Christian Rieck gab der Sache zusätzlich eine Plattform auf seinem hoch frequentierten Youtube-Kanal. Wir freuen uns über 300.000 Aufrufe nach gut drei Tagen. In dem Video zeige ich auf, warum die Chance jetzt genutzt und die Akzeptanz und Verfügbarkeit von Bargeld nach unverwässerbaren Kriterien sichergestellt werden muß. Ich widerlege zudem Irrtümer über die geplante EU-Bargeld-Verordnung und Behauptungen, wonach sich das Bargeld nicht in Gefahr befindet.

Um dem Video mehr Gewicht zu verleihen, erarbeiteten wir zwei Fachaufsätze in Deutsch und Englisch. So zeigt eine Recherche zu 36 Ländern Europas, daß viele Regierungen die Ablehnung von Bargeld im Einzelhandel als regelwidrig ansehen. Nur bei einer Minderheit, zu der auch Deutschland, Österreich und die Schweiz zählen, herrscht die Auffassung, Ladenbetreiber könnten Bargeld mit einem Schild an der Tür ablehnen.

Das Video finden Sie unter: [www.Bargelderhalt.info/video-de-xt](http://www.Bargelderhalt.info/video-de-xt). Schauen Sie sich die Botschaft an und verbreiten Sie sie weiter!

*Autor:*  
Hansjörg Stützle

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



*Kontakt:*  
[www.wertvollleben.net](http://www.wertvollleben.net)  
[www.bargeldverbot.info](http://www.bargeldverbot.info)  
[www.bargelderhalt.eu](http://www.bargelderhalt.eu)

## Das etwas andere Maklerunternehmen

Nachdem die Immobilienpreise jahrelang durch die Decke gingen und auch weniger attraktive Häuser neue Besitzer fanden, erleben wir derzeit eine Trendwende. Dafür gibt es zahlreiche Gründe: Neben den gestiegenen Hypothekenzinsen und den unklaren Heiz- und Bauvorschriften, befindet sich die deutsche Wirtschaft in einer historischen Rezession. Umso wichtiger ist es, einen kompetenten Makler an seiner Seite zu wissen, der den regionalen Markt kennt und ehrlich und vertrauensvoll berät.



Martin Lang war nicht immer Immobilienmakler. Mehrere Jahre war er in einem größeren Unternehmen tätig, bis er schließlich die Entscheidung traf, sich beruflich zu verändern. „In der Firma war ein sehr unmenschlicher und negativer Umgang untereinander.“, erläutert Martin Lang seine Beweggründe. „Da ich ein sehr feinfühliger Mensch bin, mit ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn, war die Stimmung für mich unerträglich. So habe ich mich entschlossen, einer Tätigkeit nachzugehen, von der ich immer geträumt habe und die mir bis heute sehr viel Spaß und Freude bereitet.“

Martin Lang machte eine Ausbildung zum Technischen Fachwirt und schließlich zum Immobilienmakler (IHK). Seit 2011 ist er Makler im Hauptberuf und wurde mehrfach im FOCUS unter die TOP 1000 der besten Immobilienmakler Deutschlands gewählt. Auf Internetportalen wie Immowelt oder ImmoScout wird sein Unternehmen fast ausschließlich mit fünf von fünf Sternen bewertet und als ehrlich, fair, bodenständig, engagiert und seriös beschrieben. Seine Kunden bescheinigen Martin Lang eine hohe Fachkompetenz gepaart mit echter Menschlichkeit.

„Ein zufriedener Kunde ist das größte Ziel für mich“, so Martin Lang. „In den allermeisten Fällen erreiche ich dieses Ziel auch. Ich würde niemandem einen Kauf oder eine Vermietung aufdrängen, nur um meine Provision zu verdienen. Wenn ich das Gefühl habe, es paßt nicht, dann rate ich dem Kunden auch, davon Abstand zu nehmen. Meine Provision soll erst verdient sein, wenn beide Seiten meiner Kunden zufrieden sind. Bei meiner Arbeit ist mir persönlich das Wichtigste, daß ich ehrlich, korrekt und fair zu beide Seiten meiner Kunden bin. Somit habe ich jeden Tag ein reines Gewissen und kann meinen Kunden in die Augen schauen.“

Inzwischen ist die Firma Martin Lang Immobilien ein echtes Familienunternehmen. Neben dem ältesten Sohn Kevin, der seit 2019 als Immobilienfachwirt tätig ist, ist seit September 2025 auch Bruder Marvin Teil des Teams und hat gerade die Immobilienmaklerausbildung bei der IHK in Hameln erfolgreich abgeschlossen. Wie sein Vater vor 14 Jahren! Wenn das keine guten Zukunftsvoraussetzungen sind.

„Wir sind Ihr Ansprechpartner in der Vermittlung von Wohnimmobilien in der Region Heilbronn und Ludwigsburg.“, erklärt Martin Lang. „Vom Erstkontakt über Kunden- und Interessentenbetreuung bis zu Angebot und Verkauf. Auf Wunsch können wir Ihnen unverbindlich eine fundierte Wertermittlung Ihrer Immobilie anbieten. Mit Fachwissen, Fingerspitzengefühl und flexilem Engagement bringen wir Verkäufer und Käufer bzw. Vermieter und Mieter einer Immobilie zusammen. Machen Sie sich selbst ein Bild von unserem umfangreichen Immobilien-Angebot, und lernen Sie unseren professionellen und persönlichen Service kennen.“

*Weitere Informationen und Referenzen:*  
 Martin Lang Immobilien  
 Jägerhausstraße 30, 74199 Untergruppenbach  
 Tel. 07131 9739868, Tel. 01522 8677858  
[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)

# Welcher Persönlichkeitstyp bin ich eigentlich?

Persönlichkeitsmodelle sind immer etwas mit Vorsicht zu genießen. Sie sind verführerisch, und der Unterhaltungsjournalismus weiß dies auch schon lange: „Testen Sie, welcher Typ Sie sind, und erfahren Sie die ganze Wahrheit über Ihre verborgenen Wünsche und Sehnsüchte!“



So oder so ähnlich titelt das eine oder andere Magazin am Zeitungskiosk in schöner Regelmäßigkeit. Doch was ist dran an all diesen Typologien, von der Astrologie über diverse Farbsysteme bishin zu den verschiedensten psychologischen Systemen?

Die Antwort dürfte salomonisch ausfallen: Ein Körnchen Wahrheit findet sich sicher überall, denn eins steht fest: Wir sind alle multiple Persönlichkeiten und uns zudem in der Regel nur eines Bruchteils unserer Facetten in all ihrer Vielfalt bewußt. Das dürfte auch der tiefere Grund dafür sein, warum uns Typologien interessieren oder faszinieren und manchmal magisch anziehen: Sie versprechen Orientierung und Halt in der Verwirrung, die uns manchmal – angesichts der verschiedenen Triebkräfte in uns selbst – befällt.

## Mikrokosmos gleich Makrokosmos

Fritz Riemanns 1961 erschienenes Buch „Grundformen der Angst“ bietet ein psychoanalytisches Persönlichkeitstypenmodell an, das es zu großer Popularität gebracht hat. Nahezu eine Million Exemplare des Buches wurden bislang weltweit verkauft – erstaunlich viel für ein psychoanalytisches Fachbuch! Das liegt sicher auch daran, daß es eher populärpsychologisch verfaßt und somit für den interessierten Laien gut zugänglich ist. Fakt ist: Wir befinden uns in einem ständigen Spannungsfeld von Wünschen nach Nähe, Streben nach Abgrenzung und Distanz, Sehnsucht nach Beständigkeit und Hunger nach Abwechslung, Erneuerung, Tapetenwechsel.

Riemann berief sich gar auf kosmische Kräfte als Gleichnis, um diese vier Grundbestrebungen der menschlichen Natur zu veranschaulichen, frei nach dem Motto: „Mikrokosmos gleich Makrokosmos, und wie oben, so unten.“

Er führte aus, daß die Erde sich um sich selbst dreht, während sie sich gleichzeitig um die Sonne dreht, womit wir schon das erste Gegensatzpaar hätten: Die Revolution und die Rotation, entsprechend dem psychologischen Gegensatzpaar Nähe- und Distanzwunsch. In der Abgrenzung gehen wir auf Distanz, rotieren um uns selbst und werden so zum Individuum, zum einmaligen, klar abgegrenzten Einzelwesen. In der Umdrehung um die Sonne innerhalb des Sonnensystems ordnen wir uns ein ins Große und Ganze, begrenzen unsere Individualität zugunsten überpersönlicher Zusammenhänge und lassen damit Nähe zu.

Es ist klar, daß die beiden Kräfte im Zusammenwirken den optimalen Zustand hervorbringen. Die Erde kann sich nicht nur um sich selbst drehen, dann wäre sie ja der Mittelpunkt und nicht die Sonne. Andererseits ist sie nur deswegen ein Planet, auf dem Leben existiert, weil sie sich auch um sich selbst dreht und somit gleichmäßig Sonnenlicht eingestrahlt bekommt. Ansonsten wäre sie nur ein Trabant wie der Mond, der sich so langsam um sich selbst dreht, dass wir immer nur die gleiche Seite von ihm sehen.

Genauso ist es mit dem zweiten Gegensatzpaar, der Schwerkraft und der Fliehkraft. Die Schwerkraft, also die Tatsache, daß Massen sich gegenseitig anziehen, kann man ursächlich nach wie vor nicht wirklich erklären. Fest steht aber, daß sie uns davor bewahrt, nur der Fliehkraft ausgesetzt zu sein. Die beiden Kräfte halten sich gegenseitig perfekt im Gleichgewicht. Die Schwerkraft alleine würde zu Erstarrung und Unbeweglichkeit führen, die Fliehkraft alleine würde uns hinausschleudern und zerbersten lassen. Übertragen auf die Psychologie brauchen wir für unser seelisches Gleichgewicht eben Beständigkeit und Veränderung im Gleichgewicht.

Alle vier Kräfte zusammen halten also nicht nur die Erde im Sonnensystem im perfekten kosmischen Gleichgewicht, sondern auch den Menschen als Bestandteil des Planeten und des Universums. Wir brauchen Nähe und Distanz, Beständigkeit/Dauer und Veränderung.

## Daraus ergeben sich vier Forderungen an uns Menschen:

1. Werde ein einmaliges Individuum und vertraue Dir selbst und Deiner Vision
2. Öffne Dich vertrauend der Welt, dem Leben und den Mitmenschen
3. Laß Dich in der Welt nieder und erschaffe etwas von Dauer und Bedeutung
4. Bejahe Entwicklung und sei immer für Wandel und Veränderung bereit

Folgen wir der ersten Forderung, eine unverwechselbare Persönlichkeit zu werden, die klar unterschieden werden kann von der Masse, müssen wir gleichzeitig eine Angst überwinden, nämlich die Angst vor Einsamkeit, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden, so individuell zu sein, daß wir nicht mehr passen.

Diese Angst ist sehr real und sehr realistisch, denn genau das berichten Führungspersönlichkeiten und Individualisten: daß die Luft dünner wird, je höher man kommt. Je weiter wir uns über das Massenbewußtsein erheben, desto sichtbarer und damit angreifbar werden wir auch. Das erfordert Mut und Durchhaltevermögen. Wirklichen Mut finden wir nur im Angesicht unserer Angst und nicht, indem wir unsere Angst verdrängen. Etwas trotz Angst zu tun, ist der Schlüssel zu Entwicklung. Etwas aus einer Angst heraus zu vermeiden, ist der Beginn von Stagnation. Darin liegt weder eine Wertung noch eine Aufforderung, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen.

Aus der Angst um Leib und Leben heraus nicht mit überhöhter Geschwindigkeit in eine Kurve zu fahren, ist vernünftig. Zur Stagnation führt diese Angst erst, wenn wir so langsam werden, daß ein Verkehrsstau entsteht oder wir uns gar nicht mehr ans Steuer trauen. Wir ringen ein Leben lang darum, uns selbst in den Situationen unseres Alltags realistisch einzuschätzen und unsere irrationalen Befürchtungen von den lebensbewahrenden Ängsten zu unterscheiden.

Welche Geschwindigkeit in den Kurven des Lebens jeweils angemessen ist, hängt von vielen Faktoren ab, wie unserem Wissen, Können, unserer Erfahrung, Ausrüstung, Risikobereitschaft sowie den äußeren Umständen wie Straßenverhältnissen, Wetter etc. Es bleibt dennoch immer subjektiv. Ein Formel-1-Pilot in seinem High-Tech-Fahrzeug wird an eine Kurve anders herangehen als Tante Erna in ihrem Volkswagen beim monatlichen Ausflug zum Seniorencafé im Nachbardorf.

Weil Angst so ein entscheidender Faktor im Leben ist, machte Riemann das Thema seines Buches wahrscheinlich an den Ängsten fest und eben nicht nur an den Unterschieden zwischen den verschiedenen Persönlichkeitstypen, die sich aus den o.g. vier Grundforderungen und den ihnen entgegenstehenden Ängsten ergeben.

Mit der zweiten Grundforderung, die das Universum sozusagen an uns richtet, Nähe zuzulassen, sich vertrauensvoll der Welt und den Menschen zu öffnen, kommen wir wieder ins Gleichgewicht zu unserem Streben nach Individualität. Selbstingabe und Selbstvergessenheit bewahren uns davor, ein verschrobener Einzelgänger ohne Bindung und Zugehörigkeit, ein Scrooge, ein Dagobert Duck zu werden, in der Illusion zu leben, völlig unabhängig und auf nichts und niemanden angewiesen zu sein.

Wem nützt eine solche Person? Was trägt sie noch zur Gemeinschaft bei, als erstarrtes Denkmal der Überlegenheit, des notorischen Mißtrauens gegenüber der Welt und den Menschen? So weit, so klar! Aber die nächste Angst, die mit dieser Grundforderung einhergeht, läßt nicht auf sich warten. Folgen wir nämlich dieser Forderung, sehen wir schnell der Angst, unser Ich zu verlieren und abhängig zu werden, ins Auge.

„Ich kann nicht ich selbst sein, kann mich nicht verwirklichen, meine Frau läßt mich nicht, mein Mann verbietet mir das, meine Familie hält mich fest!“ So und ähnlich lauten die Klagen der Patientinnen und Patienten regelmäßig. Der Klassiker: „Was sollen denn die Leute denken?“ Nun, sie denken, was sie wollen, und das wird immer so sein, egal, was wir tun. Der Drahtseilakt zwischen den beiden ersten Grundforderungen bleibt uns nicht erspart: Manchmal müssen wir uns den Leuten zumuten und herausfordern, daß sie sich das Maul über uns zerreißen, um der ersten Forderung, ein Individuum zu sein, ebenfalls gerecht werden zu können.

## Doch damit nicht genug

Das Leben ist nichts für Feiglinge, denn die dritte Forderung wartet schon auf uns: Wir müssen in einer chaotischen, unbeständigen Welt, in der uns jederzeit alles genommen werden kann, genug Vertrauen aufbringen, etwas aufzubauen, so zu tun, als sei alles in Stein gemeißelt und würde sich niemals ändern. Im Angesicht unserer Sterblichkeit, im Bewußtsein, daß es morgen zu Ende sein kann, dürfen wir zielstrebig sein, an unsere Zukunft glauben, Pläne schmieden und uns dauerhaft niederlassen und in der Welt einrichten.

Und genau hier lauern Ängste, die es richtig in sich haben: Die Angst vor dem Tod, vor dem Unbekannten, dem Ungewissen, davor, ein unkalkulierbares Risiko einzugehen, nicht abschätzen zu können, wie sich die Dinge entwickeln werden. Diese Ängste halten Milliarden Menschen in einem unerfüllten Dasein voller ungesunder Kompromisse fest, verhindern, daß sie ihr volles Potential entfalten, stagnierend in unglücklichen Beziehungen und unbefriedigenden beruflichen Tätigkeiten. Diese Ängste werden nur von Wenigen in der Tiefe konfrontiert und überwunden – in der Regel verdrängen wir sie und errichten eine Illusion von Stabilität und Dauerhaftigkeit, aus der wir umso unsanfter erwachen, sobald der „knallharte Wind der Realität mal unter der Yoga-Matte durchpeift“, wie es der ostdeutsche Komiker Olaf Schubert einmal formulierte.

Retten kann uns dann nur die vierte Grundforderung, die von uns verlangt anzuerkennen, daß die einzige wirkliche Beständigkeit der Wandel ist. Wir müssen jederzeit bereit sein, Vertrautes loszulassen, Traditionen und Ge-



Mit 52 Übungen und Inspirationen für das Praktizieren von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Freundlichkeit.

Eine besondere Geschenkidee für Menschen, die dir am Herzen liegen. Im Jahr 2026 aktiv etwas für deine Zufriedenheit, deine Beziehungen und dein Glück zu tun.

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

## Reber Brunnenbau

- Bewässerungsbrunnen
- Gartenbrunnen
- Pumpenlagnen
- Pegelbohrungen

Ihr erfahrener Spezialist im Brunnenbau

Erlachstraße 39 - 74223 Flein ☎ 07131/571001  
✉ [www.reber-brunnenbau.de](mailto:www.reber-brunnenbau.de) ✉ [info@reber-brunnenbau.de](mailto:info@reber-brunnenbau.de)

## KOSMETIKERIN. FRISEURMEISTERIN

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

susanne  
mietzner  
haut & haar PUR  
[susanne.mietzner@web.de](mailto:susanne.mietzner@web.de)  
Angelstr. 28 · 74336 Brä.- Meimsheim · Tel. 07135-16155



...aus Liebe zur Natur  
**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](mailto:juergen.graessle@gmx.de)  
[www.bio-obsthof-graessle.de](http://www.bio-obsthof-graessle.de)

wohnheiten aufzugeben und Anpassungsleistungen an sich verändernde Umstände zu erbringen. Folgen wir dieser Forderung, stehen wir natürlich unserer Angst gegenüber, von den bisherigen Ordnungen, Regeln, Sachzwängen und Notwendigkeiten festgehalten zu werden, in unseren Möglichkeiten, unserem Streben nach Freiheit eingeengt und begrenzt zu werden.

Menschen, die die vierte Grundforderung überwertig leben und jede Notwenigkeit als Zwang und Einschränkung erleben, haben Angst, sich festzulegen, Termine zu machen, Pläne zu schmieden, Disziplinen zu folgen. All das empfinden sie als endgültig, als Erstarrung und Unfreiheit. Sie fürchten den Tod nicht in seinem Aspekt der Wandlung, sondern der Erstarrung. Sie dürfen die dritte Grundforderung annehmen und Stabilität im Angesicht des beständigen Wandels erschaffen.

## Die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann sind demnach also:

1. Die Angst vor Selbstingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt.
2. Die Angst vor der Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt.
3. Die Angst vor Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt.
4. Die Angst vor der Notwendigkeit, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt.

(Fritz Riemann: „Grundformen der Angst“, 39. Auflage, Ernst Reinhardt Verlag, München, 2009, S. 17)

Aus diesen vier Grundformen der Angst ergibt sich erst das eigentliche Persönlichkeitsmodell, das Fritz Riemann 1961 einföhrte. Dieses schauen wir uns in einem Folgeartikel an. Es war mir zunächst einmal wichtig, die gegenseitige Bezugsnahme der vier Grundforderungen sowie der ihnen entgegenstehenden Ängste auszuarbeiten. Die Gefahr ist sonst zu groß, sich nur auf das verführerische Persönlichkeitsmodell zu fokussieren, ohne die Zusammenhänge ausreichend verstanden zu haben.

Denn wir finden uns in den verschiedenen Persönlichkeitstypen sehr schnell wieder und neigen dann dazu, uns mit ihnen zu identifizieren, in dem Sinne: „Ich bin ganz und gar dieser oder jener Typ!“ Darüber vergessen wir schnell, daß wir vielleicht eine gewisse Dominanz in einer dieser Aspekte haben, letztendlich aber alle Grundforderungen verwirklichen und alle Ängste konfrontieren dürfen, um wirklich Mensch zu werden und ganz zu sein.

### Autor:

Jörg Schuber  
Dipl. – Sozialpädagoge (FH)  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

### Kontakt:

[www.psychotherapie-joerg-schuber.com](http://www.psychotherapie-joerg-schuber.com)

# Face-Reading – Wachstum beginnt in deinem Inneren!

Die Psycho-Physiognomik ist die Kunst, im Gesicht die Seele eines Menschen zu erkennen. Sie geht zurück auf Carl Huter (1861–1912), der die Verbindung von „Psyche“ (Seele), „Physis“ (Körper) und „Gnomie“ (Erkenntnis) erforschte. Unser Gesicht zeigt unsere Talente, Bedürfnisse und auch innere Themen. Und es ist ein echtes Erlebnis, sich von der Face-Reading-Expertin Nadja Klaß unsere (noch) verborgenen Potentiale entschlüsseln zu lassen. Unbedingt einmal ausprobieren! Danach sieht man sich selbst und die Welt mit anderen Augen.



