SALVE

SALVE

ALLGÄU • BODENSEE

Dein Gesundheitsgruß

WINTER 14/15
ISSN 2197-442X
PREIS 2,95 €

GEWINNSPIEL

3 Anwendungen auf dem Magnetfeld

Gewaltfreie Kommunikation

Seite 10

Sport
Gesundheit
Büchertipps
Pflanzenprofil
Veranstaltungskalender

NEU

Krill-Öl

Das Gesundheits-Elixier für Herz, Hirn und Augen

Prinzipiell kann Krill-Öl überall dort eingesetzt werden, wo andere Omega- 3-Fischöle auch verwendet werden: für Herz*, Gehirn und die Sehkraft. Allerdings ist Krill-Öl oft besser wirksam und erreicht einen stärkeren Effekt bei gleicher Dosierung. In Krill-Öl sind die Omega-3-Fettsaüren nämlich nicht an Triglyceride (wie bei Fisch-Öl), sondern an Phospholipide gebunden. Phospholipide sind wasserlöslich und werden deshalb direkt in die Membranen Ihrer Zellen integriert.**

* 250 mg EPA+DHA täglich trägt zu einer normalen Funktionsweise des Herzens bei.
** 250 mg DHA täglich trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei.

Das Superba Krill-Öl hat als einzige marine Omega-3-Produkt das MSC Siegel für umweltfreundliche und nachhaltige Fischerei erhalten:

greenleaves vitamins · MSC · SUPERBA KRILL OIL

Bestellen Sie jetzt: 0800-1825875 oder www.greenleaves-shop.com

Liebe Leser!

Es ist wieder viel passiert in den letzten drei Monaten. Unser Miteinander hat sich verändert. Der berühmte Wasserforscher Masaru Emoto ist verstorben. Dank ihm konnten wir große Schritte in der Naturforschung vorwärts gehen und erkennen, wie unser Geist auf die Materie einwirkt. Er möge in Frieden Ruhen und seine Arbeit weiter wirken.

Erfreulich und interessant war die Einladung von Katharina Beyersdorff zu „Medizin im Schloss". Der Netzwerkgedanke, um gemeinsam der Komplementärmedizin Gehör zu verschaffen, nimmt weiterhin Form an. So stoßen die Welten von „Pharma" und „Naturheilkunde" zwar weiterhin an einander, der Reifeprozess wird letztendlich aber für alle ein Gewinn sein. Wie ein gesundes Miteinander geschaffen werden kann und Kommunikation harmonisch und damit konstruktiv ablaufen kann, zeigt die GfK in unserem Leitartikel.

Unsere Lebensart sorgt für Spannungsausgleich und spirituelles „Upliftment". Wer sich getraut den eigenen Ängsten entgegen zu treten und mal über seinen sprichwörtlichen Schatten springt, findet sich zuletzt wohlbehütet und geistig, wie körperlich gesundet in neuer Harmonie wieder.

Für unsere Gesundheit stehen uns kräftige Mittel zur Verfügung, diese zu verbessern und zu erhalten. Es ist mir eine große Freude, mit so vielen Therapeuten und Professoren in Kontakt zu treten, um dabei ständig dazu zu lernen. Viele gute Artikel warten auf die nächsten Ausgaben. So auch die Einladung zum Krebspräventionsseminar der Orthoknowledge Foundation mit Prof. Dr. Burke. Ich freue mich jetzt schon Ihnen in der Frühlingsausgabe von diesen fantastischen Möglichkeiten zu berichten, die die Natur für uns bereithält.

So sehr wir uns auch in positiver Weise fortentwickeln, die Schattenseiten der modernen Lebensführung sind offensichtlich. An blanken Theorien wollen wir uns nicht lange aufhalten. Erschreckend ist es, was sich für ein Bild ergibt, wenn Einzelteile zusammengefügt werden, oder Insiderinformationen Bücher füllen. Selbst von offizieller Seite her schämt man sich nicht mehr zu präsentieren, was vor wenigen Jahren noch als Verschwörungstheorie und Unmöglich abgetan wurde. Wir bringen Alternativen und Leben diese. Insofern ist auch unsere Kritik angebracht - dient sie schließlich der Stressminimierung und somit der Gesundheit!

Dein Gesundheitsgruß

Hans Christian Hinne
Heilpraktiker für Homöopathie,
Vorsitzender des NHV Bodensee e.V.,
Redaktion, Layout & Gestaltung

IN DIESER AUSGABE

UNSER MITEINANDER

Wirkung ohne Wirkstoff? Wirkstoff ohne Wirkung?
„Medizin im Schloss“ fordert Perspektivenerweiterung –
für ein Weiterdenken in der Heilkunde. 6

Kommentar zur Frankfurter Buchmesse (08.-12.10.2014) 7
Michael Asenstorfer

Nachruf - Professor Emoto ist am 17.10.2014 verstorben 7
Nadeen Althoff

Umweltinstitut vertritt TTIP-Kritiker im Bundestag 8

Montagsdemos 8

Naturheilverein Bodensee e.V. 9

Gewaltfreie Kommunikation – Gestaltung des Miteinander 10
Maike Breitfeld

UNSERE LEBENSART

Heilberufe in Deutschland 13
Markus Bader

Fit und gesund: *Die stärkende Nierenübung –*
zur Gewinnung neuer Kraft und Lebensenergie 14

Ausstieg mit Erfolg 16
Rolf Müller

In Kooperation mit

Vereinszeitschrift des **Naturheilverein BODENSEE e.V.**

Jetzt SALVE bestellen!

Bitte senden Sie mir den Gesundheitsgruß regelmäßig (vier mal pro Jahr) an meine Adresse.
Ich trage die anfallenden Kosten (11,40 € / Jahr; inkl. Porto), die Sie mir direkt vom Konto abbuchen dürfen.

Meine Adresse:

Name

Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Abweichende Rechnungsanschrift:

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Bankverbindung

IBAN BIC

Bank

Konto BLZ
(Die Mandatsreferenz wird in der Form „NameVorname“ angelegt.)

Ich freue mich eine Quelle der Gesundheit gefunden zu haben und bestätige mit meiner Unterschrift mein Abo.

Datum Unterschrift
Bitte ausreichend frankiert einsenden an:
SALVE Verlag, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang

UNSERE GESUNDHEIT

Fachbeitrag Sujok Akupressur – Samentherapie 19
Angelika Buch, Heilpraktikerin

Therapieblockaden überwinden 20
Eleonore Höger

Magnetfeldtherapie 21

Pflanzenprofil: Echtes Barbarakraut (Barbarea vulgaris) 22
Angelika Hinne

Interview mit Werner Kühni 24

Krampfadern mit Kochsalz sanft entfernen 26
Sylvia Schulz, Heilpraktikerin

Jeder muss seinen eigenen Rhythmus finden 28

HealingCode 30
Harry Lipke, Lebensberater

UNSERE KRITIK

Elektrosmog – Auswirkungen auf die Biosysteme von Menschen und Tieren. 34
Jürgen Schwickert, Ehrenpräsident des Fachverbandes Elektro- und Informationstechnik Baden Württemberg

Die dunkle und die helle Seite: Überfluss 37
Eleonore Höger

Geo-Engineering - Chemtrails & Co 38
Werner Altnickel, Beate Schneeberger

UNSER SERVICE

Buchrezension: Die mündliche Amtsarztprüfung. 500 Fragen und ausführlich kommentierte Antworten 13
Winterleckereien 15
Buchrezension: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith 24
Buchrezension: Sie kennen dich! Sie haben dich! Sie steuern dich! Die wahre Macht der Datensammler 32
Horoskop mal anders 40
Kleinanzeigen 42
Gewinnspiel 42
Gewinner 42
Impressum 43
Vorschau 43
Kosmischer Witz 43

Wirkung ohne Wirkstoff? Wirkstoff ohne Wirkung? „Medizin im Schloss“ fordert Perspektivenerweiterung – für ein Weiterdenken in der Heilkunde.

Rund 70 Heilpraktiker, Allgemeinärzte und Apotheker haben bei „Medizin im Schloss“ in Kißlegg am 26.09.2014 Wissenschaftliches und Wissenswertes aus Forschung, Politik und Wirtschaft zum Thema Komplementärmedizin erfahren.

Mit zwei Fachvorträgen der Professoren Hartmut Schröder und Stefan Schmidt – beide lehren unter anderem an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) – sowie einer mit der Grünen-Gesundheitsexpertin Biggi Bender und dem SDK-Vorstandsmitglied Joachim Schulz besetzten Podiumsdiskussion näherten sich die Referenten und Diskutanten der Frage, wie komplementäre Heilmethoden nicht nur bei Patienten und in der Bevölkerung, sondern auch in der Politik und bei den Kassen punkten können. Schon in der Begrüßung der Gastgeberin Katharina Beyersdorff, Geschäftsführerin des Komplexmittel-Herstellers PEKANA, wurde die Richtung vorgegeben.

„Wie kann es sein, dass in Veröffentlichungen immer wieder beschrieben wird, Homöopathie wirke nicht, auf der anderen Seite werden wir u.a. im Bereich der Herstellung aber mit derselben Schärfe wie Hersteller konventioneller Arzneimittel kontrolliert?“
Katharina Beyersdorff

Die Antwort auf diese Frage blieb zwar bis zuletzt unbeantwortet. In der Podiumsdiskussion erläuterten aber sowohl Politikerin Bender wie auch PKV-Vertreter Schulz, wie ein Ausweg aus dieser unbefriedigenden Situation aussehen könnte. „Sie müssen sich zusammenschließen und sich Gehör verschaffen“, so Biggi Bender. Politiker seien der Homöopathie gegenüber nicht grundsätzlich negativ eingestellt. „Aber Sie müssen Lobbyarbeit betreiben, Forschungsergebnisse präsentieren und sich zu Wort melden.“ Ins gleiche Horn stieß PKV-Vertreter Schulz. Zumindest für seine Krankenkasse könne er sagen, „dass wir ja nicht grundsätzlich gegen Homöopathie sind. Aber Sie müssen uns Daten und Fakten an die Hand geben, mit denen wir gegenüber unseren Mitgliedern glaubhaft machen können, dass das Geld, das auf diese Weise ausgegeben wird, gut investiert ist – in die Gesundheit unserer Mitglieder.“ Er signalisierte sogar die Bereitschaft, dass Kassen und Forschung hier zusammenarbeiten könnten, „um belastbare Fakten präsentieren zu können“.

Dass es durchaus Studien über die Wirksamkeit homöopathischer Arzneimittel gibt, wurde im Vortrag von Professor Schmidt deutlich. In einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung zeigte er darüber hinaus auf, wie Perspektiven in der Forschung erweitert werden können. Die Forschungsmethoden im Gesundheitsbereich sind laut Schmidt rein naturwissenschaftlich angelegt und andere Modelle der Forschung werden nicht finanziert, „hier brauchen wir eine Perspektivenerweiterung hin zur Kulturwissenschaft, die Wirksamkeit nicht auf spezifische Effekte begrenzt sondern von dem gesamten Kontext ausgeht und auch subjektive Effekte mit einschließt“.

Insofern, auch das wurde an dem Nachmittag in Kißlegg deutlich, beißt sich die Katze in den Schwanz: Solange die Forschungsmethoden rein naturwissenschaftlich angelegt sind, sind konventionelle gegenüber komplementären Methoden im Vorteil. Professor Schröder ging in seinem kulturwissenschaftlichen Vortrag noch einen Schritt weiter, indem er die Anwesenden daran erinnerte, dass Mediziner, kaum Raum haben, diese Forschungsrichtung einzuschlagen. „Wie viele staatlich geförderte universitäre Planstellen gibt es in Deutschland für Komplementärmedizin?“, fragte Schröder. Die Antwort: „Meines Wissens nach keinen einzigen.“ Im konventionellen Gesundheitsverständnis herrscht häufig noch das Bild des Menschen als Maschine, „an der man Teile austauschen und erneuern kann“. In der Notfallmedizin oder auch bei schwerwiegenden Erkrankungen, die nur operativ oder konventionell behandelt werden können, sei dieser Gedanke auch nicht falsch. „Aber was ist mit chronischen Erkrankungen? Mit Schmerzen? Und mit Krankheiten, die psychosomatisch sind? Da hilft dieses Bild nicht weiter.“

Deshalb spielte Katharina Beyersdorff den Ball auch wieder zurück an die Politik. In ihrem Resümee des Tages rief sie alle im Markt Beteiligten auf, über die erkennbaren Widersprüchlichkeiten in einen aktiven Dialog zu treten. Mit dem Ziel einer auch politisch wirklich gewünschten und geförderten Perspektivenerweiterung für eine Weiterdenken in der Heilkunde. PEKANA wird deshalb gemäß dem Slogan „Gesundheit weiterdenken“ zur Förderung des Dialogs die Veranstaltung „Medizin im Schloss – Forum für integrative Medizin“ auch im Herbst 2015 weiterführen.

Podium mit Biggi Bender und Volker Schulz

Kommentar zur Frankfurter Buchmesse (08.-12.10.2014)

Michael Asenstorfer

Ich bin am Freitag, den 10.10.2014 mit dem Auto nach Frankfurt gefahren, um mir den Gemeinschaftsstand anzusehen, auf dem auch mein Buch „Eine Reise weit zu mir“ präsentiert wurde. Ich lebe seit Jahren nach „Göttlicher Führung“ und bekomme Botschaften von meinem Höheren Selbst, auf die ich höre. Bei meiner Ankunft wurde ich zu einem wunderschönen Park geführt, der Rebstockpark hieß (Jesus sprach zu seinen Jüngern: „Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben!“). Ich stellte meinen Kleinbus hier ab und ging zu Fuß 45 Minuten zum Messegelände.

Als ich durch die riesigen Messehallen lief, kam ich mir vor wie auf einem Flughafen. Über 7000 Aussteller und tausende von Besuchern aus der ganzen Welt trafen sich hier. Und die meisten davon erschienen mir sehr hektisch und geschäftig durch die Hallen zu jagen – nach was auch immer! Ich beobachtete nur und nahm wahr, was hier an diesem Ort um mich herum geschah und ließ es erst einmal auf mich wirken. Ich traf Autoren, die sich förmlich „prostituierten“, um ihr Buch zu verkaufen, bei dem letztendlich unter dem Strich so gut wie nichts übrigbleibt – Erfolg um jeden Preis! Ein Autor gab in einem Interview vor vielen Menschen zu, dass sein Buch eigentlich vollkommen unwichtig sei, sondern vielmehr die Geschichte, mit der es verpackt wird, sprich das Marketing. Laut seiner Marketingstrategen ist sein richtiger Name völlig langweilig und uninteressant, und daher wurde er einfach „verenglischt“! Das was er da schreibe, sei völliger Blödsinn. Ich beobachtete ihn, wenn er nur dasaß und die anderen Autoren zu Wort kamen. Er hatte permanent an verschiedenen Stellen im Gesicht nervöse Zuckungen und konnte auch kaum ruhig sitzen. Er erschien mir völlig überdreht und außer sich zu sein. Und so ähnlich kamen mir die meisten hier vor. Nicht in sich ruhend und bei sich, sondern wie getrieben von einem Zwang oder Druck, irgend etwas erreichen zu müssen, was ihnen ihr EGO vorgaukelt, erreichen zu müssen, um Bestätigung und Anerkennung im äußeren materiellen Leben zu bekommen, um vermeintlich glücklich zu sein und sich gut zu fühlen.

Im krassen Gegensatz dazu ging ich abends nach der Messe in den Rebstockpark und mir eröffnete sich ein Vogelparadies mitten in dieser Großstadt mit riesigen kalten Betonbauten und ich fand 15 wunderschöne Vogelfedern verschiedener Vögel. Ein wahres Naturparadies! Ich ging in mich und bekam ganz klar die Botschaft, dass diese künstliche Welt und dieses knallharte Business nicht mein Weg ist. Ich bin sehr dankbar für diese wichtige Erfahrung, die mir wieder einmal klar aufzeigte, dass sich alles zum richtigen Zeitpunkt fügt.

Nachruf - Professor Emoto ist am 17.10.2014 verstorben

Nadeen Althoff

In der Wasserforschung war er derjenige, der uns in unserem Wissen und den geistigen Dimensionen im Wasser, den größten Sprung nach vorne hat machen lassen. Im Grunde hat er uns das Wesen der homöopathischen Speichereigenschaften im Wasser deutlich und uns das Gedächtnis der Erde bewußt gemacht. Er hat uns anhand von optischen Bildern gezeigt, dass unsere Gedanken, Worte und unser Handeln im Wasser Wirkung zeigen. Wir können bewußt segnen oder unbewußt verdammen.

Bilderquelle: Imst Tourismus

Der gesamte Luftraum ist mit Wasser in Form von Luftfeuchtigkeit getränkt. Wenn wir hier weiterdenken, können wir erahnen, was wir durch Gedanken, Wort und Tat - täglich - bewirken können. Wir können diese Erkenntnisse nutzen, um die Welt zu bereichern und zu verschönern. So denkend, habe ich Ihn kennengelernt. So können wir seine Lehre weiterleben lassen.

Anzeige

Umweltinstitut vertritt TTIP-Kritiker im Bundestag

Berlin, 13. Oktober 2014 – Der Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages hat über die von mehr als 68.000 Menschen gezeichnete Petition „Kein Transatlantisches Freihandelsabkommen (TTIP) zwischen EU und USA“ von Elisabeth Pertl beraten. Karl Bär, Referent für Handels- und Agrarpolitik am Umweltinstitut, stellte die Petition vor und beantwortete Fragen der Abgeordneten.

Im Januar 2014 hatte die 21-jährige Studentin Elisabeth Pertl den Bundestag in einer Petition aufgefordert, die Verhandlungen zwischen der EU und den USA über das transatlantische Handels- und Investitionsabkommen TTIP zu beenden. Innerhalb von sechs Wochen haben 68.332 Menschen diese Petition mitgezeichnet.

„TTIP ist ein Angriff auf die Demokratie“, erklärte Karl Bär in seiner Eingangsrede.

„Es wird hier über ein System verhandelt, das es internationalen Investoren erlaubt, Staaten vor privaten Schiedsgerichten zu verklagen, wenn sie ihre Gesetze zu deren Ungunsten verändern. In Zukunft könnte es teuer werden, wenn sich ein gewähltes Parlament gegen die Interessen eines Unternehmens und für den Schutz der Bevölkerung entscheidet.“

Das so genannte Investitionsschutzkapitel ist aber nicht das einzige Problem an dem geplanten Abkommen: Die Öffnung des europäischen Marktes für Agrar- und Chemieprodukte würde etwa im Zusammenspiel mit der angestrebten Harmonisierung oder gegenseitigen Anerkennung von Standards eine gefährliche Abwärtsspirale in Gang setzen, die durch erhöhten Wettbewerbsdruck europäische Verbraucherschutzregelungen aushebeln könnte.

Stellvertretend für Frau Pertl forderte Herr Bär die Mitglieder des Bundestages dazu auf, von ihren parlamentarischen Rechten Gebrauch zu machen: Der Deutsche Bundestag hat weitreichende Kompetenzen, die Bundesregierung in europäischen Fragen zu binden. Ein Bundestagsbeschluss könnte Kanzlerin Angela Merkel dazu verpflichten, sich in Brüssel für ein Ende der Verhandlungen einzusetzen. Ein solcher Schritt des Parlaments würde aufgrund der zentralen Position Deutschlands im Europäischen Rat mit großer Sicherheit zum Ende des Freihandelsabkommens führen.

„Die Menschenrechte und der Schutz unserer Lebensgrundlagen müssen dem Handel Grenzen setzen. Dafür und nicht für TTIP sollte die Bundesregierung sich in der Europäischen Union einsetzen. Es ist falsch, den Kritikern des Freihandelsabkommens vorzuwerfen, dass sie zu ängstlich in die Zukunft schauen. Die Leute haben keine Angst, sie haben eine Meinung. Das wird bisher von der Politik kaum respektiert. Sie haben hier eine Chance, das zu ändern!“, lautete das Schlusswort Bärs.

Inzwischen werden hunderttausende Menschen in ganz Europa gegen die Verhandlungen aktiv: Bereits über eine

halbe Million Menschen haben die selbstorganisierte Europäische Bürgerinitiative ‚Stop TTIP‘ unterschrieben. Am vergangenen Wochenende kam es europaweit zu Protesten, in über 1000 europäischen Städten gingen die Menschen gegen TTIP und das europäisch-kanadische Freihandelsabkommen CETA auf die Straße.

S

Montagsdemos

Sie sind wieder da. Diesmal weltweit. In mittlerweile über 120 Städten in Deutschland, Österreich, Schweiz, USA und Kanada. Mahnwachen für den Frieden.

„Wer in der Demokratie schläft, wacht in der Diktatur auf“, sagte bereits Johann-Wolfgang von Goethe. So liest man es auch auf dem Flyer zur Mahnwache in Memmingen, der dazu aufruft, sich friedlich zu beteiligen.

Die anzutreffenden Demonstranten tragen dabei kaum mehr Springerstiefel und bunte, schnittige Frisuren. Vielmehr besorgte und engagierte Bürger treffen sich, um Transparenz im Geldsystem, TTIP, TISA, Fracking und weiteren Machtspielen einzufordern.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Falschinformation durch die Massenmedien. Vielfach werden die Demos totgeschwiegen, oder aber negative Schlagzeilen verfasst. Genauso wird auch bei der Berichterstattung zu Kriegen, Epidemien und Wirtschaftspolitik verfahren. Diese Tatsachen zu durchleuchten und friedvolle, gemeinschaftliche Ideen voran zu bringen, sind die tragenden Elemente der Mahnwachen. „Wann - wenn nicht jetzt, Wo - wenn nicht hier, Wer - wenn nicht wir?“, John F. Kennedy.

S

Mahnwachen in der Region

jeden Montag ab 18 Uhr

Kempten	Hildegardplatz
Konstanz	Marktstätte
Memmingen	Marktplatz-Brunnen
Radolfzell	Marktplatz-Brunnen
Ravensburg	Marienplatz
Überlingen	Marktplatz Suso-Brunnen

UR-Wissen bewahren

Ein Projekt für die indigenen Menschen im Amazonasgebiet

Die Menschen des Dschungels leben mittlerweile zum größten Teil am Rande der „Zivilisation“. Im eigenen Land werden sie erniedrigt und ausgebeutet. Der hilflose Umgang mit der modernen Welt führt zu einem umfangreichen Verlust uralten Wissens.

Der Naturheilverein Bodensee e.V. unterstützt die Bitte der Shipibos eine Schule für Ur-Wissen zu errichten. Das Wissen um Heilen mit Pflanzen, Rituale, traditioneller Brauchtum und die Verbindung zur natürlichen Welt, soll für uns alle bewahrt werden.
Vieles haben wir ihnen genommen. Es ist an der Zeit es ihnen wieder zurück zu geben.

