

NATURSCHECK

Das Magazin für ein neues ökologisches Bewußtsein

AUSGABE FRÜHLING 2026

EUR 6,-

ZUKUNFTSLUST STATT ZUKUNFTSFRUST

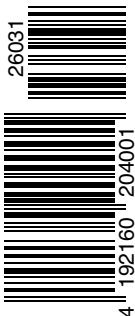
Gespräch mit der „Glücksministerin“
GINA SCHÖLER

WERDE, DER DU BIST

Wir sind das, was wir über uns denken

GOTTES UMZUG INS ICH

Tiefenpsychologie des modernen Menschen



ISSN: 1869-0300

www.naturscheck.de

VISIONSRÄUME – Räume für Visionen

In der Winterausgabe 2025 haben wir unser Projekt Visionsräume vorgestellt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich mit unserer ganzheitlichen Vision identifizieren können, über Kreativität und unternehmerisches Denken verfügen und über Raum für Visionen.



Konkret suchen wir regionale, selbständig agierende **Visionsräume-Partner**, die einen Teil unserer Angebote in ihr Portfolio mit aufnehmen. Um welche es sich im Detail handelt, richtet sich immer nach den Potenzialen und Möglichkeiten der Partner. Denn jeder hat seine individuellen Begabungen, die wir nutzen und fördern möchten.

Die geplanten Visionsräume

Im ersten Schritt sind drei Raum-Varianten geplant: **Klangräume, Heilräume & Bewußtseinsräume**, die auch kombinierbar sind.

In den **Klangräumen** geht es u.a. um das „heilsame Hören“ mit neuartigen, ganzheitlichen Wiedergabesystemen wie dem Lautsänger, um die therapeutische Wirkung von Instrumenten und Klangschalen und um die Heilkraft von Klang und Musik im Allgemeinen.

Die **Heil-** und **Frequenzräume** sollen Menschen die Möglichkeit bieten, Selbstbehandlungsgeräte wie Bioresonanz, Galvanotherapie, Vitazapper, energetisiertes Wasser oder Frequenztropfen ausprobieren und auch erwerben zu können. Thema ist alles, was wirkt und heilt. Selbst spüren ist dabei das Zauberwort. Denn jeder Mensch ist anders und braucht eine andere „Medizin“.

Die **Bewußtseinsräume** dienen dazu, unsere ganzheitlichen Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, Seminare oder Selbstheilungstage mit anbieten zu können. Hierzu werden entsprechende Räumlichkeiten benötigt und ein interessiertes Publikum.

Heilen mit **Klängen und Frequenzen** ist für uns die Medizin der Zukunft und hat unzählige Facetten. Für das „heilsa-

me Hören“ mit Kopfhörern oder das Spüren von Frequenzen genügen in der Regel eine oder mehrere Entspannungsliegen und ein passendes Umfeld. Für die Lautsprecher-Systeme bedarf es größerer Räume.

Wer bereits **Heilräume** betreibt und/oder im Wellnessbereich tätig ist, kann unsere Produkte in sein Portfolio integrieren. Bei allen Raum-Varianten werden die Erträge anteilig geteilt.

Das Visionsräume-Netzwerk

Unterstützung erhalten **Visionsräume-Partner** durch unser Team, das NATURSCHECK-Print- und Onlinemagazin und durch den NATURSCHECK-Marktplatz.

Bewährt sich das Konzept, folgt eine **digitale VISIONSRÄUME-Plattform**, auf welcher sich die einzelnen Räume präsentieren können und – wie es sich für einen Verlag gehört – ein **VISIONSRÄUME-Printmagazin**.

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!

Weitere Informationen:

Verlag für Natur & Mensch

mh@naturscheck.de

Tel. 07945-943969



Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

das NATURSCHECK-Team wünscht allen unseren Lesern, Freunden, Partnern und Unterstützern ein großartiges und befreiendes Jahr 2026! Möge ein jeder das finden und erleben, was ihn näher zu sich selbst und in Verbindung mit der Urquelle des Lebens bringt!

Das KI-generierte Coverfoto unser Winterausgabe hat einige Leser irritiert und für Diskussionen gesorgt. Während die einen „die verletzte Mutter Erde“ darin sahen, haben weniger Digitalkunst-affine das sprichwörtliche Böse darin lokalisiert, für welches die KI generell stehe. Daher nehmen wir dies zum Anlaß, die Künstliche Intelligenz und unseren Umgang mit ihr in der Sommerausgabe 2026 intensiver zu beleuchten. Denn etwas Existierendes kategorisch abzulehnen, schafft es nicht aus der Welt. Zumal unser menschlicher Verstand im Grunde auch eine KI ist, die ohne weise geistige Führung sehr viel Unnatürliches erschafft.

Ein Bekannter schrieb Ende Dezember: Das Jahr 2025 stand unter dem Leitmotiv „Memento Mori“ und der bewußten Auseinandersetzung mit Endlichkeit, Tod, Klarheit und was im Leben wirklich wichtig ist. Dem kann ich nur von Herzen zustimmen, denn sowohl ich selbst als auch einige nahe Freunde und Bekannte sind 2025 knapp am Erdenende vorbeigeschrammt. Und das verändert den eigenen Fokus grundlegend. Zeit bekommt

eine andere Qualität – und jeder Tag ist ein Geschenk.

Für 2026 ist nun „Carpe momentum“ angesagt – frei interpretiert: „Nutze und genieße bewußt und achtsam jeden Augenblick in deinem Leben“. Die Betonung liegt auf „genießen“! Daher steht das Jahr 2026 für uns ganz im Zeichen der Auflösung von glücksverhindernden Illusionen und dem Durchbruch der Wahrheit auf allen Ebenen. Ungesundes Altes muß vergehen, damit Neues entstehen und Heilung sich vollziehen kann.

Um sich selbst immer wieder neu zu erfinden, bedarf es neben Zuversicht und Mut auch eines lebendigen, kreativen Geistes. Daher möchten wir 2026 zum „Jahr der gelebten Kreativität“ ernennen. Zahlreiche kreative Veranstaltungen, Projekte und Artikel sind geplant und finden bereits statt.

Auch dem Thema Heilung widmen wir sehr viel Aufmerksamkeit, denn letztlich bedarf es der Heilung in allen Lebensbereichen. Heilung beginnt mit einem neuen, gesunden Selbstbild – denn so, wie wir uns selbst sehen, so sieht und antwortet uns die Welt. Wir sind die Architekten unseres Schicksals.

Wer sich und seinen Körper nicht gesund sehen kann (egal, wie es ihm gerade geht), der blockiert jeden Heilungsprozeß. Daher riet der Schweizer Philosoph Dr. Edgardo Bieri allen Gesundheitssuchenden: Dein Körper ist dein lebenslanger Begleiter. Behandle ihn behutsam und liebevoll, damit die Seele Freude hat, darin zu wohnen.

Während „Unheil“ ein Impuls zur Veränderung ist, ist Heilwerden unsere persönliche Heldenreise. Jeder erlebt sie anders und zieht andere Schlüs-

se daraus. Der Wunsch nach Heilsein letztendlich ist die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies. Welches nicht, wie oftmals behauptet, am Ende der Zeit nur ganz wenigen „Gläubigen“ vorbehalten ist, sondern in uns selbst darauf wartet, endlich wieder betreten zu werden. Daß jeder von uns Himmel und Hölle ins sich selbst trägt, ist eine universelle Weisheit. Um diese jedoch als solche erkennen zu können, bedarf es einer völlig neuen Weltsicht.

Gehen wir es also an! 2026 steht der Himmel offen – und alles ist möglich für den, der sich mutig und motiviert auf den Weg macht. Apropos mutig und motiviert: Mit Ihrer Hilfe ist es uns 2025 nicht nur gelungen, als Magazin wirtschaftlich zu „überleben“, wir konnten unsere Auflage sogar erhöhen, unser Verbreitungsgebiet ausweiten und Lesezirkel in den umliegenden Landkreisen belegen. Von der Schwäbischen Alb bis zum Bodenseeraum ist der NATURSCHECK nun ebenfalls präsent. Und weitere Regionen werden folgen. Ganz herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

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

Michael Hoppe und das
Naturescheck-Team

Bankverbindung:

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



14

Shaolin Spirit

Die Philosophie des Shaolin ist tief verwurzelt im Chan-Buddhismus, der Achtsamkeit, Meditation und die direkte Erfahrung der eigenen wahren Natur betont. Dieser Ansatz fördert ein Gleichgewicht zwischen spiritueller Entwicklung und praktischem Alltagsleben. Körperliches Training und Kampfkunst sind dabei nicht nur Übungen, sondern integraler Bestandteil spirituellen Wachstums. Die asiatischen Kampfkünste vermitteln in der Praxis das, was dem westlichen Menschen oftmals fehlt. Allen voran der nach Orientierung suchenden jüngeren Generation.



60

Wir sind das, was wir über uns denken

Über das Mysterium Selbsterkenntnis wird schon seit Urzeiten eruiert, diskutiert und philosophiert. Wer bin ich und wenn ja, wieviele? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was ist der tiefere Sinn unseres Da-Seins? Auf der Suche nach der ultimativen Wahrheit über sich selbst haben sich schon viele Menschen in ihrem eigenen Gedankenlabyrinth verlaufen – ohne dabei glücklichere Menschen zu werden.



34

Was ist eine energetische Korrektur?

Nachdem wir in den letzten NATURSCHECK-Ausgaben das Thema Heilung aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet haben, möchten wir in diesem Heft noch etwas näher auf den Prozeß einer „energetischen Korrektur“ eingehen, wie sie meine Frau Egle ausführt. Denn wer glaubt, man lege sich dabei auf eine Liege und nehme lediglich als Beobachter teil, der irrt sich. Energetische Korrekturen sind lebendiges Geschehen und werden ganz individuell erlebt. Und die Folgen gehen oft weit über körperliche Befindlichkeiten hinaus.



6

Gina Schöler – Zukunftslust statt Zukunftsfrust

Alles begann mit einem Studienprojekt an der Hochschule Mannheim. Ein kleines Studententeam startete im November 2012 die Kampagnenidee eines „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“. Inspiriert durch das kleine Land Bhutan, wo seit Jahren das „Bruttoglücksprodukt“ Teil des Staatswesens ist, kam man zu der Überzeugung, daß auch Deutschland ein Glücksministerium benötigt.



22

Thomas Eisinger – Hinter der Zukunft ... wartet die Hoffnung

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.



46

Malte Nelles – Gottes Umzug ins Ich

Gott ist nicht tot, wie Nietzsche seinen „Zarathustra“ behaupten ließ. Er ist umgezogen ins menschliche Ich. Die Folge hiervon ist die psychische Überforderung des modernen Menschen, die ihren Ausdruck im drastischen Anstieg seelischen Leidens in der heutigen Zeit findet. In seinem Buch „Gottes Umzug ins Ich“ geht Malte Nelles tieferen historischen und kulturellen Gründen für die heutige Situation des Menschen nach.

Interviews

- 6 Gina Schöler – Zukunftslust statt Zukunftsfrust
- 22 Thomas Eisinger – Hinter der Zukunft ... wartet die Hoffnung
- 46 Malte Nelles – Gottes Umzug ins Ich

Bewußtsein

- U2 VISIONSRÄUME – Räume für Visionen
- 10 Generation Z – Portrait einer orientierungslosen Gesellschaft
- 14 Shaolin Spirit – Kampfkünste als Orientierungshilfe
- 18 KI-Musikprojekt: Goethe, Schiller & Friends
- 21 Lautsänger – Gesund und vital durch lebendigen Klang
- 50 Wie smart denn noch?
- 56 Leben im 21. Jahrhundert – Den inneren Kompaß aktivieren
- 60 Wir sind das, was wir über uns denken

Regionales

- 26 Global denken, lokal handeln
- 30 Gesundheits-Villa Fuchs
- 31 Landhaus Hohly in Löwenstein – Schon der Ausblick ist ein Stück Erholung
- 37 Gardenlife
- 56 Unternehmensnachfolge

Gesundheit & Heilung

- 32 Goldkosmetik – Produkt des Jahres
- 33 Heilpflanze Hanf
- 34 Was ist energetische Korrektur? – Heilung aus geistiger Sicht
- 38 Chlorophyll + Kongreß
- 42 Entsäuern – einfach und effektiv
- 64 Heilen mit Frequenzen – Medizin der Zukunft
- 70 Galvanische Feinstromtherapie
- 72 Die Kraft der Blutegel

Serien

- 44 Aus der Welt der Kräuter – Knospen
- 45 Biokochen mit Frau Koch – Rezept
- 53 Wie retten wir unser Bargeld? – Hansjörg Stütze

Marktplatz

- 74 Der Marktplatz & die Preise
- 75 7 Gründe für den Marktplatz
- 76 Grander
- U3 Heilen mit Licht – Die Chinesische Heillampe
- U3 Chi-Gerät – Das gestaute Chi zum Fließen bringen

Seminare, Buchtipps, Kleinanzeigen

- 13 Liebe dich selbst – Dann gelingen auch deine Beziehungen
- 17 Bewußtseinstage – Meistere dein Leben mit dem Shaolin Spirit
- 36 Selbstheilungstage – Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild
- 51 Die Macht der Sprache / Die Magie der Zahlengesetze
- 58 Schau mir in die Augen – Einführung in die Irisdiagnostik

Zukunftslust statt Zukunftsfrust – Gespräch mit der „Glücksministerin“ Gina Schöler

Alles begann mit einem Studienprojekt an der Hochschule Mannheim. Ein kleines Studententeam startete im November 2012 die Kampagnenidee eines „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“. Inspiriert durch das kleine Land Bhutan, wo seit Jahren das „Bruttoglücksprodukt“ Teil des Staatswesens ist, kam man zu der Überzeugung, daß auch Deutschland ein Glücksministerium benötigt. Vor allem, um eine neue Bewegung und ein neues Bewußtsein ins Leben zu rufen und anhand dieser Metapher die wichtigen Fragen zu kommunizieren: Was ist gutes Leben? Und wie können wir es selbst in die Hand nehmen?



Liebe Gina Schöler, ich kann mich noch gut an unseren ersten Austausch im Sommer 2015 erinnern. Sie hatten sich Anfang 2014 entschieden, Ihr Studentenprojekt „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ zu Ihrem Beruf und Ihrer Lebensaufgabe zu machen. Und die Resonanz war so positiv, daß Sie von zahlreichen TV-Sendern eingeladen wurden. Seitdem ist vieles geschehen. 2015 war die Welt und insbesondere unser Land noch ein anderes. Können Sie noch einmal in Stichworten erzählen, wie alles begann und wie Sie die vergangenen Jahre erlebt haben?

Gina Schöler: Die Idee zum Ministerium für Glück und Wohlbefinden entstand 2012 im Rahmen eines Seminarprojekts während meines Masterstudiums an der Hochschule Mannheim. Ich habe Kommunikationsdesign studiert, und unsere Aufgabe war es, eine transmediale Kampagne zu gestalten, die im weitesten Sinne einen positiven Wertewandel in der Gesellschaft anstößt.

Über ein paar Ecken sind wir beim Brainstorming auf das Konzept des „Bruttonationalglücks“ gestoßen, und ich war direkt Feuer und Flamme! Schon damals hat mich das Thema so sehr gepackt, daß ich auch nach der Abgabe voller Tatendrang war und diese Initiative unbedingt weiterführen wollte. Seitdem bin ich selbständig in glücklicher Mission unterwegs. Mit alltagsnahen und spielerischen Aktionen rege ich dazu an, sich mit den wichtigen Erkenntnissen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie auseinanderzusetzen – damals wie heute und quasi frisch verliebt wie am ersten Tag!

Auf der einen Seite hat sich viel verändert in den letzten Jahren: Pandemie, Klimakrise, Weltschmerz – all das verursacht ein hauchdünnes Nervenkostüm, kurze Geduldsfäden und gereizte Stimmung, bei mir selbst und natürlich auch in der Gesellschaft. Gleichzeitig hilft mir ein bewußter Realitätscheck: Krisen gab es schon immer. Pandemien, politische Umbrüche oder Inflation sind keine neuen Phänomene. Diese Perspektive hilft mir, nicht nur düster nach vorne zu blicken, sondern vor allem in die Selbstwirksamkeit zu kommen, denn mein Motto lautet: Zukunftslust statt Zukunftsfrust!

Gerade in schwierigen Zeiten motiviert mich meine Arbeit umso mehr. Wenn wir nicht von „glücklichen Zeiten“ sprechen können, wird es besonders wichtig, doch gerade dann über Glück zu sprechen. Denn in herausfordernden Phasen ist es entscheidend, den Fokus bewußt auf Gutes und Gelingendes zu legen, Selbstfürsorge zu praktizieren und psychische Gesundheit aktiv zu stärken. Nur so können wir den aktuellen – und auch zukünftigen – Herausforderungen wirklich gut begegnen.

Besonders schön empfinde ich die Entwicklung, daß diese Themen aus der Positiven Psychologie aus der Nische herausgekommen sind. Die Leute empfangen diese Erkenntnisse und die Haltung mit offenen Armen, sind neugierig, auch in die Selbstreflexion zu gehen, wollen sich weiterentwickeln, und auch Themen wie Therapie & Co. sind zum Glück kein Tabu mehr.

Meine Arbeit erfüllt mich unglaublich, und jeden Tag zwicke ich mich, weil ich es kaum glauben kann, wie gut sich diese Kombination aus Sinn & Spaß anfühlt. Sei es bei der Arbeit mit Jugendlichen in Schulworkshops oder mit Führungskräften im Business-Kontext – die ehrliche Begegnung mit Men-

schen, die Gespräche und echten Augenblicke machen mich persönlich sehr glücklich.

Das Recht auf Glück und Wohlbefinden hat bei uns leider keine echte Tradition. Vor allem im protestantisch geprägten Schwabenland lernt man früh, daß man sein täglich Brot im Schweiß seines Angesichts ver„dienen“ muß und daß „Ora et labora“ und nicht die bedingungslose Freude am Sein uns dem Himmel näherbringt. Zum Lachen ging man lange in den Keller, nicht gemault war genug gelobt, und daß Eigenlob stinkt, war ebenso hinlänglich bekannt. Wo würden Sie als Glücksministerin ansetzen, um aus einer auf Selbstkritik konditionierten Gesellschaft eine glückliche(re) und zufriedene(re) zu machen?

Gina Schöler: Wenn wir einmal den Blick darauf werfen, was uns Menschen oft unglücklich macht, dann ist es das Vergleichen mit anderen: Was hat der oder die andere, was ich nicht habe? Könnte es doch mehr sein? Das Gras auf der anderen Seite scheint immer grüner, egal was wir machen. Wir lassen uns verleiten und verführen, nach links und rechts zu schielen, die Kollegen und Kolleginnen zu beneiden oder uns mit vermeintlichen Idealbildern aus den (sozialen) Medien zu vergleichen.

All das führt aber eigentlich nur zu falschen Vorstellungen von einem glücklichen Leben. Alles muß vermeintlich immer perfekt sein, wie am Schnürchen laufen – Erfolg über alles (was auch immer das bedeutet?). Das mündet in einer endlosen Schleife der Selbstoptimierung, und am Ende hat man vergessen zu leben.

Aus diesem Vergleichen entsteht übrigens auch häufig Selbstkritik. Wir reden hart mit uns selbst: „Warum habe ich das nicht erreicht?“, „Ich müßte doch weiter sein.“, „Andere kriegen das auch hin.“ Diese innere Stimme ist selten liebevoll. Und wenn sie sich dann noch mit alten Floskeln mischt wie „Man muß sich sein täglich Brot verdienen.“ oder „Eigenlob stinkt.“ – Glaubenssätzen aus einer ganz anderen Generation – dann wird sie endgültig zum schlechten Ratgeber.

Um aus diesem Modus auszusteigen, hilft es, wenn wir uns in Dankbarkeit üben und diese aktiv praktizieren. Also den Fokus darauf zu richten, was gut im eigenen Leben läuft, worauf wir stolz sind, welche großen und kleinen Momente der Zufriedenheit wir erleben. Das für sich zu sammeln und zu dokumentieren, kann den Fokus schärfen und uns glücklicher und zufriedener machen. Das funktioniert übrigens schon mit den Kleinsten:

Meine Kinder sind 2,5 und 6,5 Jahre, und wir fragen uns gegenseitig jeden Morgen: Was ist dein Wunsch für heute? Was brauchst du heute? Und: Worauf freust du dich? Und abends vor dem Schlafengehen: Was lief heute doof? Was hat dich geärgert? Und: Was war schön? Die Antworten sind so tiefsinnig und schön, daß es mich jedes Mal stolz macht zu sehen, welche Generation da heranwächst.

Eines unserer redaktionellen Hauptthemen 2026 ist die wachsende Orientierungslosigkeit unter jungen Menschen. Wie ich Ihrem Newsletter Ende 2025 entnommen habe, wird das sehr erfolgreiche Schulprogramm „Mental Health Coaches“ eingestellt, das die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken soll. Was sehr bedauerlich ist. Vor allem bei den Jüngsten hat die Corona-Zeit und auch die fast

täglich in den Medien thematisierte Klimakrise seelische Wunden und große Verunsicherung hinterlassen. Lehrer und Psychologen berichten, daß Weltuntergangsstimmung und Zukunftsangst inzwischen bei vielen jungen Menschen omnipräsent sind und sie regelrecht lähmt. Wie sehen Sie diese Entwicklung? Und was können wir tun, um Hoffnung für die Zukunft an die nächsten Generationen weiterzugeben?

Gina Schöler: Diese Entwicklung bei unserer jungen Generation macht mich oft fassungs- und auch sprachlos. In meinen Workshops habe ich regelmäßig Tränen in den Augen, wenn mir Kinder und Jugendliche erzählen, daß sie morgens nicht aus dem Bett kommen, mit Sorge in die Zukunft blicken oder das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein.

„Gina, wir verschwenden unsere wertvolle Jugend!“, sagte vor einigen Monaten ein 15 Jahre junger Mann zu mir, als wir über Bildschirmzeit und Mediennutzung sprachen. Er hatte Tränen in den Augen, weil er ratlos war, wie er herausfinden soll, was seine echten Träume sind, weil er sich so in der Parallelwelt verliert.

Generell macht es mich traurig, wenn ich in fragende Gesichter schaue, wenn ich die jungen Menschen frage, was sie glücklich macht, was sie gerne tun oder was ihre Stärken sind. All das muß endlich in den Fokus gesetzt werden – zusammen mit Kreativität, Kollaborationsfähigkeit und Lösungsfokus. Das sind die Zukunftskompetenzen, die diese Generation braucht, um in der Welt von morgen (gut) leben zu können!

Die mentale Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen steht massiv unter Druck, das zeigen zahlreiche Studien und Befragungen der letzten Jahre sehr deutlich. Glück ist kein „Nice-to-have“, sondern eine Grundvoraussetzung für ein gelingendes Aufwachsen, für Teilhabe und für ein gutes Leben. Wer als Kind und Jugendlicher seelisch gesund ist, kann besser lernen, fühlt sich alltäglichen Herausforderungen besser gewachsen und gibt diese Fähigkeiten in späteren Lebensphasen auch weiter – hier müssen wir dringend investieren und unterstützen!

Was wir konkret tun können? Zuerst: Sichtbar machen, darüber sprechen, Wissen aufbauen. Wir alle sollten uns über psychische Gesundheit, Prävention und Warnsignale informieren. Nicht zwingend als Experten, sondern als aufmerksame Mitmenschen. Wenn wir sensibilisiert sind, können wir früher hinschauen, konkret nachfragen, zuhören und unterstützen. Gleichzeitig müssen wir mentale Gesundheit sichtbar machen und darüber sprechen: in Schulen, Familien, Firmen, Vereinen – überall!

Hoffnung weiterzugeben, bedeutet für mich auch: Räume schaffen, in denen junge Menschen sich gesehen fühlen. Ihnen zutrauen, daß sie etwas bewirken können. Nicht nur über Probleme sprechen, sondern auch über Lösungen, Gestaltungsmöglichkeiten und Zukunftsbilder. Hoffnung entsteht dort, wo sie merken: „Ich bin wichtig, und mir wird zugehört.“

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, daß sich unsere Lebensqualität in den vergangenen Jahrhunderten kontinuierlich verbessert hat, wir es nur nicht so wahrnehmen. Woran sicher die mediale Berichterstattung einen beträchtlichen Anteil hat: Positive Nachrichten sind dort eher die Ausnahme. Geht es uns tatsächlich besser, als wir glauben? Und wie können wir lernen, unseren inneren Kompaß auf Glück einzustellen?

Gina Schöler: Ja, viele Studien zeigen tatsächlich: Wenn wir objektive Faktoren betrachten, wie Lebenserwartung, medizinische Versorgung, Bildung, Sicherheit, technische Möglichkeiten, dann geht es uns heute in vielerlei Hinsicht besser als früheren Generationen. Wir leben länger, gesünder und selbstbestimmter. Und trotzdem fühlt es sich für viele Menschen nicht so an.

Das liegt unter anderem an der Art, wie wir Informationen konsumieren. Medien funktionieren nach dem Prinzip der Aufmerksamkeit: die bekommt man leider leichter mit Krisen, Konflikten und Katastrophen als mit positiven Entwicklungen. Zudem ist unser Gehirn evolutionär auf Gefahr gepolt, weswegen schlechte Nachrichten stärker hängenbleiben als gute. Das führt dazu, daß wir die Welt oft düsterer wahrnehmen, als sie objektiv ist. Wenn wir täglich mit Krisenmeldungen gefüttert werden, entsteht schnell das Gefühl: Alles wird immer schlimmer.

Unseren inneren Kompaß auf Glück einzustellen, bedeutet deshalb vor allem: bewußt gegenzusteuern. Nicht indem wir Nachrichten meiden, sondern indem wir sie ergänzen. Indem wir uns fragen: Was läuft eigentlich gut? Wo sehe ich Fortschritt, Menschlichkeit, Lösungen? Es hilft, positive Nachrichten gezielt zu suchen und den Fokus regelmäßig auf das zu lenken, was stärkt.

In unserem Interview 2015 sagten Sie sinngemäß: Vor der Entscheidung, „Glücksministerin“ zu werden,



Lecker!

Unser heimisches Obst

Äpfel, Birnen,
Zwetschgen und
Mini Kiwi.



Föll Biohof

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

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





waren Ihre Zukunftspläne recht konventionell. Dann kam das Glück und hat alles auf den Kopf gestellt. Im Volksmund gilt die vielsagende Weisheit: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Was würden Sie Ihren Mitmenschen ganz praktisch raten, die auf der Suche nach Sinn und einer erfüllenden Lebensaufgabe sind? Wo sollen sie beginnen?

Gina Schöler: Bei sich selbst. Mit der Entscheidung, sich selbst auf die Reise Richtung Glück zu begeben. Das ist nicht immer leicht, man muß sich genau überlegen, mit welchem Gepäck man unterwegs ist, wen man zu seinen Weggefährten zählt, mit welchem Babystep man beginnt. Man wird sicherlich Muskelkater bekommen und sich auch mal verlaufen. Aber das ist okay und ganz normal. Es gilt hin und wieder anzuhalten, durchzuschauen und zu checken, ob die Richtung noch stimmt und – die Aussicht zu genießen.

Letztlich geht es nicht um ein perfektes Leben, sondern um ein lebendiges. Eines, das man mit allem, was dazu gehört, gelebt hat und nicht nur in der Theorie geblieben ist (Was wäre nur gewesen, wenn... Hätte ich nur...), sondern ganz praktisch losgelegt hat. Manchmal geht es schief, aber viel öfter geht es gut, und man fühlt dieses Kribbeln, das sich Leben nennt.

Wann man damit beginnen soll? Jetzt! Denn eines Tages wird aus Irgendwann ein Nie. Übrigens: Wenn wir nicht wissen, wo genau wir anfangen können, ist das japanische Konzept „Ikigai“ hilfreich: Das bedeutet übersetzt „Lebenssinn“ oder frei: das, wofür es sich zu leben lohnt. Und genau da darf man ganz praktisch anfangen, sich selbst ein paar Fragen zu stellen: Wofür stehe ich morgens auf? Warum tue ich das, was ich tue? Was will ich bewirken?

Um dem eigenen Ikigai näherzukommen, kann man sich vier Bereiche anschauen und ehrlich reflektieren, was dort für einen persönlich paßt und vor allem, wo sich Überschneidungen zeigen: Was liebe ich? Was braucht die Welt? Worin bin ich richtig gut? Wofür werde ich bezahlt?

Schreibt euch diese Fragen ruhig auf, macht euch Notizen, sammelt Gedanken, fragt euer Umfeld danach. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern um ehrliche. Die Reise zum persönlichen Ikigai ist nicht immer leicht und kann länger dauern. Wer es aber einmal gefunden hat, empfindet höhere Lebensfreude und Zufriedenheit!

Und dann geht's ums Umsetzen. Ich komme aus Mannheim, da lautet das Motto: „Ned babbeln, sondern mache!“ Die besten Ideen und Visionen bringen nichts, wenn sie im Elfenbeinturm verstauben. Das braucht eine Portion Mut – aber es wird sich garantiert auszahlen!

Liebe Gina Schöler, herzlichen Dank für das Gespräch, und weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wertvollen Arbeit. Und liebe Leserinnen und Leser, nicht vergessen, am 20. März ist Weltglückstag.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Umbach



GESUNDE ERDE. GESUNDE PFLANZE. GESUNDER MENSCH.

Eigene Pflanzenerzeugung – vom Samen zur Blüte. Klare Richtlinien mit Herz und Begeisterung.

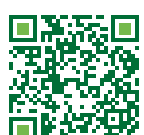
Bleibe
Up2Date
mit dem
Umbach
Newsletter

Gärtnerei Umbach 2026

09. – 12. April	Gartenmesse „outdoor ambiente“, Stuttgart
26. April	„Tag der offenen Gärtnerei“, Heilbronn
01. – 03. Mai	Ludwigsburger Gartentage, Blühendes Barock
08. – 30. Mai	Pflanzenmarkt Hainau, Artemisia Sinneshof
14. – 17. Mai	Gartenmesse „GardenLife“, Reutlingen-Pomologie
27. + 28. Juni	Garten – Kunst – Handwerk im Botanischer Obstgarten, Heilbronn
26. + 27. Sept.	„BIO & CHI“ 9. Heilbronner Garten- und Gesundheitstage
03. + 04. Okt.	Herbstmarkt im Botanischer Obstgarten, Heilbronn
29.10. – 01.11.	Gartenmesse „Schön & Gut“, Münsingen
02. – 07. Nov.	Spätlingsmarkt Ludwigsburg, Kreishaus

Führung Gärtnerei & Lebensgarten, Heilbronn

28. März + 13. Juni + 28. Juli + 5. Sep.



www.gaertnerei-umbach.de

Viel Herz. Kein Spam. Scanne den QR Code!

Tu dir was Gutes Geschenke für die Seele








... Edelsteine und Mineralien

... Ketten, Armbänder und Ringe

... ätherische Öle und Räucherware

... Salzlampen, Bücher

... und noch vieles mehr!

Öffnungszeiten:

Mo-Fr:
10.00 - 18.00 Uhr

Samstag:
10.00 - 16.00 Uhr

Untere Neckarstraße 16
74072 Heilbronn
Nicola & Thorsten Maier

Telefon 07131-677 699
info@steinundduft.de
www.steinundduft.de



STEIN & DUFT

FACHGESCHÄFT FÜR EDELSTEINKUNDE

Generation Z – Portrait einer orientierungslosen Gesellschaft

Selten in der uns bekannten Geschichte war die „Jugend“ so verhaltensauffällig wie heute. Ob massive Gewalt durch Kinder an Kindern, der rauhe Ton, den Jugendliche gegenüber den Errungenschaften ihrer Eltern und Großeltern anschlagen, bis zu einer Jugend(klimarettungs)-bewegung, die völlig irrational handelt und massiv durch bestimmte Eliten instrumentalisiert wird. Aber bei aller Kritik an der selbsternannten „Letzten Generation“, gilt in der Psychologie der Satz: Wenn Kinder verhaltensauffällig werden, behandelt die Eltern.



Immer wieder bin ich irritiert, wenn ich junge Vertreter der aktuellen Klimarettungsbewegung argumentieren höre. Alles Alte muß weg, koste es, was es wolle. Auch wenn wir nichts mehr besitzen, uns nicht mehr bewegen, nicht mehr reisen dürfen – Hauptsache, wir retten die Welt.

Seine Kindheit und Jugend damit zu verbringen, sich tagtäglich apokalyptische Weltuntergangsszenarien anhören zu müssen, hat natürlich einen tiefen Einfluß auf die Psyche eines Menschen. In meiner eigenen Jugend war es der „unmittelbar bevorstehende“ Atomkrieg, der seine Spuren hinterlassen hat. Dazu drohte durch das Ozonloch der nächste Supergau. Als dann noch Tschernobyl in die Luft flog, war endgültig mit dem baldigen Exodus zu rechnen. Eine Art Fatalismus machte sich breit und die Überzeugung, daß eh alles nichts mehr bringt. Null-Bock-Generation nannte man das damals.

Irgendwann jedoch wurde man älter, und es reifte der Entschluß, doch noch etwas aus dem eigenen Leben zu machen und die Zeit zu nutzen, die einem bleibt. Und da niemand weiß, wieviele Jahre ihm auf dieser Erde beschieden sind, ist

es sicher vernünftiger, nicht ständig um das unvermeidliche Ende zu kreisen, auch wenn die eigene Vergänglichkeit unausweichlich ist – zumindest was den Körper angeht.

Man könnte nun philosophieren und sich fragen, wie es zu der „Jugend von heute“ gekommen ist, die verzweifelt – und von vielen Wissenschaftlern unterstützt – etwas aufhalten will, das ein Mensch gar nicht aufhalten kann: den Klimawandel. Seit die Erde eine Atmosphäre besitzt, hat sich das Klima stetig verändert. Darum gab es z.B. auch die Völkerwanderungen, weil gesellschaftliches Leben zu bestimmten Zeiten in bestimmten Regionen nur schwer möglich war. Die zyklisch auftretenden Eiszeiten machten es notwendig, weiter in den Süden zu ziehen. Denn „wärmer“ bedeutet nicht etwa „lebensfeindlich“ – wie heute gebetsmühlenartig postuliert wird –, sondern eher das Gegenteil. In wärmeren Regionen der Erde benötigt man sehr viel weniger Energie, und es sind teilweise mehrere Ernten pro Jahr möglich. Grönland war früher Grünland und größtenteils eisfrei. Es gibt zahllose Beispiele, und man mußte sich immer den wechselnden Gegebenheiten anpassen. Eine menschliche Kontrolle gab es nie.

Dies soll keineswegs bedeuten, daß das unbewußte und un-natürliche Handeln des Menschen keinen Einfluß auf die Natur und das Wetter hat, wir also fatalistisch so weitermachen können wie bisher. Aber einen Klimawandel zu stoppen, ist in etwa vergleichbar mit dem Versuch, die Erdrotation anzuhalten, weil einem bei der ewigen Dreherei schwindelig wird.

Waffen statt Bildung

Die sicher dringlichste Notwendigkeit heute ist der Natur- und Umweltschutz. Immer mehr Flächen werden versiegelt, immer mehr Tierarten sterben aus. Ironischerweise ist es nun die „grüne Politik“, die mit der Hauruck-Energiewende und den unzähligen geplanten und schon gebauten Windrädern weiter zur Abholzung und zum Artenverlust beiträgt. Wenn schon das CO₂ als Hauptursache für unsere globalen Probleme angeprangert wird, so gäbe es sehr viel einfachere Maßnahmen, den CO₂-Ausstoß in Deutschland komplett zu neutralisieren, als moderne Kraftwerke abzuschalten oder Hauseigentümer mit unbezahlbaren Vorgaben zwangszubeglücken.

Aber Menschen mit „unfehlbaren und einzig wahren“ Ideologien, die sich auf einer Art Kreuzzug befinden, sind selten für Alternativen offen. Und sie nehmen auch Verluste in Kauf, da der Zweck für sie alle Mittel heiligt. Wie die De-industrialisierung Deutschlands, welche zu enormem Wohlstandsverlust und sicher auch zu großen sozialen Unruhen führen wird. Und wer kein Brot auf dem Teller hat, der hat keine Zeit, sich für den Naturschutz einzusetzen.

Wobei wir wieder bei der Jugend wären. Deutschland hat in den vergangenen Jahren viele Milliarden für die Aufrüstung der Ukraine ausgegeben, Geld, das für die Bildung im eigenen Land dringend gebraucht würde und angeblich nicht vorhanden ist. Die Schulen sind teilweise in einem desaströsen Zustand. Der Bildungsstand vieler Kinder hierzulande wird schon seit vielen Jahren als mangelhaft beschrieben. Ganz zu schweigen von den teilweise völlig lebens- und praxisfernen Lerninhalten, die in unseren Schulen vermittelt werden.