„Mein Weg war von Schicksalsschlägen geprägt, und ich weiß, wie es sich anfühlt, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen – aus dem Wunsch nach Harmonie oder um Erwartungen von außen gerecht zu werden.“, erklärt Nadja Klaß. „Lange funktionierte ich, erreichte viel und führte nach außen ein erfülltes Leben, fühlte mich jedoch innerlich leer. Kein Jobwechsel oder äußere Veränderung konnte diese Leere füllen. Erst die Persönlichkeitsentwicklung öffnete mir die Augen: Ich erkannte, daß ich die Welt durch die Brille meiner Glaubenssätze sah und nicht mein eigenes Leben lebte. Ein Wendepunkt war das Face-Reading. Es zeigte mir Talente, die ich für selbstverständlich hielt, und Begabungen, die endlich Raum brauchten.“

Was Nadja Klaß hier beschreibt, betrifft uns alle. Anstatt uns permanent darüber Gedanken zu machen, welche Defizite wir haben und an uns selbst zu (ver)zweifeln, sollten

wir uns unseren Stärken und Potentialen widmen. Denn die warten darauf, von uns entdeckt und entwickelt zu werden. Wer seinen individuellen Weg und seine persönliche Mission nicht sucht und findet, wird immer unglücklich und unzufrieden sein.

Hier setzt Face-Reading an, denn unsere wahre Berufung ist uns – im wahrsten Sinne des Wortes – ins Gesicht geschrieben. „Mein Angebot richtet sich an alle, die sich selbst klarer, mit mehr Mitgefühl begegnen und ihr authentisches Selbst leben möchten. Paare gewinnen einen neuen Blick aufeinander, Familien erkennen die Einzigartigkeit ihrer Kinder und fördern sie gezielt. Auch Unternehmen profitieren, wenn Mitarbeiter ihre individuellen Stärken einbringen dürfen. Mein Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, ihr wahres Potenzial zu erkennen, Selbstvertrauen aufzubauen und ihren eigenen Weg zu gehen. Denn wenn wir uns selbst wirklich sehen, entsteht Verbundenheit – mit uns, mit anderen und mit dem Leben.“



*Kontakt und Terminvereinbarung:*  
Nadja Klaß - klar. stark. du selbst  
Salbeiweg 6, 74613 Öhringen  
Mobil: 0178-2343544,  
E-Mail: kontakt@nadjaklass.com  
www.nadjaklass.com

## Gespräch im Mutterleib – Eine Parabel

Zwei Menschenwesen unterhielten sich im Mutterleib. Das eine fragte das andere: „Glaubst du an ein Leben nach der Geburt?“ Das andere Menschenwesen antwortete: „Aber natürlich. Es muß doch etwas nach der Geburt geben. Vielleicht sind wir hier, um uns auf das vorzubereiten, was wir später sein werden.“

„Unsinn“, sagte das erste. „Es gibt kein Leben nach der Geburt. Was für ein Leben wäre das denn?“ Das zweite sagte: „Ich weiß es nicht, aber es wird mehr Licht geben als hier. Vielleicht werden wir mit unseren Beinen laufen und mit unserem Mund essen. Vielleicht werden wir andere Sinne haben, die wir jetzt noch nicht verstehen können.“

Das erste antwortete: „Das ist absurd. Laufen ist unmöglich. Und mit dem Mund essen? Lächerlich! Die Nabelschnur versorgt uns mit Nährstoffen und allem, was wir brauchen. Aber die Nabelschnur ist so kurz. Ein Leben nach der Geburt ist logischerweise ausgeschlossen.“ Das zweite beharrte: „Nun, ich glaube, daß es etwas gibt, und vielleicht ist es anders als hier. Vielleicht brauchen wir diese physische Schnur nicht mehr.“

Das erste antwortete: „Unsinn. Und außerdem, wenn es Leben gibt, warum ist dann noch nie jemand von dort zurück-

gekommen? Die Geburt ist das Ende des Lebens, und nach der Geburt gibt es nichts als Dunkelheit und Stille und Vergessenheit. Das führt uns nirgendwohin.“ „Nun, ich weiß es nicht“, sagte das zweite, „aber sicherlich werden wir Mutter treffen, und sie wird sich um uns kümmern.“

Das erste Menschenwesen antwortete: „Mutter? Du glaubst tatsächlich an Mutter? Das ist lächerlich. Wenn Mutter existiert, wo ist sie dann jetzt?“ Das zweite Menschenwesen sagte: „Sie ist überall um uns herum. Wir sind von ihr umgeben. Wir sind ein Teil von ihr. Wir leben in ihr. Ohne sie würde diese Welt nicht existieren und könnte auch nicht existieren.“

Das erste sagte: „Nun, ich sehe sie nicht, also ist es nur logisch, daß sie nicht existiert.“ Darauf antwortete das zweite: „Manchmal, wenn du still bist und dich konzentrierst und lauschst, kannst du ihre Gegenwart wahrnehmen und ihre liebevolle Stimme hören, die von oben zu dir herabruft.“

Eine Parabel aus dem Buch „Your Sacred Self“ von Dr. Wayne Dyer

# Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen – Vitametik unterstützt!

Alternativmedizinische Methoden haben es nicht leicht, sich durchzusetzen. Wenn sie jedoch bei wissenschaftlichen Wirksamkeitsstudien bestehen, sollte man sich diese genauer ansehen. So wie die Methode „Vitametik“, bei welcher sich mittels händischer Hochfrequenzübertragung über den Vagusnerv Stimulationen an das Gehirn geben lassen, die weitreichende Muskel- und Nerven-Entspannung auslösen können.



*„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“ - Voltaire*

## Psyche und Physis als Einheit

In meiner langjährigen Praxistätigkeit überraschte mich immer wieder das Ausmaß und die alles durchdringende Wirkung von Sorgen und Ängsten aller Art. Während der Zeit, die ich im Rahmen von alternativen, schmerzmindernden Maßnahmen auch für intensive Gespräche nutze, öffnet sich mir ein Blick in die weitreichenden Zusammenhänge von körperlichen Beschwerden und innerem seelischen Druck der Klienten. Heute weiß man, daß bei über 80% aller Beschwerden eine Angstkomponente verbunden ist, vom kleinen sorgenvollen Gedanken bishin zur tiefgreifenden „Neurose“. Und wir wissen auch, wie schnell bei seelischer Aufregung das vegetative Nervensystem, unser feinstes Radar, auf einwirkende Reize und Informationen reagiert und uns sekundenschnell verändert.

Muskelspannung, Erhöhung von Puls, Blutdruck und Adrenalin, Reaktionen der Magen- und Darmregion zeugen von erhöhter Nervenbelastung und Anspannung, die auf Dauer zu chroni-

schen Erkrankungen führen können. Schmerzen im Bereich des Kopfes, der Wirbelsäule und der Extremitäten, von Muskulatur und Organen, aber auch Probleme mit dem Schlaf und mangelnde Vitalität sind Beispiele physischer Einbrüche als Folge psychischer Auslöser. Umgekehrt wirkt sich die physische Befindlichkeit auch psychisch aus.

Erschwerende Lebensumstände jedoch, wie die oben erwähnte Dysbalance im körperlich-seelischen Bereich mit der permanenten Zunahme an belastenden, streß- und angsterzeugenden Lebensfaktoren, bringen uns irgendwann an die Grenze des Erträglichen. Es ist nicht schwer, sich die Folgen vorzustellen: Chronisch verhärtete Muskeln. Sie drücken sehr schnell auf unsere Nerven, Gefäße, Organe und Gelenke, sie behindern den Fluß von Stoffwechsel- und Austauschvorgängen, erschweren die Weiterleitung von hormonellen Botenstoffen, schwächen unser Kreislauf- und Immunsystem und verbrauchen eben auch permanent Energie. Wer fühlt sich am Abend eines solchen Tages noch stark und voller Tatendrang?

## Dauerhafter Schmerz - wollen wir das?

Massive Rückenschmerzen, pochen-de Kopfschmerzen, Dreh-, Schwank-



oder Lagerschwindel können schnell chronisch werden. Es kann zu einer schmerzlindernden Schonhaltung mit Muskelanspannungen und -verkürzungen sowie Reizung der Nerven kommen. Der Schmerzkreislauf verstärkt sich und auch die damit einhergehende Fehlhaltung. Ein sehr unschöner Kreislauf entsteht.

Damit die Wirbelsäule uns den Streß und die Vielzahl an Belastungen nicht krummnimmt, müssen wir zeitnah handeln. Tiefe Entspannung und das Lösen von Blockaden sind Worte mit weitreichender Bedeutung. Oft werden leider bei Patienten mit akuten Rückenschmerzen wahllos bildgebende Verfahren eingesetzt. So ist zum Beispiel bekannt, daß jedes Jahr allein über 50.000 Röntgenaufnahmen völlig unnötig sind, da sich die Ursachen auf den Bildern nicht feststellen lassen. Wie auch, wenn darauf nur Knochen zu erkennen sind, die Beschwerden aber zu 85-90% funktionell-muskulär bedingt sind (Deutsches Ärzteblatt 2008; 105(31-32): A-1657 / B-1430 / C-1397).

Die Erkenntnis, daß Rückenbeschwerden mit Streß zu tun haben, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Was bleibt, ist die Orientierungslosigkeit in der Herangehensweise an die Ursachenbehebung. Denn die Experten bestätigen, daß eine Behandlung chronischer Rückenschmerzen

schwierig ist, da Medikamente, Massagen und Krankengymnastik kaum Linderung bringen, erklärt Volker Hoffmann in seinem Buch „Eine Antwort auf Stress“.

## Eine Wissenschaftsstudie überzeugt

Hunderttausende Menschen vertrauen seit Jahren der Behandlungsform Vitametik – einen wissenschaftlichen Nachweis für die Methode gab es bisher aber nicht. Wozu auch?, fragt man sich zu Recht. Wenden sich doch viele Patienten ganz bewußt von der Schulmedizin ab und suchen Hilfe in alternativen Heilmethoden. „Alternativ“ bedeutet schließlich nicht, daß es keinen Beweis für die Wirksamkeit gibt. Oft hat einfach noch niemand danach gesucht, denn gerade in der Komplementärmedizin wird Vertrauen sehr großgeschrieben.

Im Gegensatz zu schulmedizinischen Therapien ist für Naturheilverfahren ein Wirksamkeitsnachweis im Sinne einer Studie keine „Pflicht“. Trotzdem werden auch immer wieder Naturheilverfahren wissenschaftlich untersucht. Einerseits natürlich, um die genauen Mechanismen der Methode zu ergründen, um Theorien zur Wirkung zu bestätigen oder auch zu widerlegen. Andererseits kann ein Wirksamkeitsnachweis die Rahmenbedingungen für eine Therapie ändern – wie beispielsweise die mögliche Erstattungsfähigkeit der Behandlung durch die Krankenkassen in der Zukunft.

2018 gelang an der Universität der Deutschen Sporthochschule Köln, der größten Universität für medizinische Studien in Deutschland, unter der Leitung von Prof. Dr. Jens Kleinert der Nachweis zur Wirksamkeit der Alternativmethode Vitametik mit dem Ergebnis: Vitametik kann verspannungsbedingte Schmerzen minimieren, vor allem im Bereich rückenbedingter Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schulter-, Armbeschwerden und Kreuz- bzw. Rückenschmerzen. Ebenso bei depressiven Stimmungslagen wurde eine signifikante Besserung festgestellt. Die Studie ist weltweit verfügbar: „Complementary Medicine Research“ (Vol. 29, No. 6, Dec. 2022: DOI 10.1159/000526757).

## Vitametik will eine therapeutische Lücke schließen

Manuelle Therapien legen meist ihren Fokus auf direkte Maßnahmen am Ort des Schmerzes, der Beschwerde. Ergänzend greift hier Vitametik ein. Explizit versteht sich Vitametik auf die Reduzierung muskulärer Verspannungen. Ein gezielter nerval-muskulärer, kaum spürbarer Druckimpuls an der seitlichen Hals-Nackenmuskulatur soll Prägungen des neuromuskulären Systems, die sog. „Sensomotorische Amnesie“, durchbrechen, also ein Bereich, der dem Gehirn und Zentralnervensystem zuzuordnen ist. Wenn es hin und wieder zu Stress kommt, ist das kein Problem, doch unter Dauerstress entwickelt sich aus der Muskelanspannung ein schmerzhafter Panzer.

Zu Beginn überprüft der Vitametiker, wie stark sich muskuläre Verspannungen auf die Statik des Körpers auswirken. Bei den meisten Menschen kann eine erhebliche Verspannung die gesamte Körperstatik aus dem Lot bringen, ein Beckenschiefstand mit einer Beinlängendifferenz ist die Folge.

Nach einem dynamischen Beintest mit Haltungsveränderungen, der in der Bauchlage ausgeführt wird, folgt nun mit der Behandlung das, was die Experten als neuromuskulären Vitametik-Impuls bezeichnen. Während der Klient in einer seitlichen Position auf einer speziell für die Vitametik konzipierten Anwendungsliege ruht, wird vom Vitametiker mit den Daumen genau auf diesem einzigartigen Vagus-Nervenpunkt der seitlichen Halsmuskulatur ein sehr schneller Entspannungsimpuls (40 Millisekunden) gegeben. Dieser soll unmittelbar ein neuromuskuläres „Entspannungssignal“ im Gehirn generieren, den Schmerz-Verspannungs-Schmerz-Zyklus (Schmerzgedächtnis) unterbrechen und die „Entspannungsinformation“ daraufhin als Kettenreaktion in den gesamten Körper zurückgeben. Zudem soll der vitametische Impuls nicht nur zu einer muskulären, sondern auch zu einer tiefen nervlichen Entspannung beitragen, da der Sympathikusanteil beruhigt und der Parasympathikusanteil gestärkt wird.



Zur Vertiefung der Entspannung sollte der Klient noch etwa 20 Minuten auf einer speziellen Ruheliege ungestört nachruhen. Die erste Behandlung, die auch ein intensives Gespräch voraussetzt, dauert mindestens eine Stunde, die folgenden Sitzungen können zeitlich etwas kürzer sein. Empfohlen werden erfahrungsgemäß 7 bis 10 Behandlungen, um die sensomotorische Prägung aufzulösen.

Wir alle wissen es: „Gesundheit ist wie das Salz – man bemerkt es erst, wenn es fehlt.“ Wichtig wäre, von vornherein Sorge für die eigene Gesundheit zu tragen, wie es Wolfhart Flick formulierte: „Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muß.“

*Text & Fotos:*  
Reinhardt Wurzel 2025

*Zum Autor:*  
[www.vitametik-wurzel.de](http://www.vitametik-wurzel.de)

*Literatur:*  
Volker Hoffmann:  
Vitametik - Eine Antwort auf Stress,  
Verlag Art & Grafik 2005

Elisabeth Lukas, Reinhardt Wurzel:  
Von der Angst zum Seelenfrieden,  
Verlag Neue Stadt 2015

Elisabeth Lukas, Reinhardt Wurzel:  
Gesundheit bewahren, Krankheit  
bewältigen - Ermutigung und Trost,  
Verlag Neue Stadt 2024

# Energie- und Frequenztropfen – Ein echter Helfer in der Not!

Das Thema Energiemangel beschäftigt immer mehr Menschen. Viele klagen über chronische Müdigkeit, massive Erschöpfungszustände und das Gefühl, überhaupt nicht mehr richtig auf die Beine zu kommen. Obwohl man spürt, daß man dringend etwas verändern müßte im eigenen Leben, fehlt einem jede Kraft und Energie, dies umzusetzen. Das muß nicht so sein! Hier ein kurzer Erfahrungsbericht.

Als ich nach jahrelangem Multitasking irgendwann spürte, wie mir die Luft ausgeht, habe ich das lange ignoriert. Die üblichen Wachmacher und Zivilisationsgifte haben mich weiter funktionieren lassen – bis irgendwann das Limit überschritten war.

Wenn die innere Batterie einmal komplett entladen ist, wirkt sich das in allen Bereichen aus. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, war antriebslos, verlor komplett den Lebensmut, und jede Aktivität kostete mich große Überwindung.

Mein Körper zeigte sehr ungesunde Symptome, und schließlich wurde eine Nervenschädigung (Polyneuropathie) diagnostiziert, die mich vollends lahmlegte.

Eine befreundete Vitametikerin hatte von meinen Beschwerden gehört und mir mehrere Videos geschickt. Diese zeigten Menschen jeden Alters und mit den unterschiedlichsten Beschwerden, die einige

Frequenztropfen einnahmen und teilweise sehr beeindruckende Reaktionen zeigten.

Im Grunde war alles mit dabei: Menschen mit MS, die sich nach der Einnahme der Tropfen sehr viel stabiler fühlten. Erschöpfte Menschen, die sichtbar an Energie gewannen. Menschen, die chronische Leiden hatten und von überraschender Linderung berichteten. Strahlungs- und elektrosmogsensible Menschen, die endlich wieder frei atmen konnten. Auch bei Tieren schlugen die Tropfen hervorragend an. Und vieles andere mehr.

Ich habe also den Praxistest gemacht und mir die Tropfen bestellt. Bald spürte ich, wie meine Geh- und Stehunsicherheit sich immer mehr löste. Inzwischen nehme ich die Tropfen regelmäßig, und wenn ich nicht in meine alten Verhaltensmuster zurückfalle, sind sie wunderbare Helfer.

Laut den Entwicklern der „Powerdrops“ führt die Einnahme der Tropfen zu einer sofortigen erhöhten Sauerstoffbildung in den Zellen und eine ideale Zellkommunikation. Sportler berichten, daß sich ihre Ausdauer und Belastbarkeit schon nach kurzer Zeit massiv erhöht. Inzwischen wurden die Tropfen von namhaften Labors getestet und die Wirkweise vollumfänglich bestätigt.

Wer mehr über die Frequenztropfen erfahren oder diese bestellen möchte, kann sich gerne bei uns melden. Die Monatsdosis kostet 65.- Euro.

## Weitere Informationen:

Michael Hoppe  
Verlag für Natur & Mensch  
Tel.: 07945-943969  
E-Mail: mh@naturscheck.de



## Vitametikpraxen in Ihrer Gegend

### HEILBRONN

**Albrecht, Claudia**  
Zeisigstraße 3,  
74078 Heilbronn  
07066-901647  
mokick@t-online.de

### HEILBRONN

**Boin-Stehle, Cornelia**  
Spitzwegstraße 46,  
74081 Heilbronn  
07131-9736507  
Mobil: 0174-1836997  
coboin@googlemail.com

### BIETIGHEIM-BISSINGEN

**Bauer, Gisela**  
Turmstr. 106,  
74321 Bietigheim-Bissingen  
07142-918465  
g.s.bauer@web.de

### ÖHRINGEN

**Schiwy, Iwona**  
Daimlerstraße 3,  
74613 Öhringen  
07941/9970674  
Mobil: 0176-80460132  
vitametik-schiwy@web.de

### LANGENBRETTACH

**Crnkovic, Ulla**  
Ahornstr. 1,  
74243 Langenbrettach  
07946-944220

### NEUENSTADT

**Feth, Imka**  
Hofgartenstr. 52,  
74196 Neuenstadt  
Mobil: 0151-54606833  
imka.feth@vitametik.de

### MAINHARDT

**Köble, Sabine**  
Steinbühl 43,  
74535 Mainhardt  
07903-941588  
vitasabine@web.de

### PFEDELBACH-WINDISCHENBACH

**Balthes, Hannelore**  
Lupinenweg 8,  
74629 Pfeldelbach-Windischenbach  
07941-9845118  
Mobil: 0157-58913957  
hannelorebalthes@t-online.de

### PFEDELBACH-WINDISCHENBACH

**Schiemer, Carola**  
Schwalbenweg 5,  
74629 Pfeldelbach-Windischenbach  
07941/2078518  
Mobil: 0172-9952514  
ogga-kaepp@gmx.de



# Heilung aus spiritueller Sicht

Spricht man von Heilung, versteht man darunter im Grunde die Umstrukturierung eines erkrankten Körpers bzw. Körperteils mit dem Ziel, ihn wieder funktionsfähig zu machen. Um gesund zu werden, nutzen wir in erster Linie verschiedene Heiltechniken – immer mit dem Ziel, das Unausgeglichene ins Gleichgewicht zu bringen.