Das Projekt „Nibakebo“ (Kinder des Waldes), handelt im Bestreben, indigene Völker in ihrem Wertgefühl zu bestärken und lebensraumangepasste Schulen für Ur-Wissen zu errichten. „Nibakebo“ ist auf Spendengelder angewiesen die von Herzen kommen.

Spendenkonto NHV Bodensee e.V.:
DE64 6505 0110 0101 1003 80
Verwendungszweck: Ur-Wissen

Die Gelder gehen zu 100% in das Projekt „Nibakebo“.

„Als Übermittlerin vertrete ich die Interessen der indigenen Völker in Form hoher ethischer Werte und persönlichem Einsatz vor Ort! Auch ihre Stimmen sollen gehört werden!“
Stephanie Bogen
nibakebo@nhv-bodensee.de

Stephanie Bogen ist am 24.10.2014 wieder in Südamerika gelandet, um sich „Nibakebo“ vor Ort anzunehmen. Es gilt in der Großstadt Lima einiges für die Reise zu den Shipibos zu organisieren. Neben dem Weiterflug nach Pucallpa, werden dringende Hilfsmittel zum Aufbau der Schule für Ur-Wissen benötigt, die in den Städten einfach günstiger zu bekommen sind. „Dabei ist es wichtig nicht beim Erstbesten einzukaufen. Da mir alles schon vertrauter ist, als beim ersten Mal, kenne ich inzwischen auch die Bemühungen der ansässigen Menschen einer Gringa (Bezeichnung für eine Frau mit weisser Haut) mehr abzuknüpfen als einem Einheimischen. Doch so schnell lasse ich mich nicht mehr übers Ohr hauen.“

Am 29.10. erreichte uns eine weitere Nachricht: „Werde nun losziehen und nach Säge, Hammer und Nägeln schauen. Das größte Problem wird sein, diese Sachen alleine in dieses Dorf zu bringen, ohne dass etwas abhanden kommt. Die Boote sind nicht immer so sicher. Mit großer Freude habe ich die Nachricht über die bisher eingegangenen Spenden empfangen und bin nun sehr gespannt, was ich in den kommenden Tagen in dem Dorf antreffen werde und umsetzen kann. Zuerst gilt es mit sehr viel Einfühlungsvermögen erneut in die Begegnung zu gehen. Habe gerade meine kleine Rede für die Dorfversammlung ins Spanische übersetzt und muss nun weiter. Dann bin ich für ca. einen Monat getrennt von Internet und Telefon.“

Wir wünschen Stephanie Bogen viel Erfolg die Schule für Ur-Wissen mit den Shipibos zu bauen, einen durchgehend gesegneten Weg und eine gesunde Rückkehr im Februar 2015. Für alle bislang eingegangenen Spenden bedanken wir uns im Namen der Projektleitung und natürlich der Familia Amazonica.

Unsere Leistungen
Ein Plus für Ihre Gesundheit

- Sie erhalten SALVE als Vereinszeitschrift
- Vorträge, Workshops, Ausbildungen und Seminare
- Gewinnen Sie kompetente Partner für Ihre Gesundheit
- Werden Sie Teil einer gemeinnützigen Organisation
- Bekleiden Sie ein Ehrenamt und wirken gemeinschaftlich an gesundheits- und sozialpolitischen Entwicklungen mit

Naturheilverein Bodensee e.V. www.nhv-bodensee.de

Gewaltfreie Kommunikation – Gestaltung des Miteinander

Maike Breitfeld

Gewaltfreie Kommunikation ist neben einem schlichten Vier-Schritte-Modell, das für sprachliche Struktur und Orientierung sorgt, auch eine Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber. Mit einfachen Mitteln gelingt es so Streit zu schlichten, bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Beim ersten Hören der Worte „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) stutzen die Menschen gern, überlegen kurz, um mir dann zu antworten: „So schlimm ist es nicht, ich schlage nicht.“

Was genau ist GFK?

GFK verringert die sprachliche Gewalt. Und davon gibt es doch mehr, als man wahr haben möchte. Es handelt sich um ein Kommunikationskonzept, das neben einem respektvollen Umgang von Menschen untereinander auch eine Hilfe zur Selbststeuerung und der Erhöhung der Selbstwirksamkeit in allen Lebenssituationen dienlich ist.

„Du könntest Dich etwas mehr um Dich kümmern. Du achtest überhaupt nicht auf Dich!“ mag nicht gerade zu einer guten Stimmung beitragen. Wahrscheinlich ruft diese Ausdrucksweise beim Gegenüber Widerstand hervor.

Wie wäre es mit: „Der Aschenbecher ist voll und es stehen drei Kaffeebecher auf Deinem Schreibtisch. Ich bin besorgt und auch etwas betroffen, weil mir gesunde Ernährung und auch Gesundheit am Herzen liegt. Bitte trink zusätzlich noch Wasser und rauch, wenn es notwendig ist, draußen. Einverstanden?“

Entwickelt wurde die GFK von dem amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg. Er hat festgestellt, wie Sprache zu Eskalation oder Deeskalation beitragen kann. Ein schlichtes, leicht verständliches Konzept, das Orientierung, Klarheit und Verständnis im sprachlichen Ausdruck fördert.

Wie funktioniert es denn nun mit GFK?

Worte werden transformiert, ähnlich einem Baum, der Co_2 aufnimmt, es im Blattinneren wandelt und Sauerstoff wieder an die Natur abgibt.

Hierfür verwendet man vier Schritte:

1. Bewertungen werden in Beobachtungen umgeformt.
2. Interpretationen werden in Gefühle übersetzt.
3. Strategien. Daraus werden Bedürfnisse gefiltert.
4. Forderungen. Daraus werden erfüllbare Bitten abgeleitet.

Schritt für Schritt gewaltfrei

Wir sehen, was eine Person tut, oder wie sich eine Situation entwickelt und finden dies: gut, schlecht, richtig, falsch, schön, hässlich… und bringen es zur Sprache. Dem anderen gegenüber möchten wir am liebsten ehrlich und aufrichtig sein, was oftmals nicht wirklich gelingt.

Ich würde es gern an einem Beispiel für Sie erläutern: Sie kommen heim und in der Küche ist gekocht und gegessen worden, jedoch nicht aufgeräumt. Kennen Sie das?

Der erste Schritt: Was sehe oder höre ich? Die Beobachtung

Im ersten Schritt gehen wir mit einer ganz konkreten Beobachtung auf den anderen zu, in der man beschreibt was gerade passiert oder was der andere tut.

Anstelle zu sagen: „Wie schaut denn die Küche schon wieder aus!“, sagen Sie was sie genau sehen. Schmutzige Töpfe stehen auf dem Herd, auf der Arbeitsfläche liegen Gewürze und Gemüseschalen und im Spülbecken sind genutzte Teller und Besteck.

Mit diesem ersten Schritt wird eine gemeinsame Realität geschaffen, über die keiner der Gesprächspartner eine andere Meinung hat. Wir beschreiben keine eigene Meinung über etwas. Es werden Fakten beschrieben. Ein „Nein, stimmt nicht!“ werden Sie nicht hören.

Der zweite Schritt: Wie geht´s mir damit? Das Gefühl

Häufig hören wir verbale Äußerungen, die sich anhören wie Gefühle – jedoch keine sind. Im Falle der unaufgeräumten Küche, könnte man denken: „Ich bin meinem Partner egal, er ignoriert mich…“. Dies ist Ausdruck von dem, was man denkt, das der andere ist oder tut.

Indem man seine Gefühle beschreibt, macht man es dem Gegenüber möglich nachzuempfinden, wie es mir gerade geht. Dafür ist es wichtig den Unterschied zwischen Fühlen und Denken zu kennen.

Als Pseudogefühl werden Gefühle bezeichnet, wie manipuliert, ausgenutzt, missachtet, ungeliebt...(es ist Ihre Interpretation darüber was der andere mit Ihnen tut). Sprechen Sie dies ihrem Gegenüber aus, folgt meist ein verbaler Gegenschlag oder ein „Nein tue ich doch gar nicht“, oder „Was du dir wieder einbildest“.

Sprechen Sie davon, was sie empfinden. Sie werden vielleicht Gefühle wie traurig, hilflos, erschöpft oder frustriert empfinden. Wie geht es Ihnen, wenn sie die Küche sehen?

Wenn Sie von Ihren Gefühlen sprechen, kann der andere dies zum einen bei Ihnen lassen und zum anderen auch in Gestik, Mimik und Körperhaltung wiedererkennen. Die Neurowissenschaften haben ja inzwischen viel über Spiegelneuronen herausgefunden, die uns die Fähigkeit verleihen mitzufühlen. Diese werden dabei angesprochen und aktiv.

Der dritte Schritt: Was brauche ich gerade? Das Bedürfnis

Was sind Bedürfnisse? Manchmal werden sie auch als Werte beschrieben. Hier darf der Unterschied zwischen einem Bedürfnis und einer Strategie nicht verwechselt werden.

Bedürfnisse sind abstrakte Begriffe, die frei sind von Ort und Zeit. Und alle Menschen haben Wertschätzung dafür. Hier einige Beispiele: Ordnung, Unterstützung, Achtsamkeit, Respekt, Gesundheit…

Strategien im Gegensatz dazu, sind die Wege, wie ein Bedürfnis erfüllt wird. Und im Miteinander haben wir häufig unterschiedliche Wege – und über diese Wege streiten wir – nicht über das dahinterstehende Bedürfnis.

„Ich habe das Bedürfnis, dass die Küche sauber ist.“ Was würde sich erfüllen, wenn dem so wäre: Ordnung, Unterstützung, Rücksichtnahme oder Leichtigkeit? Prüfen Sie für sich, was es bei Ihnen wäre.

Nicht fehlen darf letztlich der vierte Schritt. Die Bitte.

In diesem Schritt bittet man darum, was man gerne hätte. Dabei gilt es darauf zu achten, dass sie konkret, positiv formuliert und im Hier und Jetzt erfüllt werden kann. Klingt leicht, ist es jedoch häufig nicht. „Ich möchte nicht, dass die Küche so aussieht, wenn ich nach Hause komme!“ – Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass der andere weiß, wie ich gern hätte, dass die Küche aussieht…? Erfüllbare Bitte: „Ich möchte, dass jeder, die Dinge die er genutzt hat wieder dorthin zurückstellt, wo er sie entnommen hat und im Anschluss die Arbeitsfläche abwischt. Kannst Du mir jetzt zusagen, dass Du es nächstes Mal so machen wirst?“

Zusammengefasst:

„Ich komme nach Hause und sehe in der Küche wurde gekocht. Die genutzten Sachen stehen dort noch. Ich bin müde und erschöpft, mir ist Unterstützung und Achtsamkeit in Bezug auf meine Kraft ein Anliegen. Daher möchte ich Dich bitten, dass Du die Sachen die Du nutzt, beim nächsten Mal zurückstellst. Einverstanden?“

Zum Abschluss : Hinter den Worten - die Haltung

Menschen erfüllen sich mit ihrem Handeln Bedürfnisse. Es gibt einen guten Grund, sich so zu verhalten und auszudrücken, wie man es gerade tut. Legt man den Fokus auf das Bedürfnis, wird es möglich zu verstehen, was hinter diesem Ausdruck steckt. Damit lässt sich das Miteinander tiefer, verständnisvoller und klarer gestalten. Die Sprache ist ein Spiegel unseres Verhaltens und ein neues Verhalten braucht eine neue Sprache. Wir nutzen sie im Kontakt mit uns selbst und anderen und können sie jederzeit auf den Prüfstand stellen.

Streit in Gesprächen

beginnt oft dort, wo wir uns nicht mehr über die Realität unterhalten, sondern über die Meinung, die sich jeder zur Realität gebildet hat. Und Meinungen/ Bewertungen zu einer Sache können so different und vielfach sein, wie die Menschen, die daran beteiligt sind.

Anzeige

Anzeigen

NATURHEILPRAXIS SYLVIA SCHULZ

Sanfte Krampfaderentfernung
mit konzentrierter Kochsalzlösung

- ✓ sanft
- ✓ kein Allergierisiko
- ✓ keine Narkose
- ✓ keine Narbenbildung
- ✓ keine Stützstrümpfe
- ✓ kein Wickeln
- ✓ keine Nerven- bzw. Lymphgefäßverletzung
- ✓ sofort wieder fit

www.die-sanfte-krampfaderentfernung.de
Friedrich-Schiller-Str. 5, 88214 Ravensburg, Tel. 0751/95 866 750

Ingrid Mathilde Sachs
Grüner-Turm-Str. 16
88212 Ravensburg

Familien BANDE
Kraftort zum werden und wachsen

- Kreative ADS/ADHS Therapie
- Legasthenie/Dyskalkulie Training
- Allg. Lerntraining
- Psycholog. Familienberatung
- Baby- und Kindermassage

0751/958 60 507
sachs@familienbande.org
www.familienbande.org

HEILBERATER
der NEUE Gesundheitsberuf!

Die ideale Kombination aus Energiearbeit und Rechtssicherheit in einer Ausbildung!

INHALTSSCHWERPUNKTE:

- Ausgleich des Meridiansystems
- Harmonisierung der Chakras
- Energiearbeit an der Wirbelsäule
- Aktivierung des Lymphsystems
- Arbeit mit Klangschalen
- Säure-Basen-Haushalt & Entschlackung
- Berufsrecht und Existenzgründung

Tel.: 08382 - 989 59 55
www.heilberater.com
akademie
für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight®

Mit uns sprechen Sie Klartext

Konflikte lösen
in vier Schritten mit
Gewaltfreier Kommunikation

www.bo-komm.de
bokomm
Seminare | Coaching | Beratung

Heilberufe in Deutschland

Markus Bader

Die Menschen brauchen Sie!
Eine strenge Regelung der Heilberufe soll den Laien schützen und die Zuständigkeiten übersichtlich halten. Eine neue Ausbildungsrichtung zum Heilberater will den Menschen in seiner Ganzheit unterstützen, ohne den Anspruch die Heilkunde auszuüben.

Neben Arzt, Zahnarzt, Apotheker u.a. gibt es hierzulande den Berufsstand der Heilpraktiker. Aufgrund des Heilpraktikergesetzes (HPG) vom 12.02.1939 wird diese Tätigkeit geregelt. „Wer die Heilkunde, ohne als Arzt bestallt (heute Approbation; Anm. der Redaktion) zu sein, ausüben will, bedarf dazu der Erlaubnis."§1(1)HPG. Die damals abgeschaffte Kurierfreiheit regelt in den zugehörigen Paragraphen die Ausübung der Heilkunde für ausgebildete, überprüfte Heilpraktiker. Dieser hat die Erlaubnis dieser erwerbsmäßigen Tätigkeit freiberuflich, selbstständig nachzugehen. Wer nicht über diese Zulassung verfügt, dem drohen Geldbußen und Freiheitsstrafen.

Zu den Heilberufen kommen die medizinischen Assistenzberufe (Physiotherapeuten, Krankenschwester/-pfleger u.a.), die am kranken Menschen arbeiten, aber die Diagnose aus den Heilberufen erhalten. Hier muss z.B. Befunderhebung von Diagnose unterschieden werden.

Beratend kann natürlich immer zur Seite gestanden werden. Die Empfehlung zu einem gesundheitlichen Problem im nachbarschaftlichen Gespräch bspw. fällt somit nicht in den Rahmen der Ausübung der Heilkunde.

Als Heilberater für ganzheitliche Gesundheit ist man in der Lage, dem Mitmenschen mit aller Liebe, Wissen und erlernten Fähigkeiten zur Seite zu stehen, wenn dieser gesund bleiben möchte. Zum einen kann die Arbeit darin bestehen, dem Kunden wertvolle Ratschläge für die Erhaltung der Gesundheit zu geben, z.B. im Umgang mit Elektro-Smog, Schlafplatz, Säure-Basen-Haushalt, Wasser & Salz, Ernährung, etc. Auf der anderen Seite kann die Haupttätigkeit darin bestehen, den Energiekörper auszugleichen bzw. zu versorgen. Die Schwerpunkte hierbei sind Meridianausgleich, Arbeit an den Chakren, Einsatz von Klangschalen sowie Edelsteinen, Arbeit mit Photonen-Licht, Energiearbeit an der Wirbelsäule sowie Aktivierung des Lymphsystems.

Die Ausbildung beinhaltet z.B. das Kennenlernen der zwölf Hauptorgane der TCM-Organuhr. Die Zusammenhänge zwischen entsprechendem Organzustand und den zugehörigen Emotionen werden aufgezeigt und entsprechend wirkungsvolle Affirmationen erarbeitet. Das Zusammenspiel all dieser Punkte und deren zielführende Umsetzung wird LemBa-Methode genannt, welche Kerninhalt der Ausbildung ist. Ein weiterer wichtiger Faktor hierbei ist das Erlernen von energetischen Testverfahren wie Arbeit mit Rute und Pendel oder kinesiologische Tests. Die ebenso wichtigen Themen Existenzgründung, Marketing und Berufsrecht runden die Ausbildung ab.

BUCHREZENSION

Die mündliche Amtsarztprüfung 500 Fragen und ausführlich kommentierte Antworten

Dr. med. Ingo Scharphuis beginnt dieses Werk nach Vorwort und Danksagung mit allgemeinen Prüfungshinweisen. Diese sind in Tips für die Vorbereitung und für die Prüfung selbst gegliedert. Die 500 Prüfungsfragen sind in sinnvolle Kapitel zusammengestellt.

Beginnend mit der „Zytologie", folgt „Blut, Lymphe und Immunsystem" bis der komplette menschliche Körper im Schema Frage und ausführliche, erklärende Antwort durchgegangen ist. Auch Kapitel wie „Psyche" und natürlich „Infektionskrankheiten", „Gesetzeskunde" und „Differentialdiagnostik" sind enthalten. Hinzu kommen auch „Standardlaborwerte" und die „Erste Hilfe".

Dies ersetzt kein Lehrbuch, leitet aber den geschulten Heilpraktiker-Anwärter tief durch die wichtigen und wiederkehrenden Fragekonstellationen. Tabellen und Abbildungen ergänzen die prägnanten Ausführungen.

Die mündliche Amtsarztprüfung
Taschenbuch, 248 S.
Elsevier, Urban & Fischer Verlag; 5. Auflage
ISBN 978-3-437-55794-1

Anzeige

MITIGATE Naturheilpraxis

Akupressur zur Selbstanwendung

Leicht zu erlernende Akupressur-Technik zur Selbstanwendung.
Inhalt: Einführung in die Anatomie, Projektion des Körpers auf die Hand, 3 verschiedene Systeme der Projektion, viele praktische Übungen.
Ausführliches Skript zu jedem Kurs.

Grundkurs Thema: Bewegungsapparat
Aufbaukurs Thema: Innere Organe

KURS-TERMINE

13. Januar 2015, 9-12 Uhr – Bewegungsapparat
14. Januar 2015, 9-13 Uhr – Innere Organe

14. Januar 2015, 18-21 Uhr - Bewegungsapparat
15. Januar 2015, 18-21:30 Uhr – Innere Organe

07. Februar 2015, 10-18 Uhr beide Kurse

Preise
bei verbindlicher Buchung
eines Grund- und Aufbaukurses
bis 2 Wochen vor Termin: 95,- €/TN, danach 118,- €
Einzelbuchung:
Bewegungsapparat 49,- €/TN
Innere Organe 69,- €/TN

Kursort
MITIGATE Naturheilpraxis
Wiesenstraße 2, 88138 Sigmarszell

Anmeldung
bitte per Email an
angelika.buch@abmitigate.de

Weitere Therapieangebote und Kurstermine finden Sie auf der Webseite.

KONTAKT
Angelika Buch
Heilpraktikerin
Wiesenstraße 2
88138 Sigmarszell

Telefon 0 83 89 / 922 88 43
Mobil 0176 / 294 156 37

angelika.buch@abmitigate.de
www.abmitigate.de

Praxiszeiten
Mo / Di / Do 9 - 16 Uhr
Di 18 - 21 Uhr
Mi 13 – 16 Uhr
Fr / Sa nach Vereinbarung

Info
Bitte melden Sie sich telefonisch an. Da ich auch Hausbesuche mache, könnte es sonst sein, dass Sie mich nicht antreffen, sollten Sie unangemeldet vorbeischauen.

Ich freue mich auf Sie!

www.abmitigate.de

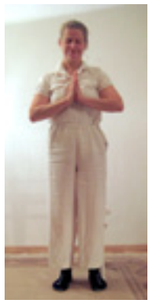
Fit und gesund: *Die stärkende Nierenübung – zur Gewinnung neuer Kraft und Lebensenergie*

Sind Sie oft gestresst, ängstlich oder fühlen sich erschöpft? Neigen Sie zu Depressionen oder Traurigkeit - besonders in der dunklen Jahreszeit? Oder frieren Sie häufig? Die Nieren-Qi-Übung hilft Ihnen, Ihr Nieren-Qi zu stärken und wieder an Kraft und Lebensqualität zu gewinnen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren besonders wichtige Organe, weil sie die Lebensessenz speichern. Jeden Tag verbrauchen wir etwas von dieser Essenz. Durch das regelmäßige Üben der Nieren-Qi-Übung können Sie Ihre Lebensessenz schonen und Nieren-Qi auftanken. Ihre beruhigende und aufbauende Wirkung pflegt und stärkt Ihre Lebenskraft – gerade in der Winterzeit und bei viel Stress im Alltagsleben. Sind Ihre Nieren stark und gesund, geben sie Ihnen genügend Kraft für Wachstum, Entwicklung und Selbstvertrauen, und Ihre Lebensqualität und Zuversicht nehmen zu.

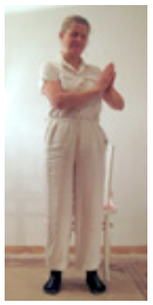
Die Nieren-Qi-Übung hilft u.a. bei:

- Nieren- und Blasenerkrankungen
- Problemen des Hormonsystems
- Zahn- und Knochenproblemen
- Gelenk- und Rückenbeschwerden
- Ohrenproblemen wie Schwerhörigkeit, Tinnitus
- Frösteln, kalten Händen und Füßen
- Ängstlichkeit, Phobien, Nervosität, Stress, Konzentrationsschwäche
- Erschöpfung, Antriebsschwäche, Vergesslichkeit



Die Übung besteht aus 9 einzelnen Positionen. Sie beginnt mit den ersten 4 im Stehen und wird dann im Sitzen fortgeführt. Stellen Sie deshalb bitte gleich vor Beginn der Übung einen Stuhl so hinter sich, dass Sie im 2. Teil der Übung bequem auf ihm Platz nehmen können

Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Knie sind weich. Legen Sie die Hände vor der Brust zusammen, die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. Schließen Sie nun sanft die Augen, Ihr Körper lässt alle Spannungen immer mehr los.

