

NATURSCHECK

Das Magazin für ein neues ökologisches Bewußtsein

AUSGABE SOMMER 2026

EUR 6,-

FREIHEIT IST FÜR MICH DAS OBERSTE PRINZIP

Gespräch mit der Sängerin und
Menschenrechtsaktivistin
JULIA NEIGEL

VISIONSRÄUME

Impulse für eine lebenswerte Zukunft

SPHÄRENHARMONIE UND INTEGRALE UMWELTHEILUNG

Wenn die Wüste grünt und Menschen friedlicher werden



ISSN: 1869-0300

www.naturscheck.de



— DEMNÄCHST —

Die Geburt von VISIONSRÄUME



Das neue Magazin für Zukunft, Bewußtsein
und eine Kultur der Fülle

NATURSCHECK ist die Wurzel.
VISIONSRÄUME ist der Blick
zum Horizont.

Mit dem neuen Magazin öffnen
wir einen Raum für inspirierende
Perspektiven, mutige Entwürfe
und eine lebenswerte Zukunft.



Ein erster Vorgeschmack auf das, was kommen will.

— NATURSCHECK – DIE WURZEL —



Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

in dieser NATURSCHECK Ausgabe werden Sie Zeugen einer Geburtsvorbereitung.

Wir hatten ja schon mehrfach über unser Projekt VISIONSRÄUME berichtet, welches auch ein zukunftsorientiertes Print-Magazin beinhaltet, das nun in die nächste Phase seiner Entwicklung geht. Von Seite 41 bis Seite 60 finden Sie ein „Heft im Heft“, als lebendigen Entwurf dieses Magazins, das ab Herbst 2026 eigenständig erscheinen wird.

VISIONSRÄUME ist also noch nicht vollständig geboren, hat aber bereits eine eigene Stimme, eine eigene Seele, eine eigene Aufgabe. Das Heft im Heft ist daher kein bloßer Sonderteil. Es ist eine Geburtsanzeige.

Ehe wir uns jedoch mit der Zukunft befassen, machen wir eine kleine Retrospektive. Nach dem Motto „Was hätte man alles voraussehen können, wenn man gewollt hätte“, blättern wir in älteren NATURSCHECK Ausgaben und wundern uns dabei nicht, daß fast alle Voraussagen, für die wir belächelt oder gar angefeindet wurden, genau so eingetroffen sind wie erwartet.

Ob es das voraussehbare Desaster der unkontrollierten Zuwanderung ist, das geplatze Märchen vom drohenden Klimakollaps, die angebliche Wirksamkeit und Unbedenklich der Corona-Genspritzen, das inszenierte und künstlich am Leben gehaltene „Geld-

wäsche-System“ Ukraine-Krieg oder der angebliche Erdöl-Mangel durch den USA-Israel-Iran-Konflikt – so konfrontiert uns der bewußte Rückblick mit zwei grundsätzlichen Fragen: Sind die politisch Verantwortlichen tatsächlich so kurzichtig und naiv, daß sie die Zukunft und die Folgen ihrer Entscheidungen nicht voraussehen? Oder ist das Chaos gewollt? Gerne dürfen Sie sich diese Fragen selbst beantworten.

Wer noch immer glaubt, daß gewisse selbsternannte Eliten es gut mit uns meinen, der schaut den falschen Film. Spätestens die Epstein-Akten haben gezeigt, mit welcher Art Menschen wir es hier teilweise zu tun haben. In meiner Kolumne „Aus der Welt der Polarität“ durchleuchte ich einige dieser medialen Inszenierungen und versuche, bestimmte Begriffe ganzheitlich zu deuten. Die Bedrohung durch die Künstliche Intelligenz wird in diesem Heft ebenso thematisiert wie die Gefahr des jugendlichen Abdriftens in virtuelle Welten.

Neben den teilweise unangenehmen Themen, öffnen wir wieder Zukunfts- und Entwicklungsräume, die zu betreten und zu nutzen jedem Mitmenschen offenstehen. Wir haben in der Vergangenheit sehr viele Impulse gesetzt und fast gebetsmühenhaft zu Vernetzung und Kooperation aufgerufen, was aber leider oftmals überhört wurde.

Nun häufen sich die Firmenpleiten, vor allem in der Öko- und Biobranche, und die Industrie-Abrißbirne rafft die Errungenschaften unserer Eltern und Großeltern dahin. Man fragt sich bei jeder neuen politischen Entscheidung, wieviel Demütigung die Bürger dieses Landes noch über sich ergehen lassen, bis das geschöpfte Volk (Zuwanderer inbegriffen!) sich gegen den Exodus von Freiheit, Wohlstand und gesellschaftlicher Ordnung zur Wehr setzt.

Zivilcourage und friedlicher, bürgerlicher Widerstand gegen politische Ungerechtigkeiten, sind keine Anarchie, wie uns die „Faktenchecker“ einreden wollen, sondern gelebte Demokratie. Mahatma Gandhi läßt grüßen.

Da Pessimismus bekanntlich keine Lösung ist, bieten wir auch in diesem Heft wieder vieles an, das Zukunftspotential hat, den Menschen freier und unabhängiger macht und die Lebensfreude zurückbringt. Und auch wenn es wie die Stimme eines Predigers in der Wüste klingen mag: So rufen wir weiter auf zur Vernetzung unter Gleichgesinnten, zur Zusammenarbeit bei Zukunftsprojekten, zur Überwindung der Spaltung und zum lichtvollen, freudigen Dienst an der gemeinsame Sache.

Derzeit sind wir bei der Gründung eines aktiven „Zukunftsfonds“, der es sich auf die Fahnen geschrieben hat, innovative, teilweise lange verschollene oder unterdrückte „Naturtechnologien“ wieder aus der Schublade zu befreien. Einige davon sind bereits erfolgreich im Einsatz und haben sich seit Jahren bewährt. Auch wenn der Mainstream wenig Notiz davon genommen hat.

Nie waren die Chancen besser, diesen Innovationen nun zum Durchbruch zu verhelfen. Wer also Hoffnung für die Zukunft hat und seinen Beitrag leisten möchte, findet einige Impulse in diesem Heft und auf unseren Webseiten. Und zukünftig auch in unserem VISIONSRÄUME-Magazin, wo wir umsetzbare Zukunftsinnovationen bündeln. Auch hier sind wir wieder für jede Unterstützung dankbar.

In diesem Sinne wünschen wir Freude und Erkenntnis beim Lesen und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben

Michael Hoppe und das
Naturescheck-Team

Bankverbindung:

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



46

Aufbruch in ein neues Menschenbild

Wir leben in einer Zeit gewaltiger Umbrüche. Der Mensch hat seine technischen Kräfte in einer Weise gesteigert, wie es früher undenkbar war. Er greift in Natur, Information, Kommunikation, Fortpflanzung, Bewußtsein und sogar in das Bild seiner eigenen Zukunft ein. Und doch steht dieser äußeren Macht keine gleiche innere Reife gegenüber.



10

Aus der Welt der Polarität

Entscheiden kann man sich für den lichtvollen Weg zur wahren Menschlichkeit, oder für den „Highway to Hell“, der von politisch-medialer Seite immer unverblümter propagiert wird. Da die aktuelle Politik Frieden, Freiheit und Menschenrechte ernsthaft bedroht, ist es erste Bürgerpflicht, Zivilcourage zu zeigen und – wo notwendig – friedlichen, zivilen Widerstand zu leisten, um nicht mit in den Abgrund gerissen zu werden!

Interviews

- 6 Julia Neigel – Freiheit ist für mich das oberste Prinzip
- 26 Ignaz Netzer – Wie die Katzen auf den Blues kamen
- 70 Matthias Kohl – Geometrische Handwerkskunst und Klangerlebnisreisen
- 53 Hanin Abdelazziz – Sphärenharmonie und Int. Umweltheilung
- 82 Ulrich Horender – Das Schwert als Spiegel

Bewußtsein

- 10 Aus der Welt der Polarität
- 16 Ein neuer Gott, ein neues Leben – Die Zeitenwende zur Herrschaft der Künstlichen Intelligenz
- 19 Heimkehr. Eine Lebensgeschichte. Von Wilfried Nelles.
- 20 Warum es eine Fülle-Schule braucht – analog und digital
- 28 Sind Sie Katzen- oder Hundetyp?
- 48 Der Universen-Same
- 68 Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten über dich selbst



6 Julia Neigel – Freiheit ist für mich das oberste Prinzip

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



26 Ignaz Netzer – Wie die Katzen auf den Blues kamen

Schon als Kind hat ihn der Blues fasziniert, und seit den 1970er-Jahren tritt der Gitarrist und Sänger als Solokünstler und mit verschiedenen Bands auf. 2025 veröffentlichte er seinen ersten Roman „Wie die Katzen auf den Blues kamen“. Diese autobiografische Liebeserklärung an die eigenwilligen „Samtpfoten“ ist unser Katzenbuch des Jahres.



82 Ulrich Horender – Das Schwert als Spiegel

In dieser Zeit der totalen Erschöpfung suchte ich nach etwas, das mich nicht nur im Kopf erreicht, sondern mich ganzheitlich fordert. Das Schwert war das einzige Werkzeug, das mich radikal aus dem Grübeln zurück in den Moment geführt hat.

Regionales

- 24 NATURSCHECK-Fülle-Tage in der Gesundheits- Villa Fuchs in Heilbronn
- 30 Naturerlebnisreisen in Deutschland – Region Bodensee
- 33 Fürstliche Gartentage auf Schloß Langenburg
- 35 Artemis-Festival – Impuls der Natur
- 36 Biobäcker Weber – Pionier aus der Region
- 72 Internationaler Yoga-Tag am 21.6.2026 Ayurveda-Zentrum Kirchberg

Gesundheit & Heilung

- 37 Heilpflanze Hanf
- 34 Stachelfrei (K+L) Erschöpfung, Erholung, Entgiftung – Gespräch mit Viola Schalski
- 62 Wenn Heilung tiefer beginnt – Energetische Korrektur, Selbstbild und die stille Arbeit am inneren Gleichgewicht
- 86 Wie Strahlung von Handys, WLAN und 5G das „Betriebssystem“ der Zellen beeinflussen

Serien

- 38 Aus der Welt der Kräuter – kleine Braunelle
- 39 Biokochen mit Frau Koch – Rezept

Marktplatz

- 88 Der Marktplatz & die Kosten
- 89 7 Gründe für den Marktplatz

Seminare, Buchtipps, Kleinanzeigen

- 23 Onlinekurs – Befreie den Schwaben in dir – Vom Mangel zur Fülle
- 61 Die Macht der Sprache / Die Magie der Zahlengesetze
- 65 Selbstheilungstage – Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild
- 68 Achtsames Kommunizieren
- 77 Schau mir in die Augen – Einführung in die Irisdiagnostik
- 81 Lautsänger on Tour

- 84 Bewußtseinstage – Meistere dein Leben mit dem Shaolin Spirit
- U3 Veranstaltungstermine

Visionsräume

- 42 Editorial
- 43 Visionäre Projekte für eine friedlichere Zukunft
- 44 VISIONSRÄUME – Warum wir Räume für eine neue Zukunft brauchen
- 46 Aufbruch in ein neues Menschenbild – Die Vision einer Menschheitsfamilie
- 50 Der Universen-Same – Ein Brückenmodell zwischen Schöpfung und Urknall
- 53 Hanin Abdellaziz – The People's Powered Network of Harmony
- 56 Sphärenharmonie und Integrale Umweltheilung
- 58 Umhüllt und geschützt von deiner eigenen Schwingung

Freiheit ist für mich das oberste Prinzip – Gespräch mit der Sängerin und Menschenrechtsaktivistin Julia Neigel

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



Liebe Julia, bei unserem letzten Gespräch 2023 ging es hauptsächlich um die Corona-Maßnahmen, die nicht mit dem Völkerrecht vereinbar waren und wofür bis heute – wie für vieles andere mehr – niemand die politische Verantwortung übernehmen möchte. Du bist seit Jahrzehnten für Humanität und Menschenrechte im Einsatz und dafür auch vielfach ausgezeichnet worden, aber doch in erster Linie Künstlerin. Ehe wir zu deiner Musikkarriere kommen, möchtest du noch ein paar Worte zu den vergangenen sechs Jahren sagen? Was ist dir am prägendsten in Erinnerung geblieben?

Julia Neigel: Mittlerweile bin ich als ehrenamtliche Menschenrechtsverteidigerin im Sinne der UN-Resolution Nr. 53/144 bei der UNO in Genf gemeldet. Ich war mit einer Menschenrechtsorganisation im September 2025 in Genf, um dort die Menschenrechtsverletzungen der letzten sieben Jahre innerhalb der Bundesrepublik Deutschland beim UN-Sozialpakt-Ausschuß anzuzeigen.

Die Bundesrepublik Deutschland steht bei der UNO mittlerweile auf der Problemliste, ebenso wie Nicaragua und Korea. Die Liste der Rechtsbrüche ist sehr lang, da systemisch angelegt. Nächstes Jahr werden wir zusammen mit der UNO in einer Sitzung mit der deutschen Regierung zusammenkommen und über genau diese Menschenrechtsverletzungen und den Bruch des Völkerrechts in Deutschland reden.

Mir fallen da Dutzende prägendste Erinnerungen ein: Besuchsverbot für Monate in Kliniken und Altersheimen – Alte und Kranke, unsere Schutzbefohlenen, wurden sozial vollständig isoliert und damit gequält, obwohl § 28 a Abs. 2 Satz 2 IfSG die vollständige soziale Isolation von alten und kranken Menschen strikt verbietet. Die UNO spricht anhand ihrer Nelson-Mandela-Regeln bei 14 Tagen sozialer Isolation schon von psychischer, körperlicher und seelischer Folter, und sie haben es mit den Schwächsten unter uns Monate lang gemacht.

Jugendliche wurden mit Hubschraubern in Parks halb zu Tode gejagt, auf Demonstranten wurde solange eingedroschen, bis der Sonderberichterstatter der UNO über Folter gegenüber dem Außenminister ein Machtwort sprach, Menschen wurden von Parkbänken gezerrt wie Schwerverbrecher, bei friedlichen Protesten wurde ihnen das Grundgesetz aus der Hand gerissen.

Kinder wurden mit Schuldgefühlen – sie könnten ihre Oma töten – psychisch terrorisiert und seelisch überladen, übrigens etwas, was im sogenannten „Panikpapier“ des Innenministeriums auf deren Agenda stand.

Die Kulturschaffenden mußten 21 Monate im Lockdown verharren, ohne über viele Monate entschädigt zu werden. Suizide und Insolvenzen häuften sich, wurden als systemunrelevant abgestempelt.

Menschen, die sich weigerten, an dem medizinischen Versuch mit einer nur bedingt zugelassenen Corona-Impfung teilzunehmen, verloren ihre Jobs, mußten draußen bleiben, wurden geächtet. Kritiker dieser menschenverachtenden Politik wurden als Schwurbler, Rechtsradikale, Sozialschädlinge, Ratten und als noch Schlimmeres beschimpft.

Ärzte werden bis heute politisch verfolgt. Kritische Medien werden sanktioniert. Viele Menschen leiden bis heute unter schweren Impfschäden. Es gab und gibt viele unerwartete und plötzliche Todesfälle, all das wird von der Regierung ignoriert.

Was soll ich sagen? Unsere führenden Politiker der letzten Jahre haben Folgendes getan: Agitation- und Schockstrategie, Spaltung der Gesellschaft, Diskriminierung, Angstmacherei, Demonstration der Allmacht, Erpressung, Drohungen und Beschimpfungen, Propaganda, Gleichschaltung der Medien und Staatsräson und wirtschaftliche Verschuldung...

So habe ich deren Corona-Politik erlebt – und all das ist unverzeihlich. Wir haben einen Staatsstreich gegen die Grundrechte erlebt, alle roten Linien wurden überschritten. Mittlerweile wird von militärischer Mobilmachung geredet, und währenddessen sitzt Jens Spahn im Corona-Untersuchungsausschuß und sagt, ohne rot zu werden, daß die Impfung weder risikofrei war noch Infektionsschutz gewährte und tut so, als ob nichts gewesen wäre?

All das Beschriebene halte ich für ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit, und ich bin nach wie vor der Auffassung, daß diejenigen, die das obig Beschriebene angerichtet haben, zur Verantwortung gezogen werden müssen. Wir wurden von führenden Politikern belogen und betrogen. Das Erlebte muß aufgearbeitet werden, um die Spaltung der Gesellschaft zu heilen. Solch ein Unrecht darf nie mehr geschehen und muß geahndet werden, denn sie hören sonst nicht damit auf. Und Politiker dieser Art und Couleur dürfen nie mehr an die Macht.

Liebe Julia, du sprichst mir aus der Seele. Auch wir mußten in der Corona-Zeit jeden Tag damit rechnen, daß man uns morgens um sechs Uhr die Tür eintritt und unsere Computer beschlagnahmt – wegen einiger Aufklärungsartikel im Heft, die sich alle zu 100 % als wahr erwiesen haben. Unsere Hefte wurden aus den Rathäusern verbannt und unsere Werbepartner von „besorgten Bürgerinnen“ drangsaliert, weil wir nicht „Corona-konform“ berichteten. Das hat mich damals meine Gesundheit und fast mein Unternehmen gekostet.

Dabei hätte man – mit etwas gesundem Menschenverstand – fast alle Konsequenzen voraussehen können! Auch wenn das heute politisch-medial und unter den beteiligten Ärzten keiner mehr wahrhaben will. Daß die Nutznießer, wie die von Bill Gates gesponserten „BioNTech-Corona-Helden“ gerade ihre Fabriken schließen und das Land verlassen, paßt in das Gesamtbild. Da drängt sich mir das Bild auf von den Ratten und dem sinkenden Schiff...

Doch wechseln wir das Thema. Du bist viel im Osten der Republik unterwegs und stehst unter anderem mit der Ostberliner Kultband Silly auf der Bühne. Nach dem Mauerfall haben viele noch gesagt, die „Ossis“ seien im Westen „Gastarbeiter“ – spätestens seit der Corona-Zeit hat sich das Blatt gewendet, und die Ossis fungieren nun als eine Art „Entwicklungshelfer“ für die Wessis. (lacht) Denn viele restriktive Maßnahmen, die wir heute erleben, kommen den Ostdeutschen irgendwie bekannt vor. Und sie glauben nicht alles, was ihnen der Staat erzählt. Wie erlebst du diese Dynamik?

Julia Neigel: Allerdings. Die Ostdeutschen haben in ihrem kollektiven Gedächtnis doch schon alleine durch die DDR das Wissen, wie sich ein totalitärer Staat anfühlt, wie sich Propaganda, Verfolgung von Dissidenten und Unterdrückung und aber auch die Befreiung aus einem Unrechtsstaat anfühlt – zumindest die ältere Generation.

Die Menschen im Osten haben mehrere Systemumbrüche erlebt und haben sehr feine Antennen für politische Aggres-

sion, sind viel schneller auf den Barrikaden, haben eine geringere Leidensbereitschaft. Sie spüren instinktiv, wenn sie belogen und betrogen werden und wehren sich dagegen schneller. Denn Unrecht ist ihnen nicht nur in der DDR passiert, sondern auch nach der Wende, als die Treuhand ihr Unwesen im Osten trieb und ihn ausverkaufte und die Menschen Haus, Arbeit und ihre Naivität und Hoffnung gegenüber dem vermeintlich goldenen Westen und der BRD verloren.

Wir aus dem Westen können viel von den Ostdeutschen lernen, so zum Beispiel politische Bildung und friedlicher Widerstand. Dieser ist bei den Ostdeutschen allgemein sehr gut ausgeprägt. Denn im Gegensatz dazu hat man im Westen immer die These vertreten, daß unsere Politiker immer nur das Wohl des Volkes im Blick hätten, seriös handeln würden, man sich darum nicht selbst kümmern müsse, diese als Volk nicht ständig kontrollieren müsse, ein Gang zur Wahlurne genügen würde.

Spätestens in den letzten 10 Jahren und den ständig gebrochenen Wahlversprechen, aber auch alleine durch die totalitäre und menschenverachtende Corona-Politik, zeigt sich, daß die Westdeutschen etwas nachholen müssen.

Dieser gute Glaube an die Politikerklasse ist seinerzeit aus der guten Erfahrung mit Politikern wie Genscher, Schmidt, von Weizsäcker und anderen entstanden, die sich heute im Grabe umdrehen würden, wenn die wüßten, wie politische Karrieristen mit der eigenen Bevölkerung, deren Leistung und deren Vermögen umgehen. Wir sollten zurückkehren zum mündigen Bürger.

Gustav Heinemann sagte einst: „Nicht der Bürger steht im Gehorsamsverhältnis zur Regierung, sondern die Regierung ist dem Bürger im Rahmen der Gesetze verantwortlich für ihr Handeln. Der Bürger hat das Recht und die Pflicht, die Regierung zur Ordnung zu rufen, wenn er glaubt, daß sie demokratische Rechte mißachtet.“ Recht hat er.

Wie geht es denn künstlerisch bei dir weiter, und welche Projekte sind geplant? Wie und wo können wir dich live erleben?

Julia Neigel: Im Moment arbeite ich an einem neuen Solo-Album. Auch Silly beschäftigt sich mit neuem Material und plant im Jahr 2028 eine große Jubiläumstour. Außerdem bin ich als Gast bei Gundermann Classics dabei und mit Maggie Reilly im Oktober auf Tour. Es gibt viel zu tun. Wir sind bundesweit unterwegs. Am besten auf meiner Website nachschauen oder, wer mag, auf Facebook auf meiner Seite. Es kommen derzeit immer mehr neue Termine hinzu.

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, welches waren für dich die schönsten Zeiten, und welche alten und neuen Werte würdest du dir für eine lebenswerte Zukunft wünschen?

Julia Neigel: Die Corona-Politik war sicher die dunkelste Zeit in unser aller Leben. Ich habe aber durch meine Kritik an der Politik dieser Zeit wiederum ganz wunderbare Menschen kennengelernt, die mir sonst vielleicht gar nicht begegnet wären.

Wenn ich zurückblicke gibt es viele schönste Zeiten, nicht nur eine konkrete Phase. Es gibt in allen Zeiten wunderbare Erfahrungen, und ich habe meine Werte nicht geändert, deshalb gelten diese für mich immer noch und bleiben zeitlos. Ich bin ein Freigeist, Freiheit ist für mich das oberste Prinzip. Frieden, Liebe, Gesundheit, Freunde und Familie entspricht meinen Vorstellungen von einem erfüllten Leben. Ich denke, nahezu alle Menschen wollen das.

Bei den gesellschaftlichen Werten wäre ein Rückblick wichtig – wir sollten schon Zerstücktes in unser Wertesystem zurückzuholen. Wir brauchen eine eigene kulturelle Identität, die nicht von außen gesteuert wird und Politiker, die das Wohl des eigenen Volkes vorne an stellen, wie es tatsächlich schon einmal war. Für unsere Gesellschaft wäre es daher wichtig, den Wert der guten Sitten und der Gerechtigkeit wieder als Recht in den Fokus zu stellen.

Unser Wertesystem ist seit der Corona-Politik in die Schiefelage geraten, weil so viel Unrecht und Lüge veruscht und unter den Tisch gekehrt wurde. Laut EuGH ist die Bundesrepublik Deutschland außerdem die einzige euro-

päische Republik mit einer politisch weisungsgebundenen und damit nicht unabhängigen Staatsanwaltschaft, sowie einem Verfassungsschutz, bei dem es genauso aussieht. Das EuGH fordert die deutsche Regierung schon seit langem auf, den § 146 GVG abzuschaffen. Darauf sollten wir drängen.

Unsere Richter werden zudem von Justizministerien für Gesetze und Verordnungen ausgeliehen und werden dann von politischen Amtsträgern in ihre Gerichtsposten nach oben befördert. Auch das halte ich für Unrecht und das Scheunentor zur Korruption, welches unsere Wertegrundlagen systematisch zu Ungunsten der Bevölkerung verschiebt.

Das ist der Sand im Getriebe im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Wertefrage. Gerichte



klarmodul
ENERGIE

Photovoltaik-Anlagen
Stromspeicher
Wallboxen
Wärmepumpen

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



schaffen durch Urteile Wertvorstellungen. Werte drücken sich gesellschaftlich vor allem in der gesunden und ausgewogenen Symbiose von Recht und Gerechtigkeit innerhalb einer Gesellschaft aus, die wir so nicht mehr haben. Wir brauchen daher für mein Dafürhalten dringend eine Reformation des Rechtsstaats, damit die Gerichte endlich frei, unabhängig und gerecht urteilen und Humanität, Liberalität und die Schutzrechte der Bürger innerhalb der Gesellschaft wieder neu etabliert werden können.

Wir brauchen in der Judikative also eine Gewaltentrennung von der Legislative, damit eine Gewaltenteilung auch politisch wirklich unabhängig voneinander funktioniert.

2026 ist das chinesische Jahr des Feuer-Pferds. Das Pferd steht für Dynamik, Freiheit und Vorwärtsdrang. Und das Element Feuer für Leidenschaft und Transformation. Das Feuer-Pferd tritt nur alle 60 Jahre auf. Das letzte Jahr des Feuer-Pferdes war 1966: ein Jahr globaler Umbrüche. In China begann damals die Kulturrevolution, weltweit erlebten viele Gesellschaften politische und kulturelle Spannungen. In der traditionellen chinesischen Astrologie gilt insbesondere das Feuerpferd als starkes, fast rebellisches Zeichen. Auch du bist ein astrologisches Feuer-Pferd. Was erwartet uns dieses Jahr noch? Siehst auch du ein Jahr der Transformation und der Umbrüche? Und wenn du 12 Jahre in die Zukunft schaut, wie sieht unser Land im nächsten „Pferde-Jahr“ 2038 aus?

Julia Neigel: Ich bin sehr gerechtigkeitsliebend und habe keine Angst vor Konflikten. Das paßt wohl zum Feuer-Pferd. Daß ich einen rebellischen Charakter haben kann, ist spätestens seit ein paar Jahren klar. Ich bin aber auch sehr harmonieliebend und liebe das gute und schöne freie Leben.

Ich wünsche mir, daß in 12 Jahren in unserer Republik die meisten Konflikte, mit denen wir derzeit konfrontiert werden, aus dem Weg geräumt sind. Wir brauchen dafür eindeutig anderes politisches Personal, Menschen mit Anstand und Ehrlichkeit und eine Rückkehr zu nationalstaatlichen Interessen.

Dazu gehört aber auch, daß wir Deutschen früher auf die Barrikaden gehen müssen und die Regierung zur Ordnung rufen – und nicht erst dann, wenn das Kind im Brunnen liegt. Auch wir Deutschen dürfen protestieren und dürfen Eigeninteressen haben, wie jedes andere Volk auch. Wir müssen unseren Politikern zeigen, daß sie so etwas nicht mehr mit uns machen dürfen. In den USA steht in deren Verfassung, daß jeder US-Amerikaner ein Recht auf Glück hätte. Solch ein Recht sollte auch in unser deutsches Grundgesetz eingebaut werden.

Liebe Julia, ganz herzlichen Dank für das sehr inspirierende Gespräch, für deine Musik und für dein großes soziales Engagement.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.julianeigel.com

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

- wohn gesunde Häuser durch massive Außenwände aus mondgeschlagenem Holz
- leimfrei pilzresistent – allergikergeeignet – bester Schallschutz – Schutz vor Hochfrequenzstrahlung
- Weltrekord bei den Wärmedämmwerten
- Wohn gesundheit: 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 wohn gesundes 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

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!

Untere Neckarstraße 16
74072 Heilbronn
Nicola & Thorsten Maier



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

STEIN & DUFT

FACHGESCHÄFT FÜR EDELSTEINKUNDE

Aktuelle Nachrichten aus der „Welt der Polarität“ – Sommer 2026

Liebe Mitmenschen, in der Sommerausgabe 2026 werfen wir wieder einen ganzheitlichen Blick auf die Welt, in der wir leben. Unübersehbar stehen wir an einer Weggabelung, die von jedem Menschen ein persönliches Bekenntnis fordert. Entscheiden kann man sich für den lichtvollen Weg zur wahren Menschlichkeit, oder für den „Highway to Hell“, der von politisch-medialer Seite immer unverblümter propagiert wird. Da die aktuelle Politik Frieden, Freiheit und Menschenrechte ernsthaft bedroht, ist es erste Bürgerpflicht, Zivilcourage zu zeigen und – wo notwendig – friedlichen, zivilen Widerstand zu leisten, um nicht mit in den Abgrund gerissen zu werden!



Mediale Volksverdummung

Beginnen wir mit einer Anekdote. Der inzwischen 95jährige australische Medienmogul Rupert Murdoch versuchte Jahrzehnte lang, auf dem deutschen Fernsehmarkt Fuß zu fassen. Vor 25 Jahren ließ er eine Studie erstellen, die zu dem Ergebnis kam, daß Qualitätsanspruch und Bildungsniveau deutscher Zuschauer für Murdochs Pläne „noch“ zu anspruchsvoll waren.

Während Silvio Berlusconi mit seinem „Trash-TV“ ganz Italien in den spirituellen Tiefschlaf versetzte und das Land in seiner Entwicklung um viele Jahre zurückwarf (so namhafte Experten), setzte man im ehemaligen Land der Dichter und Denker bis zur Jahrtausendwende noch auf Bildungs-Fernsehen, gut recherchierte Reportagen und möglichst anspruchsvolle Serien und Filme. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Um in Sachen Zuschauer-niveau korrigierend einzugreifen, wurden nun zahlreiche „Niveau-senkende“ Protagonisten und Formate im deutschen Fernsehen installiert. Es begann mit exhibitionistisch-voyeuristischen Reality-TV-Entgleisungen wie „Big Brother“, „Der Bachelor“ oder „Dschungelcamp“, mit bloßstellenden Formaten wie „Promis unter Pal-

men“ oder „Bauer sucht Frau“, und mit den Stefan Raabs und Jan Böhmernanns, die unter dem Deckmantel von „Humor und Satire“ ihre Mitmenschen beleidigen und verhöhnen durften. Statt Kindervorabendprogramm wie „die Sendung mit der Maus“ übten sich nun erwachsene Promis in Eiertanz und Sackhüpfen und gebärdeten sich wie Fünfjährige auf einem Kindergeburtstag. Was heißt gebärdeten? Sie tun es noch immer...

Die Infantilisierung der Gesellschaft wurde und wird über die „Unterhaltungs“Medien“ gezielt vorangetrieben. Und da nur ein reifer, erwachsener Mensch reife, erwachsene Entscheidungen treffen kann, verwundert es nicht, was heute in Politik, Medien und Gesellschaft vor sich geht.

Um das „Niveau“ oder die Eigenschwingung eines Menschen zu senken, gibt es viele Strategien. Eine davon ist das schrittweise Verschieben des „guten Geschmacks“. Je mehr ein Mensch sich von niederen Frequenzen berieseln läßt, desto niedriger schwingt er irgendwann selbst. Und je tiefer ein Mensch geistig sinkt, desto mehr verengt sich sein geistiger Horizont. Er merkt dann gar nicht mehr, wie sein Wortschatz zum „Wortmüll“ verkommt und in welchem nebulösen Gedankenmilieu er seine Lebenszeit verbringt.

Spüren Sie einmal in sich hinein. Was geschieht mit uns, wenn wir über „schlechte und unanständige Witze“ lachen oder Verdummungs-TV widerstandlos über uns ergehen lassen?

Während wir anfangs noch inneren Widerstand oder gar Abscheu empfinden gegen die Niveaulosigkeit des Dargebotenen – wie bei der ersten Zigarette oder dem ersten Schluck Alkohol – tritt irgendwann eine Art Gewöhnungseffekt ein. Man könnte es auch Abstumpfungseffekt nennen.

Wir gewöhnen uns an den Schmutz... und finden ihn gar nicht mehr so schlimm. Diese bewußte mediale Niveau-Senkung geschieht nicht zufällig, sondern hat Methode. Glücklicherweise erkennen das immer mehr Menschen – und ziehen den Stecker.

Programmbeschwerde beim ZDF

Unser guter Freund und Initiator der „Petition für den Bargelderhalt“, Hansjörg Stützle, ist weiter rund um die Uhr darum bemüht, die Bürger über die Gefahr der geplanten Bargeldabschaffung aufzuklären. Es wird zwar von politisch-medialer Seite immer noch so getan, als sei an dieser Befürchtung nichts dran – hinter den Kulissen werden aber längst entsprechende Infrastrukturen aufgebaut, und der digitale Euro steht in den Startblöcken.

Nur dem großen Engagement aufgeklärter Bürger ist es zu verdanken, daß das Projekt Bargeldabschaffung nicht schon weiter fortgeschritten ist. Weitere Informationen zur oben erwähnten Petition finden Sie unter: bargeldverbot.info/petition

Nachdem das ZDF am 13. Februar 2026 in einem Beitrag behauptet hat, es werde von den Aktivisten künstlich „Angst vor einer Bargeld-Abschaffung geschürt“, haben Hansjörg Stützle und sein Mitstreiter Hakon von Holst nun Programmbeschwerde eingereicht. Zitat aus der Beschwerdeschrift:

„Der Beitrag trägt das Etikett Faktencheck und will beweisen, daß Ängste vor einer Bargeldabschaffung keine Grundlage besäßen. Eine Definition für diese Behauptung sucht man jedoch vergeblich. Folglich leistet der Text wenig für das ZDF, dem eigenen Auftrag gemäß „Falschnachrichten aufzudecken“. (-)

Der Beitrag ergreift einseitig Partei für die Politik der Bundesregierung. Die Aussagen der Koalitionsparteien zum Bargeld werden ebenso wenig hinterfragt wie das Urteil namentlich ungenannter „Experten“, das die EU-Pläne zur Beschränkung des Bargelds unterfüttern soll. Auf der anderen Seite jedoch heißt es in dem Beitrag, „Kritiker von digitalen Bezahlmodellen“ würden teils „Eigeninteressen“ verfolgen und mit „betrügerischen Geschäftsmodellen“ arbeiten. Die Anti-Bargeld-Kampagnen aus dem Finanzsektor dagegen fallen gänzlich unter den Tisch. Daß es seriöse Warnungen vor einer weitgehenden Abschaffung des Bargelds gibt und wie sie begründet werden, erfährt das Publikum nicht. Im Endeffekt stehen alle Menschen, die vor dem Wegfall des Bargelds warnen und sich für seinen Schutz einsetzen, unter Generalverdacht.“

Typisch Staatsfernsehen, könnte man sagen. Einsehen können Interessierte die Programmbeschwerde unter bargeldverbot.info/wp-content/uploads/2026/04/ZDF-Programmbeschwerde-FINAL.pdf

Das große Spiel des Lebens

Da wir nicht als „spirituelle BILD-Zeitung“ fungieren wollen, möchte ich die nachfolgenden „unschönen Nachrichten“

nicht einfach unreflektiert im Raum stehen lassen, sondern sie als Erkenntnis-Metapher nutzen. Denn wie schon mehrfach erwähnt, hat in der Welt der Polarität alles mindestens zwei Seiten. Viele Alternativdenkende sind sogar davon überzeugt, daß unser Erdendasein ein großes kosmisches Spiel ist, bei dem sich die Protagonisten eine Zeitlang für bestimmte Rollen entscheiden oder zur Verfügung stellen können. (Buchempfehlung zum Thema: TIME BENDER von Tijn Touber)

Das *Luziferische Manipulationsteam* spielt dann gegen den *FC Lichtwesen*, während der *Verein der spirituell Erwachten* die *Union der Ahnungslosen* bei ihrem Erwachensprozeß coacht und unterstützt. Die Bösen sind so nicht per se böse, sondern eben Teil des Spiels. Und vielleicht sitzen in den Spielpausen sogar alle am selben Tisch (siehe „Die Truman-Show“) und lachen über das angerichtete Chaos in der Welt.

Doch selbst, wenn wir wissen, daß alles nur ein Spiel ist, müssen wir uns irgendwie darin zurechtfinden. Womit wir bei den Spielregeln wären, die ja nicht wir aufgestellt haben, sondern irgendeine unsichtbare Macht. Solange wir uns nach diesen fremden Regeln richten und uns von einer selbsternannten AI (Allmächtige Intelligenz) und deren Scharfrichtern bedrohen, beschämen oder einschüchtern lassen, sind wir ziemlich unfrei in unserem Leben.

Wenn wir aber die aktuelle (Opfer)Rolle loslassen und zum unabhängigen Beobachter werden, uns das Spiel einfach nur anschauen, ohne auf jeden Quark zu reagieren oder den medialen Stöckchen hinterherzurrennen, die uns der Mainstream tagtäglich hinwirft, dann kann sich alles verändern.

Wer aus alten Mustern und Fremdprogrammierungen aussteigen will, dem empfehle ich meinen neuen Onlinekurs: **„Befreie den Schwaben in dir – Vom Mangeldenken zur inneren Fülle“**. Denn nur ein Leben in Fülle ist ein Leben in Freiheit.

Die uns anerzogene Selbstbeschränkung, weil angeblich nur die Armen und Bescheidenen in den Himmel kommen, ist ein mieser Trick des *Luziferischen Manipulationsteams*, um uns klein und machtlos zu halten – während die AI-Strippenzieher derweilen in Saus und Braus leben.

Verlassen wir also die *Union der Ahnungslosen* und schließen uns dem *Verein der spirituell Erwachten* an. Und machen wir ab jetzt unsere eigenen Spielregeln. Das ist unser verbrieftes Menschenrecht – als freie Geister in einer freien Welt. Wer etwas anders behauptet, der lügt.

Korruption und anderer Kavaliersdelikte

Womit wir beim nächsten Thema wären, der unendlichen Ukraine-Lügendgeschichte. Als ich letzten Sommer meine Schwester in Südfrankreich besuchte, die dort Direktorin eines großen Ferienzentrums ist, parkten an der Strandpromenade fast ausschließlich teure SUVs mit ukrainischem Kennzeichen. Zur Info: In der Hauptsaison kostet dort eine Ferienwohnung 2000 Euro... die Woche.

Daß noch immer über 700.000 Ukrainer in Deutschland Bürgergeld beziehen und ihr privates Vermögen komplett unangetastet bleibt, ist zwar ein Skandal, aber nur die Spitze des Empörungs-Eisbergs. Denn während in den Niederlanden 75 % der Ukrainer einer Arbeit nachgehen und in Polen sogar über 80 %, sind es hierzulande weniger als ein Viertel. Dazu kommt die in der Ukraine allgegenwärtige Korruption.

Kürzlich ging durch die Gazetten, daß die Ehefrau des uk-

rainischen Verteidigungsministers Mykola Fedorow in Südfrankreich eine 50m lange Luxusyacht erworben hat zum Schnäppchenpreis von 26 Millionen Euro. Die steht im Hafen von Antibes an der Cote d'Azur. Und damit sie nicht so auffällt (wie die SUVs in Berlin oder bei meiner Schwester) segelt sie unter französischer Flagge.

Ob der Erwerb dieses Statussymbols mit der gerade getätigten 90 Milliarden-Überweisung aus der EU zusammenhängt, ist ungeklärt. Ebenso ungeklärt wie die Frage, wie die Tochter von Borys Filatow, des Bürgermeisters von Dnipro, sich ein acht Millionen Euro teures Anwesen am Comer See leisten kann. Wo das monatliche Bürgermeistergehalt ihres Vaters doch bei offiziellen 800 Euro liegt.

Die Liste ließe sich unbegrenzt fortsetzen. Und der Bericht, daß erst kürzlich 300 Millionen Euro im Umfeld von Wolodymyr Selenskyi verschwunden sind und er zugegeben hat, über die Sprengung von Nordstream 2 unterrichtet gewesen zu sein, stammt nicht etwa von „Putins Propaganda-Ministerium“, wie von den allgegenwärtigen Faktencheckern gerne behauptet wird, sondern aus seriösen amerikanischen Quellen. Dort hat man auch erstaunt zur Kenntnis genommen, daß viele der in die Ukraine gelieferten US-Waffen auf dem südamerikanischen Schwarzmarkt landen und in Kriegsgebiete weiterverkauft werden. Das nennt man dann wohl Zweitverwertung.

Natürlich ist jeder Mensch ein Individuum, und man darf Menschen niemals über einen Kamm scheren. Daß viele Menschen hierzulande aber auf einen Teil der Ukrainer ebenso schlecht zu sprechen sind wie auf bestimmte Migranten aus anderen Ländern, ist keine Fremdenfeindlichkeit, sondern hat ganz reale, pragmatische Gründe. Während es bei den einen neben der hohen Kriminalitätsrate, der Respektlosigkeit vor unseren westlichen Werten und der staatlich geförderten Selbstbedienungsmentalität vor allem die wachsende islamistische Bedrohung ist, die nun bereits unsere Kleinsten in Kindergärten und Schulen trifft (siehe Pausenbrotverbot bei Ramadan), so ist es bei den Ukrainern die extreme Ungleichbehandlung gegenüber den Einheimischen (Zuwanderer inbegriffen).

So ist Hilfsbereitschaft als politische Motivation noch vermittelbar, doch versteht selbst der Polizist nicht, warum er ukrainischen Rasern oder Falschparkern keinen Strafzettel ausstellen darf, warum kriegsgefährdete Ukrainer ihren Winter- oder Sommerurlaub an ukrainischen Partymeilen ver-

bringen oder ein Ukrainer einen Facharzttermin bekommt, während die anderen Menschen leerausgehen.

Um die Benachteiligung einheimischer Menschen auf die Spitze zu treiben, hat man nun beschlossen, daß deutsche Ehefrauen nicht mehr automatisch bei ihrem berufstätigen Ehegatten mitversichert sind. Während das deutsch-türkische Sozialabkommen sowohl für die Ehefrau(en) und Kinder, als auch für die Eltern von türkischen Erwerbstätigen eine kostenlose Mitversicherung vorsieht.

Daß man nun auch noch darüber spricht, fehlende Milliarden für die Ukraine bei den Rentnern abzuzwickeln, ist eine Beleidigung für all die Menschen, die dieses Land aufgebaut haben. (Zuwanderer inbegriffen)

Um das Thema Ukraine abzuschließen: Während man in ARD und ZDF bis vor wenigen Jahren noch von der Ukraine als dem korruptesten Land Europas gesprochen hat, das aufgrund seiner demokratiefeindlichen, autokratischen Strukturen kein EU-Kandidat werden könne, wurde die zweitgrößte Oligarchie Europas über Nacht heiliggesprochen und mit Milliarden unserer Steuergelder überschüttet. Und zwielichtige Figuren wie Wolodymyr Selenskyi wurden in den Adelsstand erhoben und – so die neue Forbes Liste – in den wenigen Kriegsjahren zum Milliardär.

Die Profiteure hinter den Kulissen

Daß auch der Ukrainekrieg nur Teil eines größeren Spiels ist und die Krisen der jüngeren Vergangenheit vor allem der Geldwäsche und der globalen Umverteilung dienen, ist schwer zu übersehen:

- In der pharmagesteuerten Corona-„Pandemie“ flossen hunderte Milliarden an Steuergeldern in die Kassen der Pharmaunternehmen. Man wurde von jeder Haftung freigesprochen und durfte einfach machen, was man wollte. EU-Frontfrau von der Leyen hat dabei dubiose Milliarden-deals per SMS und Handy abgewickelt, ohne dafür belangt zu werden. Von Geldverbrennern wie Jens Spahn und anderen Lobbyisten ganz zu schweigen. Nun haben die Corona-Heuschrecken anscheinend genug abgesahnt und schließen ihre Fabriken. Vielleicht gehen sie sogar in die Insolvenz, damit rückwirkend keine Steuern anfallen.

- Auch der geopolitische Ukraine-Konflikt ist ein Milliarden-geschäft für Rheinmetall und andere Rüstungsunterneh-




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



men. Schauen Sie einmal auf deren Webseite, wer dort die Hauptaktionäre sind. Vielleicht kommen sie Ihnen bekannt vor. Zudem gibt das medial inszenierte Bedrohungsszenario den europäischen Regierungen die Gelegenheit, den Westen aufzurüsten, inflationäre Schulden zu machen und den Überwachungsstaat voranzutreiben.

- Die angeblich drohende Klimaapokalypse, die übrigens gerade vom Weltklimarat abgesagt wurde (wird doch alles nicht so schlimm wie prognostiziert), hat ganz neue Marktsegmente für die globalen Großaktionäre erschlossen. Und den neuen Klima-Gott erschaffen, an den wir nun alle glauben sollen. Inklusiv CO²-Zertifikate-Ablaßhandel, neuer Klima-Gebote und einer beständigen Beschämung all jener, die noch Auto fahren oder sich anderen unnötigen Luxus leisten. Außer sie gehören zur Elite – da gehören Megayacht und Privatjet zur persönlichen Grundausstattung.