Die Anwendung verschiedener Heilmethoden setzt voraus, daß sowohl der Anwender als auch der Empfänger bereit sind, die Vollkommenheit des erkrankten Körperteils innerlich zu sehen. Ist es dem Anwender (z. B. Heilpraktiker) oder dem Empfänger (Erkrankten) nicht möglich, sich das betroffene Organ vollkommen oder gesund vorzustellen, kann sich eine Heilung nicht manifestieren.

Zunächst werden Beschwerden durch diverse Heilmethoden gelindert. Das stellt jedoch noch keine Heilung dar. Heilung benötigt Zeit und innere Schulung. Zu den Heilmethoden gehören Ernährungsumstellungen, Körpertherapien, Entspannung, Kräutermedizin, Medikamente und vieles mehr.

Heilung geschieht, wenn die körperliche Störung als Information erkannt wird. Der erste Schritt des Heilungsweges besteht darin, die Krankheit oder die Störung innerlich neutral als Information wahrzunehmen. Unsere Seele spricht über den Körper zu uns und macht deutlich, daß etwas in uns aus der Ordnung gefallen ist.

Im zweiten Schritt geht es darum, wieder Ordnung in das Körpersystem zu bringen. Dieses besteht aus drei Teilen: dem physischen (sichtbaren) Körper, dem mentalen (Verstandes-)Körper und dem emotionalen (Gefühls-)Körper. Grundsätzlich kann jeder dieser drei Bereiche aus der Ordnung geraten. Wir identifizieren daher, in welchem dieser Körper (physisch, mental oder emotional) die Hauptstörung und damit die Ursache der Erkrankung liegt. Erfahrungsgemäß befindet sich die Hauptursache oft im mentalen (Verstandes-)Körper.

In der spirituellen Heilung ist es wesentlich, das mentale Selbstbild zu erkennen, das der erkrankte Mensch von sich selbst, seinem Körper und seinem Leben hat. Mit welchen

äußeren Umständen (z. B. Ehe, Beruf, Herkunft) identifiziert er sich, anstatt die Informationen aus den stagnierten Situationen zu verstehen, Lösungen zu entwickeln und sich weiterzuentwickeln? In diesem Selbstbild liegt im Grunde die tatsächliche Ursache der Erkrankung oder Störung.

Der vierte, spirituelle Körper, der die Verbindung zum Höheren Selbst darstellt, bleibt hingegen immer vollkommen in Ordnung. Leben wir in einem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele, befinden wir uns im Einklang mit unserem vollkommenen Körper.

Eine ganzheitliche Heilung umfaßt daher nicht nur verschiedene Heilmethoden, sondern auch physische Disziplin, bedingungslosen Glauben und die wiederholte Vorstellung (Visualisierung) von Gesundheit. Viele Erkrankte haben Schwierigkeiten, sich einen gesunden physischen Körper vorzustellen. Noch größer sind die Widerstände, wenn es darum geht, sich einen gesunden mentalen oder emotionalen Körper vorzustellen. Diese inneren Blockaden zeigen sich darin, daß man Liebe, Erfolg, Glück, Annahme oder Verständnis von der Außenwelt erwartet.

Heilung geschieht jedoch dann, wenn wir lernen, uns selbst zu lieben, uns selbst zu akzeptieren und uns selbst zu verstehen. Erst in diesem Zustand wird uns die äußere Welt dieselben Eigenschaften widerspiegeln. Ein gesunder Körper kann nur dann entstehen, wenn der Geist gesund und die Emotionen ausgeglichen sind.

## Zusammenfassend gilt:

Wenn im spirituellen Sinn von Heilung gesprochen wird, erkennen wir, daß jede Krankheit, jede Störung oder Beschwerde ein stagniertes Selbstbild darstellt, das uns eine individuelle Information gibt. Indem wir lernen, diese Information zu verstehen, verändern wir die aus der Ordnung geratenen Lebenssituationen durch ein neues Denken und Handeln. Auf diese Weise bringen wir uns physisch, mental und emotional wieder ins Gleichgewicht – und damit in den Zustand der Gesundung.

*Autorin:  
Elke Tegel*

Naturheilpraxis in Althütte-Sechselberg  
Seit über 18 Jahren in der alternativen  
Krebstherapie tätig. Krebs-Nachbetreuung.  
Therapien für Menschen mit chronischen  
Erkrankungen.  
Einzelbegleitung und Seminarprogramme  
E-Mail: [naturheilpraxis.tegel@gmail.com](mailto:naturheilpraxis.tegel@gmail.com)  
[www.tegel-naturheilpraxis.de](http://www.tegel-naturheilpraxis.de)



# Angst ist der schlechteste Ratgeber bei Krebs – Interview mit dem Autor und Krebsforscher Lothar Hirneise



Lothar Hirneise ist Vorstand von Krebs21, ehemaliger Forschungsdirektor der National Foundation for Alternative Medicine in Washington D.C., Mitbegründer des 3E-Zentrums im Remstal und Autor des Bestseller-Buches: „Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“. Seit vielen Jahren bereist Lothar Hirneise die ganze Welt auf der Suche nach den erfolgreichsten Krebstherapien.

Lieber Herr Hirneise, wir hatten ja bereits mehrfach das Vergnügen, uns über Ihr Lebensthema Krebs zu unterhalten. Heute möchte ich mit einem aktuellen Fall aus unserem Umfeld beginnen. Bei einer 80jährigen Dame wurde Anfang 2025 bei einer Routineuntersuchung Krebs diagnostiziert. Zu diesem Zeitpunkt ging es ihr soweit gut. Der behandelnde Arzt riet zu Chemo- und Immuntherapie. Ab Beginn der Behandlung verschlechterte sich ihr Zustand massiv. Es kam sogar zu Blutgerinnseln in der Lunge – und wäre sie nicht gerade im Krankenhaus gewesen, hätte das vielleicht ihr Erdenende bedeutet. Über die Nebenwirkungen wie Übelkeit, Schwäche, Haarausfall, Gewichtsverlust etc. möchte ich gar nicht sprechen. Heute gilt die Dame als geheilt und erholt sich von Krankheit und Behandlung. Würden Sie sich als 80jähriger Krebspatient einer Chemo- oder einer Immuntherapie unterziehen?

**Lothar Hirneise:** Also sicher kann ich sagen, daß ich mit 80 Jahren keine Chemotherapie machen würde. Und schon gar nicht bei einem Zufallsbefund ohne Symptomatik. Es wird komplett vergessen, daß viele Tumore überhaupt nicht tödlich verlaufen. Denken Sie nur einmal daran, daß in Deutschland jeder zweite Mann über 70 Jahre ein bösartiges Prostatakarzinom hat, aber nur circa 2 % an diesem Karzinom sterben.

Das bedeutet, daß 98 % der Männer mit einem bösartigen Prostatakarzinom *mit* diesem Karzinom sterben, aber nicht *wegen*. Einen ähnlichen Fall gab es ja vor vielen Jahren in Linz in Österreich, als man herausgefunden hat, daß eine Arzthelferin 99 bösartige Krebsfälle in einer gynäkologischen Praxis nicht weitergegeben hat. Und als man die Fälle dann 10 Jahre später untersuchte, war nicht ein einziger voll entwickelter Krebsfall dabei, obwohl der Pathologe ja all diesen Frauen ein bösartiges Karzinom bescheinigt hatte. So wissen wir also meist gar nicht, ob die Patienten wegen der gemachten Therapie gesundgeworden sind oder obwohl sie diese gemacht haben.

Zum Thema Immuntherapie kann man derzeit nicht einfach Ja oder Nein sagen. Hier gibt es sehr viele nicht besonders wirksame Antikörper, aber auch ein paar wenige, die durchaus helfen können. Man muß bei jedem einzelnen Patienten bestimmen, ob das für ihn in diesem ganz speziellen Fall gut oder schlecht ist.

Der oben erwähnte Fall in Linz erinnert mich an den bekannten Satz: „Wer nur einen Hammer hat, dem wird die ganze Welt zum Nagel!“ Wer also nur eine Chemotherapie anzubieten hat, neigt vielleicht dazu, überall „bösartigen Krebs“ zu sehen. Können Sie unseren Lesern noch einmal in Kurzform erzählen, wie es zu Ihrem Engagement in Sachen Krebs kam und was Sie dazu bewegt hat, das 3E-Zentrum in Remshalden-Buoch zu gründen?

**Lothar Hirneise:** 1997 starb ein Freund von mir an Krebs. Ich hatte damals begonnen, mich diesem Thema näher zu widmen und bin dabei relativ schnell auf sehr viele, nennen wir es einmal „logische Ungereimtheiten in der konventionellen Onkologie“ gestoßen. Ich war zu jenem Zeitpunkt in einer sehr speziellen persönlichen Situation, da ich gerade meine Firma verkauft hatte und eigentlich die nächsten Jahre nicht arbeiten wollte.

Ich bin dann in sehr viele Länder gereist und habe mir vor Ort angeschaut, wie zum Beispiel in China, Thailand oder Mexiko Krebs therapiert wird. Dabei war auffallend, daß sehr viele Therapien benutzt werden, die in Europa relativ unbekannt sind. Des Weiteren habe ich mehr als 10.000 Interviews mit finalen Krebspatienten geführt, welche oftmals wieder gesund geworden sind. Und hierbei ist mir aufgefallen, daß diese Patienten vor allem Entgiftungstherapien, Ernährungstherapien und auch mentale, energetische Therapien angewandt hatten. Das sind alles Therapien, die in der konventionellen Medizin keine Rolle spielen, obwohl diese ja bewiesen haben, wie erfolgreich sie sind. Aber leider haben diese Therapien keine Lobby, weil es schwierig ist diese zu patentieren.

Ich habe dann 2002 mein Buch: *Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe* veröffentlicht, in welchem ich all diese Dinge zum ersten Mal publizierte. Daraufhin kamen unglaublich viele Anfragen, wo man das 3E Programm – wie ich es bis heute nenne – denn erlernen kann. Und so ist dann das 3E-Zentrum in Buoch entstanden,

In Ihrem Buch stellen Sie klar, daß es in Sachen Krebsbehandlung eines Paradigmenwechsels bedarf. Wo liegt denn der fundamentale Irrtum im heutigen medizinischen Denken?

**Lothar Hirneise:** Das große Problem ist, daß Ursache und Wirkung miteinander verwechselt werden. Obwohl Ärzte wie Professor Illmensee, Professor Stevens, Professor Shay oder Professor Schaefer – alles angesehene Kapazitäten auf dem Gebiet der Krebsforschung – schon vor vielen Jahren bewiesen haben, daß Mutationen zwar während einer Krebskrankheit entstehen, diese aber niemals der Anfang einer Zellveränderung sind, wird immer noch so getan, als ob eine Mutation die Ursache von Krebs wäre.

Weiterhin wird auch immer noch fälschlicherweise behauptet, daß Krebszellen irreversibel sind. Obwohl zum Beispiel Wissenschaftler wie Professor Ristow in Jena, aber auch viele Professoren weltweit, dieses Dogma unzählige Male widerlegt haben. Die konventionelle Onkologie besteht leider aus unglaublich vielen Dogmen, und deshalb gibt es im Grunde genommen nur zellzerstörende Therapien an Universitäten.

Ganz anders sieht es in der ganzheitlichen Onkologie aus. Dort gibt es Immunsystem-modulierende Therapien, Ernährungstherapien und Ursachen-suchende Therapien. Aber leider bestimmen vor allem finanzielle Kräfte, was Medizinstudenten an Universitäten lernen dürfen. Daher sehe ich hier auch keine Möglichkeit, daß sich in absehbarer Zeit etwas ändern wird.

In Ihrem Buch schreiben Sie: „Die Diagnose Krebs empfinden viele Menschen als eine Art Bestrafung und Unge rechtigkeit, der sie zuerst einmal machtlos gegenüberstehen. Der größte Teil dieser Machtlosigkeit entsteht jedoch durch eine falsche Berichterstattung in den Medien und durch das deshalb mangelnde Wissen von Patienten. Krebs ist nämlich bei weitem keine tödliche Krankheit, der man hilflos ausgeliefert ist.“ Ist das nicht das generelle Problem unserer Zeit, daß die Menschen in fast allen Lebensbereichen glauben, machtlos und auf die Hilfe sogenannter „Experten“ angewiesen zu sein?

**Lothar Hirneise:** Naja, ohne hier polemisch werden zu wollen, hat doch jeder in den letzten fünf Jahren gesehen, daß Menschen sich sehr gerne Regierungen oder Organisationen wie der WHO aussetzen. Ohne auch nur eine Sekunde selber nachzudenken, haben Menschen zum Beispiel mRNA-Impfstoffe akzeptiert, welche weder die dafür notwendigen Testungen durchlaufen haben, noch in ihrer Anwendung be-

wiesen haben, daß sie erfolgreich sind. Und trotzdem hat der größte Teil der Menschheit sich diesem Gentest unterzogen.

Und nein, das ist kein Vorwurf, sondern ich möchte damit nur aufzeigen, daß große Angst das logische Denken von Menschen sehr beeinträchtigt. So wie die Angst vor COVID Menschen zu einer, nennen wir es einmal: nicht so optimal wirksamen Impfung geführt hat, so führt auch die Angst vor Krebs Menschen zu extrem schädigenden Therapien, ohne zu überlegen, ob diese Therapien wirklich die einzige erfolgreichen Therapien sind.

Die „Krebs-Industrie“ ist ja eine gigantische Gelddruckmaschine. Als eine Tante meiner Frau an Krebs erkrankte, haben wir uns nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten umgesehen. Die mehrwöchige stationäre Behandlung in einer naturheilkundlichen Klinik hätte inkl. aller Behandlungen, hochwertiger Krebsdiät, Vollpension, Einzelzimmer etc. weniger gekostet als eine einzige Chemo-Spritze. Der behandelnde Arzt hat die Tante jedoch so lange bearbeitet, bis sie der Chemo zustimmte. Kommt Ihnen das bekannt vor?

**Lothar Hirneise:** Hier liegt ein großer Irrtum in der Denkweise vieler Menschen vor. Uns wird ja immer in den Medien weisgemacht, daß zum Beispiel Krankenkassen sparen wollen oder sparen müssen. Das ist absoluter Nonsense. Krankenkassen lieben es, viel Geld auszugeben und zahlen zum Beispiel für onkologische Medikamente in Deutschland teilweise mehr als das Doppelte als in Italien, England oder Frankreich. Die deutschen Krankenkassen sind immer ganz vorne dabei, wenn es darum geht, mehr zu bezahlen als in anderen europäischen Ländern.

Oder es gibt ca. 300 Apotheken, die in Deutschland onkologische Medikamente herstellen dürfen. Es ist immer noch so, daß die Krankenkassen – wider besseren Wissens – akzeptieren, daß diese Apotheken ihnen den teilweise zwanzigfachen Preis dessen berechnen, was sie selber bei den Herstellern bezahlen. Das ist illegal und kostet uns Beitragszahler mehr als 500 Millionen Euro im Jahr. Uns wird aber immer noch weisgemacht, Krankenkassen müßten und würden sparen.

Was ebenfalls niemand anschaut: Das, was wirklich sehr viel Geld kostet, sind nicht die Ärzte oder die Krankenhäuser, sondern die extrem teuren Medikamente. Die Kosten für onkologische Medikamente haben sich in den letzten



25 Jahren um 1.520 % verteuert. In keinem anderen Bereich unseres Lebens würden wir so eine Preissteigerung von gierigen Firmen akzeptieren. Oder würden Sie einen VW Golf für 300.000 Euro kaufen?

Nach der massenhaften Verabreichung von mRNA-Spritzen in der Corona-Zeit ist die Zahl der Krebsdiagnosen rasant angestiegen – vor allem unter sehr jungen Menschen. Der sogenannte Turbokrebs hat viele Menschen, vor allem „Mehrfachgeimpfte“ dahingerafft. Ein Bekannter erzählte 2022 von sage und schreibe acht Todesfällen in seinem Freundeskreis innerhalb eines Jahres. Derzeit wird in den Medien wieder massiv zu „Corona-Impfungen“ aufgerufen, obwohl längst nachgewiesen ist, daß die Spritzen nicht vor einer Infektion schützen und zudem zahlreiche Nebenwirkungen haben. Wie stehen Sie zu den Genspritzen?

**Lothar Hirneise:** Auch ich kenne solche Fälle. bzw. viele Ärzte haben mir von solchen Fällen berichtet. Leider gibt es derzeit keine offizielle Studie, und daher bin ich etwas vorsichtig mit Worten wie z.B. Turbokrebs. Ansonsten kann ich zu Corona nur sagen: Wer nach der Veröffentlichung der RKI-Protokolle, den Aussagen vieler Pharmahersteller vor Gericht, den vielen Fällen von Post Vaccination Syndrom und den unerklärlichen Todesfällen immer noch glaubt, daß mRNA-Impstoffe gegen Grippeviren sicher und wirksam sind, dem kann man echt nicht mehr helfen.

Während Corona hatten wir das aktuelle Wissen nicht. Aber heute ist dieses Wissen öffentlich zugänglich. Und wer sich immer noch diese Gentests verabreichen läßt, muß sich schon die Frage gefallen lassen, ob er in den letzten Jahren nur Tagesschau gesehen und Bildzeitung gelesen hat.

Das Hauptthema dieser NATURSCHECK-Ausgabe ist die Fähigkeit zur Selbstheilung. Der bekannte TCM-Arzt Prof. Dr. Johannes Greten sagte in einem Interview: „Der Einfluß des Arztes auf die Heilung wird völlig überschätzt. 90 % der Patienten wären auch ohne Behandlung wieder gesund geworden. Denn die Selbstheilungskräfte des Körpers sind der eigentliche Heiler.“ Wie sehen Sie das? Vertrauen wir unserem Körper zu wenig?

**Lothar Hirneise:** Das kann ich absolut bestätigen. Wir haben verlernt, daß wir uns selbst heilen und Medikamente uns bestenfalls unterstützen. Es wird oft über Pharmafirmen und Ärzte geschimpft – das Hauptproblem liegt aber aus meiner Sicht nicht dort, sondern in der Passivität von Patienten. Sie gehen mit einer unglaublich großen Erwartungshaltung zu einem Arzt, im Sinne von: mach du mich mal wieder gesund. Aber hier gibt es ein Problem. Ein Arzt, der mit seinem Patienten redet und ihn fragt, wie viel Stress er denn hat und ob er bereit wäre, einmal eine längere Zeit eine Ernährungstherapie zu machen, anstatt irgendwelche Pillen zu nehmen, wird über relativ kurze Zeit bankrottgehen.

Was viele nicht wissen, ist, ein Arzt bekommt gerade einmal zwischen 15 und 30 Euro im Quartal für das Reden mit seinen Patienten. Damit kann kein Arzt seine Praxis finanzieren. Doch das ist genau der Punkt, den wir unbedingt ändern müssen. Solange Ärzte nicht dafür bezahlt werden, mit

ihren Patienten zu sprechen, solange kann es keine erfolgreiche Medizin geben. Und übrigens, das alte Wort von Pfarrer Sebastian Kneipp gilt auch heute noch: Investiere jeden Tag etwas Zeit in deine Gesundheit, sonst mußt du irgendwann sehr viel Zeit in deine Krankheit investieren.

Welche Behandlungsmethoden haben sich in Ihrer Forschung als am erfolgreichsten erwiesen. Oder anders gefragt: Was würden Sie einem Menschen heute raten, der die Diagnose Krebs erhält?

**Lothar Hirneise:** Zuerst einmal: Ruhe bewahren und sich nicht verrücktmachen lassen, daß man z. B. in den nächsten Tagen unbedingt operiert und chemotherapiert werden muß. Der Tumor ist meistens über viele Monate oder sogar Jahre herangewachsen, da hat man jetzt auch noch 2-4 Wochen Zeit, um erstens zur Ruhe zu kommen und zweitens sich die notwendigen Informationen über seine Erkrankung zu holen. Wir leben, Gott sei Dank, heute in einer Informationswelt, in der es eigentlich nicht so schwierig ist, sich verschiedene Standpunkte zu einem Thema wie Krebs einzuholen. Ich erschrecke manchmal, wie wenig Menschen über ihre Krankheit und die möglichen Therapien wissen.

