SALVE



PREIS 2,95€

ALLGÄU · BODENSEE Dein Gesundheitsgruß



Das Mikrobiom

Interview mit Dr. A.K. Zschocke

Seite 26

Netzwerke

Bindungsorientierte Elternschaft

Fermentierte Lebensmittel

Spagyrik und Alte Hausmittel

Ein Multivitamin- und Mineralpräparat?

"Jeden Tag Multi" ist das Beste!

'Jeden Tag' zeichnet sich durch Zusammenstellung und Resorbierbarkeit aus. Mit Vitaminen und Mineralen in Verbindungen und Dosierungen, die den Unterschied ausmachen.

So enthält 'Jeden Taq Multi' u.a. das qut resorbierbare Magnesium-Bisglycinat und Eisen-Bisglycinat und B2, B6, B12 und Folsäure in der bioaktiven Form. Der Gehalt an Vitamin D3 ist sogar 15 mcq und der an Vitamin K2 30 mcg. Darüber hinaus enthält 'Jeden Tag' 30 mq Q10, Zitrusbioflavonoiden und natürliches Zeaxanthin und Lutein. 'Jeden Tag Multi" wird den Vergleich mit anderen Multivitamin- und Mineralpräparate mit Glanz bestehen!

Bleiben Sie FIT und bestellen Sie heute noch bei:

www.greenleaves-shop.com T: 0800-1825875 (gratis aus 0031-75-6476020 (CH,A)

info@greenleaves-shop.com



1 Tablette enthält:

Vitamine

vitamine	
Betacarotin (aus Dunaliella	
Salina)	3,6 mg
Vitamin A (Retinylacetat)	300 μg-Rİ
Vitamin B1 (Thiamin HCl)	11 mg
Vitamin B2	`
(Riboflavin-5'-Phosphat)	14 mg
Vitamin B3 (Niacinamid)	40m
Vitamin B5	·
(Calcium-d-Pantothenat)	30 mg
Vitamin B6	
(Pyridoxal-5'-Phosphat)	7 mg
Folsäure (5-MTHF Glucosaminsal	ze,
Quatrefolic ^{©*})	300 μ ₃
Vitamin B12	
(50% Methylcobalamin,	
50% Adenosylcobalamin)	130 μջ
Biotin	100 μ
Cholin (Bitartrat)	25 mg
Inosit	25 mg
PABA	10 mg
Vitamin C (50% Calcium- und	
50% Magnesiumascorbat)	100 mg
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	15 με
Vitamin E (natürlich, d-Alpha-	
Tocoferylacetat, 100 I.E.)	67-TI
Gemischte Tocopherole	
(bèta, gamma, delta)	10 mg
Vitamin K2 (Menachinon-7)	30 με
Mineralstoffe	
Calcium (Citrat, Ascorbat	30 m
Chrom (Picolinat)	40 μ
Eisen (Bisglycinat)	5 mg
Jod (Kaliumjodid)	75 µş
Kupfer (Citrat)	0,75 mg
Magnesium (Citrat, Ascorbat)	30 m
Mangan (Citrat)	1,5 mg
Molybdän	
(Natriummolybdat)	50 μլ
Selen (L-Selenomethionin)	55 µş
Zink (Citrat)	10 mg
Sonstiges	
Bioflavonoide-Komplex (Zitrus, 359	%) 20 mg
Lutein (aus Calendula officinalis)	5 mg
Zeaxanthin (aus Tagetes erecta)	1 mg
Coenzym Q10	
(natürlich, Ubichinon)	30 mg

Hilfsstoffe: Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Bindemittel: Calciumcarbonat, Magnesiumstearat; Trennmittel: Siliciumdioxid; Überzug: Hydroxypropylmethylcellulose.

Verzehrempfehlung: 1 Tablette pro Tag zum Essen. Halten Sie die empfohlene Dosierung ein.

Garantiert frei von: Gluten, Milchzucker, Soja, Konservierungsmitteln und synthetischen Farb-Geruchs-, und Geschmacksstoffen.

30 Tabletten (Bestell-Nr. FF057) - 19,95 € 90 Tabletten (Bestell-Nr. FF058) - 49,95 €

Für Kinder gibt es "Jeden Tag Junior" mit 90 Kautabletten, 31,95 €

Liebe Leser!

Kennt ihr das auch? Man bringt deutlich seinen Willen zum Ausdruck, ist höflich, respektvoll, und dennoch bestimmt, aber aufgrund irgend welcher bürokratischer Regelungen wird man ignoriert und übergangen. Man langt sich an den Kopf, "versteht die Welt nicht mehr" und denkt vielleicht sogar daran auszuwandern. Aber wohin? Die Heimat ist doch hier! Man möchte lieben, was man lebt und leben, was man

Ein kleines Beispiel: Als unverheiratetes Paar sitzt man bei der Geburt von Kindern des Öfteren auf "Ämtern". Nicht, dass man mit dem Nachwuchs und Wochenbett nicht schon genug zu tun hätte. Obwohl beide Partner schon bei der Geburt absolute Einigkeit Euer der Namensgebung hatten und selbst die Klinik dies so aufgenommen hatte, muss "das Amt" den Namen der Mutter in die Urkunde schreiben. Bei der Namensänderung, nach X Briefen und Erklärungen, wird man dann noch zur Kasse gebeten - und nicht zu knapp. Da kann ein verheirateter Vater ja froh sein. Immerhin trägt er sofort, selbst für jedes Kuckucksei, Sorge und Name. Völlig kostenfrei!?!

Was ist aus dem guten, alten freien Willen geworden? Woher stammt denn diese Bevormundung, die immer weiter im bürokratischen Wahnsinn endet? Menschen können sich hervorragend organisieren und liebevoll Dinge voran bringen. Es gibt einfache Lösungen für ein gut funktionierendes Miteinander. Wir haben bereits die gewaltfreie Kommunikation vorgestellt. Weitere Eindrücke präsentieren wir in dieser Ausgabe, wie z.B. in ,Der Weg des Kreises' und den vielen Netzwerken allein in dieser Region. Auf dem Aktionstag des Naturheilvereins in Friedrichshafen haben wir sogar gesehen, dass es durchaus Alternativen zu TTIP gibt. Widerstand ist nicht nur eine digital geleistete Unterschrift. Es braucht Menschen die den Weg leben. Regional im Kleinen, wie auch übertragen auf das Große.

Wer will schon täglich Antibiotika, Pestizide und alle anderen Chemikalien essen? Wer will schon sein teures Geld in Kriegsmaschinerie investieren? Wer will schon, wenn auch "legal", abgezockt werden? Wir haben immer noch die Wahl! Die Grundabstimmung beginnt mit den Füßen, mit denen wir einkaufen gehen...

Stets bemüht sein Mandat zu behalten.



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

3

SALVE

© 2015 Functional Foods B.V

IN DIESER AUSGABE

UNSER MITEINANDER

Netzwerke	6
Die Entwicklung der SoLawi Unterthingau	7
Hausmesse AllgäuGesundheit in Memmingen	8
2. Planetarer Kongress in Betzigau	8
Delphin-TV	9
Naturheilverein Bodensee e.V	10
Bericht über die Welt-Friedens-Wasser-Meditation ausge	ehend vom Bodensee11
Netzwerke in der Region	12
UNSERE LEBENSART	
Der Weg des Kreises - Organisation von Menschen in K	reisen16
Magische Trommeln	
Fit und gesund: Unterstützende Partnerübung	20
Der Tamalpa Lebens-/Kunst Prozess - eine kreative Leb	ensgestaltung22
Bindungsorientierte Elternschaft	24
UNSERE KRITIK	
Die dunkle und die helle Seite: Antibiotika	42
Divide et impera	44
Jetzt SALVE bestellen!	
Bitte senden Sie mir den Gesundheitsgruß regelmäßig Ich trage die anfallenden Kosten (11,40 € / Jahr; inkl. P	(vier mal pro Jahr) an meine Adresse. orto), die Sie mir direkt vom Konto abbuchen dürfen.
Meine Adresse:	Bankverbindung
Name	IBAN BIC
Vorname	Bank
Straße Nr.	Konto BLZ (Die Mandatsreferenz wird in der Form "NameVorname" angelegt.)
PLZ, Stadt	Ich freue mich eine Quelle der Gesundheit
Abweichende Rechnungsanschrift:	gefunden zu haben und bestätige mit meiner Unterschrift mein Abo.
Name, Vorname	
Straße Nr.	Datum Unterschrift Bitte ausreichend frankiert einsenden an:
PLZ, Stadt	SALVE Verlag, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang





UNSERE GESUNDHEIT

Das Mikrobiom	26
Interview mit Dr. Anne Katharina Zschocke	28
Natürlich gesund mit SPAGYRIK	30
Fermentierte Lebensmittel	32
Alte Hausmittel - neu entdeckt	34
Pflanzenprofil: Eberraute (Artemisia abrotanum)	36
Kommunikation	38
Lebendiges Wasser als Basis der Gesundheit	40

UNSER SERVICE

Buchrezension: Was wir Euch noch sagen wollten. Besetzungen durch Verstorbene und deren Erlösung	1
Sommerleckereien	2
Buchrezension: Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit	2
Buchrezension: Wunder der Seelenheilung	4
Zum Thema	4
Buchrezension: Briefe gegen der Krieg	4
Horoskop mal anders	48
Veranstaltungen	49
Veranstaltungen	5
Gewinnspiel	5
Salvatorische Klausel	5
Gewinner	5
Impressum	5
Impressum	5
Kosmischer Witz	5

In Kooperation mit





















Netzwerke

In unserer Region ist einiges los. Solidarität, gemeinsam liebevoll gepflegte Projekte und informative Plattformen bringen das Gute in die Welt. Gemeinsam können wir viel erreichen! Der beste Grund, ausführlich darüber zu berichten und die Gedanken auf Positives zu lenken.

Informationszeitalter 2.0

Einerseits scheint besonders die junge Generation unter dem Einfluss von Smartphones und ständigen Internetzugang kommunikativ zu verarmen. Andererseits bietet ,das Netz' nie zuvor dagewesene Möglichkeiten des blitzschnellen Informationsaustausches und damit auch der Organisation. Was wir immer noch brauchen sind Organisationstalente, die sich für ein reales Engagement einbringen. Zum erfolgreichen Auftritt gehört aber nicht unbedingt eine eigene Internetseite dazu.

Besonders im Gegentrend des digitalen Sozialisierens, der gelebten Stammtische, Seminare und Gemeinschaften, blüht Empathie und Mitmenschlichkeit wieder auf. Gemeinsam erlebtes und erarbeitetes bleibt deutlich besser in Erinnerung und schweißt Gruppen zusammen. Natürlich bleiben Konflikte hier nicht aus, gehören sie doch zur menschlichen Natur und bieten reichlich Entwicklungschancen. Es ist schließlich nur die Frage, wie man damit umgeht. Rückt man näher, versteht man sich zunehmend auch ohne lange Worte. Wer weiß? Vielleicht entsteht ja doch bald das Informationszeitalter 3.0 mit dem telepathischen Homo

Vorbildhafte Netzwerke

Beim Thema Netzwerk kommt einem das Bild des Spinnennetzes ins Gedächtnis. Übertragen mag das Gesamtbild, mit räuberisch veranlagter Spinne, wohl eher zu politischen, vordergründig wirtschaftlichen, oder missionarischen Institutionen passen.