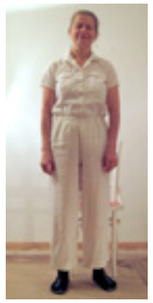


1.Teil:

In dieser Haltung drehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach links, die Hände und Arme folgen der Drehbewegung. Danach erfolgt diese Bewegung so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie bitte darauf, dass sich nur der Oberkörper bewegt, und die Hüften stabil bleiben. Diese Abfolge wiederholen Sie zwei bis drei Minuten, ohne die Fersen vom Boden zu heben, und beenden sie mit den Händen vor der Brust.

2.Teil:

Mit den Handflächen streichen Sie kräftig von oben nach unten über den Bereich der Nieren. Dabei schicken Sie ihnen mit einem liebevollen Gedanken folgende wertschätzende Worte: „Ich wünsche euch Gesundheit und Wohlergehen. Ich liebe euch. Dankeschön." Fahren Sie mit der streichenden Bewegung fort und wiederholen die Sätze einige Male, bevor sie still weiterüben. Zum Schluss werden die Hände wieder vor der Brust zusammengelegt.

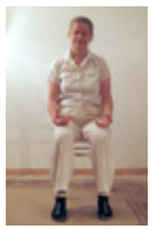


3. Teil:

Die Arme hängen nun neben dem Körper, und Sie denken kurz daran, dass sich der höchste Punkt des Scheitels (im Chinesischen Bai-Hui-Punkt) öffnet. Das Licht der Himmlischen Liebe tritt nun durch ihn in den Körper ein und reinigt diesen von oben nach unten. Gift- und Schmutzstoffe werden gelöst und verlassen den Körper über die Fußsohlen. Mit einem kurzen Gedanken schicken Sie sie ins Universum zur kosmischen Recyclinganlage.

4.Teil:

Sie stellen sich vor, wie das Licht der Himmlischen Liebe weiter durch den höchsten Punkt des Scheitels hinein strömt, in die Nieren fließt und dort gespeichert wird, bis sich die Nieren warm und voll anfüllen. So bleiben Sie einige Minuten entspannt stehen. Beenden Sie diesen Teil, indem Sie die Hände wieder vor der Brust zusammenlegen.

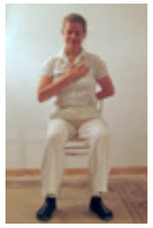


5.Teil:

Setzen Sie sich nun langsam auf den Stuhl, die Füße schulterbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel und die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Mit einem Gedanken öffnen Sie die Akupunkturpunkte an den Fingerspitzen. Das Licht der Himmlischen Liebe tritt über diese Punkte in den Körper ein und bewegt sich über die Arme und den Rücken zu den Nieren, wo es zu kreisen anfängt. Größe, Geschwindigkeit und Richtung der Kreise überlassen Sie ganz der Energie selbst. Der Kopf ist dabei leer und gelöst.

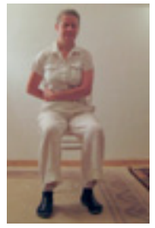
6.Teil:

Öffnen Sie nun mit einem kurzen Gedanken, den Yong-Quan-Punkt an den Fußsohlen. Stellen Sie sich vor, dass unterstützende, positive Energie aus der Tiefe der Erde aufsteigt und durch die Yong-Quan-Punkte bis in die Nieren strömt. Dort beginnt die Energie wieder in ihrer eigenen Weisheit zu kreisen. Sie entspannen dabei vollkommen. Zum Schluss legen Sie die Hände wieder vor der Brust zusammen.



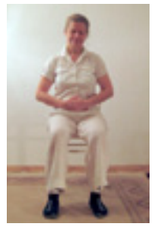
7.Teil:

Legen Sie den linken Handrücken - wenn möglich - auf den rechten Nierenbereich (sonst in der Nierengegend so weit wie möglich rechts) und die rechte Hand aufs Herz, das wir ganz sanft drücken. Sie können die rechte Hand auch auf einen anderen Körperbereich legen, der sich schwach anfühlt und Hilfe braucht, z. B. auf Magen oder Milz. Dabei sagen Sie innerlich einige Male zu Ihren Nieren und den anderen Organen: „Ich liebe euch. Dankeschön!" Danach üben Sie in Stille weiter, ohne zu denken.



8.Teil:

Nach einigen Minuten wechseln Sie und legen den rechten Handrücken auf den linken Nierenbereich, und die linke Hand drückt sanft den Leberbereich. Auch hier sagen Sie einige Male innerlich : „Ich liebe euch. Dankeschön!", bevor Sie in Stille weiterüben. Die Augen sind geschlossen und Sie nähren Ihre Geisteskraft. Abschließend legen Sie die Hände vor die Brust.



Abschlussübung:

Zum Schluss denken Sie kurz an die Fußsohlen als Signal für das Ende der Übung. Dann legen Sie die Hände übereinander auf den Bauchnabel. Bei den Männern liegt die linke Hand unten, bei den Frauen die rechte. Sie kreisen neunmal, erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn. Anschließend reiben Sie die Handflächen warm und streichen Ihr Gesicht achtzehnmal von außen nach innen, von unten nach oben. Nun ist die Übung beendet. Sie legen noch einmal die Handflächen vor der Brust zusammen, danken für all das, was Ihnen geschenkt wurde und verneigen sich.

Übungsreihe von und mit Beate Schneeberger, www.turiacora.de

WINTERLECKEREIEN

DINKELPFANNKUCHEN MIT WINTERGEMÜSE

Zutaten:

1	Chinakohl
5	mittelgroße Kartoffeln
3	Karotten
5-8	kleine Pilze
1	Apfel
1 kleine	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskatnuß, Petersilie
1 EL	Bratöl
1 EL	Honig

Für den Pfannkuchen:

400g	Dinkelmehl
200ml	Quellwasser
300ml	(Soja-)Milch
4	Eier
je 1 TL	Steinsalz, Zucker

etwas Öl für die Pfanne

Und so geht's:

Zuerst den Pfannkuchenteig vorbereiten. Das Mehl mit dem Salz und Zucker vermischen und dann dieier darauf geben. Die Flüssigkeit unter starkem Rühren mit einem Schneebesen zugeben, bis ein zähflüssiger Brei entsteht. Etwas Ruhen lassen und derweil das Gemüse waschen und vorbereiten.

Die Kartoffeln bissfest vorkochen. Das kleingeschnittene Gemüse anbraten. Zuerst die Zwiebeln und die Karotten. Dann die Pilze und Äpfel zugeben. Jetzt mit dem Honig karamelisieren. Die Kartoffeln und den Chinakohl klein schneiden und hinzufügen. Zum Schluß alles würzen.

Mit einer Kelle den Teig in eine heiße Pfanne portionieren und ausbacken. Wenden nicht vergessen. Das fertige Gemüse auf den Pfannkuchen geben und mit etwas Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Ziegenkäse, oder ein Joghurt-Dip.

... et voila

Ausstieg mit Erfolg

Rolf Müller

Der faszinierende Weg vom US-Börsenmakler zum Botschafter der Erde. Ein persönlicher Bericht darüber, welche Eindrücke das Leben im und außerhalb des Stressystems hinterlässt. Ehemals in der Hochfinanz verwickelt und nun als Energieplatzführer, Engel-Buch-Autor und Naturmensch ohne Technik auf den Spuren des Urvertrauens.

1995 arbeitete ich für die weltgrößte Wertpapierbank in der München-Filiale. Mein Aufgabenschwerpunkt war der Handel mit US-Aktien. Für diese Tätigkeit wurde sehr viel Geld bezahlt. Aber der Stress war extrem! Jeder musste seine persönlichen Hilfsmittel finden.

Eines Morgens lief ich ins Büro und kurz vor dem Eingangstor hörte ich eine Stimme, die laut und deutlich zu mir sprach: „Wenn Du nicht aufhörst, gehst Du kaputt!" Ich erschrak, drehte mich um, aber da war Niemand zu sehen. Diese Botschaft war so eindringlich, dass sie mich ständig beschäftigte und ich mein Leben überdachte. Ich wusste nicht, woher sie kam, nahm sie aber sehr ernst, wollte auch mit Anfang 40 noch möglichst lange leben und so beschloss ich zu kündigen.

Am Anfang war Chaos

Da ich keinen Menschen in die Botschaft eingeweiht hatte, konnte auch niemand verstehen, was ich tat. Ich sprang, wie man so schön sagt, ins kalte Wasser, ohne zu wissen, wie es weiter geht. In meiner Umgebung brach leichtes Chaos aus. Meine damalige Partnerin wollte mit mir eine andere Lebensperspektive haben und wir trennten uns, fast grundlos, aber tränenreich. Die Banken, die mein auf Kredit finanziertes Immobilienvermögen betreuten, wurden immer nervöser, auch war mein bisheriger Arbeitgeber nicht bereit, mir eine vernünftige Abfindung zu bezahlen, wie sonst üblich. Also wollte ich meine Eigentumswohnung in Bestlage, Isar-Hochufer, schnell verkaufen, um an dringend benötigtes Geld zu kommen.

Aus mir damals unerklärlichen Gründen fand ich keinen Käufer und hatte auch noch einen sehr kostspieligen Arbeitsgerichtsprozess am Hals. Woche um Woche ging es mir in meiner neuen Freiheit erstmal schlechter. Nach fast sechs Monaten in dieser immer schwieriger werdenden Situation, sah ich mit meinen Verstand keine Lösung mehr. Irgend etwas schien sich gegen mich verschworen zu haben.

Veröffentlichtes Portrait in „Börse Aktuell" Anfang der 90er.

Quelle: Rolf Müller

In der Ruhe liegt die Kraft

Ich lebte im Süden von München, sehr nah an der Natur und beschloss eines Morgens intuitiv, mich auf mein Fahrrad zu setzen, ein gutes spirituelles Buch mitzunehmen und Richtung Berge zu fahren. In der Nähe von Bad Tölz sah ich eine Bank mitten auf einer Wiese. Langsam geriet ich in einen anderen Bewusstseinszustand, las in dem faszinierenden Buch so lang ich wollte, vergaß die Zeit und meine Probleme. Langsam fühlte ich mich mit der Natur sehr verbunden und meine Intuition sagte mir, dass ich versuchen sollte, mir Hilfe „von oben" zu holen. Ich reckte die Arme in den blauen Himmel, spürte, dass da oben irgend etwas ist und begann, von ganzem Herzen und tiefster Seele die Bitte auszusenden, mir zu helfen. Von Engeln wusste ich damals wenig, versprach aber, bei Hilfe ein Buch über Engel zu schreiben.

Nach ca. 10 Tagen (!) wollte ein Mitbewohner unseres Hauses meine Wohnung zu einem guten Preis kaufen, ein Ex-Kollege vermittelte einen Vergleich mit der Bank und mir wurde eine faire Abfindung bezahlt, zusätzlich erhielt ich noch eine Steuerrückzahlung. Die geistige Welt hatte mich auf eine sehr lange Probe gestellt! Jetzt aber konnte mein neues Leben endlich beginnen!

Ab sofort hörte ich genau auf meine innere Stimme, die immer klarer und stärker wurde. Ich las viele spirituelle Bücher, begann zu meditieren, ging viel in die Natur, suchte mir einen Baumfreund und musste natürlich mein Versprechen einlösen, ein Buch über Engel zu schreiben.

Ich hatte für Niemanden zu sorgen, war wieder allein, ohne Partnerin - aber nicht einsam. Ich konnte mir mein eben beginnendes, richtiges Leben einrichten, so wie ich es wollte, bzw. meine Intuition mich führte, ohne dem Hamsterrad des Kapitalismus.

Urvertrauen

Intuition und Urvertrauen entwickeln sich mit unserem spirituellen Weg. Schritt für Schritt und Jahr für Jahr. Deutlich verfestigt wird das Urvertrauen, wenn man erlebt, dass die eigene Seele den Körper verlässt und dann wieder zurückkehrt.

Wir sollten auch immer unseren Verstand zurücknehmen. Er ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr! Am Besten geht es uns, wenn wir unserer geistigen Führung folgen und nicht so viel planen. Denn erstens, geschieht es anders und zweitens, als man denkt.

Eine der wiederkehrenden Gruppen am Energieplatz Wildental. Rolf Müller hinten rechts.

Quelle: Rolf Müller

Da ich mittlerweile die Führung durch meine Engel und Geistführer fast ständig spürte, verließ ich mich auf sie. Ich lebte so naturnah wie möglich. Eine faszinierende, hellsichtige junge Dame folgte einmal meiner Einladung zu den „Engel-Abenden" und ich durfte einen riesengroßen Bewusstseinssprung machen. Die geistige Welt schenkte mir wunderbare Erfahrungen mit der Christus-Energie und mit außerkörperlichen Erlebnissen bei intensiven Meditationen. Die letzten beiden Themen füllen ein ganzes Kapitel eines Buches. Ich begann Erdmeditationen allein oder mit Freunden durchzuführen. Pflanzen und Mineralien faszinierten mich auch sehr. Wenn ich eng mit meinem Baumfreund zusammen war (ihn umarmte), liefen manchmal Tränen der (Be)Rührung an meinen Wangen herunter. Die Energien von unserer lieben Mutter Erde durfte ich auch immer stärker spüren und irgendwann hörte ich sie „Danke" sagen, als ich viel Plastikmüll in der Natur gesammelt hatte.

Zuletzt führten mich meine Engel nach Oberstdorf zum Energieplatz an der Waldesruh. Ich spürte die Strahlung schon von 200m Entfernung und ich hatte ein neues Lebensthema, was mich total faszinierte. Aki Brutscher (Hotel-Chef) und Wolfgang Schmid (Coach) waren begeistert, so dass ich Führungen am Energieplatz für Gäste anbieten konnte. Im Jahr darauf kam der ganz besondere Energieplatz Wildental im Kleinwalsertal dazu und bis heute war ich mit ca. 7000 Menschen an beiden Plätzen. Die stark erhöhte erdmagnetische Strahlung kann bei uns Menschen die vielfältigsten Wirkungen auslösen - alles sehr positiv!

Unsichtbare, schützende Hände begleiten uns

Meine Eltern erzählten mir, dass mein Schutzengel oft geholfen hat. Beispielsweise wäre ich als kleines Kind im Krankenhaus fast gestorben und zwei Jahre später lief ich vor ein Auto, das mich nach einer Notbremsung nur mit der Stoßstange berührte. Heute weiß ich, dass mein Engel Magnus heißt. Wir haben ein sehr inniges Verhältnis und sprechen täglich miteinander! Einmal durfte ich ihn sehen, als er mir eine sehr persönliche Nachricht übermittelte. Diese wunderbare Erfahrung hat mein gesamtes seitheriges Leben geprägt.

In den folgenden Jahren kamen noch einige Nothilfen seitens der Engel dazu. Mehr darüber im „Schutzengelbuch", von dem noch einige Restexemplare verfügbar sind. Die Engel halfen mir sehr dabei, ein Buch über sie entstehen zu lassen. Ich hatte nur auf meine innere Stimme zu hören, auf den ersten Impuls, und alles fügte sich auf wundersame Weise! Menschen kamen in mein Leben, die mir halfen, die richtigen Schritte zu tun, Inserate in den dafür geeigneten Zeitschriften zu schalten, damit mir die Leser ihre persönlichen Schutzengelgeschichten mitteilten. Innerhalb kurzer Zeit kamen 70 Geschichten zusammen, von den unterschiedlichsten Individuen.

Resümee

In meinem Beruf war extremer Stress, keinerlei Freiheit, nur Materialismus, keine Zeit für die Natur und eine sehr ungesunde Lebensweise taktgebend. Heute lebe ich im Einssein mit der Natur und allen Wesen. Ich bin mir bewußt, dass alles mit allem verbunden ist. So darf ich unterschiedlichste Energien wahrnehmen, in Demut und Bescheidenheit leben, Botschafter für Mutter Erde sein und das Christus-Bewußtsein unter die Menschen bringen. Ich lebe ein glückliches Leben!

Ihnen allen wünsche ich immer viel Licht, Liebe, universelle Energien und die Führung durch ihre Engel!

Anzeige

www.impulsbewegung.de

BEMER PARTNER

Aqua Rückenfit, Beratung, Betreuung, Miete und Bezugsquelle zur physikalischen Gefäßtherapie BEMER®, Vitalberatung (Ernährung, Nähr- und Pflegestoffe)
Wir führen Produkte von MoringaGarden, Ringana und Sonett

Inh. Marcella Briem-Back 72514 Vilsingen bei Sigmaringen
Tel. 07571/716794 Mobil 0171/1015210
email: info@impulsbewegung.de

Rolf's Naturprodukte

Bio-Zeolith

500g	20,- €
1kg	38,- €
2kg	74,- €

weitere Produkte

Schutzengelbuch	9,- €
Moringa-Blattpulver 500g	28,- €
Goji Beeren* 570g	20,- €
Cranberries* 500g	5,- €

*Bio-Qualität

Infos:
Rolf Müller, Wäldelestr. 13, 87568 Hirschegg
Tel.: 0043 - 5517 - 30487

REZITATION
Kumulativer Effekt zur Erkenntnis

STAFFELRABATTE BIS ZU 20%
auf Kleinanzeigen & Inserate

Gleich informieren und inserieren unter
Tel.: 08321 / 80 57 292, post@salve-gesund.de

www.salve-gesund.de SALVE

PRAXIS FÜR HEILBEGLEITUNG

Hilfe zur Selbsthilfe • lösungsorientierte & ganzheitliche Methoden

ELEONORE HÖGER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
MASSAGETHERAPEUTIN

HO'OPONOPONO
HILFE BEI ANGST | PANIK | STRESS
PAARBERATUNG
ENTSPANNUNGSVERFAHREN
ENERGETISCHE HEILARBEIT
GESUNDHEITS- & WELLNESSMASSAGEN
WAVE MOTION - BEHANDLUNG

SONNENSTR. 2A | SONTHOFEN

VERANSTALTUNGEN:

29. Dezember 2014 | 19:30 Uhr | Workshop: **Die motivierende Kraft der Dankbarkeit**
23. und 24. Januar 2015 | Seminar: **Jin Shin Jyutsu meets Ho'oponopono**
13. Februar 2015 | 19:30 Uhr: **Ho'oponopono – Erlebnisabend**
13. März 2015 | 19:30 Uhr: **Ho'oponopono – Erlebnisabend**
NEU jeden Dienstag von 19:00 – 21:00 Uhr: **Yo-Ho** (Yoga und Ho'oponopono)

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.heilbegleitungspraxis.de
Telefon: +49 8321 72 40 18 oder Mobil: +49 179 127 66 46

Fachbeitrag Sujok Akupressur – Samentherapie

Angelika Buch, Heilpraktikerin

Selbst der größte Baum ist aus einem kleinen Samen entstanden. Das zeigt deutlich, dass große Energie diesen kleinen Samenkörnchen innewohnt. Diese Energie und Heilkraft kann man sich zunutze machen, indem man die richtigen Samenkörner auswählt und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte auf entsprechende Körperstellen klebt.

Diese Methode der Samentherapie wurde erstmals im Jahr 1988 von dem koreanischen Professor Jae Woo Park präsentiert. Professor Park ist der Begründer der Sujok-Therapie (siehe SALVE Ausgabe Herbst 2014). Die Sujok-Therapie basiert auf der Feststellung, dass sich der gesamte Körper auf Hand oder Fuß projizieren lässt. Desweiteren lassen sich therapeutische Punkte oder Schmerzpunkte, die an Hand oder Fuß gefunden wurden, mit verschiedenen Werkzeugen stimulieren. Diese Werkzeuge können ein Diagnosestift, Nadeln, Massagegeräte oder verschiedene Teile von Pflanzen sein. In meinem heutigen Fachbeitrag möchte ich Ihnen den Einsatz und die Heilkräfte von Samenkörnern aufzeigen.

Wurde ein Schmerzpunkt an Hand oder Fuß gefunden, werden ein oder mehrere Samenkörner mit einem Pflaster auf diesen Punkt aufgeklebt. Dieser schmerzhafte Punkt an der Hand oder dem Fuß korrespondiert mit der schmerzhaften Körperstelle. Gibt es mehrere Schmerzpunkte in einem Gebiet, können mehrere Samen aufgeklebt werden. Ist ein größeres Körperareal betroffen (z. B. bei Lunge, Magen, Dick- oder Dünndarm) können mehrere Samenkörner auf ein Pflaster aufgebracht und an der entsprechenden Stelle an Hand oder Fuß angeklebt werden. Hierbei ist es wichtig, dass das Pflaster mit den Samen das gesamte projizierte Areal auf der Hand oder dem Fuß bedeckt. Ist das Körpergebiet nur klein, z. B. bei Augen, Nase, Ohren oder Fingern, ist ein einzelnes Samenkorn ausreichend. Die Körner können einige Stunden oder einen ganzen Tag an der applizierten Stelle verbleiben.

Prinzip der Entsprechung

Der Einsatz der Samenkörner wirkt effizienter, wenn die Körner entsprechend ihrer Form, Farbe oder ihrem Geschmack ausgewählt werden. Organe und Teile unseres Körpers haben unterschiedliche Formen: länglich (Extremitäten, Därme, Nase, Lippen), rund (Augen, Kopf, Brüste), bohnenförmig (Nieren, Magen), birnenförmig (Uterus, Gallenblase), traubenförmig (Bauchspeicheldrüse) und andere.

Die Übereinstimmung der Form des Organs und des Samenkorns kann den krankhaften Prozess im Organ umkehren und die Heilung positiv beeinflussen. Zum Beispiel helfen runde Samenkörner bei Augenproblemen, bei Erkrankungen der Niere würden Kidneybohnen und bei Problemen der Bauchspeicheldrüse Grapefruitsamen zum Einsatz kommen.

Die Wirkung der Farben und des Geschmacks lassen sich am einfachsten durch die Einteilung in die Sechs Energien erklären: WIND besteht aus Samenkörnern, die die Farbe Grün, eine längliche Form und sauren Geschmack aufweisen, zum Beispiel die Samen des Löwenzahns. HITZE zeigt eine rote Farbe, eine ovale Form und einen scharf würzigen Geschmack. Eine etwas leichtere Form der Hitze, die WÄRME, erscheint in oranger Farbe, runder Form und einem angenehm erfrischenden Geschmack, z. B. rote Linsen. FEUCHTIGKEIT wird dargestellt in gelber Farbe, oval schrunzeliger Form und süßem Geschmack, z. B. Walnuß. TROCKENHEIT zeigt sich in brauner Farbe, halbkugeliger Form und bitterem Geschmack. KÄLTE wird dargestellt in schwarzer Farbe, eckiger, kristallartiger Form und salzigem Geschmack, z. B. Buchweizen in der schwarzen Schale.

Bei der Anwendung dieser Methode wird deutlich, dass biologische Schwingungen der Samenkörner eine Heilwirkung erzeugen. Der Schmerzpunkt an Hand oder Fuß wird dabei mit Lebensenergie aus dem Samenkorn angefüllt und gleichzeitig absorbieren diese Körner die krankhafte Energie.