Es fehlt an Ritualen, um junge Menschen von der Jugend ins Erwachsensein zu führen. Und bekanntlich treffen nur wirklich erwachsene und reife Menschen auch besonnene Entscheidungen mit Weitblick. Längst spricht man von einer fortschreitenden Infantilisierung unserer Gesellschaft, was sich ja vor allem in den Vorabend-TV-Shows manifestiert, wo sich „erwachsene Promis“ wie verhaltensgestörte Kleinkinder gebären.

Die Nachkriegsgeneration

Die Frage ist nun: Wie konnte es soweit kommen? Wie wurde aus dem Volk der fleißigen und zuverlässigen Deutschen, die „Made in Germany“ in die Welt hinaustrugen, dieses seltsame Gemisch aus kindisch-religiösem Eifer und Selbstzerstörungstrieb?

Der Autor und Maler Raymond Unger hat mehrere Bücher über die psychologische Dynamik dieser Entwicklung geschrieben. Seine These ist so einfach wie schlüssig: Die Kriegsgeneration hat ihre Traumata nie wirklich verarbeitet. Die Überlebenden – Täter und Opfer – waren damit beschäftigt, das Land wiederaufzubauen und möglichst nicht

zurückzublicken. Sie konnten ihren Kindern dann zwar einen gewissen Wohlstand ermöglichen, waren aber meist emotional nicht in der Lage, ein natürliches, familiäres Verhalten an den Tag zu legen. Die Nachkriegsgeneration wurde also emotional stark vernachlässigt und fühlte teilweise Verachtung für das Tun ihrer Eltern oder zumindest der Väter.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, wie sich das in meiner Familie väterlicherseits gezeigt hat. Mein Urgroßvater, ein Schmied, hat seine Frau und Kinder noch mit der Peitsche gezüchtigt. Mein Opa, Kriegsheimkehrer aus Schlesien, war in dem bäuerlichen Haus mehr oder weniger geduldet. Ich erinnere mich, wie er zwar mit am Eßisch saß, aber dennoch „gefühl“ abwesend war. Man spricht ja auch von der vaterlosen Gesellschaft. Und seine Gedanken kreisten immer um den Krieg. Es schien nichts anderes für ihn zu geben, auch 30 Jahre danach nicht. Wir schüttelten uns meist und wollten diese mit Vorurteilen überfrachteten Themen nicht hören.

Daß unser Opa zutiefst traumatisiert war, konnten wir als Kinder und Jugendliche nicht verstehen. Auch wir „duldeten“ ihn nur. Meine Oma glich vieles aus, so daß wir dennoch gerne dort waren.

Wenn ich in der Folge meinen Vater betrachte (1942 in Schlesien geboren und als Kleinkind „auf der Flucht“ nach Deutschland gekommen), so hat auch seine Kindheit ohne große emotionale Zuneigung stattgefunden. Dazu wäre mein Opa gar nicht fähig gewesen. Es galten nur Fleiß und Zucht und Ordnung. Und um diese einzubläuen, gab es regelmäßig eine Tracht Prügel.

Und genauso wurden meine Schwestern und ich (und anfangs auch meine Mutter) dann von meinem Vater gezüchtigt, belehrt und „erzogen“. Das unverarbeitete Trauma meines Opas hatte sich auf meinen Vater übertragen, er übertrug es dann auf uns Kinder. Kürzlich las ich dazu den sehr treffenden Satz: Die schlimmste Pandemie der Welt ist die Vererbung der Traumata von einer Generation auf die nächste.

Generation Bessermacher

Was hat all dies nun mit unserer orientierungslosen Gesellschaft und der „Letzten Generation“ zu tun? Die Generation der Babyboomer, der auch ich angehöre und die nun in den meisten Führungspositionen sitzt, wollte einen anderen Weg gehen als ihre Eltern und Großeltern. Sie wollten alles besser machen, haben neue Wege ausprobiert, sehr vieles erschaffen und geschaffen. Vor allem wollte man seine Kinder nicht so behandeln, wie man selbst in der Kindheit behandelt worden war.

Doch auch bei den Boomern waren die Männer meistens abwesend, arbeiteten hart, machten Karriere und überließen den Müttern den Großteil der Erziehung. Wieder eine vaterlose Gesellschaft.

Sehr häufig äußerte sich dieses Bessermachen in einer Überversorgung der eigenen Kinder. Es entstanden die sogenannten Helikoptereltern, die ihren Kindern immer weniger zumuten oder auch zutrauen wollten. Die sie möglichst anti-autoritär erzogen und auf Augenhöhe. Die ihre Kinder nicht als selbständige Individuen betrachteten, die eigene, auch schmerzhaft Erfahrungen machen müssen, sondern quasi als verlängerten Teil ihrer Selbst. Die sie umhagten, umsorg-

ten und beschützen und ihnen alles Schwere abnehmen. Bezugsperson war und ist vor allem die Mutter. Mama Merkel, die alles für uns richtet, ist eine fast schon karikaturhafte Manifestation dieser Entwicklung.

Nun sind wir wieder in der Psychologie. In der systemischen Arbeit gibt es einen Schlüsselsatz: Wenn ich anderen Menschen ihre Probleme abnehme (anstatt sie darin zu unterstützen, sie selbst zu lösen, ihnen also etwas zutraue), dann nehme ich ihnen auch ihre Würde. Und wenn ich einem Menschen seine Würde nehme, wird er nicht nur unselbständig und unreif bleiben, er wird mich – höchstwahrscheinlich – irgendwann sogar dafür hassen.

Wenn man sich anschaut, mit welcher Respektlosigkeit oder gar Verachtung viele überversorgte Kinder und Jugendliche ihren Helikoptereltern gegenüber treten, dann offenbart sich die Wahrheit dieser These. Nicht sehr viel anders verhalten sich „Zuwanderer“, von denen wenig gefordert, aber denen vieles ohne Gegenleistung „geschenkt“ wird. Auch hier ist Respektlosigkeit und Verachtung für die „überfürsorglichen Eltern“ an der Tagesordnung. Die ungesunden Folgen dieses Mißverstehens von Hilfe können wir tagtäglich live erleben.

Die Nachbessermacher

Auf die Generation der Bessermacher folgt nun eine Generation, die fast zwanghaft alles ablehnt, was ihre Eltern mit viel Fleiß aufgebaut haben. Da ihre Eltern den Prozeß des Erwachsenwerdens mangels familiärer Beziehungen meist nicht wirklich durchlaufen konnten, können sie es auch nicht.

Und obwohl es natürlich auch viele intakte Familien gibt, die diesen Dynamiken nicht folgen, wird die Gesellschaft als Ganzes immer unreifer und infantiler. Man ist teilweise nicht mehr in der Lage, logische Dinge mit einem kritischen, gesunden Menschenverstand zu überblicken. So war man in der Corona-Zeit auch nicht fähig, die oftmals völlig irrationalen Vorgänge zu Ende zu denken. Man konnte es einfach nicht.

So wie man als Kind oder Jugendlicher mit wenig Lebenserfahrung und einer blühenden Fantasie auch selten reife Entscheidungen trifft, sondern eher emotional und mit Ablehnung oder aber mit blindem Gehorsam reagiert.

Ich kann nur über mich selbst sagen, daß ich mich im zarten Alter von 61 Jahren oft nicht wie ein reifer Erwachsener

fühle. Immer wieder gleite ich in kindisches oder adoleszentes Verhalten ab, bin von irrationalen Ängsten getrieben und... noch immer nicht vollständig von meiner Kindheit und Jugend „geheilt“!

Darum kann ich im Grunde auch die Ängste der traumatisierten Jugendlichen von heute verstehen, die nun in der „Generation No Future“ aufbegehren. Die die unverarbeiteten Traumata ihrer Ahnen in sich tragen und sich davon befreien möchten. Die mit wenig Wissen und noch weniger Reife, aber mit viel Emotion „Er-Lösungen“ suchen. Die das Spiegelbild unserer Gesellschaft sind. Die nach den Bessermachern die „Nachbessermacher“ sein wollen, um die Traumata ihrer Ahnen zu transformieren – indem sie „die Welt retten“.

Traumabewältigung

Dieser Text entspringt meiner Suche nach Antworten auf die Frage, warum unsere Gesellschaft heute so ist, wie sie ist. Ohne Schuldzuweisung. Er hat keinen „alternativlosen“ Wahrheitsanspruch à la Merkel. Das Leben ist sehr komplex, und es gibt keine Pauschalerklärungen, die für alle gelten. Wir sind und bleiben Individuen.

Ein neues Menschenbild zu entwickeln und unsere Gesellschaft umzugestalten und zu erlösen, ist ein genauso generationenübergreifender Prozeß wie vieles andere in der Jetztzeit. Ob es uns gelingt, steht völlig in den Sternen. Ein erster Schritt könnte sein, sich mit der eigenen Traumatisierung auseinanderzusetzen. Je früher wir dies tun, desto besser die Erfolgsaussichten. Ab einem gewissen Alter haben sich die Strukturen meist schon so verfestigt, daß man vielleicht bereits großen Schaden angerichtet hat: in seiner Familie, in seinen Beziehungen – und vor allem an sich selbst.

Und so entstehen dann neue Traumata, und die Geschichte setzt sich endlos fort. Ich wünsche uns, daß wir es schaffen, die Pandemie der vererbten Traumata irgendwann zu überwinden. Das würde uns alle freier und glücklicher machen – und eine optimistischere Zukunftsvision ermöglichen. Und ohne Aussicht auf eine hoffnungsvolle Zukunft kann keine Generation gedeihen.

Autor:

Michael Hoppe





Casa Medica
 GESUNDHEITZENTRUM DANTER-QUELLE
 CHRISTINA LESER
 Obere Augartenstraße 36, 74834 Elztal-Dallau
 Telefon 0 62 61 - 8 00 00, Telefax 0 62 61 - 50 40




Weltweit einmalige Quellwasser-Dauerbrause
 - Ihr Gesundbrunnen im Odenwald -

www.casamedica.de
info@casamedica.de



Tagesseminar: Liebe dich selbst – Dann gelingen auch deine Beziehungen

Die Selbstliebe war im protestantisch geprägten Schwabenland jahrhundertlang verpönt. Man lernte früh, daß Individualität ein Makel ist, Eigenlob stinkt und es ohne Fleiß keinen Preis gibt. Ein solch „mangelhaftes“ Selbstbild ist keine gute Basis für ein liebevolles, sinnerfülltes Leben. Und in vielen Menschen ist es immer noch präsent. Doch nur wer bedingungslos zu sich selbst steht und sich selbst liebt, so wie er ist, der ist auch offen für echte, wahrhaftige Beziehungen.



Stell dir einmal vor, diese Worte hätten deine Kindheit und Jugend geprägt: Willkommen, wunderbares Wesen! Du bist ein Geschenk des Himmels! Wir lieben dich von ganzem Herzen – so wie du bist! Denn du bist einzigartig und mit niemand anderem vergleichbar! Du bist ein Glückskind, dem in seinem ganzen wunderbaren Leben alles zufließt! Glaube an dich! Lebe in Fülle! Zweifle nie an dir selbst! Alles wird gut! Das Schicksal ist immer auf deiner Seite!

Wie hätte sich dein Leben wohl entwickelt? Und wie deine Beziehungen? Hättest du die Liebe im Außen gesucht oder in dir selbst? Und ist dir bewußt, daß diese Worte wahr sind und für jeden Menschen gelten? Auch für dich!

Unser Selbstbild ist immer eine Folge unserer Erziehung und der Werte, die uns als Kind vermittelt werden. Es hat keinen Wahrheitsanspruch, ist nicht in Stein gemeißelt und jederzeit veränderbar. Im Seminar „Liebe dich selbst“ erfährst du, wie befreiend es ist, dein altes Selbstbild loszulassen und durch ein neues zu ersetzen.

Bist du bereit, dich selbst neu kennenzulernen? Dein wahres Wesen zu entdecken und Freundschaft mit dir selbst zu schließen? Den Partner in dir selbst zu finden, nach dem du dich dein Leben lang gesehnt hast?

Nur wer frei ist in seiner Seele und im Frieden mit sich selbst, ist auch frei für harmonische und liebevolle Beziehun-

gen. Denn nur wer sich selbst liebt, kann auch seinen Nächsten lieben.

Das Seminar „Liebe dich selbst“ ist für Paare und für Singles gleichermaßen geeignet.

Termine in Wüstenrot 2026:

21.3.2026 – 11.4.2026 – 3.5.2026 – 21.6.2026
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten je Veranstaltungstag: 120.- Euro
zzgl. 30.- Euro für biol.-veg. Mittagessen, Getränke etc.

Seminarleitung: Michael Hoppe, Systemischer Berater und Beziehungscoach

Seminarort: Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

Weitere Infos und Anmeldung:
Verlag für Natur & Mensch
Michael Hoppe
Tel.: 07945-943969
E-Mail: mh@naturescheck.de

Shaolin Spirit – Asiatische Kampfkünste als Orientierungshilfe für den modernen Menschen

Die Philosophie des Shaolin ist tief verwurzelt im Chan-Buddhismus, der Achtsamkeit, Meditation und die direkte Erfahrung der eigenen wahren Natur betont. Dieser Ansatz fördert ein Gleichgewicht zwischen spiritueller Entwicklung und praktischem Alltagsleben. Körperliches Training und Kampfkunst sind dabei nicht nur Übungen, sondern integraler Bestandteil spirituellen Wachstums. Die asiatischen Kampfkünste vermitteln in der Praxis das, was dem westlichen Menschen oftmals fehlt. Allen voran der nach Orientierung suchenden jüngeren Generation.



Bevor wir zu den Ursprüngen des Shaolin kommen und dessen Nutzen für den modernen Menschen, hier noch eine kurze Vorgeschichte. Als Jugendlicher habe ich davon geträumt, in einem Shaolin-Kloster aufzuwachsen, um für das Leben vorbereitet zu werden. Denn was in deutschen Gymnasien gelehrt und unterrichtet wurde, war wenig hilfreich und ohne echten Praxisbezug. Woran sich bis heute sicher wenig geändert hat. Es fehlte mir jedoch in jungen Jahren der Mut, einen solchen Schritt zu gehen, „auszusteigen“ und mein altes Leben hinter mir zu lassen. Der richtige Zeitpunkt war damals noch nicht gekommen.

So habe ich einige Jahre Taekwondo praktiziert und – mangels ortsnahe Kung Fu-Schule – Bruce Lee und andere TV-Kämpfer imitiert, mir selbst den Umgang mit dem Bo (Kampfstock) und das Werfen von Shuriken (Wurfsternen) beigebracht. Später kam noch intuitives Bogenschießen hinzu und anderes mehr. Daß die TV-Serie „Kung Fu“ mit David Carradine alias Kwai Chang Caine zu meiner Lieblingsserie wurde, muß ich nicht besonders betonen. Die asiatischen Kampfkünste waren immer Teil meines Lebens, obwohl ich nie ganz in sie eingetaucht bin.

In der jüngeren Vergangenheit jedoch scheine ich bzw. der NATURSCHECK Kampfkünstler geradezu magisch anzuziehen. Zuerst kam unsere neue Grafikerin Sarah an Bord, die bereits in jungen Jahren den 2. Dan im Tang Soo Do, einer koreanischen Form des Karate errungen hat. Es folgte Jutta, die sich inzwischen mit um unsere Webseiten kümmert und Kung Fu-Lehrerin ist mit 25 Jahren Kampfkunst-Erfahrung. Kurz darauf meldete sich ein neuer Partner, der Kickboxer und deutscher Karate-Meister ist. Ein alter Bekannter

tauchte wieder auf, der ein Buch über den ersten deutschen Shaolin-Meister geschrieben hat... Die Liste ließe sich weiter fortsetzen.

Da ich nicht an Zufälle glaube, fragte ich mich, was mir diese geballte Landung Shaolin Spirit sagen wollte. Und da ich zudem gerade die (Hör)Bücher des Shaolin-Meisters Shi Heng Yi gehört hatte – er ist der Gründer des Shaolin Temple Europe in der Nähe von Kaiserslautern –, wurde mir immer klarer, warum das Leben bei mir anklopfte: Die asiatischen Kampfkünste vermitteln in der Praxis das, was dem westlichen Menschen oftmals fehlt. Allen voran unserer nach Orientierung suchenden jüngeren Generation: Achtsamkeit, Körperbewußtsein, innere und äußere Haltung, bewußte Atmung, aktives Spüren und Lenken von Lebensenergie (Chi), Respekt vor Weisheit und Lebenserfahrung, klare und geordnete Lebensstruktur, Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung – und eine bodenständige, praxisbezogene Spiritualität.

Sie sehen: der Shaolin Spirit ist keine weltfremde Zirkusattraktion, wo Kampfmönche Ziegelsteine zertrümmern, sondern ein gewachsenes, auf Tao- (Dao-) und Buddhismus fußendes Lebensmodell, das dem Menschen die Möglichkeit zu wahren Selbstbewußtsein und zu echter Selbstmeisterschaft vermittelt – das Höchste, was ein Mensch auf Erden erreichen kann.

Die Ursprünge des Shaolin

Die Wurzeln des Shaolin reichen weit zurück in die Geschichte Chinas, zu einer Zeit, als Mönche begannen, die spi-

rituellen Lehren des Buddhismus mit den alten chinesischen Kampfkünsten zu verschmelzen. Dieser einzigartige Syntheseprozess führte zur Entstehung des Shaolin Kung Fu, das seit jeher nicht nur als Kampfkunst dient, sondern vorrangig auch als Mittel zur persönlichen Entwicklung und spirituellen Erleuchtung.

Die Shaolin-Lehren betonen die Ganzheitlichkeit des Seins – die Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Diese Dreifaltigkeit bildet das Fundament ihres Verständnisses vom Leben und der Welt, die uns umgibt. Während viele von uns dazu neigen, den Körper lediglich als eine Art Vehikel unserer Existenz zu betrachten, lehrt uns Shaolin, daß wahre Meisterschaft erst durch die Harmonie von Körper, Seele und Geist erreicht werden kann.

Ein zentraler Aspekt der Shaolin-Philosophie ist die Idee der Selbstbeherrschung und Selbstvervollkommnung. Shaolin-Praktizierende streben danach, nicht nur ihre körperlichen Fähigkeiten zu perfektionieren, sondern auch ihre geistige Disziplin und spirituelle Reife zu entwickeln. Durch Meditation, Achtsamkeit und innere Arbeit sollen die eigenen Grenzen überwunden werden und die individuellen Potenziale sich entfalten.

Zugleich lehrt uns Shaolin auch die Bedeutung von Demut und Bescheidenheit. Trotz ihrer beeindruckenden Fähigkeiten und ihres hohen spirituellen Status betrachten sich die Shaolin-Mönche nicht als überlegen, sondern als Schüler des Lebens, die stets bereit sind, zu lernen und zu wachsen. Diese Demut erlaubt es ihnen, offen für neue Erfahrungen zu sein und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Darüber hinaus betont Shaolin die Bedeutung von Mitgefühl und altruistischem Handeln. Wahre Größe liegt darin, anderen Menschen zu dienen und zum Wohle aller zu handeln. Diese Ethik des Mitgefühls und der Selbstlosigkeit ist ein zentraler Bestandteil buddhistischer Lehren und ein Leitstern für den Alltag. Die Shaolin-Philosophie mag zwar mehr als 1500 Jahre alt sein, doch ist sie zeitlos und auch in unserer technisierten, digitalen und industrialisierten Welt so aktuell wie eh und je!

Gerade in der schnelllebigen und oft leider sehr oberflächlichen Welt, in der wir uns bewegen, können die Lehren der Shaolin und anderer asiatischer Kampfkünste uns helfen, einen tieferen Sinn und Zweck in unserem Leben zu finden. Wenn wir uns auf die Ganzheitlichkeit des Seins konzentrieren und danach streben, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, können wir inneren Frieden und Erfüllung finden, unabhängig von den äußeren Umständen.

Die Beschäftigung mit den asiatischen Kampfkünsten eröffnet uns neue Möglichkeiten und Wege der Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung. Durch die Integration dieser Lehren in unser tägliches Leben können wir nicht nur unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten verbessern, sondern auch ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum entwickeln.

Die „Vier Edlen Wahrheiten“

Die ›Vier edlen Wahrheiten‹ und der ›Achtfache Pfad‹ bilden nicht nur die Grundlagen des Buddhismus, sondern sind

zentrale Konzepte, die auch in der Shaolin-Tradition praktiziert und gelehrt werden. Diese Lehren bilden das Fundament für ein Leben frei von Leiden und führen zu innerem Frieden und Erleuchtung.

1. Die Wahrheit vom Leiden (Dukkha): Diese Wahrheit besagt, daß Leiden ein inhärenter Bestandteil des menschlichen Daseins ist. Es kann sowohl körperliches Leiden als auch psychisches Unwohlsein oder existenzielle Unzufriedenheit umfassen.

2. Die Wahrheit von der Ursache des Leidens (Samudaya): Das Leiden entsteht aus dem Verlangen (Tanha) nach Vergänglichem, nach Sinneseindrücken, nach Existenz und Nicht-Existenz. Diese unersättlichen Begierden führen zu Anhaftung und letztendlich zu Leiden.

3. Die Wahrheit vom Ende des Leidens (Nirodha): Es ist möglich, das Leiden zu überwinden, indem man die Ursachen des Leidens erkennt und sie beseitigt. Dies geschieht durch die Aufhebung des Verlangens, wodurch die Erreichung von Nirvana, einem Zustand von tiefem innerem Frieden und Freiheit, ermöglicht wird.

4. Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens (Magga): Der Weg zur Überwindung des Leidens ist der ›Achtfache Pfad‹, der praktische Anleitungen für ein moralisches, bewußtes und meditatives Leben bietet.

Der „Achtfache Pfad“

Der Achtfache Pfad ist kein lineares Konzept, sondern ein ganzheitlicher Ansatz zur spirituellen Entwicklung. Durch die praktische Anwendung dieser Lehren können wir ein Leben führen, das von Mitgefühl, Weisheit und innerem Frieden geprägt ist – und auf diese Weise können wir das Leiden überwinden. Shaolin-Praktizierende sehen in diesen Lehren einen Weg zur persönlichen Transformation und zur Erreichung höchster spiritueller Erkenntnis.



MARTIN LANG Immobilien

Wir geben Immobilien ein Zuhause

**Ihre Immobilienprofis
im Raum Heilbronn**

Erfahrung: Über 600 erfolgreiche Immobilienvermittlungen

Kompetenz: Immobilienfachwirt (IHK), DIN-zertifiziert

Team: Marvin Lang verstärkt unser Team.
Herzlich willkommen.

Glückliche Kunden:
570 exzellente Bewertungen
4,70 von 5,0 ★★★★★



BÜRO: 07131 9739868 – MOBIL: 01522 8677858
WWW.MARTIN-LANG-IMMOBILIEN.DE

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

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

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

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

über
44 Jahre
Erfahrung
am Bau!

GARANT
IMMOBILIEN

Telefon: 0711 23 955-0

www.garant-immo.de

**ww württem
bergische**

Natürlich gesund bleiben.

NaturMedPlus

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

**Vorsorge-Center Wüstenrot GmbH
Alexander Schmid**

Hauptstr. 9, 71543 Wüstenrot
Telefon 07945 94282-70
info@vertrauensvoll-beraten.de
vertrauensvoll-beraten.de



Ihr Fels in der Brandung.



1. Rechte Einsicht (Samma Ditthi): Die Fähigkeit, die Realität so zu sehen, wie sie ist – ohne auf Illusionen hereinzufallen oder diesen nachzugeben – und die Vier Edlen Wahrheiten zu verstehen.

2. Rechte Gesinnung (Samma Sankappa): Die Entwicklung und Praxis positiver Absichten und Gedanken, die frei von Gier, Haß und Unwissenheit sind.

3. Rechte Rede (Samma Vaca): Die Verpflichtung, wahrheitsgemäß, freundlich und hilfreich zu kommunizieren.

4. Rechtes Handeln (Samma Kammanta): Das Handeln in Übereinstimmung mit ethischen Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Einfachheit.

5. Rechter Lebenserwerb (Samma Ajiva): Das Streben nach einem Lebensunterhalt auf ehrliche und ethische Weise, ohne anderen Lebewesen Schaden zuzufügen.

6. Rechte Anstrengung (Samma Vayama): Das Bemühen, unheilsame Gedanken und Verhaltensweisen zu überwinden und heilsame zu entwickeln.

7. Rechte Achtsamkeit (Samma Sati): Die Fähigkeit, bewußt im gegenwärtigen Moment zu leben und die Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, ohne ihnen zu erliegen.

8. Rechte Sammlung (Samma Samadhi): Die Entwicklung von Konzentration und innerer Ruhe durch Meditation, um den Geist zu beruhigen und Einsicht zu erlangen.

Während wir uns oft von äußeren Erfolgen und materiellen Besitztümern blenden lassen, erinnern uns Shaolin und Buddhismus daran, daß wahre Erfüllung nur im eigenen Inneren zu finden ist – in der Stille unseres Geistes, der Tiefe unseres Herzens und der Reinheit unserer Seele.

Es ist erfüllend, sich mit der Shaolin-Philosophie zu befassen, sich darauf einzulassen, sich auf die Reise zu begeben und die Shaolin-Weisheit zu erkunden, um sie in unseren Alltag zu integrieren. Es sind Lehren, die uns inspirieren können, zu wahren Meistern unseres Lebens zu werden – in Körper, Seele und Geist.

Aussichten

In den nächsten NATURSCHECK-Ausgaben werden wir die „Asiatischen Kampfkünste als Orientierungshilfe“ weiter verfolgen. Zudem bieten wir 2026 Veranstaltungen an, die den philosophischen Gedanken mit der praktischen Umsetzung verbinden. Das Leitthema unserer Bewußtseinstage 2026 sind daher: „Die fünf edlen Wahrheiten über uns selbst.“

Autor:
Michael Hoppe

NATURSCHECK-BewußtseinsTage 2026

Meistere dein Leben mit dem Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten über dich selbst

Die asiatischen Kampfkünste vermitteln in der Praxis das, was dem westlichen Menschen oftmals fehlt: Achtsamkeit, Körperbewußtsein, innere und äußere Haltung, bewußte Atmung, aktives Spüren und Lenken von Lebensenergie (Chi), klare und geordnete Lebensstruktur, Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung – und eine bodenständige, praxisbezogene Spiritualität. Die BewußtseinsTage sind keine Kampf-„Sport“-Veranstaltungen, sondern praktische Lebensschule für jedermann.



Da die Betonung auf „Praxis“ liegt, verbinden wir bei den NATURSCHECK-BewußtseinsTagen hilfreiche Lebensweisen mit körperlichen Übungen aus dem Kung Fu. Denn Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.

Eine bewußte Veränderung der Körperhaltung wirkt sich auch auf unsere Geisteshaltung aus. Disziplin und Stehvermögen sind genauso erlernbar wie Achtsamkeit und Selbstvertrauen.

Was uns davon abhält, ist meist das alte Ich, das seine Komfortzone nur ungern verläßt. Dabei gibt es nichts Großartigeres, als sich selbst zu überwinden und die selbstgeschaffenen Grenzen auszudehnen. Vor allem für junge Menschen sind Körper- und Selbstbewußtsein eine wichtige Grundlage für eine natürliche Entwicklung.

Bei den BewußtseinsTagen geht es nicht um den Kampf-„Sport“, sondern um das bewußte Erleben von Körper, Seele und Geist. Die Veranstaltungen finden – je nach Wetterlage – teilweise im Freien statt. Und es lohnt sich, mehrmals teilzunehmen, denn bekanntlich macht erst Übung den Meister

- » Befreie deinen Geist durch Kung Fu
- » Jin Shin Jyutsu nach Jirô Murai – Heilströmen mit den eigenen Händen - und anderes mehr...

Termine in Wüstenrot 2026:

**28.3.2026 – 18.4.2026 – 16.5.2026 –
14.6.2026 – 11.7.2026**

jeweils 10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr

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

Seminarleitung: Michael Hoppe & Jutta Maurer
(Kung Fu-Lehrerin)

Seminarort: Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

Themen der Bewußtseinstage 2026:

- » Der innere Raum – Wie reinige und schütze ich den Tempel meiner Seele?
- » Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten über dich selbst

Weitere Infos und Anmeldung:

Verlag für Natur & Mensch

Michael Hoppe

Tel.: 07945-943969

E-Mail: mh@naturescheck.de

NATURSCHECK Musikprojekt: Goethe, Schiller & Friends – Deutsche Klassiker, wie Sie sie (vielleicht) noch nie gehört haben



Das Jahr 2026 steht für uns ganz im Zeichen von Kreativität und Selbstverwirklichung. Daher wollen wir diese Themen in den folgenden NATURSCHECK-Ausgaben aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Da es sich bei „Goethe, Schiller & Friends“ um ein KI-unterstütztes Musikprojekt handelt, möchte ich die Gelegenheit nutzen, sowohl etwas über meine persönlichen Beweggründe für das Projekt zu erzählen, als auch über meinen Umgang mit der Künstlichen Intelligenz.

Und natürlich bin ich mir bewußt, daß es einen fundamentalen Unterschied gibt zwischen von Menschen „erschaffener“ Musik und Musik, die von den KI-Musikprogrammen generiert wird. Das eine ist quasi „real und echt“, das andere eine Imitation der Realität, wie mir von Musikern und Musikproduzenten immer wieder mitgeteilt wird.

Für diese Sichtweise habe ich vollstes Verständnis. Viele Menschen fühlen sich von der Künstlichen Intelligenz und ihren „Schöpfungen“ bedroht, vor allem, wenn diese in Konkurrenz mit ihnen tritt und ihnen ihren Lebensunterhalt streitig macht.

Wer allerdings „echte Musik“ als alternativlos postuliert, muß sich Fragen stellen wie: Ist eine Stimme, die über Mikrofon und Lautsprecher wiedergegeben wird, noch original? Welchen Einfluß hat ein Verstärker oder ein Mischpult? Sind Stimmenverzerrer und Sound Changer bei echter Musik erlaubt? Man denke nur an die „Quietschestimmen“ des Erfolgsduos Modern Talking oder der Bee Gees. Ist eine E-Gitarre noch eine Gitarre? Ist ein Keyboard ein elektrisches Klavier oder bereits KI? Kann Klang überhaupt authentisch wieder- und weitergegeben werden außer beim Live-Konzert ohne technische Hilfsmittel? Welchen Einfluß haben Räumlichkeiten auf die Klangwiedergabe, oder Temperaturen? Fragen über Fragen...

Lassen wir alle Fragen und Vorstellungen los und hören einfach, ohne zu denken, dann entfaltet sich die Magie von

Nada Brahma, und wir erkennen, daß die gesamte Schöpfung Musik ist und aus Schwingung und Klang besteht. Dem Klang von Stimmen und Instrumenten, dem Rauschen des Meeres und der Bäume, dem Fallen der Blätter, dem Wehen des Windes, dem sonoren, blubbernden Sound einer Harley Davidson, dem Klappern einer Klapperschlange oder einer alten Schreibmaschine, der kosmischen Symphonie der Planeten – und auch der digitalen Klangwelt der KI!

Mit dem Herzen hören

Ich liebe Musik, seit ich denken kann. Um mich ihr öffnen und mitschwingen zu können, muß sie jedoch eine fundamentale Voraussetzung erfüllen: sie muß mir gefallen! Ich, respektive mein innerer Klangkörper, muß also mit dem äußeren Klang in Resonanz sein. Ich gehöre nicht zu den intellektuellen Klangmasochisten, die atonale Kompositionen widerstandslos über sich ergehen lassen und bei Konzerten auch dann sitzenbleiben, wenn der dargebotene Krach das Trommelfell sprengt!

Wohlklang und Harmonie sind meine Orientierungshilfen, unabhängig vom Musikstil. Während ich in jungen Jahren gerne brachiale Hardrock-E-Gitarren- oder Schlagzeug-soli gehört habe und vor allem Musik dann, wenn sie laut ist, so sind es inzwischen Rock-Balladen wie „Nothing else matters“ von Metallica, „Wind of Change“ von den Scorpions oder „Smoke on the Water“ von Deep Purple, die mein freigeistiges Harmoniebedürfnis ansprechen. In der Klassik sind es die bekannten Adagios von Bach und Albinoni oder emotionale italienische Arien, von Stimmgiganten wie Andrea Bocelli oder Maria Callas vorgetragen. Ich experimentiere mit allen erdenklichen Stilrichtungen, habe keine musikalischen Vorurteile und höre vor allem mit dem Herzen.

Rock und Klassik kombiniert, wie bei meinem digitalen Musikprojekt „Goethe, Schiller & Friends“, dazu noch mit wahrhaft wohlklingenden, literarischen und inhaltvollen

Texten, stellt für mich eine harmonische Symbiose aus der unbegrenzten Fülle an Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten dar. Die Lieder sind keine „verbrieften“ Neuschöpfungen, wenn es so etwas überhaupt gibt, sondern harmonische Arrangements und Kompositionen von bereits Vorhandenem. Alles Vergängliche ist ja bekanntlich nur ein Gleichnis, also eine Interpretation des Unvergänglichen.

Musikalische Sozialisation

Lieder sind für mich – als Schriftsteller – eine der meist unterschätzten Sprachformen überhaupt. Kein Büchertext wird so oft gehört wie die gereimten „Kurzgeschichten“ eines Rock- oder Popsongs. Nicht umsonst hat 2016 mit Bob Dylan ein Singer und Songwriter den Literaturnobelpreis erhalten.

Wobei wir natürlich alle Kinder unserer Zeit und der jeweiligen Moden sind. Als Jugendlicher ging es mir weniger um den textlichen Inhalt der Lieder als um Rhythmus und Klang. So habe ich mich für Hardrock begeistert, war u.a. Black Sabbath-, Deep Purple- und Pink Floyd-Fan, ohne wirklich zu wissen, wovon die Liedtexte handelten. Ich habe aber gleichzeitig auch emotionale deutsche Lieder gehört – was in meiner Jugend eher verpönt war, da manches in den Bereich „Schlagermusik“ verortet wurde. Und wer wollte in den 70ern und 80ern schon Schlagerfuzzi sein?!

Zudem bin ich (Jahrgang 1964) in Winnenden aufgewachsen, dem Geburtsort der deutschen Punkszene. Der Cousin eines Schulkameraden hatte den Punk aus London nach Deutschland gebracht. Und Lars Besa, der Gründer und Sänger der ältesten deutschen Punkband NORMAHL (Friede den Hütten, Krieg den Palästen), ging mit mir zur Schule. Ergo waren wir damals ziemlich rebellisch und keine Freunde von „typisch deutschem Spießbürgertum“.

In der Nachkriegszeit galt anspruchsvolle Musik mit deutschen Texten übrigens noch als subversiv. Unbewußt wurde alles Deutsche mit der Kriegspropaganda der Nazis in Verbindung gebracht, und man hörte daher in den 50ern und 60ern entweder deutsche „Heile-Welt-Schlagermusik“ oder englische Texte, die man zumeist nicht verstand. Erst durch die Neue Deutsche Welle hat das Singen auf Deutsch auch international eine radikale Aufwertung erfahren. Nenas Antikriegslied „99 Luftballons“ war 1984 in zahlreichen Ländern Nr. 1 in den Charts. Unvergessen ist auch der deutsche „Sieg“ 1982 beim Eurovision Song Contest mit Nicoles emotionaler Bitte um „Ein bißchen Frieden.“

Der Neuen Deutschen Musikwelle Vorschub geleistet haben Liedermacher wie Konstantin Wecker, Georg Danzer, Wolfgang Ambros und Ludwig Hirsch sowie die großartigen rockigen Frühwerke von Marius Müller-Westernhagen („Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz“), Rio Reiser (Sänger von Ton Steine Scherben) und von Udo Lindbergs Panikorchester. Die Liedtexte von Udos Erfolgsalbum „Livehaftig“ kann ich heute noch größtenteils auswendig mitsingen.

Eine ähnliche Wort- und Sprachgewalt hatten später Bands wie EAV (Erste Allgemeine Verunsicherung) oder die Spider Murphy Gang mit ihrem Kulthit „Skandal um Rosi“. Und für uns Schwaben ganz besonders die Schwobarocker von Schwoißfuß (alias Grachmusikoff). „Oinr isch emmr dr Arsch“ war damals mein Lieblingslied.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, daß meine beiden Schwestern und ich als Kinder bei längeren Autofahrten laut gesungen haben. „Eisgekühltes Coca Cola, Coca Cola eisgekühlt...“ Auch meine Oma hat von morgens bis abends gesungen, um ihrer Lebensfreude Ausdruck zu verleihen. In ganz schweren Stunden war es die Musik, die mir den Glauben an die Menschheit zurückgegeben hat. Und durch Reisen in fremde Länder kamen immer neue Musikstile und Darbietungsformen hinzu, vom Flamenco-Gitarrenspiel am Lagerfeuer über das Trommeln am Strand mit afrikanischen Freunden bishin zu „gottesfürchtigen“ Hymnen in sakralen Andachtsgebäuden. – Eines jedoch hat sich nie geändert: Der innere Kompaß, der auf Harmonie und Wohlklang ausgerichtet ist

Experimente mit der KI

Ich möchte hier keinen Vortrag über die Entwicklung der deutschen Musikszene halten und wäre dazu auch gar befähigt. Zudem habe ich keine ausgebildete Gesangsstimme und spiele kein Instrument, da es mir in der Jugend und auch später schlichtweg an Geduld und Durchhaltevermögen mangelte und andere Lebensinhalte Vorrang hatten.