Erst wenn man sich ausführlich informiert hat, kann man sich Gedanken darüber machen, ob der Tumor operiert wird oder nicht, bzw. welche Therapien man machen kann oder machen muß. Aber zuerst muß man hierfür zur Ruhe kommen, denn sonst agiert man aus einer Angst heraus – und Angst ist leider der schlechteste Ratgeber bei Krebs.

Lieber Herr Hirneise, herzlichen Dank für das interessante Gespräch und Ihre wichtige Aufklärungsarbeit.

*Das Interview führte  
Michael Hoppe*

*Weitere Informationen:*  
[www.hirneise.de](http://www.hirneise.de)  
[www.krebs-21.de](http://www.krebs-21.de)  
[www.3e-zentrum.de](http://www.3e-zentrum.de)



## 3E Alternatives Krebsprogramm

Lernen von Menschen,  
die aufbauende, ganzheitliche  
Maßnahmen bei Krebs  
durchgeführt haben.



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

## Zinzino – der Schlüssel zu echter Zellvitalität

Unser Körper ist ein fein abgestimmtes System, das nur dann optimal funktioniert, wenn alle Bausteine in Balance sind. Eine Dysbalance entsteht, wenn wichtige Nährstoffe – insbesondere Fettsäuren – in einem ungesunden Verhältnis stehen. Die Folge ist Energieverlust, stille Entzündungen und eine beeinträchtigte Regeneration.

# ZINZINO

Independent Partner

Liebe Conny, viele NATURSCHECK-Leser kennen dich bereits als Beraterin für die „Physikalische Gefäßtherapie BEMER“ und für die „Memon-Technologie“, die vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Feinstaub und Elektrosmog schützt. Wie paßt Zinzino in dein Angebots-Portfolio?

**Cornelia Kibgis:** Das ist für mich glasklar (lächelt). BEMER optimiert den Zellstoffwechsel und öffnet dadurch die Zellen. Memon erhält die Zellstruktur, und Zinzino macht die Zellmembran wieder weich und durchlässig. Dadurch können die Zellen optimal arbeiten, und die Nährstoffe kommen dort an, wo sie gebraucht werden!

Eine BEMER-Auflage habe ich schon seit einigen Jahren und benutze sie fast täglich. Warum sollte ich zudem Zinzino-Öl einsetzen, und was bewirkt das Öl konkret?

**Cornelia Kibgis:** BEMER öffnet die Zelle. Wenn die Zellmembran hart und fest ist, können Nährstoffe nur teilweise aufgenommen werden, und Abfallstoffe können nur langsam entweichen. Wenn die Zellen nicht vollumfänglich „entsorgt“ werden, können sich stille bzw. chronische Entzündungen bilden. Durch unsere moderne Ernährung mit verarbeiteten Lebensmitteln, Pflanzenölen und Getreideprodukten nehmen wir bspw. zu viel Omega-6 Fettsäuren zu uns. Omega-6 Fettsäuren fördern Entzündungen. Das Balance-Öl ist eines von mehreren möglichen Produkten, die individuell empfohlen werden, um die Zellmembran wieder weich und flexibel zu machen. So kommt der Körper wieder ins Gleichgewicht, und das körpereigene Immunsystem wird befähigt, seine Arbeit zu erledigen.

Weiterhin ist es genial, daß Zinzino mit einem Testlabor in Norwegen zusammenarbeitet, das zertifizierte Trockenbluttests anbietet. Mit 2-3 Tropfen Blut werden konkrete Fakten über den aktuellen Gesundheitszustand geliefert, da eine Analyse von 11 Fettsäuren im Kapillarblut vorge-



nommen wird. Daraufhin wird ein individuelles Nahrungs-ergänzungsprogramm, mit in Synergie arbeitenden Nahrungsergänzungsmitteln, empfohlen und gestartet. Nach ca. 6 Monaten kann der Test wiederholt werden. So kann der Fortschritt verfolgt werden, und man erhält einen konkreten schriftlichen Beweis dafür, was die Produkte bewirken.

Kannst du noch etwas über die Firma sagen, die das Balance-Öl herstellt und woher es stammt?

**Cornelia Kibgis:** Die Firma Zinzino kommt aus Schweren. Zinzino bedeutet ‚ein kleines Stück von großem Wert‘. Die Mission von Zinzino ist, das Beste für jeden von uns gesundheitlich zu erreichen. Um die negativen Auswirkungen der „Industrienahrungsmittel“ auszugleichen, wird eine Lösung aus der Natur gesucht und diese zu hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet.

Wenn unsere Leser etwas für ihre Zellbalance und ihre Zellvitalität tun wollen, wo können sie das Öl erwerben?

**Cornelia Kibgis:** Der Weg zu einer besseren Gesundheit ist individuell. Jeder der sich nachhaltig für seine Gesundheit interessiert, kann sich gerne direkt bei mir melden. Egal, ob für Zinzino, Bemer oder Memon. Ich berate kostenlos, individuell und ganzheitlich. Und ich freue mich über jeden Anruf oder jede Mail.

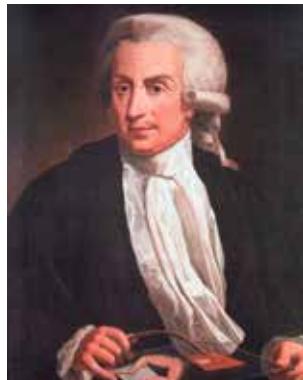


### Weitere Informationen:

Cornelia Kibgis  
Schnaiter Str. 2  
73630 Remshalden  
0176/10549012  
Cornelia.kibgis@ck-produktberatung.de

# Galvanische Feinstromtherapie – Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung

Vor einigen Jahren las ich einen Bericht über einen Mann, der schwer an Krebs erkrankt war und dem die Ärzte keine Heilungschancen mehr einräumten. Er machte sich auf die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden und landete schließlich bei der Galvanotherapie. Nachdem er ein passendes Gerät gefunden und etwas modifiziert hatte, nahm er täglich galvanische Ganzkörperbäder – und nach wenigen Monaten war der Krebs komplett aus seinem Körper verschwunden! Wie ist das möglich? Und was genau ist die Galvanotherapie?



Die Galvanotherapie ist die Durchströmung des Körpers mit galvanischem Strom in körpergleicher Stärke. Richtig eingesetzt, ist diese Therapie absolut nebenwirkungsfrei. Die Feinstromübertragung erfolgt durch (Hand-)Elektroden, die direkt am Körper zum Einsatz kommen (siehe Abbildung rechts oben). Bei hydro-galvanischen Therapiegeräten erfolgt sie über sogenannte Spulen. Diese werden in einer mit warmem Wasser gefüllten Fußbadewanne platziert – und das Wasser wird mit natürlichen Salzen angereichert, die unter der Einwirkung des Stroms besser in die Haut eindringen und den Körper entgiften können. (Keine Heilung ohne Entgiftung!)

Die Galvanische Feinstromtherapie wurde bereits im 18. Jahrhundert durch den italienischen Mediziner und Anatomieprofessor Luigi Galvani (1737–1798) entwickelt. Galvani beobachtete 1791 Muskelzuckungen bei Froschschenkeln, wenn sie mit Metallen in Berührung kamen – er nannte dies „tierische Elektrizität“. Der Wissenschaftler Alessandro Volta (1745–1827) widersprach Galvani und erfand 1800 die Volta-sche Säule, die erste chemische Batterie. Diese Entdeckung ermöglichte erstmals einen konstanten elektrischen Strom (Gleichstrom) – die Grundlage der Galvanotherapie.

Ab den 1820er-Jahren experimentierten Ärzte mit dieser „heilenden Elektrizität“, etwa bei Lähmungen, Neuralgien und Muskelschwäche. Christoph Heinrich Pfaff und Johann Wilhelm Ritter beschrieben die Wirkung des galvanischen Stroms auf Nerven und Muskeln. Man verwendete rudimentäre Geräte mit Kupfer- und Zinkplatten, später mit Flüssigzellen und Elektroden, um Ströme durch den Körper zu leiten.

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die „Elektrotherapie“ in Kliniken eingeführt, etwa in Paris, Wien, Berlin und London. Anwendung fand sie u.a. bei Nervenkrankheiten, rheumati-

schen Beschwerden, Hautkrankheiten, aber auch kosmetischen Behandlungen.

Galvanotherapiegeräte wurden nun massenhaft gebaut – sowohl für Ärzte als auch für den Hausgebrauch. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Galvanotherapie europaweit bekannt und das wohl meistgenutzte Selbstbehandlungsgerät überhaupt. Vor allem in der Krebstherapie, bei Nervenleiden und bei vielen anderen Krankheiten zeigte sie eine hervorragende Wirkung. Überall in Europa gab es Krebskliniken, die diese Methode erfolgreich einsetzen.

In der modernen Onkologie spielt die Galvanotherapie heute kaum noch eine Rolle. Was wohl auch daran liegen könnte, daß die Geräte sehr günstig sind und sich deshalb in Pharma- und Medizinerkreisen keiner großen Beliebtheit erfreuen. Verglichen mit einer Chemotherapie, die zwischen 10.000 und 100.000 Euro kosten kann, je nach Anzahl der Spritzen, ist die Galvanotherapie ein echtes Schnäppchen.

## Selbstbehandlung bei Polyneuropathie

Während ich das Thema Galvanotherapie viele Jahre nur aus der Distanz und aus theoretischem Interesse verfolgt habe, kam es Ende 2022 dann zum Praxistest. Viele Jahre ungesunden Multitasking-Lebens forderten ihren Tribut. Mitte November 2022 erlebte ich eine spontane Körperreaktion, die sich schließlich als Polyneuropathie herausstellte. Polyneuropathie ist eine Nervenschädigung, die sehr unterschiedliche Ursachen haben kann. Neben permanenter Selbstüberlastung, Dauerstreß und Fehlernährung sind Diabetes, exzessiver Medikamentenkonsum, Chemotherapie oder auch langjähriger Alkoholmissbrauch die Hauptverdäch-

tigen. Alkohol und Nikotin sind keine „Genußmittel“, sondern hochtoxische und suchterzeugende Nervengifte. Zu viel raffinierter Zucker hat eine ähnliche Wirkung.

Eine Polyneuropathie beginnt meist mit Geh-Unsicherheit, körperlicher Schwäche und einem Taubheitsgefühl in Armen und Beinen. Die Feinmotorik ist plötzlich eingeschränkt. Unangenehmes Kribbeln und Stechen, Fuß- und Beinschmerzen treten immer häufiger auf, vor allem in der Nacht. Schubweise kann sogar der gesamte Körper befallen sein. Und im schlimmsten Falle endet eine Polyneuropathie irgendwann im Rollstuhl – wenn die Nervenschädigung nicht gestoppt oder geheilt werden kann. Laut ärztlicher Diagnose ist Heilung jedoch kaum möglich: zumindest nicht mit den gängigen Pharma-Medikamenten, die ja selbst oft toxische Nebenwirkungen haben.

Nachdem ich mich im Krankenhaus habe durchchecken lassen, inkl. MRT, Röntgen, Orthopäden, Neurologen, etc., ohne echtes Resultat, übernahm ich schließlich Eigenverantwortung. Neben einer Ernährungsumstellung, Vitaminpräparaten (vor allem B12), etc., kaufte ich mir ein Galvanogerät. 2-3 Mal pro Woche nahm ich ein halbstündiges Fußbad und ließ den Feinstrom über meine Füße in meinen Körper strömen.

Die Wasseransammlung in den Beinen ging bereits nach wenigen Anwendungen zurück. Nach einigen Monaten war auch die Geh-Unsicherheit fast völlig verschwunden. Daß neben der Feinstromtherapie natürlich auch das Weglassen von Ernährungsgiften, die Vitaminkur und die regelmäßige Bewegung heilsam wirkten, muß nicht extra betont werden. Wobei ich warnend hinzufügen muß, daß der Rückfall in alte, ungesunde Gewohnheiten dazu führen wird, daß die Symptome wieder auftreten. Auch hier spreche ich aus eigener, schmerzvoller Erfahrung. Umso mehr ist es notwendig, unsere körperlichen Symptome als Botschaft unserer Seele zu begreifen, die uns „auf den gesunden Weg“ zurückführen möchte. Nicht nur temporär, sondern dauerhaft!

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, daß mein „Detox Ion-Cleanser Galvano Set“ weniger als 300 Euro gekostet hat, mit sehr viel Zubehör: Hochwertiger Metallkoffer, 3 Spulen,

Mineralsalze, Fußbadewanne, etc. Erworben habe ich es bei der Firma Chi Enterprise. Feinstromgeräte von Häfnerwelt mit Erlenholzgehäuse und Hand-Elektroden liegen bei knapp 700 Euro, sind aber flexibler einsetzbar, da keine Wanne und – da batteriebetrieben – auch kein Stromanschluß benötigt wird.

## Hilf Dir selbst, Patient

Der Naturheilkundler Herbert Sand schrieb über die Galvanotherapie: „Der große Vorteil dieser Therapie ist, daß es durch die Grundanwendung immer den ganzen Körper in seinen Funktionen unterstützt, also auch die nicht bekannten Störungen erfaßt. Dazu können die Anwendungen zuhause jederzeit gemacht werden, ohne erst einen weiten Weg zum Arzt zurücklegen zu müssen.“

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

Wer sich intensiver mit dem Thema „Galvanische Feinstromtherapie“ befassen möchte, kann sich beim Verlag melden und ein „Detox Ion-Cleanser Galvano Set“ oder ein SDL-Feinstromgerät mit Handelektroden bestellen – und den Praxistest machen. Geeignet ist die Galvanotherapie nicht nur für Erkrankte, sondern auch zur regelmäßigen Ausleitung unvermeidlicher Umweltgifte. Zudem bringt die Galvanotherapie den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

## Das Galvano-Komplettset von Chi Enterprise

Detox Ion-Cleanser Galvano Komplettset im ALU Servicekoffer, Hydrogalvanotherapie-Gerät LZ-K603, mit Spulen, Wanne, Salz und Schonern.

Artikelnummer 98999-set

299,00 EUR zzgl. Versandkosten

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

Weitere Informationen und Bestellung:

Verlag für Natur & Mensch

Tel: 07945-943969, E-Mail: [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)

Zur Info:

Wenn Sie ein Produkt bei Chi-Enterprise oder Häfnerwelt.de bestellen und unter „Gutschein“ das Wort **Naturscheck** eingeben, erhalten Sie 5 % Rabatt. Wer kein Internet hat oder ungern in Internet-Shops bestellt, kann sich direkt an uns wenden. Wir übernehmen die Bestellung gerne für Sie.



## Die fünf Urelemente des Lebens und ihre tiefere Bedeutung

### 1. Element Feuer – Ist Materie gefrorenes Licht?

Das Zusammenspiel der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft und das sagenumwobene fünfte Element beschäftigen uns seit Menschengedenken. Das Thema ist so vielfältig, daß unzählige Bücher darüber geschrieben wurden. Fakt ist: Alle Elemente sind gleichermaßen wichtig, und wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, bekommen wir das schmerhaft zu spüren.



Welche Bedeutung Feuer für unser tägliches Leben hat, ist kaum wirklich zu ermessen. Mit der Fähigkeit, Feuer einzufangen und seine Flamme am Leben erhalten zu können, hat die Entwicklung der Urmenschheit einen riesigen Sprung gemacht. Vorbei war die Zeit der „Rohkost“, der Dunkelheit am Abend oder in der Höhle, der Kälte im Winter. Das Feuer hat dem Menschen Wärme und Licht gebracht und wurde entsprechend von allen Kulturen verehrt.

Da die Priesterschaft einst Frauensache war, spricht die spirituelle Mystik von der Berufung des Weiblichen zur „Hüterin der Flamme der Lichtsehnsucht“. Die mit feineren geistigen Antennen ausgestattete Frau soll die lichte Brücke aufrechterhalten, damit sich das Menschengeistige nicht in der Stofflichkeit verliert. Und eines Tages wird diese Berufung wieder zum Vorschein kommen und den Weg der oft lichtblinden Menschheit erleuchten. Denn bis heute gilt die biblische Weisheit: Und das Licht scheint in der Finsternis, doch die

Finsternis hat es (noch) nicht ergriffen. Sobald dies jedoch geschieht, wird auch das innere, geistige Feuer wieder zur lodernden Flamme werden.

Wir müssen dieses Licht nur endlich wieder unter dem sprichwörtlichen Scheffel hervorholen und die Furcht vor unserer wahren Lichtnatur ablegen. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis dies geschehen wird. Die Weichen sind bereits gestellt.

„Feuer ist das einzige Element, das transformieren kann“, ist in einer mittelalterlichen Schrift nachzulesen. Es kann Materie auf eine höhere Ebene heben. Wie es zum Beispiel bei der Schmiedekunst geschieht, wenn beim Zusammenspiel der Elemente Erde (Metall), Feuer (Erhitzen), Luft (Blasebalg) und Wasser (Kühlen) der Schmiedehammer ein einfaches Stück Eisen in höherwertigen Stahl verwandelt. Daß es zum Schwingen des Hammers noch eines fünften Mitwirkenden bedarf, dazu kommen wir später.

Feuer kann umgekehrt aber auch

Materie verschwinden lassen, indem es sie in Licht und Wärme verwandelt. Sind Licht und Wärme „aufgebraucht“, bleibt außer der Asche nichts Sichtbares zurück. Die durch das Verbrennen freigewordene Energie hat sich quasi in Luft aufgelöst. Gut, daß wir inzwischen wissen, daß Energie nicht verlorengeht, sondern nur beständig ihre Form bzw. ihren Zustand verändert.

Wenn das Feuer außer Kontrolle gerät, zeigt es seine oft verheerende Transformationskraft. Nach dem Feuer ist nichts mehr so, wie es vorher war. Es hinterläßt bisweilen lebenslange Narben.

#### Mit Feuer sollte man nicht spielen!

Und doch tun wir es unentwegt. Die Folgen sind bekannt: Wir erleben heute den Übergang in ein neues ökonomisches und ökologisches Zeitalter. Das Bewußtsein der Menschen verändert sich. Noch befinden wir uns mit einem Bein im „Zeitalter des Feuers“. Denn die gesamte industrielle Revolution war

auf dem Feuerprinzip der Verbrennung aufgebaut, von der Dampfmaschine über den Ottomotor bis zum vielkritisierten Kohlekraftwerk.

Noch ist unser Wirtschaftssystem auf Gedeih und Verderb von den „Beherrschern des Feuers“ und den Verbrennungsmaterialien Öl, Gas und Kohle abhängig. Doch nur noch für begrenzte Zeit. Warum das überhaupt noch so ist, ist kaum nachzuvollziehen. Hat doch bereits vor über einem halben Jahrhundert der britische TV-Geheimagent James Bond (alias Roger Moore) dieses Problem ein für alle mal aus der Welt geschafft. Im Filmklassiker „James Bond und der Mann mit dem goldenen Colt“ findet sich eine bemerkenswerte Szene: Der Film-Bösewicht Scaramanga hat einen genialen Wissenschaftler entführt. Dieser Wissenschaftler wiederum hat eine bahnbrechende Erfindung gemacht, von der es heißt, sie würde auf einen Schlag alle Energieprobleme des Planeten lösen und den langersehnten Weltfrieden bringen.

Raten Sie einmal, was dieser Mann erfunden hat! Richtig, die Solar- bzw. Photovoltaikanlage! Strom und Wärme durch Sonnenenergie! Endlich keine Kriege mehr um das liebe Öl! Keine Abhängigkeit! Keine Machtkämpfe! James Bond war von dem Gedanken so begeistert, daß er bereits über einen vorzeitigen Ruhestand nachdachte. Man würde ihn ja nun nicht mehr brauchen ... So viel zum Thema geniale Erfindungen und das Zeitalter des Feuers.

## Materie ist gefrorenes Licht!

Daß Feuer und Licht eng miteinander verwandt sind, ist kein Geheimnis. Daher sollten wir dem kosmischen Licht als elementare Vorstufe zum irdischen Feuer einige Gedanken widmen: Das Symbol für das Element Feuer ist die Sonne. So wie wir derzeit noch vom Erdöl abhängig sind, ist unser gesamtes Sonnensystem von der Funktionsfähigkeit der Sonne abhängig. Die Sonne ist unsere Lebensquelle. Keine Sonne, kein Licht, kein Leben. Alles ist aus dem Licht hervorgegangen.