Schöner mag das Bild des Wurzelnetzes eines Baumes sein. Der Stamm und die Krone sind der sichtbare Teil einer Organisation, die nur bestehen kann, wenn vor allem tiefgrün-

dig alles abgestimmt ist. Die zur Organisation gehörenden Wurzeln treten in Kontakt mit Bakterien und Pilzen, erlauben diesen sogar in die Zellen einzuwachsen, um eben nicht nur Wasser zu saugen, sondern wertvolle Nährstoffe zu bekommen. So ist auch der mächtigste Urwaldriese abhängig von den allerfeinsten Teilen und dem Miteinander im Erdreich.1

Genauso kann die Information, oder Aktion einer Gruppe nur sichtbar und wertvoll ankommen, wenn die Kette und Aufgabenverteilung eingespielt funktioniert. Am Besten eben bis ins Detail der Kommunikation mit dem Umfeld.

Platz 2: Ein Pilz (Armillaria ostoyae = Dunkler Hallimasch) im Malheur National Forest. Größe 965 Hektar, Gewicht ca. 600 Tonnen, Alter etwa 2400 Jahre

Alle Macht dem Volke

Dort wo Menschen mit gleicher, oder sagen wir ähnlicher Gesinnung zusammen kommen, kann viel bewegt werden. Ob daraus ein trockener Boschen, oder eine starke Eiche wird, hängt vom gemeinsamen Engagement, sprich von jedem Einzelnen ab. Solidarität kommt schließlich von lateinisch solidus, was mit "fest" übersetzt werden kann. Kommen Menschen in solidem Einheitsbewußtsein zusammen entsteht Festigkeit, was auch ein Sicherheitsthema ist. Die definierte Gruppe darf sich dann aber auch wiederum Neuem öffnen, um keine allzu scharfen Grenzen zu ziehen.

Starke Gemeinschaften schaffen meist auch starke Führungspersonen, die sich stets an deren Aufgabe erinnern und vor Machtmißbrauch gewarnt sein sollen. Auch hier obliegt die Verantwortung der Gemeinschaft dies laufend zu überprüfen und auch den Mut aufzubringen, einzuschreiten, falls es unmenschlich zugeht, oder die Ziele verraten werden. So können auch solche Umstände wiederum Antrieb werden. Widersacher nutzen aus diesem Grund das Mittel der Spaltung, im Prinzip des "Divide et Impera" (siehe Artikel auf Seite 44).

Kräfte, die sich auf gemeinschaftliche Weise entwickeln, bieten das beste Potential, sich positiv für die Runde und auch für jeden Einzelnen zu entfalten. Im menschlichen, spirituellen und auch ökonomischen Sinn. Diese wertvolle Gabe hat den erblühendsten Effekt, wenn ein echtes Miteinander, der direkte Austausch von Lebenswerten und die Ausrichtung auf ein wahres Gemeinwohl die Grundlage bildet. Interessen finden so Bündelung und können im Außen andere motivieren und Verbindungen nähren. Gemeinsam werden Träume realisiert,

Orte gestaltet und ein lebenswertes Morgen kreiert. Der Einzelne verbindet seine Herzensstimme mit den Anderen, schafft ein Band der Stärke und erreicht Großartiges.

Unser Miteinander

Der Wichtigkeit gelebter Gemeinsamkeit soll in dieser Rubrik Ausdruck gegeben werden. Zum Trotz der sich ausbreitenden Isolation durch modernen Zeitvertreib und wirtschaftlicher Sklaverei, wollen wir an schöne Zeiten des Zusammenseins erinnern. An Momente, als Dorfgemeinschaften noch spontan zusammen gekommen sind, um sich zu besprechen, zu helfen und zu feiern. Als gemeinsam Lieder bei der Arbeit gesungen wurden, die jeder kannte. Und jeder seinen Teil dazu beigetragen hat - soviel man eben kann.

Mit Freude führen wir also unsere Arbeit fort und präsentieren Nachrichten aus unserem regionalen Miteinander. Auf Seite 12 folgt eine Aufstellung von Netzwerken aus unserer Region.

Die Entwicklung der SoLawi Unterthingau

Michael Asenstorfer

Positives aus der Region!

Nahrungsmittel werden resourcenraubend angebaut und rund um den Globus gekarrt, um dann chemiebelastet, zum Wohl der Hochfinanz auf unseren Tellern zu landen. Lebens-Mittel aus der Solidarischen Landwirtschaft werden liebevoll, ökologisch und autark angebaut. Erster Aktionstag der SoLawi Unterthingau am Samstag, den 28. März - ich war dabei.

Wir haben uns um 10 Uhr auf dem Acker in Ried zwischen Oberthingau und Görisried getroffen, um wieder einige Schritte voranzukommen und den Boden zu bereiten, damit im Sommer und Herbst eine gute Ernte erreicht werden kann. Ich bin knappe vier Stunden dabei gewesen und in diesem Zeitraum sind wir mit dem Gärtner Klaus Hauschild und dem Bauer Hans Hosp, dem der Acker gehört, um die 10 Personen gewesen, die fleißig Hand angelegt haben.

Der Acker liegt wunderschön etwas außerhalb von Ried, am Waldrand, in einer kleinen Senke gut geschützt. Es kann Jeder, der möchte, kommen und mithelfen, auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen! Wir hatten wirklich ein traumhaft schönes Wetter und somit die besten Voraussetzungen für ein gutes Gelingen. Ein paar von uns transportierten noch herumliegendes Altholz auf einen speziell angelegten Platz am Waldrand, an dem schon einiges an Altholz lag. Im Gewächshaus sprießten auch schon die kleinen Pflänzchen aus den Samen des biologischen Saatgutes, das der Gärtner Klaus Hauschild für die Gemeinschaft angesät hat.

Lebenswertes Miteinander

Wir kamen ganz gut voran und legten sogar noch ein schönes Hochbeet an. Es blieb natürlich auch genügend Raum und Zeit für Gespräche zum Kennenlernen aller Beteiligten.

Wir tauschten uns über gärtnerische Erfahrungen aus und hatten alle Spaß bei der Feldarbeit. Und für das leibliche Wohl wurde ebenfalls gesorgt. Wir stellten nach getaner Arbeit zur Mittagspause eine Bierzeltgarnitur an einem sonnigen Plätzchen auf und Klaus hat uns eine zünftige Brotzeit serviert mit Ostereiern, Brot, Käse uvm.

Dieser Tag erwies sich als sehr gelungen und später erfuhr ich, dass am Nachmittag noch mehr Menschen kamen. Es wurde viel bewegt, damit hier etwas Neues entsteht, um uns gegenseitig in Liebe, mit wahren Lebens-Mitteln (Mittel zur Lebenserhaltung) vollkommen biologisch und autark in Zukunft ernähren zu können.

SALVE

Mit Herz und Verstand viel bewegen

Es finden jetzt regelmäßig solche Aktionstage statt und am Samstag, den 25. April bin ich nachmittags zu dem Acker bei Ried gefahren und habe gestaunt, was sich wieder bewegt hat. Der Acker wurde kreisförmig angelegt und in vier Segmente unterteilt wie ein keltisches Kreuz. Und in einem der Segmente pflanzten sie an diesem Tag einige Blattgemüse, wie Spinat vom Gewächshaus, auf den Acker. Und um den Acker herum wurde ein Zaun gesetzt, damit die Pflanzen vor Wildtieren geschützt sind und wunderbar wachsen und gedeihen können.

Ich zeigte einer Freundin und drei meiner Töchter das ganze Grundstück. Wir erkundeten den anliegenden Wald und die Kinder sind total begeistert gewesen, denn es stellte sich als wahrer Märchenwald heraus, mit wunderschönen Plätzen, an denen die Phantasie angeregt wurde. Die Kinder fanden auch noch zwei wunderschöne große Baumpilze und wir bekamen sie kaum wieder heraus aus dem Wald.

Erkundigt euch über die SoLawi Unterthingau auf der Internetseite!





Die Mitglieder und Helfer der SoLawi Unterthingau bei der Pause.

Foto: Michael Asenstorfer

www.solawi-unterthingau.de Neuer Film online: "SoLawi Unterthingau – Der März im Film"!

S

¹ Kennst Du eigentlich das größte, schwerste Lebewesen der Erde? Platz 1: Pando ist eine Kolonie einer männlichen Amerikanischen Zitterpappel (Populus tremuloides), deren Baumstämme über das Wurzelwerk miteinander verbunden sind und somit einen einzelnen Organismus bilden. Größe 43,6 Hektar, Gewicht ca. 6000 Tonnen, Alter mindestens 80.000 Jahre.

Hausmesse AllgäuGesundheit in Memmingen

Am 8. März hat die erste Hausmesse im EGZ stattgefunden. Eine weitere Veranstaltung, die das Interesse an Gesundheitsbewusstsein im Allgäu unterstützt.



Der Veranstalter "Kulturverein der schwäbischen Hausfrauen e.V." bot ein buntes Programm mit etwa 30 Ausstellern und Referenten. Die 24 Vorträge in verschiedenen Räumen gaben reichhaltigen Einblick in Schamanismus, Coaching, Qi-Gong/Tai-Chi, Mentaltraining, Jin Shin Jyutsu, Auraarbeit, gesundes Wasser, Baubiologie/E-smog u.v.m.

Im gleichen Gebäude eingegliedert präsentierte AllSanitara einen Energie-circle-Tag, bei dem der Besucher für jeweils 15 Minuten Energiebehandlungen kennenlernen konnte. Das Angebot wurde sehr gut angenommen und das ganze Gebäude schwang in einer sehr angenehmen Atmosphäre.

Für das leibliche Wohl war mit Kaffee/Tee und Kuchen, sowie Kaltgetränken und Imbiß ebenfalls gesorgt. Die Veranstalter waren mit den etwa 200 Besuchern zufrieden. Viele angenehme Gespräche erweiterten das Netzwerk und machten Lust auf mehr beim nächsten Mal.





Oben: Constantin Bachfischer über Schamanismus. Unten: Claudia Flemming, Organisationsleiterin und 1. Vorsitzende des Vereins bei der Eröffnung.

8

2. Planetarer Kongress in Betzigau

Michael Asenstorfer

Bericht über den 2. Planetaren Kongress am 04. April. Veranstalter war Reiner Feistle vom Allstern-Verlag.

Einige Freunde und ich erschienen an dem Samstag um 8.30 Uhr im Gasthof Hirsch in positiver Erwartung, dass wir wieder einiges erfahren werden. Auch speziell über unsere außerirdischen Freunde, die uns bei dem Aufstiegsprozess in die nächste Dimension unterstützen und begleiten

Reiner Feistle erklärte mir bei unserem Telefonat, dass er extra viel Raum für Gespräche zwischen den Referenten gelassen hat, damit die Menschen sich intensiv austauschen, kennenlernen und vernetzen können. Bis ca. 10 Uhr füllte sich der Saal. Den Anfang der Referenten machte Ernst Köwing, der Honigmann, mit dem Thema "Unsere weltliche und politische Lage"! Er hat viele Dinge angesprochen, wie z.B. die Hintergründe der momentanen Kriege weltweit. Meines Erachtens sind dies zwar Tatsachen, aber es macht nicht Mut und zeigt keine neuen Wege und Lösungen auf. Wir als Menschheit können jetzt tatkräftig unsere Macht nutzen und gemeinsam licht- und liebevolle Möglichkeiten erschaffen, um das Leben hier auf unserer schönen wundervollen Mutter Erde ,Lady Gaia' für alle Geschöpfe glücklicher und erfüllter zu gestalten!