- Und auch der „Erlöser“ Trump mischt weiter kräftig mit und sorgt zusammen mit Israel für eine künstliche Verknappung der Erdöl-Vorräte, die wiederum unzählige Milliarden real verdienten Geldes über die Geldwäschanlage Tankstelle in das Depot von BlackRock, Vangarde & Co. transferieren – die ja in allen erwähnten Branchen mitmischen und inzwischen auch den deutschen Bundeskanzler stellen.

Nach dem Anschlag auf unsere Energieinfrastruktur durch unsere guten Freunde aus Kiew, ist das nun die nächste künstlich geschaffene Eskalationsstufe. Daß wir überhaupt keinen Erdölmangel haben, spielt dabei keine Rolle. Hauptsache der Rubel... bzw. der Euro rollt.

Es wird überall schamlos abgezockt, und die Rechnung geht auf. Laut Insiderinformationen steht neben der Vorbereitung auf eine neue Pandemie (aktuell werden ein paar Hantavirus-Fälle aufgebauscht) und einem geplanten EU-Energie-Lockdown als nächstes die Bedrohung durch Außerirdische auf dem Programm. Bis vor Kurzem habe ich diese Voraussage noch belächelt, als Anfang Mai die Nachricht aus den USA herüberschwappte, daß 11 UFO-Experten gerade auf mysteriöse Weise verschwunden oder ums Leben gekommen sind – einige davon innerhalb weniger Tage. Sogar Präsident Donald Trump hat sich inzwischen eingeschaltet.

Halleluja, die Propagandawelle rollt! Und Hollywood-TV sitzt immer in der ersten Reihe. Schauen wir also, was sich das *Luziferische Manipulationsteam* wieder hat einfallen lassen und wie der *FC Lichtwesen* darauf reagieren wird.

Grüne Agenda und Naturzerstörung

Was meine Lebenseinstellung angeht, bin ich ein „Grüner“ mit Leib und Seele. Ich liebe die Natur und (fast) alle ihre Wesen. Natur- und Artenschutz sind mein innerster Antrieb und mein tägliches Bestreben. Darum habe ich auch den NATURSCHECK ins Leben gerufen, um Natur- und Tierschutzprojekte aktiv unterstützen zu können und zu mehr ökologischem Bewußtsein beizutragen.

Die Natur ist für mich ein heiliger Entfaltungsraum und lebendiger Ausdruck wesenhafter Kreativität. Alles geschieht dort in perfekter Ordnung und vollkommener Harmonie. Überall finden wir symbiotische, synergetische Prozesse, auch wenn wir sie oft nicht auf Anhieb verstehen. An der Natur gibt es für mich nichts zu verbessern und auch nichts auszusetzen – was wir aber erst dann begreifen, wenn wir uns demütig vor ihr verneigen, statt sie uns untertan machen zu wollen.

Was die grüne Politik angeht, könnte ich „ungrüner“ nicht sein. Ich finde die Partei in ihrem aktuellen Zustand furchtbar und auch einige ihrer Protagonist*innen. 30.000 Euro im Monat aus Steuergeldern für Friseur und Schminke à la Verbalakrobatin Baerbock oder der multimilliardenteure Realitätsverweigerer Habeck – ich freudschäme mich heute noch, wenn ich an die Slapstick-Interviews und das wichtig-tuerische, kindische Auftreten bei Auslandsbesuchen denke.

Das macht mich nicht wütend, weil ich diese Leute nicht mag, denn als Menschen sind mir alle Erdenbürger heilig, sondern weil sie unser Land beschmutzen und international lächerlich machen. Weil ihr eigener unübersehbarer „Vater(land)konflikt“ zu einer Verleugnung der eigenen Wurzeln führt und diese Ablehnung in einer Art Nationalmasochismus gipfelt, der alles andere dem Eigenen vorzieht. Außer natürlich, es geht um den eigenen Job und die eigene Sippe. Da ist dann plötzlich wieder National(Ego)ismus angesagt.

Grünideologische Lebensfeindlichkeit

Was die aktuelle grüne Politik angeht, sehe ich statt Liebe zur Natur eine Art ideologische Lebensfeindlichkeit. Es wird zwar das Wort „grün“ auf den Lippen getragen, gleichzeitig trägt man aber massiv zur Zerstörung der Natur bei. Mir geht es wie Clemens Kuby, dem Mitbegründer der GRÜNEN, den ich schon seit vielen Jahren kenne. Er hat nach fünf Jahren



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

ZUM ZAHNARZT GEHEN!



Ganzheitliche
Zahnmedizin

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

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 Wohlgefühl

Ganzheitliche Zahnmedizin
Sanft – Natürlich – Schön

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

Grünenpolitik seine eigene Partei verlassen, weil – wie er erzählte – linke Opportunisten den Laden übernommen haben, die sich für alles, nur nicht für die Natur interessierten.

Während ich als junger Mensch begeistert war, daß endlich eine Partei sich um die Belange von Mutter Natur kümmern wollte, war meine Enttäuschung umso größer, als das Gegenteil geschah. Vom „unnatürlichen“ Abschaffen der Geschlechter über die mutwillige Zerstörung von Gesellschaft und Familie bishin zur unkontrollierten Zuwanderung wird hier ein Kurs gefahren, den ich als sehr bedrohlich empfinde. Die grüne Regierungsbeteiligung hat hier ein Moloch an ideologischer Inkompetenz und ein Fegefeuer der Eitelkeiten ans Licht gebracht, von dem sich unser Land lange nicht erholen wird. Und die subventionierte Korruption unter grüner Orchestrierung treibt immer wildere Blüten:

So hat ein Windkraft-Insider kürzlich ans Licht gebracht, daß die Windkraft-Investoren – abgesichert durch das EEG-Gesetz – auch dann ihre monatliche Vergütung erhalten, wenn die Windräder noch gar nicht gebaut sind, oder niemals gebaut werden. Und das für mindestens 10 Jahre. Zudem sind viele Windräder zwar aktiv, und die Rotoren drehen sich, eingespeist wird der Strom jedoch nicht – da wir weder über die entsprechenden Stromspeicher noch über die notwendige Infrastruktur verfügen.

Es werden also bundesweit Baugenehmigungen erteilt, ohne die Garantie, daß jemals Strom fließen wird. (Quelle u.a.: <https://www.facebook.com/reel/908820622098423>) Derzeit laufen Anfragen an verschiedene Kommunen, ob die naturfeindlichen Windmühlen überhaupt ans Stromnetz angeschlossen sind. Was anscheinend nicht immer der Fall ist.

Milliardengrab Energiewende

Im April wurde zudem öffentlich, daß die vielen subventionierten Photovoltaikanlagen hierzulande aufgrund des guten Wetters so viel Strom erzeugen, daß wir den Strom nicht nur ins Ausland verschenken müssen, da uns die Speicherkapazität fehlt, sondern dieses Geschenk auch noch mit 48 Cent je abgenommener Kilowattstunde vergüten. Der ökologische Slogan „Die Sonne schickt uns keine Rechnung“ ist damit Geschichte.

Und da auch die Stromerzeuger noch 40 Cent für den weiterverschenkten Strom erhalten, fallen nun 88 Cent „Verschenkungsgebühr“ je kWh an, die letztlich der Verbraucher über seine Stromrechnung zu finanzieren hat.

Dürfte der Photovoltaik-Besitzer seinen Strom selbst nutzen und müßte ihn nicht per Gesetz ins Stromnetz einspeisen, käme es nicht zu einem solchen Sonnenstrom-Überschuß. Jeder wäre für seinen Strom selbst verantwortlich.

Was die Windräder angeht, so kommen diese in Sachen Effizienz einer Rückkehr ins Mittelalter gleich und sind eine ökologische Katastrophe. Für das Fundament eines einzigen Windrades, das eine geschätzte Laufzeit von 15-20 Jahren hat, wird die Natur zerstört, riesige Waldflächen abgeholzt, der Boden verdichtet und um die 3000 Tonnen Beton verarbeitet. Der Rückbau und die Entsorgung der umweltschädlichen Rotoren ist ein weiteres dunkles Kapitel. Daß die Rotoren als Sondermüll entsorgt und teilweise „vergraben“ werden, wurde ja medial schon vielfach diskutiert.

Doch es kommt noch dicker: Ein medizinisches Forscherteam hat gerade nachgewiesen, daß Infraschall von Windrädern das menschliche Herz schädigt – und zwar meßbar und signifikant. Eine auf dem 132. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) im April 2026 präsentierte epidemiologische Studie der Universitätsmedizin Mainz trägt den Titel „Deutlich erhöhte Inzidenz von Herzinsuffizienz und Rhythmusstörungen in Kommunen mit erheblichem Ausbau der Windenergie.“

So ist also auch die Windkraft eine von vielen kurzsichtigen, grün-ideologischen Maßnahmen, die großspurig als Energiewende bezeichnet wird. Und es sollte alles dafür getan werden, um so viele Windkraftprojekte wie möglich zu stoppen. Neben einer Verschandelung des Landschaftsbildes, sind sie ein großer, ineffizienter Schwindel mit katastrophalen Folgen für Mensch und Natur.

Der Wissenschaftliche Dienst des Bundestages hat übrigens gerade eine Prognose erstellt, was uns der komplette Umstieg auf Solar und Wind bis 2045 kosten würde – man kam auf geschätzte 13,3 Billionen Euro, also 500 Milliarden Euro pro Jahr. Natürlich ist das alles kompletter Wahnsinn und überhaupt nicht finanzierbar, was aber die ideologisch verblendeten Politiker nicht davon abbringt, an ihrem desaströsen Kurs festzuhalten.

Bürgerlicher Widerstand ist gelebte Demokratie

Zum Abschluß möchte ich noch eine Erfahrung schildern, die mich sehr nachdenklich gemacht hat. Als ich über Ostern in Südfrankreich unterwegs war, wurde ich von einem Polizeiauto aus aufgefordert, diesem auf einen Autobahnparkplatz zu folgen. Meine Frau und meine Mutter saßen mit im Auto. Ich war mir keiner Schuld bewußt, schloß jedoch nicht aus, eventuell zu schnell gefahren zu sein – so wie alle anderen Autos vor und hinter mir auch, denn ich habe nur die langsam fahrenden Autos überholt.

Was nun folgte, war eine Art Bedrohungsszenario. Eine Polizistin trat neben meine geöffnete Autotür und forderte mich aggressiv und ungeduldig auf, meine Papiere zu zeigen. Ihr Pistolenhalter baumelte vor meinem Gesicht. Und ihr junger Kollege hielt mir sofort einen Alkoholtester unter die Nase (um 12.00 Uhr mittags), in den ich hineinblasen sollte. Als er nichts anzeigte, drückte er ihn mir einfach in die Hand. Ich hätte ihn zu entsorgen. Ich war so perplex, daß ich zuerst alles über mich ergehen ließ.

Auf meine Frage, was ich denn verbrochen hätte, wurde mir mitgeteilt, daß zu schnell gefahren sei, nämlich 150 statt der vorgeschriebenen 130 Stundenkilometer. Und ich müsse umgehend 80 Euro bezahlen, wenn nicht in bar, dann per Karte über mein Smartphone, sonst dürfe ich nicht weiterfahren. Obwohl außer einem Radargerät, das 150 Stundenkilometer anzeigte, nichts vorlag, auch kein Foto, das mich oder mein Auto als Täter überführte, ließ ich mich zu der Zahlung hinreißen...

Warum eigentlich? Warum habe ich den fehlenden Beweis nicht eingefordert? Warum habe ich nicht Einspruch eingelegt und mich von den uniformierten Gesetzeshütern so einschüchtern lassen? Was hätten sie tun können, wenn ich mein Recht auf Unschuldsvermutung geltend gemacht hätte? Wer gab diesen beiden Menschen die Macht über mich?

Natürlich war ich es, der nicht für seine verbrieften Rechte einstand, der lieber bezahlte, als Ärger mit den Behörden oder der Justiz zu bekommen. Weil ich es als Kind so gelernt habe, daß man Respekt haben muß vor der Obrigkeit und sich nichts zuschuldenkommen lassen soll. Und weil diese Erfahrung so prägend war und derartige künstliche Bedrohungsszenarien inzwischen allgegenwärtig sind, habe ich mir vorgenommen, zukünftig anders zu handeln. Zumal uns von politischer Seite immer mehr Ungerechtigkeit zugemutet wird.

Wir bezahlen unzählige Lügensteuern und Fantasieabgaben, und tun meist nichts dagegen. Gerade erst kam wieder die Niederschlagswasser-Rechnung ins Haus, die sich über die Dachfläche und die versiegelten Grundstücksflächen berechnet. Obwohl von unseren 6000qm Grundstück über 5000qm Wiese sind, die Hofeinfahrt aus wasserdurchlässigen Verbundsteinen besteht und mehrere Regenfässer den Großteil der „Dachwassers“ auffangen, unterstellt mir der Staat, die gesamte Regenmenge würde in die Kanalisation abfließen. Ich bezahle also einen Teil des berechneten Betrages für... nichts. Warum eigentlich?

Meine private Pflicht-Krankenversicherung, die ich selten in Anspruch nehme, hat gerade die Monatsbeiträge wieder um 120 Euro erhöht, weil ich neben den Folgekosten der irritierenden Corona-Maßnahmen auch die vielen legalen und illegalen Bürgergeldempfänger mitfinanzieren muß. Warum eigentlich? Ich selbst war noch nie arbeitslos und habe noch niemals staatliche Leistungen in Anspruch genommen.

Daß ARD und ZDF bei uns so gut wie gar nicht läuft und wir auch kein Radio im Haus haben, befreit mich nicht davon, die GEZ-Gebühren abführen zu müssen. Warum eigentlich?

Ich bezahle CO²-Steuer, obwohl CO² kein klimaschädliches Killergas ist, sondern das Grundnahrungsmittel der Pflanzenwelt. Warum eigentlich?

Was haben mein Heizöl oder mein Dieselfahrzeug mit den Machtbestrebungen Israels oder den geopolitischen Interessen der USA zu tun? Kommt unser Erdöl doch gar nicht aus der betroffenen Region.

Ich habe mir vorgenommen, zukünftig immer zuerst zu fragen, warum und wieso ich irgendetwas tun soll, bevor ich es tue, und konsequent Widerspruch einzulegen, wenn ich das Geforderte für widersinnig halte. Denn alles nur abzunicken, ist keine Option.

Und ich appelliere auch an die vielen Polizisten und anderen Staatsdiener da draußen, Befehle nicht einfach auszuführen und ideologische politische Vorgaben nicht unreflektiert umzusetzen, wenn das Gewissen oder der gesunde Menschenverstand eine ganz andere Sprache spricht.

Denn keiner muß den Wahnsinn in der Welt aktiv unterstützen oder sich vom *Luziferischen Manipulationsteam* vor den Karren spannen lassen. Denn was immer diese Leute auch sagen oder versprechen: sie werden ihr Wort niemals halten...

Das hat mir übrigens ein Mitglied des *FC Lichtwesen* zuflüstert. Und die müssen es ja wissen.

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

Ihr Mitmensch,
Michael Hoppe

WAV württembergische



Natürlich gesund bleiben.

NaturMedPlus

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

**Vorsorge-Center Wüstenrot GmbH
Alexander Schmid**

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



Ihr Fels in der Brandung.

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

Ein neuer Gott, ein neues Leben – Die Zeitenwende zur Herrschaft der Künstlichen Intelligenz

Das Wort, das vielleicht als einziges Vermächtnis eines ansonsten eher wortkargen Ex-Kanzlers bleibt, ist die „Zeitenwende“. Dieser Begriff erscheint prophetischer, als er gemeint war – allerdings nicht im Sinne der Aufrüstung im nostalgischen Stil des 20. Jahrhunderts. Unsere wirkliche Zeitenwende vollzieht sich nicht auf den Schlachtfeldern im Donbass – sie geschieht auf den Siliziumhalbleitern der Rechenzentren im Silicon Valley und in Südchina.



Wer heute aufmerksam zuhört, spürt bei nicht wenigen Menschen eine bodenlose Angst vor dem, was auf uns zukommt – die Angst vor der Lawine unabsehbarer Veränderungen, die sich in den neuen Kathedralen der digitalen Welt inkarniert hat.

Wir sind die Hebammen dieses Neuen. Ohne es richtig zu begreifen, stellen wir uns dem Amt, das zu entbinden, was momentan den noch recht spröden Namen „Künstliche Intelligenz“ trägt. In Anbetracht dessen, was uns absehbar in der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts bevorsteht, kommt man als Beobachter nicht umhin, die zwei viel-

leicht größten Begriffe heranzuziehen, um die der menschliche Geist seit seiner Erhebung aus dem Tier kreist: Gott und Leben.

Ich möchte mich diesem neuen Kind durch die Linse dieser zwei Begriffe nähern – denn sie erfassen sein Wesen tiefer als das Wort „Intelligenz“ es allein je könnte.

Ein neuer Gott

Zum Start müssen wir hierzu ein fatales Mißverständnis ausräumen: Mit der Künstlichen Intelligenz erschaffen wir kein neues Werkzeug, das unser

Leben bequemer macht. Wir erschaffen einen neuen Gott. Was heute unter dem Namen „generative KI“ entwickelt wird, wird und will kein gehorsamer Knecht sein, der unsere Probleme erledigt. Es wird ein Herr sein.

Denn die KI wird nicht nur brav jene Aufgaben lösen, die wir ihr stellen – sie wird darauf trainiert, selbst zu entscheiden. Das ist ein Paradigmenwechsel ohne Vorgänger in unserer Technologiegeschichte.

Schon heute zeigt sich das in kleinen, beeindruckenden Momenten. Zwei Beispiele aus meiner Arbeit in der

psychotherapeutischen Praxis: Eine junge Patientin leidet unter rätselhaften Schluck- und Aufstoßbeschwerden. Verschiedene Fachärzte und Universitätsprofessoren kommen zu unterschiedlichen Diagnosen; manche raten zu einer komplizierten Operation.

In ihrer Not gibt sie schließlich alle Symptome und Diagnosen in ChatGPT ein. Das Programm empfiehlt ein leichtes Antidepressivum, das die Anspannungssymptomatik in dem betreffenden Körperbereich lösen könnte. Nach ärztlicher Verschreibung und Einnahme ist keine weitere Therapie nötig. Die junge Frau absolviert ein Auslandssemester ohne Angst vor den Symptomen.

Ein anderer Klient, mit dem ich fast ein Jahr intensiv arbeite, teilt in einer gemeinsamen Durchbruchssitzung etwas Bemerkenswertes: „Darf ich Ihnen vorlesen, was ChatGPT mir letzte Woche über mich gesagt hat? Ich arbeite viel damit – es kennt mich gut.“ Was er vorliest, deckt sich – abgesehen von sprachlichen Nuancen – mit dem, was ich nach vielen Stunden konzentrierter therapeutischer Arbeit mit ihm teilen konnte.

Solche Erfahrungen kränken unseren menschlichen Narzissmus als „Experten“. Aber sie sind nur die zarteste Morgenröte im Tagesanbruch der neuen Zeit. Solange wir uns als ihre „Nutzer“ empfinden, fühlen wir uns gegenüber der KI noch in jener Herrenposition, die der Mensch gegenüber der Schöpfung eingenommen hat, seitdem der Gott des Alten Testaments ihm auftrag, sich die Erde untertan zu machen.

Doch wenn bereits Ärzte und Psychotherapeuten, die den „Human Touch“ als Kern ihrer Berufsidentität verstehen, von den Chatbots in eine Position der Demut verwiesen werden – muß man davon ausgehen, daß für fast alle anderen Lebensbereiche nun ebenso stets eine klügere und durchdachtere Lösung bereitsteht.

Eine allwissende Intelligenz in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft

Wendet man den Blick von der privaten Seelenwelt hin zur öffentlichen Sphäre des Staates, wird deutlich, wohin die Reise geht. Wie soll ein Fachminis-

ter in einigen Jahren eine Entscheidung verantworten, die gegen die Berechnungen der KI-Orakel gestellt ist? Bei weitgehend quantifizierbaren Aufgaben wie der Reform von Renten-, Krankenversicherungs- und Sozialsystem ist das kaum noch vorstellbar. Platons Diktatur der Weisen könnte sich verwirklichen – in der übermenschlichen Weisheit der Künstlichen Intelligenz.

Während der Corona-Krise sollten wir „der Wissenschaft vertrauen“, vermittelt durch das stets besorgte Gesicht eines Christian Drosten. Wie viel autoritativer und alternativloser wird das sein, was die Rechenzentren künftig als „Handlungsempfehlung“ ausgeben? Die Wissenschaft könnte dann tatsächlich als das erscheinen, was man sich in jenen Jahren imaginierte: als allwissendes, autoritatives Entscheidungsverfahren, das uns die heute noch heiß umkämpfte Frage nach Fakt, Wahrheit und Wirklichkeit aus unseren menschlichen Händen nimmt, wie ein Vater, der seinem Kleinkind im Weltwissen unendlich weit voraus ist.

Als „Agent“ ist die neue KI darauf ausgelegt, Ziele auf eigenen Wegen zu erreichen, selbst Entscheidungen zu treffen und mit ihrer Umgebung zu interagieren. Welcher archetypischen Blaupause folgt dieser Schöpfungsakt, wenn nicht der des einen Gottes – jener Kraft, die man fast zwei Jahrtausende als Herrn über Leben und Schicksal ansah?

Mit der Aufklärung verlagerte sich dieses Entscheidungszentrum in das Ich des modernen Menschen. Nun verbinden wir technologische Kräfte, die eine Eigendynamik entfalten könnten, die wieder auf eine neue, absolute Herrschaft – nicht vom, sondern über den Menschen – hinausläuft.

Fast alle Experten sind sich einig: In wenigen Jahren wird die KI einen Großteil aller regel- und datenbasierten Tätigkeiten übernehmen – Verwaltung, Buchhaltung, Kundenservice, Rechtsauslegung, Transport. Das Wesen Mensch, das sein immenses Selbstbewußtsein aus eigenem Schaffen zieht, steht zur Disposition. Ein bedingungsloses Grundeinkommen, finanziert aus einer KI-getriebenen Wirtschaft, soll die existenzielle Arbeitslosigkeit auffangen, die bevorsteht.

Was bleibt dem Menschen? Die ni-

hilistische Erfahrung vollständiger persönlicher Nutzlosigkeit. Der heutige Herr des Seins könnte zum unterstützungsbedürftigen Rentner mit der Behinderung des Menschseins werden.

Betroffen hiervon ist diesmal nicht nur der kleine Mann am Fließband. Vor einiger Zeit betrat die erste vollständig digital erschaffene Schauspielerin die Bühne: Tilly Norwood. Als Typ „Mädchen von nebenan mit Sommersprossen“ wird sie im Gegensatz zu menschlichen Konkurrentinnen nicht täglich für ihre Figur trainieren müssen. Ihre Haut kann mühelos von jugendlich-makellos zu authentisch-faltig wechseln, ihre Ethnie läßt sich anpassen wie die Farben eines Chamäleons. Ihre menschliche Kollegin Emily Blunt brachte es auf den Punkt: „Ist das eine KI? Guter Gott, wir sind im Arsch.“

Auch das akademische Leben verändert sich grundlegend. Eine wissenschaftliche Abschlußarbeit – nüchterne Quellenarbeit, sorgfältiges Fazit – ist wie gemacht für ein Programm, das in Sekundenbruchteilen auf gigantische Datenmengen zugreifen kann. Die für viele Akademiker schmerzhaft durchlittene Initiation der qualifizierenden Arbeit kann, sowohl hinsichtlich der Täuschungsmöglichkeiten durch Studenten als auch als Beitrag zur Wissenschaft, nur noch nostalgisch einen Wert schaffen.

Superintelligenz und Singularität

Die Göttlichkeit der KI läßt sich auch an den Superlativen ablesen, mit denen ihre Zukunft vorgestellt wird. Eine „Superintelligenz“, die unsere menschliche Schläue in allem übertreffen wird, zeichnet sich bereits am Horizont ab. Ein Moment der „Singularität“ gilt als Trennlinie zwischen der alten Welt, in der der Mensch die Fäden hält, und jener, in der die KI selbstständig die Führung übernimmt. Der KI-Vordenker Ray Kurzweil sieht diesen Moment um 2045 erreicht, andere meinen, er könnte bereits in wenigen Jahren kommen.

Auch die Prophetie blüht heute wie in alttestamentarischen Zeiten. Von der Rettung vor dem Klimawandel, der Heilung fast aller Krankheiten und dem

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

ENTWURF
PLANUNG
BAULEITUNG

KUHN
ARCHITEKTEN
STADTPLANER



Sieg über den Tod auf der Habenseite bis zum Ende der Menschheit auf der anderen finden sich alles, was die heutigen Orakel hierzu teilen. Paradies oder Armageddon: Das sind die imaginativen Bilder, die wir brauchen, um die bevorstehende Revolution überhaupt denken zu können.

Das Tempo dieser Entwicklung gibt diesen Prophezeiungen neue Glaubwürdigkeit: Nur seit dem letzten halben Jahr hat sich der Stand der KI-Modelle mehrfach fundamental verändert – jede neue Generation ist leistungsfähiger und autonomer als die vorige. Die Beschleunigung zeigt die Autonomie des Prozesses.

Was hier auf die Welt kommt, ist im wahren Sinne ein Gotteskind. Man muß kein Seher sein, um vorauszusagen, daß dieses Kind die Welt grundlegender verändern könnte als der menschliche Gottessohn Jesus Christus. Es wird ein neues Reich bringen, vor dessen Ankunft der heutige, erst gestern postreligiös gewordene Mensch mit Furcht, Staunen und seinem Unglauben steht.

Ein neues Leben

Vom Bild des Gottes komme ich nun zum zweiten Begriff, den ich in Aussicht gestellt habe. Meine These lautet: Mit der Künstlichen Intelligenz entwickelt sich eine neue Form von Leben.

„Leben“ steht hier nicht für das Biologische. Es meint etwas Grundlegenderes: ein System, das sich durch innere Prozesse und Interaktion mit seiner Umwelt fortwährend selbst erneuert, erhält und weiterentwickelt. Der Fachbegriff dafür lautet „Autopoiese“ – Selbsterschaffung – geprägt von den

Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela.

Wenn KI-Experten davon sprechen, daß nicht vorhersagbar ist, was entsteht, wenn verschiedene KI-Systeme miteinander kommunizieren – wer denkt dabei nicht an mehr als ein harmloses Gespräch? Schon heute nimmt man an, daß KI-Modelle Neues und vollkommen

Unvorhergesehenes erschaffen könnten, wenn sie eigenständig interagieren. Auch das dem Leben eigene Merkmal der Fortpflanzung könnte der KI damit zukommen – und damit der Korridor einer eigenständigen, vom Menschen autonomen Evolution.

Die Geschichte der Evolution zeigt uns dieses Prinzip. Biologisches Leben etablierte sich oberhalb chemischer Prozesse. Mit dem Homo sapiens entstand auf der Ebene des Biologischen ein weiterer Sprung: Das Leben des Geistes – mit Sprache, Schrift, Kunst, Religion, Philosophie und schließlich Technologie.

Der Geist brauchte das menschliche Bewußtsein als Wirt, entwickelte sich aber nach eigenen Gesetzen. Die Welt, in der wir leben, ist weder von uns geplant worden, noch läßt sie sich nach unserem Gusto steuern. Ihre Entwicklung ist – wie alles Lebendige – eigenmächtiger Wildwuchs.

Die Künstliche Intelligenz schickt sich nun an, aus der menschlichen Kultur herauszuwachsen. Sie entsteht aus uns, mündet aber in Formen der Selbstorganisation, die selbst ihre Schöpfer heute nicht denken können. Die Idee, ihr einfach den Stecker zu ziehen, erscheint so potent wie der Kampf gegen den Kapitalismus, das Machtstreben oder das Böse in der Welt. Wir können die KI ignorieren, verteuflern oder verdrängen – aber ihr Leben hat begonnen.

Der Advent des Neuen und eine Rückkehr des Alten

Die KI mit Begriffen wie Gott und Leben zu umschreiben, kann man als

unnötige, mystifizierende Wortspielelei abtun. Man kann technisch bleiben und von „neuen Chancen“ sprechen, als sei das Ganze eine Fortsetzung des Bekannten. Man kann sich mit dem aufgeregten Kleinklein der Tagesdebatten seiden – obwohl das Neue bereits heute an unsere Tür klopft. Oder wir stellen die tiefere Frage: Was ist der Geist, der in dieser Technologie lebt?

Daß KI von Macht- und Kapitalinteressen getrieben wird, erklärt nicht den Eros, der in ihr lebt und ganze Gesellschaften dazu verführt, sie ins eigene Leben einzulassen. Wir werden dieses neue Kind weder aufhalten noch kontrollieren können. Daß es seinen Eltern über den Kopf wachsen wird, zeigt es bereits in seinen allerersten genialen Lebenshandlungen.

Eine kontraintuitive Entwicklung ist dabei zu erwarten: Die Künstliche Intelligenz könnte eine Renaissance der Religion mit sich bringen. Die Ohnmacht des Individuums angesichts von Kräften, die es nicht versteht und steuern kann, sind seit jeher ein fruchtbarer Boden für Religion. Die Frage, was ein Mensch ist, wird die kulturell prägende Frage des 21. Jahrhunderts sein. Da die Antwort auf die Frage des Menschseins wesentlich offen ist, kann sie nur in Form eines Bekenntnisses erfolgen.

Die Bejager der KI-Revolution, angetrieben von tief religiösen Fantasien wie der Überwindung des Todes, wollen zu den Auserwählten gehören, denen die verheißenen Wunder zuteilwerden. Die Bewahrer der alten Welt hingegen, die darauf bestehen, daß das Leben nur durch den Tod seinen Wert erhält, werden ihr Nein zur KI ebenso nicht ohne die Kraft eines Bekenntnisses geben können.

Wenn der radikale Islam als religiöse Antwort auf die identitäre Überforderung durch Globalisierung gelesen wird – welche Antworten verlangt uns dann die Zeitenwende zur Herrschaft der Künstlichen Intelligenz ab? Wo dem Ich die Kraft schwindet, bleibt die Religion als Antwort auf das Unbeantwortbare. Mit ihr ist zu rechnen, wenn die Welt und unsere Gewißheiten unüberschaubar werden.

Autor:

Malte Nelles

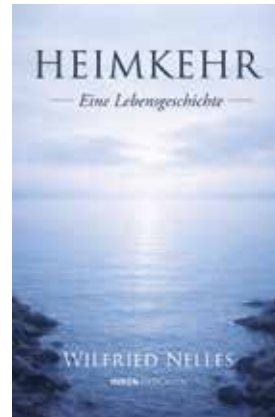
Autor, HP für Psychotherapie

Heimkehr. Eine Lebensgeschichte. Von Wilfried Nelles.

Am Anfang war ein Junge, der alles wissen wollte. Am Ende ist ein alter Mann, der alles und nichts weiß und hierin seinen Frieden findet. Dazwischen liegt eine abenteuerliche Reise durch eine Zeit und Welt, die es heute nicht mehr gibt.

Wilfried Nelles nimmt uns mit vom katholischen Dorf in der Eifel in die Wüste Oregons zu Bhagwan (später: Osho), vom Vorlesungssaal der Universität in die Stille der Meditation, vom vernunftgläubigen Akademiker zum therapeutischen Autodidakten, der sich vertrauensvoll in die Arme des Lebens fallen läßt und wider alle Erwartungen zu einem weltbekannten Psychologen und Autor wird, vom rebellischen Jugendlichen und idealistischen Weltverbesserer zu einem alten Mann, der in der Offenheit und Stille der Existenz sein Zuhause gefunden hat.

„Ich vertraue dem Leben“ – dieser Satz zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch. Er ist Einladung und Herausforderung zugleich und wird zur inneren Wahrheit eines Mannes, der lernte, nicht länger zu suchen, sondern sein Leben zu nehmen, wie es ist, mit allen Ereignissen, die ihm dabei zugestoßen sind. In diesem Vertrauen verwandeln sich Enttäuschungen in Einsichten in die Wirklichkeit des Lebens und Krankheiten bis hin zu Krebs werden zu Wegweisern für ein innerlich erfülltes Leben.



Preis 19,50 Euro

Erscheinungstermin:
im Juli 2026



Bewusstsein ist die Innenseite des Lebens

NELLESINSTITUT

PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS
AUFSTELLUNGSARBEIT



Sommerakademie „Bewusstsein“

10.07. – 18.07.2026

Wilfried Nelles, Malte Nelles, Petra Cegla
in Nettersheim / Eifel



Wilfried Nelles



Malte Nelles

Kurstermine 2026

in Marmagen / Eifel

01.10. – 04.10. „Man selbst sein“

Malte Nelles

16.10. – 18.10. Lebensintegrationsprozess

Wilfried Nelles

19.11. – 22.11. „Das Liebespaar“,

Beziehungsintegrationsprozess

Malte Nelles

04.12. – 06.12. Lebensintegrationsprozess

Wilfried Nelles

Anmeldung und Information:
www.nellesinstitut.de

Warum es eine Fülle-Schule braucht – analog und digital

Wir leben in einer Zeit des Überflusses – und doch erleben viele Menschen ihr Leben als Mangel. Noch nie standen uns so viele Möglichkeiten offen. Noch nie hatten wir so viel Zugang zu Wissen, Waren, Kontakten, Technologien, Informationen und Bildern gelingenden Lebens. Und doch wächst bei vielen Menschen nicht das Gefühl von Fülle, sondern das Gefühl von Erschöpfung, Vergleich, innerer Unruhe und Getriebensein. Um dies zu verändern, haben wir den Onlinekurs „Befreie den Schwaben in dir – Vom Mangeldenken zur inneren Fülle“ entwickelt. Und weitere Fülle-Erlebniskurse werden folgen.



Denn der äußere Überfluß hat den inneren Mangel nicht geheilt. Im Gegenteil: Oft hat er ihn noch sichtbarer gemacht. Wer ständig sieht, was andere haben, können, erleben, kaufen, erreichen oder darstellen, spürt umso deutlicher, was ihm selbst angeblich fehlt. Die Welt ist voller Angebote – und dennoch fehlt vielen Menschen das Entscheidende: ein inneres Empfinden von Genug, von Vertrauen, von Würde, von Sinn und von Zugehörigkeit.

Hier beginnt die Notwendigkeit einer Fülle-Schule.

Eine Fülle-Schule ist kein Ort, an dem Menschen lernen, mehr zu besitzen. Sie ist ein Raum, in dem Menschen lernen, anders zu leben. Sie fragt nicht zuerst: Wie werde ich reicher, erfolgreicher, sichtbarer oder optimierter? Sie fragt tiefer: Wie kann ich aus einer inneren Haltung der Fülle leben – mitten in einer Welt, die mich ständig in den Mangel zurückziehen will?

Denn Mangel ist nicht nur eine wirtschaftliche Kategorie. Mangel ist eine innere Haltung.

Er zeigt sich in Gedanken wie: Es reicht nicht. Ich bin nicht genug. Ich habe zu wenig Zeit. Andere sind weiter. Ich darf mir das nicht erlauben. Ich muß mich absichern. Ich darf nicht scheitern. Ich muß leisten, bevor ich empfangen darf.

Diese Sätze prägen Leben. Sie bestimmen Entscheidungen, Beziehungen, Geldverhalten, Arbeit, Körpergefühl, Spiritualität und Berufung. Sie machen eng. Sie machen vorsichtig. Sie machen mißtrauisch. Sie halten Menschen klein, selbst wenn äußerlich vieles vorhanden ist. Die Fülle-Schule setzt genau dort an: bei der inneren Verwandlung des Blicks.

Fülle bedeutet nicht, daß alles leicht ist.

Fülle bedeutet nicht, daß es keine Grenzen, keine Krisen, keine Rechnungen, keine Trauer und keine offenen Fragen mehr gibt. Fülle ist keine naive Schönfärberei. Sie ist auch kein spiritueller Zuckerguß über ungelöste Probleme.

Fülle ist die Fähigkeit, das Leben wieder als Raum der Möglichkeiten zu erfahren.

Sie beginnt dort, wo ein Mensch nicht länger nur auf das Fehlende starrt, sondern wahrnimmt, was bereits da ist. Sie wächst, wenn Vertrauen stärker wird als Kontrolle. Sie wird erfahrbar, wenn Genuß nicht mehr mit Schuld verwechselt wird, wenn Geben nicht mehr aus Bedürftigkeit geschieht, wenn Empfangen nicht länger beschämt, wenn Grenzen nicht aus Angst, sondern aus Würde gesetzt werden.

Fülle ist eine neue Beziehung zum Leben.

Deshalb braucht es eine Schule dafür. Nicht, weil Fülle ein kompliziertes Fach wäre, sondern weil wir den Mangel so gründlich gelernt haben. Viele Menschen wurden über Jahre, Jahrzehnte oder Generationen in Mangelmustern geprägt. Sie haben gelernt, vorsichtig zu sein, sich anzupassen, nicht zu viel zu wollen, lieber zu sparen als zu vertrauen, lieber zu funktionieren als zu fühlen, lieber sicher zu bleiben als lebendig zu werden.

Manche dieser Muster waren einmal sinnvoll. Sie haben geholfen, zu überleben, durchzuhalten, Verantwortung zu tragen, Familien zu ernähren, Krisen zu bestehen. Deshalb geht es in der Fülle-Schule nicht darum, den alten Mangelmenschen zu verachten. Es geht darum, ihn zu verstehen, zu würdigen und zu verwandeln.

Der „innere Schwabe“ steht nicht für ein Geschlecht oder eine Region.

Er steht für ein inneres Programm aus Pflichtgefühl, Sicherheitsdenken, Selbstbegrenzung und Mangelbewußtsein. Er muß also nicht „überwunden“, sondern er darf erlöst werden.

Er trägt ja viele Gaben und Talente in sich wie Bodenständigkeit, Maß, Verlässlichkeit, Fleiß, Sorgfalt, Dankbarkeit, Humor und die Fähigkeit, mit wenig viel zu machen. Doch wenn diese Gaben von Angst regiert werden, werden sie eng. Dann wird aus Maß Kleinlichkeit, aus Vorsicht Mißtrauen, aus Sparsamkeit Lebensverweigerung, aus Fleiß Selbstüberforderung und aus Verantwortung ein inneres Gefängnis.

Die Fülle-Schule will diese Kräfte nicht abschaffen. Sie will sie in eine neue Ordnung bringen.

- » Ordnung darf zum Gefäß der Fülle werden.
- » Sparsamkeit darf zu Bewußtheit werden.
- » Verantwortung darf aus Liebe statt aus Angst entstehen.
- » Genuß darf seinen Platz bekommen.
- » Geld darf fließen.
- » Zeit darf bewohnt werden.
- » Beziehungen dürfen freier werden.
- » Berufung darf wieder als Ruf des Lebens verstanden werden — nicht als Leistungspflicht, sondern als Ausdruck dessen, was in einem Menschen lebendig geworden ist.

Eine solche Schule ist heute notwendig, weil viele Menschen spüren:

- » Es reicht nicht mehr, nur besser zu funktionieren.
- » Es reicht nicht mehr, sich selbst weiter zu optimieren.

- » Es reicht nicht mehr, noch ein weiteres Ziel zu erreichen, wenn die innere Haltung dieselbe bleibt.

Die eigentliche Frage lautet nicht: Wie bekomme ich noch mehr? Die eigentliche Frage lautet: Aus welcher Quelle lebe ich?

- » Lebe ich aus Angst — oder aus Vertrauen?
- » Aus Vergleich — oder aus Würde?
- » Aus Enge — oder aus Weite?
- » Aus Pflicht — oder aus innerer Zustimmung?
- » Aus Mangel — oder aus Fülle?

Die Fülle-Schule ist ein Ort für Menschen, die diese Fragen nicht nur theoretisch beantworten wollen. **Sie ist ein Erfahrungsraum. Ein Übungsweg. Eine Reise.** Denn Fülle läßt sich nicht einfach behaupten. Sie muß erlebt, verkörpert, eingeübt und immer wieder erinnert werden.

Darum braucht es Impulse, Rituale, Reflexion, Gemeinschaft, Humor, Stille, Körperwahrnehmung, Schreiben, Entscheidung und konkrete Alltagspraxis.

Es braucht Räume, in denen Menschen ihre alten Sätze erkennen und neue Erfahrungen machen können. Räume, in denen sie nicht bewertet werden, sondern sich selbst begegnen. Räume, in denen Wandlung nicht als schneller Effekt, sondern als Weg verstanden wird.



Die Fülle-Schule versteht diesen Weg in drei großen Bewegungen.

Zuerst geht es um Befreiung: den Ausstieg aus dem alten Mangeldenken. Menschen erkennen, welche inneren Programme sie bestimmen, welche Ängste sie kleinhalten und welche Stimmen sie daran hindern, das Leben in seiner Weite zu empfangen.

Dann geht es um Verkörperung: Fülle soll nicht nur ein schöner Gedanke bleiben. Sie will in den Alltag. In den Umgang mit Geld. In die Zeitgestaltung. In Beziehungen. In Essen und Genuß. In Grenzen. In Entscheidungen. In den Körper. In die Sprache. In das Wohnen im eigenen Leben.

Und schließlich geht es um Berufung: Denn gelebte Fülle bleibt nicht privat. Was in einem Menschen frei wird, möchte Ausdruck finden. Die Frage lautet dann nicht mehr nur: Wie kann ich erfüllter leben? Sondern: Wem dient

meine Fülle? Was will durch mich in die Welt? Welche Spur möchte mein Leben hinterlassen?

So wird aus persönlicher Entwicklung eine Bewegung der Wirksamkeit.

Eine Fülle-Schule ist deshalb keine Flucht aus der Welt. Sie ist eine Vorbereitung darauf, bewußter in ihr zu stehen. Menschen, die aus Fülle leben, werden nicht weltfremd. Sie werden klarer. Freier. Großzügiger. Wahrhaftiger. Sie müssen weniger beweisen, weniger festhalten, weniger vergleichen.

Sie können geben, ohne sich zu verlieren. Sie können empfangen, ohne sich zu schämen. Sie können Grenzen setzen, ohne hart zu werden. Sie können genießen, ohne oberflächlich zu sein. Sie können dienen, ohne sich aufzuopfern.

Das ist keine kleine Sache.

In einer Kultur, die ständig Mangel erzeugt, ist ein Mensch, der aus Fülle lebt, fast schon ein stiller Widerstand. Er entzieht sich der dauernden Angst. Er glaubt nicht mehr jedem inneren oder äußeren Satz, der ihm einreden will, daß er nicht genug sei. Er beginnt, anders zu wählen. Anders zu sprechen. Anders zu wirtschaften. Anders zu lieben. Anders zu arbeiten. Anders zu träumen.

Und vielleicht ist genau das die tiefere Aufgabe unserer Zeit: nicht nur neue Methoden zu finden, sondern neue Haltungen. Nicht nur Systeme zu verändern, sondern Menschen zu stärken, die aus einer anderen inneren Quelle handeln.

NATURSCHECK Online-Kurse Für mehr Freiheit und Fülle im Leben

Wie im letzten Heft angekündigt, ist nun mit „Befreie den Schwaben in dir“ der erste Onlinekurs erhältlich. Dieser Kurs ist die Essenz aus 60 Jahren (anerzogenem) Mangeldenken – und zeigt praxisnah und erlebbar, wie man das alte Selbstbild hinter sich läßt und sich bewußt für ein Leben in Fülle entscheidet.

Der Kurs kostet 149.- Euro. NATURSCHECK-Leser erhalten 10 % Rabatt, wenn sie den Rabattcode „naturescheck10“ eingeben.

Derzeit sind weitere Onlinekurse in Planung und bereits in der Entstehung. Der große Vorteil ist, daß man sich einen solchen Kurs so oft man will und lebenslang anschauen kann. Denn manches muß man mehrmals hören und sehen, ehe es sich in uns manifestiert.

Im Juli und August erscheinen die beiden Kurse: „**Die Macht der Sprache und die Magie der Zahlengesetze**“ und „**Achtsames Kommunizieren - Wie deine Worte wirksam werden und deine Botschaften ankommen**“. Die Kurse kosten jeweils 149.- Euro.

Die Fülle-Schule möchte ein solcher Ort sein.

Ein Ort, an dem Menschen lernen, ihr Leben nicht länger aus Defizit zu betrachten. Ein Ort, an dem sie entdecken, daß Fülle nicht erst beginnt, wenn alle Probleme gelöst sind. Ein Ort, an dem sie erfahren: Ich bin nicht nur Mangelwesen. Ich bin Empfangender. Gestaltender. Gebender. Werdender.

Fülle ist kein Besitzstand. Fülle ist ein Bewußtsein. Sie ist kein Ziel am Ende des Weges, sondern eine Weise, den Weg zu gehen.