Als Albert Einstein mit seiner bekannten Gleichung  $e=mc^2$  die revolutionäre These aufstellte, daß Energie

und Materie im Grunde dasselbe sei, und daß letztlich alles, was existiert, aus Licht besteht, reagierte die wissenschaftliche Welt empört. Dabei waren Einsteins Gedanken nicht neu. Schon im Mittelalter hat Jakob Böhme den Satz geprägt: „Materie ist gefrorenes Licht“, also (Licht-)Energie in unterschiedlichen Schwingungszuständen.

Unser „Feuerball“ Sonne ist eine Art „Energie-Transformator“. Sie wandelt kosmische (Licht)Strahlung in Sonnenenergie um und beschenkt und ernährt uns alle damit. Doch nicht für die Ewigkeit! „Nur“ 4,5 Milliarden Jahre lang soll die große kosmische Batterie noch funktionieren, behauptet die Wissenschaft. Dann müssen wir notgedrungen dieses Sonnensystem verlassen und uns ein neues suchen. Bei geschätzten 100 Milliarden Sternen alleine in unserer Milchstraße müßte sich doch etwas Adäquates finden lassen.

Wie faszinierend das Sonnenlicht ist, wissen wir nicht erst seit Albert Einstein. Licht ist gleichzeitig Welle und Teilchen (Energiequant). Beide sind pure Energie und in unaufhörlicher Bewegung. Der Lichtstrahl bewegt sich in Lichtgeschwindigkeit, also mit ca. einer Milliarde Stundenkilometern vorwärts. Er kann niemals anhalten – außer er trifft auf einen resonanzfähigen Widerstand. Trifft die „Lichtwelle“ auf eine Körperstruktur, die in den Abmessungen ihrer gesamten oder auch nur halben Wellenlänge entspricht und mit-

schwingen kann, dann verschwindet die Welle, und ein Quant als kleiner Lichtblitz wird frei. Auf diese Weise werden kosmische Informationen und solare Energie auf Materie übertragen. Alles verstanden?

## Licht ist der Motor des Lebens!

Das gilt sowohl für das große kosmische Universum als auch für das kleine Universum Mensch. Die Multimilliarden von Zellen im menschlichen Körper kommunizieren über Licht. Kleine laserartige Impulse werden permanent ausgetauscht und übermitteln lebensnotwendige Informationen.

Die Erkenntnis, daß wir Licht außer über Augen und Haut auch über die Nahrung aufnehmen, sogenannte Biophotonen, wirft ein völlig neues Licht auf das Thema Lebensmittel. Denn je mehr Licht in der Nahrung enthalten ist, desto gesünder für den Organismus.

Um auf James Bond und die überfällige „alternative Energie“ zurückzukommen: Dem Geheimagenten war bald klar, daß es nicht alleine darauf ankommt, wie grandios eine Erfindung ist, sondern daß sie nicht in die falschen Hände geraten darf. „Wie viele geniale Erfindungen schlummern in den Schubladen der >Schurken< dieser Welt? Den heimlichen Beherrschern des Feuers? Moneypenny, unsere Arbeit ist noch nicht zuende.“

**klarmodul**  
ENERGIE

**Photovoltaik-Anlagen  
Stromspeicher  
Wallboxen  
Wärmepumpen**

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

## 2. Element Wasser – Wunderwerk der Natur!

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 lichtlose 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 aus einem leblosen Stein jenes großartige und atemberaubend schöne Paradies wurde, in welchem wir heute leben.

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

Auch die Urmeere hatten noch wenig mit dem uns bekannten Wasser =  $H_2O$  zu tun. Die sogenannte „Ursuppe“ war mit vielen Substanzen angereichert, die man heute als Bausteine des Lebens bezeichnet. Und faszinierenderweise trägt die Frau des 21. Jahrhunderts diese Erinnerung an die evolutionären Urzeiten noch in sich. Denn laut wissenschaftlicher Erkenntnis ist das Fruchtwasser der Frau nahezu identisch mit der Zusammensetzung der Wässer der Urmeere.

Ergo: Ohne das Element Wasser als seelische 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 übrigbleibe, 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 Quelle 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 viel mehr als nur durstlöschendes Getränk. Es ist die Geburtsstätte des organischen Lebens und das, was unseren Körper bildet, ihn mit Nährstoffen versorgt und – überhaupt 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 „einzurichten“ ist, zeigt die Tatsache, daß Wissenschaftler sich von jeher über das Wesen des Wassers streiten und Dutzende wissenschaftlicher Anomalien gefunden haben. Physikalisch gesehen, hält sich Wasser an keine Vorgaben. Einige Beispiele: Eigentlich dürfte Wasser ( $H_2O$ ) nicht flüssig sein, da es aus den zwei Gasen Wasserstoff und Sauerstoff zusammengesetzt ist. Eigentlich dürfte es nicht bei 0 Grad Celsius gefrieren, sondern erst bei -120 Grad. Eigentlich dürfte es seinen Siedepunkt nicht bei +100 Grad haben, sondern müßte bereits bei -80 Grad kochen bzw. gasförmig werden. Eigentlich müßte es seine größte Dichte bei 0 Grad haben ... Hat es aber nicht!

Wasser hat seine größte Dichte bei +4 Grad, und das ist gut so. Sonst wäre nämlich Eis schwerer als Wasser und 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 aneinandergefügt und spezifisch angeordnet. Je nach aufgenommener Information bilden sich unterschiedliche Wassercluster, die wie Antennen wirken und mit ähnlichen Schwingungsfrequenzen in Resonanz treten. Alle Wässer auf unserem Planeten sind daher in Verbindung und kommunizieren miteinander – denn Wasser ist gleichzeitig Sender und Empfänger.

## Wasser ist nicht normal

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

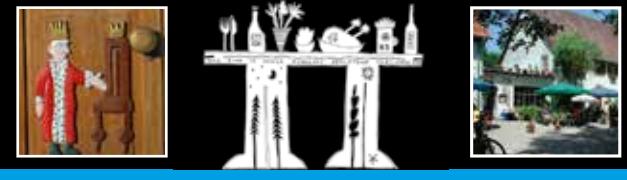
Etwa zwei Drittel der Erde sind mit Wasser bedeckt. 97 Prozent davon bilden die Meere, nur drei Prozent sind als Trinkwasser geeignet. Welche Folgen das Fehlen von Wasser für das organische Leben hat, können wir jeden Tag in den Medien verfolgen. Wird das Grundwasser verschmutzt, ist es oft für viele Jahre unbrauchbar. Auch versuchen gierige „Wasserfirmen“ wie Nestlé, 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 Viertausendfache 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 oder den Mineraliengehalt als wichtigsten Faktor anführen, wird von Naturforscherseite appelliert, der Eigenintelligenz des Wassers mehr zu vertrauen. Der Naturforscher Johann Grander war überzeugt, daß 99% aller Mikroorganismen im Wasser „wasserreinigende Mikroorganismen“ sind. Diese nützlichen Lebewesen komplett zu eliminieren, scheint nicht der Weisheit letzter Schluß.

Dazu kommt die oben erwähnte Erkenntnis, daß Wasser unterschiedliche Informationen und auch Energien speichern kann. Nicht nur die Homöopathie basiert auf dieser Überzeugung. Bereits Mitte des 20. Jahrhunderts erhielt der amerikanische Wissenschaftler Linus Pauling den Nobelpreis für den Nachweis dieses besonderen Phänomens: „Wenn Wasser mit einem anderen Stoff in Berührung kommt“, heißt es in der Erklärung, „ordnen sich die Moleküle in einer spezifischen Art neu. Es entstehen sogenannte 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 Wasser- molekül ist ein wahrer Winzling, 10 Milliarden Wassermoleküle passen in einen Stecknadelkopf. In einem einzigen Wassertrop-

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



Königlich wohlfühlen. Fürstlich speisen. Zu bürgerlichen Preisen.  
73099 Adelberg · Tel: 07166.255 · [www.zachersmuehle.de](http://www.zachersmuehle.de)

fen befinden sich 10 Trillionen ( $10^{18}$ ) Wassermoleküle.

Im Großen und als Gesamtheit ist das Wasser jedoch eine gewaltige Macht. Wenn die Erde eine Kugel ohne Berge und Meerestiefen wäre, würde das Gesamtwater 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 angefangen, über die heiligen und heilenden Quellen bis hin zur Verehrung des Meeres durch die Seefahrer: Wasserrituale kannten alle Naturvölker. Und nicht nur der indische Ganges gilt als heiliger Fluß.

Da die Wassermenge auf unserem Planeten begrenzt ist, muß Wasser immer wieder gereinigt und erneuert werden. Die Natur nutzt dafür verschiedene „Methoden“: Neben der Filtration des in der Erde versickernden Wassers ist das z.B. die „Verwirbelung“. 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 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.“

### 3. Element Erde – Und sie bewegt sich doch!

Die Erde ist eine Scheibe! Quatsch, sie ist ein Laib Brot, und alle möchten sich eine Scheibe davon abschneiden. Dabei könnte man sich – im sprichwörtlichen Sinne – von ihr tatsächlich eine Scheibe abschneiden. Die Mutter Erde ist nämlich in allen Bereichen harmonischen Gleichgewichts ein leuchtendes Vorbild.



Nehmen wir einmal unsere Neigung zu Hektik, Ungeduld und Streß. Beständig glauben wir, wir kämen nur dann voran, wenn wir alles schnell und sofort tun. Denn wir haben ja ein Ziel, auf das wir uns zubewegen. Nicht wahr?

Die Erde kann darüber nur lachen. Kindische Ansichten! Sie weiß, daß sie jeden Ort, den sie gestern besucht hat, morgen wieder besuchen wird. Denn sie dreht sich im Kreis. Und das macht ihr nichts aus. Das ist Teil ihres Lebens. Warum sollte sie sich also sorgen um das Morgen?

Wenn wir Menschen uns im Kreise drehen, wird uns schwindelig. Wir wollen vorwärtskommen. Wir wollen immer und beständig irgendwohin.

Wir wollen Türme bauen, die in den Himmel ragen. Wir sind dauernd unterwegs. Doch irgendwie ist es niemals der perfekte Ort. Irgendetwas fehlt immer. Deshalb bleiben wir selten lange da, sondern laufen schon bald in die entgegengesetzte Richtung wieder davon. Wir warten auf den großen Tag. Den Tag, an dem wir finden werden, was wir suchen. Den Tag, an dem das wahre Leben beginnt.

Die Erde schaut uns zu und denkt sich: „Diese Menschen! Sie bereiten sich ständig auf ein Leben vor, das nie stattfindet.“

#### Mutter Erde

So wie der Naturmensch in der Erde das verehrenswürdige, omnipräsente

Weibliche sieht, das, was uns nährt und trägt, so sieht das Kind in seiner Mutter dasselbe. Sie ist immer da, wenn man sie braucht. Sie füttert uns, wenn wir Hunger haben. Und sie trägt uns, bis wir selbst laufen können. Und oft noch viel länger. Sie wird immer unsere Mutter bleiben, egal, wie alt und erwachsen wir selber sind.

Der komplette Bereich Nahrung fällt also unter das Element Erde. Obwohl wir inzwischen wissen, daß die Nahrung zudem aus Wasser besteht, und natürlich aus Luft und Licht und, und, und ...

Für den Naturmensch ist gerade das die wahre Grundlage seiner spirituellen Erkenntnis: Es ist die Vielfalt des Lebens, die das vollkommene Ganze ausmacht. Nichts kann ohne das an-

dere bestehen. Alles ist mit allem verbunden. Wir leben nicht in der Natur, wir sind die Natur!

Unser Körper ist so sehr mit dem Element Erde und dem gleichnamigen Planeten verbunden, daß es zwischen ihnen unzählige Gemeinsamkeiten gibt. Erdenkörper und Himmelskörper bestehen beide zu zwei Dritteln aus Wasser und einem Drittel „Erde“. (Zumindest an der Oberfläche) Sie sind beide „bewachsen“ – der eine mit Haaren, der andere mit Gras, Blumen, Sträuchern und Bäumen.

Auf beiden leben Mikroorganismen, wozu bei der Erde auch die Menschheit zählt. Beide haben ein Verdauungssystem und eine konstante Körpertemperatur. Beide atmen. Für viele Naturforscher sind Ebbe und Flut eine Folge der Erdatmung.

Beide haben eine sensible Haut, die durchzogen ist von Energiebahnen (Magnetlinien, Flüsse und Lavaströme), von Blutadern (Erdöl, Erdgas) und anderen lebensnotwendigen Transportsystemen.

Mensch und Erde sind gewissermaßen zwei Ausdrucksformen eines und desselben Naturprinzips: Jenes, der sich selbst erhaltenden, selbst heilenden und selbst regenerierenden, synergistischen Lebenssysteme.

## Die Ausbeutung des Planeten

Das sich Abwenden von der Natur ist für den Naturmenschen, den Homo naturalis, eine Verleugnung der eigenen Herkunft. Eine Verleugnung der Mutter Erde! Etwas Unvorstellbares, da er in großen Kreisläufen denkt. Seine Erde ist rund. Er ist sich bewußt, daß er nicht nur für die Gegenwart verantwortlich ist, sondern auch für die Generationen der Zukunft.

Würde er doch sonst die anderen Mitglieder der „Naturfamilie“ verraten. Er würde die eigene Mutter berauben, die Mutter Erde. Brüder und Schwester ausrotten, die Menschen und Tiere. Seine eigene Lebensgrundlage zerstören und damit die seiner Kinder. Und sich damit den Zorn des großen Vaters zuziehen, wo doch die ganze Natur durch das Gesetz von Saat

und Ernte im Gleichgewicht gehalten wird, also keine Tat ohne Folgen bleibt.

Ein solches Denken ist dem Naturmenschen völlig fremd. Daß es auf dieser Erde dennoch Menschen gibt, die solches tun, könnte mehrere Gründe haben: Entweder sind diese Menschen sehr hungrig. Und da sie vor lauter Hunger nicht mehr denken können, sind sie davon überzeugt, daß die Erde tatsächlich ein begrenzter Laib Brot ist, den man so schnell als möglich aufessen muß. Und so schneiden und sägen sie wie verrückt daran herum – ohne Rücksicht auf unumkehrbare Verluste.

Oder sind es solche Menschen, wie sie ein bekannter Psychologe einmal beschrieben hat mit den Worten: „Der moderne Mensch hat seine spirituelle Herkunft verloren. Und ein Mensch, der kein überirdisches Ziel hat, der kann das Erdendasein auf Dauer nicht ertragen. Er wird unbewußt alles tun, um dieses geistlose Leben schnellstmöglich zu beenden.“ Nur so wäre zu erklären, daß der unbewußte Mensch beständig an dem Ast sägt, auf dem er selbst sitzt.

Oder aber es sind Menschen, die sich für Götter halten und sich berufen fühlen, die „mangelhafte Schöpfung“ zu verbessern. Sei es durch Genmanipulation oder ähnliche naturferne Visionen.

Wenn es nach diesen Transhumanisten geht, wird einst der künstlich erschaffene, seelenlose „Homunkulus“ den Planeten Erde bevölkern. Schon Goethe hat eindringlich vor den lichtblinden Zauberlehrlingen gewarnt, die den Geist der Erde rufen ... ohne die Folgen dieses Frevels zu bedenken.

## Wunderwerk Erde

Glücklicherweise hat der Bewußtseinswandel längst eingesetzt. Unzählige Menschen sehen in der Rückbesinnung auf die Weisheit der Natur und auf ein natürlicheres Leben keine Rückkehr ins Neandertal, sondern eine logische Konsequenz aus gemachten Erfahrungen. Die Weisheiten der Naturvölker haben ihre Gültigkeit niemals verloren. Sie entstammen einem zeitlosen Wissen, welches seine Wurzeln in der Achtung vor dem Leben

und der respektvollen Naturbeobachtung hat. Jener großartigen Kulisse, hinter der eine unsichtbare Künstlerin Werke von solch atemberaubender Schönheit schafft, daß wir immer wieder andächtig schweigen und staunen. Ob im Wasser oder auf dem Land, jedes Stück unberührte Natur ist ein lebendiger Ausdruck ihrer Kreativität.

Für alle Zahlenfreunde noch ein paar Informationen über unseren einzigartigen Planeten Erde: Sicher ahnten sie bereits, daß die Erde kein Leichtgewicht ist. Sie wiegt so um die 5.972.000.000.000.000.000.000 Tonnen (5.972 Trillionen). Das Gewicht der knapp acht Milliarden Menschen nicht einberechnet, die ja angeblich immer schwerer werden.

Die Erde dreht sich jeden Tag, also alle 24 Stunden einmal um die eigene Achse. Und sie tut das in atemberaubender Geschwindigkeit. Am Äquator, beispielsweise, beträgt der Erdumfang ungefähr 40.000 Kilometer. Um sich also in 24 Stunden einmal um die eigene Achse drehen zu können, muß sie dies mit 1.670 Stundenkilometern tun.

Eintausendsechshundertsiebzig Kilometer pro Stunde! Wir fliegen, rasen, drehen uns also im Kreis mit „Überschallgeschwindigkeit“. Da kann es einem schon mal schwindelig werden oder uns aus der Kurve hauen! Wären da nicht die Atmosphäre und die Erdanziehungskraft und die Weisheit des Universums, und, und, und ...

## Alles in Maßen

Der Urmensch hatte von den physikalischen Gesetzen wohl weniger Ahnung als wir. Was ihm seine innere Ruhe brachte, war das tiefe Vertrauen darauf, daß die Erde keine Scheibe ist, sondern tatsächlich ein Laib Brot. Jedoch ein ganz besonderes Brot. Ein Wunderbrot! Ein Brot, das – wie oft auch immer wir davon essen – am nächsten Morgen wieder ganz ist. Ein vollkommenes Brot. Etwas, für das man nicht dankbar genug sein kann.

Man darf nur nicht zu viel davon essen. Sonst verdirbt man sich den Magen. Aber das weiß ja jedes Kind, nicht wahr?

## 4. Element Luft – Sind Luft und Geld Geschwister im Geiste?

Wußten Sie, daß unser geliebtes Geld dem Element Luft zugeordnet ist? Früher hielt man es für einen „Wassertypen“. Geld sollte fließen, es sollte strömen, es sollte ganze Badewannen füllen. Das erste, was gekauft wurde, wenn genug Geld vorhanden war, war ein Swimmingpool. Dann folgte das Boot. Das Haus am Meer. Dagobert Duck liebte sein tägliches Bad im Geldspeicher und seine Dusche mit Golddukaten.



Doch hat irgendwann eine unmerkliche Transformation stattgefunden. Aus Traumvillen sind nach und nach Luftschlösser geworden. Heute weiß man, daß Geld dem Element Luft viel verwandter ist, als man je zu fürchten gewagt hätte. Denn in ganz kurzer Zeit kann sich der größte Teil des Geldes in Luft auflösen. Derzeit ist 99% des um den Erdball schwebenden Geldes eine reine Lufnummer. Aus dem Nichts erschaffen, wird es eines Tages in dasselbe Nichts zurückkehren – wenn die Luftblase platzt!

Und noch eine Eigenschaft verbindet Geld und Luft: Das unsichtbare Element Luft hat etwas von Eile und Kurzlebigkeit. Während man auf Sonnenlicht und feste Nahrung mehrere Wochen verzichten kann, auf Wasser zumindest noch einige Tage, so geht uns nach einigen Minuten ohne den lebensnotwendigen Sauerstoff sprichwörtlich die Luft aus.

Unser Wirtschaftssystem hat sich dieser Kurzlebigkeit angepaßt. Die meisten Firmen können heute nur für ganz kur-

ze Zeit „überleben“, wenn die Luft (Geld) einmal wegbleibt. Denn Luft kann man nicht speichern. Unser System hat dafür gesorgt, daß nur verbrauchte Luft gute Luft ist. Der sparsame Schwabe wurde so lange verhöhnt, bis auch er dem Rat der Luftikusse und windigen Berater gefolgt ist und sein Geld in Luftaktien investiert hat. Vom Winde verweht!

Aus dem Fließen ist ein Schweben geworden, irgendwo zwischen Himmel und Erde. Keiner weiß, wohin die Reise geht.