Der einzige Referent, der neue Wege aufzeigte und sein Licht erstrahlen ließ, war Frank Willi Ludwig mit dem Vortrag "Die Spiele der Götter als unser Urahnenerbe". Darin beschrieb er eine sinnbildliche, vedische Wahrnehmung der Welt. Jo Conrad hielt später am Tag noch einen Vortrag mit dem Thema "Die Zeichen eines enormen Wandels der Menschheit"! Die vermittelten Informationen lösten eher Angst und Panik aus. Es wird kaum darüber gesprochen, welche phantastischen Möglichkeiten sich uns jetzt aufgetan haben, um praktisch unser Leben eigenverantwortlich in eine liebevolle, freudige, glückliche Richtung zu lenken. Und dieses goldene Wassermannzeitalter ist ein Zeitalter der Nächstenliebe und der Freiheit! Es ist schön zu erfahren und zu wissen, wo unsere Wurzeln sind, und dass wir unsere Vergangenheit und alles, was geschehen ist, in bedingungsloser Liebe annehmen können. Nun sollten wir uns nach unserer Krone ausstrecken und den Fokus auf ein liebevolles Miteinander legen!



Austausch über UFO-Erfahrungen beim planetaren Kongreß in Betzigau.

Foto: Michael Asenstorfer





Delphin-TV

Michael Asenstorfer

Andreas Klein hat 2011 einen YouTube-Kanal im Internet namens DelphinTV ins Leben gerufen. Er produziert für seine Klienten ihren persönlichen, kraftvollen Videofilm. Er arbeitet mit Liebe und Freude. Das Thema seiner Videos umfaßt sehr viele ganzheitliche Themen, wie Naturheilkunde und Spiritualität. Er gibt auch unseren Kindern eine Plattform, damit sie ihre besonderen Fähigkeiten präsentieren können, was ich auch sehr schön finde. Eine meiner Töchter hat die besondere Gabe, Märchengeschichten zu schreiben. Also produzierten wir ein wunderschönes Video mit ihrer Geschichte "Die Abenteuer des Prinzen Nicolas!"

Er möchte möglichst viele neue Informationen, ganz vielen Menschen zugänglich machen. Das erste Ziel, dieses dann für die Zuschauer kostenlos zu bewerkstelligen, hat er durch seine Mediathek erreicht. Sein zweites Ziel ist es, seinem hohen Qualitätsanspruch zu genügen und diese Videos trotzdem so kostengünstig wie möglich zu produzieren. Das erreicht er zum Teil durch Finanzierung mit YouTube-Werbung. Das Interesse an seiner Arbeit weitet sich immer mehr aus. Und sein Wirkungskreis hat sich nun auf ganz Deutschland erweitert. S

Anzeige





Der Laden für Naturmode von Ingeborg Stadelmann An der Schmiede 1 87487 Ermengerst

L +49 (0) 83 70 – 20 90 69 info@stadelmann-natur.de

Stadelmann Natur

Ihr Online-Shop für Naturtextilien www.stadelmann-natur.de

Zertifizierte Naturtextilien nach ökologischen & sozialen Standards.

- Damen- & Herrenmode
- Baby- & Kinderbekleidung
- Stadelmann®-Aromamischungen
- Wickel- & Stillbedarf
- Edle Seidentextilien
- Sport & Freizeit
- Schöne Dinge
- Bücher

Mittwoch bis 10.00-12.30 Uhr

Mo & Di nach Vereinbarung.

www.stadelmann-natur.de

Freitag

Samstag











Naturheilverein Bodensee e.V.

Aktionstag

Schluss mit lustis Wir klären auf!

Am Sonntag, 19. April fand im Friedrichshafener Graf-Zeppelin-Haus der Aktionstag "Schluss mit lustig" statt. Das Motto und die närrische Aufmachung spiegeln den Ernst der Thematik auf kunstvolle Weise wider.

"Schluss mit lustig" wurde während des Tages zum wiederkehrenden Aufschrei mit Teilnehmerbeteiligung und weckten das Gefühl von ver- und gestandener Einigkeit. Der Narr hatte schon seit jeher die schwierige Aufgabe die Mächtigen mal vom Thron zu schubsen und auf humorvolle Weise auf Misstände hinzuweisen.

Die Aufklärung:

"Stress macht krank" war das Geleitwort des Vorsitzenden Hans Christian Hinne, weshalb man sich diesmal zur Aufgabe gemacht hatte, über die politische und wirtschaftliche Lage aufzuklären. Von Elektrosmog über manipulative Techniken, Umweltbelastungen (z.B. Chemtrails, Glyphosat, etc.), das Freihandelsabkommen TTIP, bis hin zur fehlenden Souveränität Deutschlands wurde vieles angesprochen. Natürlich kam auch an diesem Tag die Naturheilkunde nicht zu kurz, denn neben aller Kritik wurde viel Wert auf Lösungsmodelle gelegt. Neben

Ausleitungsverfahren im Kombi-Vortrag, um Giftstoffe auch wieder loszuwerden, wurden auch Möglichkeiten gezeigt, wie

man sich vor Elektrosmog schützen kann und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Zum Zweck des Allgemeinwertes wurde ein Teil des Programms nicht im klassischen Vortragsstil abgehalten, sondern als Kombi-Vortrag, bzw. Podiumsdiskussion unter Einbeziehung der Teilnehmer. Im regen Austausch wurde schnell klar, dass grundlegend ähnliche Interessen bestehen und man am gleichen Strang zieht. Der Konsens war z.B. weg von global/national, hin zu regional/lokal - den heimischen Markt und Kleinanbieter unterstützen, Treffen im Stammtisch-Charakter zu organisieren, um sich zu vernetzen und Ideen voran zu bringen, ökologischen, bzw. Naturprodukten den Vorzug zu geben und vor allem in Liebe und Respekt zu handeln.



Kombi-Vortrag zu Ausleitungsverfahren. V.l.n.r.: Thorsten van Bokhoven, Nadeen Althoff, Beata Maria Kaiser und Hans Christian Hinne



Podiumsdiskussion mit anschließendem Schlusswort von Thorsten van Bokhoven. In der Mitte Mag. Johnny Nesslinger (TTIP).

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



UR-Wissen bewahren

Ein Projekt für die indigenen Menschen im Amazonasgebiet





Stephanie Bogen engagiert sich auch von Deutschland aus mit viel Herzblut und plant bereits die nächste Reise nach Südamerika. Durch den Leiter eines befreundeten Projektes erreichte uns die erfreuliche Nachricht, dass die Motivation

vor Ort weiter brennt und bereits Brücken wieder errichtet werden konnten. Damit sind die Dschungelpfade wieder sicherer geworden und der Erfolg ebnet weitere Wege.



"Mit Hilfe vieler, von Herzen kommender Spenden, ist es gelungen den Bau der Schule für Ur-Wissen zu beginnen. Ein großes Dankeschön sagt die Amazonas Familie."

Fragen? Stephanie Bogen steht gerne persönlich zur Verfügung: nibakebo@nhv-bodensee.de

Botschaft an die Familie aus Europa

"Dieser Teil der Welt in Südamerika ist durch die peruanischen Dörfer der Amazonas-Familie, besonders die Gemeinschaft Atahualpa de Tabacoa vertreten. Wir sind eine Familiengruppe vom Stamm der Shipibos und leben seit mehreren Generationen in diesem Teil von Peru. Wir danken unseren Vorfahren und Gott dem Allmächtigen, dass er uns dieses unberührte Land voll von Heilpflanzen schenkte. Wir laden die europäische Familie ein, uns in diesem Teil des Amazonasgebietes zu besuchen. Wir beginnen mit dem Bau der ersten Schule für medizinische Pflanzen, genannt "NIBAKEBO", was "Kinder des Waldes" bedeutet. Wir öffnen unseren Reichtum, um Menschen die es wollen zu unterstützen, Leiden wie Diabetes, AIDS, Krebs, Entzündungen der Leber und andere Erkrankungen zu heilen." Dionicio Márquez Pino

Der Naturheilverein Bodensee e.V. freut sich über die Erfolge und unterstützt das Projekt weiterhin.

Spendenkonto NHV Bodensee e.V.: DE55 6505 0110 0048 2320 50 Verwendungszweck: Ur-Wissen

Die Gelder gehen zu 100% in das Projekt "Nibakebo". Wir sind auf Spendengelder angewiesen die von Herzen kommen.

Reiseberichte: www.naturheilverein-bodensee.de/index.php/
infe nibakebo/reiseberichte



Bericht über die Welt-Friedens-Wasser-Meditation ausgehend vom Bodensee

Michael Asenstorfer

Ein Kunst- und KulturPROjekt für Frieden, Freiheit und Fülle für ALLE!

Die Organisatoren Petra, Beate, Bernie und Stefan sind sich einig, dass dieses PROjekt die Energie der "NEUen Zeit" trägt und wir mit dieser AKTion ein sichtbares Zeichen geben für ein NEUes Mit-EIN-ander in Frieden, Freude und Leichtigkeit! Die Veranstaltung wird untermalt mit Musik, Vorträgen, Tanzen, Theater, Poetry Slam…oder was immer euer Herz zum Singen bringt!

Am 21.06.2015 ab 14.00 Uhr ist Treffpunkt rund um den Bodensee und ab 15.00 Uhr ist die Meditation! Dann meditieren wieder mehrere Tausend Menschen am Bodensee und überall dort, wo man sich zeitgleich für das Wasser der Erde einklinkt. Letztes Jahr ging es los mit der Friedensmenschenkette am Bodensee, bei der sich 6.000 Menschen beteiligten. Das war schon ein großer Erfolg! Und dieses Jahr sollen es noch mehr werden. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und es sind noch viele Menschen auf diesen Zug aufgesprungen. Es gibt ein Organisationsteam, das sich jeden Donnerstag seit Wochen bei einer Telefonkonferenzschaltung trifft und die wichtigsten organisatorischen Dinge, wie Flyer für die Werbung, bespricht, damit es noch mehr Menschen erfahren.

Ich erfuhr durch Beate Schneeberger aus Lindau von der ganzen Aktion, die wiederum von einer Freundin aus Berlin die Empfehlung von meinen Videos über die aktuellen Mayaprophezeiungen bekam. Ich war sofort von dieser phantastischen Idee begeistert und sicherte ihr mein aktives Mitmachen zu. Ich hatte die Idee, zeitgleich das Netzwerktreffen von meinem Gold-Weißen Sechs-Stern am Alpsee in Hohenschwangau zu organisieren. Seit ein paar Wochen bin ich bei dem Organisationsteam dabei und alle fanden meine Idee sehr gut. Es gibt noch weitere 10 Orte, an denen sich Menschen an einem Gewässer treffen und in die Meditation einklinken.

inf www.friedensmenschenkette-bodensee.de

Netzwerke in der Region

Wenn sich Menschen organisieren und ein gemeinsamens Ziel verwirklichen, wird viel Kraft gebündelt. Wir haben einen Aufruf gestartet, um Vereine und Netzwerker der Region zusammenzutragen. Es gibt Werte zu bewahren, Soziales zu pflegen und ein aufklärendes, positives Miteinader zu gestalten.

Die Darstellung ist alphabetisch sortiert.

Allgäuer Kräuterland e.V.

Der Verein steht für erd- und naturverbundene Menschen, die sich mit der Ganzheit der Kräuter und Pflanzen verbündet haben um das alte Wissen um die Heil-, Schutz- und Nutzkräfte der heimischen Kräuter zu bewahren. Wir setzen uns für das trad. HeilKräuterWissen ein.

Allgäuer Kräuterland e.V., Nadenberg 13, 88161 Lindenberg www.allgaeuer-kraeuterland.de Tel.: 08381 948581

at-home Baubiologie

Wir sind komplett auf Elektrosmog und geologische Störungen (z.B. Wasseradern und Erdstrahlen) spezialisiert. Wir bieten ganzheitliche Schlafplatz-Untersuchungen und Begleitungen während Bau-Vorhaben.