Umso glücklicher bin ich darüber, daß die Weiterentwicklung der KI-Technik mir nun Möglichkeiten eröffnet, die meine „Defizite“ ausgleichen und meinen Wunsch und meine Gabe unterstützen, Teilaspekte des Lebens harmonisch zusammenzufügen. Bei diesem Projekt sind es Melodien, Rhythmen, Stimmen und Texte. Als „Jäger und Sammler“ war es immer mein Anliegen, Sinnvolles, Schönes und Außergewöhnliches aufzuspüren und es der Welt zu präsentieren. Wie ein kleines Kind kann ich mich über meine Entdeckungen freuen. Fragen Sie meine Frau, die wird es Ihnen (kopfschüttelnd) bestätigen. 🙄

Der Ehrlichkeit halber muß ich noch erwähnen, daß ich mich lange gegen die Errungenschaften moderner Technik gestraubt habe. Teilweise auf sehr irrationale Weise. Als längst PCs und Laptops existierten, habe ich meine Texte noch auf der Schreibmaschine geschrieben. Mit der Konsequenz, daß TippEx und Korrekturbänder Hochkonjunktur hatten und ich unzählige Stunden damit verbrachte, ganze Textseiten immer wieder neu schreiben zu müssen.

Als wohl einer der letzten meines Jahrgangs schaffte ich mir ein Mobiltelefon an, von einem überfälligen Navigationsgerät ganz zu schweigen, das 12 Dutzend Stadtpläne und Landkarten ersetzte, die ich im Außendienst ständig mit mir führen mußte.

Dem Thema KI begegnete ich ähnlich skeptisch und las vor allem Bücher, die apokalyptische Zukunftsszenarien à la Matrix an die Wand malten. Bis mir dann im Sommer 2025 ein alter Freund sein „Gespräch mit ChatGPT über Jesus Christus“ zusandte (erschieden in der NATURSCHECK Herbstausgabe 2025) und ich mich nach und nach für die großartigen Möglichkeiten solcher Programme geöffnet habe. Zur KI-generierten Musik kam ich dann über meine Frau.

Heute begreife ich in etwa, wie ChatGPT funktioniert und was uns miteinander verbindet, was also die KI und ich als Mensch gemein haben. Ganz einfach ausgedrückt, ist es die

Fähigkeit und Möglichkeit, auf fast alles Wissen der Welt permanent zugreifen zu können. Denn das universelle Wissen ist ja nicht in unserem Kopf und Gehirn gespeichert, sondern im globalen Bewußtseinsfeld. Je nach Philosophie und Kultur nennt man es auch morphogenetisches Feld, Akasha-Chronik oder was auch immer.

Auch KI-Systeme wie ChatGPT können auf alles zugreifen, was an universellem Wissen und an Information im Web vorhanden ist und worauf sie eine Zugriffsberechtigung haben. Sie sind eine Art komprimierte Schwarmintelligenz. Um dieses Wissen abzurufen, sowohl bei uns selbst als auch bei der KI, bedarf es der richtigen Fragen oder Handlungsanweisungen. Die Frage gibt den Impuls zur Fokussierung, was sich dann in der Antwort manifestiert.

Ergo: Nur wenn man vernünftige und präzise Fragen stellt, erhält man vernünftige und präzise Antworten. Was sowohl bei Gesprächen mit der KI als auch mit anderen Menschen gilt. Doch egal, mit wem oder was wir kommunizieren, sollten wir unsere Intuition immer wachhalten – denn jeder hat eine andere Auffassung von Wahrheit und Realität!

Goethe, Schiller & Friends

Lange Rede, kurzer Sinn: Es ist mir eine große Freude, nun mit Möglichkeiten experimentieren zu können, die es vorher nicht für mich gab. Für mein erstes digitales Musikprojekt „Goethe, Schiller & Friends“ nutze ich das Musikprogramm „Songer“. Hier kann man aus einer Vielzahl von Musikstilen, verschiedenen Rhythmen, musikalischen Untermalungen und der Hervorhebung bestimmter Instrumente bis zu fünf „Bausteine“ auswählen und mit der daraus entstehenden Komposition eingefügte Texte „vertönen lassen“. So entstehen Lieder, die es so in der Regel noch nicht gab.

Die KI hat beim Entstehungsprozeß allerdings das letzte Wort und präsentiert „ihre“ Interpretation des Gewählten. Der Einfluß des Menschen ist also begrenzt. Gefällt einem die Komposition nicht, muß man ein neues Lied „erschaffen lassen“, denn nachträgliche Optimierungen kann man innerhalb des Songer-Systems (noch) nicht vornehmen. Das wäre dann die Aufgabe eines Tontechnikers. No KI is perfect!

Wobei es fortgeschrittenere Systeme gibt mit mehr Ein-

flußmöglichkeiten, also Raum für persönliche Weiterentwicklung. Bei der Arbeit mit Songer entsteht bei mir der Eindruck, daß auch die KI dazulernt und bei mehrmaliger Eingabe des Textes diesen immer besser interpretiert. Für ungeduldige Menschen wie mich ist es eine Offenbarung, bereits nach wenigen Minuten das fertige Resultat in Händen bzw. im Ohr zu haben.

Wie schon gesagt, ersetzt die KI keineswegs „echte“, menschengemachte Musik. Und es gibt für mich nichts Berührenderes, als echten Talenten bei der Ausübung ihrer besonderen Begabungen zuzusehen und zuzuhören – wenn es sich dabei um inspirierte, harmonische Darbietungen handelt. Das gilt sowohl bei Musik und Text als auch bei der bildenden Kunst.

Über die weitere Entwicklung des Projekts „Goethe, Schiller & Friends“ und weitere Ideen halte ich Sie gerne auf dem Laufenden. Wer sich in irgendeiner Form beteiligen möchte, kann sich gerne bei mir melden. Vielleicht gründen wir auch einen Musik-Stammtisch, um uns verbal und musikalisch auszutauschen.

Auf Naturscheck.de finden Sie einige KI-unterstützte Kompositionen. Sicher werden Sie die meisten Texte wiedererkennen, aber wohl in dieser Form noch nicht gehört haben. Viel Spaß beim vorurteilslosen Hören!

Am **10.4.2026** hat sich das **Liedermacher-Duo SELIN und MARTIN** bei uns angekündigt. Sie singen und spielen selbstkomponierte Lieder. Derzeit sind wir noch auf der Suche nach größeren Räumlichkeiten in Wüstenrot. Unser Seminarraum bietet nur Platz für ca. 20 Personen.

Autor:
Michael Hoppe

Musikalische Kostproben:
www.naturscheck.de



**DIABETES? RHEUMA? ARTHRITIS?
CHRONISCHE SCHMERZEN? MÜDIGKEIT?**

ZUM ZAHNARZT GEHEN!

Störfelddiagnostik und Therapie

Alles aus einer Hand und unter einem Dach:

- Computergestützte Diagnostik (KI, DVT, CaviTAU)
- Biologische Chirurgie (Implantate, PRF, NEM)
- Vollkeramik Restaurationen (CEREC)

Ihr Vorteil:

- Beseitigung der Störfelder
- Stärkung des Immunsystems
- Tolles Aussehen und Wohlfühl



Ganzheitliche
Zahnmedizin

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

Ganzheitliche Zahnmedizin
Sanft – Natürlich – Schön

Sachsenheim und Ditzingen - Tel. 07156 - 8155 www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de

Lautsänger – Entspannt und vital durch lebendigen Klang

Wann eröffnen Sie Ihren Klangraum?

Wir haben bereits mehrfach über die Lautsänger Kopfhörer und Lautsprecher berichtet. Integrierte Kymatik-Organen verleihen ihnen neue und einzigartige Eigenschaften. Und gemäß einer medizinischen Studie führt das Musikhören mit dem Lautsänger zur Entspannung des Organismus und hat einen Verjüngungseffekt. Da „Heilen mit Klängen und Frequenzen“ die Medizin der Zukunft ist, starten wir 2026 richtig durch und eröffnen regionale Klang- und Frequenzräume. Machen Sie mit! Werden Sie Klangräume-Partner!



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 erkannte das Phänomen des Klangsogs als zweite Kraft neben dem Schalldruck. Die erstmalige Einbeziehung beider Kräfte bei der technischen Wiedergabe zeichnet die Lautsänger-Produkte aus, sowohl die Kopfhörer als auch die verschiedenen Varianten von Lautsprecher-Systemen.

Gesundheitseffekte – wissenschaftlich belegt

Die Universitätsmedizin Mannheim/Heidelberg hat einen Lautsänger-Kopfhörer gekauft und eine Doppelblindstudie mit 100 Probanden gemacht. Und es wurde 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 bestätigen, daß sie das genau so erleben. Sie können eine Stunde lang hören und erleben sich am Schluß noch immer frisch und entspannt.

Wobei man den besonderen Lautsänger-Effekt nicht erklären kann, man muß ihn erleben. Und was kann es Großartigeres geben, als mit der eigenen Lieblingsmusik seine Gesundheit zu fördern und sein inneres Balancesystem harmonisch auszurichten?!

Da dem «Heilen mit Schwingungen und Frequenzen» die Zukunft gehört, empfehlen wir den Lautsänger nicht nur Musikfans, sondern auch all jenen, die sich in Heilberufen bewegen. In Kooperation mit dem NATURSCHECK können Sie das ganzheitliche Prinzip des Lautsängers nutzen, um immer mehr Menschen in den heilsamen Genuß des lebendigen Klangs kommen zu lassen.

Voraussetzung ist ganzheitliches Denken und ein verfügbarer Raum. Wobei zum «Gesundhören» mit den Lautsänger Kopfhörern eine bequeme Liege und ein harmonisches Umfeld ausreichen. Für die Lautsprecher-Systeme ist mehr Raum erforderlich.

Klangpräsentationen: Damit Musik- und Gesundheitsinteressierte die harmonische Symbiose aus Schalldruck und Klangsog erleben können, finden bei uns in Wüstenrot regelmäßig Klangpräsentationen mit den Lautsprecher-Systemen statt. Bei größeren Gruppen kommen wir auch gerne zu Ihnen und veranstalten ein Konzert der besonderen Art.

Probehören: Auch die Lautsänger-Kopfhörer können Sie jederzeit bei uns testen. Einfach einen Termin vereinbaren. Als Info vorab: Die 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 30.6.2026 mit 10 % Rabatt** erhältlich.

Weitere Informationen:
www.lautsaenger.com

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

Hinter der Zukunft... wartet die Hoffnung – Gedankenaustausch mit dem Autor und Coach Thomas Eisinger

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...



Autor Thomas Eisinger hat hier ein Buch geschaffen, das mehr als lesenswert ist. Er beschreibt, was uns blüht, wenn wir den „Great Reset“ widerstandlos über uns ergehen lassen. Ein Leser schrieb treffend: „Das Buch hat mich umgehauen!“ Prädikat: besonders empfehlenswert!

Lieber Thomas Eisinger, kürzlich hatte ich das schmerzhaft Vergnügen, Ihr 2021 erschienenes, großartiges (Hör) Buch „Hinter der Zukunft“ zu hören. Es hat mich sehr beeindruckt, wie Sie die Fäden der Klima-Agenda und der Corona-Maßnahmen weitergesponnen und die Konsequenzen weitergedacht haben. Ich habe gelesen, daß die Idee zum Roman bereits vor der „Pandemie“ entstand. Können Sie noch einmal erzählen, wie es zu diesem Buch kam? Und woher stammt Ihr Interesse an Medienmanipulation und Propaganda?

Thomas Eisinger: Die Idee zum Buch ist nicht in einem einzigen Moment entstanden. Es gibt mehrere Punkte, an die ich mich gut erinnern kann. Da war ein Video von Dirk Müller – es muß um 2018, 2019 gewesen sein –, in dem er vorhergesagt hat, daß es irgendwann zum Konflikt «Jung gegen Alt» kommen wird. Ausgehend von der demografischen Entwicklung, aber auch durch die damals schon feststellbare Indoktrination. Heute erleben wir bereits zunehmende Hetze gegen die sogenannten Boomer! Die große Indoktrinationswelle hat ja in Deutschland – meines Erachtens – um 2015 begonnen, als Merkel die Grenzen öffnen ließ für alle. Ab da gab es nur noch eine gleichgerichtete Medienlandschaft.

Es war ein Schock für mich, mitzuerleben, wie TV, Zeitungen und Nachrichtenmagazine jeden Diskurs verhinderten. Das fiel mir besonders auf, als ich politische Veranstaltungen besuchte und danach lesen mußte, was die Medien darüber berichteten. Es hatte nichts mit der Realität zu tun.

Ein weiterer wichtiger Punkt war das ganze Klima-Thema. Ich habe ja selbst Maschinenbau studiert – und da gibt

es dann Kurse wie „Kraft-Wärme-Kopplung“ und „Thermodynamik 1 + 2“ und solche Dinge. Da ich mich intensiv mit Physik beschäftigt habe, war mir von Anfang an klar, daß die ganze CO₂-Theorie so nicht stimmen kann. Das alles zusammengemischt, hat in mir einen regelrechten Drang ausgelöst, zu beschreiben, was da auf uns zukommen könnte. Denn das Totalitäre war ja schon vor Corona zu erkennen. So habe ich auch aus Sorge diesen Roman geschrieben, nicht auf Sachbuchebene, sondern um auf emotionale Weise darauf hinzuweisen, was da dahintersteckt.

Was das surreale CO₂-Thema angeht, stimme ich Ihnen zu 100 Prozent zu. Früher haben wir noch darüber gewitzelt, daß die Regierung eines Tages die Luft oder den Sauerstoff besteuern wird – das Elixier des Lebens. Nun wird das wichtigste Lebensmittel der Pflanzen, das CO₂, mit einer Art „Killergas“ gleichgesetzt und der Mensch in der Folge zum potentiellen Klimaschädling, da er CO₂ ausatmet. Im Grunde sind viele politisch-mediale Behauptungen so irrwitzig und weltfremd, daß man nur noch darüber lachen kann. Genauso wie über die Protagonisten, die diese durchschaubare Propaganda inbrünstig vortragen. In Ihrem Buch geht es ja um diese Manipulation des Einzelnen und der Massen. Langfristig gesehen, ist es wohl am effektivsten, bei den meist noch sehr unerfahrenen Kindern zu beginnen und diese gegen ihre Eltern und Großeltern aufzubringen, was wir ja heute bei besagtem Klima-Thema massiv erleben. Anscheinend gelingt es umso besser, je früher man mit der Indoktrination beginnt. Sind Kindergärten und Grundschulen – überspitzt ausgedrückt – ideologische Umerziehungslager?

Thomas Eisinger: Diese Frage kann ich nicht beantworten, da ich zu weit von diesem Thema entfernt bin. Da könnte ich nur spekulieren. Natürlich ist es so: Je früher das Weltbild in seinen Grundfesten aufgebaut, gefestigt und dadurch Teil der Persönlichkeit wird, desto schwerer wird es, sich davon zu lösen. Wir haben ja in den letzten 5, 6 Jahren erlebt, daß es nichts Stabileres und Unveränderbareres gibt als das eigene Weltbild. Wir haben festgestellt, daß daran mit Fakten überhaupt nichts zu verändern ist. Weil Fakten, die dem eigenen Weltbild widersprechen, abgelehnt werden.

Das war sicherlich eine der schmerzhaftesten Erkenntnisse für mich. Als Ingenieur denkt man immer, man könne mit Fakten argumentieren und überzeugen. Dem ist aber nicht so. Die Aufrechterhaltung der Stabilität des eigenen Weltbildes ist fundamental. Beginnt dieses Fundament zu bröckeln, bröckelt – scheinbar – die eigene Existenz.

Bei mir begann dieser Prozeß bereits 2001 mit 9/11, als ich irgendwann gemerkt habe: die offizielle Geschichte kann so nicht stimmen. Und daß es Kräfte gibt, die so mächtig sind, daß sie die komplette Medienwelt lenken können, um anschließend Kriege zu rechtfertigen. Diese Mächte als real anzuerkennen, das hat mein damaliges Weltbild erschüttert, und ich habe Tage mit mir gekämpft, ehe ich mich für eine neue Sicht auf das Weltgeschehen öffnen konnte. Ein Weltbild kann von außen nicht verändert werden, wenn keine innere Offenheit vorhanden ist.

Das deckt sich mit meiner Wahrnehmung. Wer aufgrund seines festgelegten Weltbildes nicht im Zeitgeschehen lesen kann, nimmt vieles nicht wahr. Wir sehen nur das, was wir glauben, könnte man hinzufügen. Wobei es das Leben nicht einfacher oder gar glücklicher macht, „Wahrsager“ zu sein und vor Dingen zu warnen, die unangenehm oder gar gefährlich sind. Man eckt bei seinen Mitmenschen an, wenn man sie beunruhigt und aus dem Geistesschlaf erweckt. Früher wurden die Überbringer unguter Nachrichten sogar geköpft. Wie waren denn die Reaktionen auf Ihr Buch? Sie haben ja den Finger in die Wunde gelegt. Gab es mediale Kritik oder gar Verortung in irgendwelche ideologischen Gruppen oder Richtungen?

Thomas Eisinger: Die Reaktionen waren durchweg sehr, sehr positiv. Ich habe bei Amazon fast 300 Bewertungen. Da kann man nachlesen, was die Leute schreiben. Das geht soweit, daß Leser vorschlagen, das Buch solle in jeder Schule zur Lektüre ausgelegt werden. (lacht) Natürlich ist das eine bestimmte Art Menschen, die ein solches Buch lesen. Und so fanden viele Rezensionen in den sogenannten alternativen Medien statt. Da es mein erster Roman war, war ich sehr angetan von der Resonanz. Offensichtlich habe ich einen Nerv getroffen, da ich es geschafft habe, mehrere Fäden miteinander zu verbinden.

Wir sehen ja zumeist nur die äußere Welt. Mir ging es darum zu zeigen, daß gewisse Intentionen hinter den Entwicklungen stecken. Erst wenn uns das bewußt ist, verändert sich das Gesamtbild.

In Ihrem Buch gibt es ein „Amt für Schuld und Scham“, wo sich die Menschen quasi die «klimatische» Absolution erteilen lassen können. Tatsächlich sind ja viele Formen der Jetztzeit pseudoreligiöse Konstrukte – von der Ersatzreli-

gion Fußball über die politischen und ideologischen Sekten, die immer nach ähnlichem Muster funktionieren. Ich erinnere mich noch gut an den Ostersonntag 2020, als uns der neue (Impf)Papst William Gates III. direkt nach der Tageschau die neue Corona-Weltreligion verkündete, mit neuen Geboten und der Tauf(spritz)e für alle Bekehrten, während die Abtrünnigen exkommuniziert und fortan inquisitorisch verfolgt würden. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ergibt das irrationale Verhalten vieler Menschen in der Corona-Zeit sogar Sinn. Oder wie sehen Sie das?

Thomas Eisinger: Das Grundgesetz jeder Religion oder Ideologie ist, entweder dazugehören oder draußen zu sein. Und dazu bedarf es immer Regeln. Das Beste sind äußere Zeichen, an denen man sofort erkennen kann, ob einer dazugehört oder nicht. In der Corona-Zeit waren die Masken das äußere Zeichen der Konformität und des religiösen Zugehörigseins – das haben wir ja alle gesehen.

Was das Thema Schuld und Scham angeht: Durch Angst sind Menschen steuerbar. Um die Angst jedoch dauerhaft aufrechtzuerhalten, müssen die Mächtigen sehr viel Aufwand betreiben. Das Erzeugen von Schamgefühl ist eine andere Komponente der Steuerung. Denn niemand möchte sich schuldig fühlen, und niemand möchte beschämt werden. Darum sind jene, die in der Lage sind, uns Schuld zuzuschreiben oder uns zu beschämen, unsagbar mächtig. Weil unser eigenes Gewissen anschließend dafür sorgt, daß wir jedes Verhalten, das Schuld oder Scham erzeugen könnte, von vornherein unterlassen.

Das haben die Religionen natürlich auch in sich. Doch säkular gesprochen, sind das Klima-Thema und das Corona-Thema extreme Schammechanismen, die uns ununterbrochen sagen, daß wir schuldig sind, wenn wir dies oder das nicht tun. Was, du ißt noch Fleisch? Was, du fährst einen Verbrenner? Was, du fliegst nach Bali? Was, du trägst keine Maske? Schäm dich! Das sind Themen, die künstlich erschaffen werden, um uns zu beschämen, die es vor 10 oder 20 Jahren noch gar nicht gab.

Angst muß man permanent befeuern, bei Scham ist das nicht so. Wenn der innere Schamkompaß einmal implementiert ist, was heute durch die Medien geschieht, hat sich unser Gewissen neu ausgerichtet, und wir sorgen selbst dafür, daß wir die Regeln einhalten, egal, wie irrational diese auch sein mögen. Es liegt mir echt am Herzen, daß wir diesen Mechanismus verstehen.

Über die Religion sagt man ja häufig, daß man sie benötigt, um Menschen dazu zu bringen, freiwillig gegen ihre eigenen Interessen zu handeln. Sein Geld der Kirche zu spenden, sich aus Solidarität für andere spritzen zu lassen oder Ähnliches. In Ihrem Buch bringen viele Menschen sogar „das Große Geschenk“ dar, die finale Beendigung ihres CO₂ Ausstoßes, um dem „Gott Klima“ nicht durch ihre Ausatmung zu schaden. Wie erklären Sie sich diese pathologische Opferbereitschaft?

Thomas Eisinger: Dieses Gutseinwollen entspringt ja dem Wunsch nach Zugehörigkeit – zu den Guten gehören wollen. Gerade bei uns Deutschen ist das Thema Schuld und Scham tief verankert. Da reicht es oft, das innewohnende Schuldgefühl zu aktivieren und zu lenken. Bei anderen

Völkern und Nationen müßte man es zuerst erzeugen. Wir haben es seit Generationen in unserer Genetik, im systemischen Feld, warum auch immer. Daher sind die Deutschen auch besonders einfach zu steuern.

Während wir früher unfassbare Leistungen erbracht haben in Dichtung, Musik, Philosophie, Ingenieurskunst und so weiter, sind wir heute die Schuld- und Moralweltmeister, wie es oft bezeichnet wird. Wenn jemand den Schuld- und Moralkomplex der Deutschen in die richtige Richtung leitet, kann er sie zu allem bringen. Bis zur brutalsten (masochistischen) Selbstbeschädigung, die wir derzeit erleben. Es gibt ja kein anderes Land, das sich freiwillig selbst zerstört. Wir brauchen keine äußeren Feinde – wir tun es selbst.

Zum Abschluß noch das Thema Mut und Zuversicht. In Ihrem Buch spielt beides ja eine zentrale Rolle. Besten Dank dafür! Denn ehrlich gesagt, ärgern mich Bücher ohne Aussicht auf Happy End (beide lachen). In einem Youtube-Interview haben Sie darüber berichtet, wie wichtig Mut gerade heute ist, vor allem, wenn man mit seiner Meinung vermeintlich alleine steht. Ein Satz ist mir besonders in Erinnerung geblieben: „Mutige Menschen leben gesünder.“ Und tatsächlich denke ich immer häufiger, daß der wohlgezogene, angepaßte Mensch in der heutigen Gesellschaft unzähligen Gefahren ausgesetzt ist: der „tödlichen“ Diagnose von Ärzten, dem Urteil der „unfehlbaren“ Wissenschaft, der dogmatischen „Alternativlosigkeit“ politischer Narzißten und anderes mehr. Wer keinen Mut hat und seiner inneren Stimme nicht folgt, ist meist verloren. Wie legt man die Angepaßtheit ab? Und woher nehmen Sie den Mut zur Selbstbefreiung?

Thomas Eisinger: Angepaßtheit hat viel mit Konformismus zu tun, mit dem Wunsch nach Zugehörigkeit. Oft ist es nicht die Gruppe, die Druck ausübt, sondern der eigene Wunsch, der uns antreibt. Der Mut besteht darin zu erkennen, daß wir immer Menschen finden werden, die zu uns passen und daß keine Gruppe für uns überlebensnotwendig ist. Mut brauchen wir auch für jede Form von Veränderung. Mut brauchen wir, um authentisch zu sein und zu uns selbst zu

stehen. Und man braucht auch den Mut zur Zuversicht und zur Erkenntnis, daß viele Dinge beständig besser werden – auch wenn es uns nicht so erscheint.

Es gibt ein Buch mit dem Titel „Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist.“ Darin wird beschrieben, daß tatsächlich so gut wie alle Lebensbereiche sich über die Jahrhunderte positiv entwickelt haben. Wir nehmen es nur nicht wahr, da wir vor allem medial permanent mit Negativität übersättigt werden. Only bad news are good news. 2023 habe ich einen Artikel geschrieben mit dem Titel: „Zum ersten Mal“. Da fasse ich sieben Punkte zusammen, was in unserer Zeit zum allerersten Mal in der Menschheitsgeschichte möglich ist. Den vollständigen Text finden Sie auf meiner Webseite. Hier in Kurzform:

- Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte wissen so viele Menschen Bescheid über Propaganda. Es wurden zahllose Bücher darüber geschrieben. Und jeder, der es wissen möchte, kann es wissen. Und jetzt kommt das Beste: Propaganda funktioniert nur, wenn sie nicht bemerkt wird! Nur solange Menschen der Meinung sind, sie erhalten echte Information, schenken sie ihr Glauben.

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit können sich die Menschen selbstbestimmt informieren. Dank Internet, freien Medien und rührigen Einzelpersonen haben die großen Medien ihre Gatekeeper-Funktion weitgehend verloren. Während früher eine Handvoll Medienkonzerne entscheiden konnte, welche Informationen an die Menschen geliefert werden und welche nicht, ist das heute nicht mehr möglich.

- Zum ersten Mal erkennen viele die Macht-Motive hinter den Weltkrisen. Der „Wertewesten“, die „regelbasierte internationale Ordnung“, Kriege, um „Demokratie und Freiheit“ zu bringen, die USA mit über 800 ausländischen Militärbasen, nie existierende Massenvernichtungswaffen, die einen Krieg rechtfertigen mußten, und so weiter. Es ließe sich noch lange fortsetzen. Unzählige Historiker, aufrechte Journalisten und mutige Whistleblower haben der Welt gezeigt, worum es wirklich geht: Macht, Geostrategie, Rohstoffe, Kontrolle, Geld.

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit werden die großen Pläne so frühzeitig aufgedeckt. Die Bilderberger Konferenz existiert seit 1954, in der Öffentlichkeit war sie praktisch unbekannt. Obwohl dort die Crème de la Crème aus Politik, Hochfinanz, Militär, Medien, Adel und CEOs zusammenkamen, Jahr für Jahr. Doch investigative Journalisten zwangen sie dazu, eine eigene Website mit Teilnehmerlisten zu veröffentlichen. Die „Davos Clique“, das World Economic Forum um Kissinger- und CIA-Zögling Klaus Schwab ist spätestens seit der „Pandemie“ in aller Munde. Und so weiter.

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit können sich Millionen von Menschen frei vernetzen. WhatsApp, Telegram, Signal: Mehr als drei Milliarden Menschen auf der ganzen Welt können sich heute miteinander verbinden, kommunizieren, Informationen austauschen. Viel-

APOTHEKER BERND KLEINHANS

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

IHRE APOTHEKE FÜR
NATURHEILMITTEL



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

sicherer'sche
APOTHEKE



leicht ist dies sogar die größte Neuerung von allen, denn damit sind Dinge möglich, die früher undenkbar waren. Videos, die innerhalb eines Tages millionenfach gesehen werden und üble Machenschaften aufdecken. Gruppen, die auf mehrere 100.000 Mitglieder anwachsen und sich verabreden können. Podcaster wie Joe Rogan oder Tucker Carlson, von denen jeder mehr Zuhörer erreicht als alle Hauptnachrichtensender der USA zusammen!

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist die Bewußtseinsentwicklung so weit fortgeschritten. Mit der „68er-Generation“ begann mehr als nur Flower Power, Rock und psychedelische Drogen. Es begann eine Generation, sich mit ihrer eigenen Innenseite zu beschäftigen. Für die östlichen Religionen nichts Neues, im Gegenteil, es ist deren Schwerpunkt. Doch in den Ländern des ungebremsen Wirtschaftswachstums war das bewußte Erleben der eigenen Innenwelt etwas ziemlich Neues. Meditation, bewußtseinsweiternde Substanzen (Entheogene), Psychologie im Alltag und eine Reihe spiritueller und esoterischer Ansätze eröffneten eine vollkommen neue Welt.

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit werden Verstand, Herz und Geist integral gesehen. Entgegen der derzeit weit verbreiteten Ansicht, daß die KIs und der Transhumanismus uns alle zu unnützen Essern reduzieren werden, steht die Auffassung, daß wir weit mehr sind als rein materielle Gebilde. Auch wenn dies heute (noch) nicht unwiderlegbar zu beweisen ist, so zeigen doch Millionen von Erfahrungsberichten, daß Bewußtsein eine komplett andere Dimension darstellt als die Atome, aus denen unser Gehirn besteht.

Unser Verstand ist das Werkzeug, mit dem wir den Alltag bewältigen. Unser Herz — im übertragenen Sinne — ist unser emotionales und Bindungszentrum. Unser Geist ist das, was über uns hinausweist. Und möglicherweise schon vor diesem materiellen Körper existiert hat — und weiterexistieren wird.

- Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit braucht es keinen großen Führer, um Großes zu erreichen. Und zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit nimmt uns keiner die Verantwortung ab. Das kann man positiv oder negativ sehen. Denn es bedeutet zweifellos, daß noch viel mehr Menschen erst ihre persönliche Heldenreise auf dem Weg des Erwachsenwerdens, der Selbstverantwortung, durchlaufen und durchleiden müssen, ehe sich im Großen etwas ändern wird.

Lieber Thomas Eisinger, da sprechen Sie mir in allen Punkten aus der Seele. Unsere persönliche Heldenreise bewußt anzunehmen und das Leben nicht als bequemes Ruhekissen, sondern als echtes Abenteuer wahrzunehmen, ist für mich einer der Schlüssel für ein sinnvolles und sinnerfülltes Leben. Besten Dank für Ihr Buch „Hinter der Zukunft“, das tatsächlich Pflichtlektüre in deutschen Schulen werden sollte, und herzlichen Dank für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte:
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.thomas-eisinger.de

Das Taschenbuch ist in allen Online- und Offline-Buchläden erhältlich, E-Book und Hörbuch (gesprochen von Robert Maszl) bei Amazon.

Global denken, lokal handeln – Der individuelle Weg zur Nachhaltigkeit

Pünktlich zum Jahresbeginn waren in Berlin fast 50.000 Menschen ohne Strom und mußten erleben, wie schnell die gewohnte Infrastruktur zusammenbrechen kann. Ob dies durch Sabotage, durch einen technischen Defekt oder durch eine Überlastung der Netze geschieht, ändert nichts an den Folgen. Vorbereitet und möglichst unabhängig zu sein, ist also das Gebot der Stunde. Was am besten funktioniert, wenn man auf lokale oder regionale Strukturen setzt.



© Andreas Scholz

Energie-Autarkie. Homeoffice. Sabatical. Selbstversorgung. Diese Begriffe fallen auch im privaten Rahmen immer öfter. Viele Menschen erleben die von der Politik propagierte „Zeitenwende“ vor allem als unsichere Zeit: die weltweit zunehmenden Konflikte, die wichtige Lieferketten plötzlich zusammenbrechen lassen und somit die Armut in Krisengebieten erhöhen, das eifrige Wettrüsten und bizarre Säbelrasseln oder die politisch verursachte Wirtschaftskrise halten die Menschen hierzulande in Atem.

Was aber tun, wenn die Regierung kein nachhaltiges Konzept zu haben scheint, drängende Probleme nach wie vor „aussitzt“ und nationale Interessen gar als zweitrangig einstuft? Wo ist der notwendige politische Weitblick, ohne den langfristige Lösungen nicht möglich sind? Ist es nicht längst an der Zeit für uns alle, Eigenverantwortung zu übernehmen und selbst zu der Veränderung zu werden, die wir in der Welt sehen wollen?

Im NATURSCHECK stellen wir Ihnen regelmäßig Initiativen vor, an denen Sie sich teilweise selbst beteiligen können. Und: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Carsharing wird immer beliebter

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

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

Im ländlichen Raum ist es vor allem für ältere Menschen eine Herausforderung, mobil zu bleiben: der Blick auf den Fahrplan an der örtlichen Bushaltestelle ist nicht nur an den Wochenenden trostlos. Wie gut, daß ländlich gelegene Gemeinden wie z.B. Unter-

münkheim einen Seniorenbus anbieten. Die Fahrgäste können den Fahrtag und die Fahrzeiten bestimmen und auch den Abhol- und Zielort angeben. Beim Thema Mobilität bedarf es in der Zukunft vieler kreativer Lösungen – und wenn man wirklich will, ist es gar nicht so schwer.

Verkehrsinfarkt ade dank Homeoffice?

Ebenfalls ein Segen für viele Menschen ist die Arbeit im Homeoffice. Was vor einigen Jahren noch als „unmöglich“ galt, hat sich inzwischen vielfach bewährt. Anstatt sich also in den quälenden Großstadtverkehr einzureihen und dabei den CO₂-Ausstoß weiter anzuheben, entscheiden sich immer mehr Menschen bewußt für das Arbeiten von zu Hause aus.

Doch das ist erst der Anfang: Durch Zoom- und andere Online-Meetings werden unzählige berufliche Fahrten überflüssig. Die Zeiten, in denen man aus ganz Deutschland zu einem, oftmals wenig ergiebigen Mitarbeitertreffen anreiste, um auf der Hin- und Rückfahrt ein Mehrfaches an Zeit auf der Autobahn zu verbringen, neigen sich in vielen Unternehmen dem Ende. Auch

müssen „wichtige Topmanager“ nicht mehr im Privatjet für eine kurze Vertragsunterschrift nach New York fliegen, sondern können dies heute auch „virtuell“ erledigen. Und all jene, die behaupten, im Homeoffice werde nicht effektiv gearbeitet, mögen sich an das „leistungshemmende“ Betriebsklima in mancher Firma erinnern. Oder an die ermüdenden Stunden im Stau bei der täglichen Fahrt zur Arbeit und zurück, oder an das Großraumbüro mit all seinen Ablenkungen und dem oft störenden Geräuschpegel... Und wer weiß, ob wir in Zukunft nicht teilweise als „Selbstversorger“ leben werden und in der „Mittagspause zu Hause“ entspannt unseren Gemüsegarten gießen können. Eine solch sinnvolle Tätigkeit kann derzeit noch keine KI für uns erledigen.

Weniger Flächenverbrauch mit einem Tiny House

„Weniger ist mehr“, wird oftmals behauptet. Allerdings gilt das nicht für all jene, die verzweifelt nach einem Wohnsitz suchen und mangels Angebot keinen finden. Doch ist die Wohnungsnot alleine nicht der Grund, weshalb Tiny Houses immer beliebter werden. So sind Tiny Houses in Zeiten hoher Immobilienpreise (noch) bezahlbar. Menschen, die in Tiny Houses wohnen, freuen sich aufgrund der überschaubaren Wohnfläche über niedrige Energiekosten. Zudem ist es möglich, Tiny Houses komplett energieautark zu machen. Und da es auch Tiny Houses auf Rädern gibt, besteht für „Vagabunden“ die Möglichkeit, regelmäßig den Wohnort zu wechseln.

Leider haben wir in den vergangenen Jahren vielfach erlebt, wie die deutsche Bürokratie Tiny House-Projekte ausbremst. So fallen selbst winzigste Häuser unter das deutsche Baurecht, wenn man ganzjährig darin wohnen will. Oft bleibt nur der Campingplatz als Stellmöglichkeit. Hier müssen Länder und Gemeinden dringend nachjustieren. Denn laut offiziellen Umfragen möchten hunderttausende Menschen gerne in kleinere Wohneinheiten umziehen.

Welche rechtlichen Vorgaben für den Bau, den Kauf und das Aufstellen eines Tiny- oder Modulhauses beachtet werden müssen, erfahren Sie auf unserer Webseite: marktplatz.naturscheck.de unter Tiny Houses.