### Mit dem Geldschein zum Scheingeld

Ohne allzuweit von der sachlichen Darstellung des Luftelements abzuweichen, möchten wir hier noch eine Luft-Geld-Anekdote zum Besten geben, bei der es um die Entstehung des uns bekannten Zahlungsmittels geht. Sie entstammt der allseits bekannten Tragödie „Faust“ von Johann Wolfgang von Goethe:

Im zweiten Teil des Dramas wird Dr. Faust vom Teufel Mephisto durch die Welt geführt. Er landet schließlich am Hof des Kaisers. Dieser hat kein Geld, was natürlich ihn selbst und auch das Volk unzufrieden macht. Also fragt er den gelehrteten Dr. Faust um Rat. Der erklärt ihm: „Für Geld muß man arbeiten. Sucht in der Erde nach Schätzen. Solltet ihr keine finden, so habt ihr zumindest die Erde umgegraben und fruchtbar gemacht.“

Das erscheint dem Kaiser jedoch sehr mühsam. Arbeiten, suchen, graben ... Gibt es denn keinen einfacheren, bequemeren Weg? Da schaltet sich, wie immer in solchen Momenten, der Teufel ein und schlägt ihm seine Lösung vor: Da man ja wisst (oder zumindest glaube), daß es in der Erde Schätze gibt, genüge diese Tatsache als Basis für das bis heute so beliebte, aus dem Nichts erschaffene „Fiat-Geld“. Man nehme einfach ein Stück Papier und schreibe eine Zahl darauf. Gedeckt ist diese neue Währung durch die Unterschrift des Kaisers und dem Wissen, respektive dem Glauben an die besagten Schätze in der Erde.

So wurde der Geld-Schein als Symbol des Schein-Geldes geboren. Die Transformation vom Wasserelement zum Luftelement. Der Kaiser war begeistert. Er ließ massenhaft Geld drucken und verteilte es an seine Untertanen. Die waren begeistert vom neuen Reichtum. Monatelang feierten sie Feste, bestellten ihre Felder nicht mehr, ließen es sich gut gehen ...

Die Folgen können Sie sich ausmalen. Auch uns droht ja derzeit wieder eine Hyperinflation, da allzuviel ungedecktes Luftgeld gedruckt und unters Volk gebracht wurde.

## Schein, Geld und Luft sind etwas Flüchtiges.

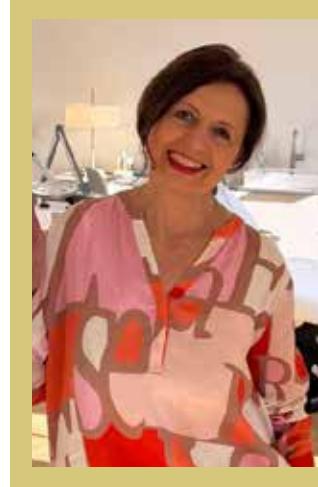
Sie halten nicht lange. Nichtsdestotrotz ist es gerade das Element Luft, das uns zum Vorwärtsstreben motiviert. Denn Luft ist Bewegung. Wenn wir die Segel setzen, treibt uns die Luft voran. Sie bewegt das große Meer und gibt als Wind dem Wasser die Wellen. Sie trägt Information in allen Formen durch die Welt.

Der tropische Regenwald könnte ohne den mineralienreichen Saharasand gar nicht existieren. Dieser natürliche Dünger wird durch Luft und Wolken noch in die entferntesten Winkel der Erde transportiert.

Luft ist der Atemstrom des Lebens und verbindet uns mit Energien, die wir wohl nicht sehen, jedoch immer spüren können. Nehmen wir die Sprache oder den Gesang, die auf den unsichtbaren Bahnen der Luft und des Atems hinausgetragen werden. Oder der Anblick eines fliegenden Vogels.

Glaubte man früher noch, alles, was schwerer sei als Luft, könne nicht fliegen, so weiß man inzwischen, daß auch die Luft Materie ist, daß sie lebt und bevölkert ist von zahllosen winzigen Organismen, daß sie alle anderen Elemente enthält: Wasser, Feuer und Erde.

Saubere Luft ist etwas unabdingbar Wichtiges für die Gesundheit. Deshalb zieht es die Menschen hinauf auf die Berge, in die Nähe des Meeres mit seiner besonderen salzhaltigen Luft, ins Dampfbad, um mit feuchter, heißer Luft den Körper zu entgiften.



## EINKLANG Andrea Schilling

Naturkosmetik  
Vegeto Dynamic®  
Kosmetikprodukte von  
Pharmos Natur und  
Jane Iredale  
[www.einklang-heilbronn.de](http://www.einklang-heilbronn.de)  
07131-7973632  
[info@einklang-heilbronn.de](mailto:info@einklang-heilbronn.de)  
Villa Fuchs Jägerhausstraße 104  
74076 Heilbronn

## Das authentische Reiki

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



Vorträge und Seminare in München und Hamburg

Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn  
Termine: [www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)  
Holbeinstr. 26 - 22607 Hamburg  
Tel.: 040 - 89 53 38 · eMail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)



Schimer-Verlag, 144 S., € 16,95

## Luft hat von jeher eine reinigende Kraft.

Sie fegt alles hinweg, was nicht stabil und dauerhaft ist. Sie ist wie die Mode, die kommt und geht. Daß die Luft gerade durch ihre Unsichtbarkeit vielen als das spirituellste aller Elemente erscheint, ist nicht verwunderlich.

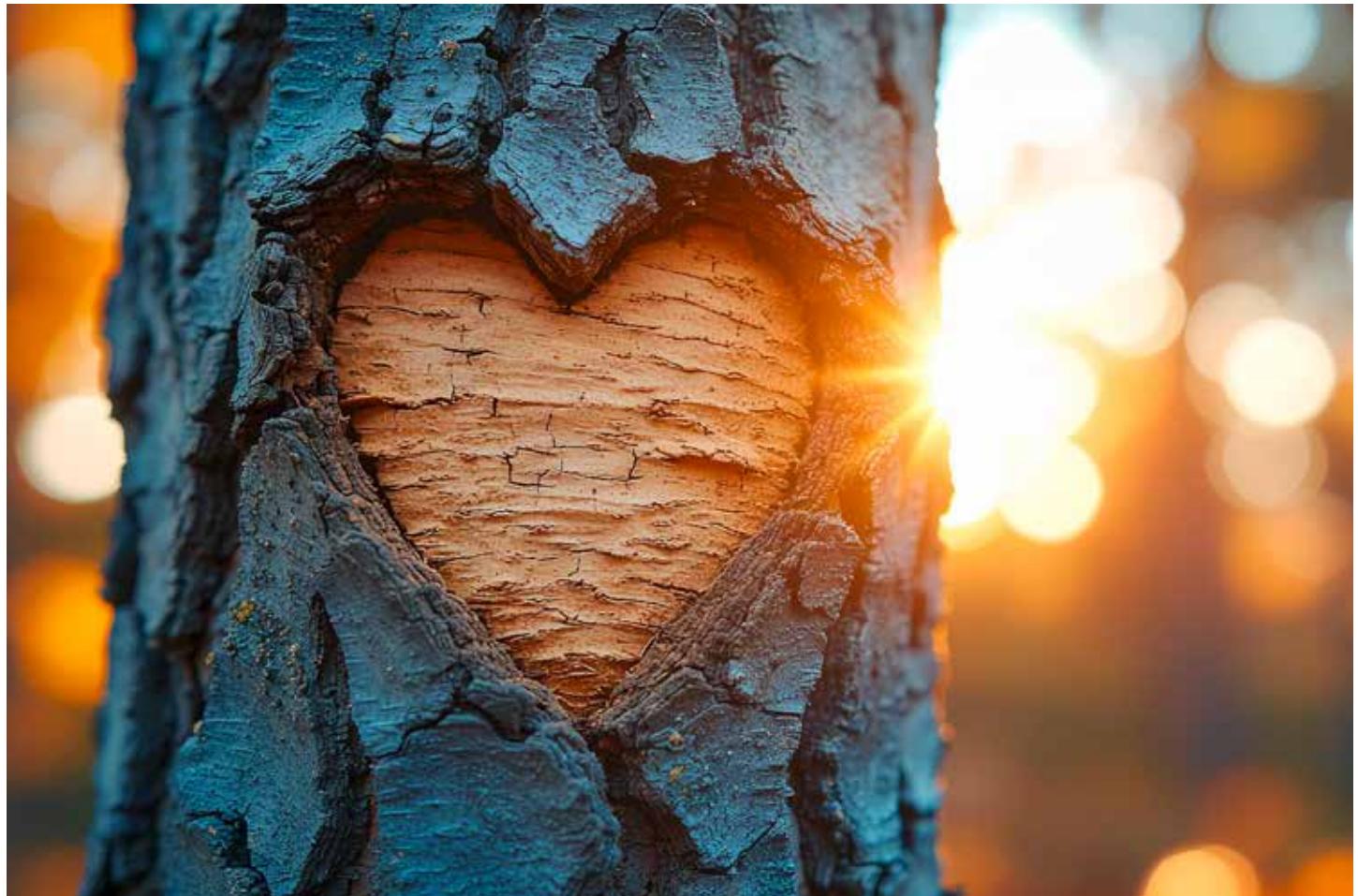
Interessanterweise verkörpert die Luft in Verbindung mit unserer Atmung ein Naturprinzip, das heute leider nicht mehr im Vordergrund unseres Handelns steht: das Prinzip von Geben und Nehmen. So wie es eigentlich selbstverständlich sein sollte, nie mehr zu nehmen, als man wirklich benötigt, und alles, was man der Natur entnimmt, auf die eine oder andere Weise wieder an sie zurückzugeben, so ist dieser natürliche Ausgleich bei der Atmung selbstverständlich. Denn nur so viel, wie wir ausatmen (Geben), können wir auch einatmen (Nehmen).

Und dabei hat es die Natur so angestellt, daß die Luft, die wir ausatmen, den Pflanzen nützt, während die Luft, die wir benötigen, von denselben Pflanzen erzeugt wird. Ein harmonischer Kreislauf! Es muß wohl nicht besonders betont werden, daß solche Kreisläufe nicht in Mephistos Werkstatt entstehen. Sie sind bereits da. Wir müssen sie nur erkennen.

Luft ist das Element der Bewegung. Wenn wir unsere Segel in die richtige Richtung wenden, dann wird die Luft uns ans Ziel bringen.

## 5. Das fünfte Element – Was ist es, das die Welt im Innersten zusammenhält?

Der Schauspieler Bruce Willis wurde bei einem TV-Interview gefragt, wie oft er als Filmheld bereits die Welt gerettet habe. Er war sich nicht ganz sicher. Er erinnerte sich jedoch daran, daß ihm von allen Weltrettungsaktionen eine am besten gefiel: Es war eine Geschichte, in welcher nicht die vier Grundelemente des Hollywoodfilms im Vordergrund standen: Die schreckliche Bombe (Feuer), die es zu entschärfen gilt. Die große, alles vernichtende Flutwelle (Wasser). Der waghalsige Sprung aus einem Flugzeug (Luft). Oder das Beben der Erde ... Nein, bei diesem Film ging es um etwas anderes, nämlich um das fünfte Element!



### Was ist das fünfte Element?

In der asiatischen Elemente-Lehre gab es von jeher fünf Elemente. Wobei diese Philosophie von ganz anderen Naturzusammenhängen ausgeht. Sie orientiert sich nicht an der mathematischen Ordnung der uns bekannten Naturprinzipien. Sie ist eine sogenannte daoistische Theorie zur Naturbeschreibung.

Die Fünf-Elemente-Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse im Bereich des Lebendigen ablaufen, betont also Werden, Wandlung und Vergehen. Nach dem Motto: der Weg ist das Ziel, und das Leben ist ein unendlicher Prozeß von Transformation und Evolution!

Die westliche Sicht der Elemente ist mehr statisch und auf die Gegenwart bezogen. Wir Europäer lieben es, Dinge einzzuordnen. Wenn wir sie bezeichnen können, glauben wir, sie auch verstanden zu haben. Wir suchen weniger die eigene (innere) Verwandlung als vielmehr den einen, ganz besonderen Moment, der von außen kommt, in der Hoffnung, daß dieser Moment „die Erlösung“ bringen wird. Ist er erreicht, dann wird für immer alles gut sein. Nichts muß sich dann mehr ändern ... Als wäre Veränderung, in der ja auch Entwicklungsmöglichkeit liegt, etwas Unheimliches.

Im täglichen Leben äußert sich dieser Glaube an den einen erlösenden Moment beispielsweise im Wunsch nach dem Lottogewinn. Wird er da sein, ist alles gut. Oder in der Suche

nach dem Traumpartner. Wird er da sein, ist alles gut. Oder in der Suche nach dem Traumjob. Wird er da sein, ist alles gut.

Alles Wünschen ist nach außen und auf die Zukunft gerichtet. Und auf etwas, das noch nicht da ist. Die elementare Frage aller Fragen könnte daher lauten: Sind diese ersehnten besonderen Dinge nicht ständig in und um uns, und wir sehen und spüren sie nur nicht?

## Die Frage der Betrachtung

Auch die Hollywoodgeschichten basieren meist auf der Vorstellung, daß etwas von außen kommen muß, weil das, was da ist, nicht genügt. Dort sind es dann Außerirdische, die uns besuchen, die durch Handauflegen heilen und – da sie aus der Zukunft kommen – mehr wissen als wir. Und die uns bringen, was uns fehlt.

Der Naturforscher Johann Grander sagte einmal zum Thema Wahrnehmung: „Mit der Natur ist es für uns Menschen nicht so einfach. Denn das Kleine sehen wir nicht, und das Große verstehen wir nicht.“ Sicherlich darf man solch einen Satz nicht verallgemeinern, da es sehr wohl Menschen gibt, die Kleines sehen und Großes verstehen. Doch können wir alle Dinge mit zweierlei Augen betrachten. Nehmen wir den Blick auf die Elemente:

Die Erde dreht sich! Man könnte in ihr einen unbewußten, riesigen Felsbrocken sehen, an einer unsichtbaren Achse befestigt, der ständig um sich selber kreist. Wie langweilig!

Oder aber wir sehen einen großartigen, riesigen, lebendigen, vollkommenen Organismus, ein sich immer wieder erneuerndes kosmisches Wesen, das wie wir mit jeder Umdrehung dazulernt. Eine überdimensionale, gigantische Informationsplattform, die mit allen anderen kosmischen Lebewesen in einem ständigen Informationsaustausch steht. Eine einzigartige Bühne für unsere spirituelle Entwicklung als geistige Menschen.

Die Sonne scheint! Tut sie dies nun unbewußt und gewohnheitsmäßig, wie eine Glühbirne, die darauf wartet, alle paar Milliarden Jahre ein- und ausgeschaltet zu werden. Eine Art große Laterne im dunklen Nichts des Universums.

Oder hat sie ganz andere Funktionen? Vielleicht als kosmische Schaltstelle in einem höheren natürlichen Ordnungsprinzip. Denn ihre Strahlen enthalten eine unvorstellbare Zahl an Informationen. Diese Ordnungsinformationen überträgt sie auf alle Lebewesen. Sie ordnet das Geschehen in den Zellen, öffnet Blumenkelche, läßt Frühling werden, erzeugt Strom, erfüllt des Touristen Traum von goldenbrauner Haut und hält irgendwie unser Sonnensystem zusammen. Gar nicht schlecht für eine alte Laterne.

Oder die Luft, dieses unsichtbare Nichts, die wir nur wahrnehmen, wenn sie uns weglebt oder uns den Hut vom Kopf weht. Bewegt sie sich ganz zufällig in jede Richtung, oder hat ihr Handeln einen Sinn?

Und das Wasser? Das Urelement des Lebens? Fließen gewisse Ströme ganz zufällig durch das Meer? Oder folgen sie einer höheren Ordnung? Ist Wasser nicht eine wahrhaft kosmische Sache, die Grundlage für organisches Leben schlechthin?

Bruce Willis würde vielleicht sein süffisantes Lächeln aufsetzen und sagen: „Naja, alles ist so, wie man es eben sieht.“ Und damit hat er Recht. Alles ist eine Frage der Betrachtung. Und des eigenen Bewußtseins. Wir sehen nur, was wir zu sehen in der Lage sind – gemäß unseres eigenen Bewußtseinsgrades. Was außerhalb unserer Vorstellungswelt liegt, sehen wir nicht.

Im besagten Hollywoodfilm „Das fünfte Element“ findet die Lösung und damit die Rettung der Welt durch die Liebe statt. Diese wird verkörpert durch eine Frau. Als sie sich ihrer Aufgabe als Botin der Liebe bewußt wird, ändert sich alles! Die Menschheit wird von der Bedrohung durch das Dunkel erlöst.

Und wieder die Frage aller Fragen: Sind auch wir uns bewußt, daß wir Boten und Botschafter der Liebe sind? Daß wir den weiten Weg vom Licht in die Finsternis auf uns genommen haben, um die Finsternis zu erhellen und die Verirrten und letztlich uns selbst heimzuführen in das lichte Reich freudigen Schaffens, dem wir alle entstammt? Und ahnen wir bereits, was uns zur elementaren Vollkommenheit noch fehlt?

## Was die Welt im Innersten zusammenhält

Die irdischen Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft sind natürliche Manifestationen der vollkommenen Ordnung. Sie harmonieren miteinander und halten die stoffliche Schöpfung im Gleichgewicht. Sie wirken auch in uns selbst, in unserem Körper, in jeder Zelle.

Mischt sich der Mensch in das Spiel der Elemente ein, kommt eine neue Facette hinzu. Denn das Geistige wirkt auf die Materie. Entsteht dabei Unordnung, bedarf es einer verbindenden Kraft, die die Welt im Innersten zusammenhält, wie es Goethe einst ausgedrückt hat. Die Alchimisten nannten dieses Zusätzliche die „Quintessenz“ oder „das fünfte Element“.

Ob man dieses fünfte Element nun als Geist, als Liebe oder als Bewußtsein begreift, bleibt jedem Menschen selbst überlassen. Denn – wie oben schon erwähnt – ist alles eine Frage der Betrachtung und letztlich alles Vergängliche nur ein Gleichnis des Ewigen, Unvergänglichen.

Eines jedoch ist sicher: Ohne Geist, Liebe und Bewußtsein für das, was uns umgibt, werden wir die Einzigartigkeit und Vollkommenheit des großen Ganzen nicht erkennen. Ob es sich dabei um die Natur, um unsere Mitmenschen oder das Leben selbst handelt. Wir werden ständig nach etwas suchen, das irgendwo fern, auf einem anderen Planeten oder in einer anderen Zeit zu finden sein soll. Dabei müssen wir nur die Augen öffnen, denn es umgibt uns bereits.

Und vielleicht ist es diese Erkenntnis, die die Welt im Innersten zusammenhält. Denn sobald wir uns dafür öffnen, fühlen wir uns mit allem verbunden.

Autor:  
Michael Hoppe

# OM<sup>2</sup> - EINE MAGISCHE MINUTE – Treten Sie ein ins Hier und Jetzt, und verändern Sie die Welt!

Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern? Da haben Sie vollkommen recht – zumindest so lange, bis Sie es versuchen. Die Eine-Minute-Methode ist wunderbar einfach, sehr effektiv und in wenigen Stunden erlernbar. Und doch ist sie das Resultat eines langen Erkenntnisweges. Wer sich einmal auf die „Magie der einen Minute“ eingelassen hat, der wird zum Mitschöpfer seiner Realität und zum Architekten seines Schicksals.



Während der einen Minute, die Sie mit dem Lesen dieser Zeilen verbringen, werden auf unserem Planeten 250 Menschen geboren. Ein Lichtstrahl legt 17.987.520 km zurück, und in Ihrem Körper finden 420 Trillionen chemische Reaktionen statt.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir nur eine Minute die Luft anhalten können? Warum eine Minute 60 Sekunden hat? Und warum das gesunde Herz in einer Minute 60 Mal schlägt? Jedem Augenblick wohnt ein Zauber inne, ein Samenkorn für die eigene Weiterentwicklung. Wem es gelingt, diesen Samen 60 Sekunden lang bewußt in sich wachsen zu lassen, der findet in der „magischen Minute“ den Schlüssel zur inneren Transformation.

## Die Minute ist das Vorbild aller Transformationsprozesse

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, daß bei jeder Uhr nach 30 Sekunden Abwärtsbewegung ab der 31. Sekunde der „Wiederaufstieg“ beginnt? In diesem Bild liegt eine tiefe Symbolik. Die Uhr zeigt uns den Schlüssel zur Transformation!