J. Kaiser, 88239 Wangen /// S. Dirr, 87734 Benningen Tel. 0800 4244000 www.at-home.de

autismus Bodensee e.V.

Zweck des Vereins ist die Interessenvertretung von Menschen mit Autismus und ihren Angehörigen. Der Regionalverband bietet im Sinne der Selbsthilfe Eltern, Angehörigen und Betroffenen Hilfe und Beratung. Dazu gehören Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen uvm.

Autismus Bodensee e.V., Überlinger Str. 30, 78333 Stockach Michaela.Mentzel@web.de www.autismus-bodensee.de

BEA- Bindungsorientierte Elternschaft Allgäu n.e.V

Wir erziehen unsere Kinder mit Liebe und Respekt! Wir tauschen uns aus über Themen rund um die bindungsorientierte Elternschaft (Attachment Parenting) wie Stillen, Familienbett, Tragen, windelfrei, breifrei, impffrei, Hausgeburt/Natürliche Geburt uvm.

Tanja Weisenbach, Tel.: 08321 6908171 www.b<mark>ea-vereint.de</mark> Auf Facebook: attachmentparentingoberallgaeu

BGE Allgäu e.V.

Das Netzwerk Grundeinkommen ist ein Zusammenschluss von Menschen und Organisationen, die für das Bedingungslose Grundeinkommen mit seinen vier genau definierten Kriterien eintreten.

BGE Allgäu e.V., Postfach 3121, 87440 Kempten grundeinkommen.allgaeu@gmx.de

www.grundeinkommen.de

Bioring Allgäu e.V.

12

Die heimische Landwirtschaft ist unsere Existenzgrundlage. Wir verfolgen konzeptionelle Öffentlichkeitsarbeit, Förderung der bäuerlichen Kultur und Tradition, sowie Mitarbeit an einem wertorientierten Leitbild zur Profilierung der Tourismusregion Allgäu.

Bio-Ring Allgäu e. V., Untere Eicherstr. 3, 87435 Kempten Tel.: 0831 22790 www.bioring-allgaeu.de

BUNTER KREIS Allgäu e.V.

Wir kümmern uns um die Probleme der Familien mit Kindern, die viel zu früh zur Welt kommen, schwer verunglücken, oder chronisch erkranken. Wir knüpfen ein umfangreiches und stabiles Netz, das Halt und Zuversicht für die Bewältigung der neuen Lebenssituation bietet.

B. K. Allgäu e.V., Robert-Weixler-Str. 50, 87439 Kempten www.bunter-kreis-allgaeu.de Tel.: 0831 9601520

Camphill Schulgemeinschaften e. V.

Der Verein ist Träger der Heimsonderschule Camphill. Interne und externe Schüler/-innen mit Anspruch auf ein sonderpädagogisches Bildungsangebot werden geistig, sowie körperlich und motorisch an drei Schulstandorten beschult.

Camphill S. e. V., Föhrenbühlweg 5, 88633 Heiligenberg Tel.: 07554 80010 www.camphill-schulgemeinschaften.de

C. G. Jung Gesellschaft Bodensee e.V.



Wir sehen es als Aufgabe an, die Analytische Psychologie Jungs und deren Weiterentwicklungen allen Interessierten zu vermitteln. Unsere Kernthemen umfassen das schöpferische Entwicklungspotential der Psyche, das Erkennen und Deuten von Symbolen und Träumen uvm.

C. G. J. G. Bod. e.V., Brauneggerstrasse 34a, 78462 Konstanz info@jungbodensee.de www.iun.gbodensee.de

Deutsch-Indische-Gesellschaft Bodensee e.V.



Uns verbindet der Wunsch, die Beziehung zu der im Bodenseeraum lebenden indischen Bevölkerung zu intensivieren. Gerade im Zeitalter der Globalisierung möchten wir ein größeres Verständnis für die reiche Kultur und Tradition des indischen Subkontinents wecken.

Dr. Cornelia Mallebrein, Mainauweg 3, 78465 Konstanz www.dig-bodensee.com Tel.: 07533 7572

DFG-VK-Gruppe Bodensee-Oberschwaben



"Der Krieg ist ein Verbrechen an der Menschheit. Ich bin daher entschlossen, keine Art von Krieg zu unterstützen und an der Beseitigung aller Kriegursachen mitzuarbeiten." Wir unterstützen regionale Friedensaktivitäten, wie z.B. den Bodensee-Friedensweg.

Wolfgang Nippe, Holunderpfad 11, 88339 Bad Waldsee Tel.: 07524 3139, bodensee@dfg-vk.de www.dfg-vk.de

FamilienSport-Gemeinschaft Allgäu e.V.



Wir setzen uns im Rahmen der Freikörperkultur für eine freie, naturverbundene Lebensgestaltung ein und fördern den Sport und die Familienerholung. Natur pur erleben wir mitten im Grünen, in einem Landschaftsschutzgebiet umgeben von Wasser und Wald.

F-S-G Allgäu e.V., Haldenmühle 1, 87463 Dietmannsried Tel.: 08374 8325 www.fsg-allgaeu.de

Heimatbund Allgäu e.V.

Heimat ist überall. Wer sie pflegen will, hat ein großes Feld zu bestellen. Wir sind das Sprachrohr der Menschen, denen das Allgäu am Herzen liegt – als Landschaft, als Geschichts- und Kulturraum mit seinen Dialektformen, seinen Bräuchen, seinen liebenswerten Eigenheiten.

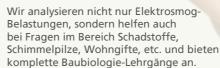
Heimatbund A. e.V., Westendstraße 21, 87439 Kempten www.heimatbund-allgaeu.de Tel.: 0831 26775

ILKA e.V.

Wir treten für den Landschafts- und Naturschutz im Allgäu ein. Wo immer möglich, fördern wir die Artenvielfalt und das attraktive Landschaftsbild unseres herrlichen Voralpenlandes.

Initiative Landschaftsschutz Kempter Wald und Allgäu e.V., Hochgreut 48, 87488 Betzigau www.landschaftsschutz-allgaeu.de Tel.: 08304 733

Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit (IBN)





IBN, Erlenaustraße 24, 83022 Rosenheim Tel. 08031 35392-0 www.baubiologie.de

Ita Wegman Impuls Allgäu e.V.

Der Verein Ita Wegman Impuls Allgäu e. V. ist eine Initiative zur Gründung und Unterstützung therapeutischer, pflegerischer sowie pädagogischer Einrichtungen im Sinne des anthroposophischen Menschenverständnisses.

Ita Wegman Impuls Allgäu e.V., Bgm.-Stöckle-Str. 6, 86825 Bad Wörishofen Tel.: 08247 334355 https://iwi-allgaeu.de

Keine Waffen vom Bodensee e.V.



Der Bodensee hat -metaphorischviele blutrote, tödliche Zuflüsse aus den Rüstungsbetrieben an seinen Ufern. Leider ist dies den Betrieben, Anwohnern und Touristen nur wenig bewusst. Das wollen wir ändern.

Lothar Höfler, Marktplatz 3, 88131 Lindau Tel.: 08382 25057 www.waffenvombodensee.de

Kempodium e.V.



Wir fördern die Volksbildung durch die Bewahrung und Entfaltung handwerklicher, kultureller und sozialer Fähigkeiten, die Eigenarbeit und Eigenversorgung, die regionale Identität, sowie die Entwicklung eines nachhaltigen Wirtschafts- und Lebensstils.

Kempodium e.V., Untere Eicher Str. 3, 87435 Kempten Tel.: 0831 5402130 www.kempodium.de

Kinderhaus Bodensee e.V.



Wir errichten, fördern und unterstützen ein pädagogisch-therapeutisches Kinderhaus. Wir bieten einen Entwicklungsraum, in dem Kinder kurz- bis mittelfristig leben können. Dies soll nach Möglichkeit unter intensivem Einbezug ihrer Herkunftsfamilie geschehen.

Kinderhaus Bodensee e.V., Tannenbergstr. 1, 78355 Hohenfels Tel.: 07775 9387120 www.kinderhaus-bodensee.de

Kulturpädagogische Arbeitsgemeinschaft Lindengarten e.V.



Wir sind eine sozialtherapeutische Einrichtung mit Jugendhilfe und Wohngruppen für Erwachsene mit Hilfebedarf. Unserer sozialtherapeutischen Arbeit liegt das christliche und anthroposophische Menschenbild zugrunde.

K. A. Lindengarten e.V., Hummels 3, 87764 Legau Tel.: 08330 9119790 www.lindengarten.de

Kulturverein der schwäbischen Hausfrauen e. V.



Wir verfolgen das Ziel, Tradition zu pflegen und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Unsere Themen sind: Bildung, Erziehung, Familie, Haushalt, Haus und Garten, Umweltschutz, Verbraucherschutz, Finanzen, Brauchtum und Heimatkunde.

In der Neuen Welt 8, 87700 Memmingen http://swabianhousewife.com Tel.: 08331 8333320





Naturheilverein Bodensee e.V.

Wir bieten für Laien, wie auch für versierte Therapeuten einen Informationspool an naturheilkundlichen Themen. Der Verein will die naturgemäßen Lebens- und Heilweisen verbreiten und ihr praktische Bedeutung verschaffen.

NHV Bodensee e.V., Wackerstr. 47b, 88131 Lindau Tel. 08382 2740611 www.nhv-bodensee.de

Naturheilverein Kempten e.V.

"Gesundheit ist meist erst dann von Bedeutung, wenn diese nicht mehr vorhanden ist." Zu unseren Aufgaben gehört auch die Information über Gesundheitsrisiken und Möglichkeiten der Prävention. Wie wir alle wissen ist die Vorsorge einfacher als die Behandlung!

Willi Heimpel (1. Vorsitz), Im Stiftallmey 57, 87439 Kempten www.naturheilvereinkempten.de Tel.: 0831 5306819

Naturheilverein Memmingen e.V.



Gemeinsam mit der AOK Memmingen haben wir durch hunderte Veranstaltungen behutsam und ohne Sektierertum auf Veränderungen in der Ernährungs- und Lebensweise auf Menschen eingewirkt. Zur Erhaltung der Gesundheit möchte der Naturheilverein auch in Zukunft Hilfestellung leisten.

NHV Memmingen e.V., Baumstraße 3, 87700 Memmingen www.naturheilverein-mm.de Tel.: 08331 929337

PIA Förderverein f. nachhaltiges Wirtschaften Allgäu e.V.

Zielsetzung ist nachhaltiger Wohlstand für das Allgäu. Dabei liegen die Schwerpunkte in regionaler Versorgung mit nachhaltiger Energie, Bauen, Landwirtschaft, sowie nachhaltigen wirtschaftlichen und sozialen Strukturen. Herausgeber "Nachhaltiges Allgäu".

PIA e.V., Pfaffengasse 10, 87700 Memmingen Tel.: 08331 6406908 www.PIA-Verein.de

ReWiG-Allgäu eG

Wir stehen für eine nachhaltige Wirtschaft im Sinne der Gemeinwohl-Ökonomie in unserer Region ein. Die Regionale WirtschaftsGemeinschaft steht jedem offen, der sich für eine ressourcen-schonende, wertschätzende, kooperative, zukunftsorientierte Welt einsetzen möchte.