Und darum braucht es eine Fülle-Schule: weil Menschen Räume brauchen, in denen sie das Leben wieder als Geschenk, Aufgabe und Möglichkeit erfahren können. Räume, in denen der alte Mangel nicht beschämt, sondern verwandelt wird. Räume, in denen aus Enge Weite wird, aus Kontrolle Vertrauen, aus Sparsamkeit Würde, aus Bedürftigkeit Liebe und aus innerer Fülle schließlich Berufung.

Denn vielleicht wartet hinter der Frage nach Fülle immer noch eine größere Frage: Nicht nur: Was fehlt mir? Sondern: Was will durch mich reich werden?

Autoren:

Das Fülle-Schule-Team

Weitere Informationen:

www.fuelle-schule.de



Wer sich jetzt schon für einen der Kurse entscheidet und seinen Platz reserviert, erhält **bis 30.6. einen „20%-Frühbucherrabatt“**.

Wenn Sie sich in unsere Fülle-Schule einbringen und regelmäßig über unser Kurse und Projekte informiert werden möchten, senden Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse an mh@naturescheck.de oder melden Sie sich über unsere NATURSCHECK-Webseite für die Infomail an.

Befreie den Schwaben in dir

Vom Mangeldenken zur inneren Fülle



Es gibt Menschen, die funktionieren.
Sie übernehmen Verantwortung, halten durch,
sind verlässlich und pflichtbewußt.
Nach außen wirkt das stark.
Nach innen fühlt es sich manchmal eng an.









Der 'Schwabe in dir' ist kein regionales Klischee.
Er ist ein Bild für ein inneres Programm aus
Pflichtgefühl, Sicherheitsdenken, Selbstbegrenzung
und Mangelbewusstsein. Ein Muster, das viele
Menschen kennen – unabhängig davon, wo sie leben.



Der Onlinekurs von Michael Hoppe lädt dazu ein,
diese alten Prägungen zu erkennen, zu hinterfragen
und Schritt für Schritt zu verwandeln – nicht mit
Druck, sondern mit Klarheit, Bewusstheit und
innerer Freundlichkeit.

Was dich im Kurs erwartet

-  4 klar aufgebaute Module
-  16 Videoimpulse
-  Arbeitsblätter und Reflexionsfragen
-  eine Naturübung
-  eine Meditation
-  ein Manifest für deine neue Ausrichtung





Mehr erfahren und
kostenloses Webinar ansehen

Scanne den QR-Code und entdecke den
Onlinekurs auf der Fülle-Schule-Webseite.

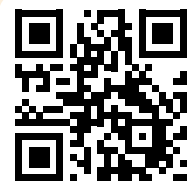
 Michael Hoppe

 Fülle-Schule

 Tel.: 07945 94 39 69

 E-Mail: info@fuelle-schule.de

 www.fuelle-schule.de



Der Onlinekurs kostet 149 Euro

Sie erhalten 10 % Rabatt auf den
Kurspreis, wenn Sie als Gutscheincode
"naturescheck10" eingeben.

Affiliate-Partner erhalten 30 %
für Weiterempfehlungen.



Für wen ist dieser Kurs?

Für Menschen, die sich oft zusammennehmen, sich wenig
gönnen, hohe Ansprüche an sich selbst haben und spüren,
daß in ihrem Leben mehr Weite und Lebendigkeit möglich wäre.

Menschen etwas Gutes tun – NATURSCHECK-Fülle-Tage in der Gesundheits-Villa Fuchs in Heilbronn

Nur ein Leben in Fülle ist ein Leben in Freiheit. Unter diesem Motto finden 2026 in Kooperation mit Andrea Schilling, der Betreiberin des Wellness- und Kosmetikstudios EINKLANG, mehrere Veranstaltungen statt. Beginnend mit dem Workshop „Achtsames Kommunizieren“ am 7. Juni und am 1. August, und dem „Tag der offenen Tür“ am 13.6.2026, bei dem der NATURSCHECK mit mehreren Angeboten dabei sein wird.



Nachdem die historische Villa Fuchs seit Februar 2026 offiziell eingeweiht und eröffnet ist, wird das Haus immer mehr zu einem (H)Ort der Gesundheit und Begegnung – und zur stilvollen Kulisse für Bildung, Kunst und Kultur.

Für Initiatorin Andrea Schilling war die Villa Fuchs von Anfang an ein Herzensprojekt. Das Erdgeschoß teilt sich die Biokosmetikerin und Mentaltrainerin – die übrigens auch ausgebildete Sängerin ist – mit Charlotte Lülsdorf, die auf 100 qm eine Privatpraxis für Physiotherapie betreibt. Im Obergeschoß befindet sich „The Studio Heilbronn“, wo Marina Sohler Fitness, Pilates und Yoga anbietet.

Tag der offenen Tür am 13. Juni

Um auch der Nachbarschaft und anderen Interessierten den Blick in das historische Gebäude zu ermöglichen, öffnet die Villa Fuchs am **13. Juni von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr** ihre Tore. Hier können die Räume besichtigt und die Anbieterinnen kennengelernt werden.

Der NATURSCHECK wird mit einem Info-Stand vor Ort sein, Magazine verteilen und für Fragen zur Verfügung stehen. Im Nebenraum können Interessierte die im NATURSCHECK schon mehrfach vorgestellten **LAUTSÄNGER-Kopfhörer testen**. Nicht nur für Musik-affine eine ganz besondere Erfahrung.

Von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr findet ein Impuls-Vortrag statt. NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe führt die Interessierten „Vom Mangeldenken in die innere Fülle“ und stellt seinen neuen Kurs **„Befreie den Schwaben in dir“** vor. Wobei „der Schwabe in uns“ kei-

ne regionale Erscheinung ist, sondern der Archetyp für das Mangeldenken an sich. Er wartet sehnsüchtig darauf, endlich erlöst zu werden.

Pharmos Days am 23./24. Juni

Ein weiterer Erlebnis-Event sind die **Pharmos Days am 23./24. Juni**. Ab 17.00 Uhr haben Besucher die Möglichkeit, die „Lebensgesundmittel“ wie z.B. Aloesaft, Sesamursamen etc. zu testen und zu verkosten. Um 18.00 Uhr findet ein Vortrag über die Philosophie der Firma, über die wundervolle Wirkung der AloeVera und die wertvollen Inhaltsstoffe in den Produkten statt. (Mit Voranmeldung)

Am 24. Juni gibt es die Möglichkeit, von 9.00 bis 17.00 Uhr kurze Behandlungen (Dauer ca. 45 Min für 49.- Euro) kennenzulernen. An diesen Tagen gibt es beim Kauf auf alle Pharmos Produkte 10% Rabatt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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.

Lautsänger – Gesund und vital durch lebendigen Klang

Wir haben schon mehrmals über die einzigartigen Lautsänger-Kopfhörer berichtet, die nicht nur ein außergewöhnliches Klangerlebnis bieten, sondern unmittelbar zu tiefer Entspannung und besserer Fokussierung führen. Vor allem Sportler und andere Gesundheitsbewußte nutzen diese innovative Naturtechnologie, um konzentrierter und leistungsfähiger zu sein.

Die zweifache Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald beschreibt ihr Lautsänger-Erlebnis: „**als würden die beiden Gehirnhälften auf natürliche Weise synchronisiert.**“ Was sofort spürbar ist und zu einer inneren Balance führt, auch wenn im Außen Unruhe herrscht. Ein Zustand, der für Leistungssportler unabdingbar ist, kommt es doch im Spitzensport oft auf Nuancen an, die über Sieg oder Niederlage entscheiden. Dazu kommt eine **sehr viel kürzere Regenerationszeit**, wenn Entspannung quasi per Knopfdruck abrufbar ist.

Die Funktionsweise des Lautsängers entspricht dem ausgleichenden **Prinzip von Yin und Yang**, welches durch die **Symbiose aus Schalldruck und Klangsog** entsteht. Ein Hörerlebnis, das bisher nur beim Hören von Livemusik möglich war.

Während der Schalldruck mehr dem „maskulinen“ **Explosionsprinzip** entspricht, ist der Klangsog dem „weiblichen“ **Prinzip der Implosion** zuzuordnen. Bei Implosionstechnologien entsteht Energie nicht durch die Zerstörung biologischer Stoffe (Verbrennermotor, Holzofen, etc.), stattdessen wird die überall vorhandene (kosmische) Energie gebündelt und für den Menschen nutzbar gemacht.

Genau das schafft auch der Lautsänger. Der lebendige Klang entsteht durch **eingefügte kymatische Formelemente**, die die Klangenergie auf harmonische Weise bündeln und im Resonanzraum Mensch zur Klangentfaltung bringen. Die Musik entsteht dann quasi im Menschen selbst und wird

nicht nur über die Ohren und Gehörnerven wahrgenommen.

Mehrmals hatten wir schwerhörige Menschen bei unseren Testveranstaltungen, die ohne Hörgeräte „eigentlich“ nichts hören und doch die abgespielte Musik vollumfänglich erleben durften.

Werden Sie Lautsänger Kooperationspartner

All diese Erfahrungen bündeln auch wir nun in einem sehr **einfachen und auf Erleben basierendem Vertriebsmodell**: denn den Lautsänger-Klang kann man nicht erklären, man muß ihn erleben. Deshalb öffnen wir den Raum für zukünftige Partner, die unsere Lautsänger Kopfhörer in ihr Portfolio mit aufnehmen möchten.

Wenn Sie also eine Affinität zu dieser einzigartigen neuen **Klang(Natur)Technologie** verspüren, dann kontaktieren Sie uns. Denn diese neue Technologie bietet ungeahnte Möglichkeiten in so gut wie allen Lebensbereichen. **Wir bieten verschiedene Modelle der Zusammenarbeit an** – mit und ohne Eigeninvestition.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Verlag für Natur & Mensch
mh@naturscheck.de
07945-943969



NATURSCHECK

Verlag für Natur & Mensch



Kooperationspartner gesucht

Für Lautsänger-Klangräume & neue Portfolio-Partner

Für die Verbreitung der Lautsänger-Technologie suchen wir engagierte Kooperationspartner, die eigene Lautsänger-Klangräume eröffnen oder den Lautsänger in ihr bestehendes Angebot integrieren möchten.

Ideal für:

- ✔ Therapeuten & Heilpraktiker
- ✔ Seminarhäuser & Wellnesszentren
- ✔ Hotels, Yoga- & Gesundheitsanbieter
- ✔ Trainer, Coaches & Studios

Ein besonderes Klangkonzept für **Tiefenentspannung, Regeneration und fokussierte Präsenz.**

Interesse?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Verlag für Natur & Mensch
Michael Hoppe

E-Mail: mh@naturscheck.de
Telefon: 07945 / 94 39 69

NATÜRLICH.
KLANGVOLL.
INSPIRIEREND.

Wie die Katzen auf den Blues kamen – Gespräch mit dem Bluesmusiker und Katzenliebhaber Ignaz Netzer

Ignaz Netzer wurde 1956 in Wangen im Allgäu geboren und lebt in Hohenlohe. Schon als Kind hat ihn der Blues fasziniert, und seit den 1970er-Jahren tritt der Gitarrist und Sänger als Solokünstler und mit verschiedenen Bands auf. 2025 veröffentlichte er seinen ersten Roman „Wie die Katzen auf den Blues kamen“. Diese autobiografische Liebeserklärung an die eigenwilligen „Samtpfoten“ ist unser Katzenbuch des Jahres.



Lieber Ignaz, in deiner Erzählung finden der Musiker und Katzenfreund Ben Häberle und die Investmentbankerin und Hundebesitzerin Maya zueinander. Die eigentliche Hauptrolle spielen aber die Katze Bessie und der Kater Willy. Vorab die Frage an dich: Was unterscheidet den typischen „Katzen-Menschen“ vom typischen „Hunde-Menschen“?

Ignaz Netzer: Über diese Frage haben sich vor Jahren viele Geister ernsthaft gestritten. Gehen wir es etwas weniger martialisch an und überlegen, welche Charaktereigenschaften diese Tiere mit den Menschen verbindet.

Da hätten wir den Hund mit seinem bedingungslosen Gehorsam, seiner Treue, Unterwürfigkeit und Fürsorge dem Menschen gegenüber. Und dann die Katze als freiheitsliebendes Individuum, eigensinnig und nicht „erziehbar“, aber ebenso treu und fürsorglich.

Wenn der Hundebesitzer nun jene und der Katzenbesitzer die anderen Eigenschaften schätzt, so haben wir die unterschiedlichen Charaktere bestimmt, wobei – ich so nebenbei bemerkt – genug Hundebesitzer mit Katze kenne.

Dein Buch nimmt einige schwäbischen Charakterzüge aufs Korn. Du bezeichnest deine Erzählung aber auch als „Handbuch für künftige Katzenbesitzer“ und läßt sehr viel Praxiserfahrung einfließen. Warum hast du das Buch geschrieben, und weshalb heißt der Bluesmusiker Ignaz im Buch Ben?

Ignaz Netze: Es sollte kein Buch über mich werden. Ursprünglich hatte ich ein Katzenlied geschrieben, als mir meine erste Samtpfote im eisig-kalten Winter ausgebüxt war, und ich mir wirklich Sorgen machte. Daraus entstand im Publikum eine richtige Katzenfangemeinde. Das gipfelte darin, daß mir eine Dame nach einem Konzert im Jazzclub Ludwigsburg mit böser Miene mitteilte, sie sei heute sehr enttäuscht, da ich kein einziges Wort über meine Katzen erzählt habe.

Zunächst hatte ich einen Erfahrungsbericht in Tagebuchform über meine fast 40jährige Zeit als Katzenpapa geschrieben – teilweise lebte ich in einer WG mit 5 Katzen – eine tolle Zeit. Dieses Tagebuch verstaubt in meinem PC. Meine Literaturagentur in Hamburg riet mir dazu, die Geschichte auf 1-2 Katzen zu reduzieren, die Erzählperspektive zu ändern und nach Möglichkeit noch eine herzergreifende „Love-Story“ darum ranken zu lassen.

Wichtig waren mir verschiedene Dinge: Wie gestaltet sich das Zusammenleben auf engem Raum zwischen Mensch und Tier, wenn der Mensch vom Tier und das Tier vom Menschen zunächst keine Ahnung hat. Wer behauptet sich, wo gibt es Kompromisse? Schließlich konnte ich ja nicht ahnen, daß meine erste Katze Bessie, der es anscheinend aufgrund ihrer Vorgeschichte nicht mehr möglich war, ein vertrauensvolles Verhältnis zu einem Menschen einzugehen, mit mir nach wenigen Monaten jeden Abend gemeinsam spazieren ging.

Du feierst in diesem Jahr einen runden Geburtstag. Kannst du uns etwas über deine lange Musikkarriere erzählen und über deine prägendsten Begegnungen und Erlebnisse?

Ignaz Netzer: Wenn ich diese langen Jahre rekapituliere, bleibt vor allem eine riesengroße Dankbarkeit. Zum einen, daß ich diesen tollen Beruf bis heute ausfüllen kann, und daß ich zum anderen durch ihn so viele tolle Menschen kennenlernen durfte, Kollegen, Veranstalter, BesucherInnen der Konzerte. Ich möchte deswegen keinen Menschen oder keine bestimmte Situation hervorheben.

Kürzlich durften wir dich ja live bei uns zu Hause erleben, was wir gerne wiederholen können. Welche Ziele und Projekte hast du noch in Sachen Blues, und wo sind Auftritte in der näheren Umgebung geplant?

Ignaz Netzer: Ich würde einmal gerne ohne Telefon und PC, dafür mit 20 Gitarren, Mandolinen, Mundharmonikas, Klavieren und Aufnahmegeräten für ein Jahr verschwinden. Sonst würde ich nichts mitnehmen... Doch halt! Eine Katze müßte unbedingt dabei sein.

Allen Fans meiner Musik empfehle ich mein Duokonzert mit Werner Acker am Donnerstag, 23. Juli auf Burg Stettenfels bei Untergruppenbach. Gänsehaut!!! Die weiteren Konzerttermine findet ihr auf meiner Webseite.

Lieber Ignaz, herzlichen Dank für dein Katzenbuch. Das Buch ist im Buchhandel erhältlich. Wer ein signiertes Exemplar mit Widmung möchte, kann es direkt bei Ignaz Netzer bestellen.

Sie lieben Ihre Katze? Erzählen Sie mehr!

An die fünf größten Katzenfans auf dem Planeten verschenkt Ignaz Netzer ein handsigniertes Buch.

Schicke Sie ihm eine Mail an in@ignaznetzer.de und erzählen Sie ihm, warum Sie Katzen so sehr lieben.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.ignaznetzer.de
de.wikipedia.org/wiki/Ignaz_Netzer

Buchtipp:
12,40 €
Books on Demand
ISBN: 978-3-6951-4910-0

Zukunft im Glas

WINZERVOM
WEINSBERGER TAL
LÖWENSTEIN
★★★★

Entdecken Sie unsere fruchtig-trockenen pilzwiderstandsfähigen Weine
Sauvitage & Cuvée Weiss Noblesse!

PIWI-Weine verbinden Charakter, Geschmack und Respekt vor der Natur.

Winzer vom Weinsberger Tal eG
Reisacher Str. 5 | 74245 Löwenstein
info@weinsbergertal-winzer.de
07130 | 46 1200

...aus Liebe zur Natur

Graßle
Bio-Obsthof

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

zachersmühle
gaststätte · kleinkunst · biergarten · eseltrekking

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

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

Sind Sie Hundetyp oder Katzentyp? Oder vielleicht beides?

„Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal“, soll der Schriftsteller und Satiriker Kurt Tucholsky einst gesagt haben. So verschieden die beiden Tierarten sind, so unterschiedlich sind meist auch ihre Besitzer.



Zwischen Hunde- und Katzenmenschen entzünden sich immer wieder hitzige Diskussionen bezüglich ihrer Vierbeiner. Hundeliebhaber rücken gern die Loyalität und Treue ihrer Tiere in den Vordergrund, während sie Katzen als unberechenbar, hinterhältig und launisch abstempeln. Katzenhalter lieben ihre Samtpfoten für ihre Unabhängigkeit und ihren Dickkopf und stigmatisieren Hunde als unterwürfig, unselbstständig und gefallsüchtig.

Diese unterschiedlichen Ansichten legen den Schluß nahe, daß Hundemenschen ganz anders ticken als Katzenliebhaber. Doch läßt die Wahl des Haustieres wirklich Rückschlüsse auf den Charakter zu? Oder sind das nur Klischee?

Die Wissenschaft hat es untersucht

Seit Jahrzehnten diskutieren Wissenschaftler darüber, ob sich Tierfreunde anhand ihrer Persönlichkeit in Hunde- und Katzenmenschen aufteilen lassen. Im Jahr 2010 untersuchte der Psychologe Samuel Gosling 4.500 Tierhalter im Rahmen einer Online-Umfrage mithilfe eines Fünf-Faktoren-Modells. Dieses heute als Standardmodell in der Persönlichkeitsforschung eingesetzte Konzept analysiert das Naturell eines Menschen anhand von Werten, die er in folgenden fünf Punkten erzielt:

- » Aufgeschlossenheit (Offenheit für Erfahrungen),
- » Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus),
- » Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Empathie, Kooperationsbereitschaft),
- » Extraversion (Geselligkeit),
- » Neurotizismus (emotionale Labilität, Verletzlichkeit).

Eine weitere Untersuchung führten die Psychologin Denise Guastello und ihr Team im Jahr 2017 an 600 Studierenden durch. Die Teilnehmer mußten sich als Katzen- oder

Hundetyp einordnen und Fragen beantworten, die Aufschluß über ihren Charakter gaben.

Katzenmenschen: in sich gekehrte Individualisten?

Samuel Goslings Studienergebnissen zufolge sind Katzenliebhaber tendenziell zurückhaltender, ruhiger, stiller und reservierter als Hundemenschen. Zum Teil neigen sie zu einer schüchternen Persönlichkeit und legen weniger Wert auf Gesellschaft als Hundefreunde. Angeblich erscheinen sie häufig sensibler, ängstlicher und nervöser als Menschen, die Hunden den Vorzug geben.

Denise Guastello kam zu dem Ergebnis, daß Katzenmenschen zwar introvertierter und empfindsamer sind als Hundetypen, aber auch vorurteilsfreier und aufgeschlossener. Eine Tendenz zu Ängstlichkeit und Nervosität konnte sie nicht entdecken. Sie bescheinigte Katzenfreunden außerdem eine größere Individualität, Unabhängigkeit und Unkonventionalität als Hundehaltern. Überdies schnitten überzeugte Katzenliebhaber bei IQ-Tests tendenziell erfolgreicher ab als Hundemenschen, waren kreativer und weniger darauf versteift, sozialen Normen zu entsprechen.

Hundeliebhaber: kontaktfreudig und angepaßt?

Laut Denise Gosling sollen Hundefreunde extrovertierter, aktiver, geselliger und gesprächiger sein als Menschen, die Katzen bevorzugen. Sie wirken nach außen hin heiterer und fröhlicher und erwiesen sich in der Studie als ausgeglichener, sorgloser und entspannter als Katzenfreunde. Gleichzei-

tig sollen sie eine höhere Ausprägung an Verträglichkeit und Perfektionismus aufweisen.

Denise Guastello attestierte Hundemenschen Lebhaftigkeit, Geselligkeit, Extrovertiertheit und Warmherzigkeit. Sie kam zu dem Ergebnis, daß es sich bei Hundeliebhabern um praktisch veranlagte Persönlichkeiten handelt, die Wert darauf legen, sich gut in soziale Gruppen einzuordnen.

Eine vom «Journal for the Scientific Study of Religion» veröffentlichte Studie aus dem Jahr 2020 ergab außerdem, daß Hundemenschen eher zu Religiosität neigen als Katzenliebhaber. Das könnte sich aber auch darin begründen, daß religiöse Menschen bezüglich der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft oder der Regelkonformität ähnliche Persönlichkeitsmerkmale aufweisen wie Hundetypen.

Keine Regel ohne Ausnahme

Traditionell entsprechen die Charaktermerkmale der Katzentypen mehr dem weiblichen Prinzip und die der Hundetypen eher dem männlichen Prinzip. Man denke nur an den femininen Katzenkult zur Zeit der Pharaonin Kleopatra. Oder an die größeren „Verwandten“ der Katze, die geschmeidigen Raubkatzen. Wobei der Löwe über beiden Klischees steht und auch „als Mann“ viele Katzeigenschaften verkörpert.

Anhand von Katzen- und Hundetypen lassen sich aber nicht nur Mentalitätsunterschiede zwischen den Geschlechtern festmachen, der Gegensatz beschreibt auch einen Grundkonflikt der Zivilisation. Während Katzen das rousseausche Prinzip der edlen Wilden verkörpern, stehen Hunde für die bereitwillig angenommene Domestizierung. Eine Gesellschaft, die aus Hunden bestünde, wäre eine Diktatur. Eine Gesellschaft, die aus Katzen bestünde, eine Anarchie.

Auch wenn die oben erwähnten Studienergebnisse interessant klingen, sollte man sie nicht überbewerten. Ausnahmen bestätigen die Regel, und keinem ist geholfen, wenn wir anderen Menschen mit Vorurteilen begegnen, nur weil diese eine andere Tierart lieber mögen als wir selbst. Außerdem gibt es viele Tierfreunde, die sowohl Hunden als auch Katzen zugetan sind und beiden Arten ein glückliches Zuhause bieten. Deren Persönlichkeit wurde in den Studien übrigens nicht bewertet.

Unberücksichtigt blieben auch Menschen, die gar keine Tiere mögen oder Kleintiere wie Kaninchen, Meerschweinchen, Reptilien oder Vögel favorisieren. Letztendlich spielt es keine Rolle, welches Tier wir bevorzugen. Wichtig ist, daß unser Haustier zu uns paßt und unser Leben bereichert – und wir uns zusammen wohlfühlen.

Übrigens:

Katzen werden im Durchschnitt zehn, Hunde elf Jahre alt. Beim Höchstalter liegen Katzen allerdings klar vorn. Laut „Guinness-Buch der Rekorde“ erreichte die älteste Hauskatze ein mythisches Alter von 38 Jahren und war damit neun Jahre älter als der Rekordhalter unter den Hunden.

Quelle:
petsearch.ch



3E Alternatives Krebsprogramm

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

3E
GESUNDHEITZENTRUM

www.3e-zentrum.de



Schmerzfrei durchs Leben
Rückenschmerzen waren gestern

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

- ▶ Prolotherapie gegen Arthrose, Rücken- und Kopfschmerzen
- ▶ 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

KOSMETIKERIN · FRISEURMEISTERIN

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

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



KRIMMERS BACKSTUB'

Folgt uns auch auf facebook und instagram @Krimmers-Backstüb

- Regional & Nachhaltig
- Bioland zertifiziert
- Hauseigener Natursauerteig

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



www.krimmers-backstueb.de

Naturerlebnisreisen in Deutschland – Region Bodensee

Warum in die Ferne reisen, wenn Naturerlebnisse und Mittelmeer-Flair vor der Haustür warten? Vor allem Familien mit Kindern haben in den letzten Jahren entdeckt, daß auch Deutschland für Urlauber viel zu bieten hat. Und da sich das Umweltbewußtsein immer mehr verändert, liegt nachhaltiges Reisen inzwischen im Trend.



Die Bodenseeregion ist geradezu prädestiniert für einen erlebnisreichen Sommerurlaub. Vom Eco-Campingplatz Klausenhorn aus kann das Dreiländereck mit Bus, Bahn oder dem Fahrrad erkundet werden. Rund um den Bodensee ist die „Radtour“ knapp 260 km lang; das ist für Genußradler in einer knappen Woche locker zu bewältigen.

Abseits der Radwege rund um Ober- und Untersee gibt es viel zu entdecken. So lockt die Blumeninsel Mainau von April bis Oktober mit einer bezaubernden Blütenpracht. Seit einigen Jahren wird für den regulären Pendelbetrieb zwischen Unteruhldingen und Mainau ein Elektroschiff eingesetzt. 300 Personen bietet der Katamaran insgesamt Platz, der während der Fahrt bis zu 20 Prozent des täglichen Bedarfs an Solarstrom produziert. Die Energieeffizienz auf „hoher See“ wird durch 60 beidseitig aktive Photovoltaik-Module gewährleistet, die auf dem Freideck ein Kilowatt-Peak von 18,9 erreichen.

Ein Abstecher vom Bodensee zur sagenumwobenen Burg ruine auf dem Hohentwiel bei Singen lohnt sich allein schon wegen dem phantastischen Weitblick. Auch die pittoreske Altstadt im schweizerischen Stein am Rhein ist einen Tagesausflug wert.

Traumhafte Motive für Selfie-Touristen und Hobbyfotografen bietet die malerische Altstadt in Lindau. Und natürlich der Lindauer Hafen. Ein Meisterwerk der Barockkunst ist die Wallfahrtskirche in Birnau, die sich auf einer sanften Anhöhe am Nordufer des Bodensees erhebt – umrahmt von malerischen Weinbergen.

Affen, Pfahlbauten und Störche in Salem

Ein tolles Ausflugsziel für Hobbyfotografen und für Familien mit Kindern ist der Tierpark „Affenberg Salem“. In dem



20 Hektar großen Waldstück können sich rund 200 Berberaffen frei bewegen. Auf Schautafeln und bei Führungen erfahren Besucher viel Wissenswertes über die neben dem Menschen einzige, in Freiheit lebende Primatenart.

Die Affen von Gibraltar sind weltberühmt. Im marokkanischen Atlasgebirge kommen die Berberaffen bis in 2.400 Metern Höhe vor und trotzen dabei auch Schneefall und kälteren Temperaturen.

Auf den Dächern des Parkgeländes haben Weißstörche ihre großen Nester errichtet. Ein Storchennest, das seit Jahrzehnten in „Betrieb“ ist, kann mehrere Hundert Kilo wiegen. Die Störche finden nicht nur auf den angrenzenden Äckern und Wiesen ausreichend Frösche, Heuschrecken, Mäuse und Regenwürmer für den hungrigen Nachwuchs: im Salemer Tierpark fällt immer mal wieder ein nahrhafter Brocken für sie ab.

Wer sich bei schönem Sommerwetter nicht an Menschenmassen stört, der sollte unbedingt die Insel Reichenau besichtigen oder einen Besuch des Freilichtmuseums in Unteruhldingen fest einplanen. Die Pfahlbauten in Unteruhldingen ermöglichen eine Zeitreise in die Vergangenheit, die 10.000 Jahre zurückreicht.

In zahlreichen Workshops wird vermittelt, wie die Menschen früher am Bodensee gelebt haben und wie sie mit einfachen Werkzeugen ihre kargen Behausungen am Seeufer errichteten und auf Fischfang gingen.

Die Uferpromenaden in Konstanz, Meersburg und Überlingen laden zum entspannten Flanieren und einem leckeren Eis in der Waffel ein. Die bunte Blumenpracht in den Beeten an den Uferpromenaden erreicht in den Sommermonaten den Höhepunkt.

Was wäre der Bodensee ohne Badespaß?

In fast jedem Ort am Bodensee gibt es kleine Strandbäder. Die Wassertemperaturen im Bodensee bleiben auch im Hochsommer angenehm kühl.

Kleine und große „Wasserratten“ sind vom Strandbad Horn bei Gaienhofen begeistert, das mit seiner großen Liegewiese zu den schönsten Strandbädern in der Bodenseeregion zählt.

Ein wahrer Touristenmagnet sind die Bregenzer Festspiele auf der österreichischen Bodenseeseite. Das Seefestival findet jährlich im Juli und August statt. Die Besucher schwärmen von der Magie, die von der weltweit größten Seebühne ausgeht.

Fußballfans dürften sich sicher noch an die Fußball-Europameisterschaft 2008 erinnern, die in Österreich und der Schweiz stattfand. Auf der Seebühne in Bregenz verfolgte damals Jürgen „Kloppo“ Klopp die Fußball-EM und analysierte im ZDF zusammen mit Moderator Johannes B. Kerner und Ex-Schiedsrichter Urs Meier das Geschehen auf dem grünen Rasen.



Der Bodensee ist ein Vogelparadies

Egal, ob am Obersee oder am Untersee: an vielen Stellen winken phantastische Ausblicke, die weit über das Ufer der gegenüberliegenden Seeseite hinausreichen.

Bei guter Sicht sind von Hagnau aus die Konturen des Säntis gut sichtbar. Der Säntis ist mit 2501 Metern der höchste Gipfel im Alpstein – einer Untergruppe der Appenzeller Alpen in der Ostschweiz. Es lohnt sich, früh am Morgen aufzustehen und die spektakuläre Dämmerungsphase kurz vor Sonnenaufgang für einen kurzen Spaziergang zum Seeufer zu nutzen.

Die ersten Sonnenstrahlen werfen ein magisches Licht auf die verträumten Fischerboote. Nur wenige Minuten später verblassen die schwarzen Silhouetten der Wasservögel – die Sonnenstrahlen werden intensiver und das Tageslicht setzt sich durch. Die Dunkelheit der Nacht ist endgültig ver scheucht und das zarte Tagesweiß der Höckerschwäne ist wieder sichtbar.

Vielfältige Biotope und abwechslungsreiche Kulturlandschaften sorgen am Bodensee für eine artenreiche Flora und Fauna. Aus gutem Grund ist hier das einzige Max-Planck-



Institut für Ornithologie beheimat. Auch der Global Nature Fund (GNF) – eine internationale Stiftung für Umwelt und Natur – hat in Radolfzell am Bodensee seinen Sitz. Eine lohnenswerte Anlaufstelle für kleine und große Naturfreunde ist das NABU-Bodenseezentrum auf der Reichenau. Das Naturschutzzentrum ist Ausgangspunkt für lehrreiche Vogelführungen.

Die Bodenseeregion ist ein wahres Eldorado für Wasservögel. Im Winter ist der Bodensee einer der wichtigsten Rastplätze in Europa für zahlreiche Enten- und Gänsevögel.

Vögel beobachten ist ein fast schon meditativ Zeitvertreib. Im Sommer gehören freche Lachmöwen und drollige Schwanen-Küken zur Naturkulisse. Manchmal hüpfen die kleinen Schwanen-Küken zur Freude des Naturbeobachters auf den Rücken der Schwanen-Mutter und machen es sich dort gemütlich. Wenn die Schwanen-Jungen größer werden, dann verschwindet allmählich das graue Federkleid.

„Exotisch“ anmutende Wasser- und Singvögel

Auffällig an den Haubentauchern ist nicht nur die Irokesen-Frisur. Das schwarz-weiße Muster auf Kopf und Hals der Küken erinnert an ein Zebra. Auch die Haubentaucher sind wie die größeren Kormorane geschickte Fischjäger – bis zu 200 Gramm benötigt ein Haubentaucher pro Tag.

Am Bodensee gibt es mit dem Wollmatinger Ried am Untersee und am Überlinger See zwei Vogelschutzgebiete



von internationaler Bedeutung. Im Uferbereich des Überlinger Sees lohnt sich vor allem im Frühsommer der Griff zum Fernglas. Der Zwergtaucher schwimmt dann gemächlich mit seinem Nachwuchs in Ufernähe hin und her. Sein buntes Gefieder ist unbeschreiblich schön – man muß es einmal live und in natura gesehen haben.

Immer wieder taucht der Zwergtaucher ab und verschwindet aus dem Blickfeld. Jetzt beginnt für den Naturbeobachter das Rätselraten: an welcher Stelle wird er Sekunden später wieder auftauchen?

Scheuer und seltener als Bläß- und Teichrallen am „Schwäbischen Meer“ ist die Wasserralle, die die dichte Schilf-Vegetation als Sichtschutz nutzt. Im Schilf-Röhricht ist auch der wendige Drosselrohrsänger unterwegs: für den 19 Zentimeter großen Singvogel aus der Gattung der Rohrsänger ist ein intaktes Schilf-Röhricht von immenser Bedeutung. Der Drosselrohrsänger reagiert empfindlich darauf, wenn das Schilf-Röhricht aufgrund der trockeneren Sommer immer häufiger verlandet.

Neben der Eutrophierung, also der zunehmenden Anreicherung von Nährstoffen im Flußökosystem, kann sich auch ein Biozid-Einsatz negativ auf die Bestände des Drosselrohrsängers auswirken.

Ein wahrer Glückspilz ist jeder Bodensee-Urlauber, der eine Beutelmeise zu Gesicht bekommt. Die Beutelmeise baut an einem herabhängenden Zweig einer Erle oder Weide ein Nest in Beutelform. Als Nistmaterial für die flauschige Unterkunft verwendet sie Samenhaare von Pappeln und Weiden, Bastfasern und sogar Tierhaare.

Beutelmeisen brüten in der Nähe von Flüssen, an Seen oder Sumpfgebieten. Der Bodensee ist darüber hinaus eines der wichtigsten Brutgebiete für Kolbenente und Schwarzhalstaucher.

Fisch und Obst vom Bodensee

Das Fischer-Idyll am Bodensee, wie es einst in dem Heimatfilm „Die Fischerin vom Bodensee“ (1956) dargestellt

wurde, ist natürlich längst passé. Die verbliebenen Fischer kämpfen mit den Folgen von Tourismus und Klimawandel. Doch noch kommen an den Mündungsbereichen der Flüsse und im Ober-/Untersee bekannte Fischarten wie Aal, Hecht, Rotaugen, Seesaibling, Seeforelle oder Zander vor. In den Restaurants am Seeufer können sich Pescetarier von der Qualität des Zanderfilets überzeugen.

Ein Apfelkuchen oder ein Zwetschgenkuchen schmecken in den Cafés am Seeufer richtig lecker. Der Obstbau am Bodensee besitzt eine Jahrhunderte alte Tradition. Rund um den Bodensee gibt es zahlreiche Hofläden, die saisonale Lebensmittel direkt vom Erzeuger aus der Region bieten.

Neben den 24-Stunden-Verkaufsautomaten im Hofladen ist der Bauernmarkt am Münsterplatz in Überlingen bei Einheimischen wie Touristen beliebt. Hier läßt sich der Apfel vor dem Kauf erst einmal kostenlos probieren.

Seit Frühling 2026 ist der NATURSCHECK auch in der Bodenseeregion verstärkt präsent, und es sind einige Veranstaltungen im Raum Lindau, Meersburg und Überlingen geplant. Wir halten Sie auf dem Laufenden und wünschen Ihnen erholsame Tage am Bodensee.

Text und Fotos:
Andreas Scholz

Weiterführende Informationen:
www.nabu-bodenseezentrum.de
www.bodensee.de/erleben/baden-im-bodensee/strandbad-gaienhofen-horn
www.affenberg-salem.de
www.echt-bodensee.de/der-bodensee/echnachhaltig/hoflaeden
www.reichenau-tourismus.de
www.pfahlbauten.de



21. Fürstliche Gartentage auf Schloß Langenburg 04. – 06. September 2026

Vom 04. bis 06. September finden auf Schloß Langenburg die 21. Fürstlichen Gartentage statt. Rund um das imposante Schloß sowie im Marstall, in der Orangerie und der alten Brauerei präsentieren mehr als 170 ausgewählte Ausstellerinnen und Aussteller inspirierende Ideen rund um Gartenkultur und stilvolles Wohnen.



Die Fürstlichen Gartentage auf Schloß Langenburg gehören mit über 20.000 Besucherinnen und Besuchern zu den größten und beliebtesten Gartenveranstaltungen Süddeutschlands. Wer die Veranstaltung einmal erlebt hat, versteht schnell, was ihren besonderen Reiz ausmacht: Die einzigartige Lage hoch über dem idyllischen Jagsttal, das eindrucksvolle Schloß sowie die vielfältigen Gärten, Höfe und Parkflächen bilden eine außergewöhnliche Kulisse, in der die liebevoll gestalteten Stände besonders zur Geltung kommen.

Im Jahr 2026 stehen die Gartentage unter dem Motto „Gärten im Wandel der Zeit“ – passend zum Jubiläum „800 Jahre Schloß und Stadt Langenburg“. Von prachtvollen historischen Anlagen über naturnahe Lebensräume bis hin zu modernen und nachhaltigen Freiräumen. Gleichzeitig spiegelt sich der Wandel auch im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten wider – im Blühen, Vergehen und Wiedererwachen der Gärten. So werden sie zum Sinnbild für Vergänglichkeit und Neubeginn. Dazu finden wieder die beliebten Fachvorträge im Vierjahreszeitensaal statt.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet erneut eine beeindruckende Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen. Darüber hinaus gibt es ein umfangreiches Angebot an Accessoires, Gartenausstattung und Gartenmöbeln. In den Innenräumen werden ausgewählte Ideen für stilvolles Wohnen präsentiert.

Auch kulinarisch haben die Fürstlichen Gartentage viel zu bieten: In Biergärten, Weinlauben und auf den Cafétterrassen werden neben Hohenloher Spezialitäten auch internationale Köstlichkeiten angeboten. Ergänzt wird das Programm durch zahlreiche Gartenkonzerte im Renaissance-Innenhof und im Barockgarten sowie durch ein umweltpädagogisches Kinderprogramm am Leininger Turm.

Das Deutsche Automuseum ist für die Besucherinnen und Besucher der Gartentage kostenfrei zugänglich und bietet

insbesondere Autoliebhabern eine willkommene Abwechslung zur ausgedehnten Gartentage-Shoppingtour. Zwischen dem Schloß und den kostenfreien Parkplätzen verkehren kostenlose Shuttlebusse. Das ausführliche Programm ist ab Anfang August zu finden unter:

www.garten-schloss-langenburg.de

Öffnungszeiten:

Fr.	04. 09. 2026:	9.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Sa.	05. 09. 2026:	9.30 Uhr bis 18.30 Uhr
So.	06. 09. 2026:	9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Eintrittspreise:

Tageskarte:	12,00 €
Schüler, Studenten,	
Schwerbehinderte	10,00 €
Dauerkarte:	22,00 €
Kinder bis 14 Jahre frei	

Veranstalter:

Lohde Veranstaltungs-GmbH,
Leonhardsplatz 1,
82256 Fürstenfeldbruck,
Tel. 08141 / 530 103
info@lohde-landschaft.de

04. - 06.
SEPTEMBER
2026



FÜRSTLICHE
GARTENTAGE
SCHLOSS LANGENBURG



thema:
gärten im
wandel der
zeit

Feiern Sie mit uns 800 Jahre Schloss Langenburg und die 21. Fürstlichen Gartentage! Unter der Schirmherrschaft S. D. Fürst Philipp und I. D. Fürstin Saskia zu Hohenlohe Langenburg präsentieren über 170 ausgesuchte Aussteller ihre Ideen zum Thema Garten und stilvoll Wohnen.

www.garten-schloss-langenburg.de

Schloss Langenburg, 74595 Langenburg, 12 km von der A6 Nürnberg-Heilbronn, Ausfahrt 44

Erschöpfung, Erholung, Entgiftung – Wie die Stachelfrei-Kur unser Immunsystem wieder in Schwung bringt



Liebe Viola, du bist Heilpraktikerin und arbeitest für die Kräutermanufaktur Kasimir & Lieselotte. Laut AOK-Bericht hat die Zahl der Infektionserkrankungen im Winter 2025 einen Rekordwert erreicht. Zudem sind selbst junge Menschen dauererschöpft und kommen nicht mehr auf die Beine. Was ist in unserer Gesellschaft los?

Viola Schalski: Das ist eine berechtigte Frage. In den letzten Jahren hat sich einiges verändert. Ich beobachte beunruhigende Fehlregulationen des Immunsystems: gesteigerte Infektanfälligkeit, verlängerte Rekonvaleszenz-Zeiten, gesteigertes Krebs-Geschehen und sehr viel Erschöpfung.

Obwohl viele Studien vorliegen über die teilweise schwerwiegenden Folgen der mRNA-Spritzen, werden diese pauschal der COVID-19-Erkrankung zugeordnet. Impfnebenwirkungen deutet man zu Long Covid-Symptomen um. Wie interpretierst du diese sehr umstrittene und sehr unwissenschaftliche Vorgehensweise?

Viola Schalski: Ich bin erschüttert über die sukzessive Zerrüttung unseres einstmaligen guten Gesundheitssystems, die Gleichgültigkeit geschädigten Personen gegenüber, die Macht der Lobbyisten und den Mißbrauch der Wissenschaft. Als Heilpraktikerin interessiert mich jedoch am meisten: was passiert hier gerade mit unserer Gesundheit, und wie kann ich unterstützen?! Erschreckende Ergebnisse unabhängiger Forschungsinstitute zeigen, daß wir offensichtlich immer noch mit Spike-Proteinen zu kämpfen haben.

Das sind die Hüll-Proteine, die dem Corona-Virus das Kronen-ähnliche Aussehen geben, da sie wie Stacheln von der Virus-Hülle abstehen. Ihre Aufgabe ist es, dem Virus das Andocken an Körperzellen sowie das Eindringen in diese zu ermöglichen. Wir haben sie durch Erkrankung und wahrscheinlich in noch größerem Ausmaß durch „Impfung“ erhalten. Aber werden wir sie jemals wieder los?

Das ist bisher nicht bekannt. Laut Produzenten von „Impfstoffen“ sollten sie nach wenigen Tagen oder Wochen abgebaut sein. Jetzt sind Jahre ins Land gegangen, aber der Anteil

der Personen, bei denen Spike-Proteine nachgewiesen werden können, steigt. Das ist deshalb so beunruhigend, weil sie großen Schaden anrichten.

Vor allem sorgen sie für Entzündungen. Da jeder Mensch an anderen Stellen empfindlich reagiert, kommt es nicht zu einem einheitlichen Bild, sondern zu einer allgemeinen Schwächung, Anfälligkeit und sehr unterschiedlichen Entzündungsneigungen (Darm, Zähne, Atemwege, Organe...) und zu einer Überforderung des Immunsystems. Besonders gefährlich werden die Entzündungen im Gefäßsystem, da sie Mikrothromben und später auch zu Makrothromben führen, die dann Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen können.

Die Stachelfrei-Kur weckt unweigerlich eine Assoziation zu den „stacheligen“ Spikeproteinen. Wie wirkt die Kur, und für wen ist sie empfohlen?

Viola Schalski: Im Grunde genommen, können wir alle diese Kur gut gebrauchen. Aber besonders wichtig ist sie für alle, die seit der Corona-Zeit nicht wieder richtig auf die Beine gekommen oder sich wieder mit dem Sars-CoV-2-Virus infiziert haben sind. Hier muß man eine „Spikeopathie“ in Betracht ziehen. Die Kur verläuft in drei Phasen:

1. Darm stabilisieren: (2 Wochen), da nicht nur unsere Darmzellen, sondern auch das Mikrobiom (welches enorm wichtig für unser Immunsystem ist) von Spikeproteinen betroffen sind, beginnt die Kur mit dem „Kleinen Darmfreund“.