Vielfach wurde dieses Phänomen beschrieben wie z.B. bei der sogenannten „Transformations- oder Heldenreise“. Wann immer wir vom Leben einen Impuls zur Weiterentwicklung erhalten, wiederholen sich derselbe Prozeß und dasselbe Szenario. Sie sind in vier Abschnitte eingeteilt:

Wir erhalten einen Impuls, irgendetwas in unserem Leben zu verändern. Sei es, um zu gesunden, uns weiterzuentwickeln oder neue Wege zu gehen. Wir sind motiviert und entschlossen, treffen eine Entscheidung – und setzen uns in Bewegung. Die Flamme brennt in uns. Hilfen werden uns zu teil. Alles läuft! (Sekunde 1 - 15)

Wir verlassen die Komfortzone, den gewohnten Raum. Dann kommen die ersten Hindernisse. Das Alte ruft uns zurück, die Gewohnheit, die negativen Erfahrungen. Wir beginnen zu zweifeln. Wir leiden und überlegen, ob wir nicht aufgeben und umkehren sollen. Am tiefsten Punkt erleben wir unsere „schwärzeste Stunde“, den sogenannten „Knackpunkt“, den Moment der Entscheidung, der wie ein kleiner Tod anmutet. (Sekunde 16 - 30)

Wenn wir durchhalten und diesen Punkt überstehen, erleben wir eine Art Neugeburt – ab Sekunde 31! Von hier an geht's aufwärts! Wir durchlaufen einen inneren Transformationsprozeß und spüren, wie wir erstarken und unser Horizont sich erweitert. Wie sich der Nebel immer mehr lichtet und uns neue, bisher unbekannte Kräfte zur Verfügung stehen. (Sekunde 31 - 45)

Mit diesen neuen Erfahrungen ausgestattet, kehren wir nun zurück an den Ort, von dem wir ausgegangen sind. Doch wir sind nicht mehr dieselben. Wir haben uns verändert, haben dazugelernt – und sind verwandelt! Es folgt eine Ruhephase bis zum nächsten Abenteuer! (Sekunde 46 - 60)

Dieser Transformationsprozeß ist in allen Lebenszyklen enthalten und findet auch tagtäglich in uns selbst statt. Und doch wird er von den meisten Menschen nicht wahrgenommen. Ob in den vier Jahreszeiten, den vier Temperaturen, den vier Elementen oder den vier Vierteln einer Minute – überall ruft das Leben uns zu: „Wir sind geboren, um uns zu verwandeln. Bleib nicht stehen! Geh weiter! Gib nie auf! Das Leben steht dir immer mit Rat und Tat zur Seite! Mutig voran, Gott wohlgetan!“

## Die Eine-Minute-Methode

Was ist eine „magische Minute“? Ganz einfach ausgedrückt, ist es das bewußte, zielgerichtete Erleben von 60 magischen Sekunden. Eine „magische Minute“ entsteht, wenn wir sie mit Achtsamkeit, Bewußtheit und Gegenwärtigkeit füllen. Wenn wir einen würdigen Rahmen für sie schaffen. Wenn wir unser ganzes Sein in sie hineingeben. Wenn wir eine Minute lang ganz wir selbst sind!

Das Ziel dabei ist immer, uns aus dem konditionierten Denken zu befreien und bewußt ins Hier und Jetzt einzutreten. Klingt das zu einfach? Ist es aber nicht! Wer je meditiert oder sich konzentriert hat, weiß, daß nur der Geübte in der

Lage ist, den unruhigen Verstand länger als wenige Sekunden lang zum Schweigen zu bringen. Unser konditioniertes Ego hindert uns beständig daran, den Schleier zu lüften zwischen der Welt der Form und unserem innersten geistigen Kern.

Es lenkt uns ab mit sinnlosen Gedanken, berieselst uns mit mentaler „Hintergrundmusik“ und schiebt beständig graue Wolken zwischen uns und die Sonne. Dadurch wirkt es wie ein Filter, der das lebendige, heilende, alles transformierende Licht nicht hereinläßt. Immer mehr Menschen sind sich dessen bewußt – zumindest theoretisch! Es gibt zahllose Bücher zu diesem Thema. Doch gelingt es den Allerwenigsten, dieses Wissen auch in die Tat umzusetzen.

## Nur die Praxis ist die Realität

Für das bewußte „Erschaffen“ eines Transformationsprozesses genügt eine bewußt erlebte Minute. In 60 bewußten Sekunden liegt der geheime Schlüssel zur Transformation. Jede „magische Minute“ ist eine Art Türöffner. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit einem „Schlüsselgedanken“, einem Ziel oder einer Vision. Wir „loggen“ uns ein in ein höheres Lebensprogramm und halten so lange still, bis eine Art „Kalibrierung“ stattgefunden hat. Irgendwann macht es „Klick“, und der Vorgang ist abgeschlossen.

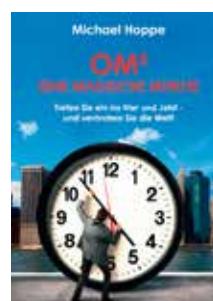
Sobald wir in Resonanz sind mit dem, was wir anstreben, ist der Code geknackt. Der „Sesam“ öffnet sich, und wir erhalten Energien und Informationen, die uns sonst nicht zur Verfügung stehen. Wenn diese Energien dann in unser Leben fließen, findet Verwandlung statt! Wir werden zum Mischöpfer unseres Schicksals, werden geheilt, befreit, beglückt oder – falls nötig – in unsere Schranken gewiesen.

## Jeder Ort eignet sich für die Umsetzung

Sie können diese magischen Minuten überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit durchführen. Das Besondere daran ist: Sie benötigen keinen Guru, keinen Therapeuten, keinen Magier und auch keinerlei äußere Hilfsmittel (außer anfangs eine Uhr).

Wenn Sie also eines Nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können, wälzen Sie sich nicht unruhig durch die Laken. Lassen Sie allen Widerstand los, und verändern Sie die Welt mit ein paar magischen Minuten.

Wo Sie die „Magische-Minute-Übung“ ausführen, ist egal. Ob im Büro, im Wald, im Café oder auf der Toilette, es spielt überhaupt keine Rolle. Der größte Teil unseres Lebens findet nicht in Klöstern, am Meeresstrand oder auf Berggipfeln statt. So wie jeder Moment ein Moment der Transformation ist, so ist auch jeder Ort ein Ort der Verwandlung.



**Buchtipps:**  
OM² - EINE MAGISCHE MINUTE – Das Praxisbuch  
170 Seiten  
VP: 15.- Euro – inkl. Versand  
Erhältlich beim Verlag für Natur & Mensch

## Seminar: OM² - Einführung in die EINE-MINUTE-METHODE



Wenn Sie mehr über die EINE-MINUTE-METHODE wissen möchten, 2026 finden mehrere Seminare statt. Zudem sind Online-Seminare in Planung. Denn trotz der Einfachheit der Technik selbst, dürfen wir uns nicht von unserem Verstand an der Nase herumführen lassen. Die tiefere Dimension der „magischen Minute“ wird sich uns niemals beim Lesen oder „Daraufnachdenken“ erschließen, sondern nur im Erleben. Nur wenn wir uns bewußt auf die jeweilige EINE-MINUTE-Übung einlassen, offenbart und entfaltet sie ihre wahre Magie.

Bei den Seminaren wird zudem gezeigt, wie man die EINE-MINUTE-Übungen selbst entwerfen kann – denn jeder Mensch strebt andere Ziele an, die er verwirklichen will.

### Termine in Wüstenrot:

3.1.2026, 7.2.2026 und 21.3.2026 – jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen

### Seminarkosten:

150.- Euro (inkl. 30.- Euro für biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)

### Seminarleitung:

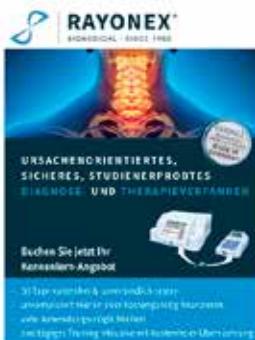
Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

### Anmeldung:

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

# Der NATURSCHECK-Marktplatz – marktplatz.naturscheck.de

Sie möchten innovative Produkte und inspirierende Projekte und Veranstaltungen vorstellen und bewerben? Sie möchten unseren Lesern, Kunden und Partnern ganz besondere Angebote machen, die sie nicht abschlagen können? Dann sind Sie hier richtig! Denn wir verbinden Menschen, Unternehmen und Visionen. Nachdem die Marktplatz-Entwicklung 2025 etwas ins Stocken kam, wird das Projekt 2026 wieder richtig Fahrt aufnehmen. Machen Sie mit!



Machen auch Sie ein besonderes Angebot – und anderen Menschen eine Freude!

Das Erstangebot kostet 250,- Euro inkl. Angebotsanzeige und Erklärtext (gültig für drei Monate)

Und wie überall gilt auch bei uns: Je attraktiver das Angebot, desto größer die Erfolgsaussichten!

[Jetzt mehr erfahren →](#)

Das Ziel des Online-Marktplatzes ist, so viele ganzheitlich orientierte Menschen, Unternehmen und Projekte wie möglich miteinander in Kontakt zu bringen und zu vernetzen. Dafür haben wir einen virtuellen Begegnungsraum geschaffen, der reale Begegnungen ermöglicht. Und wir laden Sie alle dazu ein, sich aktiv an diesem Marktplatz zu beteiligen und unsere Vision mit Leben zu (er)füllen.

Teilnehmen kann jeder, der neue Ideen sucht, etwas Sinnvolles anzubieten hat, sich selbst einbringen möchte und sich einem ganzheitlichen, ökologischen Bewußtsein verpflichtet fühlt. Für alle Teilnehmer und Anbieter gelten freiwillige ethische Grundregeln.

Da die NATURSCHECK-Karte von unseren Lesern noch nicht wirklich angenommen wurde, wird sie vorerst auf Eis gelegt und in Sachen Rabatte und Vergünstigungen derzeit keine Rolle mehr spielen.

## Besondere Angebote präsentieren!

Und so funktioniert es: Sie kontaktieren uns, und wir präsentieren Ihr Angebot auf unserer Marktplatz-Webseite. Je attraktiver das Angebot, desto größer sind natürlich die Erfolgsaussichten.

- Die Präsentation Ihres Angebots auf unseren **exklusiven Werbesliden**, inkl. Anzeigengestaltung, Infotext und Verlinkung auf Ihre Webseite, kostet **120 €** für einen Monat oder **250 €** für drei Monate. (Anzeigengröße: 768x1024px - Seitenverhältnis 3:4) Für längere Laufzeiten gibt es entsprechende Rabatte.

- Wenn Sie die Anzeige fertiggestaltet liefern und statt eines Erklärtextes eine direkte Verlinkung mit Ihrer Webseite vorziehen, sind die Tarife entsprechend günstiger.

- Seminare, Messen und andere Veranstaltungen können Sie für eine einmalige Gebühr von **150 €** bis zu 12 Monate lang in unserem Veranstaltungsbereich präsentieren. Verlinkt mit Ihrer Webseite.

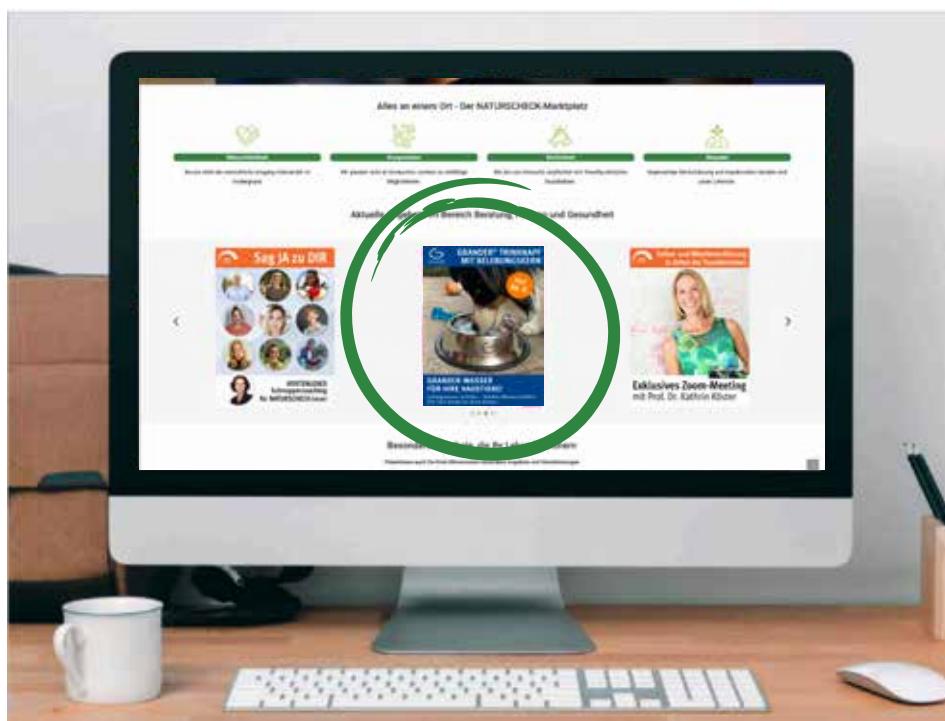
Es besteht auch die Möglichkeit, ein Marktplatzangebot mit einem PR-Text in unserem Print- und/oder Onlinemagazin zu kombinieren. Die Kosten entnehmen Sie bitte unseren Mediadaten oder kontaktieren uns direkt.

*Weitere Informationen*  
 Verlag für Natur & Mensch  
 E-Mail: [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)  
 Tel.: 07945-943969

# Ihre 7 Vorteile, den NATURSCHECK-Marktplatz zu nutzen

## 1. Geprüfte Anbieter und Menschen, die unsere Werte teilen

Nur Angebote, die einem ganzheitlichen, ökologischen Bewußtsein verpflichtet sind, werden aufgenommen. Das schafft Vertrauen – für Sie und für die Menschen, die Ihr Angebot wirklich schätzen.



## 2. Ein wachsendes Netzwerk, das sich gegenseitig stärkt

Profitieren Sie vom NATURSCHECK-Netzwerk: engagierte Menschen, verantwortungsbewußte Unternehmen und Leser, die auf der Suche nach sinnvollen Produkten sind.

## 3. Ihre Anzeige gut sichtbar auf der Startseite des Marktplatzes

Ihre Anzeige erscheint direkt auf der Startseite – dort, wo Menschen bewußt nach sinnvollen, nachhaltigen Angeboten suchen.

## 4. Kein Anzeigendesign? Kein Problem!



Gerne gestalten wir Ihnen eine ansprechende Anzeige, damit Sie sich bei uns zeigen können.



QR Code scannen und Beispelseite anschauen



### Angebotsbeschreibung

Der GRANDER®-Trinknapf belebt das Trinkwasser Ihrer Haustiere. Der UVP ist 96,00 € inkl. 19 % MwSt.

Der GRANDER®-Trinknapf ist aus hochwertigem Edelstahl gefertigt und mit einem Belebungskern nach GRANDER® ausgerüstet. So haben Sie stets belebtes Wasser für Ihre Haustiere parat.

**Material:** Edelstahl

**Durchmesser:** 17 cm

**Höhe:** 7 cm

**Inhalt:** ~ 900 ml

**Pflege:** NICHT spülmaschinengeeignet – mit integrierter GRANDER®-Wasserbelebung

### Angebot

Für NATURSCHECK-Leser ist der Versand (7,69 €) im Verkaufspreis enthalten. Beim Kauf von zwei Trinknäpfen erhalten Sie 10 % Rabatt.

### Bestellmöglichkeiten

Verlag für Natur & Mensch

Telefon: 07945-943969

E-Mail: mh@naturcheck.de

## 5. Wir übernehmen die technische Umsetzung

Sie liefern die Inhalte – wir kümmern uns um eine saubere technische Umsetzung. Einfach einreichen, sichtbar werden.

## 6. Eine Unterseite mit extra Raum für tiefgehende Informationen

Stellen Sie Ihr Produkt detaillierter vor, geben Sie wichtige Informationen zum Angebot, und eröffnen Sie Möglichkeiten zum Kontakt.

## 7. Verlinkung auf Ihre Website

Ihre Website wird direkt verlinkt – so können Menschen, die Ihr Angebot anspricht, sofort mehr über Sie erfahren.

# Aktuelle Beispielangebote von marktplatz.naturscheck.de

## GRANDER WASSERBELEBUNG

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 mit Belebungssockel kostet 499,- Euro (inkl. MwSt. & Versandkosten).**



## Zur Info:

Wenn Sie den Wasserspender, einen flexiblen Beleber, einen Energiestab oder eine Belebungsplatte direkt bei unserem Verlag oder über den Marktplatz bestellen, erhalten Sie **10 % Rabatt**.

## GRANDER-Produkte

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 45 Jahren wächst die Zahl der Anwender kontinuierlich. Hundertausende 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**  
198,00 € inkl. MwSt.

# Heilen mit Licht – Die Chinesische Heillampe



Diese besondere Wärmelampe wird in der Akupunktur und Moxa-Therapie traditionell begleitend eingesetzt, und ihre Wirkung wurde in mehreren klinischen Studien nachgewiesen. Das Gerät wirkt durch milde Wärme in Verbindung mit besonderen Tonerden. Spezielle Lehmsorten nutzen die Menschen ja schon seit Jahrtausenden erfolgreich zu Heilzwecken, besonders bei Rheuma und Arthrose. Die Erfinder der chinesischen Heillampe erhielten bereits zahlreiche Auszeichnungen.

Dabei sind die TDP-„Wunderlampen“ ein echtes Schnäppchen und kosten zwischen **159.- (Tischgerät)** und **349.- Euro (Stehlampe)**.

Die TDP-Lampe vereint modernste Technologie mit der jahrtausendealten Weisheit der chinesischen Heilkunde. „TDP“ steht für Teding Diancibo Pu – das bedeutet „spezielles elektromagnetisches Spektrum“. Die gesundheitsfördernde Wirkung entsteht durch die langwellige Wärmestrahlung der mit Mineralien beschichteten Platte. Auf diese Weise können Schmerzen und Entzündungen gelindert werden, zudem wird der Stoffwechsel durch die tief eindringende Wärme angeregt. Der Transport von Sauerstoff, Nährstoffen, Antikörpern und der Abstrom von Zerfallsprodukten des Stoffwechsels werden mobiliert. Somit werden Durchblutung und Zellversorgung verbessert.

Inzwischen finden die Heilstrahler weltweit erfolgreichen Einsatz in Kliniken ebenso wie in den Praxen der Ärzte und Heilpraktiker. In Millionen privater Haushalte wenden Kranke diese Geräte selbst an. Die Heillampe hilft ihnen, wieder gesund zu werden. Erhältlich ist die Chinesische Heillampe bei unserem Partner Chi-Enterprise.

## Das gestaute Chi wieder zum Fließen bringen

Vor einigen Jahren schenkte uns eine Bekannte ein sogenanntes Chi-Gerät, auch Chi-Maschine genannt. Man legt sich auf den Rücken und die Beine knapp über Fersenhöhe auf das Gerät. Das Oberteil bewegt sich rhythmisch hin und her. Dabei dehnt sich die Wirbelsäule, und der Zwischenwirbelraum und das Kreuz-Darmbein-Gelenk werden ge- lockert.

Dadurch funktionieren die viszeralen 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.

Besonders „Rücken-Patienten“ erfahren durch das Chi-Gerät eine wohltuende Entspannung. Es ist sehr leicht zu bedienen und leistet auch als reines Wellness-Produkt wunderbare Dienste. Ich selbst habe ein Chi-Gerät seit Jahren neben meinem Bett stehen und nutze es morgens und abends je 15 Minuten. Und es ist eine Wohltat, den Tag entspannt zu beginnen.

Die Chi-Maschinen gibt es in unterschiedlichen Preisklassen. Christopher Schneider, der Inhaber der Firma Chi-Enterprise, empfiehlt den **Chi-Vitalizer classic** als bestes Gerät. Dieses kostet **369.- Euro** inkl. MwSt. und Versandkosten. Und es wurde bereits mehrfach als Testsieger ausgezeichnet.

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)

Wer kein Internet hat oder ungern in Internet-Shops bestellt, kann sich direkt an uns wenden. Wir übernehmen die Bestellung gerne für Sie.

NATURSCHECK-Magazin  
Michael Hoppe  
Tel. 07945-943969, E-Mail: [mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)

# Gewerbliche und 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 Frühlingsausgabe:

3.3.2026

## Anzeigenschluß:

17.2.2026

Wenn Sie eine Anzeige schalten möchten, wenden Sie sich gerne an uns.