ReWiG-Allgäu eG, Pfaffengasse 10, 87700 Memmingen Tel.: 08331 6406908 www.ReWiG-Allgaeu.de

Schülerland Allgäu e. V. - Young Alps



Young Alps ist die Marke für Schüler- und Jugendreisen ins Allgäu und Kleinwalsertal. Wir sind die erste Kooperation von über 30 Gruppenhäusern mit Aktivitäten Anbietern für Klassenfahrt-Pakete, Skifreizeit, Erlebnispädagogik, Azubi-Training und Gruppenunterkünfte.

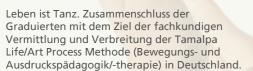
Jochen Häfele, Hindelangerstr. 31, 87527 Sonthofen www.Young-Alps.de Tel.: 08321 6076880

SoLawi Unterthingau

Die erste solidarische Landwirtschaft im Allgäu. Gemeinsam wird vollwertiges biologisches Gemüse auf einem gepachteten Acker angebaut und der Ertrag unter allen Mitgliedern geteilt.

Klaus Hauschild, Ringweg 3, 87647 Unterthingau www.solawi-unterthingau.de

Tamalpa Deutschland e.V.



Petra Eischeid, Burgstr. 2, 78479 Reichenau Tel.: 07534 998742

www.tamalpa.de

Verband Allgäuer Outdoorunternehmen e. V.

Der Verband sieht sich als Interessenvertreter der Allgäuer Outdoorunternehmen. Ziel ist die Entwicklung und Umsetzung von Konzepten für die naturverträgliche und nachhaltige Förderung OUTDOOR geführter Outdooraktivitäten im Allgäu.

Jochen Häfele, Hindelangerstr. 31, 87527 Sonthofen Tel.: 08321 6076880 www.VA-Outdoor.de

Verein AUFWIND e.V.

"Ich möchte keine "vorgefertigten" Lösungen für meinen dritten Lebensabschnitt..." Wir sehen unsere Zukunft in selbstbestimmten und selbstorganisierten Wohn- und Lebensgemeinschaften, in - wie wir sie nennen - sogenannten Wahlfamilien

Verein Aufwind, Friedhofstr. 36, 88662 Überlingen Tel.: 07551 937902 www.aufwind-bodensee.de

Die Liste der Netzwerke erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei der redaktionellen Recherche wurden über die offiziellen Kontaktdaten der Internetseitenbetreiber E-mails versendet, mit der Bitte um Selbstauskunft und Hinweise zu Netzwerkpartnern. Weitere Informationen wurden den offiziellen Angaben der Internetseiten entnommen. Aus Platzgründen und der einheitlichen Übersicht wurden Passagen sinnerhaltend umgeschrieben und gekürzt.

BUCHREZENSION

Was wir Euch noch sagen wollten Besetzungen durch Verstorbene und deren Erlösung

In der Einleitung des leicht zu lesenden Buches stellt der Autor Christoph Bauer eingangs die Frage: "Warum schreiben wir dieses Buch?" Die Antwort darauf lässt nicht lange auf sich warten. "Manchmal scheint nichts mehr zu helfen", denn aus der beschriebenen Praxis und eigenem geschilderten Fall heraus, geht auch die Autorin Gudrun-Anna Bauer davon aus, dass so ziemlich jeder Mensch 'besetzt' ist.

Die Besetzung ergibt sich durch Verstorbene, die den Weg nicht in die "Lichtwelten" gefunden haben und durch bestimmte Anhaftungen dann in die Aura des Lebenden eindringen und dort Energie ziehen und manipulieren. Letzteres lässt sich durch körperliche Symptome erkennen, denen die Autoren eigene Kapitel widmen.

Im ganzen Buch werden laufend Fallgeschichten, unter geänderten Namen aufgeführt. Die Autoren leiten daraus die Besetzungen ab und beschreiben wiederholt, ohne genauer darauf einzugehen, dass sie die Verstorbenen ins Licht schicken, sowie die positive weitere Entwicklung der Klienten. Getestet wird mutend mit der Wünschelrute, oder der psycho-energetischen Methode. Letztere wird anfangs auf einer dreiviertel Seite angerissen.

Der Buchaufbau ist in sieben Kapitel gegliedert. Im ersten wird die eigene erste Konfrontation mit Besetzungen

geschildert. Der zweite Teil steht unter dem Titel

"Methodik und Entwicklung unserer Arbeit", was auf zweieinhalb Seiten beschrieben wird und auf die einzigartige Besonderheit der Arbeit verweist. Die weiteren Kapitel sind durch zahlreiche Beispiele gekennzeichnet. Die Gewichtung der Überschriften ist nicht einheitlich und kann zu Unübersichtlichkeit führen. Auf den interessanten Aspekt der Besetzungen durch Familienaufstellung wird nicht genauer eingegangen, obwohl er zweimal Erwähnung findet. Die wenigen Abbildungen im Buch zeigen "Aufklärung der Verstorbenen im Beisein der himmlischen Helfer" in einer Bleistiftzeichnung und fotografierte Engelpuppen als Willkommens-Komitee im Himmel.

Was wir Euch noch sagen wollten Besetzungen durch Verstorbene und deren Erlösung von Gudrun-Anna und Christoph Bauer; Lebenswerkstatt 138 Seiten, Gebundene Ausgabe, 2. Auflage Mai 2012 ISBN 978-3-00-023643-3

Anzeigen

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







KURS-TERMINE

Akupressur zur Selbstbehandlung

14. Juli 2015, 9-12 Uhr, Bewegungsapparat 15. Juli 2015, 9-13 Uhr, Innere Organe

15. Juli 2015, 18-21 Uhr, Bewegungsapparat 16. Juli2015, 18-21:30 Uhr, Innere Organe

08. August 2015, 10-18 Uhr, Bewegungsapparat und Innere Organe

Prana-Heilung nach MCKS

Prana-Heilung Grundkurs (P1) 27./28. Juni 2015 01./02. August 2015 26./27. September 2015

Superbrain Yoga 06.08.2015 von 10 - 13 Uhr

Vortrag - Nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre

eigenen Hände 04.07.2105 um 16 Uhr 05.08.2015 um 19:30 Uhr

17.09.2015 um 19:30 Uhr 19.09.2015 um 14 Uhr

Info und Anmeldung

per Email oder Telefon

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





Praxiszeiter

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

PRAXIS FÜR HEILBEGLEITUNG

Hilfe zur Selbsthilfe • lösungsorientierte & ganzheitliche Methoden



ELEONORE HÖGER

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



SONNENSTR. 2A | SONTHOFEN

VERANSTALTUNGEN:

Aktuelle Veranstaltungstermine entnehmen Sie der Webside

jeden 1. Dienstag im Monat 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 oder bei der VHS Sonthofen

Der Weg des Kreises - Organisation von Menschen in Kreisen

Heike Koch

Die beste Art, Menschen zusammen zu bringen und eine persönliche Ebene des Miteinanders zu ermöglichen ist ein Kreis. Im respektvollen und ehrlichen Umgang miteinander ist Heilung auf vielen Ebenen möglich. Unter bewusster Leitung erfährt man tiefgreifende Veränderungen und Lösungen.

Grundlage für jeden Kreis ist RESPEKT vor dem Anderen. Ich darf eine eigene Meinung haben, Aussagen in Frage stellen, jedoch in einer wertschätzenden respektvollen Weise.

Nach alter Tradition (gepflegt in indigenen Völkern) so zu sprechen, als ob ich einen weisen ältesten Menschen in die Augen blicke, diesem meine Achtung trotz anderer Sicht zeige. Eine weitere wesentliche Essenz ist EHRLICHKEIT.

Rituale für den Erfolg

Die schnellste Form, einen Kreis zu bilden ist, dass sich alle an der Hand nehmen. Spielerisch kann das Ganze unterstützt werden, in dem Impulse über die Hände gereicht werden.

Einleitende Worte werden gesprochen. Die Besonderheit im Kreis zusammen gekommen zu sein, kann über Gegenstände in der Mitte betont werden. Diesen inneren Raum zu hüten, nährt das Ganze.

Das Ritual des Räucherns (eine Räucherschale mit Pflanzenteilen auf glühender Kohle) schaffen Klarheit und Zentrierung. Eine Danksagung (kürzer oder länger, je nach Absicht des Kreises) bringt gute Stimmungen in den Kreis. Um den Fokus zu halten, kreist ein Redegegenstand. Leitsatz: "Sprich aus deinem Herzen, sprich wahr."

Die Regeln sind einfach:

Wer den Gegenstand hat, der spricht. Die Anderen hören aufmerksam hin, sind positiv aufmerksam dabei. Ein Zeithüter

bewahrt die Qualität des Kreises. Mit einer Frage kann ein bestimmter Inhalt in die Runde getragen werden. Zum Abschluss ist es wichtig, den Kreis wieder zu schließen, d.h. ein bewusstes Ende setzen z.B. über Ergebnisformulierung.

Was bringt "Der Weg des Kreises" dem Einzelnen?

Ein Kreis wohlwollender, aufmerksamer Menschen kann bereits die Basis sein, um Heilung für verschiedene Verletzungen auszulösen. Wenn es gelingt, aus den eigenen Kommunikationsmustern auszusteigen, den Menschen in diesem Kreis wahrhaft ein offenes Herz zu zeigen, trägt es erheblich zu einer kraftvoll. entwickelten Gemeinschaft bei.

Eine bewusste Leiterin, bzw. ein bewusster Leiter nutzt diese Gelegenheit, die Menschen im Kreis zu begleiten, diese Fähigkeit zu entfalten. Die Art des Sprechens ist lösungsorientiert. Fragen werden so formuliert, dass sich der Mensch auf eine positive Richtung einstimmen kann. Wann? Was? Wo? Wer?

Ratschläge sollten unterlassen werden! Die Menschen dürfen ihre Antworten selbst finden. Die Leiter schaffen und halten den Raum, damit alle die Kraft des Kreises und die darin liegende Heilungsmöglichkeit erfahren können.

Eine starke Grundlage Konflikte zu lösen.

Essenz des Prozesses: Flexibilität, sich zurück nehmen können und Kreativität.

3 Schritte zur Lösung:

1. Was klar als Konflikt benannt wurde, dem stimmen alle zu, es zu lösen.

2. Alle Ideen dazu sammeln, die Lösung sein könnten. Dann die Ideen besprechen in wertschätzender Form: "Was mir an dieser Idee gefällt…"

3. Die Lösung, die sich als größter gemeinsamer Nenner zeigt, wird klar zusammengefasst. In einer neuen Runde wird das Einverständnis von allen eingeholt.(sonst wieder zu Schritt 1)

Kernbotschaft

Menschen, die bereit sind und es auch tun, den Weg des Kreises zu folgen, haben die Kraft individuelle Heilung zu nähren, damit für Mutter Erde Beitrag zu leisten. Aus diesen Gemeinschaften erwachen neue Kreise, die sich auf unserem Planeten ausweiten können.

Für ein lebenswertes Morgen

Beginnen wir zunächst den Kreis in uns zu vollenden. Tragen wir diese Erneuerung in unsere persönlichen Beziehungen, in unsere Familien. Gestalten wir damit regional kleine Kreise. Große, weltliche Machtpyramiden können damit zum Einsturz gebracht werden. Jeder kann diese Schritte in kleinen Kreisen vollziehen und eines Tages, vielleicht sehr bald....zieht es große Kreise, wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird...