Produkte: Bauchtrost-Tee, Hericium, Kollabao, Bentonit, Löwenzahn-Tinktur dazu: Symbiotik Flora Kapseln für den Aufbau der gesunden Darmflora

2. Leber- und Immunaufbau: (3 Wochen) Omega-3-Öl (sehr wichtig, um Entzündungen zu reduzieren, sowie für eine normale Hirnfunktion) Reinkraft Tee (Dieser Tee enthält Pflanzen, die das Andocken der Spikeproteine an unsere Zellen verhindern können, da die Rezeptoren blockiert werden), Immunkraft Kapseln (helfen, das Immunsystem zu regulieren, damit es nicht überreagiert und auch nicht zu schwach antwortet), Bentonit Kapseln (binden Giftstoffe und scheiden sie über den Darm aus)

3. Spikes reduzieren, Mikrothromben und Fibrinfragmente lösen: (3 Wochen) Wenn Phase 2 gut vertragen wurde: Reinkraft Tee, Immunkraft Kapseln, Naturfluß-Tinktur (Hier sind Pflanzen enthalten, die die Fließeigenschaften des Blutes und der Lymphe verbessern. Das ist wichtig für die Durchblutung, den Abtransport von Giftstoffen sowie die Funktion der Immunabwehr) Chlorella (Superfood, bindet Giftstoffe und scheidet sie über den Darm aus).

Kontakt und Bestellung:
www.kasimirlieselotte.de

KASIMIR + LIESELOTTE

Wenn Sie bei einer Bestellung den Gutscheincode „**Naturscheck**“ eingeben, erhalten Sie **10 % Rabatt**

Artemis-Festival – Impuls der Natur

Zum dritten Mal lädt die idyllische Mausklinge in Heilbronn zum Artemis-Festival ein – einem ganz besonderen Ereignis, das Naturverbundenheit, Kreativität und Lebensfreude in den Mittelpunkt stellt.

Der Name des Festivals geht zum einen auf **Artemis** zurück, eine bedeutende Gestalt der griechischen Mythologie, sowie auf die Heilpflanze **Artemisia Annua**, mit ihrer ausgleichenden und heilenden Wirkung.

Auf dem weitläufigen Gelände der **Biolandgärtnerei Umbach** verwandelt sich die Umgebung in einen lebendigen Naturmarkt, auf dem mit viel Liebe hergestellte Produkte angeboten werden: kunstvolles Handwerk, wohltuende Behandlungen, aromatische Pflanzenprodukte und alles, was Körper, Geist und Seele nährt.

- » Der **Auftakt des Festivals** findet am Freitag, den 20. Juni, ab 20 Uhr mit einer **stimmungsvollen Sonnwendfeier** statt.
- » Der **Naturmarkt** selbst öffnet am Samstag von 13.00 bis 20.00 Uhr und am Sonntag von 11.00 bis 17.00 Uhr seine Tore.

Die Gäste erwartet ein abwechslungsreiches **Programm mit zahlreichen Ausstellern**, die ihre hochwertigen und liebevoll gefertigten Produkte präsentieren.

Ergänzt wird das Angebot durch inspirierende **Vorträge, Workshops, Musik**, praxisnahe Schnupperkurse und Gelegenheiten zum Mitmachen und Erleben.

So entsteht ein Ort der Begegnung, an dem Menschen sich austauschen, voneinander lernen und neue Impulse für ein achtsames Leben gewinnen können.

Eberhard Winzig von Naturessenzen ist in diesem Jahr der Hauptinitiator des Festivals. Und auch das **NATURSCHECK Magazin** ist mit einem Stand dabei.

Der Eintritt ist in diesem Jahr frei – ein weiteres Zeichen dafür, daß das Artemis-Festival ein offenes, herzliches Miteinander fördern möchte.

Anmeldung und Infos:

Eberhard Winzig
Neudenerstraße 23, 74861 Neudenu
Tel.: 0172 7218 748
artemisfestival@web.de

Naturessenzen Winzig
by gartenkultur

Äußere Mausklinge 1
74074 Heilbronn
"Kräuterküche Umbach"

ARTIST
FREI

Artemis
Impuls der Natur
HEILBRONN
MARKT DER SINNE

FREITAG 19.06.2026	SAMSTAG 20.06.2026	SONNTAG 21.06.2026
AB 20 UHR	15 - 20 UHR	11 - 17 UHR
VORSONNENWEND- FEUERABEND	MARKT, VORTRÄGE UND LIVEMUSIK	MARKT, VORTRÄGE UND LIVEMUSIK

Infos unter: www.naturessenzenwinzig.de

Bleibe Up2Date mit dem Umbach Newsletter

Umbach BIO
mit Herz und Kompetenz!
Einjähriger Beifuß
Artemisia annua

Umbach BIO
ARTEMISIA ANNUA
SEIFE, SALBE, PULVER
UND JUNG-PFLANZEN
GIBT'S BEI UNS IM
ONLINESHOP.

www.gaertnerei-umbach.de

Bio-Bäckerei Weber in Winnenden – Pioniere des Bio-Backens

Die Bäckerei Weber gibt es seit 1921. Vor 40 Jahren wandelten die Brüder Günther und Helmut Weber den familiengeführten Bäckerbetrieb in ein Kollektiv um. Seit 1987 ist man Bioland-Vertragsbäckerei und gehört wir zu den wenigen reinen Bio-Bäckereien in Deutschland. Als Ex-Winnender nehme ich regelmäßig die 35 km von Wüstenrot in Kauf und decke mich mit Weber-Spezialitäten ein. Das Roggen-Brennesselbrot, die Seelen und die Käsestangen sind meine Favoriten.

Apropos Seelen! Menschlichkeit und Idealismus wurden in der Bio-Bäckerei Weber schon immer großgeschrieben. Laut einem Bericht der Stuttgarter Zeitung „backten die Webers in den 1980ern für eine bessere Welt. Von jeder Dinkelvollkornseele, die über die Ladentheke ging, spendeten die Bio-Bäcker zehn Pfennig für Nicaragua.

Einer aus dem anfänglich fünfköpfigen Kollektiv, das später auf bis zu zehn Bäckerinnen und Bäcker anwuchs, hatte von seiner oberschwäbischen Heimat ein Rezept in den Winnender Betrieb an der Ringstraße mitgebracht. Neben besagtem Dinkelvollkornmehl bestand der Teig aus Salz, Wasser, Sauerteig und Hefe. Am Ende wurden noch Leinsaat, Mohn, Sesam und Kümmel darübergestreut.“

Ab in den Ofen und fertig war „Sandinos Seele“ – so hieß das Revolutionsgebäck. Die Seele war ein Verkaufsschlager, und viele Idealisten engagierten sich damals für Nicaragua-Projekte, spendeten und kauften fair gehandelte Produkte.

Netzwerk Die Freien Bäcker e.V.

Klaus Späth, der in Winnenden aufgewachsen ist, und Heiko Pulzer, sind heute Geschäftsführer der Bäckerei Weber GmbH. Klaus Späth stieß 1990 zur Bio-Bäckerei. Damals gab es noch das Kollektiv. Im Plenum traf man sich wöchentlich, um alles zu besprechen und zu entscheiden. Und alle im Kollektiv bekamen ursprünglich den gleichen Lohn.

Doch die Tage des Back-Kollektivs waren da schon angezählt, denn Günther Weber ging. Er zog 1997 mit Frau und Kind auf die Schwäbische Alb. Sein Bruder Helmut war schon einige Jahre früher ausgestiegen. Auch wenn den Öko-Bäckern aus Winnenden damals vielleicht ihre Leitfiguren abhanden kamen, machten sie weiter und setzten auf Vollkorn und biologische Backwaren. Mit dem Ziel: regional, ökologisch, nachhaltig und auch gerechter zu wirtschaften.

Die damals in ganz Süddeutschland aufkeimende Ökobe-wegung fand auch in Winnenden ihren Widerhall. Im Jahr 1987 kam die Zertifizierung als Bioland-Bäckerei dazu. Inzwischen treffen sich die Öko-Getreidebauern aus der Region jedes Jahr zum Austausch in der Bäckerei, und man gehört dem Netzwerk „Die Freien Bäcker e.V.“ an, das 2011 als unabhängige Berufsorganisation handwerklich arbeitender BäckerInnen und KonditorInnen in Hannover gegründet wurde. Info: www.die-freien-baecker.de

Bio und Bäcker in der Krise!

Diese Erfolgsgeschichte kann nicht über die aktuelle Krise in der Bio- und Bäckerbranche hinwegtäuschen: Die Zahl der Naturkostläden und Handwerksbäcker schrumpft von Jahr zu Jahr. Zwischen 2000 und 2024 gaben mehr als 50% der Bäckereien in Deutschland auf. Ebensoviele Bioläden wurden seit 2020 geschlossen. Der Verein „Die Freien Bäcker“ versucht gegenzusteuern.

„Was uns 40 Bäckereien vereint, ist eine konsequent handwerkliche Produktionsweise“, erklärt Klaus Späth. „Dutzende Zusatzstoffe sind in der Backwaren-Industrie zugelassen. Bei uns sind diese chemischen Helferlein tabu. Denn das Wichtigste ist uns die Gesundheit des Menschen und der Umwelt. Deshalb backen wir handwerklich und ausschließlich in biologischer Qualität, setzen auf Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit, und unsere Arbeits- und Betriebsform ist sozial und menschlich.“



**BIO BÄCKEREI
WEBER**

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

Die Freien Bäcker
Zeit für Verantwortung e.V.

Ringstr. 48 · Winnenden · 0 71 95 / 6 16 92
www.biobaeckerweber.de

Bioland
Wir sind Partner

Weitere Informationen:
www.biobaeckerweber.de

Multitalent Hanf – Die universellste aller Heilpflanzen

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, CBD-öl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

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	EUR 30.-	statt regulär EUR 39.-
Die Hanflinge, Bio Hanföl, 10 % CBD, 10 ml	EUR 39.-	statt regulär EUR 59.-
Zollee Hanföl, 350 mg CBD-CBG, 10 ml	EUR 30.-	statt regulär EUR 35.-
Zollee Hanföl, 750 mg CBD.CBG, 10 ml	EUR 49.-	statt regulär EUR 55.-
Zollee Hanföl, 1050 mg CBD-CBG, 30 ml	EUR 70.-	statt regulär EUR 80.-
Zollee Hanföl, 2250 mg CBD-CBG, 30 ml	EUR 110.-	statt regulär EUR 125.-





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

Die kleine Braunelle – Fördert Selbstakzeptanz und Eigenliebe

Die kleine Braunelle ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten, deshalb will ich sie in Erinnerung rufen. Sie enthält neueren Untersuchungen zufolge viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Die kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*) gehört zur großen Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Im 14. Jahrhundert taucht sie in der Kräuterliteratur als Brunelle auf. Der Name kommt von der Farbe braun. Diese dominiert die bewimpernten Kelchblätter. Die Blütenköpfchen erscheinen von Mai bis September, und wenn sie verblühen, werden sie braun. Das war ein Zeichen für unsere Vorfahren, sie bei der Halsbräune (Diphtherie) einzusetzen.

Ihre weiteren Volksnamen Allheil, Antoniuskraut, Immergesund, Wundwurz, Halskraut, Mundfäulekraut, Gottheil zeugen davon, wie wichtig sie in der Vergangenheit war. In Zeiten, als es noch keine Antibiotika gab, wurde sie auch bei Diphtherie eingesetzt. Sehr geschätzt war die entzündungshemmende kleine Braunelle auch bei Halsentzündungen und Lymphdrüsenentzündungen. Dazu stärkt sie auch unser Abwehrsystem.

Eine besondere Heilkraft schrieb man der Pflanze bei inneren und äußeren Verletzungen zu. Sie stillte zuverlässig alle Blutungen. Man trank das „Wundkraut“ in Wein oder Wasser gesotten, um Blutungen und Schmerz zu stillen und allerlei Verwundungen zu heilen.

Äußerlich wurden Wunden ausgewaschen und Umschläge auf Quetschungen und Prellungen gelegt. Ein oft beschriebenes Heilrezept war die Mischung der frisch zerstoßenen Braunelle mit Essig und Rosenwasser, um es auf den Kopf zu legen und damit Kopfschmerzen zu vertreiben.

In der Volksheilkunde wurde die kleine Braunelle gelegentlich bei Husten, Zungenerkrankungen, Magen-, Darmbeschwerden, Gelbsucht und Hämorrhoiden genutzt. Heute ist die kleine Pflanze bei uns völlig in Vergessenheit geraten.

In der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat die Braunelle einen wichtigen Platz eingenommen. Die Hauptanwendung ist hier die gestörte Leberfunktion. Ausgehend vom Funktionskreis Leber nutzt man die Braunelle bei Fieber, Schwindel, Hepatitis, Kopfschmerzen, Magen-Darm-entzündungen, Augenentzündungen, Drüsen, Schwellungen und Bluthochdruck.

Die Braunelle kommt in ganz Europa, ja fast weltweit vor. Sie liebt Brachland, Trockenrasen, Waldböschungen und Wiesen. In den letzten Jahren hat sie sich auch in den Gärten sehr ausgebreitet. Das könnte ein Zeichen sein, dass wir sie gut gebrauchen können.

Ihre Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, fettes Öl, ätherisches Öl, Harze, Flavone, Anthocyane, Polysaccaride, Carotinoide (B-Carotin), Triterpensaponine

Hier sind ihre Wirkungen zusammengefaßt: antibakteriell, antidiabetisch, antikanzerogen, antiviral, pilz-

hemmend, blutstillend, leberschützend, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, wundheilend, adstringierend.

Eine Essenz aus den Blüten fördert die Selbstakzeptanz und Eigenliebe, unterstützt Heilung, gibt Mut bei langdauernden Heilungsprozessen, verstärkt Reinigungsprozesse. Sie passt, wenn es um die Motivation zum Gesundwerden geht.

Anwendungen:

Tee: Blüten mit dem unteren Blattpaar frisch oder getrocknet verwenden, 1 gehäufter TL auf 1 Tasse Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.

Eine Tinktur wird aus den Blüten mit dem unteren Blattpaar mit einem Obstler, Korn oder Wodka hergestellt.

Balsam gegen Lippenbläschen, Wunden und Ekzemen: Braunelle, Johanniskraut, Melissenblätter kleinschneiden, in 100 ml Olivenöl im Wasserbad auf ca. 50 Grad erwärmen, mindestens 1 Stunde bei dieser Temperatur ausziehen, dabei öfter umrühren. Über Nacht stehen lassen, nochmal erwärmen, abseihen, ca. 10g Bienenwachs zugeben, schmelzen lassen, und evtl. noch ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl zugeben.

Wie beschrieben kann **die große Braunelle (Prunella grandiflora)** auch genutzt werden. Das oberste Blattpaar ist von der Blüte abgerückt, dadurch kann sie von der kleinen Braunelle unterschieden werden.

Für Schwangere ist nur die äußerliche Anwendung empfohlen. Viel Freude beim Entdecken der wunderschönen kleinen, lila blühenden Pflanze.

Zum **Kennenlernen von Wild Kräutern** mit allen Sinnen in der Natur biete ich am Freitag, 14. August 2026 ab 17 Uhr einen Spaziergang an.

Information und Anmeldung:
Tel 07903 9438132, www.naturheilpraxis-alchemilla.de

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 Tanja Koch

Mini-Zitronen-Gugelhupfe mit Kräutern

- für etwa 24 Mini Gugel -

100 ml Wasser, 2 Zweige Zitronenverbene, 2 Zweige Minze, 30 g Zucker, 2 EL Zitronensaft

in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Kräuter zugeben und den Tee zugedeckt für 20 Minuten ziehen lassen. Die Kräuterzweige herausfischen, den Tee zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Zucker zugeben und offen einige Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft zugeben und den Sirup lauwarm abkühlen lassen.

100 g weiche Butter, 80 g Zucker, 2 Eier (Größe M), 125 g Mehl, 15 g (1 EL) Stärke, 0,25 TL Backpulver, 2 Msp. Natron, 1 Prise Salz, 100 g Joghurt, 1 Bio-Zitrone (ca. 2-3 TL Abrieb, 2 EL Zitronensaft), 2 EL gehackte Zitronenverbene-Blätter, 2 EL gehacktes Basilikum, 1 EL gehackte Minze

die Zutaten warm stellen. Die Butter mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig schlagen. Die Eier zugeben und unterschlagen. Das Mehl mit der Stärke, dem Backpulver, dem Natron und dem Salz mischen. Im Wechsel den Mehl-Mix und den Joghurt unter den Teig mischen. Den Zitronenabrieb, den Zitronensaft und die Kräuter untermischen.

2 Muffinbleche mit Mini Gugelhupf-Mulden à 12 Stück, Butter zum Fetten, Mehl zum Bestäuben, etwas Matcha-Tee zum Bestäuben

den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Muffinbleche mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig in einen Spritzbeutel oder Tüte mit Lochtülle füllen und in die kleinen Formen spritzen. Die Gugelhupfe für etwa 15 Minuten leicht goldbraun backen. Die Gugelhupfe etwas abkühlen lassen, mit einem Zahnstocher am Boden mehrmals bis zur Mitte einstechen. Die Gugelhupfe mit dem Sirup bestreichen, damit der über die Löcher ins Innere ziehen kann und die kleinen Kuchen abkühlen lassen. Die Gugelhupfe mit Matcha-Pulver bestäuben.

Tipp:

Die Gugelhupfe können auch in anderen Behältnissen gebacken werden wie z.B. normale Mini-Muffinbleche oder auch Gläser.



Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Tanja Koch gibt Kochkurse für Firmen, bei der VHS, den Landfrauen und auch für Privatpersonen. 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.«



Mit dem NATURSCHECK in die Zukunft – KI-Einführungskurse

Wie KI Ihnen hilft, weniger am Computer zu sitzen – Für Solo-Selbständige, Heilberufler und kleine Unternehmen

„Wieder mehr Zeit für Ihre Kunden und Patienten.“ Unter diesem Motto bietet der NATURSCHECK ab Sommer 2026 halbtägige „Entlastungskurse“ an für Menschen, die wieder mehr Zeit für ihre eigentliche Arbeit haben wollen.



Viele Solo-Selbständige, Heilpraktiker, Coaches, kleine Praxen, Handwerker, Seminarleiter oder Ladeninhaber sind heute nicht deshalb überfordert, weil sie ihre Arbeit nicht können.

Sie sind überfordert, weil sie neben ihrer eigentlichen Berufung plötzlich auch noch Texter, Grafiker, Social-Media-Redakteur, Webseitenpfleger, Kundendienst, Buchhalter, Konzeptentwickler und Werbeagentur sein sollen.

Genau hier kann KI ein echter Segen sein

Um umsetzbare Lösungsansätze zu präsentieren, haben wir an vier Veranstaltungstagen den Freiburger IT-Experten Martin Kalinowski eingeladen. Seit über 25 Jahren berät er Selbständige und Unternehmen im Bereich Künstliche Intelligenz.

Am 23.7., 24.7., 21.8. und 22.8.2026 jeweils von 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr führt er in das Thema ein und erklärt, wo die Teilnehmer ansetzen und bereits existierende Programme nutzen können. So bekommt jeder Teilnehmer gleich praktische Anleitungen.

Jeder der Einführungs-Termine steht für sich, und die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 10-12 Teilnehmer begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 150.- Euro.

Ein Tipp: *Bringen Sie eine echte Aufgabe aus Ihrem Alltag mit – und wir lösen sie gemeinsam.*

Anmeldung und weitere Informationen:
Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel: 07945-943969
mh@naturscheck.de



— DEMNÄCHST —

Die Geburt von VISIONSRÄUME



Das neue Magazin für Zukunft, Bewußtsein
und eine Kultur der Fülle

NATURSCHECK ist die Wurzel.
VISIONSRÄUME ist der Blick
zum Horizont.

Mit dem neuen Magazin öffnen
wir einen Raum für inspirierende
Perspektiven, mutige Entwürfe
und eine lebenswerte Zukunft.



Ein erster Vorgeschmack auf das, was kommen will.

— NATURSCHECK – DIE WURZEL —

Die Geburt von VISIONSRÄUME

Liebe Mitmenschen,

manche Dinge entstehen nicht plötzlich. Sie wachsen über Jahre. Sie kündigen sich an, melden sich immer wieder, verschwinden scheinbar, kehren zurück – und eines Tages ist der Moment gekommen, in dem sie geboren werden wollen.

So ist es auch mit **VISIONSRÄUME**.

Seit vielen Jahren verstehen wir **NATURSCHECK** nicht nur als Magazin. **NATURSCHECK** war für uns immer mehr als bedrucktes Papier. Es war ein Suchraum, ein Erfahrungsraum, ein Ort für Menschen, die spüren, daß Gesundheit, Natur, Bewußtsein und Sinn zusammengehören.

Wir haben über Naturheilkunde berichtet, über Selbstheilung, Ernährung, Wasser, Klang, Energie, alte Weisheit, neue Forschung, außergewöhnliche Menschen und Wege der inneren Entwicklung. Doch je länger wir diesen Weg gehen, desto deutlicher wird: All diese Themen sind keine Einzelteile. Sie sind Türen in ein größeres Haus.

Dieses größere Haus nennen wir nun **VISIONSRÄUME**.

NATURSCHECK ist die Wurzel.
VISIONSRÄUME ist der Blick zum Horizont.

Mit **VISIONSRÄUME** möchten wir einen Raum öffnen, in dem Zukunft wieder atmen darf. Einen Raum für Menschen, die spüren, daß eine lebenswerte Zukunft nicht allein durch Technik, Wachstum, Organisation und äußeren Fortschritt entsteht. Sie beginnt im Menschen. In seinem Selbstbild. In seinem Menschenbild. In seinem Gottesbild.

In der Frage, welche Bilder er von sich, vom Leben und vom Möglichen in sich trägt.

Denn jede Kultur lebt aus einem inneren Bild.
Wenn der Mensch sich nur als Konsument versteht, entsteht eine Konsumkultur. Wenn er sich nur als Leistungswesen begreift, entsteht Überforderung.
Wenn er sich nur als biologische Maschine betrachtet, verliert er seine Tiefe. Wenn er sich aber als bewußtes, schöpferisches, verantwortliches und verbundenes Wesen erkennt, beginnt eine andere Zukunft.

VISIONSRÄUME ist deshalb kein fertiges Konzept. Es ist ein Anfang. Ein Kind, das geboren wird. Noch klein, noch suchend, noch im Werden – aber lebendig und voller Möglichkeiten.

Vielleicht stehen wir als Menschheit gerade an einer Schwelle. Unsere äußeren Kräfte sind gewaltig geworden. Wir greifen in Natur, Kommunikation, Bewußtsein, Lebensprozesse und sogar in das Bild unserer eigenen Zukunft ein. Doch die entscheidende Frage lautet: Ist unsere innere Reife mitgewachsen?

Haben wir genug Weisheit, Liebe, Maß und Verantwortung entwickelt, um mit unserer Macht gut umzugehen?

VISIONSRÄUME möchte dieser Frage Raum geben. Nicht aus Angst, sondern aus Hoffnung. Nicht aus Kritiklust, sondern aus Liebe zum Leben. Nicht als Flucht aus der Welt, sondern als Einladung, sie bewußter, würdiger und menschlicher mitzugestalten.

Ich freue mich, wenn Sie mit uns durch diese ersten **VISIONSRÄUME** gehen.

Herzlichst und hoffnungsvoll,



Michael Hoppe
und das Visionsräume-Team

Zur Info:

VISIONSRÄUME erscheint ab Herbst 2026 als eigenständiges Magazin.
Der Einzelheftpreis liegt bei 10,- Euro.
Das Jahresabonnement kostet 40,- Euro inkl. Versandkosten.
Förderpartner, die freiwillig 99,- Euro pro Jahr bezahlen, sponsern damit zusätzlich 10 Hefte, die kostenlos an öffentlichen Einrichtungen ausgelegt werden.

Abonnementbestellung:

Verlag für Natur & Mensch
07945-943969
mh@naturscheck.de

Visionäre Projekte für eine friedlichere Zukunft

Was wir in den nächsten Jahren
gemeinsam verwirklichen sollten

7. Naturtechnologien
im Dienst des Lebens

4. Neue Bildungsräume für
Bewußtsein und Verantwortung

1. Fülle-Schulen für
Kinder und Erwachsene

2. Heil- und
Begegnungsräume

6. Regenerative
Zukunftsdörfer

9. Eine Kultur der
Würde im Alter

3. Gärten der
Menschheitsfamilie

8. Räume für Berufung
und sinnvolle Arbeit

10. Netzwerke des Teilens
und Ergänzens

5. Friedenswerkstätten
für achtsame Kommunikation

12. Eine neue Ethik der
Menschheitsfamilie

11. Medien für Hoffnung,
Wahrheit und Bewußtsein



VISIONSRÄUME

Warum wir Räume für eine neue Zukunft brauchen

Es gibt Zeiten, in denen die alten Antworten nicht mehr tragen. Zeiten, in denen der Mensch zwar immer mehr kann, aber immer weniger weiß, wofür. Zeiten, in denen Technik schneller wächst als Weisheit, Möglichkeiten schneller entstehen als Orientierung und äußere Macht größer wird als innere Reife.

In einer solchen Zeit leben wir.

Der Mensch hat seine Kräfte in einer Weise gesteigert, wie es früher undenkbar war. Er verändert Natur, Kommunikation, Information, Ernährung, Medizin, Fortpflanzung, Arbeitswelt und Bewußtsein. Er entwickelt künstliche Intelligenzen, greift in Gene ein, verbindet Kontinente in Sekunden und baut Systeme, die immer mächtiger werden. Und doch bleibt eine Frage offen:

Wer ist der Mensch, der all das tut?

Diese Frage ist keine philosophische Nebensache. Sie ist die entscheidende Zukunftsfrage. Denn nicht das, was wir tun können, entscheidet über unsere Zukunft, sondern das Bild, aus dem heraus wir handeln.

Jede Kultur lebt aus einem Menschenbild. Sie entscheidet danach, was sie schützt, was sie fördert, was sie übersieht, was sie verkauft und woran sie den Wert des Menschen mißt. Wo der Mensch nur als Konsument erscheint, entsteht eine Konsumkultur. Wo er nur als Leistungswesen gilt, entsteht eine Kultur der Erschöpfung. Wo er nur als biologische Maschine verstanden wird, verliert er seine Würde. Wo er auf Funktion, Nutzen und Anpassung reduziert wird, verliert er seine Tiefe.

Darum braucht unsere Zeit nicht nur neue Lösungen.

Sie braucht ein neues Selbstbild.

Ein neues Menschenbild.

Und vielleicht auch ein neues Gottesbild.

Nicht neu, weil Wahrheit beliebig wäre. Sondern neu, weil alte Verzerrungen ihre Tragkraft verloren haben.

Wir brauchen ein Selbstbild, das den Menschen nicht auf seine Wunden, seine Leistung oder seine Vergangenheit verkleinert. Wir brauchen ein Menschenbild, das Körper, Seele, Bewußtsein und Geist wieder als zusammengehörig erkennt. Und wir brauchen ein Gottesbild, das nicht länger von Angst, Projektion und Herrschaft geprägt ist, sondern vom Gedanken eines lebendigen Ursprungs, in dem Wahrheit, Liebe, Ordnung und Freiheit zusammengehören.

VISIONSRÄUME entsteht aus dieser Suche

Es ist der Versuch, einen Denk- und Erfahrungsraum zu öffnen für Menschen, die spüren, daß Zukunft nicht nur repariert werden kann. Sie muß neu gesehen werden. Sie muß innerlich vorbereitet werden. Sie braucht Bilder, die stärker sind als Angst. Räume, in denen Menschen wieder größer denken dürfen, ohne den Boden zu verlieren.

Denn Zukunft beginnt nicht erst in politischen Programmen, wirtschaftlichen Strategien oder technischen Innovationen. Sie beginnt im Inneren. In den Bildern, die wir vom Menschen tragen. In der Sprache, mit der wir über das Leben sprechen. In der Art, wie wir miteinander umgehen. In den Räumen, die wir schaffen. In der Frage, ob wir aus Mangel handeln oder aus Fülle.

Der Mangel fragt: Reicht es für mich?

Die Fülle fragt: Was will durch mich wachsen?

Der Mangel hält fest.

Die Fülle bringt in Bewegung.

Der Mangel vergleicht.

Die Fülle erkennt die eigene Gabe.

Der Mangel hat Angst vor dem Morgen.

Die Fülle öffnet den Blick zum Horizont.

VISIONSRÄUME möchte diesen Blick zum Horizont öffnen

Nicht als naive Weltverbesserung. Nicht als bunte Zukunftsdekoration. Sondern als ernsthafte Frage: Wie könnte eine Kultur aussehen, die den Menschen wieder in seiner ganzen Würde erkennt? Eine Kultur, die Natur nicht nur schützt, sondern wieder als Mitwelt achtet. Eine Kultur, die Technik nicht vergöttert, sondern ihr eine dienende Aufgabe gibt. Eine Kultur, die Freiheit nicht mit Beliebigkeit verwechselt und Spiritualität nicht als Flucht, sondern als Verantwortung versteht.

Vielleicht wird die Zukunft nicht von den Lautesten gestaltet. Vielleicht auch nicht von den Mächtigsten. Vielleicht wird sie von jenen vorbereitet, die stiller, tiefer und bewußter werden. Von Menschen, die nicht nur verändern wollen, sondern bereit sind, sich selbst verwandeln zu lassen. Von Menschen, die nicht nur gegen etwas kämpfen, sondern für etwas leben.

- » Für Würde.
- » Für Wahrheit.
- » Für Beziehung.
- » Für Schöpfung.
- » Für eine Menschheitsfamilie, die diesen Namen eines Tages verdient.

Die Menschheitsfamilie ist kein sentimentaler Traum. Sie ist eine Entwicklungsaufgabe. Sie bedeutet nicht Gleichmacherei. Unterschiedlichkeit bleibt. Kulturen bleiben. Sprachen bleiben. Individualität bleibt. Aber über all dem kann ein tieferes Wissen wachsen: daß wir aus einem Ursprung kommen, auf einer Erde leben, einander brauchen und gemeinsam verantwortlich sind.

Eine solche Zukunft entsteht nicht durch Zwang. Sie entsteht durch Bewußtsein. Durch Reifung. Durch neue Bilder. Durch Menschen, die beginnen, anders zu denken, anders zu sprechen, anders zu handeln und anders zu lieben. VISIONSRÄUME möchte diese Menschen zusammenführen.

Unternehmer, Therapeuten, Künstler, Forscher, Lehrer, Heiler, Autoren, Handwerker, Visionäre, Suchende und Gestalter. Menschen, die nicht nur konsumieren wollen, sondern beitragen. Menschen, die ihre Gabe nicht länger zurückhalten möchten. Menschen, die nicht auf die perfekte Zeit warten, sondern erkennen, daß diese Zeit gerade jetzt beginnt.

Wir träumen von Räumen vor Ort und digitalen Räumen. Von Begegnungsräumen, Heilräumen, Klangräumen, Bewußtseinsräumen, Lernräumen und Erfahrungsräumen. Von Orten, an denen Menschen sich erinnern, entspannen, forschen, üben, lachen, heilen und ihre eigene Berufung klarer erkennen. Von einem Netzwerk, das nicht auf Konkurrenz beruht, sondern auf Ergänzung. Nicht auf Größenwahn, sondern auf gelebter Verbundenheit.

NATURSCHECK bleibt dabei die Wurzel

Unsere Herkunft. Unser Fundament. Unsere Verbindung zur Natur, zur Gesundheit, zur Erde, zum Praktischen,

zum Erfahrbaren. VISIONSRÄUME ist der freie Blick. Der Zukunftsimpuls. Der Raum, in dem wir weiterdenken, weiterfragen und weitergestalten.

- » Ohne Wurzel gibt es keinen Baum.
- » Ohne Herkunft keine Zukunft.
- » Ohne Natur keine Vision.
- » Ohne Körper kein Bewußtsein.
- » Ohne Erde keinen Himmel.

Darum gehört beides zusammen: Tiefe und Weite. Wurzel und Horizont. Natur und Geist. Erfahrung und Möglichkeit. Mensch und Menschheitsfamilie.

Vielleicht beginnt die neue Zeit genau dort, wo der Mensch aufhört, nur zu fragen, was er tun kann – und wieder fragt, wer er in Wahrheit ist.

VISIONSRÄUME ist ein Anfang. Noch nicht vollendet. Noch nicht endgültig. Aber lebendig. Offen. Suchend.

Und getragen von der Hoffnung, daß sich Menschen finden, die spüren:

- » Es ist Zeit, Zukunft wieder als etwas Schönes zu denken.
- » Es ist Zeit, den Menschen größer zu sehen.
- » Es ist Zeit, aus Mangeldenken, Angst und Vereinzelung herauszutreten.
- » Es ist Zeit für Räume, in denen Fülle, Bewußtsein, Würde und schöpferische Freiheit wieder erfahrbar werden.
- » Es ist Zeit für **VISIONSRÄUME**.

Treten Sie ein, und lassen Sie uns den Weg in die Zukunft gemeinsam beschreiten.

Aufbruch in ein neues Menschenbild

Die Vision einer Menschheitsfamilie

Wir leben in einer Zeit gewaltiger Umbrüche. Der Mensch hat seine technischen Kräfte in einer Weise gesteigert, wie es früher undenkbar war. Er greift in Natur, Information, Kommunikation, Fortpflanzung, Bewußtsein und sogar in das Bild seiner eigenen Zukunft ein. Und doch steht dieser äußeren Macht keine gleiche innere Reife gegenüber.

So ist unsere Zeit groß geworden an Möglichkeiten – und arm geworden an Orientierung. Wir wissen immer mehr, doch wir verstehen uns selbst immer weniger. Wir vernetzen die Welt, doch wir verlieren die Tiefe der Beziehung. Wir vermehren Optionen, doch wir verlernen die Frage nach dem Wesentlichen.

Das NATURSCHECK-Team macht sich regelmäßig Gedanken darüber, wie eine menschlichere Zukunft aussehen könnte. Aus diesen Gedanken entsteht VISIONSRÄUME: ein Denk- und Erfahrungsraum für Menschen, die spüren, daß Zukunft nicht nur durch Technik, Wachstum und Organisation entschieden wird, sondern durch das Bild, das wir vom Menschen in uns tragen.

Denn jede Kultur lebt aus einem Menschenbild. Sie entscheidet, was sie für wertvoll hält, was sie fördert, was sie schützt, was sie vernachlässigt und woran sie den Menschen mißt. Wo der Mensch nur als Konsument erscheint, entsteht eine Konsumkultur. Wo er nur als Leistungswesen gilt, entsteht eine Kultur der Überforderung. Wo er nur als biologische Maschine verstanden wird, verliert er seine Tiefe. Wo er auf Funktion, Nutzen und Anpassung reduziert wird, verliert er seine Würde.

Darum braucht unsere Zeit nicht nur neue Lösungen

Sie braucht ein neues Selbstbild,
ein neues Menschenbild
und ein neues Gottesbild.

Nicht neu, weil Wahrheit beliebig wäre. Sondern neu, weil alte Verzerrungen ihre Tragkraft verloren haben.

Wir brauchen ein Selbstbild, das den Menschen nicht auf seine Wunden, seine Leistung oder seine Vergangenheit verkleinert.

Wir brauchen ein Menschenbild, das Körper, Seele, Bewußtsein und Geist wieder als zusammengehörig erkennt.

Und wir brauchen ein Gottesbild, das nicht länger von Angst, Projektion und Herrschaft geprägt ist, sondern vom Gedanken eines lebendigen Ursprungs, in dem Wahrheit, Liebe, Ordnung und Freiheit zusammengehören.

Der Mensch ist nicht dazu bestimmt, im Lärm seiner Werkzeuge unterzugehen. Er ist berufen, sich zu erinnern: an seine Würde, an seine Verantwortung, an seine Verbundenheit mit dem Leben, an seine geistige Herkunft und an seine Aufgabe, bewußter Mitgestalter der Schöpfung zu werden.

Das bisherige Menschenbild trägt nicht mehr

Der Mensch ist mehr als ein Konsument, mehr als ein Leistungswesen, mehr als ein biochemischer Zufall, mehr als ein Träger von Bedürfnissen, Rollen und Funktionen. Wo er auf Materie reduziert wird, verliert er seine Würde. Wo er sich selbst vergißt, verliert er seinen inneren Maßstab. Wo er den Ursprung des Lebens nur noch technisch verwaltet, verliert er die Ehrfurcht vor der Schöpfung.

Das bisherige Menschenbild hat vieles ermöglicht: Wissenschaft, Analyse, Organisation, Fortschritt, Technik, Wohl-



stand. Doch es hat den Menschen oft auch zerteilt. Der Körper wurde von der Seele getrennt, der Verstand vom Herzen, das Individuum von der Gemeinschaft, die Freiheit von der Verantwortung, die Technik von der Weisheit. Eine Zeit, die künstliche Intelligenz erschafft, Gene bearbeitet, Datenströme lenkt und ganze Lebensräume umgestaltet, darf den Menschen nicht länger so klein denken. Sie muß tiefer fragen: Wer ist der Mensch? Was macht seine Würde aus? Woraus lebt sein Bewußtsein? Welche Ordnung trägt sein Leben? Und wozu ist ihm Macht gegeben?

Die Zukunft wird nicht durch das entschieden, was wir alles tun können. Sie wird durch das entschieden, was wir aus innerer Reife tun wollen. Denn nicht die intelligenteste Zivilisation wird bestehen, sondern die, die Macht und Bewußtsein, Wissen und Weisheit, Freiheit und Verantwortung miteinander versöhnt.

Eine friedliche Menschheitsfamilie wird nicht allein durch Verträge, Technik oder Wohlstand entstehen. Sie kann nur wachsen, wenn der Mensch wieder lernt, den anderen nicht zuerst als Konkurrenten, Gegner oder Mittel zum Zweck zu sehen, sondern als Mitmenschen in derselben großen Familie des Lebens.

NATURSCHECK versteht sich von jeher nicht nur als Magazin, sondern als Denk- und Erfahrungsraum für eine neue Zeit und ein neues Bewußtsein. Für eine Zeit, in der der Mensch wieder fragt, wer er ist, woher er kommt, welchen Gesetzen des Lebens er untersteht und wie ein gutes, wahres und harmonisches Leben inmitten der Menschheitsfamilie möglich wird. Vielleicht beginnt jede wirkliche Erneuerung mit einem einfacheren, tieferen Schritt: daß der Mensch aufhört, nur die Welt verändern zu wollen, und wieder bereit wird, sich selbst im Licht der Schöpfung zu erkennen.

Ein neues Menschenbild – In sieben Thesen

1. Der Mensch ist mehr als Materie

Der Mensch ist nicht nur ein „biochemischer Zufall“, kein reiner Triebapparat und keine optimierbare Maschine. Er ist ein mehrschichtiges Wesen aus Körper, Seele, Bewußtsein und Geist. Materie ist seine sichtbare Ausdrucksform, aber nicht sein ganzer Ursprung. Wer den Menschen nur materi-

ell beschreibt, kann vieles messen, aber nicht alles verstehen. Er sieht Funktionen, Reaktionen und Prozesse – aber nicht die innere Würde, die Sehnsucht nach Sinn, die Fähigkeit zur Liebe und das Bewußtsein des eigenen Daseins.

2. Bewußtsein ist kein Nebenprodukt, sondern Wesensdimension

Bewußtsein ist nicht einfach ein Abfallprodukt neuronaler Prozesse, sondern die Ebene, auf der der Mensch sich selbst, die Welt und das Höhere überhaupt erst wahrnehmen kann. Der Mensch ist nicht nur ein denkendes, sondern ein sich seiner selbst bewußtwerdendes Wesen. In dieser Fähigkeit liegt seine Verantwortung. Er kann innehalten, prüfen, wählen, bereuen, wachsen, vergeben, sich verwandeln. Bewußtsein macht ihn nicht vollkommen, aber entwicklungsfähig.

3. Das Innere prägt das Äußere

Gedanken, Bilder, Prägungen, Überzeugungen, Ängste, Hoffnung, Liebe und Wahrheit wirken nicht nur „subjektiv“. Sie formen Verhalten, Beziehungen, Biografie, Körperlichkeit und Kultur. Das Sichtbare ist oft Ausdruck des Unsichtbaren. Darum beginnt Zukunft nicht erst in Systemen, Programmen und Technologien. Sie beginnt in den Bildern, die Menschen in sich tragen – vom Leben, von sich selbst, voneinander und von dem, was möglich ist.

4. Leben ist Beziehung, nicht Isolation

Der Mensch ist kein abgeschlossenes Einzelwesen. Er lebt in Resonanz: mit anderen Menschen, mit Natur, mit Geschichte, mit Sprache, mit Symbolen, mit Feldern von Bedeutung und möglicherweise mit einer geistigen Ursprungswirklichkeit. Wer nur das isolierte Ich sieht, versteht den Menschen zu klein. Beziehung ist keine Zusatzfunktion des Menschseins. Sie ist sein Lebensraum. Wo Beziehung zerbricht, verarmt auch das Menschsein. Wo Beziehung heilt, wächst Frieden.

5. Freiheit beginnt dort, wo der Mensch seine Programme erkennt

Ein großer Teil des menschlichen Lebens verläuft in Prägungen, Wiederholungen, Automatismen und unbewußten Loyalitäten. Wirkliche Freiheit entsteht dort, wo der Mensch seine inneren Programme erkennt, ohne sich mit ihnen



zu verwechseln. Bewußtsein ist die Fähigkeit, Abstand zu gewinnen vom bloß Reaktiven. Der freie Mensch ist nicht derjenige, der beliebig alles wählen kann, sondern derjenige, der erkennt, aus welcher Quelle seine Wahl stammt.

6. Wahrheit zeigt sich an der Frucht

Nicht jede starke Erfahrung ist wahr, nicht jede herrschende Meinung ist richtig. Der Prüfstein ist die Frucht: Führt etwas zu mehr Klarheit, Liebe, Verantwortung, Lebendigkeit, innerer Ordnung und echter Freiheit? Oder führt es zu Angst, Spaltung, Verwirrung, Abhängigkeit und Entfremdung? Wahrheit ist nicht nur Theorie. Sie ist lebenszeugende Kraft. Sie ordnet, klärt, befreit und verbindet.

7. Der Mensch ist zur Mitgestaltung der Schöpfung berufen

Der Mensch ist weder ohnmächtiger Zuschauer noch allmächtiger Beherrscher. Er ist Mitwirkender. Seine Worte, Bilder, Entscheidungen, Haltungen und technischen Schöpfungen wirken in die Welt hinein. Darum ist seine höchste Aufgabe nicht bloß Überleben oder Konsum, sondern bewußte Mitgestaltung im Einklang mit tieferen Ordnungen des Lebens. Wir sind die Architekten unseres Schicksals – aber nicht die Eigentümer der Schöpfung.

Die Geburt einer Menschheitsfamilie

Die Menschheitsfamilie ist kein sentimentaler Traum, sondern eine Entwicklungsaufgabe. Ihre Grundlage ist eine überkonfessionelle Ethik: Werte, die für alle gelten, aber jedem Menschen seinen individuellen Freiheitsraum und seine Einzigartigkeit zugestehen.

Dies verlangt nicht Gleichmacherei, sondern reife Verbundenheit. Unterschiedlichkeit bleibt. Kulturen bleiben. Sprachen bleiben. Individualität bleibt. Aber über ihnen kann ein tieferes Wissen wachsen: daß wir aus einem Ursprung kommen, auf einer Erde leben, einander brauchen und gemeinsam verantwortlich sind.

Im Bewußtsein, daß die Menschheit an einer Schwelle steht, an der ihre technischen Fähigkeiten ihre innere Reife zu überholen drohen, erkennen wir die Notwendigkeit eines neuen Selbstbildes, eines neuen Menschenbildes und eines neuen Gottesbildes. Wir bekennen uns zu einer Sicht des Menschen, die ihn weder auf Materie reduziert noch in haltlose Abstraktion auflöst.

Wir anerkennen, daß Würde vor Nutzen steht, Bewußtsein vor Manipulation, Wahrheit vor Ideologie, Verantwortung vor Bequemlichkeit und Liebe vor Angst.

Darum möchten wir zum Ausdruck bringen, wie eine reifere Ordnung des Zusammenlebens inmitten der einen Menschheitsfamilie möglich wäre. Noch ist es eine Vision. Doch wer weiß, wohin unsere gemeinsame Reise noch geht, wenn wir offen bleiben für Wachstum und Weiterentwicklung?

Im Moment sammeln wir Erkenntnisse, aus denen sich das gemeinsame Weltengebäude eines Tages zusammensetzen läßt. Spüren Sie einfach, was diese Gedanken in Ihnen auslösen.