Die Einfachheit dieser Therapie ist bestechend und ermöglicht jedem, sie selbst an sich anzuwenden. Bei der Selbstanwendung ist jedoch immer darauf zu achten, dass nach gegebener Zeit ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen ist, sollte sich keine Verbesserung des Zustands eingestellt haben.

2

Literatur: Su Jok Seed Therapy by Park, Jae Woo, Moscow, Su Jok Academie 2000

Therapieblockaden überwinden

Eleonore Höger

Aus der Verspannung zur Entspannung. Entschleunigung hilft Selbstheilungskräfte anzuregen.

In unserer heutigen Zeit, wird es zusehends schwieriger sich zu entspannen und wirklich zur Ruhe zu kommen. Hektik, Hetze, Sorgen, Ängste, Reizüberflutung, Druck und Stress begleiten uns in allen Bereichen des täglichen Lebens. Vielen Menschen gelingt es schon gar nicht mehr abzuschalten.

„Immer noch mehr, noch besser, noch schneller", ist der innere Antrieb im beruflichen, wie im privaten Bereich.

Dies führt auf Dauer dazu, dass unser Stressfass irgendwann überläuft. Es kommt zu Störungen in unserem Energiesystem. Falls diese Störungen übergangen werden, kann es zu sogenannten Therapieblockaden kommen. Der Heilungsprozess ist gestört.

Entspannung geschieht auf mehreren Ebenen

1. körperlich
2. emotional
3. mental

Um emotional und mental zu entspannen, ist es eine hilfreiche Möglichkeit auf der primären Ebene des Körpers zu beginnen.

Die Erfahrung der schmerzfreien und entspannten Empfindung des Körpers hat eine wichtige Wirkung auf die Angstvermeidung, die oft bei chronischen Beschwerden beobachtet wird. Ist der Körper entspannt, fällt es leichter den „Rest zu entspannen", sich freier zu fühlen und wieder klarer denken zu können.

Es ist wichtig, sich ohne große Eigenaktivität selbst die Erlaubnis zu geben, „GUTES AN SICH GESCHEHEN ZU LASSEN" und die Herausforderung nicht etwas zu WERDEN oder zu TUN, sondern zu SEIN.

Gesundheit steht auf mehreren Pfeilern

- Ernährung
- Bewegung
- soziale Kontakte
- innere und äußere Pflege

Anzeige

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Wenn ein Glied dieser Einheit permanent überstrapaziert, unterfordert oder übergangen wird, kommt es zu Störungen in diesen Bereichen.

Dies kann zu verschiedenen Beschwerden führen wie:

- Krankheit
- Konflikte
- Schmerzen
- schwierigen Beziehungen

Werden Frühzeichen und Symptome übergangen oder verdrängt und man kommt nicht in Ruhe zu den Selbstheilungskräften, entstehen Therapieblockaden. Ohne den Zugang zur eigenen Kraft und Ruhe helfen oft die bestgewähltesten Medikamente nichts, oder nur wenig für kurze Zeit.

Entspannung und Entschleunigung stellen das Gleichgewicht wieder her

- Richten Sie den Fokus auf Vertrauen
- Übernehmen Sie Eigenverantwortung, um wieder handlungsfähig zu sein

Es gibt eine Reihe an Möglichkeiten den Zustand der Entspannung wieder zu erlangen. Wenn die Hürde zum Feierabend-Jogging dauerhaft zu groß ist und der Saunagang zur Anstrengung wird, stehen z.B. Therapeuten bereit, die Behandlungen im Wasser durchführen. Watsu, Aquabalancing und ähnliches wird angeboten. Behandlungen im Wasser erfordern jedoch einen hohen Aufwand an Energie zum Heizen des Pools und das Procedere für eine Behandlung kann aufwendig sein. Dann gibt es auch noch die gute, alte Massage, oder den Schlingentisch zum Aushängen u.ä.

Eine bislang einzigartige Behandlungsliege vereint viele gewohnten Vorteile der erwähnten Techniken zur Entspannung. Wave-Motion® bietet eine haltgebende Unterlage und gleichzeitig die Aufhebung der Schwerkraft. Durch das sanfte Schaukeln werden wir an den geborgenen Zustand im Mutterleib erinnert. Dadurch ist es möglich, innerhalb kürzester Zeit Tiefenentspannung zu erfahren.

Magnetfeldtherapie

Magnetfelder und elektrischer Strom stehen in enger Wechselbeziehung, weshalb man von Elektromagnetismus spricht. Jede menschliche Zelle weist ein elektrisches Potential auf, ganz besonders die Reizleitung der Nervenzellen. Neben der heute angewendeten Kernspintomographie in der Diagnostik, kennt besonders die Komplementärmedizin auch therapeutische Ansätze.

Schon vor Christi Geburt wurden natürliche Magnetsteine z. B. zum Entfernen von eisernen Pfeilspitzen benutzt (Sukruta 600 v. Chr., indischer Arzt). Knapp 200 Jahre später verwendete der griechische Arzt Hippokrates von Kos Magnetstein und den chemisch verwandten Hämatit zur Stillung von Blutungen. Kleopatra trug ein magnetisches Stirnband zur Behandlung ihrer chronischen Kopfschmerzen. Etwa 79 n. Chr. verwendeten römische Ärzte elektrische Aale zur Behandlung von Arthritis und Gicht.

Was ist ein Magnetfeld?

Ein Magnetfeld ist ein Kraftfeld. Das Feld der Erde schirmt gegen schädliche Strahlungen aus dem All ab. Atmosphärische Entladungen, sogenannte Sferics, sind Beispiele für elektromagnetische Felder, die für uns von biologischer Wichtigkeit sind. Viele von uns spüren sie als Föhn oder als Wetterfront. Diese Wetterfühligkeit, so konnten Forscher der Universität Gießen nachweisen, ist eine Reaktion unseres Körpers auf magnetische Impulse. Außerdem ist bekannt, dass sich Tiere über ihren Magnetsinn am Erdmagnetfeld orientieren.

Elektrizität und Magnetfelder stehen in enger Verbindung, weshalb man vom Elektromagnetismus spricht. Elektrische Impulse im Körper können so Diagnosezwecken dienen, z.B. beim Elektrokardiogramm (EKG), oder Elektroenzephalographie (EEG). Direkte Einwirkung von statischen und Wechselmagnetfeldern[1] nutzt die MRT[2], um einen detaillierten Blick in den Körper zu werfen. Durch den Einfluß von diesen starken Feldern, können sog. Magnetophosphene ausgelöst werden. Das sind optische Sinneswahrnehmungen ohne entsprechende Lichtreize auf die Augen, sowie Schwindel und Übelkeit. Auf den Körper einwirkende Felder gibt es in Fülle, die internen Empfangssysteme schwingen resonant mit und lösen Kaskaden an Effekten aus.

Einsatz der Magnetfeld-Therapie

Häufig äußert sich die therapeutische Wirkung in einer allgemeinen Stärkung der körpereigenen Abwehr, einer Verbesserung der mechanischen Leistung und in einer erhöhten Regenerationsfähigkeit. Das können Sportler nach einem Wettkampf spüren, wenn der Muskelkater schneller als gewohnt verschwindet.

Knochenbrüche können mit der Magnetfeldtherapie in der Heilung wunderbar unterstützt werden. Bei Osteoporose wird der Knochenaufbau positiv unterstützt.

Neben den Feldstärken ist es wichtig zu unterscheiden, ob ein Gleichfeld, oder Wechselfeld vorliegt.

Magnetische Gleichfelder werden als am Risikoärmsten angesehen. Sie beeinflussen wo Bewegung, oder ein Impuls hinzukommt. Ein magnetisches Armband bspw. wirkt auf das fließende Blut, oder durch natürliche Bewegung des Körpers.

Wechselfelder bieten aufgrund der Dynamik Möglichkeiten durch unterschiedliche Frequenzen gezielt in Körpersysteme, Schmerzzustände und krankhafte Prozesse einzugreifen. Magnetfeldmatten und Bioresonanz sind die bekanntesten. Verschiedene Hersteller fokussieren ihre Forschung auf bestimmte Gebiete und die damit verbundenen, einsetzbaren Frequenzen und Feldstärken.

Letztendlich ist alles Schwingung, was durch körperinterne Prozesse elektromagnetisch verarbeitet wird. Deshalb ist es auch verständlich, warum auch bestimmte Farbreize, oder Musik und Töne der Gesundheit dienen können.

[1] statisch: die Pole bleiben unverändert
Wechselfeld: Stärke und/oder Pole wechseln; bei guten Leitern entstehen so auch Wirbelströme

[2] Magnetresonanztomographie

Körperfrequenzen

0.5 - 4 Hz (Delta)	traumloser Tiefschlaf; Hilfe bei chronischen Schmerzen
4.5 Hz	schamanische Trance
4 - 8 Hz (Theta)	leichter Schlaf; Transformation, Kreativität
5 - 8 Hz	Zugriff auf verdrängte Erinnerungen
6 - 9 Hz	Luzides Träumen
6 - 12 Hz	verbesserte Immunleistung
7.83 Hz (Schumann-Resonanz)	Ionosphäre der Erde; Freisetzung von Hormonen, Blutfluss im Gehirn u.a
8 - 10 Hz	Einlagerung von Informationen
8 - 12 Hz (Alpha)	Entspannung, Hilfe bei Angstzuständen
8.4 Hz	Dissoziation, tiefe Entspannung
10 - 22 Hz	ADS/ADHS, kognitive Verbesserung
12-15 Hz (SMR)	Entspannte Aufmerksamkeit, Beruhigung des Körpers
15-20 Hz (Beta 1)	Aufmerksamkeit, verbesserte kognitive Leistung
31.32 Hz (Schumann-Resonanz-Harmonie)	Wachstumshormonausschüttung
ab 30 Hz (Gamma)	Informationsverarbeitung auf hohem Level
Solfeggio Frequenzen:	
396 Hz	UT queant laxis; Befreiung von Schuld und Angst
417 Hz	REsonare fibris; Resonanz mit dem Universum, Veränderungen
528 Hz	MIra gestorum; Wunder & Zeichen
639 Hz	FAmuli tuorum; harmonische Beziehungen zu unseren Mitmenschen und Partnern
741 Hz	SOLIve polluti; Erwachen der eigene Intuition
852 Hz	LAbii reatum; die Rückkehr zur spirituellen Ordnung

Quellen: www.neuro-programmer.de/gehirnwellen/frequenzen/, „Healing Codes for the Biological Apocalypse" von Leonard G. Horowitz
Kein Anspruch auf Vollständigkeit!

Quelle: GT1976 at de.wikipedia

Pflanzenprofil

Angelika Hinne

Echtes Barbarakraut

(Barbarea vulgaris)

Volkstümliche Namen

Winterkresse, Gemeine Wasserkresse. Darüber hinaus bestehen bzw. bestanden für die Pflanzenart, zum Teil auch nur regional, die weiteren deutschsprachigen Trivialnamen: St. Barbarakraut, St. Barbelkraut, Barbenkraut, Gelber Beifuß, Falsche Bumac, Saurer Hederich (Eifel bei Dreis), Racketenkraut, Räbkressich, Rapuntzel (Ostpreußen), Schnödsenf (Schlesien), Senfkraut, Steinkraut, Wassersenf und Wild Öl (St. Gallen bei Werdenberg).

Über die Entstehung des deutschen Namen streiten sich die Gelehrten: Die einen sagen, der Name leitet sich von der heiligen Barbara ab, die am 4. Dezember ihren Ehrentag hat. Denn bis dahin und darüber hinaus kann man die Blätter für einen leckeren Wildsalat ernten. Andere wiederum behaupten, darunter auch Leonhart Fuchs aus dem 16. Jahrhundert, dass der Name sich vom lateinischen Begriff „Carpentariorum berba" ableitet, was wohl so viel wie „Zimmermannskraut" bedeutet. Tatsächlich verwendeten früher die Schreiner, Wagner und Zimmerleute das Barbarakraut als Mittel gegen Verletzungen und Wunden.

Die Pflanze ist der Schutzheiligen der Bergleute, Kanoniere und Steinbrucharbeiter, der heiligen Barbara, gewidmet. Früher wurden die Blätter der Pflanze als Pflaster bei Verletzungen benutzt.

Wenn im Winter nichts mehr blüht kann man dennoch mit etwas Glück in der freien Natur seinen frischen Wildsalat selbst pflücken. Das auch im Winter grüne Barbarakraut, das im Englischen „Winter Cress" heißt, ist dafür wie geschaffen.

Botanik

Das gewöhnliche Barbarakraut gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und ist mit Kräutern wie dem Hirtentäschel oder der bitteren Schleifenblume verwandt. Zur Gattung der Barbarakräuter zählen derzeit 22 Arten. Zu den noch eher bekannten Barbarakräutern gehören das Frühlings-Barbarakraut (Barbarea verna), sowie das aus Asien stammende Steife Barbarakraut (Barbarea stricta).

Das Barbarakraut ist eine bei uns heimische Pflanze, deren ursprüngliches Areal sich von Europa bis nach Kleinasien und Sibirien erstreckt. Da die Pflanze sich recht einfach verbreitet ist sie heute nahezu weltweit verbreitet.

Das gewöhnliche Barbarakraut ist ein klassisches Wildkraut. Barbarakraut stellt im Allgemeinen so geringe Ansprüche an den Untergrund, dass es sich auch mit Wegrändern, Uferböschungen, Wiesen, Ackerländern, Bahndämmen oder verlassenen Grundstücken, die sich die Natur zurückholt, zufrieden gibt. Aufgrund der Vorkommen gilt Barbarakraut als Zeigerpflanze für feuchte, stickstoffhaltige Böden mit hohem Lehmanteil. Im Gebirge ist das Kraut bis in die subalpine Stufe anzufinden.

Das Barbarakraut ist eine zweijährige und ausdauernde Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu einem Meter erreichen kann. Die Pflanze ist frosthart. Das Kraut hat einen verzweigten Wurzelstock mit ästigen und vielen feinen Wurzeln.

Im ersten Jahr nach der Keimung bildet das Barbarakraut eine Blattrosette mit eher hellgrünen, ründlichen und leicht gefiederten Blättern (Grundblätter) aus. Die hier auftretende Fiederform bezeichnet man auch als leierförmig und ist typisch für das Barbarakraut. Im zweiten Jahr wächst die Sprossachse empor und bildet eher gezähnte bzw. gezackte Blätter, die direkt am Stängel ansitzen. Der Stängel ist kahl, kantig und unbehaart.

Die Pflanze entwickelt zur Blütezeit, die Mai bis Juli zu erwarten ist, goldgelbe Blüten. Die Blüte wird jedoch erst im zweiten Jahr der Lebenszeit ausgebildet. Die Pflanze bildet viele zwittrige Blüten, die in traubigen und lockeren Blütenständen angeordnet sind. Die Früchte des Barbarakrauts sind langgezogene, zweigeteilte und bis zu 3 cm lange Schötchen, welche mehrere ölhaltige und braungefärbte Samen enthalten.

Verwechslungsgefahr besteht mit dem leicht giftigen Ackerschöterich (Erysimum cheiranthoides). Er besitzt jedoch längliche, ganzrandige und zum Teil auch unregelmäßig gezähnte Blätter, die den Stängel nicht umfassen.

Verwendung

Für Genuss- oder Heilzwecke verwendet man lediglich die frischen Grundblätter bzw. die Rosettenblätter. Die Blätter sollten immer nur frisch verzehrt bzw. verarbeitet werden, da sie in diesem Zustand das beste Aroma und Geschmack haben. Getrocknet verlieren die Blätter des Barbarakrauts ihr pfeffriges Aroma. Für heilkundliche Zwecke können auch die Samen, die im zweiten Jahr reichhaltig anfallen, gesammelt werden. Als Delikatesse für Salate werden auch häufig die Keimlinge und die Sprossen verwendet.

Der Geschmack der Blätter ist würzig, leicht pfeffrig scharf – am ehesten zu vergleichen mit Kresse. Begründet wird die Schärfe des Barbarakrauts mit den enthaltenen Senfölen. Die frischen Blätter enthalten sehr viel Vitamin C. Der Samen der Pflanze hat, wenn er eingenommen wird, eine harntreibendene Wirkung.

Ebenso wie Giersch, Brennnessel und Sauerampfer kann Barbarakraut wie Spinat zubereitet werden. Dazu werden die frischen, jungen Blätter in der Zeit von Oktober bis in den Mai hinein geerntet. Das Barbarakraut gilt vielen Wildkräuter- und Wildgemüsefans als willkommene Abwechslung.

Neben der gekochten Variante kann Barbarakraut auch roh verzehrt werden und verleiht als Zutat in Blattsalaten eine pikant schmeckende Note. Durch den hohen Anteil an Vitamin C sowie der enthaltenden Senföle ist das Kraut eine durchaus gesunde und leckere Alternative in Wintersalaten. Ferner findet Barbarakraut in Rezepten für Kräuterquark Erwähnung. Als köstlich wird in einigen Quellen auch die Zubereitung eines Pestos genannt.

Barbarakraut als Heilkraut

Wegen dem hohen Vitamin C-Gehalt gilt Barbarakraut als effektiver Vitaminspender. Die weiteren Inhaltsstoffe unterstützen zudem die Blutreinigung. Ferner fördern die enthaltenen Bitterstoffe den Appetit sowie Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge im Magen und Darm, da diese die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Bauchspeicheldrüse, Galle und Leber ankurbeln. Daneben ist Barbarakraut von wundheilender Wirkung, verwendet in Form von Aufgüssen, Auszügen oder Tinkturen.

Das gewöhnliche Barbarakraut wird heute mitunter als Prophylaxe gegen Erkältungen in Form eines Tees verwendet. Um Infekten im Blasen- und Nierenbereich vorzubeugen wird mitunter auch eine Tinktur empfohlen.

Im Mittelalter wurde das Kraut vor allem gegen Wundleiden bzw. zur Wundheilung verwendet. Die enthaltenden Senföle bzw. Sendölglykoside machen eine Anwendung als Hautreizmittel möglich, so dass das Kraut früher vor allem in der Feldchirurgie eingesetzt wurde (siehe R. Vollmuth [2000]: Traumatologie und Feldchirurgie an der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit). Auch in einigen alten Kräuterbüchern wurde diese Anwendung erwähnt. Im Kräuterbuch von Leonhart Fuchs (1543) wurde beispielsweise erwähnt: „Diß gewechß ist ein wundkraut".

Anwendung und Rezepte

Tee:
Für 1 Liter Tee etwa 25 Gramm frische Rosettenblätter verwenden. Der Tee sollte etwa 8 – 12 Minuten ziehen. Über den Tag verteilt sollten nicht mehr als drei Tassen getrunken werden. Der Tee kann auch im Zuge von Basenfasten bzw. generell bei einer Übersäuerung des Magens verwendet werden.

Tinktur (harntreibend):
Hierfür werden ca. 100 g Samen des Barbarakrauts mit einem Mörser zerstoßen und mit 1 Liter Wein versetzt. Dieser Ansatz wird etwa zwei Wochen an einem warmen Platz ruhengelassen und anschließend abgefiltert. Mehr als drei Teelöffel am Tag über eine Woche sollten nicht eingenommen werden

Hirsesalat mit Barbarakraut alternativ mit Kresse
Zutaten für 4 Portionen:
125 g Hirse 300 ccm Wasser
2 TL gekörnte Gemüsebrühe 1/2 TL Kurkuma
4 EL Weißweinessig 1 TL mittelscharfer Senf
1/4 TL Jodmeersalz 2 EL kaltgepreßtes Sonnenblumenöl
2 EL kaltgepreßtes Olivenöl 100 g Frühlingszwiebeln
200 g rote Paprikaschoten 70 g Barbarkraut

Zubereitung:
Die Hirse in einem Sieb heiß und kalt abspülen. Das Wasser mit der gekörnten Brühe und dem Kurkuma aufkochen. Die Hirse hineinschütten und zugedeckt 3–4 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und offen ausdampfen lassen.
Für die Sauce den Essig, den Senf und das Salz verrühren. 1 EL Wasser und beide Ölsorten darunterschlagen. Die Sauce unter die Hirse mischen.
Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel teilen. Die Kresse ohne die groben Stiele in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Hirse mischen und den Salat nochmals abschmecken.

Inhaltsstoffe von Barbarakraut

- ätherische Öle
- Vitamin A
- Vitamin C
- Saponine
- Flavonoide
- Senfölglykoside
- Glucosinolate

BUCHREZENSION

Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith

Ein praktischer Ratgeber. Werner Kühni beschreibt aus seiner langjährigen Therapie-Erfahrung den Einsatz dieses Minerals.
Der für Laien vielleicht esoterisch anmutende Name wird in den ersten Kapiteln mineralogisch unter die Lupe genommen. Bereits 1756 benannte der schwedische Mineraloge Cronstedt diese Silikatgruppe als Zeolithe. Das aussergewöhnliche und therapeutisch, sowie umwelttechnisch Nutzbare daran, offenbart sich besonders bei dem Alumosilikat Klinoptilolith, einem grünlich-grauem Gestein. Es weist eine mikroporöse Gerüststruktur auf, die in den entstandenen Poren die Fähigkeit zur Adsorption bereithält. Somit dient es als Filter für z.B. radioaktive Elemente und dergleichen mehr, aber auch als Träger für therapeutisch einsetzbare Substanzen und in der sogenannten Vektorfunktion für eine bessere Bioverfügbarkeit von Vitaminen, Spurenelementen, u.a.

Die Verwendbarkeit wird in den folgenden Kapiteln medizinisch, wie auch technisch beschrieben. Darauf folgen Anwendungserfahrungen in Form von Fallbeispielen, den daraus abgeleiteten Empfehlungen, sowie gelistet beschriebene Krankheitsbilder. Im Kapitel „Praxis“ erhält man zusätzlichen Einblick in das Vorgehen von Herr Kühni. So kommt auch das zweite Steckenpferd „kolloidales Silber“ nicht zu kurz, was sogar in der Herstellung und Wirkung beschrieben wird.

Neben weiteren Kapiteln zur ganzheitlichen Darstellung der Wirkweise aus Homöopathie, Dunkelfeld etc., lokkert gegen Ende ein kurzer Abriss mit dem Namen „Wissenschaftskritik“ den Lesefluss etwas auf. Inhaltlich, wie sprachlich wendet sich das Werk gleichermaßen an Laien und Fachleute.

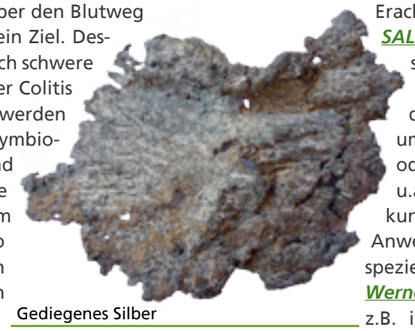
Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith
Hardcover, 175 S.
AT Verlag, Aarau und München, 3. Auflage, 2014
ISBN 978-3-03800-605-3
Auch als E-Book erhältlich.