Quellen

Skript "Der Weg des Kreises" Wildnis Pädagogik Weiterbildung (Stefan Koch)

Buch von Manitonquat, Der Weg des Kreises

infe⇒ www.circleway-germany.de

Anzeigen

www.impulsbewegung.de



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

Energiedienstleistung & Quellwasser-Zentrum

"Ich zahle keinen Strom!"-wie geht das?
& Trinkwasser in Perfektion
www.hans-siekmann.de
08321.7803987 & 01578.7789.717

Schamanische Heilmethoden im Allgäu



Schamanische Arbeit,

(Rituale, Räucherungen, Hausreinigung, Auflösung von Energieblockaden, Rückholung von Seelenanteilen...)

Schamanische Reisen, Schwitzhütten,
Medizinwanderungen, Entspannungskurse

Medizinwanderungen, Entspannungskurse, Seminare, Männerkreis ...

Auf dem Berg 10 – Bad Grönenbach/Zell Email: info@all-life-balance.com Telefon: 0176 666 75 981 www.all-life-balance.com

Schamanische und Spirituelle Energiearbeit

Alle Menschen, auch du, haben das Recht gesund und glücklich zu sein! Blockaden machen dich krank, verhindern deinen Heilungsprozess und blockieren dich, deinen Weg zu gehen!



- Besetzungen u. Flüche entfernen
- Blockaden lösen
- Chakrenarbeit
- Geistheilung
- Motherdrumhealing
- Trommelbaukurse
- Trommelabende....

Monika und Remi Balleisen Kirchenösch 12 87647 Unterthingau Tel. 08377 - 92 94 39

Mobil: 0170 - 214 61 39 / balleisen@gmx.de / www.balleisen-schamanen.de

Magische Trommeln

Remi Balleisen, Schamane und Trommelbauer

Mein Name ist Remi Balleisen, ich bin Schamane und baue seit mehreren Jahren Heiltrommeln im Ritual. Ich möchte Euch hier die Faszination und Magie dieser Trommeln näher bringen.

Die Geschichte der Trommel

Trommeln finden sich in annähernd allen Kulturen, mit einer fantastischen Vielfalt an Bauformen und verwendeten Materialien. Die Faszination des Trommelklanges begleitet uns bereits im Mutterleib, als das was wir als Erstes hören, den Herzschlag der Mutter. So vielfältig wie ihr Auftreten, ist auch ihre Verwendung. Sie dient sowohl als Kommunikationsmittel zwischen den Welten, als Trägerin von Gebeten, Wünschen und Übermittlerin alten Wissens, zur Klangmassage, als Hilfsmittel zur Entspannung oder Meditation, als auch als Not- oder Warnsignal, zur Abschreckung als Kriegstrommel, oder zur Übermittlung von Botschaften über weite Strecken (Buschtelefon).

Ja selbst im Tierreich wird getrommelt. Wenn der Silberrücken des Gorillaclans sich auf

den Solar Plexus trommelt verleiht ihm das ein wahrhaft erschreckendes Auftreten, aber auch ein blitzschnelles wohlig stärkendes Gefühl durch die Schwingungen, welche seinen Körper durchlaufen. Einfach selbst mal ausprobieren!

Ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele

So alt wie die Menschheit ist auch das Trommeln. Es ist eine hocheffiziente Therapie gegen Angst, Nervosität, Depressionen und viele andere körperliche, psychische und psychosomatische Beschwerdebilder. Heiltrommeln, wie die Muttertrommel, sind ein wunderbar einfacher Weg zum eigenen heilsamen Rhythmus. Auch heute noch werden diese Trommeln bei Naturvölkern regelmäßig für Heilrituale verwendet. Die Wirkung des Heiltrommelns ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, weil sie synchronisierend und erdend wirkt. Die Urklänge der Trommel vermitteln Geborgenheit und wecken Erinnerungen an das Archaische und die Verbundenheit von Mensch, Erde und Kosmos. Sie bringen im Menschen etwas zum Klingen, das durchaus als Neuorientierung empfunden werden kann. Sie helfen der Bewusstwerdung und der ganzheitlichen Genesung. Heiltrommeln löst Energieblockaden und negative Denkmuster auf und dient der Entspannung und Harmonisierung. Ein erfahrener Schamane, Arzt, Therapeut oder Heiler kann Patienten entsprechend deren Temperament und spezifischer Aufgabenstellung führen und sie während des Trommelns rein mental zu harmonischem Ausgleich bringen.

Veränderungen im Körperenergiefeld

Die Dauervibrationen während des Trommelns bringen jede einzelne Körperzelle und alle Körperflüssigkeiten in beständige Vibration und veranlassen Neuordnung und energetische Harmonisierung. Der Klang der Trommel durchdringt den Körper bis ins tiefe Innere, verändert und harmonisiert die energetischen Schwingungen und löst so verschiedenste Effekte in Körper und Psyche aus.



Durch das Heiltrommeln wird der Patient umgehend mit neuen Wirklichkeiten in sich konfrontiert, auf die er teils bewusst als auch im Unterbewusstsein reagiert. Über die Schallwellen und den Rezeptoren im Gehör bzw. in Hypothalamus und Hypophyse – die als oberste Steuerelemente mit allen anderen Drüsen verbunden sind – entstehen neue Stimmungen, im weitesten Sinne eine neue Gestimmtheit, verbunden mit einem veränderten Aufmerksamkeits- und Energiestatus. Diffizile Schwingung und Vibration, verursacht durch die körperliche und ätherische Dynamik während des Trommelns und der Rückschwingung über Klang und Vibration der Trommel, bewirken über das Körperwasser rhythmische, harmonisierende Ordnungsvorgänge sowohl in allen Körperflüssigkeiten (z. B. Lymphe) wie auch im Bindegewebe, in den Organen und Körperhohlräumen.

Die Einheit Schamane - Trommel

Die Muttertrommel ist ein Heiliges Wesen, Hüterin alten Wissens, Mittlerin zwischen den Welten, Heilerin und in heiliger Gemeinschaft mit ihrem Schamanen. Ihr Klang ist der Herzschlag der Erde, der Donner aber auch das Flüstern des Windes und das Rauschen des Meeres. Sie tröstet, heilt, stärkt und fordert auf. Sie ist mit ihrem Klangreichtum und ihren Klangfarben mit nichts Anderem vergleichbar. Wenn sie ertönt, spielt nicht der Schamane die Muttertrommel, sondern die Muttertrommel den Schamanen. Denn nur sie weiß wirklich, welche Schwingung, oder welchen Klang derjenige, der betrommelt wird, für seine Heilung, oder die erbetene Erkenntnis gerade benötigt. Bereits bevor der Schamane beginnt "seine Muttertrommel" zu bauen, begibt er sich auf verschiedene schamanische Reisen und erbittet dort die Erlaubnis zum Bau und die Unterstützung durch die geistige Welt, während der Durchführung seines Vorhabens. Während des Baus, welcher etwa 3 - 5 Tage je nach handwerklichem Geschick des Schamanen dauert, verbindet er sich mit den Materialien, die er dabei verwendet.

Dies geschieht im Ritual und bedeutet, dass der Trommelbauer absolut bewusst und völlig konzentriert im Hier und Jetzt seine Trommel baut. Während dieser Bauzeit ist er völlig in seine Arbeit vertieft, hochkonzentriert auf die von ihm verwendeten Materialien, Werkzeuge und die freie Natur, in deren unmittelbarem Umfeld und Wirkungskreis er "seine Trommel" baut. Diese Bauzeit und -tätigkeit erlebt und erfühlt er so intensiv, dass er dabei der Trommel, während weiterer schamanischer Reisen, welche nach Abschluß verschiedener Bauabschnitte zelebriert werden, "eine Seele einhaucht". Das letzte, den Bau abschließende Ritual, ist die Trommelweihe. Hier bedankt sich der Schamane bei

Mutter Erde und der geistigen Welt für die Erlaubnis und Unterstützung des Baues seiner Trommel. Er verbindet sich



während dieses Rituals mit "seiner Trommel" unlösbar und bildet eine heilige Einheit mit ihr, um zusammen mit ihr eine heilende Bereicherung für unser Universum zu sein. Geflochten aus Liebe, Licht und Stärke.

Anzeigen







Fit und gesund: Unterstützende Partnerübung



Der Drehsitz

Setzt euch Rücken an Rücken. Die Hüften haben guten Kontakt und von dort aus der ganze Rücken.

Schließt die Augen. Atmet für einige Atemzüge tief in den Bauch. Spürt die Bauchdecke sich heben und senken. Genießt die Wärme und den Kontakt der Partnerin*.

Dann legt die linke Hand auf das rechtes Knie. Hebt mit der Einatmung den rechten Arm und mit der Ausatmung gebt ihr ihn nach hinten. Die hintere Hand aufsetzen und zur rechten Schulter schauen. Jetzt schließt wieder die Augen und findet einen gemeinsamen Atemrhythmus für etwa 1-2 Minuten. Mit der Einatmung streckt sich die Wirbelsäule, mit der Ausatmung entspannt in die Drehung hinein.

Wiederholt die Abfolge zur anderen Seite. Genießt das sich Anlehnen können.

Krieger II

Stellt euch gegenüber auf. Füße zunächst hüftbreit geöffnet, Augen geschlossen. Verbindet euch mit dem Atem und eurer Mitte. Dann öffnet die Augen und berührt beide die Fußzehen des Gegenübers. Mit dem anderen Bein macht einen großen Schritt nach hinten. Die Fußaußenkante des hinteren Fußes ist vollständig am Boden und das vordere Knie über der Ferse. Versucht den vorderen Oberschenkel parallel zum Boden zu bringen (so wird es etwas anstrengender) und die hintere Hüfte nach außen zu öffnen.

Eure Arme berühren sich an den Händen oder an den Unterarmen. Der Oberkörper ist gut über der Hüfte ausgerichtet. Schaut euch in die Augen. Ihr seid stolze Kriegerinnen*. Haltet die Stellung so für einige tiefe Atemzüge.





Vorwärtsbeuge/Stellung des Kindes - Fisch

Nehm die Vorwärtsbeuge bitte nur ein, wenn du mit Bauch, Brust und Kopf fast auf deinen Beinen liegen kannst. Ansonsten bitte die Stellung des Kindes: Setz dich auf die Knie, mit dem Po auf den Fersen. Leg die Stirn zu Boden. Die Unterarme liegen ganz entspannt neben den Unterschenkeln.

Einer ist in der Vorwärtsbeuge bzw. in der Kindshaltung und macht es sich dort bequem. Die Partnerin* setzt sich vorsichtig auf das Kreuzbein und rollt sich von dort langsam Wirbel für Wirbel zurück, so dass sie* Rücken auf Rücken mit weit zur Seite geöffneten Armen liegt.

Kommuniziert sobald es sich unangenehm anfühlt. In der Regel ist diese Haltung für beide sehr angenehm und kann gut eine Minute gehalten werden. Dann wechselt die Position.

Der Baum

Stellt euch Seite an Seite mit der Partnerin*, Füße hüftbreit geöffnet. Schließt die Augen, atmet dabei tief in den Bauch ein und aus. Mit der Einatmung hebt sich die Bauchdecke, mit der Ausatmung senkt sie sich. Spürt dabei in euch hinein, spürt eure Mitte, eure Stabilität.

Öffnet die Augen und sucht euch jeder einen Punkt, auf den ihr eure ganze Aufmerksamkeit richtet. Fokussiert diesen Punkt.

Die beiden inneren Hände fassen sich und die Arme gehen gestreckt nach oben. Beide äußere Fußsohlen finden sich in Höhe der Knie und drücken sanft gegeneinander. Dann noch die beiden äußeren Hände, die Handflächen in Höhe des Herzens aneinander geben und voilà ihr steht im Baum. Versucht den Baum für Minimum eine Minute zu stehen.





* Natürlich auch mit ihm, dem Partner, dem Krieger möglich!