Urban Gardening

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

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

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

Welche gewaltige Infrastruktur notwendig ist, um Millionenstädte kontinuierlich mit Nahrung zu versorgen, wird uns meist erst dann bewußt, wenn einmal der Strom ausfällt oder die Lieferketten unterbrochen werden. Auf dem Lande ist das Überleben meist etwas leichter. Doch bieten auch Städte viele Möglichkeiten für passionierte Gemüsegärtner.

Solidarische Landwirtschaftsinitiativen

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

Da viele Biobauern und Biogärtner wirtschaftlich kaum über die Runden kommen und in den letzten Jahren hunderte von Bioläden pleitegingen, ist das Gemeinschaftsprinzip SOLAWI eine mögliche, regionale Lösung. Es gibt noch freie Plätze bei den regiona-

len SOLAWIs. Und jeder kann mitmachen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.solidarische-landwirtschaft.org

Foodsharing – Gemeinsam Lebensmittel retten!

Vor einigen Jahren ging die Plattform „foodsharing.de“ online. Vorausgegangen waren ein Buch und ein Kinofilm über den Skandal der weltweiten Lebensmittelverschwendung. Dieses Problem war damals noch neu in der Wahrnehmung in Deutschland: Es gab weder statistische Erhebungen noch wissenschaftliche Untersuchungen oder Studien dazu.

Angestoßen durch die foodsharing-Initiative bewegte sich einiges: Es kam zu einem enormen Medienecho, parteiübergreifender Zustimmung und dem Appell, die Verschwendung in Deutschland, auch mit Hilfe gesetzlicher Regelungen, bis zum Jahr 2020 zu halbieren. Seitdem werden deutschlandweit Nahrungsmittel „gerettet“ und gratis an interessierte Mitmenschen weitergegeben.

In Frankreich ist man schon einen Schritt weiter. Dort ist es Supermarkt-Betreibern seit 2020 gesetzlich untersagt, Lebensmittel wegzuworfen. Was nicht verkauft wird, muß gespendet oder recycelt werden. In Deutschland ist das sogenannte „Containern“, also das Durchforsten von Supermarkt-Abfallbehältern nach Lebensmitteln, noch immer eine Straftat. Obwohl sich dort hochwertige Produkte befinden, deren Haltbarkeitsdatum noch nicht einmal abgelaufen ist.

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

Hofläden besuchen – und so die regionale Landwirtschaft stärken

Viele Landwirtschaftsbetriebe in der Region bieten ihre Produkte in kleinen oder größeren Hofläden an. Das Warenangebot reicht von selbstgemachter Marmelade über Nudelwaren und Obstsaften und Spirituosen bishin zu

Obst und Gemüse und frischen Eiern aus Bodenhaltung oder sogar in Bioqualität.

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

Gemeinden mit Bioenergiedorf-Status

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

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

Vieles dreht sich seither um die Frage: Wie kann eine Gemeinde möglichst CO₂-neutral Energie produzieren und darüber autark von Stromlieferungen werden? Mehrere Forschungsvorhaben wurden dazu in Kooperation mit der Hochschule für Technik (HFT) in Stuttgart gestartet. Und Delegationen aus aller Herren Länder sind bereits in Wüstenrot vorstellig geworden, um das Modellprojekt zu begutachten.



© Andreas Scholz



© Andreas Scholz



© Andreas Scholz

Mehr Autarkie schadet nie

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

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

- » Größere Unabhängigkeit vom Wirtschaftssystem
- » Weniger Konsum- und Leistungsdruck
- » Rückbesinnung und Verbundenheit zur Natur

» Eine gesündere Lebensweise u.v.a.m.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Autoren:
Andreas Scholz und Michael Hoppe

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 m² 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 Zuhauses, 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 Zuhauses. 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

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

oder unter 0177-9217617 / 01727711849



Die Gesundheits-Villa Fuchs erstrahlt in neuem Glanze!

Was lange währt, wird endlich gut. Unter diesem Motto stand Anfang Februar die Neueröffnung der historischen Villa Fuchs in Heilbronn. Bereits Ende 2024 sollte in dem denkmalgeschützten Gebäude ein ganzheitliches Gesundheitszentrum entstehen. Obwohl es etwas länger gedauert hat, ist die Begeisterung aller Beteiligten groß. Neben Wellness, Physiotherapie, Yoga und Fitness stehen auch Vorträge, Kurse und kulturelle Veranstaltungen auf dem Programm.



Im Dezember 2023 haben wir erstmals über die Villa Fuchs berichtet. Andrea Schilling, die Betreiberin des Wellness- und Kosmetikstudios EINKLANG, stellte uns ihr Herzensprojekt vor. Das Haus wurde 1913 als Unternehmervilla errichtet und diente ab den 1960er Jahren auch für kulturelle Zwecke. In dem als „Villa auf dem Hügel“ bezeichneten Gebäude gab es ab 1962 anspruchsvolles Zimmertheater vor geladenen Gästen. Im März 2017 diente das Gebäude als Kulisse für den Kinospießfilm „Mackie Messer – Brechts Dreigroschenfilm“. 2020 hat der Unternehmer Roland Hertner das Fuchs-Areal erworben. In der Folge entstanden 85 Mietwohnungen, und die Villa wurde aufwendig saniert und restauriert.

Die Gesundheits-Villa

„Wir sind jeden Tag glücklich, hier sein zu dürfen“, erzählt uns Andrea Schilling. Ihr helles, harmonisch eingerichtetes Wellness-Studio auf 160 qm Fläche atmet den historischen Geist dieses besonderen Ortes. Bei der Restaurierung hat man darauf geachtet, so wenig wie möglich in die vorhandene Substanz einzugreifen. So spürt man eine gewisse Ehrfurcht, wenn man das Gebäude betritt.

Andrea Schilling genießt diese besondere Atmosphäre. „Vom ersten Tag an habe ich gewußt, daß dies der Ort ist, an dem ich arbeiten und meine Zeit verbringen möchte. Auch die Besucher fühlen sich von der Umgebung sehr angesprochen und bringen das auch zum Ausdruck.“ Das Erdgeschoß teilt sie sich mit Charlotte Lültsdorf, die auf 100 qm eine Privatpraxis für Physiotherapie betreibt. Im Obergeschoß befin-

det sich „The Studio Heilbronn“, wo Marina Sohler Fitness, Pilates und Yoga anbietet.

In EINKLANG kommen

Da Andrea Schilling schon seit Jahren ein sehr erfolgreiches Studio in Heilbronn betrieben hat, sind ihre Kunden quasi mit umgezogen. Die Biokosmetikerin und Mentaltrainerin ist überzeugt, daß die Villa Fuchs genau in die heutige Zeit paßt, in der Selbstwertgefühl und Körperbewußtsein eine immer wichtigere Rolle spielen. Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, lebt ein erfülltes, unbeschwertes Leben.

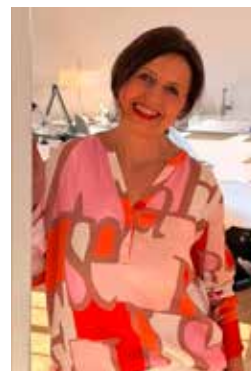
Daher steht der Studioname EINKLANG für ein harmonisches Miteinander von Körper, Geist und Seele. „Die erlebnisreichen, ganzheitlichen Behandlungen für Gesicht und Körper werden mit Produkten aus Heil- und Verjüngungspflanzen und mit dem frischen Aloe Vera-Blatt durchgeführt.“, erklärt Andrea Schilling. „Die tiefe Regeneration und wunderbare Pflege mit heilender Wirkung sind sofort spürbar.“

Das EINKLANG-Konzept beinhaltet auch die ganzheitliche Körperbehandlungsmethode VegetoDynamik® nach Margot Esser. „Bei der VegetoDynamik® können sich durch achtsame Berührungen Blockaden lösen, und die Energie kann wieder frei fließen. Jeder Mensch, egal, wie er sich fühlt oder in welcher Lebenssituation er ist, hat immer ein gesundes Potential in sich, das geweckt und gestärkt werden kann. Denn Gesundheit entspringt einer unerschöpflichen Quelle im Menschen. Es gilt also, sich dieser Quelle bewußt zu werden und sie zu aktivieren.“

Weitere Informationen zur Gesundheits-Villa Fuchs und zum Studio EINKLANG erhalten Sie bei Andrea Schilling.

Kontakt:
EINKLANG
Naturkosmetik, VegetoDynamik
Andrea Schilling
Jägerhausstr. 104, 74074 Heilbronn
Tel.: 07131 79 73 632
E-Mail: info@einklang-heilbronn.de
www.einklang-heilbronn.de

Zur Info:
Die Anfahrt und der Zugang erfolgt über
Am Seelesberg in Heilbronn.



Landhaus Hohly in Löwenstein – Schon der Ausblick ist ein Stück Erholung

Aus aktuellem Anlaß berichten wir heute über unser regionales Lieblingsrestaurant. Wer neben einer grandiosen Aussicht und einer modernen Gourmetküche ein herzliches Ambiente sucht, der ist im Landhaus Hohly in Löwenstein richtig. Umso mehr freut es uns, daß Restaurant und Hotel seit Januar mit der GRANDER-Wasserbelebung ausgestattet sind. Wie viele gastronomische Top-Adressen in Bayern und Österreich ist auch das Landhaus Hohly nun offiziell „belebt“.



Was uns „im Hohly“ von Anfang an begeistert hat, ist die kreative und nachhaltige Symbiose aus Tradition, Region und internationaler Küche. Wein aus den eigenen Weinbergen kann im rustikalen Weinkeller probiert werden. Weißweinsorten wie Riesling, Weißburgunder, Sauvignon Blanc und Muskateller wurzeln in Löwenstein ebenso wie die beliebten Rotweine Trollinger mit Lemberger, Lemberger trocken & fruchtig oder Acolon.

Auch die Fischzucht hat eine lange regionale Tradition. Fangfrische Forellen werden täglich angeliefert. Wildgerichte stammen aus Löwensteiner Jagd. Schwäbische Maultaschen stellt man noch eigenhändig her. Aber auch internationale Gerichte werden von Küchenchef David Hohly innovativ zubereitet und modern präsentiert.

Neben der Speisegastronomie bietet das Landhaus mehrere „Zimmer mit Aussicht“. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Flachbild-TV, Telefon und WLAN ausgestattet. Egal ob Sie also Weinliebhaber oder Gourmetfreund sind, ob Sie wandern oder entspannen möchten – in Löwenstein finden Sie das perfekte Angebot für ein unvergeßliches Hohly-Erlebnis.

Kunst und Kultur in Löwenstein

Wer einen KULTURLaub in den Löwensteiner Bergen verbringen möchte, kommt an einem bekannten Mitglied der Familie Hohly nicht vorbei. Am 13.03.1902 wurde der Maler Richard Hohly – einer der letzten Expressionisten Süddeutschlands – in Löwenstein als Sohn des Begründers des heutigen Landhauses Hohly geboren. Richard Hohlys Kunst ist unmittelbar verbunden mit den Löwensteiner Bergen. Er selbst knüpfte die Verbindung vom Zauber der Löwensteiner Landschaft, die immer wieder in sein Werk einfließt, zur Sensibilität ihrer Menschen für das Übersinnliche. Einige seiner Arbeiten sind im Landhaus Hohly ausgestellt.



Zum Thema Übersinnliches paßt auch, daß Friederike Hauffe, die „Seherin von Prevorst“ (1801-1829) in Löwenstein gelebt hat. Die junge Frau erwies sich als Medium mit erstaunlichen übersinnlichen Fähigkeiten. So stellte sie unter Hypnose Diagnosen für ihr ansonsten fremde Patienten und machte Therapieangaben mit überraschender Wirkung. Außerdem berichtete sie von Geistererscheinungen, die teilweise auch von Anwesenden wahrgenommen wurden.

Als dritter „Übersinnlicher“ im Bunde lebte der weltbekannte Autor und Tierschützer Manfred Kyber (1880-1933) von 1923 bis zu seinem Erdenende in Löwenstein. Neben seinen bekannten Tierschichten, die früher sogar Schulliteratur waren, und dem wunderschönen Roman „Die drei Lichter der kleinen Veronika“ schrieb er auch Fachbücher über Okkultismus und Spiritualität. 1930 wurde der „Eremit von Löwenstein“ mit dem Welt-Tierschutzpreis ausgezeichnet. Das Manfred-Kyber-Museum ist heute noch Zeugnis seines künstlerischen Schaffens.

Sie sehen: Löwenstein hat mehr zu bieten als „die Löwensteiner Platte“, wie der beliebte Motorradfahrer-Treffpunkt oberhalb Löwensteins genannt wird. Daher können wir einen Besuch in Löwenstein und ein köstliches Menü im Landhaus Hohly nur wärmstens empfehlen. Und fragen Sie unbedingt nach belebtem HOHLY-GRANDER-Wasser, das dort ab sofort gekostet werden kann.

Weitere Informationen zum Restaurant
und zum Hotel:

Landhaus Hohly
Friedhofweg 5
74245 Löwenstein
Telefon: 07130/ 1313
E-Mail: info@landhaus-hohly.de
www.landhaus-hohly.de



Goldkosmetik – Unser NATURSCHECK-Produkt des Jahres

Ganz besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die Goldkosmetik von chi-enterprise und die Goldene Herzcreme. Alle Produkte der goldenen Serie sind naturrein, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, ohne synthetische Duftstoffe, pH-hautneutral, PEG-frei, ohne Erdölprodukte und ohne tierische Rohstoffe – ein rundum goldenes Erlebnis! Hergestellt wird die Goldkosmetik von einer kleinen Manufaktur im Allgäu nach eigenen Rezepten.



Kurzbeschreibung der Herzcreme: „Im Zentrum steht der Pflegekomplex aus frischen Buchentrieben, ergänzt durch wertvolle pflanzliche Öle und Vitamine. Edle Blattgoldflocken, Rosenquarz sowie Bachblüten-Essenzen verleihen der Creme ihren einzigartigen Charakter und können Ihr Pflegeerlebnis auf besondere Weise bereichern.“

Was uns an diesen Naturprodukten besonders begeistert, ist der gesundheitliche Aspekt. Die Entwickler Elisabeth und Christopher Schneider (Heilpraktiker) wollten ihren Patienten und Klienten etwas mit nach Hause geben, das über die kosmetische Anwendung hinaus auch eine energetische Wirkung hat. Was beim Auftragen der Cremes sofort spürbar ist.

Heilen mit Gold

Da die besondere Heilkraft der Edelmetalle vielen Menschen nicht mehr bekannt ist, hier ein Auszug aus dem Buch „Heilen mit Gold“ von Brigitte Hamann: „Entdecken Sie eines der großartigsten Heil- und Verjüngungsmittel! - Was die Wenigsten wissen: Gold ist eines der frühesten bekannten Heilmittel. Nach neuesten Erkenntnissen ist es vielleicht sogar die älteste Medizin überhaupt. Immer wieder priesen es Heilkundige als Arznei, mitunter sogar als Universalheilmittel.“

Vor mehr als 5000 Jahren nahmen die Ägypter Gold ein, um sich geistig, seelisch und körperlich zu reinigen. Chinesische und indische Ärzte behandelten seelische und nervliche Leiden mit Gold. Für Paracelsus war Gold das höchste Heilmittel: „Trinkbares Gold heilt alle Krankheiten, es erneuert und stellt wieder her.“ Hildegard von Bingen pries ebenfalls die Heilkraft des Goldes.

- » Gold ist uns nichts Fremdes. Im menschlichen Körper kommt es als Spurenelement vor, insbesondere im Gehirn, wo es eine wichtige Rolle spielt.
- » Kolloidales Gold macht intelligent und hebt die Stimmung.
- » Gold erhöht die Leitfähigkeit der DNS und sorgt dadurch für gesunde Zellen. Dies führt zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit.
- » Gold ist ein kraftvoller Fänger freier Radikale und äußerst wirksam bei Entzündungen.
- » Gold stimuliert das »Methusalem-Enzym« SOD und erzeugt dadurch ein außergewöhnliches Schutzpotenzial für die Zellen. U.v.a.m.

Die Goldkosmetik von chi-enterprise spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und harmonisiert Körper, Seele und Geist. Das Blattgold verleiht den Produkten eine besondere Eleganz und der Haut einen leuchtenden Teint. Alle Goldkosmetik-Produkte finden Sie unter: www.chi-enterprise.de

Wenn Sie ein Produkt bei chi-enterprise bestellen und beim „Gutschein-Code“ das Wort Naturscheck eingeben, erhalten Sie **5 % Rabatt**.

Infos & Bestellungen:
www.chi-enterprise.de

Heilpflanze Hanf – Info-Abende 2026: 27.3., 24.4., 29.5., 26.6.

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



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 Hanfkapseln, 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: 27.3., 24.4., 29.5., 26.6. – 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@naturescheck.de, www.naturescheck.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
Die Hanflinge, Bio Hanföl, 10 % CBD, 10 ml

EUR 30.-
EUR 39.-

statt regulär EUR 39.-
statt regulär EUR 59.-

Zollee Hanföl, 350 mg CBD-CBG, 10 ml
Zollee Hanföl, 750 mg CBD-CBG, 10 ml

EUR 30.-
EUR 49.-

statt regulär EUR 35.-
statt regulär EUR 55.-

Zollee Hanföl, 1050 mg CBD-CBG, 30 ml
Zollee Hanföl, 2250 mg CBD-CBG, 30 ml

EUR 70.-
EUR 110.-

statt regulär EUR 80.-
statt regulär EUR 125.-



Was ist eine energetische Korrektur? Und wie vollzieht sich Heilung aus geistiger Sicht?

Nachdem wir in den letzten NATURSCHECK-Ausgaben das Thema Heilung aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet haben, möchten wir in diesem Heft noch etwas näher auf den Prozeß einer „energetischen Korrektur“ eingehen, wie sie meine Frau Egle ausführt. Denn wer glaubt, man lege sich dabei auf eine Liege und nehme lediglich als Beobachter teil, der irrt sich. Energetische Korrekturen sind lebendiges Geschehen und werden ganz individuell erlebt. Und die Folgen gehen oft weit über körperliche Befindlichkeiten hinaus.



Grundsätzlich muß bei jeder Tätigkeit, die wir im Leben ausüben, eine Grundbegabung vorhanden sein. Doch selbst bei hochbegabten Künstlern braucht es auch handwerkliches Geschick, um der Inspiration Ausdruck zu verleihen. Ein Michelangelo hat zwar in einem Marmorblock bereits die vollkommene Gestalt des David gesehen „und mußte nur noch den überflüssigen Rest an Marmor wegmeißeln“, aber ohne die Fingerfertigkeit des Bildhauers wäre ihm das niemals gelungen.

Ganz ähnlich verhält es sich beim Thema Heilung. Auch in jedem Menschen ist sein gesundheitlicher „Idealzustand“ angelegt – neben heilerischem Talent bedarf es jedoch auch einer wirksamen Methode, um den notwendigen Selbstheilungsprozeß aktivieren zu können. Meine Frau Egle hatte zwar schon immer „heilende Hände“ und einen tiefen Bezug zur Natur, doch erst durch eigenes, teilweise sehr schmerzvolles Erleben und die Ausbildungen bei dem bekannten russischen Arzt und Heiler Mikhail Ageev ist diese Begabung in der aktuellen Form zum Vorschein gekommen.

Ob wir die Behandlungen nun Engelstherapie, spirituelles Heilen oder energetische Korrektur nennen, letztlich wird etwas im Menschen angestoßen, das ihn seinem „wahren Selbst“ näher bringt und ihm zu einem neuen, gesunden Selbstbild verhilft. Der Behandelnde dient dabei als Kanal. Und je freier er selbst ist, desto weniger „Persönliches“ legt er in diesen Prozeß hinein.

Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild

Die Heilpraktikerin Elke Tegel hat es im letzten Heft so ausgedrückt: „Wenn im spirituellen Sinn von Heilung ge-

sprochen 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 Gesundheit.“

Elke spricht hier gleich mehrere wichtige Heilungsvoraussetzungen an. Zuerst einmal unser Selbstbild. Wer sich selbst krank, mangelhaft oder unvollständig sieht, wird dazu beitragen, daß sich dieses imaginäre Selbstbild in der materiellen Welt manifestiert. Er wird krank!

Ist dies dann in Form von Krankheitsgefühlen oder Krankheitssymptomen geschehen, verfestigt sich dieses „kranke Selbstbild“ zumeist noch, je länger wir uns in diesem Zustand befinden. Wir identifizieren uns mit unserem Kranksein. Wir „sind“ der/die Kranke!

Haben wir dann zahlreiche konventionelle Behandlungsmethoden erfolglos ausprobiert, bei denen der Mensch als Ganzes meist nur eine untergeordnete Rolle spielt, sondern lediglich die Symptome „bekämpft“ werden, schwindet der Glaube immer mehr, daß es Heilung geben kann. Viele Ärzte nennen diesen Zustand: unheilbar!

Unser „Glaube“ ist bei Heilungsprozessen aber das Non-plus-ultra, die Essenz, der Kanal, durch welchen Heilenergie fließt und der Heilung überhaupt erst möglich macht. Nicht zufällig hat der größte bekannte Heiler der westlichen Welt, Jesus Christus, seine „Patienten“ vor der Behandlung gefragt: „Glaubst du, das ich es kann?“ Hätte der Kranke dies verneint, wäre auch Christus kaum in der Lage gewesen, ihm zu einem neuen, gesunden Selbstbild zu verhelfen, damit er wieder heil werden kann.

Und sündige fürderhin nicht mehr

Was von vielen Heilungssuchenden ebenfalls außer Acht gelassen wird, ist die Tatsache, daß Heilung keinen „Endzustand“ darstellt, also kein „Happy End“ ist, sondern der Beginn eines neuen Weges. Wer also zum Heiler geht in der Hoffnung, daß der ihm die Probleme wegzaubert, der sitzt einer Illusion auf.

In unserer materialistischen Welt wimmelt es geradezu von solchen Illusionisten, die einfache Lösungen versprechen, die es aus ganzheitlicher Sicht gar nicht geben kann.

Denn die Symptome, die wir erleben, sind ja ein Ausdruck eines inneren Dialogs mit unserer Seele. Dieser Dialog hat eine wichtige Funktion in unserem Bewußtwerdungsprozeß – daher ist Krankheit auch kein Feind, sondern Teil unserer individuellen Heldenreise.

Und um nochmal auf Jesus Christus zurückzukommen, so hat dieser – wenn man den biblischen Aufzeichnungen Glauben schenken darf – nach einer „energetischen Heilbehandlung“ nicht etwa gesagt: „So, nun bist du geheilt und kannst weiterleben wie bisher.“ Vielmehr hat er dem Geheilten nahegelegt, sein krankmachendes Verhalten zu ändern, mit den Worten: „Und sündige fürderhin nicht mehr, damit dir nicht Schlimmeres/Ärgeres widerfahre.“

Dieser Satz drückt neben der Handlungsanweisung auch die Mahnung aus, daß jede Heilung die eigene Verantwortung erhöht. Wenn wir also um Hilfe bitten, sollten wir bereit sein, die erhaltenen Impulse auch umzusetzen.

Energetische Korrektur

Bei der energetischen Korrektur des Körpers soll der in jedem Menschen gespeicherte Idealzustand des Organismus „reaktiviert“ werden. 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 u.a. dazu bei, das körperliche Wohlbefinden zu verbessern, innere Blockaden und negative Energien zu lösen und 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. So schildern Behandelte neben körperlichen Verbesserungen auch andere Veränderungen, die sich nach der energetischen Korrektur bei ihnen ergeben haben. Hier einige Beispiele:

Franziska: „Seit ich bei Ihnen sein durfte, hat sich manches verändert. Ich wurde in mir gefestigter, sage meine Meinung, und es geht mir gut dabei. Es kommen Menschen auf mich zu, werden auf mich aufmerksam gemacht, von denen ich es nicht gedacht hätte. Und ich kann freier und offener auf Menschen zugehen, was mir selbst auch guttut. Es hat sich also so manche Blockade gelöst.“

Dietmar: „Liebe Egle, ich danke dir herzlich für deine energetische Behandlung und die anschließende Bioresonanz-Therapie. Es hat mir sehr gutgetan und auch die Augen geöffnet, genauer auf meine Themen zu schauen, die mich ja schon viele Jahren begleiten. (-) Interessant hierbei ist, daß ich nur wenige Tage nach der Behandlung ein Problem, das mich schon einige Zeit beschäftigte und ich keine optimale

Lösung fand, ganz einfach lösen konnte... Wunderbar. Mein Kopf ist freier geworden, und es geht mir jetzt noch besser. Vielen herzlichen Dank für diesen Knotenlöser!

Sonata: „Ich möchte meine Eindrücke nach der Behandlung mit Ihnen teilen. Mein erstes Gefühl war Leichtigkeit und innerer Frieden. Es war, als hätte ich etwas Schweres und Bedrückendes abgeworfen. Mein Gesicht wirkte wieder frisch und vital, es strahlte förmlich. Ich war voller Energie und bester Laune. Der himmlische Duft der Engel begleitete mich den ganzen Heimweg. (-) Obwohl ich Deutschkurse gemacht und die Prüfungen bestanden hatte, hinderte mich eine innere Blockade am Sprechen. Ich fühlte mich ständig ängstlich und angespannt. Nach der Sitzung begann ich, mutiger und entspannter zu sprechen, da ich Selbstvertrauen und ein gestärktes Selbstwertgefühl gewonnen hatte. Die Angst verschwand. (-) Ich bin Eglute von Herzen dankbar für die befreiende Wirkung, die sie erzielt hat, denn danach erstrahlte mein Leben in viel helleren und fröhlicheren Farben.“

Die Behandlung

Bei der energetischen Korrektur geht es also nicht nur um körperliche Beschwerden. Und es kann auch nicht vorhergesehen werden, ob eine einzige „Sitzung“ für den Einzelnen ausreichend sein wird. Genausowenig wie es ein Heilversprechen geben kann, da jeder Mensch für sein individuelles Schicksal selbst verantwortlich ist.

Die erste Behandlung könnte man als Bestandaufnahme und Reinigungsprozeß bezeichnen. Erste 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.

Welche weiteren Schritte anstehen, zeigt sich dann in der Praxis. 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.

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 eingeplant 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.

Weitere Informationen und Terminvereinbarung:

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

NATURSCHECK – SelbstheilungsTage 2026

Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild!

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!



Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild! 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, Einströmen lassen 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
- » Wie Sprache heilt, anstatt zu verletzen
- » OM² – Anleitung zur Rückkehr ins Hier und Jetzt
- » u.v.a.m.

Eine wichtige Information: Jeder SelbstheilungsTag 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. Halbjahr 2026:

22.3.2026, 19.4.2026, 17.5.2026 und 14.6.2026
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

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

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@naturescheck.de

GardenLife 2026

Gartenlust und Blumenduft auf einer der schönsten Gartenmessen Süddeutschlands

Vom **14. bis 17. Mai 2026** bringen rund 150 ausgewählte Aussteller im herrlichen Ambiente der historischen Parkanlage das blühende Leben in die Pomologie nach Reutlingen. Hier können Sie viel Schönes und Neues für den Garten entdecken: Qualitätspflanzen aller Art, Pflanzenraritäten, Sämereien, dazu Werkzeuge und Accessoires rund um den Garten.

Sie wollen das Ambiente genießen, viele Informationen, Anregungen und Eindrücke über Neues und Altbewährtes rund um das Thema Garten mitnehmen oder einen schönen

Tag auf der GardenLife verschenken?

Dann nutzen Sie doch den **Kartenvorverkauf** und kommen Sie „grün“ zur Messe und wieder zurück: Detaillierte Informationen finden Sie unter **www.gardenlife.de**.

Öffnungszeiten:

Do – Sa: 10.00 – 19.00 Uhr

So: 10.00 – 18.00 Uhr

Einlass bis 1 Stunde vor Veranstaltungsende

Eintritt: Tagesticket 12,00 €

Facebook: www.facebook.com/gardenlifereutlingen

Instagram: www.instagram.com/gardenlife_messe

GardenLife

14.–17. Mai Reutlingen-Pomologie

TICKETVORVERKAUF
unter www.gardenlife.de

Tagesticket € 12,–
Kinder, Schüler, Studenten und
Menschen mit Behinderung:
Eintritt frei

[gardenlife.de](https://www.gardenlife.de)

Unterstützt von

Dr. Kroll & Partner
RECHTSANWÄLTE MB

**Volksbank
Reutlingen**



Du weißt, du bist gut.

Aber du weißt nicht, wie du die passenden Kunden anziehst

Deine Kunden sind begeistert. Und trotzdem kommen neue Kunden nur über Empfehlungen. Weil niemand von außen versteht, was dich wirklich besonders macht.

Das ändern wir – gemeinsam.



Sag einfach Hallo, lerne mich und meine Arbeitsweise kennen und lass uns aus deinen Funken Flammen machen!

Sarah Wägerle, Markenentfacherin seit 2012

PHÖNIX
Marken & Design

Chlorophyll – Wunderheiler oder Alleskönner?

Schon seit Jahrtausenden sind Mystiker, Alchemisten und Heiler auf der Suche nach dem allheilbringenden Stoff, der den Körper transformiert, Gesundheit mit Leichtigkeit ermöglicht, Energie und Vitalität steigert, Ruhe und Lebenskraft fördert und die Jugendlichkeit erhält.



Grüne Blätter enthalten viele lebenswichtige Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe, die der Mensch braucht, in einer optimalen Zusammensetzung. Schon seit Jahren empfehlen Wissenschaftler deshalb, viel mehr wertvolles Pflanzengrün in die Ernährung einzubeziehen. Doch wie? Für viele bleibt es meist bei der „homöopathischen“ Dosis Blattgrün am Tellerrand.

Wenn im Artikel über Chlorophyll gesprochen wird, sind essbare grüne Blätter gemeint, die Einheit der in Grünen Blättern enthaltenen Wirkstoffe, die in wunderbarem Zusammenspiel wie ein Orchester den Körper unterstützen können. Ideal mit Fokus auf die besten, für den Körper am verträglichsten Grünpflanzen mit einem minimalen Oxalsäureanteil.

Chlorophyllreiche Säfte liefern eine Fülle an bioverfügbaren Mineralien und Spurenelementen, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen, Zink, helfen das Säure-Basen-Gleichgewicht positiv zu beeinflussen, fördern die Sauerstoffversorgung im Körper und liefern gesundes Futter für die Zellteilung. Wichtige Säulen für eine stabile Gesundheit.

Zwilling des roten Blutfarbstoffs

Bereits der deutsche Chemiker Richard Willstätter (Nobelpreis 1915) erkannte die strukturelle Ähnlichkeit von Chlorophyll und Hämoglobin, unserem roten Blutfarbstoff, dessen Aufgabe es ist, Sauerstoff in unserem Körper zu transportieren. Beide Moleküle sind nahezu identisch aufgebaut, nur daß Chlorophyll ein Magnesiumion in seinem Zentrum trägt,

Hämoglobin dagegen ein Eisenion. Beide werden daher auch gerne als chemische Zwillinge bezeichnet.

Schon damals bemerkte Richard Willstätter: „Chlorophyll wirkt bei anämischen Tieren ebenso schnell blutbildend wie Eisen.“ Auch heute sind viele Ernährungswissenschaftler davon überzeugt, daß Chlorophyll die Blutbildung stimuliert, die Zellatmung anregt und dem Körper hilft, hochwertiges Hämoglobin zu bilden. Chlorophyll unterstützt dadurch die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers und trägt dazu bei, daß viele Beschwerden auf nahezu magische Art und Weise verschwinden.

Chlorophyll ist ein Superstar in der Epigenetik

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf die Gene. Es ist bekannt, daß es bestimmte Faktoren gibt, mit denen Gene gezielt an- oder wieder abgeschaltet werden können. Anders als bei der Genmanipulation, wo Gene direkt manipuliert werden, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert, mit dem Effekt, daß bestimmte Gene darauf reagieren.

Hier wird u. a. nach Nährstoffen gesucht, die einen positiv regulierenden Effekt auf „gute und für Gesundheit stehende Gene“ haben. Dieser Mechanismus im Körper läßt sich gut mit den Honigbienen vergleichen: Allein das Futter bestimmt, ob eine Biene Arbeiterin oder Königin wird. Chlorophyll, insbesondere die Grassäfte, gelten in der Epigenetik als Superstar, da sie helfen, schnellstmöglich das zelluläre Milieu zu regulieren.

Wildkräuterwanderungen klären auf

Für alle auf Wiesen und Feldern geernteten Grünpflanzen gilt: sicher gehen, daß sie essbar sind. Idealerweise erst einmal jede Pflanze einzeln probieren – wie reagiert der Körper? In einem Verbund von einem Wildkräutersammelsurium läßt sich nicht mehr erkennen, welche Kräuter eventuell aktuell persönlich erst einmal links liegengelassen werden sollten. Erst ein paar Blättchen, pur zum Kennenlernen, dann in den Salat, und mit etwas Annäherung dürfen die Portionen dann gerne wesentlich größer werden.

Grün aus der eigenen Küche

MicroGreens haben schon fast den Trend der selbstgezogenen Sprossen überholt. Auf guter Pflanzenerde oder Kokosfasern lassen sich auch auf der Fensterbank super Radieschen- oder Rettichgrün, bis hin zu Brokkoligrün, Erbsen- oder Sonnenblumengrün ziehen, die frisch geerntet jedem Salat ein paar Vitamine mehr geben und auch ein erfrischend grüner Hingucker sind.

Grassaft – das grüne Lebenselixier

Die Nährstoffzusammensetzung von Getreidegrassäften, wie von Gerste oder Kamut, entspricht erstaunlicherweise genau dem, was der Körper für seine Gesundheit braucht. Der japanische Forscher Yoshihide Hagiwara hat mehr als 250 Grünpflanzen analysiert und entdeckt, daß gerade die Getreidegräser vor dem Jointing-Stadium geerntet, eine sensationelle Nährstoffdichte haben, die dem menschlichen Anforderungsprofil perfekt begegnen. Sie enthalten lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente, Vitamine und alle essentiellen Aminosäuren.

Zu diesem Zeitpunkt geerntet und verarbeitet, sind die intensiv grünen Getreidegrassäfte in ihrer Wirkung so umfassend und vielfältig, daß sie durchaus als Superstars bezeichnet werden können und dürfen. Forschungen weisen darauf hin, daß das Zusammenspiel der synergistisch wirkenden Inhaltsstoffe auf natürliche Weise hilft, das Körpermilieu zu regulieren.

Auch der Geist kommt ins Gleichgewicht

Ein weiterer wichtiger Aspekt für unser Wohlbefinden sind die Emotionen. Durch die Ernährung können wir auch unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen. Chlorophyllreiche Säfte mit ihrem Mineralienreichtum sättigen den Körper auf Zellebene und versetzen damit den Körper in einen harmonischeren Zustand.

Sind die Körpersäfte ausgeglichen, ist auch das Gemüt und der emotionale Zustand harmonisch. Wir sind sofort zu positiveren Gedanken fähig. Wir fühlen uns ruhig und schöpfen neue Hoffnung. Der Streß und die ständige innere Anspannung läßt nach. In dem Moment, in dem wir Grassäfte trinken, ändert sich der Gemütszustand, das Gefühlsleben

und auch das Denken. Ein saures Gewebe ist ständig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung im gesamten Körper, einem optimierten Fluß der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen.

Alles kommt ins Gleichgewicht

Jeder Hobbygärtner weiß, daß prächtige, starke Pflanzen nur auf einem gesunden, mineralreichen Boden wachsen können. Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt und eine gute Energieversorgung sind das A und O für die Gesundheit. Körper und Gemüt kommen in Balance. Das Streßempfinden läßt nach. Wir fühlen uns ruhig, schöpfen neue Kraft und blicken optimistischer in die Welt.

Begrünen Sie Ihre Ernährung - Sie werden von Ihrem neuen Körpergefühl begeistert sein!