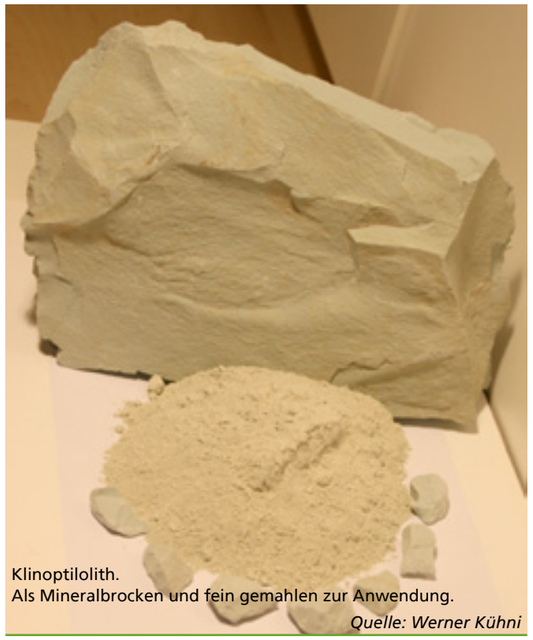
Interview mit Werner Kühni

Werner Kühni (examinierter Altenpfleger und Heilpraktiker) geb. 1949, ist durch seine Arbeit mit Heilsteinen und kolloidalem Silber bekannt. Während der Bearbeitung der Buchrezension zu Klinoptilolith sind einige Fragen offen geblieben, die der Autor im Interview bereit war zu ergänzen.

Herr Kühni betreibt seit 2006 das Heilstein-Museum „Lavandinum“ mit über 6.000 Exponaten in 68 Vitrinen. Im Vordergrund stehen die Geschichte der Steinheilkunde, Kristallographie, Mineralogie und die praktische Anwendung von Edelsteinen. Dabei wird die mineralogische Steinheilkunde erforscht und im eigenen Laboratorium nach festen Regeln u.a. Myron-Heilstein-Essenzen und Pflanzen-Tinkturen hergestellt. Besonders das Zeolith-Mineral „Klinoptilolith“ und die Anwendung von kolloidalem Silber erfährt dabei besondere Aufmerksamkeit durch ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten.

SALVE: Die ersten Heilanwendungen von kolloidalem Silber und Klinoptilolith haben Sie erfolgreich an sich selbst durchgeführt. Beschreiben Sie bitte, was Ihnen widerfahren ist und welchen Einfluß Ihre Praktik auf den Gesundungsprozess hatte.
Werner Kühni: Vor 10 Jahre hatte ich einen Herzinfarkt von dem ich mich schlecht erholte, dabei stellte sich heraus, dass er durch eine Borreliose Stadium III ausgelöst wurde, deren Schub mit Lähmungen, Knochenschmerzen, Schwäche, Sprach- und Gedächtnisstörungen verbunden war. Die Behandlung erfolgte anfänglich kurzfristig mit Homöopathie, doch erst durch den Einsatz von Kolloidalem Silber verbesserten sich die Symptome, die heute vollständig verschwunden sind. Klinoptilolith kam erst einige Jahre danach in mein Leben über die Heilstein-Forschung. Die Erfolge waren so bemerkenswert, dass ich mich intensiver damit beschäftigen mußte.
SALVE: Sie erwähnen kolloidales Silber quasi als Antibiotikaersatz, da es im Einzeller (z.B. Bakterie) wichtige Enzyme blockiert und diesen dadurch abtötet. Wie reagiert die Darmflora darauf? Hier leben ja gut 10-100 Billionen symbiotische Bakterien.
Werner Kühni: Kolloidales Silber kommt über den Blutweg und nicht über den Verdauungstrakt an sein Ziel. Deswegen kann man mit kolloidalem Silber auch schwere Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa behandeln. Durch die Einnahme werden zwar einige Millionen oder Milliarden symbiotische Bakterien mit vernichtet, diese sind jedoch innerhalb von max. 20 Stunden alle wieder reorganisiert. Die Symbionten im Darm verdoppeln sich theoretisch alle 20 Minuten, da spielt das keine Rolle, wenn von 100 Billionen mal kurz 10 Milliarden fehlen.


Gediegenes Silber


Klinoptilolith.
Als Mineralbrocken und fein gemahlen zur Anwendung.
Quelle: Werner Kühni

SALVE: Weitere Faktoren sind der Effekt auf Stammzellen und die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke. Das heißt, hier werden sensible Körperareale durch feinste Silberpartikel beeinflusst. Gibt es dazu Forschungsergebnisse, Erklärungsmodelle oder ähnliches?
Werner Kühni: Forschungsergebnisse im wissenschaftlichen Sinn gibt es nicht. Aber über die Heilerfolge einige Erklärungsmodelle. Z.B. selbst bei großflächigen und schweren Verbrennungen oder Hautverletzungen auch bei tiefen Dekubiti, heilt die Haut narbenlos ab. Es gibt keine „Defektheilung“ mit Narben, sondern echte, vollständige Regenerationen, die durch herkömmliche Modelle nicht erklärbar sind. Dieses Phänomen ist bei einer herkömmlichen Behandlung unbekannt und dürfte auf den Einfluß von Stammzellen zurückzuführen sein. Die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke bei Kolloidalem Silber funktioniert, solange die Molekül-Cluster noch sehr klein sind, dann kann man sie auch effektiv bei Neurologischen Erkrankungen einsetzen. Je älter das kolloidale Silber und damit die Clustergröße ist, desto weniger klappt das, bis es irgendwann nicht mehr diese Schranke durchdringen kann. Nebeneffekte auf das ZNS sind bisher unerforscht, sollten meines Erachtens aber nicht zu erwarten sein.
SALVE: Ein weiterer faszinierender Anwendungsstoff ist das Klinoptilolith. In der industriellen Praxis werden verschiedene Zeolithe aufgrund deren Adsorptionseigenschaften eingesetzt, um z.B. einen Filtereffekt für Schwermetalle, oder auch radioaktive Elemente (Fukushima u.a.) zu erzielen. Neben dieser reinigenden Wirkung haben Sie weitere positive Effekte in der Anwendung beim Menschen entdeckt. In welchem speziellen Feld geben Sie Klinoptilolith den Vorzug?
Werner Kühni: Bei allen Lebererkrankungen z.B. ist Klinoptilolith ideal. Dadurch dass es im Verdauungstrakt den gesamten Ammoniak bindet, entlastet es die Leber massiv und ist jedem anderen Einsatz überlegen. Viele Autoimmunerkrankungen reagieren unter Klinoptilolith mit einer Verbesserung oder Erleichterung. Dieser Mechanismus ist noch vollkommen ungeklärt.
SALVE: Nun handelt es sich ja um ein Alumosilikat, bei dem das Aluminium-Silizium-Gerüst für die beobachteten Effekte verantwortlich ist. Gibt es neue Forschungsergebnisse, warum sich das Aluminium wie Silizium verhalten soll?
Werner Kühni: Das fest gebundene Aluminium in den Alumosilikaten verhält sich nur gebunden wie Silizium und ist dadurch aus dem Stein nur extrem schwer herauslösbar; physiologisch verhält es sich dadurch neutral, da es faktisch „nicht frei vorhanden ist und dadurch auch keine chemische Reaktion auslösen kann“.
SALVE: Sie beschreiben auch, dass durch die Anwendung von Klinoptilolith Silizium für physiologische Prozesse bereitgestellt wird. Gerade bei den mikrofeinen und sogar nanofeinen Zerreibungen sollte dann doch auch freies Aluminium anfallen, das dem Körper zugeführt wird. Ein größer werdender Teil der bewusst lebenden Bevölkerung legt heute sogar Wert darauf aluminiumfreie Deos zu verwenden. Welche Untersuchungen liegen zur Aluminiumlast bei der Einnahme des Minerals vor?
Werner Kühni: Wie Silizium durch Klinoptilolith dem physiologischen Prozess bereitgestellt wird, weiß man bis heute noch nicht, so wie man bisher kaum etwas „exaktes“ über Silizium in den Körperreaktionen weiß. Im Handbuch der Physiologie ist unter den essentiellen Metallen Silizium zwar aufgeführt, aber nirgends erklärt für welchen chemischen Prozess. Diese Forschungen laufen nur sehr eingeschränkt und liegen außerhalb der „medizinischen Forschung“. Das im Alumosilikat gebundene Aluminium kann bei der Vermahlung von 30-80 µ nicht frei werden. Dazu müsste dessen chemisches Gerüst aufgebrochen werden, das geht erst bei weit unter 1 µ = 1000 Nano. So fein wird Klinoptilolith nicht vermahlen.
SALVE: Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben Licht in die komplexen Anwendungsmöglichkeiten zu bringen. Wir wünschen viel Erfolg und reichlichen Nutzen für das Gemeinwohl bei Ihrer Forschungsarbeit.

S

Kolloidales Silber einfach selbst herstellen.
Quelle: Werner Kühn

Krampfadern mit Kochsalz sanft entfernen

Sylvia Schulz, Heilpraktikerin

Die häufigste Methode zur Entfernung von Krampfadern ist immer noch die Operation, das sogenannte Stripping, bei der die geschädigten Venen unter Vollnarkose durch Hautschnitte herausgezogen wird. In manchen Praxen werden die Venen auch verödet, indem man Chemikalien in die Venen einspritzt. Es gibt ein sanftes Verfahren, mit dem die Krampfadern nebenwirkungsfrei und zuverlässig verschwinden.

Krampfadern sind Venen, die ihre Funktion weitgehend verloren haben. Betroffene Menschen leiden nicht nur unter dem Erscheinungsbild, Krampfadern sind auch ein medizinisches Problem. Sie führen zu Wassereinlagerungen, verursachen oftmals schmerzende Beine, nächtliche Krämpfe und begünstigen Thrombosen und Embolien. Im späteren Verlauf können Krampfadern zum Ulcus cruris, dem sogenannten „offenen Bein", führen.

Kräuter und Unterstützung

In der Medizin stand man dem Phänomen der Krampfadern lange Zeit ratlos gegenüber. Es waren einige Heilpflanzen bekannt, mit denen vorbeugend und lindernd behandelt werden kann. Allen voran war und ist die Rosskastanie im Einsatz, deren Extrakt Aescin enthält, das die weiche Venenwand stabilisiert. Dadurch verbessert sich der Blutfluss und die Schwellungen gehen zurück. Heilpflanzen wie Buchweizen, Mäusedorn, Hirtentäschel oder Weinrebe haben eine ergänzende Wirkung, kräftigen das Bindegewebe, erhöhen den Tonus in der Muskulatur der Venenwand und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes.

Im Vordergrund stand aber das Wickeln der Beine mit elastischen Binden, mit denen die Adern zusammengedrückt wurden. Heutzutage verwendet man Kompressionsstrümpfe. Die Venenwand wird indirekt gestärkt, eine weitere Dehnung der Ader, sowie eine weitere Verschlechterung werden verhindert. Manche Patienten tragen jahrzehntelang Kompressionsstrümpfe und es tritt in all den Jahren keine Verschlechterung ein. Jedoch gibt es Patienten, die händeringend nach Alternativen suchen.

Operative Techniken

In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte der amerikanische Chirurg William Babcock eine Technik, mit der die große Rosenvene (V. saphena magna), die von der Leiste bis unter den Innenknöchel verläuft, herausgezogen werden kann. Diese Operation wird seither unverändert angewandt. Technische Entwicklungen wie die Radiowellen-, oder Lasertherapie haben diese Methode kaum beeinflussen können, da die modernen Methoden überwiegend nur dort angewandt werden, wo die Ader dick und gerade genug ist, um einen Katheter vorschieben zu können. Alle anderen werden mit der Methode nach Babcock herausgezogen.

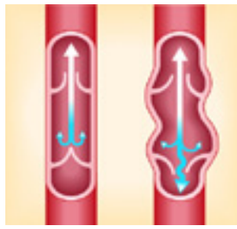
Im späten 19. Jahrhundert begann man mit Verödungsmaßnahmen. Zunächst spritzte man Phenol in die Vene ein, eine aromatische Säure, die aus Petroleum gewonnen wird. Phenol ist für den Körper giftig und verursacht eine Entzündung der Krampfader und danach eine Verhärtung, die häufig im Körper verbleibt, da das Phenol mit Bindegewebe eingemauert wird. Ähnliche Wirkungen haben das bei der Schaumverödung benutze Polidocanol (Aethoxysklerol) oder Acrylatkleber.

Methode der sanften Krampfaderentfernung

Zuerst erfolgt eine gründliche optische und manuelle Voruntersuchung des betroffenen Beines, ggf. eine Ultraschalluntersuchung zur Beurteilung der tiefen Beinvenen und der Venenklappen und die Aufklärung des Patienten. Bei der anschließend ambulant durchgeführten Behandlung wird konzentrierte Kochsalzlösung in die betroffene Krampfader injiziert. Dadurch kommt es zu einer starken Reizung der ohnehin geschädigten Innenschicht der Krampfader. Es kommt zu einem Druck- bzw. Krampfgefühl in der Vene, das die Stärke eines Wadenkrampfes haben kann. Nach ca. einer Minute klingt diese Empfindung wieder vollständig ab. Durch das Kochsalz wird eine Entzündung ausgelöst, die meist erst Tage später zu spüren ist. Die verhärtete Ader wird dann innerhalb von 6 – 8 Monaten vom Körper vollständig abgebaut. Es können nicht nur die Hauptäste der Krampfader verschlossen werden, sondern auch Seitenäste, wodurch insgesamt das Risiko der Neubildung reduziert wird.

Quelle: Sylvia Schulz

Diese Methode wurde Anfang des letzten Jahrhunderts von Prof. Dr. Paul Linser an der Universität Tübingen entdeckt und entwickelt. Bald fiel als entscheidender Unterschied die langfristige Auflösung der Krampfader auf. Bei der Verödung mit Schaum ist oftmals nach Jahrzehnten noch ein harter Strang unter der Haut tastbar. Die Verwendung von Kochsalz ermöglicht es dem Körper, die Verhärtung vollständig aufzulösen, da Kochsalz eine körpereigene Substanz ist. Gesunde Venenwände werden durch die Kochsalzlösung nicht in Mitleidenschaft gezogen. Es gelingt dabei nicht in gesunden Venen eine Verödung zu erzielen. Sie reagieren gar nicht auf die Kochsalzlösung.



Schemazeichnung:
Vene mit Klappen
Links: intakte Vene mit funktionierenden Klappen
rechts: erweiterte „Krampfader"; die Klappen schließen nicht mehr, das Blut versackt und drückt weiter auf das Gefäß

Quelle: Sylvia Schulz

Ursachen von Krampfadern

Krampfadern sind eine sogenannte Zivilisationskrankheit und sind bei Naturvölkern weitgehend unbekannt, bis sie mit der sogenannten zivilisierten Welt in Berührung kommen und ihre Lebensweise und Ernährung kopieren. Daher ist davon auszugehen, dass Ernährung und Bewegungsmangel eine wesentliche Rolle spielen. Auch Genetik und Alter sind Faktoren, die dazukommen. Nicht zu vernachlässigen ist allerdings auch die Psyche. Der Mensch ist ein psychosomatisches Wesen, und auch Krampfadern entstehen wahrscheinlich durch unterschiedliche Formen des seelischen Drucks. Oftmals kann man während der Behandlung feststellen, dass sich auch in der Seele des Menschen etwas tut. Häufig liegen auch Traumen, wie Unfälle zugrunde.

Jeder Körper reagiert anders auf die Kochsalzlösung, und ob ein Mensch bereit ist, seine Vene und damit seinen seelischen Konflikt gehen zu lassen, merkt man häufig schon bei der Behandlung am Spannungszustand. Manchmal fließt die Lösung schnell vom Fuß bis in die Leiste. Ein anderes Mal wird die Lösung überhaupt nicht transportiert, sie verbleibt um die Einstichstelle, und der Druck im Spritzenstempel ist so hoch, als würde man direkt ins Gewebe spritzen.

Nebenwirkungsfrei

Es gibt keinerlei Allergie- oder Unverträglichkeitsrisiko, da keine körperfremden Substanzen verwendet werden. Natriumchlorid ist eine Substanz, die sich zu durchschnittlich 700 g im menschlichen Körper befindet. Die verwendete Menge spielt sich im Bereich von wenigen Gramm ab, so dass keinerlei Gefahr durch zu viel Kochsalz im Körper besteht. Empfindlichen Menschen wird es kurz warm und sie bekommen Durst.

Risiken

Wenn hoch konzentrierte Kochsalzlösung sehr schnell gespritzt wird, kann sich die verdickte Vene innerhalb einer Minute auflösen. Die Lösung dringt durch die Venenwand bis ins Bindegewebe vor. Dies macht sich durch ein scharfes Brennen bemerkbar. Diese Reaktion kann durch Nachspritzen von Wasser (0,9 % Kochsalzlösung) beendet werden. Sollte das nicht gelingen, ist eine plötzliche heftige Entzündung im Bindegewebe die Folge, mit der Gefahr der Geschwürbildung. Diese Geschwüre machen im schlimmsten Falle die Wundversorgung durch einen Chirurgen notwendig. Es kann zur Narbenbildung kommen. Diese Gefahr kann zwar nicht ganz ausgeschaltet werden, aber mit bestmöglichem Material (Venenverweilkanülen, die das Durchstechen der Venenwand beim Umlagern der Patienten verhindern), sowie der individuellen Anpassung der Konzentration und dem langsamen Einspritzen der Lösung stark reduziert werden. Bei einer Entzündung der Haut kann es je nach Veranlagung zu Pigmenteinlagerungen kommen, die nur sehr langsam wieder verblassen. Durch Kühlen und Salben der betroffenen Hautstellen kann dieses Risiko verringert, aber nicht ganz ausgeschaltet werden.

Quelle: Sylvia Schulz

Dr. med Sundaro Köster und Dr. med. Bernd Rieger haben die Methode weiterentwickelt und beispielsweise die Konzentration stark verringert. Häufig reichen 13 % aus, was die Methode nochmal wesentlich schonender und risikoärmer macht.

Sollten zu viele Venen auf einmal verödet werden, kann es in seltenen Fällen zu einer vorübergehenden Abflußstörung führen, die im Extremfall das Tragen von Stützstrümpfen notwendig machen, bis andere Venen die Funktion der Verödeten übernimmt und der Blutabfluß aus dem Bein wieder vollständig funktioniert.

Nachteile

Ein Nachteil der Methode ist, dass die konkrete Wirkung nie genau vorhersehbar ist. Manchmal stellt man beim Kontrolltermin nach 3 Monaten fest, dass das Ergebnis nicht vollständig ist. Bei manchen Menschen bleibt der Verschluss ganz aus, weil die Konzentration zu schwach gewählt wurde oder weil zu wenig Kochsalz gespritzt wurde. In sehr seltenen Einzelfällen sind die Krampfadern auch mit einer größeren Menge 27 %iger Lösung nicht zu verschließen. Besenreiser können, wie bei anderen Verödungsmethoden auch, meist nur in mehreren Anläufen zufriedenstellend entfernt werden.

Weitere Vorteile

Ein weiterer Vorteil der Kochsalzmethode liegt darin, dass jede Vene behandelt werden kann, von kleinen Besenreisern bis hin zu 2 – 3 cm dicken Krampfadern. Die Methode ist außerordentlich schonend im Vergleich zu anderen Methoden. Es gibt keinen operativen Eingriff, keine Narkose und keine Hautschnitte. Dadurch entfallen die damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen, wie das Narkoserisiko, Blutungen, Gefäß- und Nervenverletzungen, tiefe Beinvenenthrombose, Lungenembolie und Narbenbildung. Ein Wickeln der Beine und das Tragen von Stützstrümpfen ist nach der ambulant durchgeführten Behandlung nicht nötig. Viele Patienten haben direkt nach der Behandlung das Gefühl von leichteren Beinen und mehr Vitalität, da dem Kreislauf wieder mehr Blut zur Verfügung steht und somit die Sauerstoffversorgung wieder besser funktioniert.

S

Weiterführende Literatur:
B. Rieger: Venenschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Besenreiser. Naturheilkunde und Schulmedizin, Herbig, München 2010
S. Köster, B. Rieger: Krampfadern schonend und natürlich entfernen, Kopp, Rottenburg a.N. 2012
B. Rieger: Psychologische Venentherapie, Createrspace, Bamberg 2013

Jeder muss seinen eigenen Rhythmus finden

Ein Interview mit dem Schlafberater Markus Kamps

Warum ist Schlaf so wichtig für uns?

Der Schlaf ist ein aktiver Erholungsvorgang. Im Schlaf werden in den einzelnen Schlafphasen in verschiedenen Gehirnzentren unterschiedliche Kombinationen von chemischen Botenstoffen (Neurotransmittern) freigesetzt. Die Ausschüttung bestimmter Hormone, wie zum Beispiel des Wachstumshormons, stimuliert die Bildung von Eiweißkörpern und damit das Zellwachstum, was wieder für Muskel- und Knochenaufbau, Immunabwehr, Gedächtnis, Wundheilung notwendig ist. Für diese Vorgänge werden Zucker und Sauerstoff in großen Mengen verbraucht.

Schlaf ist also unser Leistungsmotor. Wer nicht erholsam schläft oder Schlafstörungen hat, kann somit auch langfristig erkranken, denn mangelnder Schlaf hat negative Auswirkungen auf die Verdauung und die Leberaktivität, das Gehirn und unsere Problemlösungsstrategien, die Entlastung des Herz Kreislaufsystems, die Infektanfälligkeit und die Immunwirkung sinkt. Und nicht zuletzt fehlt die geistige Frische und die Gereiztheit nimmt zu.

Was geschieht wenn wir schlafen?

Tiefschlaf- und Traumphasen wechseln sich alle neunzig Minuten ab. Zunächst fallen wir in den Tiefschlaf. In dieser Phase findet hauptsächlich die körperliche Regeneration statt. Nach etwa einer Stunde wechseln wir zum ersten Mal in die Traumwelt, die sogenannte REM-Phase (Rapid Eye Movement) beginnt. Der Traumschlaf dient hauptsächlich der geistigen Erholung. Anschließend folgt erneut ein Tiefschlaf. In dieser Phase ist das Gehirn sehr entspannt. Der Körper schüttet große Mengen von Wachstums-Hormonen aus, die er für seine Regeneration braucht. Außerdem wird das Immunsystem aktiviert. Abwehrzellen fahnden nach unerwünschten Eindringlingen wie Viren und Bakterien und machen sie unschädlich. Erreichen wir eine Traumphase, befinden wir uns fast im Wachzustand und unser Gehirn ist sehr aktiv. Äußerlich ist das an den schnellen Augenbewegungen zu sehen.