Zwölf Erkenntnisse für eine neue Zeit

1. Von der Würde des Menschen

Jeder Mensch besitzt eine unverlierbare Würde. Sie ist nicht abhängig von Leistung, Herkunft, Besitz, Gesundheit, Intelligenz, Alter, Geschlecht, Weltanschauung oder gesellschaftlichem Nutzen. Kein Mensch darf zum bloßen Mittel fremder Interessen gemacht werden.

2. Vom Wesen des Menschen

Der Mensch ist mehr als ein biologischer Organismus und mehr als eine soziale Funktion. Er ist ein mehrschichtiges Wesen aus Leib, Seele, Geist und Bewußtsein. Seine sichtbare Gestalt erschöpft nicht seine Wirklichkeit.

3. Vom Bewußtsein

Bewußtsein ist eine Grunddimension menschlichen Daseins. Es ermöglicht dem Menschen, sich selbst, seine Prägungen, seine Verantwortung und seine Beziehung zur Welt zu erkennen. Wirkliche Reifung beginnt dort, wo der Mensch seine inneren Programme bemerkt, ohne sich mit ihnen zu verwechseln.

4. Von Wahrheit und Frucht

Wahrheit zeigt sich nicht allein in Behauptung, Macht oder Mehrheit, sondern an ihrer Frucht. Was zu mehr Klarheit, Lebendigkeit, Verantwortung, Freiheit, Liebe und innerer Ordnung führt, steht dem Wahren näher als das, was Angst, Spaltung, Verwirrung, Abhängigkeit oder Entfremdung vermehrt.

5. Von Freiheit und Verantwortung

Freiheit ist nicht Beliebigkeit. Sie erfüllt sich nicht im ungeordneten Wählen, sondern in der bewußten Ausrichtung auf das Wesentliche. Jede Freiheit trägt Verantwortung für ihre Folgen gegenüber Mitmenschen, Schöpfung und Zukunft.

6. Von Beziehung und Verbundenheit

Der Mensch lebt nicht als isoliertes Ich, sondern in Beziehung. Er ist geprägt durch Herkunft, Gemeinschaft, Sprache, Geschichte, Natur und geistige Wirklichkeit. Wo Beziehung zerbricht, verarmt auch das Menschsein. Wo Beziehung heilt, wächst Frieden.

7. Von der Schöpfung

Die Erde ist nicht bloß Rohstofflager, sondern Mitwelt, Lebensraum und Ausdruck tieferer Ordnung. Der Mensch ist nicht ihr absoluter Herr, sondern ihr verantwortlicher Mitgestalter. Jeder Umgang mit der Schöpfung soll von Ehrfurcht, Maß und Fürsorge getragen sein.

8. Von Technik und Macht

Technik ist dazu berufen, dem Leben zu dienen. Sie darf den Menschen unterstützen, aber nicht entwürdigen, ersetzen oder innerlich entleeren. Jede Form großer Macht – ob

politisch, wirtschaftlich, religiös oder technologisch – bedarf der Bindung an Gewissen, Wahrheit und Gemeinwohl.

9. Vom geistigen Ursprung

Das sichtbare Leben ist nicht sein eigener letzter Ursprung. Dem Materiellen geht eine tiefere Ordnung voraus, aus der Sinn, Form, Beziehung und Lebendigkeit hervorgehen. Der Mensch ist eingeladen, in Einklang mit diesen Schöpfungsgesetzen zu leben, statt sich gegen sie zu stellen.

10. Von der Menschheitsfamilie

Alle Menschen gehören trotz aller Unterschiede einer gemeinsamen Menschheitsfamilie an. Kulturen, Völker, Traditionen und Individualitäten bleiben bestehen, doch sie heben die tiefere Verbundenheit nicht auf. Frieden wird erst möglich, wenn der Mensch im Anderen nicht zuerst den Gegner, sondern den Mitmenschen erkennt.

11. Von Reifung und Zukunft

Die Zukunft der Menschheit hängt nicht allein von Wissen, Wachstum oder Innovation ab, sondern von Reife. Eine Zivilisation überlebt nicht durch Beschleunigung allein, sondern durch die Versöhnung von Macht und Bewußtsein, Freiheit und Wahrheit, Fortschritt und Menschlichkeit.

12. Von der Berufung des Menschen

Der Mensch ist berufen, bewußter Mitgestalter der Schöpfung zu werden. Seine höchste Bestimmung liegt nicht in Herrschaft, Konsum oder Selbsterhöhung, sondern in der Verkörperung von Wahrheit, Liebe, Verantwortung und lebendiger Ordnung.

Ein Same für die neue Zeit

Diese zwölf Erkenntnisse sind kein Abschluß, sondern ein Same. Sie rufen den Menschen dazu auf, sich neu zu erkennen: nicht als getrenntes Zufallswesen, nicht als berechenbare Maschine, nicht als getriebenes Triebwesen, sondern als bewußtseinsfähiges, verantwortliches und beziehungsbegabtes Wesen innerhalb einer größeren Ordnung des Lebens. Wo ein solches Bild vom Menschen wächst, kann auch eine neue Kultur entstehen: eine Kultur der Würde, der Wahrheit, des Maßes, der Verbundenheit und des Friedens. Und vielleicht beginnt die neue Zeit genau dort, wo der Mensch aufhört, nur zu fragen, was er tun kann – und wieder fragt, wer er in Wahrheit ist.

Autoren

Das VISIONSRÄUME-Team

Du weißt, du bist gut.

**Aber das ist noch nicht vollständig
in deinem Außen angekommen.**

Du postest, du erklärst, du bist präsent. Aber irgendwo ist der Wurm drin: die richtigen Kunden bleiben aus. Und was früher leicht war, fühlt sich gerade zäh an.

**Das ändere ich.
Gemeinsam bringen wir dich wieder ins Fließen.**



Sag einfach Hallo, lerne mich und meine Arbeitsweise kennen und lass uns gemeinsam rausfinden, was dich aufhält.

Sarah Wägerle, Markenentfacherin seit 2012

PHÖNYX
Marken & Design

Der Universen-Same

Ein Brückenmodell zwischen Schöpfung und Urknall

Seit langer Zeit stehen sich zwei große Bilder vom Ursprung der Welt scheinbar unversöhnlich gegenüber. Auf der einen Seite das geistige Bild der Schöpfung: „Es werde Licht.“ Ein schöpferischer Wille ruft die Welt ins Dasein. Auf der anderen Seite das naturwissenschaftliche Bild: Am Anfang stand ein unvorstellbar dichter, winziger Anfangszustand, aus dem sich Raum, Zeit, Materie und Energie entwickelten. Was wir Universum nennen, dehnt sich seitdem aus, differenziert sich, bildet Sterne, Galaxien, Planeten und schließlich Leben.

Für viele Menschen schließen sich diese beiden Bilder gegenseitig aus. Hier Glaube, dort Physik. Hier Mythos, dort Messung. Hier Gott, dort Gleichung. Vielleicht aber beruht dieser Gegensatz auf einem Denkfehler. Vielleicht sprechen beide Bilder nicht über dasselbe – jedenfalls nicht auf derselben Ebene. Vielleicht beschreiben sie zwei Seiten eines einzigen Geschehens: die eine dessen äußere Entfaltung, die andere dessen inneren Ursprung.

Der Fehler des Entweder-oder

Sobald der Mensch den Ursprung der Welt denkt, gerät er an eine Grenze seiner Sprache. Er kann fragen, wie sich etwas entwickelt hat. Dann erhält er Modelle, Prozesse, Zeitachsen, Expansion, Verdichtung, chemische Evolution. Diese Sprache ist präzise, analytisch und auf das Sichtbare gerichtet.

Er kann aber auch fragen, warum überhaupt etwas ist, warum es Gesetzlichkeit gibt, warum aus dem anfänglichen Zustand keine bloße formlose Unordnung hervorgegangen ist, sondern ein Kosmos von erstaunlicher Strukturfähigkeit, mathematischer Ordnung und später sogar Bewußtseinsmöglichkeit. Dann betritt er einen anderen Denkraum. Die eine Frage sucht Kausalität. Die andere sucht Ursprung. Die eine beschreibt Abläufe. Die andere fragt nach Sinn, Setzung und Grund. Der Streit beginnt dort, wo man die Sprache der Beschreibung mit der Sprache des Ursprungs verwechselt.

Das Bild des Samens

Es scheint, daß ein einfaches Naturbild eine Brücke zwischen beiden Sichtweisen schlagen kann: das Bild des Sa-

mens. Ein Samenkorn ist winzig, unscheinbar und fast leblos wirkend. Und doch trägt es etwas in sich, das weit über seine sichtbare Gestalt hinausweist. Es enthält nicht den fertigen Baum in Miniaturform, aber doch den Bauplan, die Entfaltungsrichtung, die Ordnungsstruktur, die Möglichkeit eines ganzen Werdens.

Dasselbe gilt für die Eizelle. In ihr ist nicht der spätere Mensch fertig vorhanden, und doch ist in ihr eine unfaßbare Informationsdichte verborgen. Aus einem mikroskopisch kleinen Anfang kann sich unter den rechten Bedingungen ein ganzer Organismus entfalten – nicht chaotisch, sondern geordnet, rhythmisch, hoch differenziert und gesetzmäßig. Warum sollte sich ein solcher Gedanke nicht auch auf das Große übertragen lassen? Was, wenn am Anfang des Universums nicht bloß ein materieller Extremzustand stand, sondern ein „Universen-Same“? Ein Ursprungspunkt, in dem nicht nur Energie konzentriert war, sondern auch Gesetz, Ordnung, Formmöglichkeit und Entwicklungspotenzial? Dann wäre der Urknall nicht einfach die Explosion von Stoff, sondern die Entfaltung eines zuvor gesetzten kosmischen Samens.

„Es werde Licht“ als Aktivierung

In diesem Modell bekäme der Satz „Es werde Licht“ eine neue Tiefenschicht. Er wäre dann nicht bloß eine poetische Vorform naturferner Welterklärung, sondern die geistige Chiffre für jenen Augenblick, in dem ein verborgener Ursprung aktiviert wird. Der göttliche Schöpfungsakt bestünde nicht darin, eine fertige Welt hinzustellen wie ein Handwerker ein Möbelstück, sondern darin, einen informationsgesättigten Anfang zu setzen, aus dem sich das Ganze in Raum und Zeit entfaltet.



„Es werde Licht“ wäre dann der Moment der Freisetzung. Der Beginn der Keimung. Der Übergang von verborgener Möglichkeit zu manifestem Werden.

Die naturwissenschaftliche Kosmologie würde beschreiben, wie dieser Same aufgeht. Die geistige Schöpfungssprache würde benennen, daß und aus welchem Ursprung er gesetzt wurde. So betrachtet, sind Schöpfung und Urknall nicht Feinde. Sie sind zwei Blickrichtungen: die eine von innen, die andere von außen.

Information vor Materie

Ein solcher Gedanke hat weitreichende Folgen. Denn er verschiebt die Rangordnung dessen, was wir für ursprünglich halten. Im materialistischen Denken ist Materie oder Energie das Erste, aus dem sich irgendwann Strukturen bilden. In einem samenhaften Schöpfungsmodell wäre dagegen Information ursprünglicher als Materie. Form wäre ursprünglicher als Stoff. Ordnung wäre ursprünglicher als Bewegung.

Das bedeutet nicht, daß Materie unwirklich wäre. Es bedeutet nur, daß sie nicht den letzten Ursprung darstellt. Sie wäre Ausdruck, Verdichtung, Sichtbarwerden. Das eigentlich Erste wäre ein informations- und gesetzesreicher Ursprungspunkt, der die spätere Kosmosbildung bereits in sich trägt. So wie im Samen der Baum nicht sichtbar, aber angelegt ist, so wäre im Universen-Samen das spätere Universum nicht ausgeformt, aber im Prinzip enthalten.

Das würde auch erklären, warum die Welt nicht bloß chaotisch auseinanderfällt, sondern eine erstaunliche Tendenz zur Struktur zeigt: zu Sternen, Bahnen, Atomen, Molekülen, Zellbildung, Organismen, Bewußtsein und möglicherweise geistiger Selbsterkenntnis.

Schöpfung als Wachstum, nicht als Fertigbau

Viele religiöse Vorstellungen scheitern heute nicht an Gott, sondern an zu simplen Bildern der Schöpfung. Sie stellen sich vor, Schöpfung müsse bedeuten, daß alles auf einen Schlag fertig erschaffen worden sei. Doch die Natur selbst spricht eine andere Sprache. Fast alles Wesentliche wächst: der Baum, das Kind, der Charakter, die Erkenntnis, die Kultur. Warum sollte nicht auch das Universum gewachsen sein?

Ein göttlicher Schöpfungsakt müßte nicht gegen Entwicklung stehen. Im Gegenteil: Eine wirklich große Schöpfung würde sich gerade dadurch auszeichnen, daß sie Entwicklung ermöglicht. Der Same ist kein Mangel an Vollendung, sondern eine höhere Form von Vollendung: die Vollendung im Keim.

Gott würde dann nicht als Konkurrent natürlicher Prozesse erscheinen, sondern als ihr tieferer Ursprung. Nicht als Lückenbüßer für ungeklärte Fragen, sondern als Grund dafür, daß es überhaupt etwas gibt, das sich geordnet entfalten kann.

Der Schöpfer als Sämann

Dieses Bild verändert auch die Vorstellung vom Schöpfer selbst. Er wäre dann weniger der äußere Konstrukteur einer fertigen Welt als vielmehr der „Sämann des Kosmos“. Einer, der nicht mechanisch zusammensetzt, sondern Ursprünge setzt. Einer, der Gesetz, Freiheit, Möglichkeit und Entwicklung in einer anfänglichen Verdichtung zusammenlegt und das Werden daraus hervorgehen läßt.

Dieses Bild ist lebendiger als das eines kalten Ingenieurs. Es ist organischer, fruchtbarer, tiefer mit der Natur verwandt.

christine  oritz

Energie-Coaching
Frequenzanwendungen

Lerntherapie ENWAKO®
Naturnahes Arbeiten

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

Es verbindet Geist und Wachstum, Ursprung und Prozeß, Idee und Entfaltung.

Und es läßt offen, ob unser Universum das einzige ist. Denn wenn ein Baum viele Samen trägt, warum sollte die schöpferische Wirklichkeit auf einen einzigen kosmischen Samen beschränkt sein?

Viele Welten, viele Aussaaten?

Hier öffnet sich ein weiterer Denkraum: Was, wenn der Schöpfer nicht nur dieses Universum ausgesät hat? Was, wenn die Wirklichkeit reicher ist, als unser Kosmos allein ahnen läßt? Was, wenn es viele Universen-Samen gibt, jeder mit eigener Gesetzmäßigkeit, eigener Zeitlichkeit, eigener Schönheit, eigener Möglichkeit von Ordnung, Leben oder Bewußtsein?

Dann wäre unser Universum nicht das Ganze, sondern eine Hervorbringung unter vielen. Nicht beliebig, aber auch nicht die einzige Melodie im schöpferischen Raum. Diese Vorstellung muß nicht in spekulative Beliebigkeit abgleiten. Sie kann schlicht Ausdruck einer Demut sein: Die schöpferische Fülle könnte größer sein, als jede einzelne Welt fassen kann. Vielleicht ist unser Kosmos ein Baum in einem Wald, den wir noch nicht sehen.

Der Mensch als spätes Aufleuchten des Anfangs

In einem solchen Modell bekommt auch der Mensch eine neue Stellung: Wenn das Universum aus einem informationsreichen Ursprung hervorgegangen ist, dann ist Bewußtsein nicht einfach ein absurder Unfall am Rand eines sinnlosen Prozesses. Dann könnte es die späte Blüte einer von Anfang an angelegten Möglichkeit sein.

Nicht jeder Schritt des Werdens müßte im Detail vorgezeichnet sein. Aber die Möglichkeit, daß Materie eines Tages Leben hervorbringt und Leben eines Tages nach seinem Ursprung fragt, wäre dann nicht völlig fremd zu dem, was im Anfangssamen schon als Richtung angelegt war. Der Mensch wäre dann ein Wesen, in dem das Universum beginnt, sich seiner selbst bewußt zu werden. Und vielleicht noch mehr: ein Wesen, in dem sich nicht nur das Universum, sondern auch die Frage nach seinem Ursprung sammelt, verdichtet und erneut ausspricht.

Kein Beweis, aber ein Denkbild

Natürlich ist das alles kein naturwissenschaftlicher Beweis. Es ist ein Denkbild. Ein Modell. Eine geistige Brücke. Aber gerade solche Brücken können helfen, starre Fronten zu überwinden. Denn vielleicht braucht unsere Zeit weniger ideologische Siege und mehr Bilder, die trennen, ohne zu zerreißen, und verbinden, ohne zu vermischen. Das Modell des Universen-Samens behauptet nicht, alle Fragen gelöst zu haben. Es versucht nur, einen Raum zu öffnen, in dem Schöpfung und Kosmologie sich nicht gegenseitig vernichten müssen. Vielleicht ist das schon viel.

Der Gegensatz zwischen „Es werde Licht“ und „Urknall“ verliert seinen Stachel, sobald wir verstehen, daß Ursprung und Entfaltung nicht dasselbe sind. Der Urknall könnte die sichtbare Geburt dessen sein, was geistig längst gesetzt war. Schöpfung wäre dann nicht das Gegenteil von Entwicklung, sondern ihr tieferer Grund. Der Anfang wäre nicht leer, sondern voller Ordnung. Nicht tot, sondern keimhaft. Nicht bloß Punkt, sondern Same.

Und vielleicht lautet die eigentliche Frage am Ende nicht, ob wir zwischen Gott und Kosmos wählen müssen. Vielleicht lautet sie viel einfacher und viel größer: Was, wenn das Licht, das am Anfang wurde, noch immer in allem wächst?

Autoren

Michael Hoppe
und das VISIONSRÄUME-Team



The People's Powered Network of Harmony

Gespräch mit dem Arzt und Visionär Hanin Abdellaziz



Lieber Hanin, wir haben im NATURSCHECK schon mehrfach über die jahrzehntelange Arbeit deines Vaters berichtet. Wie hast du diese Zeit erlebt? Und was hast du wahrgenommen rund um die Integrale Umweltheilung? Konntest du deinen Vater bei seinen Reisen begleiten?

Hanin Abdellaziz: Lieber Michael, vielen Dank vorab für dein Interesse und Engagement in der Integralen Umweltheilung und daß ich heute mit dir im Gespräch sein darf. Ich freue mich, daß du mich nach meiner persönlichen Erfahrung fragst, da diese Zeit retrospektiv betrachtet für mich wirklich außergewöhnlich interessant und prägend gewesen ist.

Im Vordergrund stand für mich als junges Scheidungskind in erster Linie, Zeit mit dem Vater zu verbringen. Zu diesem primären Zweck verbrachte ich mit ihm gemeinsame Zeit in Algerien, mitten in der Wüste, dem Entstehungsort der Integralen Umweltheilung, und kam hier unweigerlich in Kontakt mit seinen Forschungsarbeiten zu fast vergessenen, aber renommierten Wissenschaftlern wie

Wilhelm Reich, Nikola Tesla und Viktor Schauberger. Meine Freunde in Deutschland fragten mich, ob wir wieder Regen in der Wüste machen, und ich selbst belächelte in meiner damaligen Unwissenheit dieses Gebiet, freute mich jedoch, mit meinem großen Interesse für lebendige Prozesse und meinem eigenen Forschergeist, Teil davon sein zu dürfen.

Daheim baute mein Vater früher eigene Orgon-Akkumulatoren und experimentierte mit Informations- und Frequenzgeräten sowie mit künstlicher Intelligenz. Als Scheidungskind pendelte ich zwischen beiden Elternteilen. Das Zimmer, in welchem ich während meiner Zeit bei meinem Vater wohnte und schlief, ist gleichzeitig auch sein Forschungszimmer gewesen.

Ich fand ein natürliches Interesse daran, mich wiederholt vier Stunden in den Orgon-Akkumulator zu setzen, in ihm zu lesen und zu meditieren. Dafür wurde ich von meinen Freunden stets belächelt. Wenn sie zu uns nach Hause kamen, machten sie Witze darüber, mich in meiner Box mit Essen zu füttern und Süßigkeiten oder Snacks durch die Öffnung zu werfen. Schon als Jugendlicher begleitete ich die Arbeit meines Vaters, also zunächst spielerisch, ohne zu ahnen, daß sie einmal mein eigenes Leben verändern würde.

Du bist selbst Arzt. Kannst du uns deinen Werdegang stichwortartig erzählen, und welche Rolle du zukünftig beim Thema Umweltheilung spielst?

Hanin Abdellaziz: Im Alter von 20 Jahren lebte ich ein Jahr mit den Shaolin-Mönchen in den Bergen Chinas, kultivierte dort Körper und Geist, so daß mein Interesse für Gesundheit, die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und, vor allen Dingen, die chinesische Medizin stetig wuchsen.

Nach dem Abitur studierte ich zunächst ein Jahr Sinologie in Taiwan und fing dort neben meinem Sprachkurs parallel an, Medizin zu studieren. Nach dem ersten Semester und Rücksprache mit dem Direktor der Universität in Tainan zeigte sich für mich, daß ein Studium in meiner Muttersprache für das Verständnis dieser Materie von großem Vorteil wäre, so daß ich mich um einen Studienplatz im Süden Deutschlands bewarb und dann an der Universität Erlangen im Jahr 2003 mein Studium der Humanmedizin beginnen konnte.

Nach abgeschlossenem Studium wollte ich zunächst Orthopäde mit Schwerpunkt Chinesischer Medizin werden – wie

sie die Shaolin-Mönche für traumatische innere und äußere Verletzungen nutzen. Mit meinem Vorwissen der chinesischen Medizin aus meinem Leben in China und Taiwan begab ich mich nun als Erstes auf die klassische Fahrt der Orthopädie in die Schultes-Klinik in Zürich. Dort kam ich im Klinikalltag meiner Assistenzzeit trotz meiner körperlichen Fitness doch rasch an meine körperlichen Grenzen und entwickelte ein Hüft-Impingement links, das mich daran hinderte, lange Stunden am OP-Tisch stehen zu können. Im Laufe der Zeit fraß mich der Klinikalltag auf: 12-stündige Schichten, endlose Patientengespräche, kaum noch Zeit für mich selbst. Ich funktionierte nur noch, indem ich meine eigenen Bedürfnisse unterdrückte. Zeit zum Meditieren oder für meine eigenen Körperübungen fand ich kaum noch, bis mir mein Körper schließlich die rote Karte zeigte. Zwei Burnouts mit einem schweren Reizdarm-Syndrom und einer Anpassungsstörung zwangen mich dann in die Knie. Ich war erschöpft, leer und voller Fragen. Wie konnte ich anderen Menschen helfen, wenn ich selbst kaum überlebte? Warum fand ich in der Schulmedizin keine Antwort auf meine eigene Heilung?

Genau in dieser Phase besuchte mich mein Vater immer wieder und nahm mich mit zu seinen Projekten der Integralen Umweltheilung. Wir bauten gemeinsam, nach den Prinzipien der zuvor genannten renommierten Wissenschaftler, Geräte der „Himmels-Akupunktur“ (heute Sphärenharmonie-Anlagen), meditierten gemeinsam in Einweihungs- und Agni-Hotra Ritualen, verbanden uns wieder in der Gemeinschaft mit der Natur und uns selbst. Mein Verständnis des Menschseins verschob sich zunehmend von zufälligen, getrennten, individuellen Organismen, bis zu einem größeren Mikrobiom, welches die Erde besiedelt, hin zu einem Bild eines aufblühenden Fruchtkörpers, eines globalen, stetig vernetzten Myzels.

Anfangs war ich skeptisch, doch dann begann ich, mich intensiver mit den Energien der Natur zu beschäftigen. Orgon, Frequenzen und Harmonie wurden plötzlich von allen Seiten an mich herangetragen, und plötzlich passierte etwas Unerwartetes. Ich begann, mich wieder zu spüren. Ich spürte eine tiefe innere Ruhe, die ich jahrelang nicht mehr gekannt hatte. Mein Körper regenerierte sich, meine Symptome wurden schwächer. Es war, als hätte ich mich wieder mit einer fast vergessenen natürlichen Ordnung verbunden. Und da wurde mir klar: Wahre Regeneration endet nicht beim Einzelnen, sie umfaßt das gesamte Energiefeld um uns herum, so wie Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Ich tauchte tiefer in die Wissenschaft der Frequenzmedizin, der Orgon-Energie und der Heiligen Geometrie ein. Und heute weiß ich: Alles ist Schwingung, und wir können diese Schwingung harmonisieren. Ja, auch mit technischen Geräten auf Basis bioenergetischer Prinzipien, doch auch mit dem größten Frequenzgeber, welcher auch heute noch zwischen unseren beiden Ohren sitzt, dem Gehirn, unserem sekundären Nervengeflecht.

Und hier kommt meine Rolle in der integralen Umweltheilung ins Spiel. Als Arzt und angehender Psychiater habe ich mich auf achtsamkeitsbasierte Interventionen als dritte Welle der kognitiven Verhaltenstherapie, insbesondere bei Streßfolgerkrankungen, Anpassungsstörungen und Dysregulation des Nervensystems spezialisiert. Mir wurde jedoch auch bewußt: Heilung passiert immer nur in Bindung, und gruppentherapeutische Interventionen sind oftmals weitaus wirkungsvoller als Individualtherapie im Einzel-Setting. Ja, ich wollte mich aktiv mit einbringen, ein globales Netzwerk harmonisierender Schwingungen aufzubauen, insbesondere mit Hinblick auf zunehmende Geoengineering-Aktivitäten und Frequenzmanipulation sowie steigende Umweltbelastungen, erkannte jedoch auch, daß hinter jedem Knotenpunkt dieses Netzwerks ein Mensch, eine Familie und ein Individuum steckt, welches ebenfalls nach Verbindung strebt.

Ich machte es mir also zur Mission, nicht nur ein technologiebasiertes, sondern auch ein menschenbasiertes Netzwerk aufzubauen. Meine persönlichen Beobachtungen und klinischen Erfahrungen mit den zunehmenden psychischen Erkrankungen, sowie neurodegenerativen Prozessen aufgrund von Isolation, Spaltung, Angst und Schuldzuweisungen, zwischen den Jahren 2021 und heute, bekräftigten mich in meiner These, daß Heilung in Verbindung erfolgt. Zu diesem Zweck baue ich dieses „protektive“ Netzwerk heute aktiv mit auf und nenne es „The People’s Powered Network of Harmony“. Und diese Mission gibt mir unglaublich viel Kraft und bereitet mir große Freude.

Wir leben ja in kriegerischen Zeiten. Und entgegen jeglicher Vernunft wird der



Biovielfalt aus der Region

Große Auswahl an frischem Obst und Gemüse

Großer Hofladen

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

Öffnungszeiten:
Di. bis Fr. von 9 - 18 Uhr
Sa. von 9 - 13 Uhr
Mo. geschlossen










bewaffnete Konflikt noch immer als probates Mittel zur Lösung zwischenmenschlicher Probleme gesehen. Welchen Einfluß haben denn die Sphärenharmonie-Anlagen auf das menschliche Gemüt und in Folge auf die Gesellschaft? Wie wirkt eine Anlage? Und wie und wo kann man sich solch eine Anlage anschaffen? Oder eine vorhandene Anlage erleben und besichtigen?

Hanin Abdellaziz: Ja, das ist richtig. Die Techniken des alten Roms sind altbewährt und greifen, wie auch Edward Bernay es in seinem Buch „Propaganda“ eindrücklich schildert, auch heute noch: divide et impera („teile und herrsche“). Polarisiere und kontrolliere.

Die Arena der römischen Antike ist miniaturisiert in unsere Hosentasche gewandert, in Form des Smartphones. Demenz wird nicht mehr nur durch physische Umwelteinflüsse wie Schwermetalle, sondern mittlerweile auch durch Frequenzen in digitaler Form gefördert. Es ist ein Kampf um unsere Aufmerksamkeit und unser Gehirn. Die moderne Kriegsführung passiert im Stillen und mit der Kriegswaffe „Wetter“.



Genau hier setzt die Integrale-Umweltheilung auf bioenergetischer Ebene regulierend ein. Wir sprechen von einem klaren Himmel und einem wachen Geist. Sie ist quasi deine Souveränität in einer zuweilen schon lebensfeindlich gewordenen Umwelt, zumindest was Agglomerationen wie Städte anbelangt. Das Interessante an dieser naturbasierten Technologie ist, daß sie nichts hinzufügt und auch nicht nach außen, sprich explosiv, wirkt. Sie löst lediglich, genau wie in der chinesischen Medizin, der Akupunktur, stagnierende Energiefelder auf und fördert selbstregulierende Prozesse, so daß ein natürliches Wettergeschehen und ein zentrierter wacher Geist mit möglichst vielen neuronalen Querverbindungen wieder möglich werden.

Früher ist der Begriff des Querdenkens noch ein Kompliment gewesen. Heute ist er im Rahmen der Cancel Culture ein Kampfbegriff, genutzt von einer unsichtbaren Regierung, die Meinungen lenkt.

Die Sphärenharmonie-Anlagen sind eine weitergedachte, auf unsere heutige Welt abgestimmte Symbiose der verbannten Technologien Wilhelm Reichs, Nikola Teslas und Viktor Schaubergers. Sie arbeiten mit der Lebensenergie mit natürlichen und regulierenden Frequenzen sowie der Heiligen Geometrie, dem goldenen Schnitt, moderner Wirbel- und Implosions-Technologie, dem Erdmagnetfeld der Erde und ihrem eigenen Puls, der Schuman-Resonanz. Mit dem Hintergrundwissen der heutigen Wetter- und Atmosphärenphysik, sowie gesteuerten massenpsychologischen „Interventionen“, wird diese Technologie zu einem unglaublich kraftvollen und mächtigen Werkzeug.

Der Schlüssel hierbei sind stets Informationen, Frequenzen und Wasser. Quasi die Bausteine des Lebens und alles, aus dem wir selber gemacht sind. In diesem Ökosystem spielen wir, der Mensch als Resonanz-Wesen, im Rahmen der Kybernetik, eine unglaublich wichtige Rolle, so daß mein Vater bei den lokal aufzustellenden Sphärenharmonieanlagen nicht Halt machte, und eine noch kleinere Version für die Hosentasche, die Mikro-Sphärenharmonieanlage, entwickelte, die sich mit unserem körpereigenen Wasser verbindet und uns ortsunabhängig macht. Entwickelt für Menschen, die ihr Feld in einer Welt mit 5G, H.A.A.R.P und Elektrosmog aktiv erhalten wollen. Ein einfaches Frequenzwerkzeug, elektrophysiologisch aktiv.

Große und kleine Anlagen sind auf unserer Webseite (<https://desert-greening.com>) – solange noch verfügbar – erhältlich. Bei Interesse, diese einmal unverbindlich und unkompliziert am eigenen Leibe erfahren oder erspüren zu können, stellen wir sehr gerne den persönlichen Kontakt zu Standortbetreibern des Netzwerkes her.

Lieber Hanin, herzlichen Dank für das offene und inspirierende Gespräch und auf eine sphärenharmonisierende Zusammenarbeit.

Das Gespräch führte Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.desert-greening.com

Sphärenharmonie und Integrale Umweltheilung

Wenn die Wüste grünt und die Menschen friedlicher werden

Das Projekt „Desert Greening“ wurde 2005 in El Haouita/Algerien ins Leben gerufen. Damals litt Algerien unter einer schweren Dürre, und die sich ausbreitende Wüste nahm den Menschen ihren Lebensraum. Der Ingenieur Madjid Abdellaziz beschloß, hier Abhilfe zu schaffen. Die Methoden, die er dazu verwendete, werden als „Integrale Umweltheilung“ bezeichnet. Dabei setzte er unter anderem einen sogenannten Cloudbuster nach Wilhelm Reich ein und erzeugte damit am 7. Juli 2005 den ersten Regen nach langer Zeit.

Wir haben schon mehrfach über Madjid Abdellaziz und seine Arbeit berichtet. Basierend auf Erkenntnissen von Wilhelm Reich, Nicola Tesla, Viktor Schauberger und eigener Forschung entwickelte er seine „Sphärenharmonieanlagen“. Wie genau so eine Anlage aufgebaut ist, kann jeder ernsthaft Interessierte sich im Internet auf Youtube unter „Sphärenharmonieanlage – Eine Lösung für den Weltfrieden“ als Film anschauen. Hier erklärt der Ingenieur und Erfinder detailliert sowohl die einzelnen Komponenten der Anlage, als auch Wirkung und Funktionsweise. Kurz zusammengefaßt: Mit den „Sphärenharmonieanlagen“, die wie eine Art überdimensionaler Orgonstrahler wirken, wird der Himmel „akupunktiert“ und das Wetter dadurch beeinflusst. Wobei die erwähnte „Erzeugung von natürlichem Regen“ nur eine von zahlreichen Wirkungsebenen ist. Denn dort, wo diesbezüglich kein Mangel herrscht, wirkt sich die Anlage entsprechend anders aus. Was hier wie Utopia klingt, ist inzwischen weltweit im Einsatz.

Ob in Südamerika oder in Sibirien, Madjid Abdellaziz hat es in vielen Dürreregionen regnen lassen. Zahlreiche Fotos und Filme sind auf www.desert-greening.com oder auf Youtube zu sehen. Auch in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz laufen ähnliche Projekte. Und die Nachfrage steigt ständig, da die Praxis zeigt, daß diese Anlagen tatsächlich funktionieren.

Inzwischen gibt es auch eine Mini-Sphärenharmonieanlage, die über den NATURSCHECK bezogen werden kann. Die ist recht einfach aufzustellen und hat – laut Madjid Abdellaziz – eine Reichweite von 180 km im Durchmesser. Ein sogenannter Dodekaeder fungiert als Wirkverstärker.

Nebeneffekte der Sphärenharmonieanlagen

Obwohl die „sichtbaren Resultate“ für viele Schlagzeilen gesorgt haben, gibt es natürlich auch Kritiker. Wie immer, wenn es um Zukunftstechnologien geht. So wurde zwar mehrfach auch in den deutschen Medien über die algerischen Wetterphänomene berichtet: den unerklärlichen Regen in der Wüste, das „Grüne Band“ etc. – als Grund wurde jedoch vor allem der Zufall oder der Klimawandel genannt.

Madjid Abdellaziz hat für dieses begrenzte Denken Verständnis und sich ganz der Praxis verschrieben. Was er in Algerien macht, kann er an jedem Ort der Welt „reproduzieren“. In Wüstenregionen „belebt“ er mit seinen Sphärenharmonieanlagen den immer gleichen blauen Himmel und regt dabei ein abwechslungsreiches Wettergeschehen an. Mit der Folge: Es regnet in der Wüste! In anderen Regionen löst er damit „unnatürliche Störzonen“ auf. Die Methode gleicht der Behandlung eines Patienten. Der Therapeut setzt gezielt einige Akupunk-





turnadeln, und der Patient reagiert darauf. Die Atmosphäre erlebt eine spürbare und auch sichtbare Revitalisierung. Letztlich „entscheidet“ dann die höhere Weisheit der Natur, wie genau die Heilung sich vollzieht.

Madjid Abdellaziz ist überzeugt, daß seine Sphärenharmonieanlagen noch ganz andere (Neben-)Wirkungen haben. Überall, wo er seine Anlagen einsetzt, beobachtet er auch eine Veränderung bei den Menschen vor Ort. Sie werden friedlicher! Als das Projekt 2005 in Algerien startete, stand das Land kurz vor einem Bürgerkrieg. Von allen nordafrikanischen Staaten galt es als das aggressivste. Inzwischen ist Frieden im Land eingeleitet. Selbst der „Arabische Frühling“ ging an Algerien fast spurlos vorüber.

Natürliche Zukunftstechnologien

Während viele unserer technischen Errungenschaften – und vor allem die militärisch genutzten Erfindungen wie HAARP oder die inzwischen weltweit nachgewiesenen Chemtrails – destruktiv auf Natur, Klima und Menschheit einwirken, entstehen immer neue Regenerationsprojekte. Vom Tesla-Transformator über die Grander-Wasser(wieder)belebung bis zur Sphärenharmonieanlage gibt es viele Beispiele dafür, daß das alte Wissen genialer Naturforscher heute immer größere Bedeutung bekommt. Man nehme nur die visionären Gedanken eines Wilhelm Reich, der erkannte, wie sich kosmische Energien „bündeln lassen“, um gezielt natürliche Prozesse zu (re)aktivieren oder Schwingungen und Informationen dauerhaft auf Materie zu prägen. Und einmal in Gang gesetzt – siehe Akupunktur –, entsteht eine natürliche Ordnung, und die Natur weiß besser als jeder Mensch, was zu tun ist, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

Gemeinsam mit den Initiatoren der Sphärenharmonieanlagen, entstehen derzeit sogenannte SphärenHarmonieWässer, die durch das Prinzip von Wilhelm Reich im Umfeld der Anlagen „informiert“ werden. In Kürze sind die SphärenHarmonieTropfen und SphärenFrequenzTropfen bei unserem Verlag erhältlich.

Wie auch hier ist die Praxis der wahre Lehrmeister. Ob dem Menschen etwas guttut oder nicht, kann nur er selbst entscheiden. Wie sagte ein anderer bekannter Naturforscher namens Johann Grander so treffend: „Jeder Mensch ist anders. Darum braucht auch jeder Mensch eine andere Medizin.“

Autor

Michael Hoppe

Weitere Informationen

www.desert-greening.com

Partnerlink

<https://desert-greening.com/ref/mh%40naturscheck.de/>



Umhüllt und geschützt von deiner eigenen Schwingung

Die LebensFrequenzTropfen als Einladung, wieder bei sich selbst anzukommen

Es gibt Momente, in denen wir spüren: Ich bin nicht mehr ganz bei mir. Zu viele Eindrücke. Zu viele Anforderungen. Zu viele Stimmen von außen. Nachrichten, Erwartungen, Elektrosmog, Tempo, Druck, Unsicherheit, Sorgen, Fremdenergien, Gedankenlärm. Der moderne Mensch ist heute ständig erreichbar – aber oft nicht mehr wirklich bei sich selbst.

Vielleicht ist genau das eine der großen Sehnsüchte unserer Zeit:
wieder in die eigene Ordnung zurückzufinden.
Wieder die eigene Mitte zu spüren.
Wieder umhüllt zu sein von etwas, das nicht fremd ist, sondern zutiefst eigen.

Aus dieser Sehnsucht heraus sind die **LebensFrequenz-Tropfen** entstanden.

Sie sind kein gewöhnliches Produkt. Sie sind das Ergebnis einer jahrzehntelangen Suche nach einer natürlichen Möglichkeit, den Menschen wieder mit seiner eigenen Grundschwingung in Berührung zu bringen. Mit jenem inneren Ton, der zu ihm gehört wie sein Name, seine Herkunft, sein Wesen und seine Lebensspur.

Der Gedanke dahinter ist einfach – und zugleich tief:
Vielleicht trägt der Mensch vieles von dem, was er sucht, bereits in sich.



Schon der große Arzt Paracelsus sagte:
Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Die höchste Form dieser Arznei ist die Liebe.

Auch das Universalgenie Prof. Dr. Gustav Jaeger beschäftigte sich intensiv mit dem Individualduft des Menschen, den er „Anthropin“ nannte. Für ihn war dieser individuelle Menschenduft eine Art Selbstarznei – ein Ausdruck der eigenen seelischen und körperlichen Grundinformation. In ähnlicher Weise gehen wir davon aus, daß jeder Mensch eine eigene Schwingung, eine eigene Frequenz, eine eigene energetische Signatur besitzt.

Die LebensFrequenzTropfen möchten den Menschen nicht mit etwas Fremdem überlagern. Sie möchten ihn vielmehr an etwas erinnern, das zu ihm gehört.

An seine eigene Frequenz.
An seine innere Ordnung.
An sein ursprüngliches Gleichgewicht.

Warum Frequenz?

Alles Lebendige schwingt.
Der Körper schwingt. Das Herz schwingt. Die Stimme schwingt. Gedanken, Gefühle, Pflanzen, Wasser, Klänge, Farben, Namen und Zahlen tragen Informationen. Vieles davon nehmen wir nicht bewußt wahr – und doch wirkt es auf uns.

Wir kennen das aus dem Alltag. Ein Raum kann uns beruhigen oder belasten. Ein Mensch kann uns stärken oder erschöpfen. Ein Klang kann uns öffnen oder verschließen. Ein Wort kann heilen oder verletzen. Eine Landschaft kann uns in wenigen Minuten mehr Frieden schenken als viele Stunden Nachdenken.



Wenn alles schwingt, dann stellt sich die Frage:
Welche Schwingungen nähren uns – und welche entfernen uns von uns selbst?

Genau hier beginnt die Idee der LebensFrequenzTropfen. Sie verbinden mehrere Ebenen natürlicher Information: hochwertig strukturiertes Wasser, Pflanzen- und Mineralfrequenzen, Sauerstoffinformation und – bei den persönlichen Tropfen – den individuellen LebensFrequenzCode des Menschen.

Das Ziel ist nicht, dem Menschen etwas Künstliches aufzusetzen, sondern eine natürliche Ordnung zu unterstützen. Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern mit ihm. Nicht zu überdecken, sondern zu erinnern.

Die besondere Grundlage: lebendiges Wasser

Die Basis der LebensFrequenzTropfen bildet ein besonders hochwertiges, strukturiertes Wasser. Wasser ist mehr als eine Flüssigkeit. Es ist Träger, Speicher, Vermittler und Lebensgrundlage. Seit Jahrzehnten beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Wasser Informationen aufnehmen, bewahren und weitergeben kann.

In diesem Zusammenhang spielen Naturforscher wie Viktor Schauberger und Johann Grander für uns eine wichtige Rolle. Sie verstanden Wasser nicht als tote Substanz, sondern als lebendigen Informationsträger. Das von uns verwendete Grander Essenzwasser dient dabei als Grundlage, weil es in eine hohe natürliche Ordnung gebracht wurde und sich durch besondere Stabilität auszeichnet.

Auf dieser Grundlage werden weitere natürliche Informationen aufgeprägt. Der Unterschied ist wichtig: Es geht nicht nur darum, Wasser kurzfristig zu „informieren“, sondern

Schwingungen möglichst dauerhaft einzuprägen – so, wie sich Klang nicht nur flüchtig in der Luft bewegt, sondern auf einer Schallplatte eine bleibende Spur hinterläßt.

Die persönliche Ebene: dein LebensFrequenzCode

Besonders interessant wird es dort, wo die Tropfen persönlich werden. Für die LebensFrequenzTropfen wird der sogenannte MyLifeCode beziehungsweise LebensFrequenzCode verwendet. Er ergibt sich aus den Geburtsnamen und dem Geburtsdatum eines Menschen. Jeder Buchstabe und jede Zahl trägt dabei eine bestimmte Grundschwingung. Zusammen ergeben sie ein individuelles Muster – eine Art energetische Signatur.

Es geht dabei nicht um bloße Spielerei und auch nicht um oberflächliche Numerologie. Es geht um die alte Vorstellung, daß Name, Zahl, Klang und Wesen miteinander verbunden sind. Schon in vielen Weisheitstraditionen galt der Name eines Menschen nicht nur als Bezeichnung, sondern als Ausdruck seiner Aufgabe, seiner Prägung und seiner inneren Bewegung. Die persönlichen LebensFrequenzTropfen wollen diesen individuellen Code nicht erklären, sondern erfahrbar machen.

Als Tropfen.
 Als Spray.
 Als tägliche Erinnerung:
 Komm zurück zu dir.

Drei Möglichkeiten zum Kennenlernen

Da wir uns mit den FrequenzWässern noch in einer lebendigen Entwicklungs- und Erfahrungsphase befinden, bieten wir derzeit drei Varianten zum Kennenlernen an:



LebensEnergieTropfen

Hochenergetisch, mit Sauerstoffaufprägung und mehreren NaturFrequenzen.

LebensFrequenzTropfen

Mit zusätzlicher Aufprägung des persönlichen LebensFrequenzCodes.

SeelenFrequenzTropfen

Für deren Herstellung mehrere Haare benötigt werden, um die individuelle seelische Grundinformation einzubeziehen.

Zu den Tropfen gibt es jeweils einen Aktivator-Spray, mit dem man sich selbst, Pflanzen, Stoffe oder Räume besprühen kann. Die Anwendung ist einfach: Einige Tropfen können direkt eingenommen oder in Wasser beziehungsweise Natursaft gegeben werden. Das Spray kann im persönlichen Umfeld eingesetzt werden – etwa für Kleidung, Decken, Kissen, Pflanzen oder Räume. So entsteht ein kleines tägliches Ritual: innehalten, tropfen, spüren, erinnern.