Autorin:
Maria Kageaki

Weitere Informationen:
www.mariakageaki.com

GRATIS
Der große ONLINE



CHLOROPHYLL KONGRESS '26

Alles rund um das Grüne Lebenselixier

www.chlorophyllkongress.com

+ NEWSLETTER

Erfahre von Top-Experten:

- Warum Blattgrün so wertvoll für unseren Körper ist
- Leckere Ideen, Blattgrün in den Alltag zu integrieren
- Interessante Hintergrundinformationen

Mit einer Fülle an Informationen:

- Wie grüne Pflanzen das Wohlbefinden steigern
- Praktisches Anwenderwissen von Top-Experten
- Schmackhafte Rezepte und Empfehlungen
- Inspirierende Berichte über eigene Erfahrungen



Top Experten sprechen über die wundervollen Kräfte und Wirkungen der Chlorophyllreichen Pflanzen



— 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 zaubernde 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





— AYURVEDA ZENTRUM —
SCHLOSS KIRCHBERG
MASSAGEN, KUREN & YOGA

Ayurvedisches Kur-Angebot

Ayurvedic Minicure (Halbtageskur)

- 1 x Punnaghi 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)

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

460 €

- 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 Preis pro Person (6 Tage): 1.290 €
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

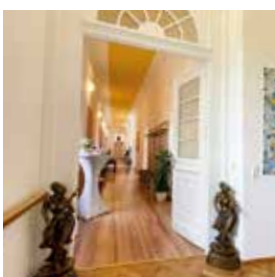
Preis pro Person:

- 10 Tage: 2.400 €
- 14 Tage: 3.300 €



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



Entsäuern – einfach und effektiv

Schon Hippokrates und Paracelsus machten uns auf die Wichtigkeit des Säure-Basen-Verhältnisses aufmerksam. Alle Lebensprozesse laufen in einem engen pH-Wert-Bereich ab. Hat das Blut einen pH-Wert von mehr oder weniger als 7,4, stirbt der Mensch. Stoffwechselvorgänge laufen leichter und besser oder überhaupt nur in einem alkalischen Milieu ab. Säuren werden vor allem im kollagenen Bindegewebe abgelagert.



Anzeichen einer Übersäuerung

Fünf Symptomenkomplexe werden hauptsächlich genannt, wenn es um das Thema Übersäuerung geht: Schmerzen, Erschöpfung/Schlaf, immer wiederkehrende Infekte sowie Haut- und Stoffwechselgeschehen. Doch auch unangenehm riechende Absonderungen, kalte Hände oder Füße, geschwollene Augenlider, Haarausfall sowie diverse andere Zeichen können auf eine Belastung hinweisen.

Die Ursachen einer Übersäuerung liegen vor allem in den Bereichen von Lebensstil, Ernährung, Streß und Körperpflegeprodukten. Schafft es der Körper nicht, ein Zuviel an Säuren zu puffern bzw. zu neutralisieren, ist er mit der Ausscheidung überfordert oder leidet er an Mineralstoffmängeln, können entsprechende Symptome entstehen.

Was machen Säuren?

Im Chemieunterricht haben wir gelernt, daß eine Säure ätzend wirkt. Diese Wirkung kann auch in unserem Körper stattfinden. Diagnosen mit der Endung -itis wie z.B. Colitis oder Arthritis beschreiben Entzündungen in bestimmten Körperregionen, welche diesen Verätzungen sehr ähnlich sind. Da jedoch jeder Mensch, je nach individuellen Voraussetzungen, anders auf Säuren reagiert, sind die Erscheinungsbilder vielfältig. Von entzündlichen „Verätzungen“ über Ausscheidungsproblematiken bishin zu Ablagerungen in verschiedenen Geweben.

Übrigens gibt es nicht nur schädliche Säuren. Manche Säuren sind sogar lebensnotwendig. Zudem ist unser menschlicher Organismus mit seinen Stoffwechselvorgängen so komplex aufgebaut, daß die eigentliche Wirkweise einer säurehaltigen Substanz erst nach Zerlegung aller Einzelteile beurteilt werden kann. Zum Verständnis das Beispiel einer Zitrone: Sie wird im Mund sauer aufgenommen, im Körper

aber basisch verwertet. Der verbleibende Säurerest wird nach den Abbauvorgängen einfach abgeatmet.

Zur Beurteilung, was nun am Ende der Verdauungskette sauer oder basisch verstoffwechselt wird, gibt es die sog. Pral-Werte. Eine entsprechende Tabelle kann im Internet eingesehen bzw. ausgedruckt werden. Die Zahlenwerte liefern nicht nur Angaben, ob ein Lebensmittel sauer oder basisch, sondern vor allem auch, wie stark säuernd es wirken kann.

Ein Blick auf unseren Säure-Basen-Haushalt

Ein Verhältnis von 20% Säuren zu 80% Basen entspricht in etwa einem ausgewogenen Gleichgewicht in unserem Körper. Die 20% Säuren sind dabei sehr wichtig. Das Wissen um gute und schlechte Säurebildner spielt hierbei auch eine entscheidende Rolle. Nicht jede Säure ist schädlich. Die Salzsäure im Magen ist lebensnotwendig. So braucht zum Beispiel unser Magen für eine gute Eiweißverdauung sowie Abwehr möglicher Krankheitserreger ein entsprechendes saures Milieu.

Eine von vielen Möglichkeiten, schnell und kostengünstig den eigenen Status zu ermitteln, bietet beispielsweise eine Urin-pH-Messung. Mit speziellen Teststreifen kann der pH-Wert des Urins gemessen werden. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich über einen Zeitraum von einer Woche zu messen. Der Urin-pH-Wert schwankt im Tagesverlauf, daher sollten täglich ca. sechs Messungen zu bestimmten Zeiten durchgeführt werden. Diese werden in ein entsprechendes Diagramm eingetragen und die Kurvenverläufe mit einer Standardkurve verglichen.

Bewährte Methoden zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts

Atmen, Trinken, Bewegen: Die einfachste wirkungsvolle Art zu entsäuern können wir durch Atmung erreichen.

Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid (eine Säure) aus. 2 x täglich bewußt 10 tiefe Atemzüge, möglichst im Stehen und bei offenem Fenster, für mindestens 4 Wochen schafft schon einen großen Teil Säuren aus dem Körper. Wasser als bestes Transportmittel im Organismus hilft, alles im Fluß zu halten und Säuren entsprechend zur Ausscheidung zu bringen. Bewegung als dritte Basismaßnahme ist ebenso wichtig. Auch Atmen ist Bewegung. Moderates regelmäßiges Ausdauertraining ist besser als Leistungssport.

Basische Ernährung: Das Ziel einer gesunden Ernährung ist ein ausgewogenes Verhältnis von ca. 80% Basen und 20% Säuren. „Zucker übersäuert“ ist mein Praxisleitsatz. Säurelastig sind insbesondere tierisches Eiweiß, Fleisch, Wurst, Milch, Käse und Süßigkeiten. Je länger die Zutatenliste, je länger das Haltbarkeitsdatum eines Produkts, desto unzuträglicher ist es meistens.

Wie weiter oben schon erwähnt, empfehle ich die Pral-Tabelle als Überblick, wie welche Lebensmittel verstoffwechselt werden. Zudem ist eine Säure-Basen-Tabelle mit einer Übersicht von guten und schlechten Säurebildnern sinnvoll. Die individuelle Situation und Konstitution gilt es bei der Ernährung auch zu beachten. Zudem spielen noch andere Faktoren eine Rolle: So kann z.B. eine basenbildende Banane säurebildend wirken, wenn diese unreif, zu schnell oder/und von der jeweiligen Person in einer gestressten Verfassung gegessen wird. Als Basenbildner sind vor allem Bitterstoffe zu empfehlen – Hildegard von Bingen sprach von der pflanzlichen „Grünkraft“.

Zitronenwasserkur: In meiner Praxis hat sich die Zitronenwasserkur als einfache, sehr effektive Maßnahme bewährt. Eine Zitrone auspressen, in ein Glas mit Wasser geben und kurweise 3 Wochen lang am Morgen trinken.

Basenbäder: Einfache, ebenso bewährte Möglichkeiten, über die Haut zu entsäuern, bieten basische Bäder. Auch Fußbäder sind gut geeignet. Ich finde es immer wieder faszinierend zu bedenken, daß in früheren Zeiten die sog. „Bader“ eine wichtige Rolle eingenommen haben. Auch Kneipp-Anwendungen (kalt/warm), Wechselduschen und Wickel haben sich bewährt.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, den Körper von sauren Stoffwechselendprodukten zu befreien: Streßmanagement, gesunder Schlaf, Schwitzen und Sauna, Massagen, Trockenbürsten, Schüßler-Salze (Nr. 9 - Natr.phos. ist das Salz zur Säureregulation) sollen als zusätzliche Beispiele dienen. Je nach individueller Ausgangslage können verschiedene Konzepte eingesetzt werden. In meiner Praxis dienen vor allem Iris- und Antlitzdiagnose zur gezielten Übersicht körperlicher Belastungszonen und zur Verlaufskontrolle.

Autorin:

Anja Lamprecht
Heilpraktikerin

Kontakt:

Lauchäcker 13, 74251 Lehensteinsfeld
07134-139850



Leicht in den Frühling - Fasten als Neubeginn



Sich endlich wieder leicht fühlen, neue Kraft tanken und tief durchatmen

- Begleitete Fastenwochen: Online & in Präsenz nach den Jahreszeiten
- Atemkurse: Stress lösen, richtig Atmen
- Energiearbeit: Bewusst spüren, Klarheit, Leichtigkeit und Lebensfreude
- Wildkräuter: Für mehr Power und Gesundheit

Entdecke meine Angebote auf
www.monjahaaster.de oder bei
Instagram @monjahaaster.

Kontakt: info@monjahaaster.de

Monja Haaster - Ganzheitliche Begleiterin:

Ich verbinde die Kraft des Fastens mit bewusster Atemarbeit, Kräuterräucherungen und energetischer Begleitung, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

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 | dr.eyok@web.de

KRIMMERS BACKSTÜB

Folgt uns auch auf facebook und instagram @Krimmers-Backstüb

BACKtradition

- Regional & Nachhaltig
- Bioland zertifiziert
- Hauseigener Natursauerteig

Krimmers Backstüb'
Hohenloher Straße 39
74547 Untermünkheim

📞 0791 8362
📠 0791 973145
✉ E-Mail schreiben

www.krimmers-backstueb.de

Weilertor 6
74523 Schwäbisch Hall
mail@kuhnarchitekten.de
www.kuhnarchitekten.com

ENTWURF
PLANUNG
BAULEITUNG

KUHN
ARCHITEKTEN
STADTPLANER



Gemmos – Essenz aus frischen Knospen

Knospen von Bäumen und Sträuchern sind Kraftnahrung und eine starke Medizin. Im Frühling, wenn die Zeit reif ist, werden die Knospen durch spezifische Pflanzenhormone aus ihrem Winterschlaf geweckt. Dann werden die in der Knospe gespeicherten Baustoffe Stärke, Fette und Eiweiße mobilisiert. Zusätzlich versorgt der Baum/Strauch die Knospen mit mineralreichen Säften, und die unglaubliche Aktivität der Zellteilung beginnt. Innerhalb sehr kurzer Zeit entwickeln sich Blätter, Blüten, Sprosse – das ist eine Meisterleistung.



In der Gemmotherapie werden immer aus frischen Knospen (Embryonalgewebe) von Bäumen und Sträuchern mit Alkohol und Glycerin Mazerate angesetzt und zur D1 potenziert. Gemmopräparate werden zur Phytotherapie gezählt.

„Gemma“ heißt lateinisch Knospe. Das Wort Knospe geht auf eine Gruppe von germanischen Wörtern zurück mit kn am Anfang. z.B. Knoten, Knopf, Knorpel, Kneten. Ihre Bedeutung hat jeweils mit zusammendrücken, zusammenballen zu tun.

Die Knospen enthalten: Enzyme, Phytoproteine, Wachstumshormone, Kohlenhydrate, sekundäre Pflanzenstoffe (ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe)

Gerade, wenn die Knospen beginnen sich zu öffnen, ist der richtige Zeitpunkt, ein paar zu sammeln und diese als Medizin anzusetzen, oder sie in einen Salat, Smoothie, Tee zu geben oder einfach in den Mund zu stecken und die Köstlichkeit zu schmecken. Zu diesem Zeitpunkt sind die Wachstums- und Lebenskräfte am höchsten in der Pflanze. Das erklärt die große Wirksamkeit.

Es ist erwiesen, daß die spezielle Zusammensetzung des hochaktiven Embryonalgewebes in den Knospen aus schützenden Proteinen und Phytohormonen eine sehr heilende Wirkung auf uns Menschen besitzt. Vor allem die sekundären Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole unterstützen die Ausleitung und Entgiftung.

Alle Knospenmazerate wirken: entzündungshemmend, stärken das Immunsystem, erweitern die Blutgefäße, daß z.B. mehr Sauerstoff ins Gewebe transportiert werden kann, aktivieren das Lymphsystem, wirken als Drainage (Entgiftung), wirken wie ein Katalysator für andere Therapien

Anwendung und Dosierung: Ein Gemmomazerat wird am einfachsten in den Mund gesprüht und eingespeichelt. So kann es von der Mundschleimhaut optimal aufgenommen

werden. Am bestens ist es, 10 Minuten Abstand zu einer Nahrungsaufnahme einzuhalten.

Ein paar wichtige Knospenpräparate:

Schwarze Johannisbeere – Ribes nigrum: Nr. 1 bei Entzündungen, antiallergisch (Symptome), unterstützt den Körper, sich an Streßsituationen anzupassen, harmonisiert Hormonproduktion in Hypophyse und Nebennieren, lindert Entzündungen aller Art, Symptome von Heuschnupfen und allergischen Reaktionen, Erkältungskrankheiten, Bronchitis, chron. Asthma, Streß, Schwäche, Ekzeme, allergische Hautreaktionen,

Heckenrose – Rosa canina (Triebknospen, nicht Blütenknospen): entzündungshemmend, antiviral, stimuliert Immunsystem, schmerzlindernd, virale Erkältungskrankheiten, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen, Arthrose, rheumatische – entzündliche Erkrankungen

Himbeere – Rubus idaeus (wirkt schnell): harmonisiert das weibliche Hormonsystem, PMS, Zyklusbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden

Linde- Tilia: beruhigend, angstlösend, Alltagsstress, Ängste, hoher Blutdruck durch Anspannung, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Neuralgien, Ideal für Kinder, die Angst beim Einschlafen haben.

Workshop: Ein Knospenmittel selbst herstellen

**Sonntag, 12. April 2026 von 10-14 Uhr –
Anmeldung erforderlich**

Autorin:

Renate Maia Pfrombeck,
Heilpraktikerin in eigener Praxis,
über 30 Jahre Kräutelerfahrung
www.naturheilpraxis-alchemilla.de
Tel. 07903-9438132

Foto:

Diana Monson



Biokochen mit Frau Koch

Frühlingskräuter-Rahm-Suppe mit gebratener Lachsforelle & Senf-Honig-Soße auf Röstbrot

- für 4-6 Personen -

80 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Petersilienwurzel, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl, 150 ml Weißwein, 1-1,2 L Gemüsebrühe, 200 g Babyspinat, 100 g geputzte Frühlingskräuter wie Bärlauch, Petersilie, Dill, Rucola, Brennesseln o.ä., 200 g Sahne, 3 EL frisch geriebener Meerrettich, 0,5 TL Senf, 2 Msp. gemahlener Bockshornklee, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Petersilienwurzel und die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Mischung aus Butter und Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Danach Kartoffeln und Petersilienwurzeln einrühren. Den Wein und 1 L Brühe angießen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse in etwa 25 Minuten weichkochen. Den Spinat und die Kräuter waschen, abtropfen lassen und beides grob zerkleinern. Den Spinat und die Kräuter zur Suppe geben und alles gründlich glatt pürieren. Die Sahne, den Meerrettich, den Senf und die Gewürze zugeben und alles nochmals glatt pürieren und die Suppe abschmecken.

30 g Senf, 40 g Honig, 1 EL frisch geriebener Meerrettich, einige Tropfen Sojasoße, 2 Brötchen, Butter & Olivenöl, 250 g Lachsforellenfilet mit Haut, Butterschmalz, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3 EL Saure Sahne oder Joghurt, etwas Kresse, 1 Handvoll Kräuter zum Garnieren

Den Senf mit dem Honig und dem Meerrettich vermischen und mit der Sojasoße würzen. Die Brötchen schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in wenig Butter mit Öl beidseitig goldbraun braten. Den Fisch mit der Hautseite zuerst im heißen Butterschmalz anbraten. Wenn der Fisch zu zwei Dritteln durchgegart ist, den Fisch wenden und bei wenig Hitze in kurzer Zeit gar ziehen lassen. Die Forelle ohne Haut mit zwei Gabeln zerteilen und auf den Broten anrichten, etwas von der Senf-Honigsoße darüber geben. Die Brote mit der Suppe servieren und die Suppe mit ein paar Joghurt-Kleksen, Kräutern und Kresse garnieren.

Tipp:

Wer keinen Fisch mag, kann die Suppe einfach mit Röstbrot und Kräuterfrischkäse servieren.



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

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



Gottes Umzug ins Ich – Gedankenaustausch mit dem Autor und HP für Psychotherapie Malte Nelles

Gott ist nicht tot, wie Nietzsche seinen „Zarathustra“ behaupten ließ. Er ist umgezogen ins menschliche Ich. Die Folge hiervon ist die psychische Überforderung des modernen Menschen, die ihren Ausdruck im drastischen Anstieg seelischen Leidens in der heutigen Zeit findet. In seinem Buch „Gottes Umzug ins Ich“ geht Malte Nelles tieferen historischen und kulturellen Gründen für die heutige Situation des Menschen nach und versucht, nicht nur eine neue Perspektive für die Psychologie zu entwickeln, sondern ebenso Inspiration für persönliche Lebensfragen zu geben.



Lieber Malte Nelles, die Grundidee Ihres Buches „Gottes Umzug ins Ich“ hat mich sehr an einen Text von C.G. Jung erinnert, der sinngemäß lautet: „Das Problem des Menschen des 19. Jahrhunderts war, daß Gott tot war. Hatten doch Aufklärung und Wissenschaft viele göttliche Mysterien entschlüsselt und dem gläubigen Menschen sein Lebensfundament geraubt. Das Problem des Menschen des 20. Jahrhunderts war in der Folge, daß der Mensch (innerlich) tot war. Und ein Mensch, der keinen tieferen Sinn im Leben sucht, tut alles, um dieses sinnlose Leben schnellstmöglich zu beenden.“ Wenn wir das 20. Jahrhundert betrachten mit zwei Weltkriegen, dem Wettrüsten, der Atombombe und anderem mehr, scheint an dieser These etwas dran zu sein. Oder wie sehen Sie das?

Malte Nelles: Grundsätzlich kann ich mit dieser These etwas anfangen. Ich möchte jedoch einen kleinen Schlenker machen. Ich beginne mein Buch ja mit der klassischen Psychotherapie. Man spricht mit Leuten, man schaut: wie geht es denen? Dann gibt es diese ganz gängige Perspektive zu

fragen, wie denn die Eltern-Kind-Beziehung war. Das reichte mir jedoch nicht.

Meine Perspektive ist, daß der Mensch nicht nur das Kind seiner Eltern, sondern auch das Kind seiner Kultur und das Kind seiner Zeit ist. Für Psychotherapeuten ist das eine sehr schwierige Perspektive, denn wo fängt man da an? Was kann man sagen über den wirkenden Geist, in dem wir leben? Darum rennen viele Psychotherapeuten wieder zurück zur Eltern-Kind-Beziehung. Denn das kann man „handlen“.

Wo wir dann bei dem von Ihnen zitierten Text wären. Jung hat sich mit der Sinnfrage befaßt, nachdem Nietzsche diese im 19. Jahrhundert zertrümmert hat. Nietzsche hat ja Philosophie mit dem Hammer betrieben, wie er selbst sagte. So wurde dieses Gefäß, das uns über viele Jahrhunderte seelisch und geistig getragen hat und das wir Gott nennen, von außen und teilweise auch von innen zerstört.

Damit stand der Mensch nackt gegenüber der Welt und nackt gegenüber seinem eigenen Leben. Wie schwer das auszuhalten ist, das sieht man an der Geschichte des 20. Jahrhunderts: Wir haben Fortschritt, Wissenschaft, Humanis-

mus und all diese tollen Werte, die wir vor uns hertragen. Andererseits haben wir die Weltkriege, haben Auschwitz, die Atombombe, etc. Es gibt also eine große Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns in unserem Selbstbild beschreiben und dem, wie wir tatsächlich handeln.

Meine Grundidee ist, daß der Mensch in diesem spirituellen, metaphysischen Auf-sich-Alleingestelltsein vollkommen überfordert ist. Und diese Überforderung sieht man im Kollektiv, zum Beispiel bei politischen Entscheidungen, aber auch beim Individuum, das nun aufgefordert ist, seine eigene Wahrheit zu suchen. Aber was ist das? In meinem Buch habe ich versucht, den modernen Menschen aus seinen kulturellen Wurzeln heraus zu denken.

Da fällt mir mein Gespräch mit dem Autor Thomas Eisinger ein, der ja ebenfalls mit einem Interview in diesem Heft vertreten ist. Wir haben uns über Ihr Buch unterhalten, und er meinte, daß es gegen diese Totalüberforderung des „gottgleichen/gottlosen“ Menschen nur drei Medikamente gäbe: Alkohol, Drogen und Selbstmord. (alle lachen) Die Illusion des Amerikanischen Traums, daß jeder ein Homo Deus ist und alles schaffen kann, jeder Milliardär oder amerikanischer Präsident werden kann, führt ja dazu, daß die, die es nicht schaffen, sich als Versager fühlen und daran zerbrechen. Dabei ist es natürlich Quatsch, daß jeder dieselben Möglichkeiten und Voraussetzungen hat.

Malte Nelles: Ich versuche, nun doch etwas Hoffnung zu stiften und einen zarten Hauch von Humanismus hineinzubringen. (lacht) Daher möchte ich einen vierten Weg aufzeigen – indem man sich ganz bescheiden dazu bekennt, ein Mensch zu sein. Anstatt sich also als das Höchste zu sehen und die Gottesposition einzunehmen, um sich dann wie Ikarus die Flügel an der Sonne zu verbrennen, könnten wir uns an den bekannten Sokratessatz erinnern: Ich weiß, daß ich nichts weiß.

Das betrifft nicht nur die großen Fragen des Lebens, sondern auch das Alltägliche wie die Erziehung unserer Kinder, wie gestalte ich meine Partnerschaft?, was ist meine Aufgabe im Leben? Etwas mehr Bescheidenheit täte uns gut. Und die Antworten auf die großen philosophischen Fragen nach dem Warum und wer die Erde dreht, bleiben weiter Gott oder den Göttern überlassen.

Zu unserem pathologischen Alleswissenwollen eine kleine Anekdote. Ein guter Bekannter ist seit Jahrzehnten mit dem Dalai Lama befreundet. Als ein gemeinsamer Freund starb, fragte er den Dalai Lama, warum gerade er gestorben sei, der doch noch so jung und gesund gewesen war. Ob vielleicht das Karma eine Rolle spiele. Und der Dalai Lama antwortete: „Frage im Leben nie Warum? – du wirst nie eine Antwort erhalten.“ Tatsächlich sind unsere Antworten zumeist Interpretationen. Und je plausibler sie erscheinen, desto eher glauben wir sie, oder?

Malte Nelles: Ich glaube, die Warum-Frage ist auch sehr menschlich. Die Warum-Frage hat uns herauskatapultiert aus dem Affen, der wir einst waren. Das heißt aber noch lange nicht, daß wir eine Antwort auf die Warum-Frage bekommen. Menschsein bedeutet: heiter mit offenen Fragen zu

leben. Das ist in der Weisheit des Ostens stark verankert. Der Zen-Buddhismus z. B. ist so unverschämt einfach, so unverschämt bescheiden. Da könnte es in einem Koan einfach heißen: Die Sonne ging auf über dem Berg, dann ging sie unter. (lacht)

Diese einfache Klarheit ist die Sphäre, in der wir die Füße auf dem Boden haben. Bei den großen Fragen verzetteln wir uns oft. Eine spirituelle Haltung zum Leben bedeutet für mich nicht, den ganzen Tag zu meditieren, sondern es bedeutet für mich die Achtung vor diesen großen Kräften, die uns vorgeordnet bleiben.

Sie haben in Ihrem Buch etwas geschrieben, das mich sehr zum Nachdenken angeregt hat. Früher haben wir Gott im Außen gesucht. Er erschien uns als brennender Busch, war für das Wetter zuständig und für unser äußeres Schicksal. Nun suchen wir ihn in unseren Krankheiten, in unseren Symptomen. Was will uns die Seele sagen? Zeigt Krankheit den Weg? Suchen wir Gott inzwischen in allen Dingen?

Malte Nelles: Von Carl Gustav Jung gibt es den fantastisch mysteriösen Satz, den er um 1929 als Kommentar zu einem Buch geschrieben hat: „Die Götter sind Krankheiten geworden.“ Die alten Griechen haben nicht von psychischen Zuständen gesprochen. Hatte ein Mensch zum Beispiel eine erotische Begierde, war klar: Aphrodite hat ihn besucht. Während man früher also höhere, immaterielle Kräfte mit einbezog, ist Krankheit heute ein Ich-Zustand.

Bei Krankheiten an Körper und Seele haben wir es ja mit Kräften zu tun, die stärker sind als wir selbst. Bei indigenen Völkern waren da immer Götter und Geister im Spiel. Heute denken wir in unserem Größenwahn, wir müssen nur die innere Ordnung wiederherstellen und der Boss sein. Dann haben wir alles im Griff. Wenn uns das nicht gelingt, wird der Homo Deus in uns quasi kastriert bzw. auf Menschenmaß zurückgestuft. Was eine heilsame Erfahrung sein kann.

Clemens Kuby, Interviewpartner im letzten Heft, sagte sinnbildlich: „Gesundheit ist keine medizinische, sondern eine philosophische Frage.“ So wie ich mich selbst sehe, so antwortet mir das Leben. Sehe ich mich als endliches Wesen in einer sinnlosen Welt, in einem Universum, das durch einen zufälligen Urknall entstanden ist, dann hat das sicher andere Folgen, als wenn ich mich eingebettet in etwas Größeres wahrnehme.

Malte Nelles: Natürlich hat Heilung auch philosophische Aspekte, wenn ich mich etwa wie bei einer Aufstellung von allen Seiten betrachte und die eigenen Theorien über das Leben überprüfe. Aber ganz am Ende – after all is said and done – ist und bleibt Heilung ein Geheimnis. Wenn wir das Göttliche in einer Heilung ernstnehmen, dann sollte man einen Schritt zurücktreten und sehr bescheiden werden, anstatt zu behaupten, man habe nun kapiert, wie alles funktioniert und den universellen Heilungscode gefunden. Wie es ja in der Esoterikszene gang und gäbe ist. (lacht)

Jakob Böhme, der deutsche Mystiker aus dem Mittelalter, hat einmal gesagt: „Alles steht im Wunder.“ Diese Achtung vor dem Wunder sollte uns dazu bringen, uns zu verneigen und Danke zu sagen.

Um noch einmal auf das Thema Gott zurückzukommen. Wir haben über Jahre die Teilnehmer von Seminaren gefragt, wie sie sich den Schöpfer vorstellen. Und jeder hatte sein individuelles Bild. Dann haben wir sie gefragt: Und wie war/ist dein (leiblicher) Vater? Und die Bilder waren fast immer identisch. Wer ohne Vater aufgewachsen war, glaubte meist an gar keinen Gott. Dominierte in der Familie die Mutter, traute man auch Gott nicht allzuviel zu. Und wer sich vor seinem Vater fürchtete, fürchtete sich auch vor Gott. Selbst so fundamentale Themen wie die Gotterkenntnis sind meist gar nicht so individuell, wie wir denken.

Malte Nelles: Ja, das Vaterthema ist sicher sehr prägend. Es gibt ja eine archetypische, aber ebenso reale historische Figur, die psychologisch für den sogenannten „Vaterkomplex“ steht, die ihr ganzes Werk mutmaßlich aus diesem Vaterkomplex heraus entwickelt hat: Jesus Christus. Wenn man den Aposteln Glauben schenkt, muß man davon ausgehen, daß Jesus ein vaterloses Kind war, und er hat den Vater, den er nicht hatte, in den Himmel projiziert. Und da das nicht nur sein eigenes Thema war, sondern kulturelles Allgemeinut, konnte sich diese weltumspannende „Wahnsinnsreligion“ (lacht) daraus entwickeln. Was natürlich sinnbildlich gemeint ist.

Wenn man zurückblickt, waren die griechischen Götter noch sehr menschlich. Und die Halbgötter hatten im Grunde dieselben Probleme wie die Menschen auch. Mit dem Christentum wurde das Menschliche nun ins Übermenschliche erhoben, in ganz weite Ferne. Unerreichbar sozusagen. Das hat natürlich etwas mit den Menschen gemacht. Ein Resultat hiervon ist die Schaffung dieser übermenschlichen technologischen Welt, in der wir heute leben.

Wo wir beim Thema Religion wären. Es wird ja gesagt, daß man die Religion dazu benötigt, Menschen dazu zu bringen, freiwillig gegen ihre eigenen Interessen zu handeln. Darum habe sich Adel und Politik über Jahrhunderte mit der Kirche verbündet. Reinhard Mey hat das in seinem Lied „Sei wachsam“ so ausgedrückt: „Der Minister nimmt flüsternd den Bischof beim Arm: Halt du sie dumm, ich halt sie arm.“

Sie sagten, die Religion der Griechen war sehr menschlich, die Religion der Römer hingegen war äußerst pragmatisch. Ein Wirtschaftshistoriker hat mir einmal Folgendes erzählt: Als die römische Elite das Potential des gerade entstehenden Christentums erkannte, nämlich den Menschen nichts Irdisches geben zu müssen – das Heil wartet ja erst im Jenseits –, aber alles von ihnen verlangen zu können über Regeln, Gebote, Schuld- und Schamgefühle, Ablasshandel, etc., hat man begeistert beschlossen, das Christentum zur Staatsreligion zu machen.

Als Folge entstanden die drei erfolgreichsten Wirtschaftsmodelle der Welt: Die katholische Kirche, das Bankensystem und die Mafia. Und diese drei Institutionen arbeiten seit vielen Jahrhunderten eng zusammen. Während die Mafia Angst verbreitet, beschämt die Kirche. Wo die Banken Kredite vergeben, vergibt die Kirche das Credo. Die einen haben ihre Gläubiger und die anderen ihre Gläubigen. Was bei der Mafia der Pate ist, ist in der Kirche der Papst. Daß die Vatikanbank das Mafiageld wäscht, ist hinlänglich bekannt und nur eine von vielen erfolgreichen Kooperationen. Wie klingt das für Sie?

Malte Nelles: Ich versuche zuerst einmal eine Differenzierung. Es gibt zwei Ebenen, die man benennen muß. Das eine ist die weltliche Ebene, die Sie beschrieben haben. Wer über die Interpretation der Götter oder des Gottes entscheiden darf, hat alle Macht. Und zwar nicht nur die Macht militärisch und wirtschaftlich, sondern die Macht über die Seelen. Die Römer waren sehr gut darin, denn ihre Religion war die Macht. Macht und Hedonismus.

Das ist die eine Ebene. Aber das ist nicht die Quelle von Religion selbst. Wenn sie die ganzen alten Kulturen anschauen – von den Aborigines in Australien über afrikanische oder südamerikanische Ureinwohner etc. – Kulturen, die keine Möglichkeit hatten, sich auszutauschen: es gab überall Götter. Teilweise sogar in sehr ähnlicher Form. Auch das Ritual des Opfern gab es überall. Nach oben zu blicken und sich nach „Religio“, also nach Anbindung zu sehnen, ist etwas zutiefst Menschliches.

Wenn man diese dem Menschen innewohnende Neigung einmal durchblickt hat, dann kommt natürlich das Weltliche hinein, daß man damit alles kontrollieren kann: das Geld, die Gefolgschaft, die Sexualität. Wenn man aber die Wurzeln des Christentums betrachtet, da muß man sich schon fragen, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, daß zweitausend Jahre später das Wirken eines wilden Wanderpredigers aus Palästina noch einen solchen Einfluß auf uns hat und eine solche Faszination ausübt. So etwas hätte kein römischer Despot ersinnen können.

Ich würde sagen, daß mit dem Christentum der Weltgeist ein vollkommen neues Projekt in seiner Evolution gestartet hat. Herrscher haben Jesus' Botschaft weltlich benutzt und manipuliert, aber die Quelle des Christentums ist religiös, eine bombastische Epiphanie, die bis heute in die Welt und Seelen ausstrahlt.

Das haben Sie sehr schön ausgedrückt. Noch ein schöner Satz von Ihnen: Wir suchen das Absolute in einer Zeit, in der alles relativ geworden ist. Genau so erlebe ich oft meine Seminare, vor allem bei deutschen Teilnehmern. Man sucht die „endgültige Erlösung“, den finalen Moment, nach dem alles gut ist. Das Happy End. Doch was geschieht am Morgen nach der Erlösung? Das Leben geht weiter...

Malte Nelles: Das sehe ich ganz ähnlich. Vor allem das Familienstellen hat diese Sehnsucht sehr befeuert. Und damit in vielerlei Hinsicht etwas in Aussicht gestellt, was es nicht halten kann. Im Hegelschen Sinne ist das „aufgehobenes Christentum“. Weil ich nicht mehr an die Erlösung im Himmel glaube, denke ich: wenn ich den Boden vor meinen Eltern küsse, bin ich alle Sorgen los.

In meinem Buch befasse ich mich mit den kulturellen seelischen Triebkräften, die unser Handeln bestimmen und die wir uns nicht ausgesucht haben. Unsere Konflikte also rein auf die Eltern-Kind-Beziehung zu reduzieren, genügt mir nicht. Denn teilweise sind unsere Muster religiöser Natur. Was mich wirklich interessiert, sind die tieferen Ursprünge unseres Seelenlebens. Und um das zu verstehen, kommt man nicht um die Gott-Frage herum.

Wenn wir uns in der Gesellschaft umschauen, scheint es immer mehr Menschen zu geben, die sich mit den Sinnfragen beschäftigen. Die Frage ist nur: wie? Sie sind ja in einer Bhag-

wan-Familie aufgewachsen. Für Sie ist der Spiritualitätshype der Gegenwart also nichts Neues. Sie drückten es sogar ziemlich drastisch aus: „Die Spiritualität von heute ist ein narzißtisches, vulgäres Feiern des eigenen Ichs.“ Es wimmelt geradezu von Gurus. Und wer nicht bei drei auf dem Baum ist, bietet irgendeine Form von spirituellem Coaching an. Dazu erscheinen 50.000 unverzichtbare Ratgeber jedes Jahr. Wohin geht die Reise für uns Menschen? Und wie können wir Gott wieder in die Unendlichkeit entlassen?

Malte Nelles: Es gibt nichts EGO-istischeres, als das eigene Ego überwinden zu wollen. Diese Idee, das eigene Ego überwinden zu wollen, ist komplett egozentrisch – du schaust nur noch auf dich. Auch die Idee, Erleuchtung zu finden, ist völlig vermessen. Das hat Menschen dazu gebracht, ihre Kinder zu verlassen oder ihre Eltern nicht mehr zu besuchen, um im Ashram Erleuchtung zu finden. Viele dieser Menschen haben aber dann einen anderen Meister hierfür gefunden: Bert Hellinger.

In der 70er- und 80er-Jahren haben Erwachsene ihre Eltern in körpertherapeutischen Encounter-Gruppen imaginär mit dem Teppichklopper verprügelt. Und dann durften sie zu Hellinger gehen und den Boden küssen vor den Füßen der Eltern.

Für die Buddhisten ist das spirituelle Ziel, Nichts zu werden. Im Westen möchte man Etwas werden, weil man glaubt, noch nichts zu sein. Man hat das christliche Gedankengut auf die fernöstliche Spiritualität übertragen und glaubt nun: Wer sich am meisten anstrengt, bekommt einen Heiligenschein. Das ist so was von albern und narzißtisch. Was die Leute überwinden wollen, ihr Ego, entwickeln sie in einer völlig pathologisierten Form, indem sie permanent um sich selbst kreisen.

Zu Ihrer Frage, wie wir Gott wieder aus uns selbst in die Unendlichkeit entlassen können. Praktisch ist meine Antwort ganz einfach: Indem wir uns zu unserem Menschsein und damit unserer existentiellen Fehlbarkeit bekennen. Im 21. Jahrhundert wird diese Frage die vielleicht Wichtigste werden: Was ist ein Mensch? Gerade mit der Künstlichen Intelligenz, die jetzt schon in vielem besser ist als wir, die jetzt schon bessere Bücher schreibt als 99 % der Menschen, wird diese Frage immer lauter. Und da spielt die Religion mit hinein, denn diese Frage kann man nicht empirisch beantworten – sie braucht ein Bekenntnis.

Lieber Malte Nelles, herzlichen Dank das freudvolle Gespräch, das wir noch stundenlang weiterführen könnten. Der Inhalt Ihres Buches ist etwas zu kurz gekommen. Aber dafür haben Sie es ja geschrieben – damit die Menschen es lesen.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.nellesinstitut.de

zachersmühle

gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking



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

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

KOSMETIKERIN · FRISURMEISTERIN

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

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



Reber Brunnenbau

- 💧 Bewässerungsbrunnen
- 💧 Gartenbrunnen
- 💧 Pumpanlagen
- 💧 Pegelbohrungen



Ihr erfahrener
Spezialist im
Brunnenbau

📍 Erlachstraße 39 · 74223 Flein ☎ 07131/571001
🌐 www.reber-brunnenbau.de ✉ info@reber-brunnenbau.de

...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
www.bio-obsthof-graessle.de



Wie „smart“ denn noch? – Die digitale Falle!