Mit freundlicher Unterstützung Annja Dubau, Yoga und Wandern, www.anamaste.de

SOMMERLECKEREIEN

ZUCCHINI SOMMERTRAUM

Saftig, leichte, sommerfrische Zucchini-Röllchen

Damit liegen Sie auch an heißen Tagen goldrichtig. Das beliebte Sommergemüse in neuer Rolle: würzig mit Tomaten gefüllt und mit Mozzarella überbacken.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

500g Zucchini 500g Champignons

Tomaten (= 6 Tomaten, davon 4 ganz fein

würfeln u. 2 grob würfeln)

2 Knoblauchzehen2 EL Balsamico-Essig1 EL Stärke (oder Mehl)

1 Bund Basilikum oder Basilikum-Pesto

1-2 TL Salz für die Füllung
1 EL Salz für das Kochwasser
2-3 Prisen Pfeffer, je nach Geschmack

Mozzarélla (200 g fein gewürfelt – 100 g grob gewürfelt)

oog Allgäuer Bergkäse

EL kalt gepresstes Olivenöl (2 EL zum Einfetten der Form, 2 EL zum Andünsten)

4-6 Scheiben feines Brot

Und so geht's:

Zucchini der Länge nach in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. 2 l Wasser und 1 EL Salz zum Kochen bringen. Zucchinistreifen 1 Minute kochen und mit einem Schaumlöffel heraus nehmen – in kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Zugedeckt auf die Seite stellen.

Fülluna:

In eine große Pfanne 2 EL Olivenöl geben und erhitzen. Die Pilze in ganz feine Würfel schneiden und in das heiße Öl geben, kurz andünsten. Jetzt die 4 Tomaten in ganz feine Würfel schneiden und unter die Pilze mischen. Auch die zu schmalen Seitenstreifen der Zucchini (übrig gebliebene Reste) fein würfeln und zu den Pilzen geben.

2 Knoblauchzehen durch die Presse drücken und mit den Pilzen und Tomaten vermischen. Mit 2 EL Balsamico-Essig abschmecken.

1 EL Stärke oder Mehl über die Füllung sieben. Das Ganze noch einmal stark erhitzen. 1 Bund Basilikum (feingehackt) oder Pesto darunter mischen. Mit 1-2 TL Salz und 2-3 Prisen Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne von der Flamme nehmen und abkühlen lassen. 200 g Mozzarella in ganz feine Würfel schneiden und unter die Füllung heben. Zucchinistreifen mit 1-2 TL der Füllung bestreichen und aufrollen. Die Röllchen aufrecht locker in die geölte Form stellen. Die restliche Füllung mit 2 groß gewürfelten Tomaten und 100 g groß gewürfeltem Mozzarella vermischen und zwischen den Röllchen verteilen.

Nun 100 g fein geriebenen Allgäuer Bergkäse gleichmäßig verteilen und bei 200°C 20 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt hervorragend frisch getoastetes Dinkelbrot und wer mag einen leichten Weißwein.

...et voilà

Mit freundlicher Unterstützung www.st-michaelshof.de

Der Tamalpa Lebens-/Kunst Prozess - eine kreative Lebensgestaltung

Melanie Winterhalder

Tamalpa Tagebuch einer Teilnehmerin

Donnerstag, 19. Februar: Vorfreude

Morgen geht's los. Wir werden ein Jahr lang mit Tanzen, Malen und Schreiben einen neuen Zugang zu einzelnen Teilen unseres Körpers erforschen. Am Ende entsteht ein Selbstporträt mit eigener Performance. 3 Ausbilder werden uns begleiten: Petra Eischeid aus Konstanz (Institutsleitung), Katrin Stelter aus Freiburg und Frank Hediger aus Basel.

Schon länger ist mir aufgefallen, dass Verbindungen zu anderen Menschen im miteinander Tanzen leichter entstehen als im alltäglichen Leben: wortlos, selbstverständlicher. Ich freue mich auf neue Begegnungen, die in der Ausbildung auf mich warten.

"Juhu" – jubelt es in mir... und irgendwie ist mir auch ein wenig mulmig. Wer weiß, worauf ich mich da eingelassen habe?

Sonntag, 22. Februar: Einführung & Wirbelsäule

Meine Gefühle sind überwältigend: 18 Teilnehmerinnen. So viele neue Eindrücke.

Ich halte das Wichtigste fest:

Es gibt Tanz auf 3 Ebenen: Liegen - Sitzen/Knien und Stehen sowie die entsprechenden Übergänge. Immer wieder beobachten: Welche inneren Bilder tauchen auf? Welche Emotionen? Welche Impulse? Wie gehe ich damit um? Der "5 Part Process" (aus dem Tamalpa Life/Art Process nach Daria Halprin): Er gibt uns ein Gerüst für den "Transformationsprozess". Mit Hilfe der kreativen Mittel "Tanzen – Malen – Schreiben" durchleben wir ein Thema. Dadurch geschieht Verwandlung. Diese führt zu persönlichem Wachstum. Am Ende steht die Übertragung in den Alltag.

Wenn ich nur schon dort angekommen wäre...

Samstag, 12. April: Arme & Hände

Was für Bilder entstanden sind! Komplett unterschiedlich und dabei alle zum selben Thema.

Mit Bewegen, Teilen der geschriebenen Geschichten und ästhetischem Feedback (Bewegungen oder Worte) lernen wir uns schnell besser kennen. Es entsteht eine respektvolle, akzeptierende Haltung. So können wir in die Tiefe gehen und mit den Händen kommunizieren, was unsere Bedürfnisse sind.

Freitag, 30. Mai: Kopf / Gesicht.

Was ist das Gesicht hinter der "Maske", die wir üblicherweise tragen? Wie komme ich da hin? Will ich überhaupt wissen, wie"s dahinter aussieht? Fragen, die mich im Vorfeld beschäftigt haben.

Zum Glück gibt es die Ausbilder, die uns durch diese Prozesse leiten, Orientierung geben. Die anderen Teilnehmerinnen sind Begleiterinnen. Jede zeigt im Laufe der Zeit was hinter den "alltäglichen Masken" verborgen ist, ihr eigenes "wahres Gesicht". Sie erlöst damit stellvertretend im Außen auch jeweils einen Teil von mir im Innen. Wenn der Schmerz anerkannt und die Tränen getrocknet sind,

schimmert das "wahre Selbst" durch die Augen. Was für ein Geschenk!

Und es geht noch weiter.

Samstag, 21. Juni: Becken

Hier geht es richtig zur Sache. Thema: Der rote Punkt, wie er von Anna Halprin genannt wird – in östlichen Traditionen Hara oder zweites Chakra. Alle alten Verletzungen scheinen hervorzukommen. Wut und Verzweiflung wechseln sich mit tiefen Seufzern der Erlösung ab. Es wird deutlich: Diese Arbeit geht weit über das Persönliche hinaus, verbindet auf einer Ebene jenseits von persönlicher Geschichte und Kulturen.

Sonntag, 13. Juli: Wofür schlägt mein Herz?

Zum gemalten Abschlussbild: Wenn es sprechen könnte...



Die immerwährende Lotusblüte überdauert Zeit und Raum. Es zählt nur der Augenblick. Dieser wird in aller Pracht zum Erstrahlen gebracht. Geschützt durch den Korb, der sich mit jedem Atemzug ausdehnt und sanft zurückschwingt, bringt sie ihr Licht zum Vorschein. Sie stellt es wie die Sonne zur Verfügung: ausnahmslos, bewertungsfrei. Eine Quelle der Liebe, die zu allen fließt.

Dienstag, 2. September: Thema Beine

Bewegung und Atmung sind Ressourcen, um mich auf das einzulassen was passiert. Es entsteht Vertrauen: Auch dieses Thema wird seinen guten Platz im Gesamtgefüge finden.

Samstag, 6. September: Tanz in der Natur. Die Elemente fühlen, einatmen, sich berühren lassen

Unbemerkt sind wir zu einer dynamischen, lebendigen Gruppe kraftvoller Frauen zusammengewachsen, in der jede ihren Platz und einen Satz gefunden hat, wofür sie in ihrem Leben einstehen will. Der Höhepunkt rückt näher: Das Selbstporträt in Lebensgröße.

Samstag, 11. Oktober: Verdauungssystem

Was brauche ich, um mich auf das Gestalten des Selbstporträts einzulassen? Was braucht noch Zeit, um verdaut zu werden? Welche Geschichten wollen geschrieben, welche Bilder noch gemalt werden?

Fragen, die inzwischen ganz selbstverständlich auf allen 3 Bewusstseinsebenen beantwortet werden: mental – mit Bildern und Gedanken, emotional – mit Gefühlen, physisch – mit Bewegungen. Und dennoch: Wie wird auf diesem großen leeren Blatt meine "neue Frau" erscheinen?



Donnerstag, 14. November: Selbstporträt

Sie sind geboren, die "neuen Frauen". Es ist überwältigend. Jede hat sich selbst mit ihren inneren Anteilen, ihrem Lebensthema zu Papier gebracht: kraftvoll-konfrontierend, sanft-ausgleichend, liebevoll-beschützend und allesamt heilsam. Jede auf ihre Weise. Ich finde bei jeder auch einen Teil von mir. C.G. Jung würde vielleicht von Archetypen sprechen. Ein großer Teil ist geschafft – die Performance steht noch aus.

Sonntag, 4. Januar: Performance

Jede hat ihre eigene Form gefunden. Verglichen mit dem Anfang erkenne ich ein enormes neues Repertoire an Bewegungen, Flexibilität und Kreativität. Die Art und Weise wie wir uns auf die Umstände beziehen, ist vielfältiger und dadurch unglaublich attraktiv geworden. Eigentlich könnte die Basisausbildung damit zu Ende sein.

Das Wichtigste aber kommt noch: Die Übertragung in den Alltag.

20. Februar: Wachstum – von der Selbstporträt-Performance in den Alltag.

Wir reflektieren unsere Erfahrungen: Was hat an meiner Performance gut geklappt, was würde ich beim nächsten Mal verändern? Wie werde ich die Erfahrungen des vergangenen Jahres umsetzen? Ich blicke neugierig in die Zukunft.



Anzeige





Anstatt Kinder von Anfang an in ein eigenes Bettchen und womöglich auch 'Kinderzimmer' zu verfrachten, erlebt man eine schöne Familiengemeinschaft, wenn dem Nachwuchs die natürliche Möglichkeit der Nähe gegeben wird. Das erste, sichere Netzwerk für Urvertrauen ist die eigene Familie. "Wir erziehen an erster Stelle nach den Bedürfnissen des Kindes, nicht nach den unseren".

"Mit einer Kindheit voller Liebe kann man ein halbes Leben hindurch die kalte Welt aushalten."

So wie es einst Jean Paul, deutscher Schriftsteller des 17. Jahrhunderts formulierte, nimmt sich eine neue, und zugleich uralte Erziehungsform diesem Leitsatz verstärkt an. Attachment Parenting, oder zu Deutsch bindungsorientierte Elternschaft, rückt derzeit vermehrt in die Köpfe von Eltern, Erziehern und Pädagogen. Attachment Parenting oder kurz AP hat dabei vor allem eines im Sinn: Kinder bedürfnisorientiert zu erziehen. Ihnen ein Begleiter, kein Anleiter sein. Sie in ihrer freien Entfaltung zu selbstständigen Persönlichkeiten zu stärken und ihnen das Gefühl zu geben, ein gleichwertiges Mitglied unserer Gesellschaft auf Augenhöhe zu sein. AP geht davon aus, dass jedes Kind ein Bedürfnis nach Liebe, Zuneigung und Vertrauen hat und dass die Eltern die Entwicklung dieser Eigenschaften fördern sollten.