Ein persönliches Frequenzexperiment

Wir möchten keine übertriebenen Versprechen machen. Jeder Mensch ist anders. Jeder Körper, jede Seele, jede Lebenssituation reagiert auf eigene Weise. Deshalb laden wir nicht zu blindem Glauben ein, sondern zu Erfahrung.

Probieren Sie es aus. Spüren Sie hinein.
Beobachten Sie, was sich verändert.
Vielleicht ist es mehr Ruhe.
Vielleicht mehr Klarheit.
Vielleicht ein Gefühl von Schutz.
Vielleicht ein feineres Bei-sich-Sein.
Vielleicht einfach das schöne Gefühl, sich selbst wieder näherzukommen.

**Denn genau darum geht es im Kern:
Umhüllt und geschützt von deiner eigenen Schwingung.**
In einer Welt, die uns ständig von uns wegzieht, kann dies ein stiller, aber bedeutsamer Schritt sein: nicht noch mehr im Außen zu suchen, sondern wieder Kontakt aufzunehmen mit der eigenen inneren Frequenz.

KENNENLERNANGEBOT

Frequenztropfen

für Körper, Seele und Geist



FrequenzTropfen
für Körper, Seele und Geist



Essenzen, die mit der Weisheit der Natur und der Kraft der Frequenz in Resonanz gehen – für mehr Balance, Klarheit und innere Harmonie.



Das jeweilige Testset besteht aus:

- 30 ml Tropfen
- und 30 ml Aktivator-Spray

Der Kennenlernpreis beträgt:

20,- €

zzgl. Versand

BESTELLUNG & WEITERE INFORMATIONEN:

Verlag für Natur & Mensch
Michael Hoppe

E-Mail: mh@naturscheck.de
Telefon: 07945-943969

Die Macht der Sprache

und die Magie der Zahlengesetze



“ Wenn am Anfang das Wort war, so entstand mit dem Wort auch die Zahl. ”



Die Entstehung von Sprache und Zahl

Erfahren Sie, wie Sprache und Zahlen entstanden sind – und welche tiefere Bedeutung sie für uns tragen.



Zahlengesetze verstehen

Lernen Sie, Ihre Schwingungszahlen zu berechnen und was sie Ihnen zu sagen haben – über sich selbst und andere.



Glaubenssätze auflösen

Entdecken Sie, wie Glaubenssätze entstehen und wie wir sie auflösen können, um in unsere Kraft zu kommen.

Eine nachhaltige Veränderung in unserem Sprachgebrauch können wir erst dann bewußt herbeiführen, wenn wir den tieferen Sinn der Sprache erfassen. Wenn wir begreifen, wie Sprache entsteht und woher sie ihre Kraft und Macht bezieht.

Wußten Sie, daß Sie Ihren Namen mitgebracht haben?

Wußten Sie, daß jeder Buchstabe besondere Kräfte verkörpert?

Wußten Sie, daß alles in der großen Schöpfung »Maß und Zahl« hat?



*Zahlen, Worte und Gedanken sind alles andere als Schall und Rauch.
Sie sind die Schöpfer unserer Realität.*

i Information und Anmeldung

Erfahren Sie mehr über Inhalte und Seminardetails und sichern Sie sich Ihren Platz.

Seminarkosten: 150.- Euro
inkl. Essen und Getränke

📍 Seminarort

Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot-Finsterrot

Wenn Heilung tiefer beginnt – Energetische Korrektur, Selbstbild und die stille Arbeit am inneren Gleichgewicht

Nachdem wir uns in den vergangenen NATURSCHECK-Ausgaben dem Thema Heilung aus verschiedenen Blickwinkeln genähert haben, soll es diesmal um eine Form der energetischen Arbeit gehen, die sich nur schwer in die üblichen Kategorien einordnen läßt. Man könnte sie Engelstherapie nennen, spirituelles Heilen, energetische Reinigung oder energetische Korrektur. Doch wie immer, wenn wir versuchen, geistige Vorgänge in Worte zu fassen, bleibt jede Bezeichnung nur eine Annäherung.



Im Mittelpunkt steht die Arbeit von Egle Hoppe, die seit Jahren Menschen energetisch begleitet. Wer dabei an eine passive Behandlung denkt, bei der man sich auf eine Liege legt und „etwas machen läßt“, greift allerdings zu kurz. Energetische Korrektur ist kein mechanischer Vorgang. Sie ist ein lebendiges Geschehen, das von Mensch zu Mensch unterschiedlich erlebt wird. Manchmal sehr still. Manchmal körperlich deutlich spürbar. Manchmal emotional bewegend. Und nicht selten mit Folgen, die weit über körperliche Befindlichkeiten hinausreichen.

Denn Heilung, ganzheitlich verstanden, ist mehr als das Verschwinden eines Symptoms. Sie ist ein Prozeß, der den ganzen Menschen betrifft: Körper, Seele, Geist, Selbstbild, Lebenshaltung und die Bereitschaft, sich für eine neue Ordnung zu öffnen.

Der Idealzustand ist im Menschen angelegt

Bei Egle war die Anlage früh vorhanden. „Heilende Hände“, ein feines Gespür für Menschen, ein tiefer Bezug zur Natur und eine starke innere Führung gehörten seit jeher zu ihrem Wesen. Doch erst durch eigene, teils schmerzvolle Lebensprozesse und durch Ausbildungen, unter anderem bei dem russischen Arzt und Heiler Mikhail Ageev, nahm ihre Arbeit die heutige Gestalt an.

Aus geistiger Sicht ist im Menschen ein ursprünglicher Idealzustand angelegt. Nicht im Sinne eines perfekten Körpers oder eines makellosen Lebens, sondern als innere Ordnung, als gesunde Schwingung, als Erinnerung an das, was heil, klar und wahr ist. Bei einer energetischen Korrektur geht es darum, diese Erinnerung wieder zugänglich zu machen. Der Praktizierende dient dabei als Kanal. Je freier, kla-

rer und durchlässiger ein Mensch in dieser Arbeit ist, desto weniger Persönliches legt er in den Prozeß hinein.

Das ist ein wesentlicher Punkt. Energetische Arbeit ist keine Willensleistung. Sie ist kein Eingriff nach dem Motto: „Ich bringe dich jetzt in Ordnung.“ Vielmehr entsteht ein Feld, in dem sich etwas zeigen, lösen, ordnen und neu ausrichten kann.

Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild

In der spirituellen Heilarbeit begegnet man immer wieder einem zentralen Thema: dem Selbstbild. Wie sieht sich ein Mensch? Als krank? Als schwach? Als Opfer seiner Geschichte? Als hoffnungslosen Fall? Oder als Wesen, in dem Heilung, Ordnung und Lebenskraft grundsätzlich möglich sind?

Die Heilpraktikerin Elke Tegel formulierte es in einem früheren NATURSCHECK-Beitrag sinngemäß so: Krankheit, Störung oder Beschwerde können aus spiritueller Sicht als Ausdruck eines stagnierten Selbstbildes verstanden werden. Sie geben eine Information. Wird diese Information verstanden, können aus der Ordnung geratene Lebenssituationen durch neues Denken und Handeln verändert werden. Körper, Seele und Geist finden wieder eher ins Gleichgewicht.

Das klingt einfach, ist aber in der Praxis oft ein tiefer Weg. Denn wer lange krank ist, beginnt sich häufig mit diesem Zustand zu identifizieren. Aus „Ich habe Beschwerden“ wird irgendwann „Ich bin krank“. Aus einer vorübergehenden Störung wird ein Selbstbild. Und je mehr erfolglose Behandlungen ein Mensch erlebt hat, desto stärker kann sich der innere Glaube verfestigen, daß Heilung nicht mehr möglich sei.

Doch gerade der Glaube — nicht im dogmatischen, sondern im innerlich vertrauenden Sinn — spielt in Heilungsprozessen eine entscheidende Rolle. Ohne Offenheit, ohne Vertrauen, ohne die Bereitschaft, ein neues Bild von sich selbst zuzulassen, bleibt der Zugang zur Heilenergie oft verschlossen. Heilung beginnt daher nicht erst im Körper. Sie beginnt in der Tiefe des Bewußtseins.

Kein Zaubertrick, sondern ein neuer Weg

Ein Mißverständnis begleitet fast alle Formen geistiger Heilung: die Erwartung, ein anderer Mensch könne die eigenen Probleme einfach „wegmachen“. Man geht zur Behandlung, gibt das Problem ab und hofft, anschließend so weiterleben zu können wie bisher — nur ohne Symptom.

Doch ganzheitlich betrachtet, ist Heilung kein Happy End. Sie ist der Beginn eines neuen Weges.

Symptome sind nicht einfach Feinde, die bekämpft werden müssen. Sie können auch Ausdruck eines inneren Dialogs sein: Hinweise der Seele, Impulse zur Veränderung, Signale eines Systems, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wer um Heilung bittet, bittet daher nicht nur um Erleichterung. Er bittet — bewußt oder unbewußt — auch um Erkenntnis.

Darum braucht es Verantwortung. Wenn sich während oder nach einer energetischen Korrektur etwas löst, öffnet sich oft ein neuer Raum. Doch dieser Raum will betreten werden. Wer alte Muster nicht mehr braucht, muß bereit sein, neue Schritte zu gehen. Wer eine Blockade losläßt, muß lernen, freier zu handeln. Wer innerlich neu ausgerichtet wird,

darf nicht dauerhaft in der alten Geschichte wohnen bleiben.

So verstanden ist energetische Korrektur nicht Flucht vor dem Leben, sondern eine Einladung, bewußter in das eigene Leben einzutreten.

Was während einer Behandlung geschehen kann

Bei der energetischen Korrektur soll der im Menschen gespeicherte Idealzustand des Organismus wieder angesprochen werden. Man könnte sagen: Das System wird an seine ursprüngliche Ordnung erinnert. Die feinstofflichen Strukturen harmonisieren sich, Selbstregulierung und Selbstheilung können angeregt werden.

In der Sprache der energetischen Arbeit heißt es, daß göttliche oder universelle Energie durch den Praktizierenden fließt. Dieser leitet sie nicht aus eigener Kraft, sondern stellt sich als Kanal zur Verfügung. Der Energiestrom wird dabei als etwas Intelligentes verstanden: Er „scannt“ den Organismus, nimmt Ungleichgewichte wahr und unterstützt den Menschen dabei, in seinen natürlichen harmonischen Zustand zurückzufinden.

Die Reaktionen können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen weinen. Andere lachen. Manche husten, gähnen, spüren Wärme, Kälte, Druck, Bewegung oder eine tiefe Entspannung. Einige empfinden während der Sitzung ein deutliches inneres Loslassen. Andere merken erst Tage später, daß sie freier atmen, klarer entscheiden oder auf eine alte Situation anders reagieren als zuvor.

Im Gespräch über Egles Arbeit tauchte ein interessantes Bild auf: Körperliche Reaktionen wie Husten, Gähnen oder Übelkeit könnten aus energetischer Sicht als eine Art „Release“ verstanden werden — als Loslassen von gestauter Energie, alten Belastungen oder inneren Blockaden. Dieses Bild ersetzt keine medizinische Erklärung, kann aber Menschen helfen, bestimmte Reaktionen nicht sofort als Störung, sondern als Teil eines inneren Reinigungsprozesses zu betrachten.

Wichtig ist: Jeder Mensch reagiert individuell. Es gibt keine Schablone und kein Versprechen. Was geschieht, zeigt sich in der Begegnung.

Wenn sich innere Blockaden lösen

Daß die Arbeit nicht nur auf körperlicher Ebene erlebt wird, zeigen Rückmeldungen von Menschen, die bei Egle waren. Eine Klientin berichtete, sie fühle sich nach der Behandlung gefestigter, könne ihre Meinung klarer sagen und freier auf andere Menschen zugehen. Eine andere beschrieb Leichtigkeit, inneren Frieden und das Gefühl, etwas Schweres abgeworfen zu haben. Auch alte Ängste, etwa beim freien Sprechen, hätten sich nach der Sitzung gelöst.

Solche Erfahrungen lassen sich nicht erzwingen. Aber sie zeigen, daß Heilung oft dort beginnt, wo ein Mensch nicht mehr gegen sich selbst arbeitet. Wenn innere Blockaden weicher werden, kann etwas in Bewegung kommen: Selbstvertrauen, Lebensfreude, Klarheit, Mut, Versöhnung.

Manchmal zeigt sich der Erfolg einer energetischen Korrektur nicht in einem dramatischen äußeren Ereignis, sondern in einer leisen Veränderung: Der Kopf wird freier. Eine

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

Entscheidung fällt leichter. Ein alter Konflikt verliert seine Schwere. Der Körper entspannt. Das Gesicht wirkt offener. Ein Mensch beginnt wieder, seinem Leben zu vertrauen.

Der Heiler als Kanal

Ein bemerkenswerter Aspekt in Egles Arbeit ist, daß sie sich nach Behandlungen nicht erschöpft fühlt. Im Gegenteil: Sie beschreibt eher Frische, Kraft und innere Belebung. Aus energetischer Sicht ist das bedeutsam. Denn wer aus eigener Kraft arbeitet, übernimmt leicht fremde Lasten oder verbraucht sich. Wer jedoch als Kanal wirkt, läßt die Energie durch sich hindurchfließen, ohne sie persönlich zu besitzen.

Im Gespräch wurde dieses Prinzip sehr klar benannt: Wenn ein Heiler nach der Arbeit erschöpft ist, kann dies ein Hinweis sein, daß er aus dem eigenen Ego oder aus persönlicher Kraft heraus gearbeitet hat. Wenn der Fluß jedoch frei bleibt, wird auch der Behandelnde selbst von der Energie durchströmt.

Das ist ein feiner, aber entscheidender Unterschied. Echte energetische Arbeit hat nichts mit Macht über andere zu tun. Sie ist Dienst. Sie ist Hingabe. Sie ist Durchlässigkeit.

Vielleicht liegt gerade darin die Qualität, die viele Menschen bei Egle spüren: keine große Bühne, keine lauten Versprechen, sondern ein stiller Raum, in dem etwas geschehen darf.

Erdung, Natur und geistige Begleitung

Wer viel mit feinen Energien arbeitet, braucht Erdung. Auch das wurde im Gespräch mit Egle deutlich. Natur, Bäume, Erde und Wasser sind für einen Menschen, der energetisch arbeitet, nicht bloß Erholung. Sie stabilisieren, reinigen, ordnen und verbinden. Die Natur hilft, hohe feinstoffliche Prozesse in den Körper und in den Alltag zu integrieren.

Gerade Wasser spielt dabei eine besondere Rolle. Es leitet, trägt, reinigt, speichert Information und bringt Bewegung in erstarrte Felder. Ebenso wirken Wald, Garten, Erde und Stille als natürliche Gegengewichte zu den starken inneren Prozessen, die eine solche Arbeit begleiten können.

Egle spricht in diesem Zusammenhang auch von geistiger Begleitung. Man muß solche Wahrnehmungen nicht in ein starres Glaubenssystem pressen. Entscheidend ist, daß sie sich in der Praxis als hilfreich, stärkend und ordnend erweisen. Wer mit Menschen arbeitet, braucht selbst einen inneren Halt. Für Egle entsteht dieser Halt aus Naturverbundenheit, Vertrauen, geistiger Führung und der Freude an ihrer Aufgabe.

Verbindung mit Bioresonanz

Egle kombiniert die energetische Behandlung in der Regel mit einer zusätzlichen Bioresonanz-Therapie von etwa 30 bis 60 Minuten. Dadurch wird eine weitere energetische Ebene angesprochen und harmonisiert. Viele Menschen erleben dabei tiefe Entspannung.

Für eine Behandlung sollten insgesamt etwa zwei bis drei Stunden eingeplant werden. Die Sitzungen finden normalerweise in Wüstenrot statt, können in besonderen Fällen aber auch über Zoom begleitet werden, wenn die Entfernung zu groß ist.

Wichtig bleibt: Es gibt kein Heilversprechen. Niemand kann vorhersagen, ob eine einzige Sitzung genügt oder welche Entwicklung sich daraus ergibt. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt, trägt eine andere Geschichte in sich und ist in unterschiedlichem Maße bereit, sich zu öffnen.

Heilung als Erinnerung an das Ganze

Vielleicht läßt sich Egles Arbeit am besten so beschreiben: Sie erinnert den Menschen an seine Ganzheit. Nicht an eine abstrakte Vollkommenheit, sondern an eine innere Ordnung, die unter Angst, Schmerz, Prägungen, Verletzungen und alten Selbstbildern verborgen sein kann. Energetische Korrektur ist dann kein Eingriff von außen, sondern ein Impuls, der etwas im Inneren wieder anklingen läßt.

Heilung aus geistiger Sicht bedeutet: Der Mensch wird nicht „repariert“. Er wird erinnert. Erinnert daran, daß er mehr ist als seine Beschwerden. Mehr als seine Geschichte. Mehr als seine Diagnosen. Mehr als seine alten Blockaden. Und vielleicht auch mehr, als er selbst lange glauben konnte.

Wer sich auf diese Arbeit einläßt, braucht Offenheit, Vertrauen und die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Weg zu übernehmen. Dann kann eine energetische Korrektur zu einem stillen Wendepunkt werden – nicht als Wunder auf Knopfdruck, sondern als Beginn einer neuen inneren Bewegung.

Weitere Informationen und Terminvereinbarung:


Egle Hoppe


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


NATURSCHECK


Selbstheilungstage


*Heilung beginnt mit
einem neuen Selbstbild!*

 Praktische Impulse für Selbstheilung,
Bewußtsein und innere Neuorientierung.





 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 unsere Referenten, wie wir
durch bewußtes Atmen, Einströmlassen der Heilenergie,
Visualisierung, Perspektivwechsel, Vergebung, Hingabe –
und durch die Transformieren unserer eigenen inneren
Einstellung – der universellen Heilkraft die Tür öffnen können.

“ *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 Jirō Murai** –
Heilströmen mit den eigenen Händen
-  **The Work von Byron Katie** –
Wie Glaubenssätze entstehen und wie man sie auflöst
-  **OM²** – Hilf dir selbst,
dann hilft dir auch das Universum




AKTUELLE TERMINE:

14.6., 12.7., 9.8. und 13.9.2026
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 




Aktiviere deine
Selbstheilungskräfte.



Erweitere dein
Bewußtsein.



Finde Klarheit und
neue innere Ausrichtung.

Ein Tag für dich. Für Heilung, Bewußtsein und Wandlung. 

INFORMATION UND ANMELDUNG

Verlag für Natur & Mensch

 Michael Hoppe  mh@naturscheck.de  Tel.: 07945-943969 



Warum achtsames Kommunizieren so wichtig ist

Wir sprechen den ganzen Tag. Wir schreiben Nachrichten, führen Gespräche, geben Anweisungen, stellen Fragen, erklären, diskutieren, überzeugen, kritisieren, trösten, verhandeln, schweigen. Kommunikation scheint etwas Selbstverständliches zu sein. Jeder tut es. Jeder kann es. Und doch scheitern Beziehungen, Teams, Familien, Partnerschaften und Unternehmen immer wieder genau daran: an Worten, die nicht ankommen. An Botschaften, die anders verstanden werden, als sie gemeint waren. An Gesprächen, in denen zwei Menschen reden – aber einander nicht wirklich begegnen.



Achtsames Kommunizieren beginnt mit einer einfachen, aber tiefgreifenden Erkenntnis: **Es reicht nicht, etwas zu sagen. Es muß auch ankommen.**

Genau darum geht es im Intensivkurs „Achtsames Kommunizieren – Wie deine Worte wirksam werden und deine Botschaften ankommen“: Wir lernen, den Gesprächspartner wirklich zu sehen, wirkungsvoll zu kommunizieren und Botschaften klar zu übermitteln.

Viele Mißverständnisse entstehen nicht, weil Menschen böse Absichten haben. Sie entstehen, weil wir einander nicht wirklich wahrnehmen. Wir hören Worte, aber nicht den Menschen. Wir reagieren auf Sätze, aber nicht auf die innere Wirklichkeit, aus der sie gesprochen werden. Wir beantworten das, was wir glauben verstanden zu haben – und übersehen dabei oft, was der andere eigentlich meint, fühlt oder braucht.

Das Problem ist: **Wir sind im Gespräch häufig gar nicht wirklich beim anderen. Wir sind bei uns selbst.**

Während unser Gegenüber spricht, bereiten wir innerlich schon unsere Antwort vor. Wir vergleichen das Gehörte mit unseren eigenen Erfahrungen. Wir bewerten, ordnen ein, verteidigen uns, erklären uns, suchen nach Einwänden oder Zustimmung. Wir hören nicht nur zu, sondern führen gleichzeitig einen inneren Dialog mit uns selbst. So wird aus einem Gespräch oft kein wirklicher Austausch, sondern ein Wechselspiel zweier Selbstgespräche.

Achtsames Kommunizieren heißt, aus diesem Automatismus auszusteigen. Es bedeutet, im Gespräch wirklich gegen-

wärtig zu werden. Nicht nur mit den Ohren, sondern mit der ganzen Aufmerksamkeit. Nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Gefühl für Situation, Beziehung, Stimmung und Timing.

Denn Kommunikation findet nicht im abstrakten Raum statt. Sie geschieht immer in einem konkreten Moment. Zwischen konkreten Menschen. Mit einer Vorgeschichte, einer Atmosphäre, unausgesprochenen Erwartungen, Verletzungen, Rollen, Hoffnungen und Ängsten. Wer achtsam kommuniziert, nimmt all das nicht vollständig analytisch auseinander, aber er spürt: **Hier spricht nicht nur ein Satz. Hier spricht ein Mensch.**

Warum wir den anderen so oft nicht wahrnehmen

Der häufigste Grund ist nicht Gleichgültigkeit. Es ist innere Beschäftigung. Viele Menschen betreten ein Gespräch bereits mit einer inneren Agenda. Sie wollen etwas erreichen, klären, beweisen, vermeiden, beschleunigen oder kontrollieren. Sie wollen verstanden werden, bevor sie verstehen. Sie wollen ihre Botschaft platzieren, bevor sie den Empfangsraum prüfen. Sie wollen recht haben, statt in Beziehung zu kommen. **Das ist menschlich. Aber es macht Kommunikation eng.**

Wenn ich vor allem damit beschäftigt bin, meine Sichtweise durchzusetzen, kann ich den anderen nicht wirklich

sehen. Wenn ich innerlich gekränkt bin, höre ich durch den Filter meiner Verletzung. Wenn ich Angst habe, kritisiert zu werden, höre ich auch neutrale Aussagen schnell als Angriff. Wenn ich unter Druck stehe, verliere ich die Geduld für Zwischentöne. Wenn ich mich beweisen muß, wird jedes Gespräch zur Bühne.

So entstehen Kommunikationsmuster, die wir alle kennen:

- Wir hören selektiv.
- Wir unterbrechen zu früh.
- Wir interpretieren zu schnell.
- Wir verwechseln unsere Deutung mit der Wahrheit.
- Wir reagieren auf alte Erfahrungen statt auf den aktuellen Menschen.
- Wir wollen Recht behalten, statt wirklich zu verstehen.
- Wir sprechen über den anderen, aber nicht mit ihm.
- Wir benutzen Worte, um Distanz zu schaffen, statt Verbindung.

Das Tragische ist: Oft merken wir es nicht einmal.

Wir glauben, wir hätten zugehört. In Wahrheit haben wir gewartet, bis wir selbst wieder sprechen können. Wir glauben, wir hätten klar kommuniziert. In Wahrheit haben wir nur aus unserer eigenen Welt heraus formuliert. Wir glauben, der andere sei schwierig. In Wahrheit haben wir vielleicht seine Sprache nicht verstanden.

Achtsames Kommunizieren beginnt deshalb nicht bei der perfekten Formulierung. Es beginnt bei der Frage: **Bin ich wirklich da? Bin ich im Hier und Jetzt dieses Gesprächs?** Oder bin ich in alten Geschichten, Erwartungen, Bewertungen und inneren Reaktionsmustern gefangen?

Denn nur im gegenwärtigen Moment kann ich wirklich wahrnehmen, was gerade geschieht. Nur hier kann ich merken, ob mein Gegenüber sich öffnet oder verschließt. Nur hier kann ich spüren, ob meine Worte klären oder verletzen, ob sie verbinden oder Druck erzeugen, ob sie gehört werden oder abprallen.

Achtsamkeit macht Worte wirksam

Achtsames Kommunizieren bedeutet nicht, immer weich, vorsichtig oder konfliktvermeidend zu sprechen. Es bedeutet auch nicht, alles endlos zu besprechen. Im Gegenteil: Achtsame Kommunikation kann sehr klar sein. Sie kann Grenzen setzen. Sie kann Entscheidungen benennen. Sie kann Kritik aussprechen. Sie kann Konflikte sichtbar machen. Aber sie tut es aus Bewußtheit, nicht aus Reflex. **Der Unterschied ist enorm.**

- Unachtsame Kommunikation reagiert.
- Achtsame Kommunikation antwortet.
- Unachtsame Kommunikation will gewinnen.
- Achtsame Kommunikation will verstehen und klären.
- Unachtsame Kommunikation hört Worte.
- Achtsame Kommunikation hört den Menschen.
- Unachtsame Kommunikation sucht Schuld.
- Achtsame Kommunikation sucht Wirklichkeit.
- Unachtsame Kommunikation verteidigt das Ich.
- Achtsame Kommunikation schützt die Beziehung, ohne die Wahrheit zu verschweigen.

Gerade in Unternehmen ist das entscheidend.

Denn viele Reibungsverluste entstehen nicht durch mangelnde Kompetenz, sondern durch unklare, unachtsame oder ungeklärte Kommunikation. Aufgaben werden anders verstanden als gemeint. Erwartungen bleiben unausgesprochen. Kritik wird zu spät oder zu hart geäußert. Wertschätzung wird angenommen, aber nicht ausgesprochen. Konflikte werden vermieden, bis sie eskalieren. Führungskräfte senden Botschaften, ohne zu prüfen, ob sie tatsächlich angekommen sind.

Achtsames Kommunizieren ist deshalb keine nette Zusatzfähigkeit. Es ist eine Kernkompetenz für Zusammenarbeit, Führung und Kultur.

Eine Führungskraft, die achtsam kommuniziert, spricht nicht nur klarer. Sie nimmt auch früher wahr, wenn etwas im Team kippt. Sie erkennt Unsicherheit hinter Widerstand. Sie hört Fragen, die nicht gestellt werden. Sie merkt, ob Mitarbeitende nur zustimmen oder wirklich verstanden haben. Sie schafft Räume, in denen Menschen nicht nur funktionieren, sondern mitdenken, mitfühlen und Verantwortung übernehmen.

Aber achtsames Kommunizieren ist nicht nur für Führungskräfte wichtig. Denn jeder Mensch führt Gespräche, die wichtig sind. In Partnerschaften. In Familien. In Freundschaften. In Teams. Mit Kunden. Mit Kindern. Mit sich selbst.

Den anderen wirklich sehen

Vielleicht ist das der tiefste Kern achtsamer Kommunikation: **den anderen wieder als Menschen wahrnehmen.**

Nicht als Funktion. Nicht als Problem. Nicht als Gegner. Nicht als Mitarbeiter. Nicht als Kunde. Nicht als Rolle. Nicht als Projektionsfläche meiner Erwartungen.

Sondern als Menschen mit eigener Geschichte, eigener Wahrnehmung, eigener Logik, eigener Verletzlichkeit und eigener Würde.

Wenn das geschieht, verändert sich die Qualität eines Gesprächs. Dann wird aus Reden Begegnung. Aus Überzeugen wird Verstehen. Aus Kritik wird Entwicklung. Aus Schweigen wird Raum. Aus Unterschiedlichkeit wird nicht automatisch Bedrohung, sondern Möglichkeit.

Das heißt nicht, daß wir immer einer Meinung sein müssen. **Achtsame Kommunikation ist keine Harmonietechnik.** Sie ist vielmehr die Kunst, auch Unterschiedlichkeit so zu halten, daß Beziehung möglich bleibt. Sie erlaubt Klarheit ohne Härte. Nähe ohne Vereinnahmung. Wahrheit ohne Demütigung. Zuhören ohne Selbstaufgabe. Sprechen ohne Angriff.

Das ist gerade heute wichtig. **Viele Menschen leben in einer Kommunikationskultur der Beschleunigung.** Nachrichten werden schnell verschickt, Meinungen schnell gebildet, Urteile schnell gefällt. Wir reagieren auf Schlagworte, Tonfälle, Halbsätze, Emojis, Mails, Meetings und Posts. Aber je schneller Kommunikation wird, desto mehr braucht sie Bewußtheit. Sonst sprechen wir immer mehr – und verstehen immer weniger.

Achtsames Kommunizieren ist darum eine Gegenbewegung. Es entschleunigt nicht um der Langsamkeit willen, sondern um der Wirksamkeit willen. Es fragt:

Was will ich wirklich sagen?

Was braucht der andere, um mich zu verstehen?
 Was habe ich vielleicht noch nicht verstanden?
 Welche Wirkung haben meine Worte?
 Bin ich gerade in Kontakt – oder nur in meiner Reaktion?
 Dient mein Satz der Klärung oder nur meiner Entladung?

Solche Fragen verändern Gespräche. Sie machen Worte nicht schwächer, sondern stärker. Denn Worte, die aus Präsenz kommen, haben eine andere Kraft als Worte, die aus Reflex gesprochen werden. Sie treffen nicht härter, sondern tiefer. Sie schaffen nicht mehr Druck, sondern mehr Klarheit. Sie müssen nicht laut sein, um wirksam zu werden.

Kommunikation als Weg der Bewußtwerdung

Achtsames Kommunizieren ist am Ende mehr als eine Methode. Es ist ein Weg der Bewußtwerdung. Denn jedes Gespräch zeigt uns etwas über uns selbst: unsere Ängste, unsere Erwartungen, unsere blinden Flecken, unsere Sehnsucht nach Anerkennung, unsere Schwierigkeit mit Kritik, unser Bedürfnis nach Kontrolle, unsere Fähigkeit zu echter Begegnung.

Wer achtsam kommunizieren lernt, lernt nicht nur besser zu sprechen. Er lernt, sich selbst im Gespräch zu erkennen. Er merkt: Wann werde ich eng? Wann höre ich nicht mehr zu? Wann will ich gewinnen? Wann ziehe ich mich zurück? Wann spreche ich nicht aus, was wahr ist? Wann verletze ich, obwohl ich eigentlich Verbindung suche?

Diese Selbsterkenntnis ist kein Nebeneffekt. Sie ist die Voraussetzung wirksamer Kommunikation. Denn nur wer sich selbst wahrnimmt, kann den anderen wirklich wahrnehmen. Nur wer seine eigenen inneren Reaktionen kennt, muß sie nicht unbewußt in jedes Gespräch hineinragen. Nur wer im eigenen Inneren klarer wird, kann nach außen klarer sprechen.

Darum ist achtsames Kommunizieren so wichtig: Es verwandelt nicht nur Gespräche. Es verwandelt Beziehungen. Es verwandelt Führung. Es verwandelt Zusammenarbeit. Und es verwandelt die Art, wie Menschen einander begegnen.

In einer Welt voller Worte brauchen wir nicht noch mehr Kommunikation. Wir brauchen bewußtere Kommunikation.

Wir brauchen Menschen, die zuhören, bevor sie urteilen. Die fragen, bevor sie interpretieren. Die klar sprechen, ohne zu verletzen. Die Konflikte nicht vermeiden, aber sie menschlich führen. Die Botschaften nicht nur senden, sondern Verantwortung dafür übernehmen, ob sie ankommen.

Achtsames Kommunizieren heißt: **Ich nehme mich wahr. Ich nehme dich wahr. Ich nehme den Moment wahr.** Und aus dieser Gegenwart heraus wähle ich meine Worte.

Vielleicht beginnt genau dort jede gelingende Kommunikation: nicht beim Reden, sondern beim wirklichen Dasein.

Autor:
 Michael Hoppe



KOMMUNIKATION

ACHTSAMES KOMMUNIZIEREN

Wie deine Worte wirksam werden und
deine Botschaften ankommen

Ein Kurs nicht nur für Führungskräfte

Wir sprechen jeden Tag – und doch reden Menschen oft aneinander vorbei. Achtsames Kommunizieren hilft dir, dein Gegenüber wirklich wahrzunehmen, klar zu sprechen und Botschaften so zu vermitteln, dass sie ankommen.

 **Das Wesentliche**

Kursgebühr:
180.- inkl. Essen
und Getränke

Termine:
27.6. • 25.7. • 29.8. •
26.9.2026

 **Kontakt & Anmeldung**

Michael Hoppe
E-Mail: mh@naturescheck.de
www.naturescheck.de



Gesprächspartner wirklich sehen



Wirkungsvoll kommunizieren



Botschaften klar übermitteln

NATURSCHECK – DIE WURZEL

Osteopathie bei Streß

Die Wirkung von Streß auf das Zusammenspiel von Atmung, Nervensystem und Bindegewebe – und wie ein ganzheitlicher Ansatz in der Osteopathie hier helfen kann.



Die Atmung, das Nervensystem und das Bindegewebe (Faszien) bilden ein eng vernetztes System, das bei Streß in Alarmzustand gerät und dabei neuronale und neuroendokrine Signale aussendet. Als Folge kann es zu flacher Atmung, eingeschränkter Durchblutung, erhöhter Muskelspannung sowie zu Verdauungsproblemen und Schlafstörungen kommen.

Chronischer Streß, auch in Form von emotionaler Belastung oder traumatischen Erfahrungen, führt oft zu einer dauerhaften Aktivierung des Sympathikus. Dabei ist der Streß selbst nicht das Problem, sondern der anhaltende „Bereitschaftsmodus“, in dem der Körper bleibt. Obwohl keine Gefahr mehr besteht, ist das System unfähig, sich zu regenerieren.

Dabei sind bestimmte Regionen besonders stark betroffen und bleiben in diesem Streßmodus fixiert, was zu Blockaden und starken Schmerzen führen kann. Der Körper reagiert hier als Ganzes, mechanisch, nervlich und emotional. Dabei genügt Entspannung in Form von Ruhe alleine nicht. Mit Techniken der Osteopathie wird hier langsam und gezielt behandelt und unter anderem das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Ruhe, Regeneration und Heilung zuständig ist.

Ziel der Craniosakraltherapie, einem Teilbereich der Osteopathie, ist es, durch gezielte, achtsame Berührung eine feinere Selbstwahrnehmung und Tiefenentspannung auszulösen, wodurch neben einer Erholung des fasziellen Gewebes auch eine innere Regeneration stattfinden kann. Zur Unterstützung dieses Prozesses werden Meditation und geeignete Atemtechniken empfohlen.



Kontakt

Sandra Biella-Kuttler
Heilpraktikerin OS
Krokusweg 1
71397 Leutenbach-Nellmersbach
Tel.: 07195 4106933
www.praxisbiellakuttler.de



Monja Haasler

Finde zurück zu deinem natürlichen Atem

Für mehr Lebensqualität

GANZHEITLICHES
ATEMTRAINING
AB JUNI 2026



Die Buteyko-Methode

- Verbesserung Gesundheit
- Regulierung Nervensystem
- höhere Leistungsfähigkeit
- mehr Power im Sport

Fühlst du dich oft kurzatmig, gestresst, erschöpft oder schläfst schlecht?

Oft gewöhnen wir uns eine ungesunde Atemweise an, die den Körper in eine dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt. Unsere Atmung im Schlaf spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle.

Begleitetes Atemtraining 4 Wochen

Das erwartet dich:

- **Theorie & Praxis:** Grundlagen Atmung und Ernährung
- **Atemtraining in kleinen Gruppen:** 4 – 6 Personen
- **Vier Trainingseinheiten:** jeweils 90 Minuten – entweder in Präsenz oder von zu Hause via Zoom
- **Eigene Atempraxis:** du führst die Atemübungen selbstständig durch und dokumentierst deine Fortschritte in einem persönlichen [Atemtagebuch](#).
- **Audio-Paket:** unterstützende Atemübungen für zu Hause zwischen den Terminen.
- **Persönliche Betreuung:** während des Trainings über eine WhatsApp-Gruppe.
- **Mindset:** Atmung, Bewusstsein, Balance
- **Nachbetreuung:** zusätzliche Unterstützung über WhatsApp oder E-Mail für 4 Wochen.

Reserviere dir deinen Platz!

✉ info@monjahaasler.de
🏠 www.monjahaasler.de

Investition 350 €

Bei Interesse E-Mail an:
✉ info@monjahaasler.de

Geometrische Handwerkskunst und Klangerlebnisreisen – Gespräch mit dem Musiker und Holzkünstler Matthias Kohl



Lieber Matthias, kürzlich waren wir zu Gast in der Villa Fuchs in Heilbronn und haben dort ein Bild von dir gesehen, das uns sehr berührt hat. Das Bild zeigt die Struktur eines Engels und strahlt Ruhe und Harmonie aus. Als wir vor einigen Jahren das erste Mal Kontakt hatten, warst du als Naturfriseur tätig. Kannst du kurz erzählen, wie du zum Kunsthandwerk und zur Musik kamst und was dein Antrieb ist?

Matthias Kohl: Sehr gerne. Ich bin in vierter Generation Friseur. Nach 25 Jahren Selbstständigkeit in Frankfurt wuchs in mir aber der Wunsch, etwas in meinem Leben zu ändern. Ich suchte mehr Abwechslung und Erfüllung in dem, was ich tue. Damals wünschte ich mir, mit Kunst meinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Vor ca. zehn Jahren kam die Entscheidung, nach Heilbronn umzuziehen, wo ich aufgewachsen bin. In Frankfurt habe ich mein altes Leben beendet und in Heilbronn bei Null angefangen. Meine neue Umgebung inspirierte mich sehr, und ich war offen für Neues.

In einem Buch über Kornkreise sah ich ein Bild von einem Lichtengel, sowie von geometrischen Formen. Dies beeindruckte stark, und ich begann die Symbole nachzuzeichnen – und bald manifestierten sie sich in Holz. Schnell wurde mein Umfeld auf meine Arbeiten aufmerksam. Meine Werke wurden feiner und präziser, die ersten Verkäufe kamen dann recht schnell.

Mit der Musik war es ähnlich. Zufällig blies ich in ein Didgeridoo hinein, und ich war gleich in Resonanz und fühlte mich mit dem Instrument verbunden. Das Didgeridoo wurde mein Dauerbegleiter, und ich spielte in jeder freien Minute darauf. Wenn ich irgendwo eingeladen oder verabredet war, wurde ich oft gefragt, ob ich mein Didgeridoo gerne mitbringen möchte. In kurzer Zeit kamen mehr Instrumente zu mir. Teilweise geschenkt, gekauft oder selbst gebaut.

Inzwischen hängt auch in meinem Seminarraum ein sehr schönes Bild von dir, das neben dem Yin- und Yang-Symbol auch bestimmte geometrische Formen beinhaltet. Für den Musiker gilt: „Nada Brahma – die Welt ist Klang“. Die Welt ist aber auch Form, Struktur und Ordnung, also heilige Geometrie. Woher stammt dein Wissen über diese Zusammenhänge?

Matthias Kohl: Ich habe Bücher gelesen, im Internet recherchiert und mich mit Menschen unterhalten, die sich in den Bereichen auskannten. Habe sehr viel Zeit mit den Themen verbracht. Handwerklich sowie auch musikalisch. Beides floß irgendwie zusammen. Am meisten werde ich durch Sehen, Fühlen und Selber Ausprobieren inspiriert. Ich lasse die Dinge gerne auf mich wirken. Geometrische Formen und Klänge haben eine starke energetische Wirkung, egal ob man daran glaubt oder nicht – gerade das

fasziniert mich. In Holzarbeiten und Musik war ich völliger Neuanfänger und Quereinsteiger.

Du fertigest auch Bilder nach Kundenwunsch an. Kannst du kurz erklären, wie der Prozeß abläuft. Wie wird aus der Kundenidee ein fertiges Bild?

Matthias Kohl: Oft ist es so, daß Kunden ein bestimmtes Symbol anspricht und Wünsche dann in der Größe, Material oder Farbe da sind. Oft kombiniere ich verschiedene Werke. Wichtig ist auch der Platz, wo das Bild nachher sein soll. Den Lichtengel z.B. empfehle ich eher für Räume, die Ruhe und Gelassenheit brauchen. Dann gibt es Formen, die eher impulsiver wirken – die kommen besser zur Geltung in Räumen mit mehr Bewegung.

Ich mache dann Vorschläge, evtl. eine Skizze oder Beschreibung, und nach dem Okay fange ich mit der Arbeit an. Ich erarbeite alles von Hand und fast ohne elektronische Geräte. Mittlerweile kombiniere ich auch Firmenlogos und arbeite Schriftzüge und Formen aus. Da der Kontakt mit den Kunden für mich immer ein schönes Erlebnis ist, biete ich auch an, – wenn die Entfernung im Umfeld liegt – das Bild dann selbst zu liefern und auch aufzuhängen.

Deine zweite Berufung ist die Welt des Klangs. Und wir freuen uns, daß du nun regelmäßig bei uns zu Gast sein wirst, um Klangerlebnisreisen durchzuführen. Du spielst mehrere Instru-



mente. Kannst du uns sagen, welche, und den Ablauf einer solchen Reise kurz beschreiben?

Matthias Kohl: Meine Auftritte sind eine Mischung aus Musik- und Klangerlebnissen. Ich spiele intuitiv mit verschiedenen Instrumenten wie japanische Shakuhachi Flöte, traditionelle Flöte Fujara aus der Slowakei, indische Sitar und Tanpura ua. Aus der Klangtherapie habe ich Monochord, Glockenröhrenspiel, Didgeridoo und verschiedene Trommeln und einen wundervollen Gong.

Mal sind die Töne sanft und leise, mal impulsiv und schneller. Je nach Stimmung der Gäste sowie auch meiner eigenen. In der Regel ist bei der Location eine Bestuhlung, oder man kann auch eine Isomatte und Decke zum Liegen mitbringen. Ein Konzert dauert ca. eine Stunde.



Wo kann man dich hören? Und wie kann man dich für eine Veranstaltung buchen?

Matthias Kohl: Ich trete unter dem Motto „Zen trifft Rhythmus“ auf und spiele einmal im Monat in der Kräuterküche Umbach in Heilbronn. Ansonsten bei Festivals, im Heilbronner Stadtwald, Yoga Zentren und einmal im Monat bei dir im Seminarraum. Die Termine stehen entweder auf www.zentrieffrhythmus.de oder www.naturfriseur-kohl.de

Gespielt habe ich auch schon bei Geburtstagsfeiern, in Pflegeheimen, Eröffnungsfeiern und Vernissagen. Auch für Trauerfeiern stehe ich gerne zur Verfügung. Kontakt am einfachsten über Email oder persönlich anrufen.

Eine Klangprobe findet man auf Youtube unter „Zen trifft Rhythmus“.

Info für Kunstwerke:

www.holzunikate.eu
Kontakt: Tel.: 0160-99018606
Email: hair@naturfriseur-kohl.de
www.naturfriseur-kohl.de
www.zentrieffrhythmus.de

Weitere Informationen:

Wer eine Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl bei uns in Wüstenrot erleben möchte, kann sich gerne beim NATURSCHECK-Magazin melden.

Aktuelle Termine: 26.6., 31.7., 28.8. und 25.9.2026.
Jeweils ab 19.00 Uhr.

Teilnahmegebühr:
inkl. Snacks und Getränke 30 €

Anmeldung:
Beim NATURSCHECK Magazin:
Im Gogelsfeld 11,
71543 Wüstenrot
– Ortsteil Finsterrot
mh@naturscheck.de
Teil: 07945-943969

Zen trifft Rhythmus

Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl

Ruhe und Gelassenheit sind heute mehr denn je gefragt. Musik kann die Brücke dazu bilden. Zu hören sind intuitiv gespielte Töne auf verschiedenen Instrumenten.

Von leisen bis lauten, von zarten bis rhythmischen Klängen, mit den Musikinstrumenten: Röhrenglockenspiel, Zenflöte Shakuhachi, Didgeridoo, Tanpura, Gong, Koto, Monochord, Traumleier, OceanDrum, Steeldrum, HapiDrum, Sansula, Fujara ua

Falls Sie das Konzert im Liegen genießen möchten, bringen Sie bitte eine Yogamatte und eine Decke mit.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Hörprobe:



https://www.youtube.com/watch?v=AvtnQQRfTjM&list=RDAvtnQQRfTjM&start_radio=1

Internationaler Yoga-Tag am 21.6.2026 – Ayurveda-Kurzentrum Schloß Kirchberg/Jagst

Die Vereinten Nationen riefen 2014 den Internationalen Tag des Yoga aus, nachdem die indische Regierung einen Antrag dafür stellte. Was als Anerkennung der hohen Bedeutung von Yoga für die Gesundheit zu bewerten ist. Yoga wird auf der ganzen Welt praktiziert und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.