In der ersten Nachthälfte verarbeiten wir Tagesereignisse aus Berufs- und Privatleben. Dadurch werden im Gehirn Speicher geleert, die am Tage wieder benötigt werden. In der zweiten Nachthälfte haben wir oft irreale und bizarre Träume. Im Traumschlaf kann sich die Phantasie ungehindert entfalten. In dieser Phase werden vermutlich Bereiche des Gehirns trainiert, die tagsüber unterfordert sind.

Wie viel Schlaf brauche ich eigentlich?

Das lässt sich so pauschal nicht sagen und ist je nach Typ unterschiedlich.

So brauchte Napoleon beispielsweise nur etwa vier bis fünf Stunden, wohingegen Einstein zehn Stunden und mehr schlief. Das zeigt: nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität ist entscheidend!

Schlafforscher glauben, dass sechs bis acht Stunden pro Tag ausreichend sind. Allerdings ändert sich das Schlafbedürfnis im Laufe eines Lebens. So brauchen Babys rund 18 Stunden, ein 10jähriges Kind rund 8 bis 9 Stunden und ein 70jähriger nur 5 bis 7 Stunden Schlaf am Tag.

Viele Menschen klagen über unruhigen Schlaf oder dass sie am Morgen wie gerädert aufwachen. Woran liegt das?

Das kann mehrere Gründe haben. Ursachen können sowohl innere oder äußere Faktoren sein.

Innere Faktoren können neben Erkrankungen oder organische Besonderheiten auch die falschen Vorstellungen vom Schlaf sein oder ein Stressor, der verhindert, dass die betreffende Person abschalten kann.

Äußere Faktoren sind Licht, Lärm, Gerüche und Störfelder, wie beispielsweise Elektrizität oder Wasseradern. So kann der Platz an dem das Bett steht falsch sein oder das Bett an sich ist nicht für den Schläfer geeignet.

Auch nehmen mit steigendem Alter die Schlafstörungen zu. Nach dem 65. Lebensjahr klagt fast jeder Zweite (43%) über die Schwierigkeit einzuschlafen. Allerdings brauchen ältere und alte Menschen weniger Schlaf - viele legen außerdem am Tag ein kleines Nickerchen ein und füllen so ihr Schlafkonto.

Ferner wird angenommen, dass etwa ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland unter so ausgeprägten schlafmedizinischen Beschwerden leidet, dass nur eine Diagnostik mit Hilfe der kardiorespiratorischen Polysomnographie und/oder Tagschlaftest im Schlaflabor bei ihnen die Beschwerde des nicht erholsamen Schlafs adäquat abklären kann.

Wie wichtig ist das richtige Bett?

Sehr wichtig, ein abgestimmtes Bett ist die Basis für guten Schlaf. Trotzdem löst natürlich selbst das beste Bett kein emotionales Gedankenkarussell.

Was kann mir helfen wenn ich schlecht einschlafe?

Drei Dinge können helfen:

1. Den Tag für sich klären und Erlebnisse und Gedanken vorverdauen.
2. Nur dann ins Bett gehen, wenn man auch wirklich müde ist.
3. Den eigenen Rhythmus besser erfühlen und nicht zu lange warten, wenn man sich schon müde fühlt. Kann man dann nicht ins Bett gehen, sollte man besser die nächste Welle (ca. 90 Minuten) abwarten.

Sollte ich lieber tagsüber ein Nickerchen machen als früher ins Bett zu gehen?

Auch das ist wieder eine Typfrage: vielleicht manchmal beides oder auch gar nichts von beiden. Ein Kurzschlaf, auch bekannt als Power Napping, ist für alle gut. Doch sollte er maximal 20 bis 30 Minuten dauern. Ansonsten nimmt man sich sogar etwas vom Nachtschlaf weg. Früher ins Bett zu gehen ist nur sinnvoll, wenn es zum eigenen Rhythmus auch passt.

Und was stimmt: eher noch vor dem Schlafen gehen eine heiße Milch trinken oder lieber schon um 18 Uhr zu Abend essen und danach „fasten“?

Ich persönlich würde eher früher essen und damit der Vor - und Endverdauung ihren wichtigen Raum geben. Bei vielen wirkt jedoch auch die heiße Milch. Doch dann ist es oft weniger die Milch an sich, sondern das tägliche Ritual. Die Struktur bringt dann die Entspannung, denn schlafen ist nicht bloß die Abwesenheit von Wachheit, sondern auch ein sich loslösen von der Umwelt. Rituale und Regeln helfen abzuschalten und erleichtern oft das Ein- und Durchschlafen.

Über Markus Kamps:

Markus Kamps (41) arbeitet als selbständiger Schlafberater in Goch. Kamps kümmert sich weniger um Patienten als vielmehr um Menschen, die mit den Patienten arbeiten. Er führt Informationsveranstaltungen zu Stressbewältigung, Lebensgewohnheiten und Ernährung durch und schult unter anderem Mitarbeiter von Bettenfachgeschäften.

Anzeige

Die neuen Wildkräuter Kalender für 2015

Bestellbar in jeder Buchhandlung, bei Amazon oder bei www.Kalenderhaus.de (Suche: „Wuchenauer“). Auch als Version für Österreich und die Schweiz mit den entsprechenden Feiertagen erhältlich. Eine komplette Übersicht dazu gibt es beim Kalenderhaus.

Bilder und Informationen unter www.pixelrohkost.de.

HealingCode

Harry Lipke, Lebensberater

Diese Methodik bietet eine einfach anzuwendende Möglichkeit, den in uns vorhandenen Zellstress zu entfernen. Dieser Stress entsteht z.B. durch Gedanken, Gefühle, Handlungen, Sprache, u.s.w. Er blockiert die Zellfunktionen und somit auch das Immunsystem, so ist der Weg frei für Krankheiten. Der HealingCode gleicht durch einfache Handhaltungen am Körper die destruktiven Informationen mit eigener positiver Energie aus. Dadurch können sich thematische Blockaden lösen und es entsteht mehr Raum für Gesundheit.

Die Übersetzung würde ich als „Heilender Schlüssel" bezeichnen.
HealingCodes sind ein Selbstheilungssystem aus der Quantenphysik, das die Physiker schon vor vielen Jahren angekündigt haben. Seit Jahrzehnten sagen viele renommierte Wissenschaftler und Mediziner, dass das Heilungssystem der Zukunft energetischer Natur sein wird. Wenn destruktive energetische Schwingungen durch HealingCodes in gesunde umgewandelt werden, werden seelische wie auch körperliche Probleme geheilt.

Was die HealingCodes in Körper und Geist möglich machen, ist, was unsere klügsten Köpfe schon seit 80 Jahren und noch länger prophezeien: Wenn der Ursprung eines Problems Energie ist, macht es dann nicht Sinn, es auch mit Energie zu heilen?

Um unsere Stress- und Energieprobleme zu heilen, können wir entweder die Quantenphysik bemühen oder aber chemische Stoffe (Medikamente) bzw. Nährstoffe.

Wesentlich bei beiden Ansätzen ist der Transfer von Informationen an die kritische Stelle. Und der ist auf energetischer Basis deutlich schneller und hat weniger materielle Reibungsverluste, wie das bei chemischen Stoffen und Nährstoffen der Fall ist. Wesentlich ist, dass bei der energetischen Variante keinerlei Nebenwirkungen auftreten.

Wofür ist HealingCode da?

Alle unsere Erlebnisse, bedingt durch Faktoren wie: Gedanken, Gefühle, Handlungen, zum Teil auch die Sprache und die Ernährung, wird in allen unseren Zellen gespeichert. Je nach Art dieser Faktoren werden sie entweder als konstruktive oder destruktive Zellerinnerungen gespeichert. Die Zellerinnerungen sind wie kleine Post-it-Zettel, die der Zelle sagen, was sie tun soll. Wenn die Zellerinnerungen konstruktiver Art sind, bewirken sie auch konstruktives. Je mehr davon, desto angenehmer: dadurch entsteht Gesundheit, Fülle, Wohlstand, Erfolg, gute Beziehungen, u.s.w. Sind die Zellerinnerungen destruktiv, bewirken sie auch destruktives. Je mehr davon, desto unangenehmer: dadurch entstehen Krankheiten, Mangel, Armut, Versagen, ungute Beziehungen u.s.w.

Wie funktioniert HealingCode?

In unserem Körper existieren vier Selbstheilungszentren, welche von der Evolution als Standardausstattung angelegt sind. Dies sind folgende:

1. Die Hypophyse, sie wird aktiviert über die Brücke, in der Mitte der Augenbrauen.
2. Rückenmark, zentrales Nervensystem und Schilddrüse, diese werden aktiviert über die Stelle am Kehlkopf,
3. Reaktives emotionales Gehirn, Amygdala, Hippocampus, Rückenmark, zentrales Nervensystem, diese werden aktiviert über die Stelle hinter dem Kieferknochen.
4. Rechte und Linke Gehirnhälfte, Hypothalamus, diese werden aktiviert über die Stelle an der Schläfe.

HealingCode: Aktive Handhaltung

Quelle Harry Lipke

Diese Selbstheilungszentren werden durch bestimmte Handhaltungen, verbunden mit einer positiven Intension, aktiviert. Das bewirkt, dass von diesen Zentren eine heilende Energie durch den ganzen Körper fließt und alle destruktiven Zellerinnerungen findet, energetisch ausgleicht und neutralisiert. Somit kann sich dieses Thema lösen mit allen Hintergründen und Ursachen, die es erschaffen haben, und da der Geist über der Materie steht, sind auch die sogenannten körperlichen Anteile (Schlacken, Ablagerungen e.t.c.) nicht mehr vorhanden. Hilfreich zur Unterstützung dieses Vorganges wäre eine positive, liebevolle Ausrichtung und Dankbarkeit hin zur göttlichen, heilenden Energie, ohne die das alles nicht möglich ist. Vielleicht auch verbunden mit einem Gebet, aber das ist jedem Menschen freigestellt. Anwenden kann jede/r den HealingCode bei sich selber, bei anderen Menschen und auch bei Tieren, wobei die räumliche Entfernung dabei keine Rolle spielt.

HealingCode: Passive Handhaltung

Quelle Harry Lipke

Ablauf HealingCode

Durchgeführt wird der HealingCode durch bestimmte Hand- und Fingerhaltungen an den vier oben genannte Stellen am Kopf. An jeder Stelle werden die Haltungen gefühlte 30 Sekunden lang ausgeübt, in der Reihenfolge, wie oben aufgezählt. Es sind nacheinander drei Durchgänge zu praktizieren. Es gibt aktive und passive Haltungen. Bild eins zeigt eine aktive Haltung, Bild zwei eine passive. Die passive Haltung kann zur Entlastung der Arme zwischen die aktiven Haltungen eingebaut werden. Dieser Vorgang dauert zwischen sechs und zehn Minuten und sollte ein oder zweimal am Tag durchgeführt werden. Die Wirkung des HealingCodes hält ca. 24 Stunden an. Und das beste ist: HealingCode kann nahezu bei jedem Menschen nahezu jedes Thema lösen. Ist das nicht ein Segen?

Erfahrungen

Bei einem Kontakt mit einer älteren, völlig dementen, verwahrlosten und hilflosen Frau, die alleine in ihrer Wohnung lebt, war mein Eindruck, dass dieser Frau mit dem Healing Code geholfen werden kann. Wir haben dann von zu Hause aus für sie 3 Tage lang den Healing Code angewandt mit der Intension, dass ihr Gedächtnis und ihre Aufnahmefähigkeit vollkommen wieder hergestellt ist. Danach war für uns die Aktion abgeschlossen. Nach 6 Wochen begann sich ihre Situation zu verändern, und nach ca. 3 Monaten erinnerte sie sich an Personen, Situationen und Gegebenheiten, pflegte sich wieder, begann den eigenen Haushalt zu versorgen, u.s.w.

Eines Tages rief mich eine Frau an, die selber auch Healing Code anwendete, und bat mich um Hilfe für ihren Sohn. Dieser hatte seit mehreren Tagen starke Kopfschmerzen, die auch mit dem Healing Code nicht zu lösen waren. Nach meiner Frage nach der Intension, die sie angewandt hatte, war mir klar, was geschehen ist. Sie hatte das angesprochen, was ihr Sohn hatte (Kopfschmerzen), und nicht das, was sie erreichen wollte (gesunden, klaren Kopf). Ich habe ihr eine entsprechende Formulierung mitgegeben, die sie auch sofort angewandt hat. Am nächsten Morgen rief sie an, die Kopfschmerzen waren weg.

Es bestätigt sich also immer wieder, dass man das ansprechen soll, was man möchte, und nicht das, was man gewöhnlicher weise meistens anspricht, nämlich, was man nicht möchte.

S

Quellennachweis: Healing Code von Alex Loyd und Ben Johnson rororo Verlag

Haftungsausschluss: Healing Code erhebt nicht den Anspruch, irgendetwas oder jemand heilen zu können (Quelle: Buch Healing Code). Er gleicht lediglich destruktive Energien mit konstruktiven Energien aus. Wenn dabei Heilung geschieht, ist das ein wunderbares Geschenk. Auch ich erhebe für mich keinen Anspruch, irgendjemand heilen zu können, für die Anwendung des Healing Codes ist daher jede/r für sich selber verantwortlich. Nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. (Kalenderspruch)

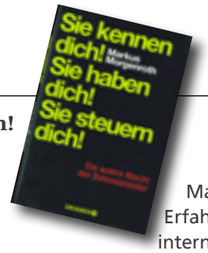
Anzeige

GANZHEITLICHE LEBENSKUNST
MICHAEL ASENSTORFER
Reikilehrer – Quantenheilung – Buchautor
Meditationen – Vorträge und Seminare
Spirituelle Produkte aus Holz

Breitenbergweg 7 – 87647 Unterthingau
Tel.: 08377 – 92 94 841 – Mobil: 0151-177 23 999
michael-asenstorfer@t-online.de

Lesungen meines Buches „Eine Reise weit zu mir"
Infos unter www.masananda-ra.de

BUCHREZENSION



Sie kennen dich! Sie haben dich! Sie steuern dich!
Die wahre Macht der Datensammler

„Datenspionage gegen Angestellte ist tägliche Praxis in deutschen Unternehmen. Backgroundchecks bestimmen über Wohnung, Kredit, Job, Liebe.
Ein deutscher Datenanalytiker deckt das ganze Ausmaß der Überwachung und des Datenmissbrauchs auf.
Ein Buch, das niemanden mehr ruhig schlafen lässt."

So beschreibt sich das Buch auf dem Rückumschlag selbst. Von schlaflosen Nächten kann kaum die Rede sein, ist die Tatsache der permanenten Überwachung auf vielen Ebenen kein allzu neues Thema. Interessant ist es aber, wie komplex und tiefgehend die heutigen Techniken bereits entwickelt sind. Und wieso hat Google den Rauchmelder-Hersteller Nest für 3,2 Milliarden Dollar aufgekauft?

In elf Kapiteln beschreibt der Autor auf Insiderkenntnissen und Beispielen gestützt, dass jeder von uns einen digitalen Zwilling hat, der durch unzählige Datenströme und Algorithmen berechnet wird. Diese Abbildung ist jedoch nicht frei von Fehlern, was zu Fehleinschätzungen wie z.B. nicht genehmigten Krediten, Jobkündigung/-absagen und dergleichen führen kann. Die Liste der Datenverwalter ist lang. Der Markt milliardenschwer. Man ist überrascht, wie häufig Anfragen zur Person gestellt werden, die den direkten, menschlichen Kontakt ersetzen.

Markus Morgenroth berichtet aus seiner Erfahrung als Software-Ingenieur bei einer international führenden Firma im Bereich der verhaltensbasierten Datenanalyse. Das schließt die Beurteilung der Mausführung am Bildschirm zum Kaufverhalten ebenso ein, wie der Einzug von mimikerkennenden Kameras in Kaufhäusern. Die Kaufentscheidung liegt durch das resultierende Angebot längst nicht mehr beim Käufer.

Leider schützt wohl nicht mal mehr die Weigerung bei Facebook und dergleichen mitzumachen. Welche Möglichkeiten des Datenschutzes und freundliche Suchmaschinen es gibt, wird jedoch ebenfalls im Buch vorgestellt. Die Lektüre wirkt ernüchternd, bereichernd an Erkenntnissen und somit auch an Selbstüberprüfungsoptionen. Empfehlenswert für jeden Mitbürger, der noch einen Restanspruch auf Mündigkeit hat. Es ist leicht zu lesen, wenn auch der Kapitelaufbau und -inhalt einen wiederholenden Charakter hat.

Sie kennen dich! Sie haben dich! Sie steuern dich!:
Die wahre Macht der Datensammler
Markus Morgenroth
272 Seiten, gebundene Ausgabe
ISBN 978-3-426-27646-4
Droemer HC (21. August 2014)

Zum Thema

Zeichnung: Uwe Gorzalka www.uwe-gorzalka.de

Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung

der gemeinsamen Blick in die

„Spiegel des Lebens".

Mein Name ist Marina Lampert und ich bin mit Herz, Verstand und Begeisterung als **lizenzierte Ausbilderin zum professionellen Lebensspiegel-Anwender** in Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH) und dem Fürstentum Liechtenstein (Li) tätig.

Im März 2015 startet im wunderschönen Oberstdorf, Naturhotel Waldesruhe, die Ausbildung zum professionellen Lebensspiegel-Anwender für D-A-CH-Li

Das Ausbildungsangebot wendet sich an:

- Menschen die an der eigenen **Persönlichkeitsentwicklung** interessiert sind.
- **Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Trainer** und alle weiteren **Heil-und Beratungsberufe.**
- Menschen die sich **eine zweite Existenz aufbauen** wollen, ohne einen Heilberuf erlernt zu haben.

Auszug aus den Ausbildungsinhalten:
- Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter®
- Ablösetechnik EFT
- Focusing-Technik, NLP und Augen- und Körpersprache
- Bedeutung der richtigen Wortwahl (Energie und Kraft der Sprache)
- und vieles mehr

Informationen zu Ausbildungsinhalten, den Anmeldeformalitäten und den Kosten finden Sie unter:
Homepage: www.spiegel-des-lebens.de oder www.lampert.leben-heilt-com.
Email: info@spiegel-des-lebens.de
Telefon: +49 791 20460387.

Elektrosmog – Auswirkungen auf die Biosysteme von Menschen und Tieren.

Jürgen Schwickert, Ehrenpräsident des Fachverbandes Elektro- und Informationstechnik Baden Württemberg

Als Elektrosmog werden im Allgemeinen elektrische und magnetische Felder, sowie elektromagnetische Strahlung bezeichnet, die bestimmte Auswirkungen auf die Gesundheit von Mensch und Tier haben können. Überall wo Stromleitungen, Elektrogeräte und Sendeanlagen in Betrieb sind, begegnet uns Elektrosmog auf Schritt und Tritt.

Seriöse wissenschaftliche Studien belegen, dass Elektrosmog Auswirkungen auf das Biosystem des Menschen und somit auf die Gesundheit hat. Sie werden als gesunder Mensch im normalen Alltag Elektrosmog nicht sehen, nicht riechen, nicht hören, und auch nicht unmittelbar spüren. Wie gesagt als gesunder Mensch! Bei Menschen mit Vorbelastungen oder bei Leuten, die schon über einen langen Zeitraum Elektrosmogbelastungen ausgesetzt sind, erleben wir eine höhere Empfindlichkeit mit zum Teil sofortigen Reaktionen des Körpers. Unbestritten sind die thermischen Auswirkungen, nicht zuletzt wegen den Radarunfällen. Die biologischen Wirkungen in meist industrienahen Gutachten werden meist klein geredet. Welche „Spitzenstellung" wir im internationalen Vergleich bei Grenz- und Richtwerten einnehmen, sehen Sie bei den nachstehend aufgeführten Wertangaben.

Technischer Hintergrund

Grundsätzlich unterscheidet man beim Elektrosmog zwei Frequenzbereiche. Mit der Einführung von Wechsel- und Drehstrom im letzten Jahrhundert, kamen neben den natürlichen Belastungen (z.B. Wasseradern etc.) neue technisch bedingte Belastungen für Mensch und Tier hinzu. Frequenzen von 1 bis 30.000 Hz. (Hertz) werden als Niederfrequenz bezeichnet. Ab 30.000 redet man von Hochfrequenz. Bei der Niederfrequenz sind drei Kriterien für die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und somit auf unsere Gesundheit verantwortlich.

1. Das elektrische Wechselfeld.

Es entsteht, wenn Anlagen oder Leitungen unter Spannung stehen. Also wenn in Ihrem Haus oder in Ihrer Wohnung, die Sicherungen im Stromkreisverteiler oder im Zählerschrank eingeschaltet sind. Das elektrische Wechselfeld wird mit einem Feldmessgerät in Volt pro Meter (V/m) gemessen und sollte nach baubiologischen Empfehlungen an Schlafplätzen unter 5 V/m liegen. Der gesetzliche Grenzwert in Deutschland ist 5000 V/m. Die Empfehlung kritischer Wissenschaftler weltweit 10 V/m. Die Grenzwertvorschläge des Ausschusses für Umwelt und Gesundheit, im EU-Parlament lauten 25 V/m.

2. Das magnetische Wechselfeld.

Es entsteht wenn elektrische Verbraucher eingeschaltet sind, also wenn in der Anlage ein Strom fließt. Die baubiologischen Empfehlungen an Schlafplätzen sind 10 nT (Nanotesla), und für den Wachbereich 50 nT. Während die Richtwerte u.a. in Schweden, in Italien, die TCO-Norm für Arbeitsplätze oder die Empfehlung des US-Kongress alle 200 nT. betragen, ist der gesetzliche Grenzwert in Deutschland 100.000 nT.

3. Die Körperspannung.

Befindet sich ein Körper im elektrischen Wechselfeld, so wird in Abhängigkeit von der Feldstärke und der Körpermasse von diesem Körper eine sogenannte Körperspannung erzeugt. Aus baubiologischer Sicht sollte diese an Schlafplätzen kleiner als 100 mV (Millivolt) sein. In der Praxis messen wir jedoch nur in seltenen Fällen Werte unter 1.000 mV, wobei mein negativer „Spitzenreiter" über 92.000 mV liegt.

Problemfelder

Niederfrequente elektrische Wechselfelder, gelten gesundheitlich eher als unproblematisch. Es gibt jedoch besonders empfindliche Menschen, so genannte „Elektrosensible", die schon auf geringe elektrische Felder reagieren.

Niederfrequente magnetische Wechselfelder führen zu folgenden gesundheitlichen Auswirkungen und zu biologischen Effekten: u.a. Förderung des Tumorwachstums im Tierversuch (z.B. bei Brustkrebs). Veränderungen des Melatoninspiegels. EEG –Veränderung. Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Erhöhte Blutkrebsrisiken bei Kindern und Erwachsenen, und vieles mehr.