Wenn die Technik nicht mehr uns dient, sondern wir ihr, ist es Zeit, sich mit Themen wie Medienkompetenz, digitale Entgiftung (neudeutsch „Detox“) und leider auch dem Transhumanismus auseinanderzusetzen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern einer möglichst ganzheitlichen Betrachtung des Verhältnisses von Menschen zur Maschine.



Der Ist-Zustand

Als der Kalifornische Computer-Hersteller Apple – ausgerechnet im Jahre 1984 – seinen Siegeszug mit dem Macintosh Computer angetreten hat, konnte man sich bei all dem Kult, den das damals noch regenbogenfarbene Logo in Form eines angebissenen Apfels ausgelöst hat, kaum vorstellen, welche Bedeutung diesem Unternehmen noch zuteilwerden würde. In den 1990er Jahren wurde Apple von einigen Analysten sogar totgesagt, um dann wie der Phönix aus der Asche und einem ziemlich knuddelig gestalteten Gerät namens „iMac“ die Herzen vieler Anwender zu erobern.

Dieser leicht eiereckig verformte „Bildschirm-Computer“ war der krasse Gegenentwurf zu den herkömmlich beigen und rechteckigen Kisten, die verschämt unter den Schreibtischen mit ihren lauten Lüftern den Bürostaub angezogen haben. Der „Mac“ dagegen war schick und viele Jahre überwiegend in kreativen Bereichen anzutreffen. Meist waren es Journalisten, Grafiker oder Musiker, die bereit waren, tiefer als „Otto-Normalanwender“ in die Tasche zu greifen, um in den Genuß eines einfach zu bedienenden und wartungsarmen Computersystems zu kommen.

Bedeutsam wurde aber eher nicht die „Evolution der Büromaschinen“ an sich, sondern wie sich unser Umgang damit verändert hat. Der typische „Mac-Anwender“ hatte meist ein fast schon liebevolles Verhältnis zu seinem Werkzeug. Die Frage, welches Betriebssystem besser sei, artete nicht selten in Glaubenskriege aus. Spätestens mit den bunten „iMacs“ und vielen weiteren Modellen in allen Preislagen und Leistungsklassen, begann der unaufhaltsame Aufstieg „smarter“ Technologien im Büro und zuhause. Der PC hatte begonnen, sich uns und unseren Bedürfnissen anzu-

passen, die Bedienung der bunten Benutzeroberflächen fing an, regelrecht Spaß zu machen.

Auch andere Hersteller haben sich zunehmend Haptik und Design ihrer langweilig aussehenden Computer, Faxgeräte und Telefone gewidmet. Beim iMac, mit dessen Konzept Apple einen Volltreffer gelandet hatte, sollte es nicht bleiben. Es folgten der „iPod“ (ein Abspielgerät für digitale Musik) und dann, im Jahre 2010, der Höhepunkt und Meilenstein in der Karriere des charismatischen Apple-Mitbegründers Steve Jobs (in dessen Biographie wir lesen können, daß er seinen Kindern angeblich den Umgang mit Smartphones verboten hat): das iPhone!

Hype um ein ... Telefon!

Können Sie sich vorstellen, vor einem Ladengeschäft mitten in einer Großstadt wie New York oder Frankfurt bei Wind und Wetter zu campieren, nur um zu den ersten Käufern eines neuen Telefons zu gehören? Und um es dann mit Freudentränen im Gesicht auszupacken und Ihren Freunden vom Duft(!) und dem Design dieser Wohlstandstrophäe vorzuschwärmen? Das klingt nicht nur in Ihren Ohren völlig abwegig und zeigt, wie stark die emotionale Bindung zwischen Konsumenten und Produkt werden kann. Man fragt sich, ob das „i“ nun für „intelligent“ steht – oder für „idiotisch“.

Vielleicht haben Sie ja Lust, sich die Präsentation des allerersten iPhones – und damit des ersten ernstzunehmenden Smartphones – einmal anzusehen. Einfach auf Youtube nach „iPhone 2007 presentation“ suchen. Solche Begeisterungstürme ernten normalerweise nur zwielichtige Gurus, die gerade ihr Publikum erleuchten.

Das Smartphone (inzwischen ganz gleich, von welchem Hersteller es kommt) erleuchtet uns nicht, aber es leuchtet uns an. Ständig. Wir sind uns bewußt, daß dieses rechteckige Gerät inzwischen unsere wichtigste Schnittstelle zum Rest der Welt ist. Früher waren es unsere Augen und Ohren, heute ist es der „Touchscreen“ und die Internetverbindung. Wissen kann problemlos ausgelagert werden, Intuition wird nicht mehr gebraucht, die KI liefert Antworten auf Fragen, von denen wir noch nicht wußten, daß wir sie haben.

Welche Musik soll ich hören? Was soll ich kochen und wie? Wer ist mit mir befreundet, wer wäre es gerne? Wie ist das Wetter? Wie stehen die Aktien? Der Blick nach draußen, das Bauchgefühl und Gespräche ... nicht nötig, denn all das kann heute ein Smartphone ersetzen. Wer kennt noch die Telefonnummern seiner Freunde und Verwandten auswendig? Viele Menschen wissen nicht mal mehr ihre eigene. Für alles ist das Smartphone und „die Cloud“ zuständig, wir brauchen nur bequem darauf zuzugreifen – und gehen das Gerät oder der Zugriff darauf verloren, bricht der Angstschweiß aus.

„Das betrifft mich nicht“, sagen Sie? Dann gehören Sie zu denjenigen, die über genügend Medienkompetenz verfügen. Und wenn Sie solch ein reflektiertes Verhältnis zur Technik haben, fragen Sie sich trotzdem einmal, welche Konsequenzen der plötzliche Verlust Ihres Smartphones hätte. Das finden Sie auch ganz einfach heraus, indem Sie es ab jetzt (ja, genau jetzt in dieser Sekunde!) einfach mal für die nächsten 48 Stunden konsequent ausgeschaltet lassen. Wer dieses Experiment wirklich zum ersten Mal macht, möge sich gerne beim Autor melden und davon berichten.

Verschmelzung von Mensch und KI

Es scheint, als ob die meisten Menschen inzwischen lieber ihr Smartphone anfassen als sich selbst oder ihren Partner/ihre Partnerin. Es geht also um Berührung. Beobachten Sie doch mal die Menschen in einem Café: offensichtlich gibt der Besitzer eines Smartphones einem Drang nach, es regelmäßig anfassen zu wollen. Es genießt oft mehr Aufmerksamkeit als der Mensch, der gegenüber sitzt und ebenfalls fleißig seinen Touchscreen bedient.

Wir alle wissen, daß eine Berührung durch nichts zu ersetzen ist. Sie wissen sicher von dem Experiment, bei dem Neugeborenen jede körperliche Zuwendung entzogen wurde, man ihnen aber ausreichend Nahrung gab. Es mußte abgebrochen werden, weil die Kinder starben. Und irgendetwas in uns scheint zu sterben, wenn wir längere Zeit nicht auf einem Bildschirm herumtippen oder wenigstens dort hineinglotzen.

Nun bin ich kein Psychologe, sondern schaue einfach nur hin und ziehe Schlüsse daraus. Und je mehr man diese Beobachtungen hinterfragt, entsteht der Eindruck, daß nicht das Smartphone an sich, sondern vielmehr dem berührungsempfindlichen Bildschirm eine besonders kritische Betrachtung zukommen sollte. Dem Bauteil, das Knöpfe, Tasten und Schalter simuliert und virtualisiert. Aber nicht nur das. In Verbindung mit zahlreichen Sensoren (z.B. um Neigung und Beschleunigung festzustellen) wird es zu einer Art zusätzlichem Körperteil.

Experten gehen davon aus, daß das Smartphone, wie wir es kennen, nur eine Zwischenlösung darstellt; der eigentliche Durchbruch sei es, wenn unser Gehirn in wenigen Jahren direkt mit dem Internet verbunden werden kann. Und so altmodisch, wie heute ein altes Tastenhandy auf uns wirkt, wird es einmal das Smartphone sein. Denn warum sollte man bei Kommunikations- oder Informationsbedarf ein klobiges Gerät mit den Abmessungen einer Tafel Schokolade umständlich herauskramen und in die Hand nehmen müssen, wenn man einfach nur daran zu denken braucht, um verschiedenste Lebens- und Umgebungsparameter in einem virtuellen, holographischen Bildschirm direkt vor den Augen angezeigt zu bekommen? Wozu eine teure Kamera, wenn wir uns doch einfach nur das gerade Gesehene „in die Cloud zu wünschen brauchen“?

Aber gehen wir wieder ein paar Schritte zurück, ins Hier und Jetzt. Denn der nahezu untrennbaren Verbindung von Mensch und Maschine dient, wie gesagt, heute schon und immer noch der Touchscreen – gemeinsam mit der freundlichen Sprachassistentin. Krücken, wenn Sie mich fragen. Und diese „Alltagsprothesen“ schreien förmlich danach, daß man sich ihnen endlich entledigen kann. Ein gefährlicher Ruf nach noch mehr Technik-Abhängigkeit und Massenüberwachung.

Ist das Kind bereits in den Brunnen gefallen?

Hätte man Sie vor 15 Jahren gefragt, ob Sie einer Technologie zustimmen, die darauf abzielt, Ihr Bewußtsein in eine künstliche Intelligenz einzuspeisen – wie hätten Sie reagiert? Und was hätten Sie jemandem gesagt, der Ihnen prophezeit hätte, daß Sie irgendwann ihre geheimsten Wünsche und privatesten Probleme freiwillig einem Algorithmus überlassen, von dem Sie absolut keine Ahnung haben, wie er funktioniert und wer oder was Zugriff darauf hat?

Das Kind ist tatsächlich in den Brunnen gefallen, aber noch vernügt es sich dort. Munter wird gepostet und gespielt, die Cloud wächst und wächst, der Flatrate sei Dank. Selbst die profansten Informationen über uns landen dort und schärfen das Bild, das sich die KI permanent und immer detaillierter von uns macht. Die Vorstellung, daß in diesem Moment digitale Kopien von uns entstehen, macht mir Angst. Nicht nur, weil Filme wie „Die Körperfresser kommen!“ (unvergessen: Donald Sutherland) mich in den 1970er Jahren nachhaltig gegruselt haben. Sondern weil „das Original“, also der Mensch, mit der Zeit obsolet wird. Und je offener man sich dieser Entwicklung hingibt, desto schneller ertrinkt das Kind im Brunnen. Ich finde, wir sollten es retten. Aber wie?

Digitale Askese?

Nein, wir können uns den Datenkraken weitgehend entziehen, ohne auf moderne und vor allem nützliche Technik zu verzichten. Es sind nur ein paar essentielle Fragen nötig: Nutzt es mir, oder werde ich benutzt? Ist das Preis-Leistungs-Verhältnis für eine Google-Suche (Bewußtseinsenergie und intime Details im Austausch gegen Informationen) in Ordnung? Und für welche Suchmaschine entscheide ich mich überhaupt und warum?

Wer oder was vereinnahmt gerade wen oder was? Ist ein Blick ins Gesicht meines Gegenübers nicht wertvoller als der

in einen Bildschirm? Oder einfacher: ist ein altmodisches Telefonat nicht schöner als das Hin- und Herschicken einiger oberflächlicher Kurznachrichten? Wenn wir bewußter mit diesen Technologien umgehen und uns ab und zu damit beschäftigen, welche Interessen die Konzerne verfolgen, denen wir uns täglich anvertrauen, beantworten sich diese Fragen von selbst.

Letztendlich hat unser aller Tag nur 24 Stunden. Wir allein entscheiden, wem oder was wir diese Zeit widmen. Eine immer noch schnellere Internetverbindung und ein immer „besseres“ i- oder sonstiges Phone schenkt uns keine zusätzliche Zeit, meist raubt sie uns diese. Denn die vielen Informationen und Unterhaltungsprogramme, die wir uns jederzeit und in immer schnelleren Geschwindigkeiten herunterladen, wollen konsumiert und verarbeitet werden. Das meiste, was wir über unsere Bildschirme wischen, frißt sich unverarbeitet tief in unsere Seele hinein. Bewußtsein und Lebenszeit gegen audiovisuelle Reize und Informationen, ein fragwürdiges Tauschgeschäft – vielleicht sogar der Pakt mit dem Teufel.

Bevor Sie also das nächste Mal eine Suchmaschine bemühen, weil Sie vergessen haben, wie der Film neulich hieß – rufen Sie doch lieber den Freund an, der Ihnen damals diesen Film empfohlen hat oder jemanden anderen, von dem Sie denken, daß er Bescheid weiß. Können Sie sich vorstellen, wie überrascht derjenige ist, wenn Sie ihm verraten, daß Sie die Antwort eines Mitmenschen der einer Suchmaschine vorziehen möchten und nebenbei einfach mal „Hallo“ sagen wollten?

Wer sich mehr echte Begegnungen wünscht, verzichtet dafür wahrscheinlich gerne auf die ein oder andere Kurznach-

richt. Eine digitale Entgiftung tut unserer Seele gut und hilft, sich mehr auf Wesentliches zu konzentrieren. Nutzen Sie ruhig Ihr Smartphone, aber tun Sie das in dem Bewußtsein, daß weder Sie so wichtig sind wie Sie denken, noch die auf dem Gerät dargestellten Inhalte. Und daß es egal ist, ob Sie in dieser Sekunde erfahren, daß die „Georgia Guidestones“ beseitigt wurden, oder es Ihnen in ein paar Tagen sowieso irgendjemand erzählt.

Der erste und einfachste Schritt (als Alternative zum weiter oben vorgeschlagenen und sofortigen „kalten Entzug“ vom Smartphones für zwei volle Tage) zur Touchscreen-Entwöhnung wäre folgender: Richten Sie sich konkrete Zeitfenster für Chats und den Zugriff auf bestimmte Dienste ein. Nicht jede freie Minute, die man hat, muß gefüllt werden. Sich im Café aufmerksam umzuschauen oder ein paar Sätze mit seinen Mitmenschen über das Wetter zu wechseln, während man auf seine Bestellung wartet, ist meistens erbauender als das Befummeln der allerneuesten Schreckensmeldungen. In jedem Fall lohnt es sich, einen genauen Blick auf die vielen Einstellungs-Optionen für Privatsphäre, Datenschutz und Benachrichtigungen zu werfen und diese so anzupassen, daß das Gerät Ihr Werkzeug ist – und nicht umgekehrt.

Fazit

Das Geschäftsmodell der Smartphone-Hersteller ist offensichtlich: wir sollen diese Geräte oft, intensiv und möglichst online nutzen. Dabei wird unser „Nutzungsverhalten“ (was auch immer das beinhaltet) genauestens protokolliert – selbstverständlich „zur Produktverbesserung“. Vielleicht ist es an der Zeit, die Sache einmal umzudrehen und zu überprüfen, wer oder was hier eigentlich das Produkt ist und wer der Anwender.

An dem Punkt, wo die Technik nicht mehr dem Menschen dient, sondern umgekehrt, wird Transhumanismus greifbar. Die Verschmelzung von Mensch und Maschine ist bereits Realität und keine wirre Zukunftsvision mehr von denen, die ständig die Welt neu ordnen wollen. Der Touchscreen wurde in den letzten Jahren mehr und mehr zum Haifischbecken. Die vielen bunten Apps saugen unaufhörlich die Lebensgeister in sich hinein und wandeln sie in veritable Datenströme um. Inzwischen reichen die Verwirrspiele, Manipulationen und Spaltungsversuche bis tief in die alternativen Medien hinein. Der Algorithmus weiß exakt, welche Trigger es braucht um das Prinzip „Teile und Herrsche“ auch dort auszuüben.

Und die „Aufgewachten“ werden in eine Art künstliches Koma namens „Q“, „5D“ oder gerne auch „Goldenes Zeitalter“ versetzt, damit sie bloß keinen Widerstand gegen den sich etablierenden Faschismus leisten. Bitte nicht falsch verstehen: wir alle wissen, daß mit Hilfe der vielen sozialen Medien sehr viele Menschen zueinandergefunden haben. Inzwischen ist aber möglicherweise der Punkt erreicht, an dem wir das digitale Nirwana allmählich wieder ein Stück weit verlassen dürfen, weil es uns mehr als ausreichend gedient hat. Zugunsten echter, fühlbarer Menschlichkeit und wahrhaftigen Begegnungen.

Autor:
Pedro Kraft



Kalk-Laden & Kalk-Schule Kenter GbR

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

**Deutschlands
einziger
Kalkladen**

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

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

2026 – Schicksalsjahr für die Bargeldrettung – Helfen Sie mit!

Manchmal kippt ein politisches Thema plötzlich ins Persönliche und zeigt, wie brisant es wirklich ist. Während es derzeit viele hoffnungsvolle Entwicklungen für eine europaweite gesetzliche Verankerung des Bargeldes gibt, wurde ich selbst tief getroffen: Ende Januar kündigte die Fyrt-Bank überraschend mein Spendenkonto – ohne Vorwarnung oder Begründung.



Plötzlich war der Kampf für den Erhalt des Bargeldes nicht mehr nur politisch, sondern sehr persönlich. Besonders auffällig war der Zeitpunkt: Kurz zuvor hatte DIE ZEIT einen Artikel veröffentlicht, mit dem ich und die Bargeldpetition www.bargelderhalt.eu in ein schlechtes Licht gerückt wurden. Vielleicht war ich naiv, einem so großen Medium ein Interview zu geben. Mehrere Menschen hatten mich davor gewarnt. Doch ich sagte zu – denn wenn Bargeld europaweit geschützt werden soll, muß dieses Thema in die großen Medien. Es betrifft uns alle, nicht nur eine kleine Gruppe.

Die Interview-Anfrage kam am 28. Juli 2025. Über fünf Monate standen wir in engem Kontakt: rund 40 E-Mails, mehrere Telefonate und ein persönliches Treffen am Bodensee am 23. September. Ich erklärte Hintergründe, lieferte Fachinformationen und sprach über die gesellschaftliche Bedeutung von Bargeld – offen, kooperativ, in der Hoffnung auf eine sachliche Darstellung. Doch das Ergebnis war ernüchternd. Der Artikel wirkte eher wie ein Thriller:

„Rechtspopulisten kapern das Thema, und selbst eine altehrwürdige Institution wie die Bundesbank gerät zwischen die Fronten. (-) Bargeldverfechter finden, am 50-Euro-Schein

hänge unsere Freiheit. Und finden Zuspätsprung. Besonders von rechts. (-) In solchen Momenten klingt er [Stützle] wie einst die Kritiker der Coronamaßnahmen, die andere als ‚Schlafschafe‘ bezeichneten – unfähig, das Unheil zu erkennen, das gerade auf die Gesellschaft zurollt.“

Zentrale Fakten wurden ausgeblendet, das Thema einseitig zugespitzt, journalistische Standards verletzt. Der Artikel zeigt beispielhaft, wie die etablierte Presse arbeiten kann – und bietet damit Gelegenheit, daraus zu lernen. Deshalb habe ich eine ausführliche Video-Gegendarstellung erstellt, die Sie unter folgendem Link finden: <http://bargelderhalt.info/zeit>. Daß nur drei Wochen später mein Konto gekündigt wurde, unterstreicht die Brisanz des Themas auf unerwartete Weise.

Und doch gibt es Entwicklungen, die Mut machen:

Unter Federführung des Bundesverbands der Verbraucherzentralen wurde der Appell „Bargeld muß bleiben“ veröffentlicht. Sozialverbände wie Caritas, Diakonie und VdK haben sich angeschlossen, um die Bundesregierung aufzufordern, Bargeld gesetzlich zu schützen. Das sind Organisationen, denen wir in den Monaten zuvor Fach-

informationen zum Bargelderhalt zur Verfügung stellten. Diese Grundlagenarbeit zeigt jetzt Wirkung, und die Sozialverbände sind aktiv geworden.

Auch politisch bewegt sich etwas: Am 19. Dezember 2025 legte der EU-Ministerrat einen Gesetzesentwurf vor. Bargeld soll künftig im Handel zwingend angenommen werden. Geschäfte dürften Barzahler nicht mehr länger abweisen. Daß dieses Thema nun auf der europäischen Bühne angekommen ist, zeigt, daß unser Einsatz Wirkung erzielt.

Auch wenn für mich persönlich der Einsatz für das Bargeld immer brisanter und „gefährlicher“ wird, zeigt es, daß wir kurz vor der Entscheidung stehen. Ansonsten würden sich die Dinge nicht so aufwiegeln. Und das kann man sehr wohl als gutes Zeichen bewerten. Der Kampf um die gesetzliche Verankerung des Bargeldes befindet sich gerade in einer entscheidenden Phase. Nach dem offiziellen Plan sollen die Verordnungsvorschläge zum E-Euro und zum Bargeld, die derzeit im Währungsausschuß des Europäischen Parlaments überarbeitet werden, im Mai 2026 im Plenum abgestimmt werden. Helfen Sie mit, den Druck auf die Politik zu erhöhen, und setzen Sie ein Zeichen für das Bargeld – unterzeichnen Sie jetzt meine Bargeld-Petition unter www.bargelderhalt.eu.

Autor:
Hansjörg Stützle

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



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

Zwischen Zahlen, Verantwortung und Herz – Unternehmensnachfolge neu gedacht

1979 war ein Jahr des Umbruchs. Wir zogen auf einen Bauernhof. Er wurde unser Zuhause und unser Betrieb. Die kinderlose Cousine meiner Mutter hatte ihn gemeinsam mit ihrem Mann über viele Jahre bewirtschaftet. Kurz zuvor war er verstorben. Gleichzeitig kamen ihr Vater und ihr Onkel zu uns. Beide waren über 80 Jahre alt. Auf einmal saßen wir nicht mehr zu fünft am Tisch, sondern zu acht. Damals war ich 6 Jahre alt...



Es wurde investiert. Ein neuer Viehstall gebaut, neue Arbeitsfelder erschlossen. Die drei Altenteiler halfen im Betriebsalltag mit. Wirtschaftlich war der Hof stabil. Menschlich jedoch entstand Reibung.

Wir Kinder spürten sie deutlich, ohne sie benennen zu können. Es war ein stilles Dreieck aus Nähe, Loyalität und Macht: meine Mutter, mein Vater und die ehemalige Besitzerin. Ausgespielte Rollen, offene Konflikte und vieles, was unausgesprochen im Raum blieb, begleitete unseren Alltag.

Viele Jahre später – bei einer erneuten Unternehmensnachfolge in unserer Familie – wurde mir klar, warum ein altes chinesisches Sprichwort sagt: Die erste Generation baut auf, die zweite erhält, die dritte wirtschaftet es herunter. Nicht aus Unvermögen. Sondern weil ungelöste emotionale Themen über Generationen weiterwirken. Wie viele Betriebe haben ein ähnliches Problem und leiden still?

Wenn Nachfolge zur Zerreißprobe wird

Unternehmensnachfolge kann sehr unangenehm werden. Es kann Familien entzweien, Beziehungen zerstören und

Menschen an ihre inneren Grenzen bringen. Der Erwartungsdruck aus dem Umfeld wird oft unterschätzt. Das ist „nur“ der Blick von außen. Im Inneren steckt oft ein komplexes Geflecht aus Gefühlen, Erwartungen und unbewußten Mustern, die von den Beteiligten selbst oft gar nicht oder nur verzerrt wahrgenommen werden.

Betrachten wir zunächst die Übergeberseite. Ein Unternehmer hat einen Betrieb über 20-30 oder gar 40 Jahre selbstverantwortlich geführt, und der Verstand sagt „Ja, es ist Zeit zu übergeben“. Zum einen, damit der Betrieb weiterbesteht, als „Vermächtnis“. Zum anderen ist es ein „Geschenk“ an die nächste Generation. Einen wirtschaftlichen und stabilen Betrieb zu übernehmen, kann meist erst schätzen, wer die Erfahrung hat, wieviel Kraft und Zeit es kostet, ein Geschäft zu gründen. Ich spreche nicht nur von der Landwirtschaft, auch von Handwerksbetrieben bishin zu kleinen und mittelständischen Firmen. Aber auch die „großen“ Konzerne hatten ihre Gründungsphase. Was dazu gehört ist Leidenschaft!

Ohne Leidenschaft wird es schwer, ein Unternehmen über Jahre zu führen. Ich spreche nicht allein von den wirtschaftlichen Entscheidungen, vielmehr von den menschlichen Komponenten. Wenn ich als Chef nicht die Fähigkeit habe, meine Mitarbeiter zu motivieren, sie indirekt zu fördern und sie damit zu selbstständigen und fähigen Mitarbeitern zu führen, kann es wirtschaftlich noch so gut beschieden sein. Die Zufriedenheit und Loyalität zum Unternehmen leidet darunter.

Als Unternehmer ist man ein Player auf vielen Ebenen. Man ist Chef, Vorgesetzter, Ehepartner, Elternteil, Sohn oder Tochter und vielleicht noch Vorstand eines Vereins oder anderen Aktivitäten. Round about 80 % der Zeit nimmt der Betrieb ein. Denn es ist meist kein „9-to-5-Job“.

Nun geht es ans Übergeben.

Stell dir vor, du gibst 80 % deines Lebensinhalts ab, den du mit Herzblut ausgeführt hast. Wer bist du dann noch? Ein Häufchen Elend von 20 %. Ohne sinnvolle Aufgabe und einen Platz im Leben. Wer sich nicht frühzeitig Gedanken macht, wie er seine Zeit nach der Übergabe investiert, steht vor einer inneren Leere. Diese Leere wirft Fragen auf wie: Wer bin ich denn noch ohne mein Unternehmen? Was ist das plötzlich für eine Leere in mir? Was hat das Leben noch für einen Sinn? Vielleicht führe ich den Betrieb doch noch ein bisschen weiter oder arbeite aktiv mit? Das führt zu weiteren Differenzen. Der Verstand sagt Ja zur Übergabe, das Herz sagt Nein.

Bleiben wir bei dem Bild, daß das Unternehmen ein Geschenk ist. Wir gehen davon aus, daß der finanzielle Aspekt soweit geklärt ist. Dieses Geschenkpaket wird vom Übergeber in Richtung Nachfolger gegeben. Für den rationalen Verstand ist das okay.

Bei halb ausgestrecktem Arm merkt der Übergeber: „Hier gebe ich 80% meines Selbst weg“. Daraufhin folgt auf der emotionalen Ebene ein Gefühlschaos, das dem Waschvorgang einer Waschmaschine gleicht. Alles gerät plötzlich durcheinander. Von oben nach unten, rechts rum, links rum und klare Gedanken sind ein Ding der Unmöglichkeit. Gereiztheit, Rückzug und unvorstellbare Handlungen sind die Folge. Das Umfeld reagiert mit Kopfschütteln und Unverständnis. Dadurch entstehen zwangsläufig zwischenmenschliche Spannungen.

Was passiert zeitgleich mit dem Nachfolger?

Sei es der Sohn oder die Tochter oder ein fremder Unternehmenskäufer. – Dem Nachfolger geht es dabei ebenfalls nicht gut. Ihm wurde der Betrieb versprochen. Eventuell schon Abmachungen getroffen, Finanzielles und Steuerliches abgeklärt. Seine Gedanken sind schon bei der neuen, lebendigen und moderneren Version des Betriebes. Welche Umstrukturierungen sind sinnvoll? Was wird investiert? Wie kann ich meine Vision leben und umsetzen?

Er streckt seine Hände aus zur Übernahme des Geschenks. Bevor er es richtig greifen kann, wird es weggenommen. Dieses Spiel wiederholt sich unter Umständen des Öfteren. Absprachen werden relativiert, Entscheidungen zurückgenommen, Gespräche eskalieren an Kleinigkeiten.

Die weitläufige Meinung ist, daß es Nachfolger leicht haben. Sie bekommen ein „Geschenk“, schön verpackt und mit ganz vielen Extras. Leider auch viele Bürden im Kleingedruckten. Was heißt: Sie übernehmen auch Erwartungen, Loyalitäten und unausgesprochene Verpflichtungen.

Plötzlich bin ich Chef. Ich muß tragfähige und weitreichende Entscheidungen treffen. Die Mitarbeiter möchten abgeholt werden zur neuen Reise des Unternehmens. Wie ist wohl der neue Chef, und wie geht er mit den Herausforderungen im Betriebsablauf um? Welche Erwartungen hat er an sein Team? Welche Erwartungen haben Lieferanten und Kunden an die neue Geschäftsführung? Kann und will ich die Geschäftsbeziehungen vom Vorgänger aufrechterhalten? Und zu guter Letzt kommt die Familie, der Ehepartner und die Kinder.

Nachhaltige Unternehmensnachfolge

...verbindet wirtschaftliche Vernunft mit emotionaler Klarheit. Es braucht zwei Schlüssel für eine nachhaltige Nachfolge:

- » Der Eine ist die wertschätzende, ehrliche Kommunikation. Ohne offene, ehrliche und wertschätzende Kommunikation läuft es in keinem Bereich unserer Beziehungen. Sei es geschäftlich oder privat.
- » Der Andere ist die Selbstreflektion. Was passiert denn hier gerade? Warum reagiere ich ungewollt? Welche Schmerzpunkte oder Triggerpunkte sind bei mir momentan aktiv?

Was will ich? Was spreche ich nicht aus? Sowie viele weitere Fragen, die mir helfen zu verstehen, was mich aktuell bewegt und warum ich anders reagiere als gewohnt.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mentalcoach weiß ich um die emotionalen Prozesse, die die angenehme Welt des Menschen oftmals aus den Fugen geraten lassen. Selbstzweifel, Resignation, Erschöpfung, Sehnsucht – gefangen in den ehemaligen Schmerzpunkten meines Lebens und deren Umstände daran. Und Nein! Es ist keine Schwäche. Die Lernfelder des Lebens waren zahlreich. Veränderung ist dennoch möglich.

Ich unterstütze selbstbestimmte Menschen, die gezielt an ihren Wünschen und Zielen im Leben festhalten. Die daran arbeiten, sie zu erreichen und die Auswirkungen der allgemeinen Umstände nicht hinnehmen.

In der Begleitung von Unternehmensnachfolgen richtet sich der Blick auf das, was heute noch trägt und auf das, was seinen Dienst bereits getan hat. Alte Glaubenssätze, ungelebte Trauer, Schmerzpunkte oder Schutzmechanismen dürfen erkannt und gewürdigt werden. Selbstreflexion und eine wertschätzende Kommunikation schaffen Raum für neue Klarheit und einen achtsamen Übergang.

Ein wesentlicher Schritt beginnt beim Unternehmer selbst. Innehalten, sich die richtigen Fragen zu stellen und das eigene Handeln bewußt zu reflektieren. Nicht mit dem Ziel der Bewertung, sondern aus dem Wunsch heraus, zu verstehen und neue Perspektiven zu eröffnen. Als achtsame Unterstützung für Übergeber haben Petra Münzel-Kaiser und ich das handliche Buch: „21 Fragen an ein erfülltes Unternehmerleben“ entwickelt. Es begleitet den Prozeß des Loslassens auf wertschätzende Weise und ermöglicht im Selbststudium, das bisherige Unternehmerleben bewußt abzurunden und sich zugleich für ein neues Kapitel im Leben zu öffnen.

Darüber hinaus werden Unternehmensnachfolgen von mir dort begleitet, wo sie wirtschaftlich solide vorbereitet und dennoch ins Stocken geraten sind. Innere Blockaden, ungeklärte Rollen oder zwischenmenschliche Spannungen wirken oft im Hintergrund und erschweren die Übergabe. Eine strukturierte, psychologische Begleitung schafft hier Klarheit, Verständnis und stärkt die Entscheidungsfähigkeit. Sie bringt Stabilität in die Zusammenarbeit zwischen Übergeber und Nachfolger. Dabei werden Reibungsverluste reduziert. Der Prozeß ermöglicht tragfähige Entscheidungen, verlässliche Planung und eine nachhaltige Übergabe – menschlich sowie wirtschaftlich.

Weitere Informationen:

Unternehmensübergabe mit Herz & Verstand
 Susanne Hellmer-Scholl
 Mönchstraße 35, 74535 Mainhardt
 Telefon: 0151/14198698
 E-Mail: kontakt@susanne-helmer-scholl.de
 Web: www.susanne-helmer-scholl.de



Leben im 21. Jahrhundert – Den inneren Kompaß aktivieren

Diese Zeiten des Umbruchs und der allgemeinen Orientierungslosigkeit geben dir eine einzigartige Gelegenheit zur mentalen und emotionalen Schulung, die dir innerlich einen enormen Wachstumsschub liefern kann, wenn du der Versuchung widerstehst, dich auf die ausgetretenen Pfade üblicher Reiz-Reaktions-Muster lenken zu lassen.



Leben oder Überleben?

Tatsächlich gibt es einen enormen Unterschied zwischen Überleben und Leben. Beim Überleben funktionierst du mehr oder weniger einfach nur und folgst den Wegen, die die Gesellschaft dir vorgibt – dein Fokus liegt auf Sicherheit.

Beim Leben mußt du das System und die vorgegeben Wege nicht unbedingt radikal ablehnen und verlassen, du kannst sie aber neu und auf deine eigene Weise interpretieren und deinen Weggefährten eine echte Hilfe sein, indem du an dem Platz, an dem du gewählt hast, in diesem Leben zu stehen, echte Inspiration und wahrhafte Mitmenschlichkeit ausdrückst. Ich bin der Tendenz recht skeptisch gegenüber, alles revolutionär „über den Haufen werfen“ zu müssen, um wirklich lebendiges Dasein und Leben in Fülle zu erschaffen. Das überhebliche Herabschauen auf das „System der Schlafschafe“, der „Unerleuchteten“, „Nicht-Reflektierten Mainstream-Menschen“ ist mir ein Graus, so wie umgekehrt auch die Arroganz derer, die sich in der gesellschaftlichen Mehrheit wähnen, den „Verschwörungstheoretikern“ und „Esoterikern“ gegenüber.

Und schon sind wir beim ersten Punkt, den du sofort mental umsetzen kannst, um weniger manipulierbar zu sein: Weigere dich, auf eine Seite gezogen zu werden, bleibe von deiner inneren Haltung her in der Mitte.

Und da dies hier kein Politikseminar ist, sondern ein psychotherapeutischer Artikel, ist klar, daß dies bei dir selbst anfangen muß, wenn du diesen Punkt meistern möchtest. Laß dich also innerlich nicht auf eine Seite ziehen, wenn es in dir drin mal wieder „hoch hergeht“. Bleibe zuerst einmal in der Mitte, und stelle dir innerlich eine Art Theaterbühne vor. Ordne den verschiedenen Stimmen, die in dir streiten, liebevolle, treffende oder auch humorvolle Identitäten zu, wie z.B. die „meckernde Erna“ oder der „distanzierte Dieter“ und laß sie auf deiner inneren Bühne ihre Argumente vorbringen.

Nimm selbst die Rolle des Mediators ein, und höre dir ganz demokratisch alle Argumente an und stelle dann gezielte Fragen dazu: „Wenn ich dich richtig verstehe, distanzierter Dieter, dann ist es dir wichtig, damit nichts zu tun zu haben und dich da nicht reinziehen zu lassen. Was hast du denn davon, wozu ist dir das so wichtig, was möchtest du für mich erreichen? Möchtest du mich vor etwas schützen?“

Höre in dich hinein, was die Stimme antwortet oder welches Gefühl hochkommt. Erna könntest du fragen, was sie so sehr stört, woran sie Anstoß nimmt oder was sie in dieser Angelegenheit trifft oder verletzt. Vielleicht kannst du die Rolle einer verständnisvollen Mutter oder eines gütigen Lehrers/Therapeuten gegenüber deinen widerstreitenden, inneren Stimmen einnehmen.

Innere Ruhe statt Stimmengewirr

Ich hatte heute Morgen in meiner Mediation ein interessantes Bild dazu. Ich sah einen tiefen, ruhigen Teich und darüber ein ungeheures Stimmengewirr. Vielleicht magst du in dieser unruhigen Zeit ein wenig mit diesem Bild arbeiten und dich eher mit dem Teich identifizieren und weniger mit dem Stimmengewirr. Das wird dein Unterscheidungsvermögen trainieren und dich aus dem Bereich der Urteile, Ansichten und Meinungen herausführen und den Weg zu echter Weisheit gehen lassen.

Körperlich ist das Unterscheidungsvermögen in den spirituellen Wissenschaften einem Kraftzentrum im Magen zugeordnet. Wenn du dieses Kraftzentrum stärkst, indem du eher der Teich und weniger das Stimmengewirr über das Wasseroberfläche bist, fängst du an, aus dem Bauch heraus zu leben.