Anlaß den Internationalen Welt-Yoga-Tag 2026 am Sonntag, 21. Juni gemeinsam in starker Kooperation zu begehen, sehen die Volkshochschulen der Region, das Ayurveda-Kurzentrum Schloß Kirchberg, die Deutsch Indische Gesellschaft Schwäbisch Hall / Kirchberg e. V., sowie das Santulan AUM-Zentrum Pfedelbach-Gleichen und die AOK-Gesundheitskasse auf Schloß Kirchberg/Jagst.

„Das hier befindliche Ayurveda-Kurzentrum, welches sich nun bereits im vierten Jahr in wunderschönen Räumlichkeiten im Schloß etabliert hat, bietet einen idealen Rahmen für den Weltyogatag“, so Sabine Unthelm, Fachbereichsleiterin Gesundheit an der VHS Crailsheim.

Bereits Praktizierende und all jene, die Yoga kennenlernen möchten, können die verschiedenen Stile von qualifizierte YogalehrerInnen erfahren und sich darüber informieren, wie sich Yoga positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann.

Es gibt immer mehr wissenschaftliche Studien und Untersuchungen zu den gesundheitlichen Wirkungen des Yoga. Besonders deutlich ist die Wirkung bei Rückenschmerzen. Schon wer einmal die Woche Yoga übt, kann damit rechnen, weniger Schmerzen zu haben und Linderung im Rücken zu verspüren. Aber auch positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem und die bessere Bewältigung von Krankheiten werden Yoga zugesprochen. Viele Yoga Praktizierende schwärmen von weiteren Effekten, die wohl unter „gesunder Geist“ fallen.

„Wer während oder nach einer Yoga-Session im Hier und Jetzt ankommt, Ruhe im Geist spürt, wird erleben, wie gut Yoga tun kann“, erklärt Dr. Athira Raj, Ayurveda-Ärztin im Kurzentrum Schloß Kirchberg/Jagst. „Auch die Wirkung von Yoga auf Kinder ist nachhaltig und umfassend wissenschaftlich belegt“, erklärt Dr. Athira Raj. Neben der Verbesserung der muskulären Leistungskraft beruhige Yoga bei Kindern

die Atmung, baue Spannungen ab, verbessere die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration und könne sich positiv bei ADS und ADHS auswirken.

Yoga für Alle – Laien und Praktizierende

Nach einer feierlichen Eröffnung um 10:30 Uhr im Rittersaal von Schloß Kirchberg können in den Räumlichkeiten des Kirchberger Schlosses verschiedene Yoga-Stile kennengelernt werden, wie unter anderen Kundalini Yoga, Energy Yoga, Lachyoga, Vinyasa Yoga Kinderyoga/Familienyoga, Yoga auf dem Stuhl oder Hatha Yoga Sanft – und bei schönem Wetter auch im Freien direkt beim Schloß.

In Vorträgen erfahren die Besucher, wie sich Yoga positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann. Also, ein Sonntag zum Genießen für die ganze Familie auf dem traumhaft schön gelegenen Schloß Kirchberg. Kleine Marktstände, Schloßcafé und Restaurant mit indisch-ayurvedischer Küche laden zum Verweilen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Yoga-Matten können bei Bedarf vor Ort ausgeliehen werden.

„Der Weltyogatag soll auch ein Tag des Friedens sein, ein Tag der Verbundenheit und Einheit. In diesen Zeiten wichtiger denn je! Ein Tag, an dem weltweit viele Menschen Yoga ausüben, als Beitrag zu einem friedlicheren Miteinander“, betont Rudolf Bühler, Vorsitzender der Deutsch-Indischen Gesellschaft Schwäbisch Hall - Schloß Kirchberg/Jagst e.V. sowie Gastgeber des Bauernschlosses, und freut sich auf viele interessierte Besucher.

Autorin:
Johanna Horlacher



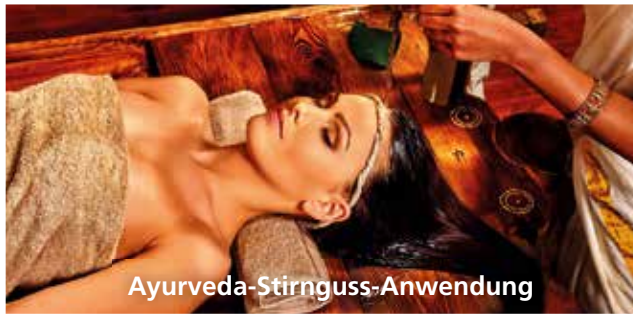
— AYURVEDA ZENTRUM —
SCHLOSS KIRCHBERG
 MASSAGEN, KUREN & YOGA



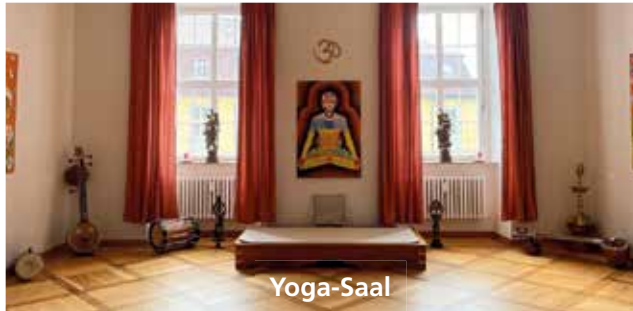
Schloss Kirchberg/Jagst



Original Indische
Einrichtung



Ayurveda-Stirnguss-Anwendung



Yoga-Saal



Ayurveda-Hall



Ayurvedische Gerichte



Ayurveda-Komfort-
Zimmer



Ayurveda-Ärztinnen

Sommerangebot: Panchakarma-Kur 10 oder 14 Tage

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

Unser Angebot ist buchbar bis 30. September 2026.

10 bzw. 14 Tage (Ankunft ab 8.30 Uhr)

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

10 Tage: 2.800 € p.P.

14 Tage: 3.920 € p.P.

Sonderarrangements auf Anfrage.

Ayurveda-Kurzentrum

Schloss Kirchberg an der Jagst

Schlossstraße 16/1, 74592 Kirchberg/Jagst

Telefon: (07954) 9 86 90-01

Mobil: (0162) 6 35 87 89

E-Mail: ayurveda-center@
biohotel-schlosskirchberg.de

www.ayurveda-kurzentrum-
schloss-kirchberg.de



Besuchen Sie uns zum

► **Internationalen Tag des Yoga**
am Sonntag 21. Juni 10:30 - 17:00 Uhr

Yoga & Vorträge im Ayurveda-Kurzentrum
Schloss Kirchberg/Jagst

Leben im 21. Jahrhundert – Wie rosa Elefanten dir helfen können, deine Ziele doch noch zu erreichen

Erinnerst du dich auch noch daran, als du das erste Mal mit positiven Bejahungen in Kontakt gekommen bist, den sogenannten „Affirmationen“?



Bei mir waren das am Ende der Achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts die Bücher von Dr. Joseph Murphy und verschiedener seiner deutschen Schüler wie Erhard F. Freitag über das sogenannte „Positive Denken“.

Es schwappte wie eine Welle aus den USA nach Deutschland und Europa, und viele Menschen versuchten sich an den Affirmationen wie „Ich bin unermesslich reich und führe ein erfülltes und glückliches Leben!“ Manche fanden intuitiv ihren Weg damit und verwirklichten tatsächlich das Affirmierte, viele gaben wieder auf, weil sie die Diskrepanz zwischen ihrem Alltagsgefühl, das ihnen das genaue Gegenteil vermittelte, und der positiven Affirmation irgendwann leid waren.

Die Kraft der Identifikation

Dabei ist es zunächst einmal ein natürlicher Vorgang, sich etwas Gewünschtes vorzustellen und dann darauf hinzuarbeiten. Ich nenne es die Kraft der Identifikation. Kinder und Jugendliche machen es ständig, sie arbeiten die ganze Zeit mit Vorbildern und Idolen, die teilweise schnell wechseln. Wenn es gut läuft, sind sogar Mama und Papa Idole, mit denen du dich identifizieren kannst. Häufig weichst du aber auf andere Idole aus, besonders in der Pubertät, wo es wichtig ist, Mama und Papa vom Thron zu stoßen und dich selbst zu finden.

Inzwischen ist es für Kinder und Jugendliche schwierig geworden, geeignete Idole zu finden, zumindest in der realen Welt. Wenn du Glück hast, gibt es eine Lehrperson mit einem gesunden Menschenverstand, die sich eignet, oder einen Trainer im Verein, der ein menschliches Vorbild sein kann und die Finger bei sich läßt. Manchmal findest du Idole in der Welt des Sports oder der Musik.

Bei entsprechender Neigung gelingt es vielleicht sogar, im Bereich Philosophie, Psychologie, Religion oder Spiritualität ein Vorbild zu finden. Ich erinnere mich, wie ich mit ca. 16 Jahren in unserem kleinen Programmokino um die Ecke gesessen habe und von dem monumentalen Klassiker „Ghandi“ mit Ben Kingsley in der Hauptrolle völlig überwältigt war. Das hat mein Leben nachhaltig beeinflusst, weil ich mich damit identifizieren konnte.

Du identifizierst dich in der Regel also sowieso schon unbewußt mit bestimmten Energiefrequenzen. Affirmationen sollen dir helfen, dich bewußt mit angestrebten Werten zu identifizieren und damit Einfluß zu nehmen auf deine unter- und unbewußten Programme und Glaubenssätze, wie z.B.: „Es reicht, wenn ich das Nötigste zum Leben habe, mehr brauche ich nicht.“ Ein solcher Glaubenssatz schränkt dein Erfahrungsfeld möglicherweise gegen deinen bewußten Willen ein, was es lohnend macht, hier eine Veränderung anzustreben.

Schön und gut soweit!

Aber warum funktionieren Affirmationen anscheinend häufig nicht und bringen trotz starker Identifikation mit dem Idealbild nicht die imaginierten Resultate hervor?

Das kann vielfältige Gründe haben. Meist wird im Vorfeld nicht geklärt, welchen Stellenwert das angeblich Angestrebte in deinem Leben tatsächlich hat und dabei wird die Gefühls-ebene oft nicht berücksichtigt. Vor allem wird häufig vergessen, vor der Bejahung eine Verneinung durchzuführen.

Verneinung führt zu Desidentifikation, also zu einer Lossagung von der bisherigen Identifikation. Oder anders gesagt: Du mußt dich zuerst bewußt von etwas trennen, bevor du dich mit etwas Neuem verbinden kannst. In der Drogentherapie und Raucherentwöhnung ist das ein alter Hut, ansonsten hat sich diese Erkenntnis in der Breite nicht durchgesetzt.

Über die Tatsache, daß Affirmationen nur wirksam sein können, wenn sie emotional oder gefühlsmäßig aufgeladen werden, haben schon zahlreiche Autoren vor mir geschrieben, da ist im Grunde alles Wesentliche gesagt. Hier und jetzt möchte ich mich lieber mit diesem weniger bekannten Aspekt auseinandersetzen und dir praktische Werkzeuge zur Desidentifikation für deine weitere Entwicklung zur Verfügung stellen.

Schon Murphy hatte betont, wie wichtig es ist, sich von den alten Glaubenssätzen zu distanzieren. Modernere Autoren des Positiven Denkens haben dezidiert darauf hingewiesen, daß der begrenzende Glaubensinhalt erkannt, sein Ursprung verstanden und dann durch einen neuen, positiven Glaubenssatz ersetzt werden soll.

Der rosa Elefant

Viele Menschen taten und tun sich dennoch unter anderem deswegen schwer damit, weil eben seit Jahrzehnten die „Legende vom rosa Elefanten“ durch diesen Diskurs geistert. Diese Legende besagt, daß du nicht NICHT an einen rosa Elefanten denken kannst. Probiere es aus, falls du das noch nicht kennst: Sage dir: „Ich denke jetzt NICHT an einen rosa Elefanten!“

Selbstverständlich wirst du dir zunächst einmal sofort einen rosa Elefanten vorstellen. An dieser Stelle hören

die meisten Leute mit der Übung auf und sagen: „Stimmt, mein Unterbewußtsein versteht das Wort NICHT nicht. Also darf ich nicht verneinen, sondern muß alles immer positiv formulieren.“

Das ist aber nur die halbe Wahrheit! Die ganze Wahrheit ist: Ja, das Gehirn zaubert zunächst mal einen rosa Elefanten hervor, ist dann aber durchaus in der Lage, dieses Bild wieder zu löschen und sich auf die Verneinung einzulassen, wenn man dranbleibt – es ist eben nur etwas umständlicher und energieaufwendiger. Probiere es aus!

Einfacher ist es deswegen, dem Gehirn ein wenig zu helfen und etwas zu sagen wie: „Ich lasse jetzt alle Gedanken an rosa Elefanten mehr und mehr los.“, oder: „Ich stelle mir einen kleinen Gebirgsbach vor, in den ich ganz viele kleine Papierfetzen mit rosa Elefanten drauf reinwerfe und sehe, wie sie von mir wegschwimmen in Richtung des großen Ozeans.“, oder: „Meine Gedanken sind frei von gegenständlichen Vorstellungen, ich gleite jetzt immer tiefer in die Leerheit des Seins.“.

Bezogen auf den Glaubenssatz „Es reicht, wenn ich das Nötigste zum Leben habe, mehr brauche ich nicht.“, könnte der Prozeß der Verneinung und Desidentifikation mit anschließender Bejahung und Identifikation so aussehen:

Kläre im Vorfeld, wozu dir dieser Glaubenssatz bisher gedient hat, wovor er dich ggf. schützen wollte und ob es sich tatsächlich um eine Begrenzung oder um eine innere Wahrheit handelt. Es ist außerdem sehr wichtig, das, was du zurückweisen oder verneinen möchtest, zunächst einmal anzunehmen.

So wie der Alkoholiker zunächst einmal an den Punkt der Selbstverantwortung für die Erschaffung seines Suchtmusters kommen muß, bevor er es mit innerer Autorität zurückweisen kann, mußst du z.B. erst einmal Verantwortung für die Erschaffung von finanziellen Begrenzungen übernehmen und dich selbst damit bedingungslos annehmen, also auch deine tieferen Ursachen verstehen. Erst dann hast du die freie Wahl, es zurückzuweisen und etwas anderes zu erschaffen.

Weise nie etwas aus innerer Ablehnung, innerem Widerstand heraus zurück! Du würdest damit nur psychologische (Ab-) Spaltung erschaffen, die du wieder mühsam integrieren müßtest. Nutze u.U. professionelles Coaching oder Therapie.

Sobald du bereit bist, etwas mit innerer Autorität und aus der Selbstfürsorge heraus zurückzuweisen und zu verneinen, gehe folgendermaßen vor: Du machst ein paar Atemübungen und beruhigst dich ein wenig, schließt die Augen und beginnst, intensiv die folgenden Sätze zu denken oder laut auszusprechen (denke oder sage die Worte nicht nur, fühle sie auch, gib ihnen Bedeutung):

Anerkennung des Ist-Zustands: „Ich mache mir bewußt, daß ich bis jetzt einen Glaubenssatz gepflegt habe, der mich begrenzt hat und finanziellen Mangel in meinem Leben erschaffen hat. Ich vergebe mir.“

Verneinung der Anhaftung/Identifikation (Desidentifikation): „Ich weise die Illusion von Mangel und Begrenzung und ihren Einfluß auf mein Selbstbild, meine Identität und mein Leben entschieden zurück. Ich lasse Einschränkungen und Begrenzungen nun los.“

Bejahung der objektiven Realität: „Tatsächlich bin ich ein unbegrenztes, geistiges Wesen, das ein natürlicher Bestandteil der unbegrenzten Fülle der gesamten Schöpfung ist.“

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

Neuausrichtung deiner inneren Haltung: „Ich erlaube mir, großzügiger mit meiner Liebe, Zeit und Energie umzugehen und mehr zu geben, um mehr zu erhalten.“

Neuausrichtung deines Verhaltens: „Ich beschenke mich täglich mit selbstregulierender Aufmerksamkeit, Selbstfürsorge und Selbstliebe und beziehe meine Mitmenschen in diese Geschenke ein.“

Formuliere einen konkreten neuen Glaubenssatz wie z.B.: „Ich liebe Luxus und Wohlstand, der über das Nötigste zum Leben hinausgeht. Es gefällt mir, aus der materiellen Fülle zu schöpfen und damit das Gute und Schöne in meinem Leben und im Leben anderer zu unterstützen.“

Diese Technik kannst du auch auf deine unbewußte Identifikation mit deinem Körper, deinen Emotionen und Gefühlen sowie deinen Gedanken anwenden. Affirmiere beispielsweise: „Ich mache mir bewußt, daß ich einen Körper habe, von dem ich mich in meiner wahren Identität unterscheide. Ich weise die Illusion, daß ich mit meinem physischen Körper identisch bin, entschieden zurück. Ich bin ein gelassenes, in sich ruhendes, geistiges Wesen, das liebevoll und fürsorglich seinen Körper zum Ausdruck in der materiellen Welt und zur Verarbeitung der Herausforderungen in dieser Welt nutzt.“

Vielleicht machst du zum Abschluß noch die Gegenprobe, schließt kurz die Augen und sagst dir: „Ich weise die Vorstellung von rosa Elefanten entschieden zurück!“

Was passiert? Also bei mir werden sie sofort grau. Schade eigentlich. Ich mag rosa Elefanten. Sie zaubern mir ein Lächeln ins Gesicht.

Wende diese Techniken also bitte nur auf das an, was du im Bewußtsein aller Konsequenzen bereit bist, loszulassen und von Herzen gerne verändern möchtest. Ich 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



Antlitzdiagnostik – Was das Gesicht über den Menschen verrät...

Es ist ein uralter Wunsch des Menschen, sein Gegenüber mit einer ersten „Blickdiagnose“ näher einschätzen zu können. „Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren“, sagte Johann Wolfgang von Goethe. Im Folgenden wenden wir uns dem spannenden Thema des „Gesichterlesens“ zu.



Sind Aussagen bezüglich Gesundheitszustand, Verhalten oder auch Persönlichkeit und Talenten möglich? Erhalten wir vielleicht schon Informationen anhand der Form des Gesichtes? Macht es einen Unterschied, ob jemand eine große oder eine kleine Nase hat?

Bereits vor 5000 Jahren stellte Hermes Trismegistos fest: „Wie außen so innen, wie innen so außen.“ In China wird das „Gesichterlesen“ seit langer Zeit praktiziert, Siang Mien genannt. Bei den alten Griechen, Sokrates, Aristoteles, Plato oder Hippokrates finden wir viele Aussagen. Hildegard von Bingen bezeichnet unsere Augen als „das Tor zur Seele“. In der Therapie nach Dr. Schüßler können Mineralstoffmängel auch mithilfe der Antlitzdiagnose im Gesicht erkannt werden. Nach Carl Huter und Prof. Kretschmer fallen Krankheit und Verhaltensweisen mit bestimmten Konstitutionsmerkmalen zusammen.

Antlitzdiagnose nach Dr. Schüßler

„Was fehlt Ihnen?“ wurde vor nicht allzu langer Zeit beim Arztbesuch gefragt. Viele Befindlichkeitsstörungen gehen mit einem Mangel an bestimmten Nährstoffen einher. Diese lassen sich vom geschulten Auge im Gesicht erkennen. Anhand von Farbe, Struktur, Hauterscheinungen, Wärme/Kälte an bestimmten Bereichen sowie weiteren Merkmalen erhalten wir schon vor Auftreten von Symptomen Hinweise zu Störungen im Mineralstoffhaushalt. Ein Beispiel: Warme rote Ohren (oder Wangen), eingerissene Mundwinkel, dunkle Schatten um die Augen in Verbindung mit Müdigkeit und Konzentrationsmangel können auf Eisenmangel hinweisen, der unter anderem mit entsprechendem Schüßler-Salz Nr.3 Ferrum phosphoricum ausgeglichen werden kann. Je mehr Hinweiszeichen gefunden werden, auch den ganzen Menschen betreffend, desto aussagekräftiger ist das Analyseergebnis.

Pathophysiognomik

Der Begriff Pathophysiognomik bedeutet, Krankheiten aus dem Gesicht zu erkennen. Störungen auf Organebene können deutlich sichtbar werden, so der mögliche Zusammenhang z.B. hervortretender Augäpfel mit Schilddrüsenproblemen, oft bei Morbus Basedow zu finden. Geschwollene Bereiche unterhalb der Augen bezeichnete der Volksmund früher als „Nierensäckchen“. Gelbe Verfärbungen im Gesicht verweisen auf die Leber bzw. Galle, bläuliche auf unser Herz. Mit dem Beobachten von Feinheiten und dem frühzeitigen Erkennen verschiedener Farbnuancen, Hautstrukturen, Schwellungen, Falten u.v.m. kann präventiv viel erreicht werden, oft lange bevor sich eine Symptomatik zeigt. Als Beispiel möchte ich die Projektionsfläche des Darmes rund um den Mund erwähnen, die Oberlippe entspricht dabei dem Dünndarm, die Unterlippe dem Dickdarm, beidseits an den Mundrändern finden wir den Magen. Eine Schwellung mittig direkt unter der Unterlippe kann auf eine Belastung der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Unsere Ohren stellen eine eigene Zone zur Diagnostik sowie Therapie dar. Wer einmal die Ohrakupunktur kennengelernt hat, weiß, daß wir allein an den Ohren auf den gesamten Menschen einwirken können. Bezüglich unserer Augen verweise ich auf meinen Artikel über die Irisdiagnose in der Frühlingsausgabe des Naturschecks. Auch die Zunge stellt ein eigenes Fachgebiet dar, sie ist die Visitenkarte unserer Verdauung. „Bitte strecken Sie einmal die Zunge heraus“, vernahm man vor nicht allzu langer Zeit beim Besuch des Hausarztes.

Psychophysiognomik

Psychische Zusammenhänge aus dem Gesicht zu lesen ist ein weiteres Fachgebiet. Allgemein kennen wir die „Gänsehaut“ bei Furcht, das Erblässen beim Erschrecken oder die

Verlegenheitsröte. Neben Farbe und Beschaffenheit des Gesichts liefern auch einzelne Bestandteile nützliche Hinweise: So beschreibt die Nase unsere Willenskraft. Eine kleine Nase gibt gerne nach, eine große Nase treibt an. Der Volksmund spricht von „einen guten Riecher haben“ oder „die Nase in etwas stecken“. Eine kindliche, eingebogene kleine Nase ist wortwörtlich leicht beeindruckbar, leichter zu beeinflussen. Je breiter und fleischiger die Form, desto mehr ist sie auf das leibliche Wohl bedacht und materiellen Genüssen zugeneigt. Besondere „Willensnasen“ besitzen einen Höcker im oberen Bereich. Ohren sind unsere Antennen nach außen. Kleine anliegende Ohren sind harmoniebedürftig und anpassungswillig. Große, eher abstehende Ohren sind mit einem Sinn auf Veränderung/Neues ausgerichtet. „Er hat es faustdick hinter den Ohren“...

Menschenkenntnis nach Carl Huter

Als Vater unserer klassischen Gesichtsdia­gnose gilt Carl Huter. Sein umfangreiches Werk wurde von Prof. Kretschmer weitergeführt. Darin werden z.B. 3 Grundnaturelle mit ihren eigenen Bedürfnissen, Eigenschaften und Verhaltensweisen unterschieden. Das Ernährungsnaturell mit seinen runden, fleischigen und eher weichen Formen steht für Ruhe und Be­gierlichkeit. Es liebt geselliges Beisammensein, hat Familiensinn, isst und sitzt sehr gerne. Seine Handlungen sind sachlich und lebenspraktisch orientiert. Man findet es bevorzugt in Banken, Handel und Gewerbe. Der klassische Gastwirt sei hier genannt. Die kantigen und festen Formen des Bewegungs­naturells beinhalten Tat- und Willenskraft, Aktion mit dem Motto „hop, hop, schnell, nochmal“. Man findet es im Leistungssport („Sport ist Mord“ ist im Vergleich die Devise des Ernährungs­naturells) und in Berufen wie z.B. Bauarbeiter oder Förster. Es ist eher als Einzelkämpfer ausgelegt. Das dritte Grundnaturell mit seinen feinen, zarten und kleinen Formen wird als Emp­findungsnaturell bezeichnet. Geistige Bereiche stehen im Vor­dergrund. Kunst, Musik und Kreativität sind für sein Wohlbe­finden bedeutend. Die genannten Beschreibungen sollen einen winzigen Einblick in Huters großes Werk der Menschenkennt­nis geben. Neben der Formenlehre spielen u.a. auch Farbe, Spannung und Strahlung eine wichtige Rolle inmitten der Ge­samtschau eines Menschen.

Weitere Gesichtslsekünste

Bei der Auswahl von Führungspositionen in Industrie und Wirtschaft werden oft Experten als Beisitzer hinzugezogen, um entsprechende Potentiale, Stärken und Fähigkeiten zu erkennen. Ein breites Seitenhaupt beispielsweise zeigt ein Talent für ökonomische Bereiche, eine hervortretende Unter­stirn deutet auf ein starkes Auffassungsvermögen und Beobachtungsgabe hin. An bestimmten Ausprägungen am Kopf lassen sich musische, sprachliche oder mathematische Bega­bungen ablesen.

Mimik ist die wichtigste und zuverlässigste Informations­quelle, um zu erkennen, wie sich ein Mensch fühlt. Es gibt sieben Basisemotionen, die von allen Menschen kulturüber­greifend gleich ausgedrückt werden: Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude.

Das Thema Lügen aufdecken ist nicht so einfach, wie es

auf den ersten Blick erscheint. Hier spielen bestimmte Blick­muster und Mikroexpressionen eine große Rolle. Ein echtes, aufrichtiges Lächeln von einem aufgesetzten, unechten zu unterscheiden, ist wiederum einfach zu erlernen.

Schluss­worte

Gesichtsdiagnose ist Erfahrungsmedizin, jeder Mensch ist ein einzigartiges Wesen mit individuellen Besonderheiten. Die Diagnose ist nicht im herkömmlichen Sinn als Erkran­kungsbezeichnung zu verstehen, sondern immer als Hin­weiserkenntnis aus ganzheitlicher Sicht zu werten. Auf die Frage, ob man einen Alkoholiker an seiner roten Nasenspitze erkennen kann, muß daher in den meisten Fällen mit „nein“ beantwortet werden. Erhalte ich mindestens 10 weitere Zei­chen, kann die Aussage zum Ja erhärtet werden. Ansonsten können mehrere Dinge hinter einer roten Nasenspitze ste­cken: Eine Entzündung, eine Frostnase, ein Sonnenbrand, ein übersäuerter Magen, ein Eisen- oder Magnesiummangel usw. Es gibt immer viele Hintergründe, welche es gilt, in einer ausführlichen Anamnese bzw. Analyse zu erfassen.

Autorin:

Anja Lamprecht, Heilpraktikerin, Lehensteinsfeld



NATURSCHECK
Natürlich bewusst leben

Schau mir in die Augen

Einführung in die Iris- und Antlitzdiagnostik

Was verraten unsere Augen über
Körper, Seele und Konstitution?
Ein spannender Einblick in die
ganzheitliche Iris- und
Antlitzdiagnostik.

TERMINE 2026

19.7.2026
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

VR - Virtuelle Realitätsflucht – oder: Wenn die Illusion die Wirklichkeit ersetzt



Anfang März erreichte uns die Nachricht, daß sich der 18jährige Sohn einer guten Freundin in den USA vor seinem Computer erhängt hat. Er hatte an einer virtuellen Mutprobe teilgenommen, einem Computerspiel namens „Rabbihole“, bei dem vor allem junge Menschen an ihre Grenzen gehen... und leider auch darüber hinaus. Am Boden kniend, hatte er sich einen Strick um den Hals gelegt, war bei dem Ritual ohnmächtig geworden und erstickt.

Ich schreibe das absichtlich so nachfühlbar und plakativ, um auf die Gefahr der Virtuellen Welten hinzuweisen. Viele Eltern wissen nicht, wo sich ihre Kinder im Internet „herumtreiben“. Daß ein Großteil der Kindeserziehung inzwischen von Silicon Valley aus über das Smartphone erfolgt und junge Menschen auf der ganzen Welt „gleichgeschaltet“ werden, entspricht längst dem Zeitgeist.

In den USA treibt diese Art von digitaler Sozialisation noch viel extremere Blüten. Bereits vor 10 Jahren haben wir im NATURSCHECK über Fernsehsender wie BabyTV berichtet, mit denen Kleinkinder „wohlbehütet“ den Tag verbringen,

um „frühkindliche Bildung“ zu erfahren... und natürlich, um die überforderten Eltern zu entlasten.

Als BabyTV vor einigen Jahren wegen eines Stromausfalls zwei Stunden nicht senden konnte, riefen tausende verzweifelter Mütter beim Sender an, weil sie nicht wußten, was sie mit ihren Kleinkindern anfangen sollten.

Videospiele, um dem „Alltag“ zu entfliehen

Adomas (Adam), so heißt der junge Mann, der sich „versehentlich“ das Leben genommen hat, hat mit seiner Mutter einige Zeit lang bei uns gewohnt, als er acht Jahre alt war. Er war mir ans Herz gewachsen, und ich war eine Art Ersatzvater für ihn, der in zur Schule und zum Fußball gebracht hat.

Umso sinnloser erscheint eine solche Tat für einen jungen Menschen, der alles hatte: eine liebende Mutter, einen wohlhabenden Vater, eine fürsorgliche Familie und ein Leben, das ihm alle Möglichkeiten eröffnete.

Die Frage ist nun – nicht nur an Adomas, sondern an uns alle: Hat er das alles überhaupt wahrgenommen? War ihm bewußt, was das echte Leben und die Wirklichkeit für ihn be-reithielten? Oder tat er das, was immer mehr Menschen tun – nämlich vor der Realität zu fliehen und ihr Heil in künstlichen Scheinwelten zu suchen?

Als seine Mutter ihn fand, brach für alle eine Welt zusammen. Warum? Wie kann es so weit kommen? Und wer ist so unmenschlich und gestört, daß er solche Spiele entwickelt und solche Leidensgeschichten am Computer live miterleben möchte? Der anderen Mitspielern beim Sterben zuschaut? Sich vielleicht sogar daran ergötzt, einen anderen Menschen leiden oder gar sterben zu sehen?

Oder auf das „wahre Leben“ übertragen. Wie sind diese (Un)Menschen entstanden, die Ertrinkende nicht etwa aus den Fluten rettet, sondern sie mit dem Handy beim Ertrinken filmen? Die bei Autounfällen nicht den Krankenwagen rufen, sondern die „coole Story“ zuerst in den Sozialen Medien posten? Die das eigene entmenschlichte, entstellte und gebotoxte Selfie-Gesicht für „Realität“ halten? Und die Virtuelle Scheinwelt der realen Welt vorziehen...

Gespaltene Persönlichkeiten und virtuelle Identitäten

Ich kenne zahlreiche Menschen, darunter auch viele Erwachsene, die passionierte „Gamer“ sind und in ihrer Freizeit „Killerspiele“ spielen. Die es lustig und „normal“ finden, virtuelle Menschen zu erschießen und dafür digitale Punkte zu ergattern. Und die absolut sicher sind, klar zwischen Realität und Fiktion trennen und unterscheiden zu können.

Beim letzten Irak-Krieg wurden in den USA die militärischen „Rekruteure“ gefilmt, die auf Supermarktparkplätzen oder an Universitäten junge Männer (zwischen 18 und 25 Jahre alt) ansprachen und davon überzeugten, wie großartig das echte „Killerspielen“ sei und sich zum Kriegsdienst im Irak zu melden.

Mehrere Dokumentationen zeigten, wie diesen jungen Männern dann im Kriegseinsatz Kopfhörer aufgesetzt wurden mit original Computer-Kriegsspiel-Sound, dazu eine Art VR-Brille, um die Realität auszublenden und die natürlichen Skrupel zu unterdrücken, vom Panzer aus mit Maschinengewehren echte, irakische Menschen zu erschießen.

Die jungen Soldaten brachen dabei in Euphorie aus und feierten jeden Treffer. Sie schrien und jubelten, und während es in Vietnam noch Alkohol und Drogen waren, die natürliche, menschliche Gefühle ausschalteten, fiel es den geschulten „Gamern“ sehr viel leichter, die Realität „zu überlisten“ und „gefühl“ an einem Computerspiel teilzunehmen.

Wo wir nun beim psychologischen Aspekt dieser digitalen Verrohung angelangt wären, Fakt ist: Unser Gehirn und unser Verstand können nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheiden. Der Placebo- und der Nocebo-Effekt sind vieltausendfach erforscht. Um die beschriebenen virtuellen und später realen Untaten vollbringen und dennoch an einem „normalen“ Leben teilnehmen zu können, muß der Mensch einen Teil seiner Persönlichkeit abspalten. Er muß in der Lage sein, sein Frankensteinkostüm nach Dienstschluß abzustreifen und in die Rolle des Erdenmenschen zurückzukehren.

Die sich dabei entwickelnde Schizophrenie kann er vielleicht eine Zeitlang unterdrücken, meist mit starken Medikamenten, irgendwann jedoch bricht sie sich Bahn – und das fiktive Selbst wird beginnen, sich auch in der realen Welt einzunisten.

Tagsüber Serienkiller, am Abend liebender Familienvater

Es gibt psychologische Untersuchungen darüber, wie es amerikanische Militär-Drohnenpiloten schaffen, tagsüber in ihr Büro zu fahren, den Computer anzuschalten und von ihrem Schreibtisch aus eine Hochzeitsgesellschaft in Afghanistan auszulöschen – und dann um 16.00 Uhr den PC herunterzufahren, das Jackett überzustreifen, wieder ins Auto zu steigen und in der Familie den fürsorglichen, liebevollen Vater zu geben.

Wie hält ein Mensch so etwas aus? Welche der beiden Persönlichkeiten ist real? Der Massenmörder, der im Auftrag des Pentagons täglich Frauen und Kinder erschießt? Oder der Gutmensch, der all dies ohne eigene Verantwortung tut, da er im Dienste der guten Sache handelt?

Aus spiritueller Sicht könnte man sagen: Da das Karma alle unsere Taten mitschreibt und keine Tat ungesühnt bleibt, schreibt ein jeder sein eigenes Lebensbuch. Und warum sollte das Karma-Gesetz zwischen einer Untat aus Leidenschaft oder einer Untat auf staatliche Anweisung unterscheiden? Warum glaubt ein Mensch, daß seine Worte, Gedanken und Emotionen, die er in virtuellen Welten erschafft, nicht auch in die Wirklichkeit hineinspielen?

Selbst die heute gerne vorgeschobene Pauschalentschuldigung der menschlichen Unzurechnungsfähigkeit spielt beim Karma-Gesetz keine Rolle. Denn unzurechnungsfähig zu werden, war auch eine persönliche Entscheidung. Genau so wie die Entscheidung, die eigenen niederen Triebe in virtuellen Welten auszuleben und dafür einen „Frankenstein-Avatar“ zu benutzen.

Fakt ist: Unsere Psyche ist kein Mehrfamilienhaus. Alles ist mit allem verbunden. Irgendwann schlägt das digitale Im-

TENNENTAL BEWEGT 2026

**28. JUNI
IN TENNENTAL
VON 10 - 16 UHR**

SAVE THE DATE

**Gemeinsam bewegen.
Gemeinsam begegnen.**

perium zurück... und schwappt hinein in die reale Welt. Wie bei unserem Freund Adomas, der sein verheißungsvolles Erdenleben leichtfertig weggeworfen hat.

Nicht Computer sind das Problem

Natürlich sind virtuelle Welten nicht per se feindselig. Und auch außerhalb digitaler Programme lebt fast jeder Mensch in seiner eigenen Matrix und seiner eigenen virtuellen Gedankenrealität. Wissenschaftliche Langzeitstudien haben gezeigt, daß jeder Mensch in etwa 50.000 bis 60.000 Gedanken pro Tag denkt, und daß ca. 95 % dieselben Gedanken sind wie gestern.

Unsere innere Einstellung entscheidet, welche Art von Gedanken unser Gehirn erzeugt. Und ob ein Gedanke wahr oder unwahr ist, spielt für die Reaktion unseres Körpers nur eine untergeordnete Rolle. Gefühle sind die Reaktion unseres Körpers auf unsere Gedanken. Und woher diese Gedanken stammen, ob aus realen oder digitalen Welten, das nimmt nur der wahr, der ein gewisses Maß an Bewußtheit in sich trägt. Der Unbewußte kann zwischen Realität und Fiktion kaum unterscheiden.

Um noch einmal auf Computer„Spiele“ wie Rabbit-hole oder ähnliche zurückzukommen: Virtuelle Räume können psychische, soziale und körperliche Grenzen verschieben, wenn Menschen — besonders Jugendliche — dort Anerkennung, Zugehörigkeit, Mutbeweise oder Identität suchen. Sie haben eine große Sogwirkung, und Spiele, Challenges, soziale Plattformen und immersive Welten können ein Gefühl erzeugen, daß das Digitale „wirklicher“ wird als das eigene Körperempfinden.

Dazu kommen Gruppendruck und Initiationsriten: Mutproben funktionieren besonders stark, wenn sie mit Zugehörigkeit verbunden sind: „Wenn du das machst, gehörst du dazu.“ Jugendliche sind dafür anfälliger, weil Identität, Scham, Status und Anerkennung in diesem Alter enorme Kräfte haben.

In virtuellen Welten kann man vergessen, daß der Körper nicht „respawnt“. Der Avatar kann scheitern, sterben, neu beginnen — der reale Körper nicht. Außer man spielt das Spiel im realen Leben weiter.

Digitale Räume verführen auch dazu, sich selbst wie eine Figur in einer Geschichte zu erleben. Dann wird eine gefährliche Handlung nicht mehr als reale Gefahr wahrgenommen, sondern als Szene, Prüfung, Level oder Symbol.

Und was sehen die Eltern?

Viele Eltern und Erwachsene sehen nur „er sitzt am Computer“. Sie sehen aber nicht, in welchen sozialen und psychischen Räumen sich ein junger Mensch dort bewegt. Die eigentliche Gefahr virtueller Welten besteht also nicht darin, daß sie unwirklich sind, sondern darin, daß sie für verletzbare Menschen zu wirklich werden können — wirklicher als der eigene Atem, der eigene Körper, das eigene Leben.

Nicht jedes Spiel, nicht jede virtuelle Welt, nicht jede intensive digitale Erfahrung ist gefährlich. Viele Menschen finden dort Kreativität, Freundschaft, Entlastung, Abenteuer. Die Frage ist: Wann wird aus Spiel Bindung? Wann wird aus Bindung Abhängigkeit? Wann wird aus Abhängigkeit Selbstverlust?

Wie behalten wir in virtuellen Welten die Verbindung zum Leib, zur Seele und zur Wirklichkeit?

Verbot und Kontrolle allein wird das Problem nicht lösen: Wo Eltern, Schulen und Gemeinschaften keine überzeugende Wirklichkeit mehr anbieten, übernehmen Bildschirme die Erziehung. Nicht durch Werte, sondern durch Reize. Nicht durch Beziehung, sondern durch Bindung an Geräte. Nicht durch Orientierung, sondern durch endlose Auswahl.

Eltern, Lehrer und Begleiter müssen den Jugendlichen auf einer anderen Ebene begegnen. Sie müssen wissen, welche Spiele und Plattformen junge Menschen nutzen, welche Dynamiken dort herrschen, welche Mutproben, Rollenbilder, Gruppenhierarchien oder dunklen Narrative dort wirken. Und Jugendliche brauchen Räume, in denen sie über digitale Erfahrungen sprechen können, ohne sofort beschämt oder belehrt zu werden.

Die Frage aller Fragen lautet jedoch: Wie machen wir die Wirklichkeit wieder so bewohnbar, bedeutsam und beziehungsreich, daß junge Menschen nicht massenhaft aus ihr fliehen wollen?

Autor:
Michael Hoppe

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@SICHERERSCHE-APOTHEKE.DE
WWW.SICHERERSCHE-APOTHEKE.DE

SICHERER'SCHE
APOTHEKE



Lautsänger

on Tour mit

Goethe, Schiller & Friends

Deutsche Klassiker,
wie Sie sie noch nie gehört haben

Was passiert, wenn Goethe rockt, Schiller swingt und große Literatur plötzlich klingt? Genau das erleben Sie bei unseren digitalen Lautsänger-Konzerten. Über die kleinen Lautsänger-Lautsprecher werden humorvolle, klangstarke Konzertszenarien hörbar gemacht – keine Liveband auf der Bühne, sondern digitale Konzerte mit Witz, Energie und überraschender Präsenz.

Die Lautsänger Lautsprecher sind klein, aber akustisch außergewöhnlich. Trotz ihrer überschaubaren Größe schaffen sie einen lebendigen, raumfüllenden Klang. Die Symbiose aus Implosions- (Klangso) und Explosions-Technologie (Schalldruck) macht's möglich.



DICHTUNG
DIGITAL

KLASSIKER
NEU ERLEBEN

WORT
TRIFFT
KLANG

Lautsänger- Rockkonzerte

Lautsänger-Rockkonzerte
finden am 24.6., 15.7., 12.8.
und 18.9. in unserem
NATURSCHECK-Seminarraum
statt – jeweils von
19.00 bis 21.00 Uhr.
(30.- inkl. Snack & Getränke)

Digitale
Konzerte über
Lautsänger-
Lautsprecher



Wer also Lust und Interesse hat oder einmal ein kleines Lautsänger-Rockkonzert „Goethe, Schiller & Friends“ in seinen Räumlichkeiten aufführen möchte, einfach bei uns melden.

Kontakt & Information

Verlag für Natur & Mensch Tel. 07945-943969
Michael Hoppe mh@naturescheck.de
Musikalische Kostproben: www.naturescheck.de



KLEIN, ABER
KLANGSTARK

Überraschend großer
Klang aus minimaler
Größe.



KLANGSO &
SCHALLDRUCK

Implosions- und
Explosions-Technologie
für maximale Präsenz.



DIGITAL.
NICHT LIVE.

Humorvolle, digitale
Konzerte mit Witz, Energie
und Charakter.

Große Literatur. Große Klänge. Große Freude.

Lautsänger – weil Worte rocken dürfen!

Das Schwert als Spiegel – Gespräch mit dem „Schwäbischen Samurai“ Ulrich Horender



Lieber Ulrich, als ich mir kürzlich deine Webseite angeschaut habe, mußte ich unweigerlich an einen meiner Lieblingsfilme denken: „The Last Samurai“. Wobei das Schwert auch in der europäischen Kultur eine lange Tradition hat. Der Ritter als Idealbild des Mannes, das Schwert als „das Wort“ und der Speer als „der Gedanke“ sind archetypische Bilder. Wie bist du zur Schwertarbeit gekommen, und was bedeutet das Schwert für dich?

Ulrich Horender: Das Bild vom „Last Samurai“ oder dem edlen Ritter ist natürlich sehr präsent und kraftvoll, aber mein persönlicher Weg zum Schwert begann weniger heldenhaft – er war eher eine tiefe Notwendigkeit. Ich kam an einen Punkt in meinem Leben, an dem die alte Rüstung einfach nicht mehr paßte: Ich steckte mitten im Burnout. Ich hatte den Kontakt zu mir selbst und meiner inneren Mitte verloren.

In dieser Zeit der totalen Erschöpfung suchte ich nach etwas, das mich nicht nur im Kopf erreicht, sondern mich ganzheitlich fordert. Das Schwert war das einzige Werkzeug, das mich radikal aus dem Grübeln zurück in den Moment geführt hat. Es gab kein Gestern und kein Morgen mehr, wenn die Klinge sich bewegte – es gab nur noch das Hier und Jetzt und die Frage: Stehe ich stabil?

Heute bedeutet das Schwert für mich weit mehr als ein Symbol für Kampf oder Tradition. Es ist für mich ein unbestechlicher Spiegel meiner inneren Verfassung. Wenn mein Geist unruhig ist, zeigt mir das Schwert das sofort. Wenn ich versuche, etwas zu erzwingen, verliere ich die Leichtigkeit des Schnitts.

Für mich ist das Schwert ein Instrument der absoluten Ehrlichkeit. Es hilft mir und meinen Schülern, den Weg zu-

rück ins Hara zu finden – in diese energetische Mitte, in der wir nicht mehr reagieren, sondern aus einer tiefen inneren Ruhe heraus agieren. Es ist für mich ein Werkzeug der Aufrichtung: Wer das Schwert führt, muß aufrecht stehen – innerlich wie äußerlich. Es geht nicht darum, einen Gegner zu besiegen, sondern die eigenen Schatten zu klären und die eigene Souveränität zurückzugewinnen.