## Fragen und Beratung:

Tel. 07945-943969 oder  
mh@naturscheck.de



## GESUNDHEIT & WELLNESS

### Naturheilpraxis M. Woll

Rückenanwendungen,  
Ausleitungsverfahren,  
Chelattherapie, Oxyvenierung,  
Alternative Krebsbegleitung,  
Pilzheilkunde, Taping,  
Chiropraktik, Schmerztherapie

**Werderstr. 121, 74074 HN**

**Tel.: 07131-6421116**

### 1000 Fasten-Wander-Wochen

Ab 395 €. Weltweit.  
Auch Wellness  
Mit Intervall-/Basenfasten  
**T. 0631-47472,**  
**www.fastenzentrale.de**

*Ist es gesund, daß Ärzte*

*keine Zeit für ihre Patienten haben?*

Für eine menschliche Medizin

### GESUNDHEIT AKTIV e.V.

und die Initiative Weil's hilft!

**www.gesundheit-aktiv.de**

**www.weils-hilft.de**

## GESUNDHEIT & WELLNESS

### Naturheilpraxis Alchemilla

Ganzheitliche Pflanzenheilkunde  
Frauengesundheit  
Therapeutische Frauenmassage®,  
Sanjo, Dorn, Breuß  
**Renate Maia Pfrombeck,**  
**Heilpraktikerin**  
[www.naturheilpraxis-alchemilla.de](http://www.naturheilpraxis-alchemilla.de)  
Tel. 07903 9438132

### Ayurveda & Entspannungs-Massagen

Cornelia Hohl  
Hösselinshof 2  
74196 Neuenstadt / Bürg  
Tel.: 0176/98812493  
[www.Cornelia-Hohl.de](http://www.Cornelia-Hohl.de)

### Hochwertige Nahrungsergänzung

AFA, Spirulina, Chlorella,  
Vitalpilze, Flor Essence,  
Kräutertee, Kräuterstern, OPC,  
Omega-3-Öle, Darmgesundheit, uvm.  
Beratung und Verkauf:  
Tel. 06124-7269154  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

## DIENSTLEISTUNGEN

### Naturfarben - Bodenbeläge

Lehm- und Kalkbaustoffe  
Massivholzmöbel  
Kunsthandwerk  
Matratzen und Bettwaren  
**Ökofaktur Thilo Janek**  
Lange Str.5, 74384 Lauffen  
Tel. 07133/4021  
[www.oekofaktur.de](http://www.oekofaktur.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)

## SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

### **Yoga Yoga Yoga - authentisches Yoga**

Yoga-Kurse, Yoga-Workshops, Yoga-Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene 200 Std. Yogalehrer/innen-Ausbildung

Yoga-Therapie, CQM, Massagen

### **DEVI authentic YOGA**

#### **Eva Devi Kerkmann**

[emk@emkerkermann.com](mailto:emk@emkerkermann.com)

[www.authentic-yoga.de](http://www.authentic-yoga.de)

### **HANFINFO-Veranstaltungen**

#### **in Wüstenrot**

am 23.1.2026 - 20.2.2026 - 27.3.2026 - jeweils von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr - Eintritt frei!

#### **Info & Anmeldung**

Tel.: 07945-943969

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

### **Engelstherapie, Spirituelles Heilen,**

Energetische Korrektur,

Spirituelle Reinigung und

Reinigung des Familienstammbaums

NATURSCHECK Magazin

Egle Hoppe

Im Gogelsfeld 11,

71543 Wüstenrot

**Tel. 07945-943969**

**Mobil: 0171-8851856**

## SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

### **Jetzt gemeinsame Zeit schenken & Frühbucherrabatte sichern!**

#### **NAOWA REISEN**

Easy Yoga Schwarzwald - 21.-23.1.

Yoga Reset Andalusien Yurte - 14.-21.4.

#### **NAOWA Seminare Rosengarten -Tullau**

Wechseljahre = Wandelzeit praktisch & rituell - 31.1.

Detox Yoga - Frühling 20.-22.2. /

Herbst 4.-6.9.

Visionen Jahresgruppe „Wer bin ich & was will ich wirklich“ ab 2.3.

Weg der weisen Frau - Kräuter & Intuition - 13.3.

Kräuterwanderung - Frühling 24.4. / Herbst 16.10.

Kräuter Jahresgruppe, fundierte Ausbildung praktisch & energetisch - 25.-26.4.

Pflanzenseife sieden - 9.5.

Energiearbeit Jahresgruppe - 22.7.

Paarseminar - Hinwendung leben - 31.7.-2.8.

Selbstliebe Camp - 6.-9.8.

#### **NAOWA Infoabende kostenlos**

Naturkosmetik & Haustypen - 23.1.

Ätherische Öle für Kids - 16.3.

Kräuterkunde Zoom

(Jahresgruppe Vorbereitung) - 24.3.

#### **FERIENWOHNUNGEN**

3 ökologische Ferienwohnungen am Hof für eine komplette Auszeit

Tel. 0791/9460812

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

## SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

### **Fortbildung zum Kur-Berater**

Es geht um folgende Themen:

1. Wann ist eine Kur sinnvoll, wann nicht?

2. Die Bedeutung von Kurlänge und Kurpause

3. Ernährung im Jahreslauf

4. Die Frühzeichen von Erkrankung erkennen

5. Kuren mit Schüßler-Salzen

6. Rhythmische Hormonkuren

7. Der Einsatz von Remediern

8. Kräuter-Typenlehre

9. Gewürzlehre und kleine Kuren dazu

10. Thema Entgiftung, Entschlackung im Frühling und Herbst

11. Kuren mit den 7 Bachblütenmischungen

12. Kuren mit den 7 TAO-Essenzen

#### **Dr. Rosina Sonnenschmidt**

Weitere Informationen:

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

## TINY HOUSES

### **NATURSCHECK**

#### **Tiny Houses**

Möchten Sie ein Tiny House oder ein Modulhaus besichtigen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Wir organisieren Besichtigung bei unseren Partnern.

#### **NATURSCHECK Magazin**

**Tel. 07945-943969**

**E-Mail: mh@naturscheck.de**

## Ausfahrer/in & Vertriebspartner gesucht

Vier Mal pro Jahr werden die NATURSCHECK Magazine im Großraum Heilbronn an zahlreichen Verteilstellen ausgelegt. Die Verteilung dauert ca. eine Woche. Ab der Frühlingsausgabe 2026 suchen wir einen zuverlässigen Ausfahrer (m/w), der diese Aufgabe übernimmt. Bezahlung nach Absprache.

Für die Anzeigen-Akquise, die Weiterentwicklung unseres neuen Marktplatzes und weitere NATURSCHECK-Projekte suchen wir aktive Kooperations- und Vertriebspartner, die sich mit der ganzheitlichen NATURSCHECK-Philosophie identifizieren können. Die Honorierung erfolgt auf Provisionsbasis.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich gerne direkt:

Michael Hoppe

[mh@naturscheck.de](mailto:mh@naturscheck.de)

07945-943969



# Branchenbuch & Förderpartner

## ÄRZTE

### Dr. med. Edith Nadj-Papp

Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin  
Umweltzahnmedizin, Parodontologie Metall-freie Implantate und Zahntechniken  
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**

**Kellenbenz Lüftungsbau GmbH**  
Lebensmittel Luft  
Immer gute Luft  
Grundlage unseres Lebens  
Käppelesäcker 11, 74235 Erlenbach  
**Tel.: 07132/9633-10**  
**www.kellenbenz-lueftungsbau.de**

*Herzlich, authentisch, regional, innovativ – einfach: wunderbar schwäbisch!*

### Hotel-Restaurant „Schwanen“

Familie Wetzel  
Bei der Martinskirche 10  
72555 Metzingen  
Tel: 07123-946-0  
info@schwanen-metzingen.de  
www.schwanen-metzingen.de

## GESUNDHEIT & WELLNESS

### Grün-Klima- Baubiologie UG Geschäftsführer:

#### Markus Kurz, Baubiologe IBN

Neutrale Beratungsstelle Schimmel- und Schadstoffanalyse, Schlafplatzuntersuchung Lüftungskonzepte Lüftungsanlagen-Check ... denn Gesundheit fängt Zuhause an 74229 Oedheim  
**Tel.: 07136-911210**  
**www.gruen-klima-baubiologie.de**

### Vitakeim vegane Naturkost

Nichts wird die Chance des Überlebens auf der Erde so steigern, wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«  
Dieser Ausspruch von Einstein drückt unsere Firmenphilosophie aus.  
Bei Vitakeim finden Sie ausschließlich pflanzliche Nahrungsmittel in Bio, ohne Zucker und Zusatzstoffe in umweltverträglicher Verpackung.  
[www.vitakeim.de](http://www.vitakeim.de)

### Mawell Resort

Es beginnt hier - Wellness im Einklang mit der Natur. Ob ein Cocktail in luftiger Höhe, ein Tagesaufenthalt im Rahmen des Day SPA, eine kurze Auszeit in den liebevoll gestalteten Zimmern & Suiten oder kulinarische Genüsse bei einem Genießer- Menü im Show-Restaurant »Genussmanufaktur Tenne« – das Mawell Refugium vermittelt Wohlgefühl pur.

### Roseneck 5

**74595 Langenburg**  
**Tel.: 07905 9414-0**  
**E-Mail: info@mawell-resort.de**  
**www.mawell-resort.de**

### Medisoul für Körper, Geist und Seele

**Praxis für Physikalische Therapie**  
Manuelle Therapie, Krankengymnastik  
Manuelle Lymphdrainage  
Medizinische Massagen  
Wellnessmassagen  
Aromamassage, Fango  
Elektrotherapie, Ultraschall  
Heißluft, Wärmelampe  
Im Kupfertal 6, 74670 Forchtenberg  
**Tel.: 07947-9438840**  
**www.medisoul-forchtenberg.de**

### Sportscheune Eulenhof

**www.sportscheune-eulenhof.de**  
Dein Boutiquestudio für Gesundheitskurse, Prävention und kreatives Bewegungstraining. Gruppenstunden | Einzeltrainings | Firmenfitness & BGM | Retreats & Specials | Seminare & Workshops rund um deine Gesundheit & dein Wohlbefinden. Wir sind Experten für Bewegung und unterstützen Menschen dabei, gesund zu bleiben.  
**Follow us on Facebook:**  
[www.facebook.com/Sportscheune](http://www.facebook.com/Sportscheune)  
**Follow us on Instagram:**  
[www.instagram.com/sportscheune\\_eulenhof](http://www.instagram.com/sportscheune_eulenhof)

### Dorn Breuss Ausbildungen mit Helmuth Koch

2 Tage kostenfreies Kennenlern-Angebot  
Bioresonanztherapie  
Monatliche Vorträge zum Thema „Basis der Zellgesundheit“  
**Seminarzentrum-Schorndorf**  
[info@seminarzentrum-schorndorf.de](mailto:info@seminarzentrum-schorndorf.de)  
**Mobil: 0178 5427544**

## HEILPRAKTIKER

### Harmonie für Körper, Geist & Seele -

#### Naturheilpraxis Ute-Sabine Zoller

klassische-, Bindegewebs- u. Fußreflexzonenmassage, Ayurveda, Dorn-Breuß-Methode, Schröpfen, Akupunktur, Irisdiagnose n. Deck Orffstraße 3, 74348 Lauffen

**Tel.: 07133/2299810**

## 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  
Tel.: 07945-942485  
[info@osteopathie-steiner.de](mailto:info@osteopathie-steiner.de)  
**www.osteopathie-steiner.de**

## PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

### Engelstherapie, Spirituelles Heilen

Energetische Korrektur, Spirituelle Reinigung und Reinigung des Familienstammbaums  
Egle Hoppe, Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot  
**Tel. 07945-943969**  
**Mobil: 0171-8851856**

## 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](mailto:Katzenfreunde-Obersulm@gmx.de)  
Tel.: 07130/405677  
**www.katzenfreunde-obersulm.jimdofree.com**

# Das Naturscheck-Abonnement – Nur 30,- pro Jahr

Der NATURSCHECK ist ein unabhängiges Magazin, das sich rein über seine zahlenden Leser und Werbepartner finanziert. Daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung!

Vielleicht sind es Sie gewohnt, das Heft kostenlos zu erhalten und haben sich darüber noch niemals Gedanken gemacht. Um eine größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, wird ein Teil der NATURSCHECK-Hefte frei verteilt.

Grund ist unter anderem die Tatsache, daß viele Magazine, die nur über den Kioskverkauf erhältlich sind, ungelesen im Papiercontainer landen. Häufig bis zu 80 % der Auflage!!!

Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir wollen, daß der NATURSCHECK gelesen wird und sich jeder selbst von der Qualität des redaktionellen Inhalts überzeugen kann. Zumal es sich um Themen handelt, die uns alle angehen.

Darum: Abonnieren Sie den NATURSCHECK, und unterstützen Sie damit die unabhängige, ökologische Bewußtseinsbildung!  
**Herzlichen Dank im Voraus!**



Ich möchte den NATURSCHECK für 30,- 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 30,- 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.

Ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und erhalte für eine Gebühr von 129,- 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 und auf Wunsch eine Kleinanzeige im NATURSCHECK MAGAZIN.

Beginnend ab Ausgabe:

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

**Anschrift des Bestellers:**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort.: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Anschrift des Beschenkten:**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort.: \_\_\_\_\_

Ich bezahle per Lastschrifteinzug

per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

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 | E-Mail: mh@naturscheck.de**



IMPRESSUM  
ISSN 1869-0300

Naturscheck  
Regionales Magazin für  
Natur, Mensch & Umwelt

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

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

Produktionsleitung  
Phönyx - Marken & Design  
Sarah Wägerle  
Leharstraße 93D, 86179 Augsburg  
hallo@phönyx-marken.de

Erscheinungsweise  
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet  
Württemberg Nord

Druckauflage  
15.000 Exemplare – Lesezirkel,  
Kioskvertrieb, Abonnenten und  
Freiverteilung

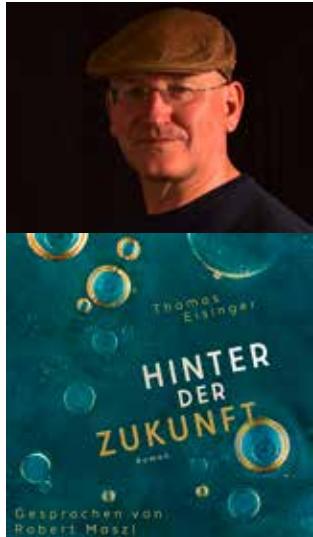
Bezugspreise  
Einzelverkaufspreis: 6,- Euro  
Jahresabopreis: 30,- Euro  
(4 Ausgaben frei Haus)

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



Bildnachweise  
Andreas Scholz: 26, 27, 28  
Natalia Bonilla Vigo: U1, U2, 32, 33, 34  
Dirk Müller: 42  
Clemens Kuby: 6  
iStockphoto: 612, 15, 16, 19, 26, 35,  
51, 72, 79  
KI-generiert: 4, 11, 66, 70, 73  
Lautsänger: 25  
Pixabay: 15, 20, 36, 40, 48, 55, 62,  
64, 68, 70, 73  
Tanja Koch: 41  
Georg Leienecker: 22  
Tiny Systems: 31  
Vagabond Haven: 30  
Hansjörg Stützle: 46  
Vitametik: 52, 53  
Lothar Hirneise: 56, 57  
Wikipedia: 60  
Häfnerwelt: 60

## Vorschau auf die Frühlingsausgabe 2026



In naher Zukunft: Aufgrund der Maßnahmen zu Pandemien und Klimawandel hat sich das Leben vollkommen verändert. Ein Generationenkampf entbrennt in einer Welt, in der die Klimakanzlerin mit CO2-Lebenskonten, unlösbaren smarten Armbändern und Kontaktbudgets unerbittlich regiert.

Der Großteil der Menschen begrüßt all die Maßnahmen, mit denen sie sich von ihrer tief empfundenen Schuld befreien wollen. In dieser explosiven Gemengelage kommt der junge Robin Hochwaldt unerwartet an die Hebel der Macht, nachdem er dem Amt für Schuld und Scham entkommen ist. Sein Beitrag zur Rettung der Welt ist vollkommen anders, als alle erwarten.

Der Autor Thomas Eisinger hat hier ein Buch geschaffen, das mehr als lebenswert ist. Es beschreibt, was uns blüht, wenn wir „den Great Reset“ widerstandlos über uns ergehen lassen. Ein Leser schrieb treffend: „Das Buch hat mich umgehauen!“

## Werbepartner dieser Ausgabe

3E Alternatives Krebsprogramm, Antike Möbel, Ayurvedazentrum Kirchberg, Barbara Simonsohn, Bio Bäckerei Weber, Bio Obsthof Gräßle, Casa Medica, Chi-Enterprise Goldkosmetik, Einklang Heilbronn, Ganzheitliche Zahnmedizin, Garant Immobilien, Glücklichkeitskalender, Grander Wasserbelebung, Hotel und Gutsgaststätte Rappenhof, Kenter Kalkladen, Klarmodul, Krimmers Backstub', Kuhn Architekten, Martin Lang Immobilien, Medisoul, Phönyx – Marken & Design, Praxis Dr. Eyok, Reber Brunnenbau, Sicherersche Apotheke, Stein & Duft, Susanne Mietzner, Vitametik, Vorsorge-Center Wüstenrot, Zachermühle

NATURSCHECK  
PRODUKT DES JAHRES



# Goldkosmetik goldrichtig



Haben Sie schon einmal das  
Gefühl von echtem Blattgold  
auf Ihrer Haut gespürt?

Die exklusive Naturkosmetik von Chi-Enterprise zaubert ein Leuchten in ihr Gesicht und ihre Seele. Das Wort Kosmetik ist vom griechischen Wort „kosmein“ abgeleitet und bedeutet harmonisieren. In Indien wird laut einer alten Zeremonie eine ganzheitliche Harmonisierung dadurch erreicht, daß man Neugeborenen Goldstaub auf die Zunge legt.

Unsere Goldkosmetik spricht Ihre Ganzheit an und harmonisiert Körper, Seele und Geist. Das Blattgold verleiht den Produkten eine besondere Eleganz und der Haut einen leuchtenden Teint.

Die Produkte der goldenen Serie sind naturrein, mit einem Emulgator auf natürlicher Basis, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, ohne synthetische Duftstoffe, pH-hautneutral, PEG-frei, ohne Erdölprodukte und ohne tierische Rohstoffe – ein rundum goldenes Erlebnis!

Die Kosmetik wird im Allgäu von einer kleinen Manufaktur nach unseren Rezepten hergestellt.

Alle Goldkosmetik-Produkte finden Sie unter:  
[www.chi-enterprise.de](http://www.chi-enterprise.de)

Wenn Sie ein Produkt bei uns bestellen und beim „Gutschein-Code“ das Wort **Naturscheck** eingeben, erhalten Sie **5 % Rabatt**.

## Sichtbar werden. Echt bleiben. Für Selbstständige mit Haltung

Dein Auftritt soll zeigen, wer du bist – echt, stimmig und im Einklang mit dir. Gemeinsam erkennen wir, was deine Marke braucht, um dich sichtbar zu tragen.

**Schritt 1:** **Erstes Kennenlernen** (45 Min.): Wir spüren, ob die Chemie stimmt und was dir wirklich wichtig ist.

**Schritt 2:** **Klartext-Gespräch:** Was passt? Was irritiert? Was bringt dich weiter? Ein ehrliches und klares Gespräch und ohne Marketing-Schnickschnack.

**Schritt 3:** **Entfachen deiner Marke:** Wir übersetzen deine Identität in einen Auftritt, der zu dir passt und dich sichtbar trägt.

**PHÖNYX**  
Marken & Design



Manchmal braucht es nur ein herzliches *hallo*,

um Klarheit in Bewegung zu bringen.

Melde dich gern unter **0156 781189 39** oder **hallo@phoenyx-marken.de**

**Sarah Wägerle**

Markenentfacherin seit 2012 mit Herz, Verstand und schwäbischer Gründlichkeit.  
[www.phoenyx-marken.de](http://www.phoenyx-marken.de) | Leharstraße 93D, 86179 Augsburg

# Lautsänger

Gesund und vital durch  
lebendigen Klang



Der Lautsänger ist ein Ergebnis der Kymatik-Forschung. Integrierte Kymatik-Organe verleihen ihm neue und einzigartige Eigenschaften. Bei der Klangwiedergabe werden die lebendigen Kräfte von Sprache und Musik spürbar. Gemäß einer wissenschaftlichen Studie führt das Musikhören mit dem Lautsänger schon nach wenigen Minuten zu tiefer Entspannung und hat einen verjüngenden Effekt.

Ein Wohlklang für Körper, Seele und Geist  
Erhältlich beim NATURSCHECK-Magazin