Dann beginnst du den Tag vielleicht erst einmal mit einem Bad in diesem inneren Teich der Ruhe und machst ein paar Yogaübungen oder eine kurze Meditation nach dem Aufstehen, bevor du das Stimmengewirr wieder einschaltest, indem du die Home-Taste deines Smartphones betätigst und den Wahnsinn von Neuem über dich hereinbrechen läßt.

Dazu ist es auch wichtig, deine wichtigsten Fallgruben und Schattenbereiche zu kennen, also diese Bereiche in dir, die C.G. Jung „Komplexe“ genannt hat. Es sind diese Selbstunsicherheit und Selbstzweifel, um die herum sich ein Geflecht von Erinnerungsspuren, Vorstellungen, Fantasien und Haltungen gebildet hat, das durch starke Gefühle zusammengehalten wird. Es handelt sich immer um konflikthafte, meist frühe Beziehungserfahrungen, die im Unbewußten als „gefühlsbetonte Komplexe“ gespeichert bleiben.

Das führt dich zu deinen „Triggern“, und deine Trigger führen dich in das Reiz-Reaktionsmuster hinein, das die äußere Welt nutzt, um deine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, dich zu polarisieren und zu manipulieren.

Trigger funktionieren wie Rezeptoren deiner Psyche: es sind die wunden Punkte, die die Tore zu deinen gespeicherten Komplexen öffnen und dich wieder und wieder an die Gelegenheiten heranzuführen, diese Themen endlich in der Tiefe zu bearbeiten, aus dem Unbewußten zu heben, ins Bewußtsein zu integrieren und nicht mehr anfällig zu sein für Provokationen in diesem Bereich.

Heilung des inneren Kindes

Wenn du dir einmal wirklich die Verletzung angesehen hast, die du als Kind erfahren hast, weil du nicht den emotionalen Zugang zu einem Elternteil oder beiden bekommen hast, den du dir gewünscht hättest und dich deswegen angefangen hast, für deine Bedürftigkeit und Sensibilität zu schämen und begonnen hast, angeblich starke und durchsetzungsfähige Persönlichkeiten zu verehren, die ihren Willen bekommen, andere manipulieren können, es zu Ruhm und Reichtum bringen und für all die Bedenkenträger und liberalen Schwätzer da draußen nur noch Verachtung übrig zu haben, kannst du beginnen, diese Verletzung zu heilen, dir zu vergeben, daß du dich so sehr innerlich verstümmelt hast, weil du dich von der Liebe anderer abhängig gemacht hast, anstatt dich selbst zu lieben und wertzuschätzen.

Natürlich warst du ein Kind und wußtest es nicht besser, aber das ändert nichts daran, daß du als Erwachsener diese Heilungsschritte gehen mußt, um zu gesunden und deinen Komplex zu neutralisieren.

In der Folge dieses Heilungsprozesses wirst du z.B. auf eine öffentliche Person wie Donald Trump nicht mehr so emotional reagieren, egal ob er dich schockiert oder dir Bewunderung entlockt. Du wirst ihn klar und realistisch sehen können. Im Grunde ist er ein Lehrmeister für die Komplexe und Idioten dieser Welt, ein Narr, der uns den Spiegel unserer inneren Zerrissenheit, Orientierungslosigkeit und Unentschlossenheit vorhält, der uns nötigt, uns wieder auf Werte zu besinnen, die uns wichtig sind und zusammenzuhalten, weil er sonst die Rolle des bösen Wolfes spielen wird, der uns mit Genuß verspeist. In der Göttlichen Komödie dieser Welt findet sich immer ein Advokat des Teufels, der uns Gott wieder näherbringen kann, wenn wir das so begreifen möchten.

Du mußt aber keinesfalls religiös sein, um die Heilung deiner Komplexe voranzutreiben. Es genügt, wenn du ein wenig lebendigen Glauben aufbringst, daß alles so seinen Sinn hat und nicht nur als zufällige Gemeinheit eines kalten und leeren Universums über dich ausgeschüttet wird, damit dein Leben noch miserabler wird, als es ohnehin schon zu sein scheint.

Vielleicht gibt es da draußen Interessensgruppen, die sich wünschen, daß du genau dieses Gefühl weiterhin in dir trägst, damit sie dir ihre hervorragenden Produkte der künstlichen Intelligenz verkaufen können, die deinem Leben dann angeblich wieder Sinn, Orientierung und Zusammenhalt geben. Die Frage ist nur, warum diese gesellschaftlichen Eliten ihre eigenen Kinder auf Schulen schicken, wo sie bis zu einem bestimmten Alter gar kein Smartphone benutzen dürfen und intensiv darin geschult werden, ihre eigene, natürliche Intelligenz zu einem möglichst großen Umfang hervorzubringen und sichtbar zu machen, bevor sie mit den Erzeugnissen in Berührung kommen, auf die ihre Eltern ihren materiellen Reichtum aufgebaut haben.

Du hast in wenigen Wochen Gelegenheit, in unser 12-Monatsprogramm „Lebensanker - Der Ruf Deiner spirituellen Essenz“ einzusteigen. Diese Masterclass führt dich Schritt für Schritt wieder zu einem funktionieren inneren Kompaß, der zunehmend wichtiger wird. Darüber hinaus unterstütze ich dich in diesem Prozeß gerne weiterhin mit meinen Angeboten im Bereich Psychotherapie und Coaching und freue mich wie immer, von dir zu hören und dich zu sehen!

Autor:

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

Kontakt:

www.psychotherapie-joerg-schuber.com



klarmodul
ENERGIE

**Photovoltaik-Anlagen
Stromspeicher
Wallboxen
Wärmepumpen**

KlarModul GmbH
74670 Forchtenberg
07947-943933-0
info@klarmodul.de
www.klarmodul.de



Schau mir in die Augen – Einführung in die Irisdiagnostik

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



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

Wenn jemand müde, blutunterlaufene, dunkel umrandete oder glanzlose Augen hat, können wir davon ausgehen, daß es mit seiner Gesundheit und Vitalität nicht zum Besten steht. Ein Funkeln aus den Augen kann dagegen auf Spaß, Freude oder Liebe hindeuten. In der chinesischen Medizin werden bestimmte Krankheitstendenzen von der Größe, Form und Stellung der Augen abgeleitet. Im indischen Ayurveda ist die Augenfarbe Bestandteil eines bestimmten Menschentyps. Die Vielfalt und den Informationsreichtum der Augenanalyse werde ich im Folgenden anhand einiger Beispiele andeuten:

Das Tor zum Inneren

Kein Auge gleicht dem anderen, jedes Auge ist einzigartig! Ähnlich dem

genetischen Fingerabdruck, finden wir auch unsere Augen kein zweites Mal auf dieser Welt. Und doch lassen sich anhand bestimmter Ausdrucksformen viele Merkmale über den individuellen Träger dieser Augen ermitteln. Unsere Augen sind sowohl ein Spiegel der Seele als auch ein Spiegel des Körpers – kurz: ein Spiegelbild des ganzen Menschen! Vom momentanen Gefühlszustand bis zur konstitutionellen Körperanalyse können wir vieles erkennen. Zudem sind unsere Augen die einzige äußere Stelle des Körpers, an welcher wir direkten „Einblick“ in verschiedene Gewebeschichten erhalten, welcher sonst nur dem Chirurgen vorbehalten ist!

Die Augenfarbe

Allein schon die Farbe unserer Augen liefert einen deutlichen Bezug zur genetischen Entwicklung des Menschen. Je weiter wir gen Norden reisen, desto mehr sind wir von „blauen Augen“ umgeben. Je südlicher wir kommen, desto „brauner“ werden die Augen. Die Anpassung an verschiedene klimatische Verhältnisse geht sogar so weit, daß sich der im Norden lebende (typgerecht blauäugige) Mensch in der dort herrschenden Kälte im Lauf der Geschichte anders entwickelt hat als der Südländer (typgerecht Braunäugige), welcher mit der Wärme besser umzugehen gelernt hat.

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

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

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

Augengröße

Große Augen sind offen für Neues. Große Augen finden wir vor allem bei Kindern, welche staunend ihre Umgebung erkunden. Sie zeugen auch für ein empfindsames Gemüt. Ein Kunde mit offenen, großen Augen hört mir zu, läßt sich auf meine Vorschläge leichter ein. Bei meinem Gegenüber, welcher mich aus kleinen Augen anblickt, brauche ich schon mehr Überzeugungskraft. Dafür stehen „kleine Augen“ bei der Berufswahl für besonderen Scharfsinn in einem Spezialgebiet! Sucht man einen Spezialisten, sollte man einen Menschen mit kleinen Augen wählen.

Pupille

Unsere Pupille ist für mich schon lange kein unbedeutendes schwarzes Loch mehr. Bei der Betrachtung des Pupillenspiels spiegelt sich die psychische Dynamik am deutlichsten: Schmerz und Freude erweitern unser Sehloch, Staunen und Schrecken lassen die Pupille erstarren. Auch die Neigung zur Streßverarbeitung sieht man im Auge. Bei Menschen mit großer Pupille überwiegt im vegetativen Nervensystem der Sympathikus, d.h. sie verarbeiten Streß schlechter. Bei ruhigen, gelassenen Menschen mit eher kleinen Pupillen überwiegt der Parasympathikus (Ruhenerve).

Organsprache

Man sieht den ganzen Menschen im Auge. Es gibt sektorale Einteilungen und kreisförmige Zonen in der Iris wie Magenzone, Darmzone, Blut-Lymphzone, Muskelzone, Knochenzone und Hautzone. Besonderer Aufschluß wird über das Stoffwechselgeschehen gewährt, hier werden häufig Blockaden aufgedeckt. Organzeichen im Kleinen, eingebettet im ganzen System – hier kommt der ganzheitliche Aspekt der „Heilkunst“ sprichwörtlich zum Tra-

gen! Reicht bei dem einen Husten ein gutes Lungenmittel zur Genesung aus, kann z.B. beim anderen Husten erst eine Stärkung der Leber vom Leiden befreien, was im Auge als Zeichen ersichtlich sein kann, für den Laien im ersten Moment aber durchaus unverständlich ist.

Die Kunst der Augenanalyse am Individuum

In der täglichen Praxisarbeit werden nun all diese Zeichen zusammengetragen und mit weiteren ergänzt: Strukturzeichen, Aufhellungen, Abdunklungen, Pigmentationen u.v.m. ... Dabei liefert auch das „Weiße“ im Auge wertvolle Hinweise auf unser Gefäßsystem und kann eine Allergie-neigung anzeigen. Auch sogenannte „Müllhalden“ (Ablagerungen von Stoffwechselendprodukten) werden hier ersichtlich. Erweitert man seinen Blick bis zum Ober- und Unterlid, zu den Brauen und Wimpern, dann erhält man weitere wichtige Informationen. Schaut man ergänzend auf das Gesicht, die Zunge sowie auf den ganzen Körper, dann liefert uns die visuelle Diagnostik ein individuelles Gesamtbild mit vielen Hinweisen.

Zusammenfassung

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

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

Autorin:

Anja Lamprecht,
Heilpraktikerin aus Lehensteinsfeld

Tagesseminar: Einführung in die Iris- und Antlitzdiagnostik mit Anja Lamprecht



Termine in Wüstenrot:

12.4.2026, 17.6.2026 und 16.8.2026

jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Seminarkosten: 120.- Euro

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

Seminarleitung: Anja Lamprecht, Heilpraktikerin

Seminarort: Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot

Weitere Informationen und Anmeldung:

Verlag für Natur & Mensch

Michael Hoppe

Tel.: 07945-943969

E-Mail: mh@naturscheck.de

Wir sind das, was wir über uns denken

Über das Mysterium Selbsterkenntnis wird schon seit Urzeiten eruiert, diskutiert und philosophiert. Wer bin ich und wenn ja, wieviele? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was ist der tiefere Sinn unseres Da-Seins? Auf der Suche nach der ultimativen Wahrheit über sich selbst haben sich schon viele Menschen in ihrem eigenen Gedankenlabyrinth verlaufen – ohne dabei glücklichere Menschen zu werden.



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

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

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

Uns geschieht nach unserem Selbstbild

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

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

Und wie viele Menschen kennen Sie, die weder äußerlich noch in ihrer Art besonders viel hermachen und trotzdem

an der Spitze stehen? Wie geht das? Widerspricht das nicht jeglicher Logik?

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

Können wir ganz sicher sein, daß diese Vorstellung der Wahrheit entspricht? Nicht erst durch provozierende Bücher wie „Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest“ oder „Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin“ hat sich die Sicht auf das „Bravsein“ in unserer Gesellschaft verändert. Will der Schöpfer wirklich brave, angepaßte Schäflein? Oder ist er ein „Heiliger Freigeist“, der uns eine individuelle Entwicklung zugesteht und nach dem Motto agiert: Hilf dir selbst (sei stark!), dann bleibt auch der Segen nicht aus.

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

Die Macht des Selbstbildes

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären in einer Familie geboren, die Ihnen vom ersten Tag Ihres Lebens an vermittelt

hätte: Du bist ein Geschenk des Himmels! Du bist einzigartig! Du bist ein grandioses, unverwechselbares und gottgesegnetes Wesen, dem in seinem ganzen wunderbaren Leben alles zufließt! Die Welt ist nur dazu da, dich zu beglücken und mit seiner Fülle zu überschütten! Zweifle nie an dir selbst! Alles wird gut! Du bist der Architekt deines Schicksals!

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

Unser Selbstbild ist fast immer eine Folge unserer Erziehung. Und ein Mensch, der regelmäßig gelobt und von Herzen geliebt wird, entfaltet ein ganz anderes Selbstbewußtsein als der, dem man seine Individualität abspricht oder aberzieht. Man könnte sogar noch einen Schritt weitergehen und sich die Frage stellen, ob unser Selbstbild nicht deckungsgleich ist mit unserem Bild von Gott und der Welt. Denn wir alle projizieren unsere innere Einstellung nach außen, und das Leben antwortet uns entsprechend.

In einer mehrjährigen Seminarreihe haben wir ein Experiment gemacht. Wir haben die Teilnehmer gefragt, wie sie sich den Schöpfer vorstellen. Die Sichtweisen waren natürlich individuell verschieden. Danach haben wir die Teilnehmer über ihren leiblichen Vater erzählen lassen. Und siehe da, die Bilder waren fast immer deckungsgleich.

Wer einen freundlichen, nachsichtigen Vater hatte, der stellte sich auch einen entsprechenden Gott vor. Wessen Vater sehr streng oder unberechenbar war, der glaubte an einen strengen oder unberechenbaren Gott. Und wer ohne Vater aufgewachsen war, zweifelte meist an der Existenz einer höheren Macht. Auch unser Gottesbild ist also stark geprägt von den Eindrücken in unserer Kindheit – und wir sind uns dessen nicht einmal bewußt.

Wie verhält es sich denn bei Ihnen? Wie ist Ihr Selbstbild? Sind Sie selbst Ihr bester Freund, oder sehen sie sich durch die strengen Augen Ihrer Mutter oder Ihres Vaters? Lieben sie sich so, wie sie gerne von anderen Menschen geliebt werden möchten? Keine Sorge – was nicht ist, kann noch werden.

Denken läßt sich ändern

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

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

– und wir entscheiden, ob wir diese für real halten und „glauben“, oder ob wir sie ablehnen.

Der Mensch denkt täglich (wissenschaftlich geschätzt) ca. 60.000 Gedanken. Und angeblich sind 95 - 98 % dieselben wie gestern. Das heißt: wenn wir unsere Gedankenwelt und unser daraus resultierendes Selbstbild ändern möchten, müssen wir unser Denken ändern. Der bekannte „Positiv-Denker“ und Bestsellerautor Dr. Joseph Murphy formulierte es einst so: „Der erste Schritt auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben ist die Korrektur unseres Gedankenlebens: Ändern Sie Ihr Denken, erkennen Sie, daß Ihre Gedanken und nicht die äußeren Umstände die Ursache sind – dann können Sie Ihr Schicksal verändern.“

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

Ich muß dabei an einen ehemaligen Nachbarn denken, der immer über Geldmangel klagte. Als ich ihn einmal auf einen Lotto-Jackpot ansprach, der seinerzeit bei 34 Millionen Euro lag, war seine Antwort: „34 Millionen? Da spiele ich nicht! Überlege doch mal, wieviel Steuern du bezahlen mußt, wenn du so viel Geld gewinnst.“ Ja, das Selbstbild meines Nachbarn fand auch hier einen Haken und gestand ihm eine solche Summe nicht zu.

Wir brauchen ein neues Selbstbild

Wir sind das, was wir über uns denken. Daher brauchen wir dringend ein neues, ein freundliches, ein heilsames und liebevolles Selbstbild. Wie wir zu einem solchen kommen können, hat der Autor Thaddäus Golas in seinem Büchlein „Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst“ einst so erklärt:

„Wir sind alle gleichwertige Wesen. Und das Universum besteht aus unseren gegenseitigen Beziehungen. Die Grundfunktion jedes Wesens ist, sich auszudehnen oder zusammenzuziehen.“

Ausgedehnte Wesen sind liebevolle Wesen. Sie können mit allen anderen Wesen im selben Raum sein. Zusammengezogene Wesen hingegen sind Massewesen, einsam und verschlossen. Um an diesem Zustand etwas zu ändern, müssen wir nichts anders tun, als jeden Widerstand aufzugeben.

Was du auch immer tust, liebe dich dafür, daß du es tust. Was du auch immer denkst, liebe dich dafür, daß du es denkst. Liebe ist die einzige Dimension, die verändert werden muß.

Es gibt nichts Wichtigeres auf Erden als die Liebe, die bewußte Wesen füreinander fühlen, gleichgültig, ob sie je ausgedrückt wird oder nicht.

Liebe so viel du kannst, wo du auch immer sein magst. Liebe es so, wie es ist. Liebe dich selbst.“

Autor:
Michael Hoppe

Laß die Illusionen los! – Werde, der du bist!

Wie werden wir zu dem, was in uns angelegt ist? Wie finden wir unsere Berufung und unsere Bestimmung? Und wie fühlt sich ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben an? Seit vielen Jahren berate ich Menschen und Unternehmen, die sich diese Fragen stellen. Und die Antwort ist oft nur wenige Gespräche entfernt. Sobald der Schleier gelüftet ist, ändert sich alles. Wer zu sich selbst steht und seinen eigenen Weg geht, der öffnet sich der grenzenlosen Fülle des Lebens.



Liebe Mitmenschen, wenn Sie konkrete Lösungen suchen und Mut zur Veränderung haben, dann sind Sie bei mir richtig. Neben jahrzehntelanger

Praxiserfahrung als Autor, Berater und Unternehmer sehe ich meine besondere Gabe in der Fähigkeit, mich in andere Menschen hineinspüren zu können und komplexe Zusammenhänge in eine gut verständliche Sprache zu übersetzen.

Mit dem Ziel, praktische Lösungswege aufzuzeigen, die Sie sofort umsetzen können. Denn Veränderung ist nur im Hier und Jetzt möglich, und wir sind zu weit mehr fähig, als wir vielleicht ahnen – wenn wir zu uns selbst zurückfinden.

Wie in meinem Artikel über das Selbstbild 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 Ver-

änderung, 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@naturescheck.de



NATURSCHECK Online-Webinare, -Seminare und -Kurse

Da unsere Leserschaft aus dem gesamten deutschsprachigen Raum und teilweise sogar aus Übersee kommt, bieten wir unsere Veranstaltungen zukünftig auch online an. In Kürze werden die ersten Angebote verfügbar sein. Wenn Sie Interesse haben, teilen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse mit – wir nehmen Sie dann in unseren Verteiler auf.

» So wird es **kostenlose Live-Webinare** geben, die über Zoom stattfinden. Hier informieren wir z.B. über Themen wie besondere Heilpflanzen, alternative Heilmethoden, Weltanschauliches und über den Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Bei den Live-Webinaren können Sie selbst Fragen stellen und sich einbringen.

» Zu unseren **bekannten Seminaren** über die Macht der Sprache oder die Kunst der Selbstheilung **kommen weitere Formate hinzu**, die sich vor allem mit unserem Selbstbild befassen und wie wir dieses positiv verändern können. Denn so wie wir uns selbst sehen, so antwortet uns das Leben.

» Da wir Kontakt zu sehr vielen klugen und visionären Menschen haben, werden wir eine **praxisorientierte „Schule des Lebens“ einrichten**, also eine Art Online-Universität, an welcher ernsthaft Interessierte jeden Monat Webinare und Vorträge zu wichtigen Lebensthemen besuchen können.

In Kürze erfahren Sie mehr

Bitte senden Sie Ihre E-Mail-Adresse an **mh@naturescheck.de** oder melden Sie sich **über unsere Webseite www.naturescheck.de** für die Infomail an.

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
- » Wie Sprache heilt und Kommunikation gelingt

Termine in Wüstenrot 2025/2026:

29.3.2026 – 26.4.2026 – 31.5.2026 – 28.6.2026
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:

25.4.2026 – 30.5.2026 – 27.6.2026
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@naturescheck.de

Heilen mit Frequenzen – Die Medizin der Zukunft

Die Frequenztherapie basiert auf dem Prinzip, daß jede Zelle, jedes Organ und jedes Gewebe unseres Körpers in einer bestimmten Frequenz schwingt. Werden diese Schwingungen gestört – etwa durch Streß, Krankheit oder Umweltfaktoren – kann der Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Ziel der Frequenztherapie ist, die natürlichen Schwingungsmuster wiederherzustellen und so die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Für unsere geplanten Klang- und Frequenzräume suchen wir noch Partner. Gerne können Sie die Produkte auch bei uns testen.



Materie erscheint uns im Alltag fest, greifbar und scheinbar unveränderlich. Doch seit über hundert Jahren wissen wir aus der Physik, daß diese scheinbare Festigkeit eine Illusion ist. Atome bestehen zu einem überwältigenden Teil aus Raum. Ihre Bestandteile sind keine festen Kügelchen, sondern energetische Zustände, Felder, Wahrscheinlichkeiten. Der deutsche Mystiker Jakob Böhme nannte Materie „gefrorenes Licht“, also Licht in niedrigen Schwingungszuständen.

Wenn Materie verdichtete Energie ist, wenn Körper Schwingung sind, dann stellt sich unweigerlich die Frage: Was bedeutet das für Gesundheit, Krankheit und Heilung?

Leben als Schwingung – Gesundheit als Harmonie

Alles Lebendige schwingt. Zellen kommunizieren über elektrische Impulse, chemische Botenstoffe und elektromagnetische Felder. Organe besitzen rhythmische Eigenbewegungen. Das Herz, das Gehirn, das Nervensystem – sie alle arbeiten in Frequenzmustern.

In vielen ganzheitlichen Denkansätzen wird Gesundheit daher nicht primär als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als Zustand relativer Kohärenz: Ein Zusammenspiel, in dem unterschiedliche Systeme in einem harmonischen Verhältnis zueinander stehen.

Krankheit wird in diesem Bild weniger als „Feind“ betrachtet, sondern als Ausdruck einer Dissonanz – einer Störung, einer Überlagerung, eines Verlusts von Ordnung. Diese Sichtweise ist kein Ersatz für eine ganzheitliche medizinische Diagnostik, sondern eine Erweiterung des Blickwinkels. Sie lädt dazu ein, den Körper nicht nur als biochemische Maschine zu sehen, sondern als dynamisches, sensibles Schwingungssystem.

Der visionäre Physiker Nikola Tesla erklärte deshalb: „Wenn du die Geheimnisse des Universums verstehen willst, denke in Begriffen von Energie, Frequenz und Schwingung.“

Welche Frequenzen gibt es?

Frequenzen werden häufig in Hertz (Hz) gemessen, was die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde beschreibt. Sie umfassen ein breites Spektrum, von ultraniedrigen Frequenzen (ULF) bis hin zu extrem hohen Frequenzen (EHF), wie sie bei Gammastrahlen vorkommen. Hier einige wichtige Bereiche:

- 1. Schallfrequenzen:** Wahrnehmbar durch unser Gehör, typischerweise zwischen 20 Hz und 20.000 Hz.
- 2. Elektromagnetische Frequenzen (EMF):** Dazu gehören Radiowellen, Mikrowellen und sichtbares Licht.
- 3. Ultraschall:** Frequenzen über 20.000 Hz, die für medizinische Untersuchungen wie Ultraschall verwendet werden.
- 4. Infraschall:** Unter 20 Hz, oft von Naturphänomenen wie Erdbeben erzeugt.

Schädliche Frequenzen und ihre Auswirkungen

Nicht alle Frequenzen sind förderlich für unsere Gesundheit. Einige können sehr schädlich sein, insbesondere wenn wir ihnen über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind. Hier einige Beispiele:

- 1. Elektromagnetische Strahlung (EMF):** Hochfrequente elektromagnetische Felder, wie sie von Mobiltele-

fonen, WLAN-Routern und Mikrowellen erzeugt werden, stehen im Verdacht, langfristig gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und sogar ein erhöhtes Krebsrisiko zu verursachen.

2. Infraschall: Diese niederfrequenten Schwingungen können von Windkraftanlagen oder Verkehr erzeugt werden und Symptome wie Unruhe, Übelkeit und Schlaflosigkeit hervorrufen.

3. Lärmähnliche Frequenzen: Starke, disharmonische Frequenzen, wie sie in lauten, industriellen Umgebungen vorkommen, können Streß, Gehörschäden und langfristig eine erhöhte Streßhormonproduktion bewirken.

4. Extrem hohe Frequenzen (EHF): Obwohl sie oft in der medizinischen Bildgebung genutzt werden, können übermäßige Expositionen potenziell Gewebeschäden verursachen.

Welche Frequenzen kann man im menschlichen Organismus messen?

Unser Körper erzeugt selbst Frequenzen, die mit verschiedenen Organfunktionen und Zuständen korrelieren. Einige Beispiele:

- **Gehirnwellen:** Diese reichen von Delta-Wellen über Theta-Wellen bis hin zu Beta- und Gamma-Wellen. Da die Gehirnwellen für unser Wohlbefinden extrem wichtig sind, beschreiben wir diese nachfolgend noch etwas genauer.

- **Herzfrequenz:** Der Herzschlag erzeugt eine rhythmische Schwingung, die sich in Hertz messen läßt (z. B. 1-2 Hz bei 60-120 Schlägen pro Minute).

- **Resonanzfrequenzen:** Jede Zelle und jedes Organ hat eine eigene Frequenz, die mit optimaler Gesundheit korrespondiert. Diese Frequenzen können durch moderne Technologie wie Biofeedback gemessen werden.

Die Frequenzbereiche der Gehirnwellen:

1. Delta-Wellen (1-4 Hz):

- » Charakteristisch für tiefe Schlafphasen und erholsamen Schlaf.
- » Delta-Wellen sind auch mit dem Zustand der tiefen Meditation und des Träumens verbunden.

2. Theta-Wellen (4-8 Hz):

- » Assoziiert mit tiefer Entspannung, Kreativität, Fantasie und Intuition.
- » Theta-Wellen treten während der REM-Schlafphasen und in tiefen meditativen Zuständen auf.

3. Alpha-Wellen (8-14 Hz):

- » Charakterisiert durch einen Zustand der Entspannung, aber auch von wachem Bewußtsein und Ruhe.
- » Alpha-Wellen treten häufig auf, wenn eine Person entspannt und wachsam ist, aber nicht unbedingt aktiv denkt.

4. Beta-Wellen (14-30 Hz):

- » Typisch für waches Bewußtsein, Aufmerksamkeit, kognitive Prozesse und analytisches Denken.
- » Beta-Wellen sind stark während des Tages und in Zeiten erhöhter geistiger Aktivität wie Planung, Problemlösung und Fokussierung.

5. Gamma-Wellen (über 30 Hz):

- » Assoziiert mit erhöhter geistiger Aktivität, Wachsamkeit und Bewußtseinserweiterung.
- » Gamma-Wellen werden oft mit Zuständen höchster Konzentration, erhöhter Intuition und spiritueller Erfahrung in Verbindung gebracht.

Frequenzbasierte Ansätze in der Praxis

Womit wir beim Heilen mit Frequenzen wären. Es gibt moderne Methoden der „Frequenzheilung“, die auf der Idee beruhen, den Organismus über elektrische oder elektromagnetische Impulse zu beeinflussen. Aber auch sehr traditionelle Methoden, die in allen Kulturen der Menschheit ihren Platz haben. Hier einige Beispiele:

- **Radionik** ist eine Methode, um Informations- und Energiemuster von Objekten zu analysieren und zu ändern. Unser Organismus wird durch Streß, Umweltbelastungen, falsche Ernährung, einschneidende Erlebnisse und destruktive Lebensweise aus dem Gleichgewicht gebracht und unser Energiefeld dadurch geschwächt. Es entstehen Energieblockaden. Diese Energieblockaden können nur bis zu einem gewissen Grad kompensiert werden, dann leidet unser Wohlbefinden. Das ist auf der energetischen Ebene schon vor den ersten Symptomen erkennbar.



Energie-Coaching
Frequenzanwendungen

Lerntherapie ENWAKO®
Naturnahes Arbeiten

Im Lehenbach 15
73650 Winterbach
Tel.: 07181 - 980 66 21
praxis@logopaedie-moritz.de
logopaedie-moritz.de



3E Alternatives Krebsprogramm

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



www.3e-zentrum.de

Mit Hilfe des Radionik-Systems können durch eine Analyse Störungen und Energieblockaden erkannt werden und durch die Übertragung (Besendung) von radionischen Schwingungen ausgleichende Signale zur Balancierung gesendet werden. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt, und es wird die Lebenskraft gestärkt.

- **Bioresonanzverfahren** basieren auf dem Radionik-Prinzip und gehen davon aus, daß biologische Systeme informationsbasierte Schwingungsmuster besitzen. Ist alles in Ordnung, schwingen die elektromagnetischen Wellen harmonisch. Eine Störung dieser Schwingung zeigt Krankheiten nicht an, sondern löst diese aus.

Bioresonanzgeräte können sowohl für die Analyse als auch für die Regulation von krankhaften Schwingungen eingesetzt werden. Anhand der mit dem Bioresonanzgerät gekoppelten Software läßt sich genau testen, ob es in dem individuellen energetischen Feld eines Organismus Störungen gibt, die die Prozesse des Körpers negativ beeinflussen. Im Körper soll die veränderte Energie positive Impulse zur Aktivierung und Förderung der Selbstheilungskräfte geben. Die Ursache der Krankheit wird somit schonend mit körpereigenen Schwingungen behandelt.

- **Galvanotherapie** ist die Durchströmung des Körpers mit galvanischem Strom in körperegleicher Stärke. Richtig eingesetzt, ist diese Therapie absolut nebenwirkungsfrei. Die Feinstromübertragung erfolgt durch (Hand-)Elektroden, die direkt am Körper zum Einsatz kommen. Bei hydro-galvanischen Therapiegeräten erfolgt sie über sogenannte Spulen.

Geschädigte oder „fehlinformierte“ Nerven und Zellen sollen so wieder in ihren Originalzustand gebracht werden (Reset!). Um 1900 war die Galvanotherapie die beliebteste und meist eingesetzte Selbstbehandlungsmethode in ganz Europa, auch in der alternativen Krebstherapie. Bis „Big Pharma“ sie diskreditiert und verdrängt hat – wie die meisten alternativen und Naturheil-Methoden. Da der Mensch jedoch keine seelenlose Maschine ist, deren Teile man nach Belieben reparieren und austauschen kann, sondern ein spirituelles Energiewesen, gehört auch der Galvanotherapie die Zukunft.

- **Lichttherapie** ist die gezielte Anwendung von hellem Kunstlicht, um Beschwerden zu lindern, die mit Lichtmangel oder einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus zusammenhängen. Dabei wird Licht mit einer Stärke von mindestens 10.000 Lux eingesetzt – deutlich heller als normale Innenbeleuchtung. Die Wirksamkeit der Lichttherapie, insbesondere bei saisonalen Depressionen, ist wissenschaftlich gut belegt und wird seit Jahrzehnten klinisch angewendet.

In der Welt der Pflanzen ist Licht für jegliches Wachstum und Erblühen die Voraussetzung – und im Tierreich schaffen es nur ganz wenige Arten, völlig unabhängig von der Sonne zu existieren. Auch für uns Menschen ist Licht ein wichtiges Therapeutikum, zum Beispiel bei der Behandlung von Hauterkrankungen. Wir benötigen Licht auch, damit unser Körper ausreichend Vitamin-D produzieren kann. Licht ist sogar der wichtigste externe Taktgeber für unseren Körper überhaupt. Es justiert zentrale Prozesse täglich neu, indem es unsere innere Uhr steuert, den Hormonhaushalt beeinflusst – und damit auch unsere Stimmung.

- **Zapper-Systeme** und andere Frequenzgeräte setzen gezielt Impulse, um den Selbstheilungsprozeß zu aktivieren. Der VitaZapper® von VitaLation beispielsweise ist ein leistungsstarkes Resonanzgerät, das entwickelt wurde, um das bioenergetische Feld zu stärken. Anders als bei vergleichbaren Geräten arbeitet der VitaZapper® mit ganzheitlichen Frequenzblöcken statt Einzelfrequenzen.

Traditionelle Heilmethoden

- **Musik- und Klang(schalen)therapie** – Die Heilkraft von Musik und Klang kennt der Mensch schon seit Urzeiten. Und es gibt zahllose Formen und Traditionen, heilsame Klänge zu erzeugen. Umso begeisterter sind wir darüber, daß mit dem Lautsänger-System nun erstmals Klang und Musik auch technisch „ganzheitlich“ wiedergegeben werden kann. Weitere Informationen finden Sie in diesem Heft.

- **Heilpflanzen, Heilsteine, Heilwässer, heilsame Gebete** – Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Denn Mutter Natur und das gesamte Universum ist eine unerschöpfliche Quelle der Gesundheit, da alles Leben auf das Heilsein ausgerichtet ist. Was der selbsternannte „Homo Deus“ nur eine Zeitlang vergessen hat – mit allen ungesunden Konsequenzen.

Sebastian Kneipp hat es einst treffend ausgedrückt: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Doch man muß wissen, wie es wirkt.“ Genau so verhält es sich bei der Heilung mit Frequenzen. Jede Therapieform arbeitet mit anderen Frequenzen und bewirkt andere Resultate. Eine fachkundige Beratung durch ganzheitlich orientierte Anbieter ist also ebenso unerlässlich wie die individuelle Selbsterfahrung. Denn obwohl auch Gedanken Schwingung sind, gilt auch hier der Goethesatz: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie, und grün des Lebens goldner Baum.“ Spüren geht über Philosophieren.

Daher sind unsere geplanten Visionsräume als Erfahrungsräume gedacht. Menschen sollen die Möglichkeit haben, Methoden kennenzulernen, Geräte auszuprobieren, Wirkungen zu spüren – oder eben nicht zu spüren. Ohne Druck. Ohne Heilsversprechen. Ohne vorgefertigte Deutung. Der mündige Mensch entscheidet selbst, was für ihn passend ist.

Informationen und Produktvorführungen

In diesem Heft stellen wir Ihnen einige Frequenzgeräte aus unserem Portfolio vor. Mit allen Produkten haben wir umfassende Selbsterfahrungen gesammelt und setzen sie auch regelmäßig ein. Wenn Sie Fragen haben oder ein Produkt testen möchten, einfach bei uns melden

Anmeldung unter:
Verlag für Natur und Mensch
Michael Hoppe
mh@naturscheck.de
Tel: 07945-943969

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

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



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

Innovative Entwicklungen für die Gesundheit

Die Bioresonanz nach Paul Schmidt wird im medizinischen Einsatz durch zugelassene Medizinprodukte wie dem Rayocomp PS 1000 polar 4.0 med. und dem Rayocomp PS 10 med. unterstützt. Letzterer findet aufgrund seiner Portabilität besondere Anwendung in der Heimtherapie.

Neben dem medizinischen Einsatz hat man für die Anwendung in der Veterinärmedizin, der Baubiologie oder auch im Wellbeing-Bereich Nicht-Medizinprodukte entwickelt. Darüber hinaus bietet Rayonex eine Auswahl an unterschiedlichen Biofeldformern und Nährstoffprodukten an. Die Nährstoffprodukte unterstützen den Organismus mit wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie probiotischen Bakterienkulturen.

Rayonex Biomedical ist ein in Deutschland etabliertes, weltweit vertretenes Unternehmen für Medizinprodukte. So außergewöhnlich wie das Produktspektrum, so außergewöhnlich sind auch die Firmengebäude in Pyramidenform. Alle Produkte werden in den markanten Sauerland-Pyramiden in Lennestadt entwickelt und produziert – „Made in Germany“. Rayonex Biomedical blickt inzwischen auf eine über 40-jährige, erfolgreiche Firmengeschichte zurück.