Hochfrequenz. In der Vergangenheit handelte es sich hierbei meist um ungepulste analoge Strahlung. Die analoge Technik wird heute zunehmend durch digital gepulste Technik ersetzt. Aus medizinischer Sicht wird die digital gepulste elektromagnetische Strahlung gegenüber der analogen Strahlung mit dem Faktor 100 bewertet. Das heißt, eine analoge Strahlung kleiner als 500 mV/m wird als schwache Anomalie bewertet. Dies ist gleichzusetzen mit einer digital gepulsten Strahlung von 5 mV/m. Hiermit soll die analogen Strahlungen nicht „selig" gesprochen werden, sondern auf die größeren Gefahren der Digitaltechnik aufmerksam gemacht werden.

Die digital gepulste Strahlung besteht aus drei Segmenten. Auf einer hochfrequenten Trägerfrequenz werden niederfrequente Datenpakete aufgepulst. Diese Pulsung liegt in den Bereichen unserer körpereigenen Frequenzen. Wenn wir bedenken, dass wir ebenfalls elektrische Wesen sind und jede unserer Körperzellen einen bioelektrischen Schaltkreis darstellt, so können wir uns auch vorstellen, was passiert, wenn die Funktion der Zellen durch Fremdfrequenzen gestört werden.

Von Funkloch keine Spur!

Mehr als 800.000 Mobilfunksendemasten sorgen dafür, dass wir heute überall und pausenlos der elektromagnetischen Strahlung ausgesetzt sind. Das Bundesamt für Strahlenschutz registriert dabei Masthöhen von mehr als 10 Meter. Hinzu kommt noch eine große Anzahl genehmigungsfreier und nicht registrierter Sendemasten. Handys, schnurlose Telefone, WLAN–Router u.v.m. funken zusätzlich dazwischen.

Wussten Sie, dass ein schnurloses Telefon im DECT-Standart 8,640 Millionen Funksignale in 24 Stunden zwischen Basisstation und den Mobilteilen austauscht? Dass ein DECT-Telefon mit ECO-Standart nach Ende des Telefonates die Strahlung reduziert, aber nicht abschaltet, und nur der ECO–Standard plus den Funkverkehr nach Beendigung des Telefonates abschaltet? In den vergangenen 5 Jahren hat sich die digital gepulste Strahlung in unseren Wohnumfeldern mehr als verzwanzigfacht. Dabei macht es keinen großen Unterschied, ob Sie in der Stadt, in Ballungsgebieten oder auf dem Land leben. Die Mobilfunkstandards haben sich weiter entwickelt. Erst GSM, dann UMTS, jetzt LTE.

Technisierte Welt und wirtschaftlicher Erfolg. Vermeintlich erstrebenswerte Ziele, erreichbar durch Hochgeschwindigkeit.

Wir haben in den letzten Jahren des „Informationszeitalters" die Welt mehr verändert, als in den 200 Jahren des Industriezeitalters. In Deutschland sind 120 Millionen Handyverträge abgeschlossen, also mehr als 1,4 Verträge pro Kopf der Bevölkerung.

Effekte auf Gesundheit und Versicherung

Ein Telefonat mit dem ungeschützten Mobiltelefon, von mehr als 90 Sekunden, führt zur Veränderung des Blutes. Die roten Blutblättchen verkleben und bilden größere Cluster, dadurch wird das Blut dickflüssiger und die feinsten Kapillaren unseres Körpers werden nicht mehr richtig durchblutet. Ferner öffnet sich die Bluthirnschranke, die im Normalfall das Gehirn vor Schadstoffen schützt.

In diesem Zusammenhang ist auch das Verhalten der Versicherungswirtschaft zu beachten. Sie können sich nicht gegen die Folgen von Elektrosmog versichern, weil alle maßgeblichen Versicherungen es ablehnen, die gesundheitlichen Risiken durch Mobilfunk zu versichern und dieses auch im Kleingedruckten explizit dokumentieren. Darüber hinaus findet keine Versicherungsgesellschaft einen Rückversicherer, der bereit ist in dieses Risiko einzusteigen. Eine der größten Rückversicherer im Umweltbereich, die Schweizer - Rück, hat schon vor ca. 15 Jahren erklärt, „das Kostenrisiko der durch Elektrosmog verursachten Krankheiten ist von uns nicht kalkulierbar". Der Gesetzgeber legt bei seiner Risikobewertung die thermischen Wirkungen der elektromagnetischen Felder und Strahlungen zugrunde, während er die athermischen Bioeffekte vernachlässigt, obwohl gerade hier das größte Gefahrenpotenzial vorhanden ist.

Problem erkannt - Problem eingedämmt

Wir müssen uns also selbst schützen. Der Umgang mit Mobiltelefonen, Computer und Internet ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Wir müssen jedoch lernen, dass die technischen Regelkreise die biologischen nicht stören dürfen. Das Grundübel ist, dass alle technisch erzeugten Felder und Strahlungen linkspolarisiert sind.

Alle Materie auf unserem Planeten hat eine feinstoffliche Schwingung. Bereits 1956 hat Professor Hensch vom geophysikalischen Institut in Nienburg nachgewiesen, dass

Bioeffekte von athermischen elektromagnetischen Feldern und daraus resultierenden Krankheiten

sich linkszirkulare Felder und Strahlungen negativ, und rechtszirkulare positiv auf das menschliche Biosystem auswirken. Den beiden fränkischen Forschern Walter Heß und Helmut Volk ist es gelungen, die Polarität von linkszirkularen Feldern und Strahlungen in positive Rechtszirkulare zu verändern. Elektrosmogbelastungen am Schlaf- und Arbeitsplatz zu vermeiden, oder völlig auszugleichen, ist dank der Arbeit dieser beiden Forscher mit geringem Aufwand möglich. Es gibt technische Messungen vor Ort und kinesiologische Tests am Menschen. Soweit notwendig werden Belastungen testweise ausgeglichen und die Veränderung mit erneuten Tests belegt.

Deutsche Grenzwerte im internationalen Vergleich.
Risikobewertung für biologische (nicht für thermische) Reaktionen.

Elektrische Felder 50 Hz (in Volt/Meter)		**Magnetische Felder 50 Hz** (in NanoTesla)		**Hochfrequenzfelder** (in Mikrowatt/m²)	
<0,0001	Natur	<0,0002	Natur	0,000001	Natur ungepulst
0,7	Beschleunigung der Zellteilung	10	Baubiologische Empfehlung für Schlafplätze	0,001	Funktion von D-, E-Netz, UMTS gewährleistet!
1	TCO Computernorm (30 cm Bildschirmabstand)	50	Baubiologische Empfehlung für den Wachbereich	0,1	Veränderte Kalziumabgabe menschlicher Hirnzellen
1	Baubiologische Empfehlung für den Schlafbereich	70	Störung der EEG-Funktion	1	Forderung Baubiologie für Schlafbereiche, Vorsorgewert Salzburg innen
10	Empfehlung kritischer Wissenschaftler weltweit, Baubiologische Empfehlung für den Wachbereich	>100	Empfehlung Eccolog-Institut	10	Vorsorgewert Salzburg außen
10	TCO Computernorm für Bildschirmarbeitsplätze	>100	erhöhtes Suizidrisiko, Embryonale Fehlbildungen, Beeinflussung Zellstoffwechsel, Steigendes Krebsrisiko	100	Öko-Test-Bewertung als hohe Belastung
10	weltweit größte Studie der US-Umweltbehörde	130	13,5-fach mehr Kinderleukämie in den ersten zwei Jahren	100	Forderung EU-Parlame
10	Empfehlung US-Kongress	140	Störung EKG-Funktion	200	Störung der Zellmembran
10	Anstieg des Kinderleukämierisikos (Coghill 1996)	200	Schwedischer Richtwert, Italienischer Zielwert	400	DECT-Telefon in 1om
20	Empfehlung Eccolog-Institut	200	TCO-Norm für Arbeitsplätze, Empfehlung US-Kongress	1.000	Hirnstromveränderung
20	Absenkung Hormon Melatonin	300	Mehr Frühgeburten, mehr Krebs bei Kindern	1.600	Motorik- u Gedächnisstörung bei Kindern
20	Bildung freier Radikale	300-400	Potentielles Krebsrisiko, lt. WHO	2.000	Leukämie, bei Kinder
20	Beeinflussung der Zellsignalübertragung	200-600	Steigendes Kinderleukämierisiko bis 80%	2.000	Grenzwert in Rußland
20	Beeinflussung Lymphozyten	200-1.000	Alzheimer u ALS 2-7-fach erhöht	10.000	DNA-Schäden
25	MPR Computernorm (50 cm Bildschirmabstand)	<1.000	Absenkung Hormon Melatonin	10.000	Öffnung der Blut-Hirn-Schranke
25	Grenzwertvorschläge des Ausschusses für Umwelt, Gesundheit, im EU-Parlament	<1.000	Störung der Zell-Signalübertragung	13.000	Zunahme von Leukämien bei Erwachsenen
		2.000	Chromosomenschäden, DNA-Brüche	100.000	Grenzwert Polen
				160.000	Grenzwert Italien
5.000	**Grenzwert in Deutschland**	**100.000**	**Grenzwert in Deutschland**	**Grenzwerte in Deutschland: 4.500.000 bei 900 MHz. 9.000.000 bei 1.800 MHz. 10.000.000 UMTS (FDD) 1920 bis 2200 MHz**	

Anzeige

Aktionsgemeinschaft Haus und Gesundheit

Wir helfen seit über 30 Jahren bei Elektrosmog und natürlichen Störfeldern.
Ihr Wegweiser zum gesunden Schlaf- und Arbeitsplatz.
Weniger Strahlenbelastung = Mehr Gesundheit
Tausenden Menschen haben wir zum besseren Wohn-, Schlaf- und Arbeitsplatz verholfen.

Baubiologie Jürgen Schwickert St. Catharina Str. 10 72582 Grabenstetten
Tel. 07382 937740 Fax. O7382 938797 info@hausundgesundheit.de

Die dunkle und die helle Seite: Überfluss

Eleonore Höger

Noch gar nicht lange her, da war der Mensch in seiner Ernährung von natürlichen Rhythmen abhängig und die Konservierung von Lebensmitteln war auf Fermentation, Einkochen und Pökeln begrenzt. Alltägliche Produkte wurden selbst hergestellt, bzw. wurden vom Handwerker geliefert, was den damaligen Luxus ausmachte. Erst mit Beginn der industriellen Revolution im 18. Jahrhundert wurde die Wirtschaft und damit das Sozialgefüge gründlich umgestaltet. Seit wann Herr Müller heute Schuster ist, ist aber eine andere Frage. Zunehmendes technischen Wissen bot plötzlich einen Überfluss an Möglichkeiten, sich „alle" Wünsche zu erfüllen. Nur Kriege und Naturkatastrophen schleudern uns hier und da in das Bewußtsein vor der Herrschaft über die Dinge.

Die modernen Möglichkeiten hatten ihren Beginn vor allem in der Verarbeitung von Baumwolle, was uns seither mit Kleidung, Decken und sogar mit Gardinen und Deko-Artikeln versorgt. Damit kam der Ausbau der Infrastruktur, um Absatzwege zu schaffen. Wir haben uns inzwischen an die heutigen, komfortableren Dampfmaschinen gewöhnt. Schnell kommen wir von A nach B und sitzen dabei in einer geschützten Zelle mit Heizung/Klimaanlage, elektronischer Unterhaltung und Navigationshilfen. Was früher Wochen und Monate, unter Einsatz des Lebens unternommen wurde, läuft heute in Stunden gut versichert ab. Es gibt beinahe nur noch diejenigen ohne Auto, die sich bewusst dazu entschieden haben, keinen der über 61 Mio. Fahrzeuge zu besitzen, die alleine im Jahr 2010 von den 15 größten Herstellern weltweit gebauten wurden (~1,9/Sek.).

Zu dieser Form der (R)Evolution gehört dann auch die Mikroelektronik und der Beginn des „Informationszeitalters". Erst wurde alles immer kleiner, handlicher und damit noch erschwinglicher. Im Zuge dessen häuften sich durch digitale Verarbeitung und Internet Datenmengen an, die einen völlig neuen milliardenschweren Markt eröffneten, der uns heute prägt. Information ist beinahe überall zugänglich, Videotelefonie rund um den Globus und der Zugriff auf den üppigen Weltmarkt ist nur noch einen Klick entfernt.

Selbstverständlich hat dieser Einfluss auch deutliche Spuren in der Gesundheit ganzer Völker hinterlassen. Ganzjährig steht ein nie dagewesenes Nahrungsangebot zur Verfügung. Die Hygienebedingungen sind selbst in Megastädten mit vielen Millionen Einwohnern mehr als akzeptabel. Die 10 größten Pharmaindustrie-Unternehmen sorgten 2012 weltweit mit einem Umsatz von ca. 335 Mrd. Dollar und entsprechenden Medikamenten dafür, dass Krankheiten bekämpft werden konnten.

Auf breiter Ebene sieht es so aus, als hätte es der Mensch geschafft, sich aus Notlagen früherer Zeitalter zu lösen. Im Überfluss schwimmend beschäftigt heute eher die Frage, welchem Mobilfunkanbieter, oder Plasmafernseher man den Vorzug gibt. Die technischen Grenzen schwinden weiterhin - was limitiert ist meistens nur der eigene Geldbeutel.

Ein Swami fragte die indische Heilige AMMA bei einem Besuch im „Westen", was sie denn hier machen sollen? Die zivilisierte Welt hätte doch schon alles! Als Antwort kam, dass die Menschen hier in vielerlei Hinsicht bedürftiger sind, als in Asien.

Der Überfluss bringt auch starke, gar extreme Schattenseiten mit sich. Schon früh wurde klar, dass besonders die Umwelt unter der Industrialisierung leidet. Überall wo großmaschinell Massenprodukte verarbeitet werden, gerät das natürliche Gleichgewicht durcheinander. Chemikalien, Brennstoffe und Abfall belasten das Umfeld. Zudem herrscht plötzlich ein reger und hektischer Betrieb. Gegenmaßnahmen, wie der Einsatz von z.B. Filtern und geregelte Entsorgung wurden zwar ergriffen, hinken der Entwicklung aber immer mehrere Schritte hinterher.

Profitgier und „Wirtschaftlichkeit", in kurz gemessenen Zeiträumen, stehen immer noch vor Nachhaltigkeit und Ökologie. Was der Umwelt zur Last fällt, spiegelt sich auch beim Menschen wider, so dass die soziale Umschichtung nicht nur positive Seiten zeigte. Der Bericht „Lebenslagen in Deutschland. Armuts- und Reichtumsberichterstattung der Bundesregierung" beschreibt u.a. die Datenlage im Jahr 2008. 50% der Haushalte verfügen über gut 1% des gesamten Nettovermögens. 10% allerdings die Hälfte des gesamten Nettovermögens. Und die Kluft wächst weiter. Hinzu kommt, dass es Stimmen gibt, die Behaupten der Bericht sei geschönt. Nun ist die relative Armut auf unserem Kontinent die eine Sache, die weitaus gravierendere ist diejenige global betrachtet. Die Weltbank berichtet im Jahr 2001, dass 21 % der Weltbevölkerung weniger als ein und 50 % weniger als zwei US-Dollar in lokaler Kaufkraft pro Tag zur Verfügung haben.

Resourcenausbeutung - und das bezieht menschliche mit ein - führt zu globalem Stress. Braucht denn unsere Wirtschaft unbedingt Waren, die nach Ablauf der Garantiezeit kaputt gehen? Die Freude am 1,-€-Handy hat extreme Schattenseiten. Umweltzerstörung/-katastrophen durch Raubbau und Ölförderung, Artensterben, Hungersnöte, Epi-/Pandemien und Müllberge aus teils wenige Wochen altem Elektronikschrott in Afrika, Plastikwüsten in ganzen Landstrichen und Ozeanen, sowie gigantische „Gelber Sack"-Müllhalden in Asien sind nur die offensichtlichsten Effekte.

Ein eher schleichender und damit sehr gefährlicher Effekt ist die Konditionierung unseres Geistes. Bei der permanenten Orientierung an materiellen Dingen, die uns ja tatsächlich im Überfluss umgeben, setzt sich der Egoismus radikal durch. Menschlichkeit und Demut gehen damit immer mehr verloren. Die kurze Befriedigung eines „sich belohnenden" Kaufs wird zum aufwendigen Teufelskreis. Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht weichen hektischem Gewinnstreben und dem Zwang über den gleichen Mechanismus alles absichern zu müssen.

So bleiben wir trotz allem Überangebots, inmitten voller Teller und Regale, bedürftiger denn je. Wellness boomt. Das Gleichgewicht findet sich jedoch beim Fokus nach Innen. Geben wir den spirituellen Praktiken mehr Raum, gelangen wir automatisch wieder zurück zum bewussten Miteinander und sind einfach zufrieden.

Geo-Engineering - Chemtrails & Co

Werner Altnickel, Beate Schneeberger

Interessierte Kreise versuchen uns nahe zu bringen, daß man durch verschiedene künstliche Wetterbeeinflussungs- und CO2-Bindungstechnologien die Auswirkungen der höchst umstrittenen Klimakatastrophe begrenzen will. Es wird der öffentliche Eindruck erzeugt, als ob die Geo-Engineering-Szenarien bisher nur theoretische Überlegungen wären. Dabei laufen diese Programme bereits seit Jahren.

Die wissenschaftlichen Dienste des Deutschen Bundestages haben bestätigt, daß „… technische Maßnahmen zur Wetterbeeinflussung längst nicht mehr irreal sind. Bis vor wenigen Jahren wurde besonders der rein technische Ansatz als Science-fiction angesehen. Angesichts der drohenden Klimaerwärmung werden einzelne Möglichkeiten inzwischen jedoch ernsthaft erwogen.“ (Quelle: Aktueller Begriff Geo-Engineering/ Climate-Engineering, wissenschaftlicher Dienst, Deutscher Bundestag, Nr. 61/10 vom 12.9.2010.)

Kein wirklich neuer Begriff

Unter dem Begriff Climate Engineering (CE) werden gezielte Eingriffe in das Klimasystem zur Minderung der Erderwärmung zusammengefaßt. Der Begriff Geo-Engineering umfaßt neben CE-Technologien weitere Methoden, die darauf abzielen, dem atmosphärischen Kohlenstoffkreislauf Kohlendioxid zu entziehen und dauerhaft zu speichern. Mit diesen Begriffen werden außerdem Techniken bezeichnet, die es dem Menschen erlauben, gezielt im großen Maßstab in das System der Erde einzugreifen. Die Studien behandeln unter anderem auch Themen wie Aerosole in der Stratosphäre, Modifizierung von Zirruswolken, Kipp-Punkte im Klimasystem, Risikoethik, gerechtigkeitstheoretische Einwände, Einsatznebenfolgen und geopolitische Einwände. Das Thema ist sehr komplex, jedoch sind, wie die erwähnten Studien aufzeigen, die Risiken und Nebenwirkungen für Mensch und Umwelt sowie die ökonomischen Kosten und das gesellschaftliche Konfliktpotential nicht abzuschätzen.

Das dem US-Energieministerium unterstehende Savannah River National Laboratory schoß z.B. 2009 gläserne Mikrokügelchen mit einer porösen Oberfläche in die Stratosphäre. Das Ministerium schreibt über Aerosolbildung und -entwicklung: „Bereits schon jetzt bewirken diese Programme eine erhöhte Lichtundurchlässigkeit der Atmosphäre“. Die Sonnenlichtmenge sank parallel zum Auftreten der Aerosolausbringungen um ca. 22 Prozent (Global Dimming).

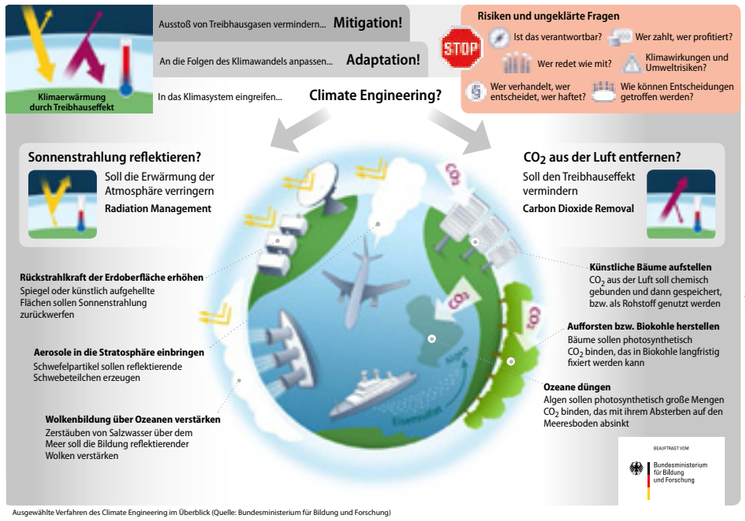
Henry Kissinger: „Wir behalten uns vor, jeden Staat zu destabilisieren, der unseren Interessen entgegensteht“. Und: „Wir sollten die Hungerwaffe einsetzen“.

Quelle: chemtrail.de

Studie des Planungsamtes der Bundeswehr 2012

Hier Auszüge der Studie über: Streitkräfte, Fähigkeiten und Technologien im 21. Jahrhundert mit dem Titel „Geo-Engineering“. Die künstliche Kühlung der Erde durch Solar Radiation Management wird hierin auf S.5 als favorisierte Maßnahme der Befürworter benannt. Auch die ETCGroup findet Erwähnung, auf deren veröffentlichter Weltkarte bereits angewendeter Geo-Engineering-Maßnahmen die BRD mit Solar Strahlungs-Management benannt wurde und die maßgeblich im Jahr 2010 am GE-Moratorium von Nagoya beteiligt war, welches jedoch nur Empfehlungscharakter hat. „Geo-Engineering könnte auch grundsätzlich von Staatengruppen, einzelnen Staaten und gar von finanzstarken nicht-staatlichen Akteuren eingesetzt werden.“ (S.5) „…neben einer massiven Veränderung der globalen Niederschlagsverteilung würde auch die Biodiversität (globale Artenvielfalt) massiv negativ beeinflußt werden können“(S.6). „Die ENMOD-Konvention[1] verbiete Geoengineering nicht“(S.6). Das mögliche Risiko des ‚Dual Use‘[2] wird rechtlich kaum aufgegriffen. „Ein Großteil der heutigen Forschung ... wird dort zu erheblichen Teilen von privaten Akteuren betrieben.“(S.8)

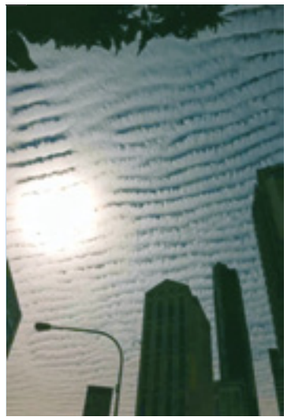
Konflikte: „Dies beginnt mit einem Rüstungswettlauf und der Entwicklung von weiteren Geoengineering Maßnahmen und Gegenmaßnahmen. Eine gewaltsame Eskalation erscheint ebenso möglich. Gegner könnten militärische Mittel einsetzen, um den Einsatz zu verhindern oder zu unterbinden“(S.9). „Durch verringerte Niederschlagsmengen könnten Ernteausfälle und Frischwasserknappheit entstehen und so das nationale Interesse von Staaten elementar berühren“(S.10).