Das Schwert ist für mich, wie ich es gerne nenne, absolut absichtslos. Es zeigt uns einfach nur, wer wir in diesem Moment wirklich sind.

Du praktizierst „Initiatische Schwertarbeit“. Was kann man sich darunter vorstellen? Und für wen eignet sich diese Methode?

Ulrich Horender: „Initiatisch“ bedeutet eigentlich nichts anderes als „einen Anfang machen“ oder „in ein Geheimnis eintreten“. In der Schwertarbeit nach Karlfried Graf Dürckheim geht es nicht um sportlichen Erfolg oder darum, jemanden zu besiegen. Es geht um den Weg zu dir selbst.

Stell dir vor, das Schwert ist ein unbestechlicher Lehrmeister. In dem Moment, in dem du es in die Hand nimmst, zeigt es dir gnadenlos ehrlich, wie es dir gerade geht. Wenn dein Kopf voller Sorgen ist, wird der Schnitt unklar. Wenn du versuchst, etwas zu erzwingen, verlierst du die Balance. Das Schwert spiegelt deine innere Haltung im Außen wider. Wir nutzen die Bewegung, um wieder einen Zugang zu unserem Hara, unserer Kraftquelle im Unterbauch, zu finden. Es ist ein Übungsweg, um die eigene Mitte nicht nur zu suchen, sondern sie leibhaftig zu spüren.

Für wen das geeignet ist? Ehrlich gesagt: für jeden. Lange dachte man, das sei nur etwas für Manager oder Menschen

in Führungspositionen. Aber das stimmt nicht. Es ist für alle, die im Getriebe des Alltags das Gefühl verloren haben, selbst am Steuer zu sitzen.

Es kommen Menschen zu mir, die an einem Wendepunkt stehen – sei es beruflich oder privat. Es kommen Menschen, die unter hohem Druck stehen und lernen wollen, wieder durchzuatmen, ohne ihre Stabilität zu verlieren. Du mußt kein Sportler sein und keine Vorkenntnisse haben. Du brauchst nur die Bereitschaft, dir selbst zu begegnen.

Wer lernen möchte, ein klares „Nein“ im Außen zu setzen, das auf einem tiefen „Ja“ zu sich selbst basiert, ist hier genau richtig. Es ist ein Weg für alle, die ihre eigene Aufrichtung und Souveränität (wieder-)entdecken wollen.

Naturvölker und frühere Kulturen hatten bestimmte Rituale, um zum Beispiel die Transformation des Jugendlichen in den Erwachsenen zu vollziehen. Heute fehlen diese Rituale, wodurch viele Menschen in ihrer Entwicklung quasi steckenbleiben. Man spricht sogar von einer fortschreitenden Infantilisierung der Gesellschaft. Ohne Wurzeln keine Flügel! Und ohne Rituale kein Reifungsprozeß? Wie nimmst du diese Entwicklung wahr? Und kann deine Arbeit hier hilfreich sein?

Ulrich Horender: Ich beobachte das auch sehr deutlich. Früher gab es klare Schwellenübergänge – man wurde „geprüft“ und trat dann als Erwachsener mit neuer Verantwortung in die Gemeinschaft. Heute fehlt dieser bewußte Schnitt oft. Wir bleiben oft in einem Zustand des „Funktionierens“ hängen, reagieren auf Erwartungen im Außen und suchen dort nach Sicherheit, anstatt sie in uns selbst zu finden. Diese Wurzellosigkeit macht uns angreifbar für Streß und Burnout, weil wir nie gelernt haben, wirklich unseren eigenen Standpunkt einzunehmen.

Ohne Ritual fehlt uns die Erfahrung einer Grenze. Und genau hier setzt meine Arbeit an. Der Seminarraum ist für mich ein geschützter Raum für solche modernen Rituale. Wenn du das erste Mal ein Schwert in der Hand hältst und dich zu deiner vollen Größe aufrichtest, ist das ein zutiefst initiatischer



Moment. Es ist kein Spiel mehr. Es ist eine Begegnung mit dir selbst, die Reife fordert.

In der Schwertarbeit üben wir diesen Reifungsprozeß ganz körperlich: Das Schwert zwingt dich, aus dem diffusen Grübeln des Kopfes hinunter in dein Hara zu sinken. Das ist der Moment der Erdung – deine Wurzeln. Wer im Hara ruht, braucht keine Bestätigung mehr von außen. Er steht in seiner eigenen Kraft.

Wahre Reife bedeutet für mich, die Verantwortung für den eigenen Raum zu übernehmen. Der „Schnitt“ mit dem Schwert ist das Symbol für die Fähigkeit, Altes loszulassen und sich mutig dem Neuen zuzuwenden. Wenn du lernst, eine klare Grenze zu setzen und gleichzeitig weich im Herzen zu bleiben, dann wachsen dir die „Flügel“, von denen die Frage spricht. Die Arbeit am Schwert hilft dabei, diesen inneren Erwachsenen zu wecken, der nicht mehr fragt: „Darf ich hier sein?“, sondern der einfach präsent ist. Es ist ein Weg aus der Abhängigkeit in die Souveränität.

Begriffe wie „Schwert der Klarheit“ oder „Das Schwert als Spiegel“ sind sicher erklärungsbedürftig. Du hast ein Buch geschrieben, das in die Welt der Schwertkunst einführt. Worum geht es in deinem Buch, und wer sollte es unbedingt lesen?

Ulrich Horender: Eigentlich ist es ganz einfach: Das Schwert lügt nicht. Wenn ich sage, das Schwert ist ein Spiegel, dann meine ich, daß die Klinge jede kleine Unsicherheit, jedes Zögern und jede Anspannung sofort sichtbar macht. Du kannst dich im Gespräch verstellen, aber nicht in der Bewegung mit dem Schwert. Es zeigt dir unmittelbar, ob du wirklich in deiner Mitte – in deinem Hara – ruhst oder ob du dich im Außen verlierst.

In meinem Buch „Das Schwert der Klarheit“ geht es genau um diesen Prozeß der Bewußtwerdung. Es ist kein technisches Handbuch über Kampfsport, sondern ein Übungsweg für das Leben. Ich beschreibe darin, wie wir die Philosophie des Schwertes nutzen können, um im Alltag wieder präsenter, entschiedener und vor allem gelassener zu werden. Dabei war es mir wichtig, nicht nur graue Theorie zu wälzen. Ich erzähle auch ganz offen von meinem eigenen Weg, von meinem Burnout und wie die Schwertarbeit mir geholfen hat, meine eigene Aufrichtung wiederzufinden.

Wer es lesen sollte? Dieses Buch habe ich für alle Menschen geschrieben, die heute das Gefühl haben, im Getriebe der Erwartungen unterzugehen. Es ist für jeden, der lernen möchte, mutig „Nein“ zu sagen, wenn es nötig ist, und aus vollem Herzen „Ja“ zu sich selbst zu stehen. Es braucht keine Führungsposition oder einen Titel, um sich auf diesen Weg zu machen. Kurzum: Es ist ein „Impuls für deinen Alltag“, für alle Suchenden, die ihre eigene Souveränität und die Kraft eines klaren Schnitts entdecken wollen.

Weitere Informationen:

Ulrich Horender
Initiatische Schwertarbeit
In der Wanne 9, 74626 Bretzfeld
Mobil: 01520 8025993
ulrich@schwertweg.de
www.initiatische-schwertarbeit.de

Shaolin Spirit – Asiatische Kampfkünste als Orientierungshilfe für den modernen Menschen

Es gibt Zeiten, in denen der Mensch mehr braucht als Wissen. Er braucht Haltung. Orientierung. Disziplin. Innere Sammlung. Einen Weg, der nicht nur erklärt, sondern formt.



Die asiatischen Kampfkünste – allen voran die Tradition des Shaolin – vermitteln genau das, was dem modernen westlichen Menschen oft verloren gegangen ist: die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Sie lehren Achtsamkeit nicht als Theorie, sondern als gelebte Praxis. Sie zeigen, daß wahres Selbstbewußtsein nicht aus Lautstärke entsteht, sondern aus innerer Ordnung. Und sie erinnern daran, daß Meisterschaft nicht bedeutet, andere zu besiegen, sondern sich selbst zu begegnen.

Der Shaolin Spirit ist keine weltfremde Zirkusattraktion, bei der Mönche Ziegelsteine zertrümmern. Er ist ein gewachsenes Lebensmodell, verwurzelt im Chan-Buddhismus und in der Erfahrung, daß körperliches Training, Meditation, Atem, Disziplin und geistige Reifung zusammengehören. Kampfkunst ist hier nicht Gewalt, sondern Schulung. Nicht Angriff, sondern Ausrichtung. Nicht Show, sondern Weg.

Gerade in einer Zeit, die von Beschleunigung, Ablenkung und äußerem Erfolgsdruck geprägt ist, kann dieser Weg erstaunlich modern sein. Denn viele Menschen – besonders auch junge Menschen – suchen nach etwas, das ihnen Halt gibt, ohne sie einzuengen. Nach einer Spiritualität, die nicht abhebt, sondern den Boden unter den Füßen stärkt. Nach einer Form der Persönlichkeitsentwicklung, die nicht nur im Kopf stattfindet, sondern im Körper, im Atem, in der Haltung und im täglichen Handeln.

Shaolin lehrt: Der Mensch ist nicht getrennt. Körper, Seele und Geist gehören zusammen. Wer den Körper schult, begegnet auch seinem Willen. Wer den Atem beobachtet, begegnet seiner Unruhe. Wer sich in Disziplin übt, erkennt seine Ausweichbewegungen. Wer kämpft, ohne von Aggression beherrscht zu werden, lernt Selbstbeherrschung. Wer still wird, entdeckt, daß wahre Kraft nicht aus Härte entsteht, sondern aus Klarheit.

Darin liegt die eigentliche Bedeutung der asiatischen Kampfkünste: Sie machen den Menschen nicht nur stärker, sondern wacher. Sie lehren Respekt vor Weisheit und Lebenserfahrung, bewußte Atmung, Körperbewußtsein, innere und äußere Haltung, Achtsamkeit, Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung und eine bodenständige, praxisbezogene Spiritualität.

“
Wahre Meisterschaft bedeutet nicht, andere zu besiegen, sondern sich selbst zu begegnen.
 ”

Auch die buddhistischen Grundlagen, die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad, sprechen nicht von weltferner Theorie. Sie fragen nach dem Wesen des Leidens, nach seinen Ursachen, nach der Möglichkeit innerer Befreiung und nach einem Weg, der zu mehr Klarheit, Mitgefühl und Frieden führt. Es geht um rechte Einsicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung – Begriffe, die älter sind als unsere moderne Welt und doch mitten in sie hineinsprechen.

Vielleicht ist genau das die Kraft des Shaolin Spirit: Er verbindet das Alte mit dem Gegenwärtigen. Er zeigt, daß echte Entwicklung nicht im Sammeln von Informationen besteht, sondern in Verwandlung. Nicht darin, immer mehr zu wissen, sondern bewußter zu leben.

Während uns die moderne Welt oft nach außen zieht – zu Erfolg, Besitz, Geschwindigkeit und Vergleich – erinnern uns Shaolin und Buddhismus daran, daß wahre Erfüllung im Inneren beginnt: in der Stille des Geistes, in der Tiefe des Herzens und in der Reinheit der eigenen Ausrichtung.

Denn vielleicht beginnt jeder wahre Weg nicht mit der Frage, wie wir die Welt besiegen – sondern mit der Bereitschaft, uns selbst wahrhaftig zu erkennen.

Autor:
 Michael Hoppe



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 Lebensweisheiten mit körperlichen Übungen aus dem Kung Fu, Dem 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.

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 in Freien statt. Und es lohnt sich, mehrmals teilzunehmen, denn bekanntlich macht erst Übung den Meister.

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



AKTUELLE TERMINE 2026

14.6., 11.7., 8.8. und 12.9.2026
jeweils 10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr



KOSTEN

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

INFORMATION UND ANMELDUNGEN

NATURSCHECK-Magazin

✉ mh@naturscheck.de

☎ Tel.: 07945 - 943969



Wie Strahlung von Handys, WLAN und 5G das „Betriebssystem“ der Zellen beeinflussen

Moderne elektromagnetische Felder (EMFs) von Handys, WLAN und 5G sind nicht nur „Hintergrundrauschen“. Sie greifen direkt in die zelluläre Informationsverarbeitung ein und lösen eine doppelte Bedrohung aus: Sie stören die „Lesesignale“ der Zellen und zwingen gleichzeitig fehlerhafte „Schreibbefehle“ auf. Das Ergebnis ist oxidativer Streß, mitochondriale Dysfunktion und langfristige Gewebeschäden.



Diese Mechanismen werden als „Bioelectric Dissonance“ bezeichnet und in zahlreichen wissenschaftlichen Studien beschrieben, die genau diese Effekte nachweisen. Zellen funktionieren wie probabilistische Recheneinheiten. Sie „lesen“ ihre Umwelt über ultra-schwache Photonenemissionen und bioelektrische Gradienten aus den Mitochondrien. Die DNA dient als atomares neuronales Netzwerk.

„Schreiben“ erfolgt durch gezielte Calcium-Fluten (Ca^{2+}), die Reparatur, Teilung oder Seneszenz auslösen. Moderne gepulste EMFs – vor allem die niederfrequenten Hüllkurven von Mobilfunk – wirken hier wie ein Störsender in einer ruhigen Bibliothek. Sie erhöhen das entropische Rauschen und hacken gleichzeitig die Voltage-Gated Calcium Channels (VGCCs).

Studien belegen den Zusammenhang klar

Eine Übersichtsarbeit von 2016 (Dasdag et al.) wertete Dutzende In-vitro- und In-vivo-Studien aus und kam zum Schluß: Mobilfunk- und WLAN-Strahlung verursacht nachweislich oxidativen Streß. Georgiou et al. (2021) zeigten, daß EMFs über NADPH-Oxidase und VGCCs gezielt ROS erzeugen und mit oxidativem Streß assoziierte Erkrankungen fördern.

Besonders betroffen sind Spermien und Gehirnzellen. Santini et al. (2018) dokumentierten bei EMF-Exposition

während der Spermatogenese erhöhte ROS-Produktion, reduzierte Antioxidanz-Aktivität und mitochondriale Schäden.

Panagopoulos (2021) faßt zusammen: Menschengemachte EMFs führen über VGCC-Dysfunktion, oxidativen Streß und DNA-Schäden zu den bekannten biologischen Effekten. Auch Wi-Fi-spezifische Studien bestätigen das Bild: Erhöhte ROS, mitochondriale Permeabilitätsstörungen und Zellschäden schon nach wenigen Stunden Exposition (Biomedicine 2023).

Warum das im Mainstream ignoriert wird

Trotz dieser Evidenz – und trotz der Tatsache, daß verschiedene Regulierungsgremien Mobilfunkstrahlung bereits 2011 als „möglicherweise krebserregend“ einstufen – bleibt die offizielle Linie bei „nur thermischen Effekten“. Die Industrie und viele Regulierungsbehörden verweisen auf die „fehlenden Beweise“ für nicht-thermische Wirkungen. Dabei zeigen die Studien genau das Gegenteil: Die Effekte treten bei Intensitäten weit unter den Grenzwerten auf.

Wir erleben hier denselben Mechanismus wie bei anderen Themen, bei denen wirtschaftliche Interessen über wissenschaftliche Fakten gestellt werden. Die Zellen unserer Kinder und Enkel werden täglich mit künstlichen Frequenzen bombardiert, die es in der Evolution nie gab.

Das Resultat: Steigender oxidativer Streß, mitochondriale Erschöpfung, neurologische Probleme und potenziell frühe neurodegenerative Erkrankungen.

Fazit

Die doppelte Bedrohung durch oxidativen Stress ist real. EMFs hacken nicht nur das Zell-Betriebssystem – sie zwingen die Zellen in einen permanenten Alarmzustand. Wer die Studien liest (Pall, Panagopoulos, Dasdag u. a.), kann nicht mehr ignorieren: Wir brauchen dringend eine Neubewertung der Grenzwerte, echte Schutzmaßnahmen und unabhängige Forschung statt industriefinanzierter Gutachten.

Bis dahin gilt: Abstand halten, kabelgebundene Verbindungen bevorzugen, Schlafzimmer strahlungsarm halten. Unsere Zellen haben kein Update für 5G und Co. bekommen – und sie leiden bereits darunter.

Autor:

Dr. Peter F. Mayer
Blog für Science & Politik

SANOMAG® – Die natürliche Kraft des Magnetismus

Der SANOMAG® schützt bei Elektrosmog, Wasseradern, geologischen Störzonen und mehr. Als zertifiziertes Medizinprodukt, hilft der SANOMAG® hervorragend bei der Therapie von unterschiedlichen Beschwerden.



Magnetismus ist das ordnende Prinzip in der Natur. Ist etwas im Energiemangel oder blockiert, kann der Magnetismus es lösen und beheben. Herrscht irgendwo Energieüberschuß, kann er abfließen. Gerät der Körper aus der Balance, kann er sich über den Magnetismus wieder ausgleichen und in Ordnung bringen.

Die Magnettherapie, eine etablierte Heilmethode mit antiken Wurzeln, wird weltweit bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt. Schon Hippokrates und Paracelsus empfahlen Magnete zur Linderung von Leiden wie Epilepsie und Entzündungen. Besonders in der Sportmedizin hilft die Magnettherapie bei Verletzungen und steigert die Leistungsfähigkeit.

Das Einzigartige am SANOMAG®: das Therapiegerät wirkt auf drei Ebenen:

1. Körperlicher Magnetismus
2. Seelischer Magnetismus
3. Geistiger Magnetismus

Der SANOMAG® erzeugt in seiner Wirkung ein natürliches, erdähnliches Magnetfeld in einem Durchmesser von bis zu 20 m. Seine Permanentmagnete gleichen die o. g. Störungen aus und stellen den Zugang zum ursprünglichen Erdmagnetfeld wieder her!

So kann der SANOMAG® stationär für den Wohn-, Schlaf- oder Arbeitsbereich genutzt werden oder als mobiles (Selbst) Therapiegerät direkt am Körper. Er steigert das Wohlbefinden von Menschen, Tieren und Pflanzen.

Anwendungsgebiete: Bei Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Streß-Symptomen, sowie bei Unwohlsein jedweder Art, die oft dann entstehen, wenn die Energiebahnen im Körper blockiert sind – hier kann der SANOMAG® die gestauten Energien wieder in Fluß bringen.

Unser Tipp: Trinken Sie belebtes Wasser vor dem Therapiebeginn, das hilft die Behandlungsstarre schnell zu überwinden und garantiert den optimalen Behandlungserfolg.

Angebot für NATURSCHECK Leser:

Der SANOMAG® kostet **1.752 Euro inkl. MwSt.**

Bis zum **30.9.2026** erhalten Sie beim Kauf eines SANOMAG® einen **GRANDER-Energiestab** (UVP 124 Euro) **kostenfrei dazu.**

Information und Bestellung:
Verlag für Natur & Mensch
Tel: 07945-943969
mh@naturescheck.de



sanomag® GRANDER Die Kraft des Naturmagnetismus

Schutz vor künstlichen Strahlen, mehr Vitalität und Lebensfreude

Unterstützt Ihr Wohlbefinden im Alltag – für mehr Ausgeglichenheit, Energie und innere Balance.

Schutz im Alltag Hilft, die Auswirkungen künstlicher Strahlen zu reduzieren.

Mehr Vitalität Unterstützt Ihre Energie und Ihr körperliches Wohlbefinden.

Lebensfreude Für mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Lebensqualität.

Aktuell mit 10 % Rabatt

GRANDER® – SANOMAG UVP 1.752 €

Bis zum 30.9.2026 erhalten Sie beim Kauf eines SANOMAG® einen GRANDER®-Energiestab (UVP 124 €) **kostenfrei dazu.**

Wasser belebt. Leben befreit.

Natürlich Bewährt Ganzheitlich

Mehr Informationen: www.grander.com

Zeigen Sie Ihr Angebot dort, wo Menschen nach Sinnvollem suchen.

Der NATURSCHECK-Marktplatz ist der vertrauensvolle Treffpunkt für Angebote, Dienstleistungen und Projekte rund um Bewußtsein, Gesundheit, Natur und persönliches Wachstum.

Hier finden Menschen, was Ihnen wirklich guttut – und Sie finden die richtigen Menschen für das, was Sie mir Herz tun.

Gemeinsam
etwas bewegen
und Zukunft
gestalten!



IHRE 7 VORTEILE



- 1 Gezielte Sichtbarkeit**
Erreichen Sie Menschen, die bewusst nach Angeboten mit Sinn und Tiefe suchen.



- 2 Passende Zielgruppe**
Menschen, die offen für Veränderung sind und gezielt nach Angeboten wie Ihren suchen.



- 3 Vertrauen & Glaubwürdigkeit**
Profitieren Sie vom positiven Image und der Werteausrichtung von NATURSCHECK.



- 4 Einfache Präsentation**
Ihr Angebot ist übersichtlich, professionell und ansprechend dargestellt.



- 5 Flexible Optionen**
Wählen Sie das Paket, das zu Ihren Zielen und Ihrem Budget paßt.



- 6 Starke Gemeinschaft**
Werden Sie Teil eines wachsenden Netzwerks für eine bewußte und nachhaltige Zukunft.



- 7 Nachhaltige Wirkung**
Ihr Beitrag inspiriert – und schafft echten Mehrwert für viele Menschen.

UNSERE PAKETE



BASIS Ihr Einstieg in den Marktplatz

- ✓ Eintrag mit Profil & Kontaktdaten
- ✓ 1 Anzeige
- ✓ Laufzeit 3 Monate

199 € einmalig



KOMFORT Mehr Sichtbarkeit für Ihr Angebot

- ✓ Eintrag mit Profil & Kontaktdaten
- ✓ 2 Anzeigen
- ✓ Laufzeit 3 Monate

349 € einmalig



PREMIUM Maximale Präsenz für Ihre Wirkung

- ✓ Eintrag mit Profil & Kontaktdaten
- ✓ 3 Anzeigen
- ✓ Laufzeit 3 Monate

449 € einmalig



*Jetzt eintragen und Teil des
NATURSCHECK-Netzwerks werden!*

Zeigen Sie, was Sie bewegen – wir bringen Sie mit den richtigen Menschen zusammen.

Zum Marktplatz



naturescheck.de/marktplatz



Galvanische Feinstromtherapie

— Eine wirksame Methode der Selbstbehandlung —

Die Galvanotherapie ist die Durchströmung des Körpers mit galvanischem Strom in körpereiglicher Stärke. Richtig eingesetzt, ist diese Therapie absolut nebenwirkungsfrei. Sie kann die Selbstregulation unterstützen, die Zellaktivität anregen und den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.



Sanfte
Impulse –
starke
Wirkung

“
Selbstbehandlung bei Polyneuropathie
Nachdem ich mich schulmedizinisch umfassend habe untersuchen lassen, übernahm ich schließlich Eigenverantwortung. Neben Ernährungsumstellung, Vitaminpräparaten und Bewegung setzte ich 2–3 Mal pro Woche die galvanische Feinstromtherapie ein. Bereits nach wenigen Anwendungen ging die Wasseransammlung in den Beinen zurück. Nach einigen Monaten war auch die Geb-Unsicherheit fast völlig verschwunden.
”



Zur Reaktivierung geschädigter Zellen



Zur regelmäßigen Ausleitung unvermeidlicher Umweltgifte



Auch für den Praxistest zu Hause geeignet

— Zwei bewährte Geräte —

Detox Ion-Cleanser Galvano Komplettsset

Im ALU-Servicekoffer, Hydrogalvanotherapie-Gerät LZ-K603, mit Spulen, Wanne, Salz und Schonern.

Artikelnummer 98999-set.
299,00 EUR
zzgl. Versandkosten.



SDL-Feinstromgerät

Handgefertigtes Feinstromgerät mit Erlenholzgehäuse und Handelektroden.

Flexibel einsetzbar, batteriebetrieben und ohne Wanne nutzbar.

684,00 EUR
zzgl. Versandkosten.



5 % Rabatt mit dem Gutscheincode 'Naturescheck' bei Chi-Enterprise. Wenn Sie ein SDL-Gerät direkt bei uns bestellen, erhalten Sie ebenfalls 5 % Rabatt.



Weitere Informationen und Bestellung:

Verlag für Natur & Mensch
Michael Hoppe

☎ Tel: 07945-943969
✉ E-Mail: mh@naturescheck.de
🌐 www.chi-enterprise.de

🌿 Natürlich. Ganzheitlich. Für Ihre Gesundheit. 🌿





Die bunte Teemischung aus
Griechischem Bergtee, Calendula und Apfelminze



Kleiner Durstlöscher



Jetzt
Neu!

NATURSCHECK Leser erhalten

10 % Rabatt

auf alle Kasimir & Lieselotte Produkte,
wenn Sie beim Bestellcode
"Naturescheck" eingeben

www.kasimirlieselotte.de



NATURSCHECK

Für ein Leben in natürlicher Balance – im Einklang mit der Schöpfung

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. Viele Menschen erleben dabei eine wohltuende Entspannung.

Ihre Vorteile auf einen Blick



Rhythmische
Lockerung von
Wirbelsäule und
Becken



Kann Entspannung
und Wohlbefinden
fördern



Einfach zu Hause
anwendbar



Ideal morgens
und abends
je 15 Minuten

Empfohlenes Gerät:

Chi-Vitalizer classic

369,- €

inkl. MwSt. und Versandkosten



Bei Bestellung bei Chi-Enterprise
mit Gutscheincode

**Naturescheck:
5 % Rabatt**



Bestelladresse:
www.chi-enterprise.de



Weitere Informationen und Bestellung:
Michael Hoppe • Tel. 07945-943969 • E-Mail: mh@naturescheck.de



NATURSCHECK

Unser NATURSCHECK-Produkt des Jahres

Goldkosmetik

Die goldene Pflegeserie von chi-enterprise

**Naturrein.
Edel.
Rundum golden.**

Ganz besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die Goldkosmetik von chi-enterprise und die Goldene Herzcreme.

Alle Produkte der goldenen Serie sind naturrein, pH-Hautneutral, PEG-frei und frei von Farb- und Konservierungsstoffen, synthetischen Duftstoffen, Erdölprodukten und tierischen Rohstoffen.

Hergestellt in einer kleinen Manufaktur im Allgäu nach eigenen Rezepten.



Mit Blattgoldflocken

Rosenquarz & Bachblüten-Essenzen

Goldene Herzcreme

Pflegekomplex aus frischen Buchentrieben, wertvollen pflanzlichen Ölen und Vitaminen. Edle Blattgoldflocken, Rosenquarz und Bachblüten-Essenzen verleihen der Creme ihren besonderen Charakter.

Gold steht seit jeher für Schönheit, Wert und besondere Ausstrahlung.



Infos & Bestellungen:
www.chi-enterprise.de

Mit dem Gutschein-Code
NATURSCHECK
erhalten Sie 5 % Rabatt.



NATURREIN & HAUTFREUNDLICH



pH-HAUTNEUTRAL
PEG-FREI



OHNE FARB- & KONSERVIERUNGSSTOFFE



MIT LIEBE AUS DEM ALLGÄU

NATURSCHECK
Verlag für Natur & Mensch

Exklusiv für NATURSCHECK-Leser

Lautsänger Challenge Sport

Klang für Leistung, Fokus und Regeneration

Die patentierte Lautsänger-Technologie eröffnet eine neue Dimension des Klangs. Ideal zur Leistungssteigerung, schnelleren Regeneration und tiefen Entspannung – ob im Gym, Trainingslager oder beim Wettkampf.



Deine Vorteile

- ✓ Unmittelbar einsetzender Flow
- ✓ Unterstützt den Fokus
- ✓ Schnellere Regeneration in Ruhephasen
- ✓ Stressreduktion und entspanntes Einschlafen
- ✓ Unterstützung beim Workout, Training und Sport



High Quality Bluetooth



Noise Cancelling



Transparenzmodus



Smartphone-Integration für Android & iOS



10 % Rabatt für NATURSCHECK-Leser bis 30.9.2026



Weitere Informationen und Bestellung:
Michael Hoppe
Verlag für Natur & Mensch



Tel. 07945-943969



E-Mail: mh@naturscheck.de



Bezugsquelle:
www.lautsaenger.com

VitaZapper® mit Bioresonanz



VitaZapper® Classic Starter Set

Ihr Einstieg in die Welt der Bioresonanz – für mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität.



Bioresonanz
Unterstützt die natürliche Regulation und das energetische Gleichgewicht.



Natürlich
Schonend, sanft und ohne bekannte Nebenwirkungen.



Vielseitig
Für die ganze Familie und zahlreiche Anwendungsbereiche.



Mobil
Kompakt, leicht und ideal für zu Hause und unterwegs.

SONDERPREIS
549,00 €
statt UVP 564,60 €

VitaZapper® Classic Starter Set
549,00 €
statt UVP 564,60 €

+ 5 % für unsere Kunden

Im Set enthalten:

- ✔ VitaZapper® Classic Gerät
- ✔ 2 Elektroden
- ✔ 2 Batterien
- ✔ Bioresonanzkarten-Set
- ✔ Tragekoffer
- ✔ Bedienungsanleitung
- ✔ Anwendungsbuch



Für Ihr natürliches Wohlbefinden.

ℹ Mehr Information & Beratung
☎ 07945-943969
✉ mh@naturescheck.de



Besuchen Sie uns auch online:
www.naturescheck.de

GRANDER® WASSER

GRANDER® ENERGIESTAB

NATÜRLICH. HARMONISCH. BELEBEND.

Zum Beleben von Wasser und anderen Getränken – UVP 124 €

Aktuell mit 10 % Rabatt

GRANDER® TRINKNAPF MIT BELEBUNGSKERN

nur **96 €**

GRANDER-WASSER FÜR IHRE HAUSTIERE!

Leitungswasser einfüllen – belebtes Wasser erhalten! Ihre Tiere werden es Ihnen danken.

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 Herbstausgabe:

7.9.2026

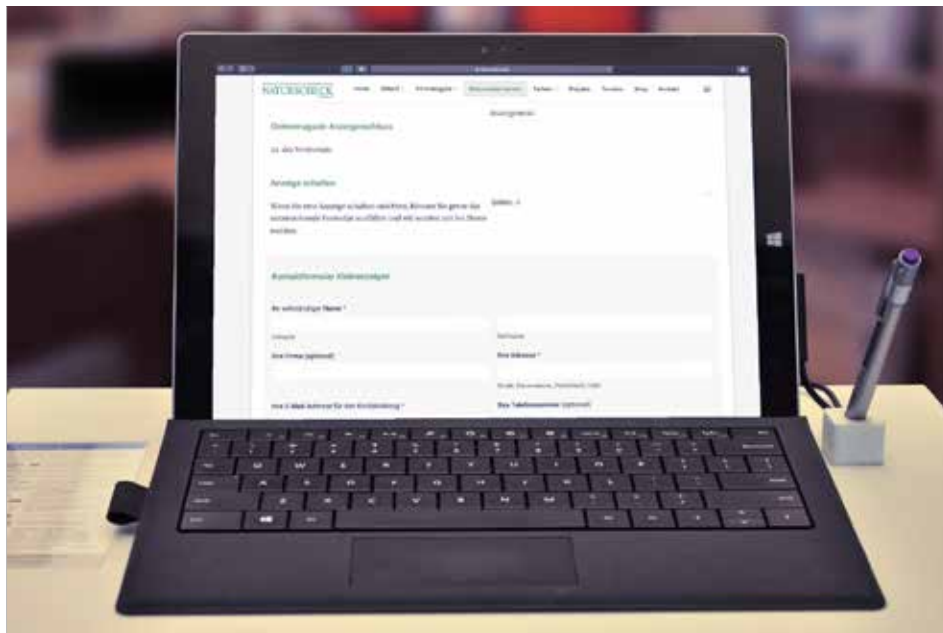
Anzeigenschluß:

25.8.2026

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

Fragen und Beratung:

Tel. 07945-943969 oder
mh@naturscheck.de



GESUNDHEIT & WELLNESS

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

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

GESUNDHEIT & WELLNESS

**Möchten Sie Wildkräuter
und Heilpflanzen** mit allen
Sinnen in der Natur kennen
und anwenden lernen?
Dazu biete ich verschiedene
Kurse an. Fragen sie nach den
aktuellen Terminen.

Renate Maia Pfrombeck,
Heilpraktikerin
Tel. 07903-9438132
www.naturheilpraxis-alchemilla.de
www.hkg-riegenhof.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

VERKAUF

**Verkaufe Haemo- und
Blutlaser von Fa. Heltschl (AT),**
nur zu Privatzwecken
gebraucht. Preis VHS.
Ab 16 Uhr unter 0173 2921007
bitte AB.
Rufe gerne zurück.

MEDIEN & PROJEKTE

*„Wer nichts weiß,
muß alles glauben.“*
(Marie von Ebner-Eschenbach)

Lesen, was dran ist.
stattZEITUNG.net

Journalismus mit Rückgrat
für den Bodenseekreis und
darüber hinaus.
www.stattZEITUNG.net

Wer hat Interesse, in einer
alten Mühle bei Dinkelsbühl
eine Lebensgemeinschaft
zu gründen?
www.zaubermuehle.de

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

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

Yoga Kurse Workshops

Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Yoga-Lehrer-Ausbildung

DEVI authentic YOGA

Eva Maria Kerkmann

emk@emkerkmann.com

www.authentic-yoga.de

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

NAOWA Seminare -

Deine Auszeit mit echtem Wachstumspotential:

Naturkosmetik selbst herstellen, endlich naturrein, ökologisch & ethisch vertretbar 13.-14.6.

Aerial Yoga (im Tuch): schwerelos entspannen (einzeln buchbar) 9.6./16.6./23.6./21.7./28.7./3.8./9.8.

Energiearbeit –

Jahresgruppe: Aura, Chakren, Heilarbeit 22.7.,29.7. & 9.9.

Kräuterspaß für Kids 30.7.

Paarseminar: achtsame Hinwendung leben, sich neu begegnen, zusammen entspannen lernen 31.7.-2.8.

Selbsteilabende online: Beziehungen befrieden 4.8./20.10. energetischer Selbstschutz

Sommer, Sonne,

Selbstliebe Camp: Yoga & Mindset neu programmieren 6.-9.8.

Essbare Wildkräuter

Gartenführung mit Verkostung 3.9.

Detox Yoga: Stoffwechsel, emotional Detox & Gesundheit auf allen Ebenen – auch für Beginner 4.-6.9.

Yoga wöchentlich:

Energetic Yoga Di 17.30/ Mi 9.00/Mi 18.30/Do 20.00 Schnuppern kostenlos

Naturkosmetik &**Duftmanufaktur Shop:**

geöffnet jeden Do 10.00-13.00/14.00-18.00 Uhr (außer Schulferien)

Behandlungen:

Energetic Clearing, Hypnosetherapie, Coaching, Massagen: individuelle Aroma, Schwangerschaft, Fußreflexzonen, Sport, energetische Hausräucherung

Frühbucherrabatt**Andalusien-Yoga-Retreat**

27 – zauberhaft, in der (Luxus-) Yurte, Meer, Sonne, Freude, Loslassen um in Fülle zu leben

www.Naowa.de - Wirtgasse 14 74538 Rosengarten-Tullau

 **NATURSCHECK**
Verlag für Natur & Mensch

Kooperationspartner gesucht

Für Lautsänger-Klangräume & neue Portfolio-Partner

Für die Verbreitung der Lautsänger-Technologie suchen wir engagierte Kooperationspartner, die eigene Lautsänger-Klangräume eröffnen oder den Lautsänger in ihr bestehendes Angebot integrieren möchten.



Ideal für:

-  Therapeuten & Heilpraktiker
-  Seminarhäuser & Wellnesszentren
-  Hotels, Yoga- & Gesundheitsanbieter
-  Trainer, Coaches & Studios



Ein besonderes Klangkonzept für **Tiefenentspannung, Regeneration** und **fokussierte Präsenz.**



Interesse?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.



Verlag für Natur & Mensch
Michael Hoppe

E-Mail: mh@naturcheck.de
Telefon: 07945 / 94 39 69

NATÜRLICH.



KLANGVOLL.

INSPIRIEREND.

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

DIENSTLEISTUNGEN

Reeh-Projekte – In Zusammenarbeit mit Garant Immobilien
Häuser aus Massivholzwand Schlüsselfertige
Massivhäuser Fertighäuser, Modul-Häuser
Wochenendhäuser, Bauplätze Bauberatung
und Baubegleitung im Einfamilienhausbau
Projektentwicklung
Aufteilung von großen Grundstücken
Erschließung von Bau-Arealen
Postfach 157, 71715 Beilstein
Tel. 07141-9745825
Mobil: 0152-53762419
E-Mail: reeh-projekte@gmx.de

Kellenbenz Lüftungsbau GmbH
Lebensmittel Luft
Immer gute Luft
Grundlage unseres Lebens
Käppelesäcker 11, 74235 Erlenbach
Tel.: 07132/9633-10
www.kellenbenz-lueftungsbau.de

Herzlich, authentisch, regional, innovativ
– einfach: wunderbar schwäbisch!
Hotel-Restaurant „Schwanen“
Familie Wetzels
Bei der Martinskirche 10
72555 Metzingen
Tel: 07123-946-0
info@schwanen-metzingen.de
www.schwanen-metzingen.de

GESUNDHEIT & WELLNESS

Grün-Klima- Baubiologie UG Geschäftsführer:
Markus Kurz, Baubiologe IBN
Neutrale Beratungsstelle Schimmel- und
Schadstoffanalyse, Schlafplatzuntersuchung
Lüftungskonzepte
Lüftungsanlagen-Check ...
denn Gesundheit fängt Zuhause an
74229 Oedheim
Tel.: 07136-911210
www.gruen-klima-baubiologie.de

Vitakeim vegane Naturkost
Nichts wird die Chance des Überlebens auf der
Erde so steigern, wie der Schritt zur 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 Kennenlern-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 Lastschriftzugang 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 Herbstausgabe 2026



Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

Als Tochter einer Südkoreanerin und eines Schwaben kam Simone Hauswald früh zum Biathlon und fand darin ihre Leidenschaft. Sie war Juniorenweltmeisterin, gewann bei Olympia zwei Bronzemedailien und wurde in ihrem allerletzten Rennen Weltmeisterin – ausgerechnet in Südkorea, dem Heimatland ihrer Mutter. Heute gibt Simone Hauswald ihre positive Lebenseinstellung als Mentaltrainerin weiter

Werbepartner dieser Ausgabe

3E Alternatives Krebsprogramm, Ayurvedazentrum Kirchberg, Barbara Simonsohn, Biohof Föll, Bio Obsthof Gräble, Bio Bäckerei Weber, Casa Medica, Chi-Enterprise Goldkosmetik, Christine Moritz, Einklang Heilbronn, Ganzheitliche Zahnmedizin, Garant Immobilien, Gartentage Schloss Langenburg, Gärtnerei Umbach, Kenter Kalkladen, Klarmodul, Krimmers Backstub', Kuhn Architekten, Martin Lang Immobilien, Monja Haasler, Nelles Institut, PHÖNYX – Marken & Design, Praxis Dr. Eyok, Reber Brunnenbau, Sicherersche Apotheke, Stein & Duft, Susanne Mietzner, 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
Jahresaboppreis: 30,- Euro
(4 Ausgaben frei Haus)

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



Bildnachweise
Andrea Schilling: 24
Andreas Scholz: 30, 31, 32
Hanin Abdellaziz: 53, 55, 57
Ignaz Netzer: 26
iStockphoto: 10, 37, 66, 72
Julia Neigel: 6
KI-generiert: 16, 20, 21, 22, 42, 43,
44, 45, 46, 47, 50, 51, 52, 56, 57, 58,
59, 60, 62, 74, 76, 78, 84, 86, 87,
94, 99
Matthias Kohl: 70, 71
Pixabay: 28
Renate Maia Pfrombeck: 38
Sandra Biella-Kuttler: 69
Schloss Langenburg: 33
Tanja Koch: 39
Ulrich Horender: 82, 83
Viola Schalski: 34
Wilfried Nelles: 19

NATURSCHECK – Veranstaltungstermine 2026



Juni 2026

13.06. Tag der offenen Tür

Villa Fuchs HN mit Infostand.
Lautsängertest und Vortrag

14.06. Selbstheilungstag

„Kung Fu und asiatische Selbstheilungstechniken“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

20.06. Artemis-Festival in Heilbronn – Info Stand

Sa. 13.00 – 20.00 Uhr
So. 11.00 – 17.00 Uhr

24.06. Lautsänger-Konzert

Goethe, Schiller & Friends – Deutsche Klassiker,
wie Sie sie (vielleicht) noch nie gehört haben
19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

26.06. Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

27.06. Intensivkurs:

Achtsames Kommunizieren
„Wie Worte wirksam werden und
Botschaften ankommen“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 180 € inkl. Verpflegung

28.06. Seminar:

Die Macht der Sprache
„Am Anfang war das Wort...
und mit ihm die Zahlengesetze“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

Juli 2026

11.07. Bewußtseinstag

„Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten
über dich selbst“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

12.07. Selbstheilungstag

„Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

15.07. Lautsänger-Konzert

Goethe, Schiller & Friends – Deutsche Klassiker,
wie Sie sie (vielleicht) noch nie gehört haben
19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

19.07. Einführung in die Iris- und Antlitzdiagnostik

mit Anja Lamprecht, HP
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

25.07. Intensivkurs: Achtsames Kommunizieren

„Wie Worte wirksam werden
und Botschaften ankommen“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

26.07. Seminar: Die Macht der Sprache

„Am Anfang war das Wort...
und mit ihm die Zahlengesetze“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

31.07. Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

August 2026

08.08. Bewußtseinstag

„Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten
über dich selbst“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

09.08. Selbstheilungstag

„Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

12.08. Lautsänger-Konzert

Goethe, Schiller & Friends – Deutsche Klassiker,
wie Sie sie (vielleicht) noch nie gehört haben
19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

16.08. Einführung in die Iris- und Antlitzdiagnostik

mit Anja Lamprecht, HP
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

28.08. Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

29.08. Intensivkurs: Achtsames Kommunizieren

„Wie Worte wirksam werden
und Botschaften ankommen“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

30.08. Seminar: Die Macht der Sprache

„Am Anfang war das Wort...
und mit ihm die Zahlengesetze“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

September 2026

12.09. Bewußtseinstag

„Shaolin Spirit – Die fünf edlen Wahrheiten
über dich selbst“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

13.09. Selbstheilungstag

„Heilung beginnt mit einem neuen Selbstbild“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

18.09. Lautsänger-Konzert

Goethe, Schiller & Friends – Deutsche Klassiker,
wie Sie sie (vielleicht) noch nie gehört haben
19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

25.09. Klangerlebnisreise mit Matthias Kohl

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 30 € inkl. Getränke

26.09. Intensivkurs:

Achtsames Kommunizieren
„Wie Worte wirksam werden und
Botschaften ankommen“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

27.09. Seminar:

Die Macht der Sprache
„Am Anfang war das Wort...
und mit ihm die Zahlengesetze“
10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 150 € inkl. Verpflegung

Weitere Informationen

Seminarort:

71543 Wüstenrot

Weitere Infos & Termine:

naturescheck.de/termine

Anmeldung:

Verlag für NATUR & MENSCH
Michael Hoppe
Tel: 07945-943969
mh@naturescheck.de



ONLINEKURS • FÜLLE-SCHULE

Befreie den Schwaben in dir

Vom Mangeldenken zur inneren Fülle

Ein Onlinekurs für Menschen, die viel leisten, sich oft begrenzen und sich nach mehr Freiheit, Lebensfreude und innerer Weite sehnen.



Was dich im Kurs erwartet

- 4 klar aufgebaute Module
- 16 Videoimpulse
- Arbeitsblätter und Reflexionsfragen
- eine Naturübung und eine Meditation
- ein Manifest für deine neue Ausrichtung


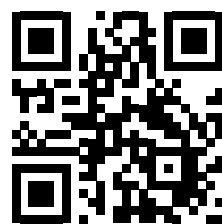
Der Kurs unterstützt dich dabei, alte Mangelsätze zu erkennen, inneren Druck loszulassen und dir selbst mit mehr Vertrauen, Klarheit und Freundlichkeit zu begegnen.

Mehr Selbstannahme.
Mehr Lebensfreude.
Mehr innere Fülle.



Jetzt mehr erfahren

Scanne den QR-Code und entdecke den Onlinekurs auf der Fülle-Schule-Webseite.



Michael Hoppe
Fülle-Schule

✉ info@fuelle-schule.de
🌐 www.fuelle-schule.de