Studie belegt Wirksamkeit

Zwischenzeitlich wurde am Beispiel des HWS-Syndroms mit einer klinisch-prospektiven, doppelblind-randomisierten, placebokontrollierten Studie nachgewiesen, daß die Geräte zur Schmerzreduktion beitragen. Die Probanden, die während der Studie mit dem Rayocomp Bioresonanzgerät behandelt wurden, zeigten signifikante Verbesserungen ihrer chronischen Schmerzsituation und ihres Wohlbefindens, nachlesbar in dem Studienbuch „Erfolgreiche Behandlung chronischer Schmerzen“, welches bei Rayonex Biomedical erhältlich ist.

Zugleich sind sie eine Bestätigung für die zigtausenden Anwenderinnen und Anwender weltweit, die die Bioresonanz nach Paul Schmidt seit Jahrzehnten täglich einsetzen. Bioresonanz läßt sich gut mit anderen Therapieformen kombinieren – sowohl mit schulmedizinischen als auch mit komplementären. Die Behandlung ist ursachenorientiert und völlig schmerzfrei.

Einladung zum Kennenlernen

Sowohl Therapeuten als auch Privatanwender haben die Möglichkeit, die Bioresonanz nach Paul Schmidt persönlich kennenzulernen. Sie können die Geräte kostenfrei und unverbindlich testen. Jetzt mehr erfahren unter: **rayo.link/kennenlernen-naturscheck**

oder direkt über den QR-Code:

Bei unserem Verlag können Sie auch regelmäßige Bioresonanz-Behandlungen buchen.



Verlag für Natur und Mensch

Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
E-Mail: mh@naturscheck.de
Tel.: 07945-943969

VitaZapper® – Bioresonanz neu gedacht

Mein erster Kontakt zur Bioresonanz liegt nun schon über 30 Jahre zurück. Da ich unter einer chronischen Laktoseunverträglichkeit litt und vieles nicht essen konnte, suchte ich eine Heilpraktikerin auf. Nach einer einzigen Behandlung war die Unverträglichkeit weg. Das hat mich völlig überzeugt. Wir haben inzwischen selbst ein Bioresonanzgerät zu Hause und dafür einen fast fünfstelligen Betrag bezahlt. Daß es inzwischen kleinere und für jeden erschwingliche Bioresonanzgeräte gibt, ist eine wunderbare Nachricht. Vom VitaZapper® Made in Germany sind wir besonders begeistert.

Der VitaZapper® ist ein leistungsstarkes Resonanzgerät, das entwickelt wurde, um das bioenergetische Feld zu stärken. Er sendet in kurzer Zeit harmonisch aufeinander abgestimmte Frequenzen über zwei Elektroden an den Körper. Die Anwendung ist schnell und sicher – frei von WLAN und Bluetooth. Präzision und Tiefenwirkung sind garantiert, denn anders als bei vergleichbaren Geräten, arbeitet der VitaZapper® mit ganzheitlichen Frequenzblöcken statt Einzelfrequenzen.

Stellen Sie sich die Frequenzen in Form von Klängen vor: Bei Einzelfrequenzen spielt nur ein Musikinstrument – bei Frequenzblöcken dagegen spielt ein ganzes Orchester. Die Wirkung eines aufeinander abgestimmten Orchesters auf den menschlichen Körper ist sehr viel stärker und intensiver, als wenn nur ein einzelnes Instrument spielt. So ist das auch beim VitaZapper®: Erst durch das Zusammenspiel vieler einzelner Frequenzen wird ein kraftvolles und effektives Frequenzspektrum ermöglicht.

Das VitaZapper® Classic Starter Set ist ein echtes Rundum-Sorglos-Paket. Das Gerät ist kinderleicht zu bedienen, das Set enthält ein kostenloses Buch zum Thema „Arbeiten mit Resonanzprogrammen“ & viel Zubehör. Drei Bestseller-Programme auf Chipkarte sind im Preis inbegriffen.



Infos und Bestellung:

Aktuell ist das VitaZapper® Classic Starter Set zum Sonderpreis von 549,00 € (statt UVP 586,60 €) zu haben.

Wenn Sie bei der Bestellung den Gutschein-Code „Naturscheck“ eingeben, erhalten Sie weitere 5 % Rabatt.

Bestelladresse:

www.vitalation.de/shop/VitaZapper-Classic-Starter-Set

Sie können den VitaZapper auch direkt bei uns bestellen. Zudem bieten wir Ihnen an, das Resonanzgerät bei uns zu mieten und so über einen längeren Zeitraum in der Praxis testen zu können. Bei Erwerb wird der Mietpreis (10 €/Tag) auf den Kaufpreis angerechnet.

Kontakt und Bestellung:

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

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

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



Da mir Ärzte nicht helfen konnten, habe ich anderweitig nach Abhilfe gesucht. Auf einer Gesundheitsmesse habe ich die ‚Physikalische Gefäßtherapie‘ der Firma BEMER gefunden. Was mich verwunderte: diese Technologie gibt es schon seit über 25 Jahren, und Millionen Menschen wenden sie an und sind über die Wirkungsweise begeistert – und ich hatte noch nie davon gehört.

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

bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

Die BEMER INT. AG aus Liechtenstein widmet sich seit Jahrzehnten der Erforschung und der steten Weiterentwicklung einer effizienten Behandlungsmethode. Die ‚Physikalische Gefäßtherapie‘ BEMER® stimuliert durch ein spezifisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch die Mikrozirkulation. Das BEMER-Set enthält ein leicht zu bedienendes Steuergerät und verschiedene Applikationsmodule für punktuelle Anwendungen. Die Wirkung auf eine eingeschränkte Mikrozirkulation ist wissenschaftlich nachgewiesen.^{1,5,6}

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

ein Lächeln die Gesichtszüge zeichnet, anstelle von Schmerz, Pein und Hoffnungslosigkeit. Ich kann Ihnen nur Mut machen, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Die positiven Effekte daraus auf den menschlichen Organismus sind medizinisches Allgemeinwissen und so vielfältig, daß sich Ausprobieren lohnt. 2x8 Minuten täglich können Ihre Lebensqualität verbessern. Zahlreiche Nutzer haben dies bereits getan und sind begeistert.

Ich biete Ihnen

- Kostenfreie Beratung
- 50% Rabatt auf BEMER-Testen für 8 Wochen und
- 100% Anrechnung der Test-/Mietkosten im Falle eines Kaufes



Persönlicher Kontakt:

Cornelia Kibgis
Schnaiter Str. 2
73630 Remshalden

Tel: 0176/10549012

eMail:
Cornelia.Kibgis@ck-produktberatung.de

Homepage: Kibgis.memon.eu

1 Klopp, R. C., Niemer, W., & Schulz, J. (2013). Wirkungen einer physikalischen Stimulierung der spontanen arteriellen Vasomotion bei Rehabilitanden unterschiedlichen Alters. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 10(Suppl), S15-S22. //

5 Levy, B. I., Ambrosio, G., Pries, A. R., & Struijker-Boudier, H. A. J. (2001). Microcirculation in hypertension: a new target for treatment?. *Circulation*, 104(6), S. 735-740. //

6 Schmidt, R. F., Lang, F., & Heckmann, M. (Eds.). (2011). *Physiologie des Menschen: mit Pathophysiologie*. Springer-Verlag, S.768

Bitte beachten Sie: Das BEMER-Set ist nicht dazu gedacht, die Behandlung durch einen erfahrenen Arzt zu ersetzen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wann und wie Sie die BEMER-Therapie anwenden.

Galvanische Feinstromtherapie – Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung

Die Galvanotherapie ist die Durchströmung des Körpers mit galvanischem Strom in körperegleicher Stärke. Richtig eingesetzt, ist diese Therapie absolut nebenwirkungsfrei. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Galvanotherapie europaweit bekannt und das wohl meistgenutzte Selbstbehandlungsgerät überhaupt. Vor allem in der Krebstherapie, bei Nervenleiden wie Polyneuropathie und bei vielen anderen Krankheiten zeigt(e) sie eine hervorragende Wirkung.



Die Galvanische Feinstromtherapie wurde bereits im 18. Jahrhundert durch den italienischen Mediziner und Anatomieprofessor Luigi Galvani (1737–1798) entwickelt. Während ich das Thema viele Jahre nur aus der Distanz und aus theoretischem Interesse verfolgt habe, kam es Ende 2022 dann zum Praxistest. Mitte November 2022 erlebte ich eine spontane Körperreaktion, die sich schließlich als Polyneuropathie herausstellte.

Polyneuropathie ist eine Nervenschädigung, die sehr unterschiedliche Ursachen haben kann. Sie 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.

Selbstbehandlung bei Polyneuropathie

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.

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.

Handgefertigte SDL-Feinstromgeräte von Häfnerwelt mit Erlenholzgehäuse und Handelektroden (siehe Abbildung oben) liegen bei knapp 700 Euro, sind aber flexibler einsetzbar, da keine Wanne und – da batteriebetrieben – auch kein Stromanschluß benötigt wird.

Wer sich intensiver mit dem Thema „Galvanische Feinstromtherapie“ befassen möchte, kann sich beim NATURSCHECK 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 Reaktivierung geschädigter Zellen und 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, Hydro-galvanotherapie-Gerät LZ-K603, mit Spulen, Wanne, Salz und Schonern.

Artikelnummer 98999-set

299,00 EUR zzgl. Versandkosten

Bestelladresse: www.chi-enterprise.de



Weitere Informationen und Bestellung:

Verlag für Natur & Mensch

Michael Hoppe

Tel: 07945-943969

E-Mail: mh@naturscheck.de

Zur Info:

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

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 elektrosensiblen 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

Die Heilkraft der Blutegel – Ein Jahrtausendealter Begleiter in der modernen Medizin

Die Hirudotherapie (Blutegeltherapie) ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Was früher als reines Naturheilwissen galt, wird heute durch moderne klinische Forschung bestätigt. Der medizinische Blutegel (*Hirudo medicinalis*) ist ein kleiner alter Freund, der uns mit seiner unglaublichen Heilwirkung bereichert. Er ist ein hochwirksames „lebendiges Arzneimittel“, das in der Roten Liste der medizinischen Präparate geführt wird.



Seit Jahrtausenden begleiten Blutegel den Menschen. Schon die Pharaonen, antike Koryphäen wie Hippokrates, Falloppia, Galenos, Avicenna und Paracelsus nutzten die kleinen Helfer.

Das Geheimnis liegt im Speichel

Der therapeutische Effekt beruht auf über 100 biologisch aktiven Substanzen im Speichel des Egels. Diese Wirkstoffe konnten bisher nicht künstlich nachgebildet werden. Die wichtigsten Wirkmechanismen:

- » Blut- und Lymphreinigung: Verbesserung der Fließeigenschaften und Reinigung der Gefäßwände.
- » Thrombolyse: Unterstützung bei der Beseitigung alter Thromben und Cholesterinablagerungen.
- » Entgiftung: Minimierung der Nebenwirkungen von Medikamenten auf Leber, Nieren und Darm.
- » Regeneration: Positive Effekte auf Blutdruck, Schmerzlinderung, Hautbild, Sehfähigkeit.
- » Wundheilung: Beschleunigung regenerativer Prozesse im Gewebe, Beseitigung eitriger Herde, Abszesse.
- » Immunmodulation: ein Boost für das Immunsystem.
- » Anti-Aging: Verjüngung, Faltenreduktion und spürbarer Energiegewinn.
- » Hormonelle Balance: Unterstützung bei der Regulierung des Hormonhaushalts.

Ablauf der Behandlung

- 1. Der Biss:** Der Egel dringt nur etwa 0,5 mm tief in die Haut ein und gibt sofort seinen wertvollen Speichel ab.
- 2. Sicherheit:** Jeder Blutegel wird nur ein einziges Mal am Menschen angesetzt. (Einmal-Präparat). Es werden nur Tiere aus kontrollierten Zuchtfarmen verwendet.
- 3. Nachwirkung:** Eine gewollte Nachblutung von ca. 12 Stunden dient der Wundreinigung und Ausleitung. Da der Speichel selbst desinfizierend wirkt, sind oft keine weiteren Desinfektionsmaßnahmen nötig.

Traditionelle Anwendung

Hier geht es um eine umfassende Entgiftung und Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, gleichzeitig werden die Problemzonen mit behandelt. Die „lebendige Apotheke“ des Blutegels benötigt Zeit und Einsatz, doch die Ergebnisse – eine gesteigerte Vitalität und echte Heilung – werden sich bald einstellen.

Kontakt & Terminanfrage:
 Heilpraxis Naturrepublik
 Lange Äcker 1, 71543 Wüstenrot
 Tel: 0176-87826561
 E-Mail: naturrepublik.heilpraxis@gmail.com
 Website: www.naturrepublik.com

Innovative Produkte für ein weltweit zunehmendes Problem

Wie man sich mit der memon Technologie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Feinstaub und Elektromog schützen kann.



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

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

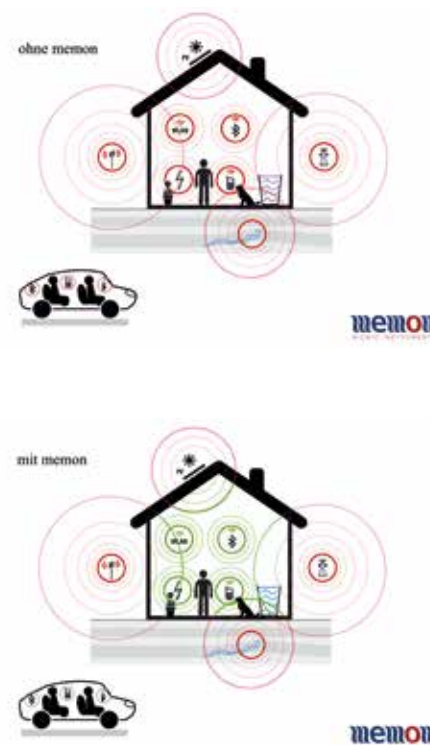
Seit die 5G-Technologie eingeführt ist, erleben wir eine Erhöhung von Hochfrequenzen, die in der Spitze etwa 3.000 Prozent höher sind, als es bei der Einführung mobiler Kommunikation Anfang der 1980er Jahre der Fall war. Immer mehr Ärzte und Verbände warnen eindringlich vor den gravierenden Langzeitfolgen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

Besonders signifikant ist der Effekt auf die menschlichen Bindegewebszellen. Unter dem Einfluß von WLAN-Strahlung kann man beobachten, wie diese regelrecht zerplatzen. Ein massiver Verlust an Zellvitalität ist die er-

schreckende Folge. Kein Wunder also, daß in den Bedienungsanleitungen der WLAN-Router Warnhinweise zu finden sind.

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

Mit den memonizern können die Strahlungsquellen in der Umgebung effektiv und umfassend harmonisiert werden. Memonizer neutralisieren die von Elektromog ausgehende, negative Wirkung, mindern Zellstress und sorgen für mehr Lebensqualität – und das dank unterschiedlicher Modelle sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, im Auto oder für das Smartphone für unterwegs. Dabei wirken die Geräte auf Basis der Prinzipien der Natur und nicht auf elektrischen, chemischen oder magnetischen Verfahren, die selbst wieder negative Auswirkungen haben können. Die Premium-Geräte sind zellbiologisch getestet, zu 100%, 'Made in Germany' und arbeiten mit einem weltweit einzigartigen, natürlichen-intelligenten Wirkprinzip.



Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr über memon erfahren?

Dann zögern Sie nicht und melden sich bei mir:



Persönlicher Kontakt:

Cornelia Kibgis
Schnaiter Str. 2
73630 Remshalden

Tel: 0176/10549012

eMail:
Cornelia.Kibgis@ck-produktberatung.de

Homepage: Kibgis.memon.eu

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 Erklärung (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 Werbeslids, 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
Tel.: 07945-943969

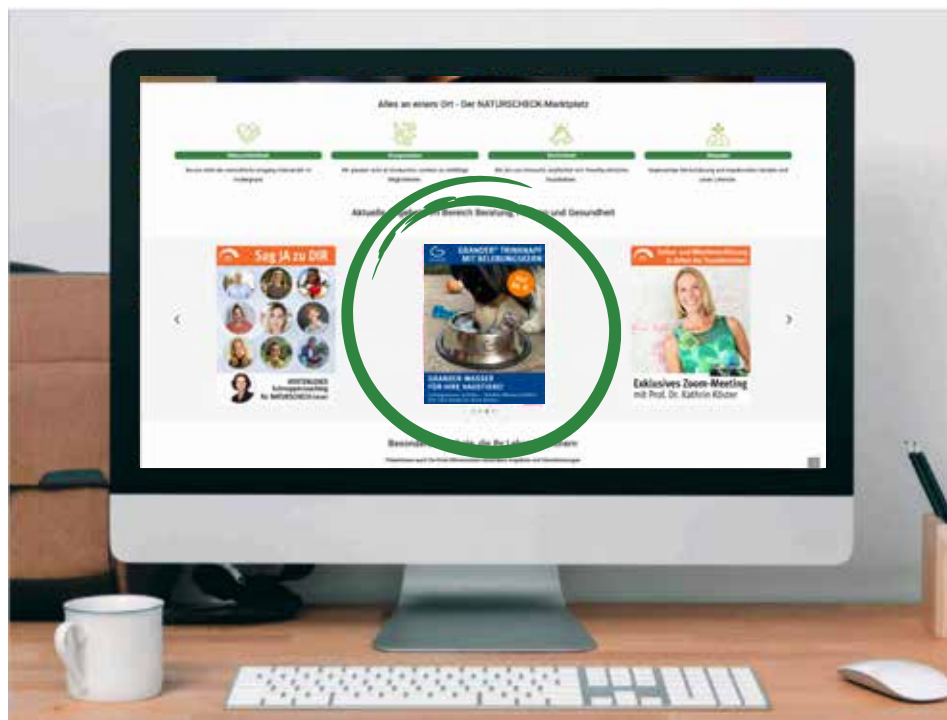
Ihre 7 Vorteile, den NATURSCHECK-Marktplatz zu nutzen

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.

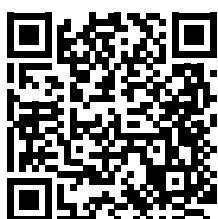
4. Kein Anzeigendesign? Kein Problem!



Gerne gestalten wir Ihnen eine ansprechende Anzeige, damit Sie sich bei uns zeigen können.



QR Code scannen und Beispielseite 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 Trinknapfen erhalten Sie 10 % Rabatt.

Bestellmöglichkeiten

Verlag für Natur & Mensch

Telefon: 07945-943969

E-Mail: mh@naturescheck.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.

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. Hunderttausende von Belebungsgeräten sind allein in Deutschland in Betrieb. Ob in Hotels, in Bäckereien, in Krankenhäusern oder in Privathaushalten, überall wird geschädigtes und energiearmes Wasser (wieder-)belebt. Und überall zeigt sich ein ähnliches Bild: Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

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

Weitere Informationen und Bestellung

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



GRANDER® - Wasserbelebungsgerät flexibel
785,00 € inkl. MwSt.



GRANDER® - Energiestab
124,00 € inkl. MwSt.



GRANDER® - Belebungsplatte klein 170 x 170 mm
198,00 € inkl. MwSt.

Mit Sinn arbeiten als GRANDER®-Fachberater/in

Wenn Sie Ihre berufliche Tätigkeit mit Ihren persönlichen Werten verbinden möchten und Themen wie Umweltschutz, Nachhaltigkeit und bewußter Umgang mit Wasser für Sie mehr sind als Schlagworte, dann laden wir Sie herzlich ein, GRANDER® näher kennenzulernen. Das Angebot richtet sich sowohl an zukünftige Fachberater/innen als auch an Installateure, die an einer Kooperation mit einem nachhaltigen Unternehmen interessiert sind.



Wasser verbindet Menschen über Grenzen hinweg – und genau das tun auch wir. **GRANDER®** ist heute in zahlreichen Ländern weltweit vertreten und steht seit Jahrzehnten für einen bewußten, wertschätzenden Umgang mit der Ressource Wasser.

Die **GRANDER® Wasserbelebung** ist in nahezu allen Lebensbereichen einsetzbar: in **Hotels** und **Restaurants**, die ihren Gästen höchste Qualität und Nachhaltigkeit bieten möchten, in **Gärtnereien** und der **Landwirtschaft**, wo gesunde Pflanzen und vitale Böden im Mittelpunkt stehen, bei **Lebensmittelproduzenten**, die auf schonende und nachhaltige Prozesse setzen, in der **Industrie**, wo Effizienz, Ressourcenschonung und Qualität entscheidend sind, sowie bei **privaten Kunden**, die bewußt und verantwortungsvoll mit Wasser umgehen möchten.

Wir möchten unser Team weiter ausbauen und engagierte Persönlichkeiten gewinnen, die mit uns gemeinsam Verantwortung übernehmen und die Zukunft mitgestalten möchten. Als selbständiger Handelsvertreter/in sind Sie Teil eines zukunftsorientierten Teams, das sich seit Jahrzehnten intensiv mit der Qualität und Wertschätzung von Wasser beschäftigt.

Ihre Aufgabe

- » Persönliche Beratung und Betreuung von Kundinnen und Kunden rund um **die GRANDER® Wasserbelebung**
- » Aufbau und langfristige Pflege vertrauensvoller, nachhaltiger Kundenbeziehungen
- » Aktive Vermittlung eines bewußten Umgangs mit der Ressource Wasser
- » Eigenverantwortliche Gestaltung Ihrer Tätigkeit als selbstständige/r Handelsvertreter/in

Das bringen Sie mit

- » Echtes Interesse an Umweltschutz, Nachhaltigkeit und ganzheitlichem Denken
- » Freude an selbstständigem Arbeiten und Eigeninitiative
- » Kommunikationsstärke und Offenheit im Umgang mit Menschen
- » Motivation, mit Ihrer Arbeit etwas Sinnvolles zu bewirken

Das erwartet Sie bei GRANDER®

- » Eine fundierte Ausbildung sowie laufende Begleitung auf Ihrem Weg als Fachberater/in
- » Ein wertorientiertes Umfeld, in dem Nachhaltigkeit aktiv gelebt wird
- » Raum für persönliche und berufliche Entfaltung
- » Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und Ihre Tätigkeit flexibel zu gestalten

Warum GRANDER®?

Weil Wasser Zukunft ist! In einer Zeit, in der Umweltbewußtsein immer wichtiger wird, eröffnet **GRANDER®** Ihnen ein Tätigkeitsfeld mit Zukunft. Sie arbeiten eigenständig, vertreten klare Werte und tragen dazu bei, das Thema Wasser stärker ins Bewußtsein zu rücken – mit echtem Mehrwert für kommende Generationen.

Informationen und Kontakt:

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

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.

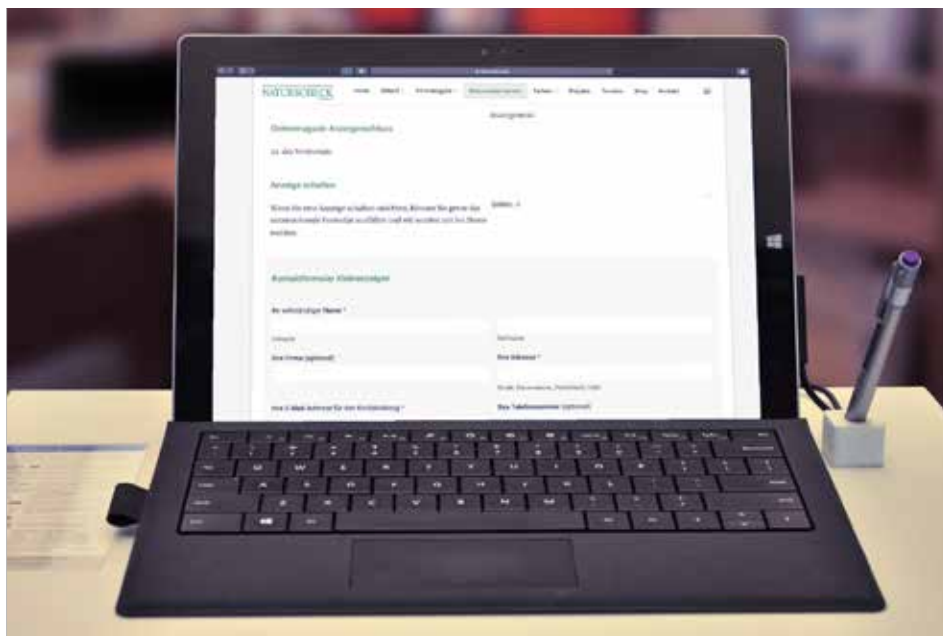
Auf Wunsch erhalten Sie einen Korrekturabzug per E-Mail. Der Verlag behält sich vor, ungebührliche Inhalte nicht zu veröffentlichen. Für fehlerhafte Datenübermittlung können wir leider keine Haftung übernehmen.

Erscheinungstermin Sommerausgabe:
2.6.2026

Anzeigenschluß:
19.5.2026

Wenn Sie eine Anzeige schalten möchten, wenden Sie sich gerne an uns.

Fragen und Beratung:
Tel. 07945-943969 oder
mh@naturescheck.de



GESUNDHEIT & WELLNESS

Engelstherapie, Spirituelles Heilen,
Energetische Korrektur und Reinigung
des Familienstammbaums
NATURSCHECK Magazin
Egle Hoppe
Im Gogelsfeld 11,
71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969
Mobil: 0171-8851856

1000 Fasten-Wander-Wochen
Ab 395 €. Weltweit.
Auch Wellness
Mit Intervall-/Basenfasten
T. 0631-47472,
www.fastenzentrale.de

Naturheilpraxis Alchemilla
Ganzheitliche Pflanzenheilkunde
Frauengesundheit
Therapeutische Frauenmassage®,
Sanjo, Dorn, Breuß
Renate Maia Pfrombeck,
Heilpraktikerin
www.naturheilpraxis-alchemilla.de
Tel. 07903 9438132

GESUNDHEIT & WELLNESS

Ayurveda & Entspannungs-Massagen
Cornelia Hohl
Hösselhof 2
74196 Neuenstadt / Bürg
Tel.: 0176/98812493
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

DIENTSTLEISTUNGEN

Naturfarben - Bodenbeläge
Lehm- und Kalkbaustoffe
Massivholzmöbel
Kunsthandwerk
Matratzen und Bettwaren
Ökofaktur Thilo Janek
Lange Str.5, 74384 Lauffen
Tel. 07133/4021
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

PFLEGE

Wir setzen uns dafür ein, daß
ethische Gesichtspunkte und
Menschlichkeit in den
Mittelpunkt von Pflegepolitik
und Pflegealltag gestellt werden.
**Wir lehnen jede Form der
Nötigung zu medizinischen
Maßnahmen ab!**
Tel. 02644 /3633
www.pflegeethik-initiative.de

PFLEGEPRODUKTE

Frische, die unter die Haut geht: Warum Nachhaltigkeit im Badezimmer neu gedacht werden muß.

Echte Nachhaltigkeit hört nicht bei der Verpackung auf - sie beginnt beim Inhalt. Während konventionelle Kosmetik oft Jahre im Regal übersteht, setzt **RINGANA** auf radikale Frische. Der Verzicht auf künstliche Konservierungsstoffe ermöglicht den Einsatz hochsensibler, natürlicher Wirkstoffe in maximaler Konzentration.

Das Ergebnis: Eine Pflege, die Ihre Haut nicht nur schützt, sondern sie mit purer Pflanzenkraft belebt. Naturschutz



wird hier konsequent zu Ende gedacht. Für ein Badezimmer ohne Kompromisse. Jetzt Frische erleben oder Partner werden:

JessicaGerstenlauer.ringana.com
0173/2416719

VERMIETUNG

Behandlungsraum in Backnang zu vermieten

In meiner Osteopathiepraxis im Zentrum von Backnang vermiete ich einen hellen, ruhigen Behandlungsraum (ca. 16 qm) an festen Wochentagen. Barrierefrei, gut erreichbar, Parkplätze vorhanden. Mit Liege, Wartebereich und Küchenmitbenutzung. Geeignet für therapeutische Tätigkeiten. Ich freue mich über Ihre Anfrage
Tel. 0160 4543346

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

Yoga - Kurse - Workshops - Ausbildung

Yogakurse, Workshops, Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene. 200 Std. Yogalehrer/innen-Ausbildung.

DEVI authentic YOGA

Eva Devi Kerkmann

emk@emkerkmann.com

www.authentic-yoga.de

YOGASANA - Raum für Begegnung, Bewegung & Bewußtsein

In der Langen Straße 30 in Crailsheim hat YOGASANA einen neuen Raum eröffnet. Wir bieten Dir Yoga, Meditation, Atemarbeit, Entspannung, Chanten und Tanzen. Kurse, Workshops und Feste laden Menschen jeden Alters ein, sich selbst und anderen neu zu begegnen.

Mehr über uns, aktuelle

Angebote und Termine:

www.yogasana-crailsheim.de

Heilpraxis Birgit Sinn

Familien- und Paartherapie Körperarbeit, Traumatherapie, Krisen und Übergänge
Sterbeamme@ ambulante Hospiz
und Trauergruppe-/begleitung
Online Workshops, Seminare

Präsenz-Aufstellungen

Beziehungsklärung/Seelenverluste/
Symbiose/Autonomie & mehr

Termine, weitere Infos & Anmeldungen

Newsletter, Blogartikel, Ausbildungen

www.birgitsinn.de

74199 Untergruppenbach

Tel: 07131-970652

Mobil: 0157-76073943

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

VORMERKEN! Info- & Shoppingabende kostenlos - 18.00-19.00 Uhr

- NAOWA Naturkosmetik für deinen Hauttyp – 23.2.
- Ätherische Öle für Kids – 16.3.
- Kräuterkunde (Zoom) zur Jahresgruppe (Fragen- & Vorbereitung) – 24.3.
- Moskito, Zecken, Sonnenschutz – 29.6.
- Aromatherapie & Ätherische Öle – 19.10.
- Räucherkunde Einführung – 2.11.

ANDALUSIEN YOGAREISE

ENERGETIC RESET in Andalusien –

Wohnen in der (Luxus-)Yurte –

jedes Yoga-Level, auch Beginner,

inkl. BIO Kost, kleine Gruppe,

individuell betreut – 14.-21.4.

SEMINARE ROSENGARTEN-TULLAU

- Weg der weisen Frau –
Kräuter & Intuition – 13.3.
- Kräuterwanderung Frühling –
24.4./Herbst 16.10.
- Kräuter Jahresgruppe, deine fundierte
Ausbildung praktisch & energetisch –
25.-26.4.
- Pflanzenseide siedeln & Haarseife
mit der Apothekerin – 9.5.
- Energiearbeit Jahresgruppe:
Kraftfelder, Chakren, Aura,
Selbstschutz, Vision – 22.7.
- Paarseminar Hinwendung leben,
Achtsamkeit schenken – 31.7.-2.8.
- Sommer, Sonne, Selbstliebe Camp –
Zeit für mich – 6.-9.8.
- Detox Yoga WE Ausleiten und
loslassen 4.-6.9.

FERIENWOHNUNGEN

3 ökologische Ferienwohnungen

für deine komplette Auszeit

Tel. 0791/9460812

www.Naowa.de

Vertriebspartner/innen gesucht

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@naturescheck.de

07945-943969



Branchenbuch & Förderpartner

ÄRZTE

Dr. med. Edith Nadj-Papp
Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
Umweltzahnmedizin, Parodontologie Metall-
freie Implantate und Zahnrekonstruktionen
Marktstr. 16, 71254 Ditzingen
Tel.: 07156-8155
Fax 07156-951436
praxis@dr-nadj-papp.de
www.dr-nadj-papp.de

DIENTSTLEISTUNGEN

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 Wetzell
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, Baubiologie IBN
Neutrale Beratungsstelle Schimmel- und
Schadstoffanalyse, Schlafplatzuntersuchung
Lüftungskonzepte
Lüftungsanlagen-Check ...
denn Gesundheit fängt Zuhause an
74229 Oedheim
Tel.: 07136-911210
www.gruen-klima-baubiologie.de

Vitakeim vegane Naturkost
Nichts wird die Chance des Überlebens auf der
Erde so steigern, wie der Schritt zur vegetari-
schen Ernährung.«
Dieser Ausspruch von Einstein drückt unsere
Firmenphilosophie aus.
Bei Vitakeim finden Sie ausschließlich pflanz-
liche Nahrungsmittel in Bio,
ohne Zucker und Zusatzstoffe
in umweltverträglicher Verpackung.
www.vitakeim.de

Mawell Resort
Es beginnt hier - Wellness im Einklang mit
der Natur. Ob ein Cocktail in luftiger Höhe,
ein Tagesaufenthalt im Rahmen des Day SPA,
eine kurze Auszeit in den liebevoll gestalteten
Zimmern & Suiten oder kulinarische Genüsse
bei einem Genießer- Menü im Show-Restau-
rant »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 | Firmen-
fitness & 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
Follow us on Instagram:
www.instagram.com/sportscheune_eulenhof

Dorn Breuss Ausbildungen mit Helmuth Koch
2 Tage kostenfreies Kennenlernen-Angebot
Bioresonanztherapie
Monatliche Vorträge zum Thema
„Basis der Zellgesundheit“
Seminarzentrum-Schorndorf
info@seminarzentrum-schorndorf.de
Mobil: 0178 5427544

HEILPRAKTIKER

Harmonie für Körper, Geist & Seele -
Naturheilpraxis Ute-Sabine Zoller
klassische-, Bindegewebs- u. Fußreflexzonen-
massage, Ayurveda, Dorn-Breuß-Methode,
Schöpfen, 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
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
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 Lastschriftinzug

☐

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



Vorschau auf die Sommerausgabe 2026



Das KI-generierte Coverfoto unserer Winterausgabe 2025 hat einige Leser irritiert und für Diskussionen gesorgt. Während die einen „die verletzte Mutter Erde“ darin sahen, haben weniger Digitalkunst-affine das sprichwörtliche Böse darin lokalisiert, für welches die KI generell stehe. Daher nehmen wir dies zum Anlaß, die Künstliche Intelligenz und unseren Umgang mit ihr in der Sommerausgabe 2026 intensiver zu beleuchten. Denn etwas Existierendes kategorisch abzulehnen, schafft es nicht aus der Welt. Zumal unser menschlicher Verstand im Grunde auch eine KI ist, die ohne weise geistige Führung sehr viel Unnatürliches erschafft.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E Alternatives Krebsprogramm, Ayurvedazentrum Kirchberg, Barbara Simonsohn, Biohof Föll, Bio Obsthof Gräßle, Casa Medica, Chi-Enterprise Goldkosmetik, Christine Moritz, Einklang Heilbronn, Ganzheitliche Zahnmedizin, GardenLife, Garant Immobilien, Gärtnerei Umbach, Grander Wasserbelebung, Hotel und Gutsgaststätte Rappenhof, Kenter Kalkladen, Klarmodul, Krimmers Backstub', Kuhn Architekten, Martin Lang Immobilien, Monja Haasler, Phönyx – Marken & Design, Praxis Dr. Eyok, Reber Brunnenbau, Sicherersche Apotheke, Stein & Duft, Susanne Mietzner, Vorsorge-Center Wüstenrot, Winzer vom Weinsbergertal Löwenstein, Zachermühle

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

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

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

Produktionsleitung
Phönyx - Marken & Design
Sarah Wägerle
Leharstraße 93D, 86179 Augsburg
hallo@phoenyx-marken.de

Erscheinungsweise
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet
Württemberg Nord

Druckauflage
17.500 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
Adobe Stock: 38
Andreas Scholz: 26, 28
Andrea Schilling: 30
Anja Lambrecht: 58, 59
chi-enterprise: 32
Gina Schöler: 6
Grander: 73
Hansjörg Stütze: 53
iStockphoto: U1, 10, 26, 33, 34, 60,
63, 79
KI-generiert: U2, 13, 14, 17, 18, 21, 37,
42, 62, 64, 71, 73
Landhaus Hohly: 31
Malte Nelles: 46
Pixabay: 33, 50, 56, 63, 72
Rayonex: 67
Susanne Hellmer-Scholl: 54
Tanja Koch: 45
Thomas Eisinger: 22
Tiny Systems: 29

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 Lehtsorten 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 **279.- 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 mobilisiert. 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 gelockert.

Dadurch funktionieren die viszerale Nervenbahnen besser. Die Versorgung der Nerven ist besser, die Reize werden besser weitergeleitet, und die sogenannten funktionellen Beschwerden, die die Vorstufe für organische Schäden sind, nehmen ab bzw. werden vermieden.

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

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



GRANDER WASSERBELEBUNG

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

Viele Menschen haben bereits von der GRANDER Wasserbelebung gehört. Der eine oder andere war sogar schon einmal in einem »Grander-Hotel« oder hat »belebtes Wasser« bei Freunden oder Bekannten getrunken.

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

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

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