Ausgewählte Verfahren des Climate Engineering im Überblick (Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung)

[1] englisch ‚Convention on the Prohibition of Military or Any Other Hostile Use of Environmental Modification Techniques‘ (dt: Umweltkriegsübereinkommen), ist ein von der Abrüstungskommission der Vereinten Nationen ausgearbeiteter völkerrechtlicher Vertrag über das Verbot der militärischen oder einer sonstigen feindseligen Nutzung umweltverändernder Techniken. (Quelle: Wickipedia)

Chemtrails



Während des Nato-Angriffs auf Serbien im März 1999 herrschten über ganz Europa klare Verhältnisse, derweil allein Serbien in eigenartiger Weise von Wolken zugehüllt war. Nicht nur hier kam der Verdacht einer modernen Wetterwaffe im Kriegseinsatz auf.

Quelle: chemtrail.de

Hierunter versteht man die künstliche Beeinflussung des Klimas durch das Aussprühen von metallischen Feinstaubverbindungen in Form von Nanopartikeln. Eine damit entstehende, künstliche Wolkendecke soll die Sonnenstrahlung reflektieren. Damit soll die Erde abgekühlt werden. Nahezu alle Wissenschaftler sind sich darin einig, dass die Folgen der Maßnahmen nicht ausreichend erforscht sind.

Und doch befinden wir uns gerade inmitten eines gigantischen Feldversuches, der diesen Planeten und seine Bewohner in den Abgrund stürzen kann, denn die Inhaltsstoffe sind alles andere als harmlos. Eine klebrige Polymermischung dient als Trägersubstanz und gewährleistet die Bindung der Metalle in der Luft, so dass künstliche Wolken entstehen.

Wesentliche Inhaltsstoffe dieser Aussprühungen sind Metalle wie Barium, Aluminium oder Strontium, die auch in über 100 Regenwasseruntersuchungen im gesamten Bundesgebiet nachgewiesen wurden.

Folgen dieser flächendeckenden Besprühung:

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) attestiert, dass es keine Feinstaubkonzentration gibt, unterhalb derer keine schädigende Wirkung zu erwarten ist.
- Das Umweltbundesamt, das auf diese Untersuchungen Bezug nimmt, warnt davor, dass gerade ultrafeine Partikel über die Lungenbläschen in die Blutbahn vordringen (Quelle: Umweltbundesamt, Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema „Feinstaub“).
- Barium kann zu Erbrechen, Durchfall, Krämpfen und Herz-Rhythmus-Störungen führen. Aluminiumfeinstaub wirkt krebserregend und fördert Osteoporose, Alzheimer und Autismus.
- Schleichende Kontamination auch von Wasser und Boden.
- Förderung von Wetterextremen wie Dürren und Überschwemmungen, die dem sogenannten Klimawandel angelastet werden.
- Gleichzeitig haben Gentechnikkonzerne Patente für aluminium- und trockenresistentes Saatgut angemeldet.

Inzwischen gibt es eine Bürgerinitiative aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Öffentlichkeit über das Ausbringen von künstlichen Wolken und andere klimabeeinflussende Maßnahmen zu informieren. In der Quellenangabe finden Sie ebenso eine kritische Seite zu Chemtrails. Erschreckende Übersicht zum täglichen Flugverkehr gibt www.flightradar24.com in Echtzeit - vielleicht entdecken Sie über Ihrem Kopf mal ein unregistriertes Flugzeug.

Zum Schluss:

Hermann Scheer (überraschend † 14.10.2010), Träger des Alternativen Nobelpreises, des Solar-Weltpreises und anderer Ehrungen, war einer der seltenen aufrechten und mutigen Politiker, welcher auch unangenehme Dinge ungeschminkt benannte: „Es gibt natürlich einen Totschlagsbegriff: ‚Verschwörungstheorie‘ - der alles abtun soll, was in diesem Zusammenhang an Vermutungen und konkreten Verdachtsmomenten da ist. Womit ja dann unterstellt wird, es gäbe keine Verschwörung. Aber natürlich gibt es Verschwörungen. Selbstverständlich! Vorgänge, die nun wirklich einigermaßen dokumentiert sind, waren Verschwörungen. Der Feind sitzt innen.“

S

Quellen: www.sauberer-himmel.de, www.chemtrail.de, www.alpenparlament.com/wettermanipulation/vertiefungsarbeit-wettermanipulation, www.martin-wagner.org/anti-chemtrails.htm

Was kann man gegen das globale chemische Verbrechen tun?

Da fast alle Massenmedien ihrer Aufklärungspflicht bei politisch und militärisch brisanten Themen nicht mehr nachkommen, ist es zunächst erforderlich, daß möglichst viele Menschen von den Manipulationen und den Gesundheitsgefahren durch alternative Medien erfahren. Jeder einzelne Mensch sollte seinen klaren Willen gegenüber Politik, Behörden, Umweltschutzverbänden, Kirchen etc. in Wort und Schrift klar zum Ausdruck bringen. Untätigen Verbänden etc. könnte man z.B. seine Beiträge entziehen. Eine noch bessere nationale als auch internationale Vernetzung und Solidarisierung der Menschen ist unbedingt erforderlich, um noch effektiver unseren Protest publik machen zu können. Jeder sollte sich auch seiner mentalen Kräfte bewußt werden und diese auch positiv einsetzen. Nur die Untätigkeit der vielen Gutwilligen gibt den relativ wenigen Böswilligen die Macht, diese destruktiven Dinge zu tun.

Werner Altnickel

[2] zivile und militärische Nutzungsmöglichkeit

Horoskop mal anders

Aktuelle astrologische Konstellationen von Dezember 2014 bis März 2015

Jupiter rückläufig (08.12.14 – 09.04.15)

Jupiter ist der „Glücksplanet“, der uns allerdings nicht dazu auffordert, unserem Glück in der Welt nachzujagen, sondern ihm geht es darum, uns auf unserem inneren Weg der Selbsterkenntnis zu unterstützen. In seiner Rückläufigkeit durch das Zeichen Löwe will er uns darin prüfen, ob wir Vertrauen in unseren eigenen Lebensweg haben, oder ob wir noch von Ängsten gehindert werden.

Uranus Quadrat Pluto

Am 15. Dezember wird Uranus zum sechsten von siebenmal gradgenau ein Quadrat zu Pluto bilden. Das letzte Quadrat wird dann Mitte März 2015 sein. Die Phasen der Gewalt, Unsicherheit, Zerstörung usw., die wir die letzten Jahre kollektiv vermehrt erleben, werden also noch bis dahin andauern. Uranus, der ja gerade das Zeichen Widder durchläuft, wird noch bis 22. Dezember rückläufig sein, d.h. er wird uns in diesem Zusammenhang noch einmal kräftig durchschütteln, bevor es dann ab Sommer 2015 etwas ruhiger werden wird. Doch die kollektive Reinigungsphase wird noch bis 2019 dauern.

Saturn in Schütze

Am 23. Dezember wird Saturn bis Juni einen erste Ausflug ins Zeichen Schütze machen. Er fordert uns im Schützen dazu auf, Schattenseiten ins Licht unseres Bewusstseins zu holen. Das hat vor allem damit zu tun, die alleinige Verantwortung zu übernehmen, d.h. erwachsen zu werden.

Vollmond im Januar 2015

Der Vollmond steht am 05. Jan. im Zeichen Krebs und die Sonne im Zeichen Steinbock. Im eigenen Zeichen hat der Mond natürlich immer sehr viel Energie, d.h. hier werden wir verstärkt mit unserer weiblichen Seite in uns in Kontakt kommen. Auch unserem inneren Kind sind wir in dieser Zeit sehr nahe. Die Sonne im Steinbock hat damit allerdings nichts am Hut und so versucht sie uns von unserer Mondseite weg zu Struktur, Ordnung und Rationalität zu führen. Dies erleben wir dann vermehrt als innere Zerrissenheit zwischen Gefühl und Verstand. Hier gilt es, beide Seiten zu würdigen.

Astrologie
ARKANUM - Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Enzisweilerstraße 16
88131 Lindau

Tel.: 08382 - 27 52 12
hans-peter@regele-arkanum.de
www.regele-arkanum.de

Neumond im Januar 15

Am 20. Januar finden wir den Neumond und die Sonne gradgenau im Wassermann. Hier werden sie von der uranischen Energie des Wassermanns beflügelt. Neue Perspektiven öffnen sich und wir wissen nicht, wohin sie uns führen werden. Mit der Energie dieses Neumondes können wir uns über selbsterrichtete Grenzen hinausführen. Dies betrifft u.a. auch den Bereich von emotionalen Abhängigkeiten. Der Wassermann mag keine Abhängigkeiten, da sie immer auf Kosten der Freiheit gehen und so wird er alles tun, um uns in die eigene Freiheit zu führen.

Merkur rückläufig

Am 22. Jan. wird Merkur wieder bis 12. Febr. rückläufig sein, d.h. wir sollten uns in dieser Zeit etwas zurücknehmen, was das Treffen von weittragenden Entscheidungen in jedem Lebensbereich betrifft. Im Wassermann sind wir geneigt, den zweiten Schritt vor dem ersten zu machen. Hier gilt es, abzuwarten und mit Weitsicht die nächsten Schritte zu planen.
Wenn Merkur ab dem 12. Febr. Wieder direktläufig wird, steht ihm die Wassermannenergie wieder befreiend zur Verfügung und alles, was wir bisher zurückgehalten haben, kann sich dann schnell entfalten.

Venus und Mars in Widder

Um den 21. Februar herum treten Venus und Mars in den Widder, d.h. sie verlassen jene innere Nebellandschaft der Fische. Jetzt trägt sie die Widderenergie wieder nach vorne, d.h., dass wir unserem Körper in dieser Zeit wieder vermehrt Aufmerksamkeit geben und körperliche Bedürfnisse wahrnehmen können.
Der Bereich der Sexualität steht in dieser Zeit hoch im Kurs. In dieser Zeit steht uns viel Lebensenergie zur Verfügung, die ihren Ausdruck sucht und braucht. Es ist immer eine Energie, die sich nach außen richten möchte.

Neptun in Opposition zu Lilith (schwarzer Mond)

Lilith ist die dunkle Schwester unserer Mondin, die uns an unsere animalische Seite erinnert und von uns Opfer fordert, wenn wir diese Seite verleugnen. Sie ist auch die Schwester von Pluto und legt uns all jene Seiten vor die Füße, die wir in unseren seelischen Schatten gestellt haben.
Neptun versucht nun im Februar diese sexuell, weibliche Energie in uns zu vernebeln, so dass wir uns in Sehnsüchten und Traumbildern verlieren können. Alle Suchtformen treten in unserem Leben in den Vordergrund. Systemisch möchte uns Neptun auch an all die Opfer erinnern, die unsere Vorfahren Lilith gebracht haben, um ihre sexuelle Kraft nicht leben zu müssen. Vor ihrem Schicksal dürfen wir uns verneigen und unseren Blick wohlwollend auf den dunklen Mond in uns richten.

Veranstaltungen

15. Dezember 2014 bis 14. März 2015

Veranstaltungen in Kooperation mit

www.BO-Komm.de
Waltenhofen bei Kempten, 0173 / 6661716

Gemeinsam in Balance TAG 2/2
22.02.2015 ab 10 Uhr

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - klingt komisch - hilft aber!
27.02. - 01.03.2015

Schnupperkurs Gewaltfreie Kommunikation
03.03.2015 ab 18 Uhr

Entscheidungskompass!
05.03. und 06.03.2015

www.diamant-energiebalance.de
Seifen bei Immenstadt, 08323 / 7286

Seminar Diamantenergie III
17.01.2015 ab 10 Uhr

Seminar Diamantenergie Basis
24.01.2015 ab 10 Uhr

Meditationskurs Inneres Haus
03.02.2015 ab 19.30 Uhr

Seminar Pendel und Tensor
07.02.2015 ab 14 Uhr

www.haus-zeitlos.de
Oy-Mittelberg, 08366 / 984476

ZEN-Sesshin mit Einführung
08.01.2015 ab 18 Uhr

ZEN-Sesshin
09.01. - 11.01.2015

Sich und das Leben lieben lernen / HAUS ZEITLOS
23.01. - 25.01.2015

Handauflegen - Einführungswochenende
13.03. - 15.03.2015

www.naturheilpraxis-wiesenhoefer.de
Sonthofen, 08321 / 89991

Räuchern und energetische Hausreinigung
19.12.2014

YOGA für DEN RÜCKEN - ENTSPANNUNG- ATMUNG
20.01.2015

Basische Entschlackungs- und Wohlfühlwoche
06.03.2015

www.heilbegleitungspraxis.de
Burgberg, 08321 / 724018

Yoga - Ho' oponopono Freiheit und Entfaltung
16.12.2014, 13.01.2015, 20.01.2015, 27.01.2015, 06.02.2015, 10.02.2015, 17.02.2015, 24.02.2015, 03.03.2015, 10.03.2015 jeweils ab 19 Uhr

Die Kraft der Dankbarkeit
29.12.2014 ab 19.30 Uhr

Jin Shin Jyutsu meets Ho'oponopono
23.01.2015 und 24.01.2015

Ho'oponopono Erlebnisabend
13.02.2015 und 13.03.2015 ab 19.30 Uhr

Diverse

Multidimensionale Erweiterung des Herzens
22.12.2014 ab 20 Uhr, www.lebensmusik.net

Ausbildung zum Transformations-Massagetherapeuten
09.01.2015, www.massage-mondin.de, 07307 / 953013

Informationsabend TRANSFORMATIONS-MASSAGE
05.02.2015 ab 18 Uhr, www.medicavita.de, 08221 / 201016

Das Medizinrad - Teil 1
01.03.2015 ab 10 Uhr, www.wahrheit-der-seele.de, 08302 / 9239696

Veranstaltungen in Kooperation mit akademie

für ganzheitliche Gesundheit • by ProLight®

Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung F
Block 3: 09.01. - 11.01.2015
Block 4: 05.02. - 08.02.2015
Block 5: 05.03. - 08.03.2015

Ausbildung A
Block 1: 12.03. - 15.03.2015
www.heilberater.de

Veranstaltungen in Kooperation mit

Allgäuer Naturkinder
Wildnisschule Allgäu Tiefenbach ... SO 21.12. ..... 10-12 Uhr

Geschichtenzeit mit Heli
Cafe Sonnenschein, Museum Gartenkultur Illertissen
..... SO 21.12. .....14.30 Uhr

Wintersonnenwende
Holzjurte Illertissen, Nähe Museum Gartenkultur
..... SO 21.12.

Anzeige

KLEINANZEIGEN

Verschiedenes

ARTABANA -Die Versicherungsalternative. Persönliche Treffen. Angepasste und eigenverantwortliche Leistungen. Informieren Sie sich über die Gruppe Oberallgäu: Tel. 0160 - 6895688

Psychologische Astrologie im Ostallgäu. BERATUNGEN zu Themen wie Persönliche Entwicklung, Partnerschaft, Kinderhoroskop, Geburtstagshoroskop, Berufsthemen... SCHRIFTLICHE HOROSKOPE Terminvereinbarung / Kontakt: Tel: 08349 9765155, astrologie-wachsmann@t-online.de

Verkäufe

2 x **Langlaufski** 2,00 m und 2,10 m incl. Skistöcken gegen eine Spende für den NHV Bodensee abzugeben. Infos unter 08382-944735 oder angelika.hinne@online.de

Selber gemachte Einzelstücke. Baby-/Kindersachen. Dekoartikel. http://de.dawanda.com/shop/Caro-Golightly

Erholung

FeWo - 2 Zi. ca. 60 m² für 2-4 Personen auf der Insel Rügen, am Rande des Nationalparks Jasmund günstig zu vermieten. „Lust auf Rügenurlaub", Buchungen und Infos unter 0170 - 8336482

Suche

Suche **Praxisraum zur Mitbenutzung** im Raum Lindau. Enthaarung und Wellness.
Tel.: +49 (0)162 47 22 375

Familie sucht **großes (Doppel-) Haus für zwei Parteien** im Allgäu. Gerne renovierungsbedürftig.
Tel.: 08382 / 2702060

Ihre Kleinanzeige

Gestalten Sie Ihre eigene Kleinanzeige. Wählen Sie Ihre Rubrik und senden Sie uns Ihren Text. Buch-und zahlbar ist jede angefangene Zeile jeweils einspaltig. Gültig ist nur Text!

Preis pro Zeile: 1,95€
Stichwort: SALVE-Kleinanzeige
post@salve-gesund.de

Stellensuche

Kfm. Angestellte sucht
70-75% Teilzeitanstellung.
Mobil: 0049-162-4722375

Gewinnspiel

3 Anwendungen á 20 Minuten auf dem Magnetfeld* !

Sende die richtige Antwort zu folgender Frage an die Redaktion:

Welchen Magnetfeld-Effekt können Sportler nach einem Wettkampf spüren?
(siehe Artikel „Magnetfeldtherapie")

Postweg: SALVE - Dein Gesundheitsgruß, Stichwort Gewinnspiel, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang
E-Mail: post@salve-gesund.de Betreff: Gewinnspiel

*Wellness-Behandlung für eine Person im Wert von 100,-€. Teilnahmeschluss ist der 15.03.2015. Es folgt eine blinde Auslosung aller Teilnehmer mit richtiger Antwort. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Auszahlung des Gutscheinwerts.

Gewinner

Herzlichen Glückwunsch
Pia Broszio und Michael Wiemer
aus Eriskirch

Der Gewinn der Sommerausgabe ist ein
Gratis Wellness-Wochenende
für zwei Personen im Hotel Waldesruhe
in Oberstdorf!
Wir wünschen beste Erholung bei zwei Übernachtungen mit Halbpension, inklusive Energieprogramm im Wert von 460,-€.

SALVATORISCHE KLAUSEL

Vorsicht Satire!

HEILBERUFE IN DER AUSBILDUNG:

Wie findet man an der Uni den einen Medizinstudenten unter 1.000 Studenten heraus?
Die Hausaufgabe stellen, das Telefonbuch von München auswendig zu lernen!

999 fragen „warum?", 1er „bis wann?"

Heilpraktikerprüfungsfrage zu Harnwegsinfekten: „Brennt es beim Urinieren?"
Prompte Antwort: „Angezündet hab ich's noch nicht..."

Impressum

Salve -Dein Gesundheitsgruß
ISSN: 2197-442X

Herausgeber: Hans Christian Hinne
Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang,
Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299

Redaktion & Layout: Hans Christian Hinne
hc-hinne@salve-gesund.de

Redaktion: Bettina Tillmanns
bettina@salve-gesund.de

Layout & Gestaltung: Markus Wuchenauer
m.wuchenauer@salve-gesund.de

Marketing:
Michael Asenstorfer
michael@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Kontakt: post@salve-gesund.de

Verbreitungsgebiet: SALVE wird an Vereinsmitglieder regional und überregional versendet und im deutschen Bodenseeraum, sowie Allgäu und Oberallgäu verkauft und als Abonnement angeliefert.

Abonnement: Alle 4 Ausgaben pro Jahr erhalten Sie über die Redaktion für 11,40€ inkl. Porto. Die Vereine geben SALVE zu unterschiedlichen Konditionen an Ihre Mitglieder weiter. Weitere Klein- und Großabnahmepreise für Ihre Patienten/Klienten und Besucher erhalten Sie über die Redaktion.

Ungekennz. Bilder: Redaktion, Autoren, Vereine, Fotolia.com: © carloscastilla, © photo 5000, © Natalia Merzlyakova, © hhp, © apops, © Johan Larson, © M. Johannsen, © vitstudio
Hintergrund Pflanzenprofil: Mathias Bigge

Artikel: Alle gedruckten Texte, die nicht durch bestimmte Autoren gekennzeichnet sind, wurden redaktionell recherchiert, oder durch Pressemitteilung anderer Quellen verfasst.

Haftung und Gerichtsstand: Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Verantwortung für die Inhalte der Anzeigen und angegebener Internetadressen, sowie die Verfügbarkeit der E-Mail-Adressen liegt ausschließlich beim jeweiligen Inserenten/Betreiber. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder E-Mail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies soweit möglich stets auf freiwilliger Basis. Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Wir behalten uns rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor. Gerichtsstand ist Sonthofen.

Vorschau

In der nächsten Ausgabe finden Sie folgende Artikel:

Artabana, die Versicherungsalternative

Hausgeburt - Der perfekte Start

Yoga-Übung für Schwangere

Alte Hausmittel - neu entdeckt
Was hat sich bewährt? Wie rückt Oma den Alltagsbeschwerden zu Leibe? Wir präsentieren den Start einer Reihe von Folgeartikeln, in denen verschiedene Therapiemethoden aus alter und auch jüngster Zeit beschrieben werden.

Ho' oponopono
Ein hawaiianisches Vergebungsritual, bei dem man für alles im Leben die Verantwortung übernimmt. Es schenkt inneren Frieden und hilft, Ängste und Widerstände zu lösen. Dadurch öffnet es den Zugang zu Deinem Lebensfluss.

Salvestrole - Natürlich gegen Krebs

Spagyrische Essenzen

Manipulation
Der Mensch ist anfällig für eine ganze Reihe unterschiedlichster Beeinflussungstechniken. Im Glauben, Herr der eigenen Sinne und Entscheidungen zu sein, wird er permanent gelenkt. Massenmedien und Werbeeffekte sind nur die halbe Wahrheit. Wie weit ist die Wissenschaft schon mit Funknetzen wie Handys und Co.?

SALVE
Dein Gesundheitsgruß

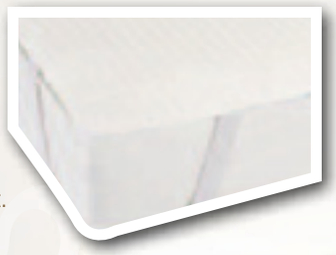
DIE BAUSTEINE VON IHREM *optimalen Schlafplatz:*

Der Klassiker unter den Kissen.
Daunenkissen

Das richtige **Oberbett**
für Ihren Wärmeausgleich.

Für die Halswirbelsäule die
optimale Entspannung:
Nackenstützkissen

Schlafsystem
Liegen mit Komfort
der Spitzenklasse.



Die waschbare
Hygieneauflage für Ihr Bett.
Cool & Clean Cotton Klimaauflage

HÖGERLE
Schön ausgeschlafen

NEU
auf Facebook

Betten Högerle e.K. | Nebelhornstraße 26
D- 87561 Oberstdorf | Fon: (0 83 22) 15 00
www.högerle.de