Stockgerade, oder im Fluss des Lebens

Bis in die erste Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts hinein war die sogenannte traditionelle Erziehung die gängigste Methode, um ein Kind zu erziehen. Kinder mussten still sitzen, brav ihr Tellerchen aufessen, antworten wenn sie gefragt wurden, schlafen, wann es die Uhr verlangt, folgen und befolgen was ihnen gesagt wurde. Kurzum: sich anpassen an eine Welt, die eigentlich nicht für Kinder gemacht war. In der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts

wurden dann allerdings immer mehr Stimmen laut, die eine Erziehung forderten, bei der Selbstentfaltung der eigenen Persönlichkeit, Zuneigung, Vertrauen, liebevolle Begegnung und Empathie immer mehr in den Fokus rückten.

Obwohl die damals stark an die NS-Ideologie erinnernden, richtungsweisenden und harten Erziehungsratgeber (Zucht, Unterwerfung, Reinlichkeit) der in den 30-40er Jahren hoch gepriesenen Ärztin und Autorin Johanna Haarer immer noch Resonanz erfuhren, keimte gleichzeitig eine neue Ideologie; die der Bindungstheorie nach John Bowlby (brit. Kinderpsychiater) und Mary Ainsworth (kanad. Psychologin). Sie geht vom Grundbedürfnis des Menschen aus, eine enge, intensive Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen. Den Ursprung der Bindungstheorie bildet hierbei das Modell der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Wichtig sei vor allem die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie eine Feinfühligkeit der Bezugsperson dem Kind gegenüber. Sie prägt die spätere Bindungsqualität in der Beziehung. Folglich sei so das spätere Bindungsverhalten des Kindes weniger charakterabhängig, als vielmehr Ausdruck der erlebten Interaktion mit der Bezugsperson, so Bowlby. Darüber hinaus bezieht sich Bowlby auf den Evolutionstheoretiker Charles Darwin, der gesagt hat, dass jeder Mensch mit Verhaltenssystemen ausgestattet ist, die das Überleben der Spezies sichern, wozu beim Kind vor allem das Bindungs-

Vor allem das erste Lebensjahr ist prägend

So sei es, gerade im ersten Lebensjahr, unerläßlich eine bedürfnis- und bindungsorientierte Beziehung zum Kind aufzubauen, da sich Bindungsverhalten in dieser Zeit entwickelt.

Ein Baby weiß, evolutionstechnisch gesehen, nicht, dass wir im 21. Jahrhundert leben und dass die Wahrscheinlichkeit, von einem wilden Tier überfallen zu werden, schwindend gering ist. Wohl doch seine Gene. Seine Zellen sind weiterhin auf "Überleben im Dschungel gepolt". Obgleich wir im Außen im Zuge der Industrialisierung ein relativ gesichertes Leben führen, ist dem Baby diese Tatsache nicht bewusst. Durch regelmäßiges, promptes Reagieren wird dem Baby die Erfahrung vermittelt, etwas bewirken zu können, seine Umwelt als liebevoll und vor allem sicher erfahren zu dürfen.

Gerade deshalb sollte die Methode des "schreien lassens" einmal mehr in Frage gestellt werden.

Idealbild des kindlichen Wohlbefindens

Nachdem Urvater Bowlby den Grundstein der Bindungstheorie legte, geht der heutige, immer bekannter werdende Begriff des Attachment Parenting zurück auf den amerikanischen Kinderarzt William Sears.

Acht Ideale vereinen seiner Vorstellung nach die optimale Verbindung, um alle geistigen, körperlichen und seelischen Aspekte des kindlichen Wohlbefindens zu stärken.

- "Bonding": Sofortiger, enger Körperkontakt über einen längeren Zeitraum direkt nach der Geburt. Möglichst keine längeren Unterbrechungen während dieser Phase. Daher ist gerade das Thema Hausgeburt bzw. natürliches, sanftes Gebären im Geburtshaus ohne medizinische Eingriffe ein wichtiger Aspekt im AP. Weiter beschäftigt man sich hier mit sanften Methoden zur leichten Geburt, wie Hypnobirthing®.
- 2. AP spricht sich für das Stillen bzw. das Langzeitstillen aus. So werden beim Stillen gleich mehrere Bedürfnisse des Kindes erfüllt. Die wertvolle Muttermilch nährt nicht nur den Körper, sondern das Gefühl der Geborgenheit und des Vertrauens. Das Kind wird jedoch nur dann gestillt, wenn es möchte, man folgt keinem starren Zeitplan. "Baby led weaning" ist das Kind geführte Abstillen. Das Kind wird mit Einführung der Beikost möglichst breifrei ernährt und entscheidet selbst, wann und wie lange es die Mutterbrust nebst Beikost weiter möchte. Da das Kind breifrei ernährt wird, lernt es die Lebensmittel von Anfang an in seiner Urform kennen: farblich, haptisch und geschmacklich jeden Tag ein neues Abenteuer.
- 3. Unerläßlich ist der Körperkontakt. Ein Kind hat ein natürliches Bedürfnis nach Körperkontakt. Es vermittelt Nähe, Stimulation und Geborgenheit. So sollte das Kind so viel wie möglich direkt am Körper getragen werden. Dies erfolgt meist durch Tragetücher oder andere, dem kindlichen Rücken angepasste Tragehilfen (vorzugsweise aus Tragetuchstoff).
- Auch <u>nachts</u> sollte auf kindliche Bedürfnisse, wie Nähe oder Stillen unmittelbar reagiert werden können.

- Schlaftraining wird hierbei vernachlässigt, da es sich negativ auf den kindlichen Körper-Geist auswirken kann. Darum pflegen AP Eltern das Familienbett.
- 5. Verständnis und Empathie stärkt das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung. Auf Fehlverhalten wird nicht mit Aggression oder Zurückweisung reagiert. Ein Kind, das mit Respekt behandelt wird, behält seine Würde, wodurch es später die Fähigkeit haben wird, sich in andere Menschen hineinzuversetzen.
- 6. Auf die Zeichen achten: Babies bringen ihre Bedürfnisse bereits zum Ausdruck, bevor sie anfangen zu schreien. Darüber hinaus gibt es eine weitere Methode der Zeichensprache bzw. der sog. Kommunikation über die Ausscheidung, welche sich mit dem Thema "Windelfrei" befasst. Hier wird mit Hilfe von Intuition, Zeichensprache u.a auf die Ausscheidungsbedürfnisse des Kindes eingegangen, um so den Einsatz von Windeln überflüssig zu machen oder zumindest deutlich zu reduzieren.
- 7. Eltern <u>betreuen</u> ihr Kind nach Möglichkeit selbst und sprechen sich nach der AP-Philosophie nicht selten gegen einen Kita-Aufenthalt oder Kindergarten aus. Regelmäßige Trennungen oder eine Trennung über einen längeren Zeitraum sollten so weit wie möglich vermieden werden.
- 8. Die <u>freie Entfaltung</u> des Kindes beziehungsweise das Belassen des Kindes in seinem natürlichen Zustand, so lange es die moderne Welt ermöglicht, steht im Vordergrund. So werden AP-Kinder meist nicht geimpft, erhalten selten einen Schnuller (da dieser oft bei sofortiger Bedürfnisbefriedung überflüssig erscheint oder auch gern durch den kindlichen Daumen ersetzt werden darf) und werden möglichst alternativ bzw. ganzheitlich behandelt.

Natürlich gibt es auch innerhalb der verschiedenen Erziehungsmethoden des Attachment Parenting Befürworter und Gegner der einzelnen Aspekte. Es geht auch nicht darum, jedem einzelnen Punkt beizupflichten. Vielmehr besteht die Kunst darin, das Kind so zu erziehen, dass es dabei sowohl den Eltern selbst, wie auch dem Kind gut geht; denn AP ist vor allem eines: Eine Herzensangelegenheit.

Wer nun noch an den altbekannten Satz "Du verwöhnst dein Kind doch viel zu sehr" denkt, den regen vielleicht abschließend die Worte des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zum Denken an, der es so formulierte:

"Kinder können nicht verwöhnt werden, indem sie "Zuviel" bekommen von dem, was sie wirklich brauchen."



Der Verein BEA- Bindungsorientierte Elternschaft Allgäu trifft sich jeweils jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat (ausser Ferien) von 14-17 Uhr im Rockzipfel Familienzentrum, Burgsiedlung 1, 87527 Sonthofen. Weitere Termine sind in Planung. infe> www.bea-vereint.de

Das Mikrobiom

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Wie Innen, so Außen. Dem menschlichen Auge weitestgehend verborgen, lebt eine Gemeinschaft an Mikroorganismen in uns. Zahlenmäßig unseren eigenen Zellen weit überlegen, erhalten wir lebenswichtige Impulse aus unserem Darm. Die Pflege und der bewusste Umgang damit ist weitaus wichtiger, als man vielleicht vermutet.

Sie waren eigentlich immer da. Milliardenjahre vor "unserer" Zeit zeugten Einzeller das Leben auf dem Erdball. Diese Bakterien, Mikroben, oder sagen wir Mikroorganismen besiedeln mit einer unvorstellbaren Vielfalt alles, was wir kennen und vermutlich auch, was wir noch nicht erforscht haben. Wir finden sie in der Wüste, im Wasser, im Eis, hei-Ben Quellen, sogar in der Stratosphäre und den tiefsten Erdschichten. Es würde nicht verwundern, sie eines Tages im Weltall, oder gar in glühender Lava nachzuweisen.

Mit bemerkenswerter Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit durchströmen sie das gesamte bekannte Leben. Und das tun sie nicht stumm und quasi regungslos, zufallsgesteuert, sondern voller Aktivität und kommunikationsfreudig. Die Wandlungsfähigkeit zeigt sich bereits unter dem Mikroskop: Sieht derselbe Mikroorganismus am Abend aus wie eine Kugel (Kokke), sieht man womöglich am Morgen ein Stäbchen - was nach neuesten Erkenntnissen diese Einteilung schon mal ad absurdum führt. In Sachen Kommunikation stehen sie uns in nichts nach: Freigiebig werden genetische Informationen in Form von z.B. Plasmiden ausgetauscht, um das gemeinsame Überleben¹ zu sichern. Außerdem wurde nachgewiesen, dass sie Elektronen übertragen, was man als "Telefonieren" deuten kann.

Altbekannte Ansichten besagen in vielen Kulturen, dass Mutter Erde lebt und wir als mikrokosmisches Abbild auf zwei Beinen hier leben dürfen. Wie im Großen, so im Kleinen, wie Innen, so Außen. Es ist also an der Zeit, dem belebenden Gewebe um und in uns einen freundlichen Blick zu schenken.

Das mikrobiotische Organ

In der klassischen Denkweise ist man dazu geneigt, ein Organ als etwas Festumschriebenes, mit einer Form zu definieren. Beispielsweise wird man auch auf unterschiedliche Aussagen treffen, ob das Blut nun als Organ betrachtet werden soll. Genauso erfüllt aber auch die Mikrobenvielfalt ihre typische Funktion und entzieht sich dabei dennoch einer fixen Charakteristik.

Revolutionäre Erkenntnisse zum "Mikrobiom" verdanken wir der Pionierin auf diesem Gebiet Dr. Anne Katharina Zschocke. In jahrzehnte langer Arbeit trug sie alles Wissenswerte über Mikroorganismen und deren Wirken zusammen. Dabei entdeckte sie auch fatale Irrtümer der Menschheitsgeschichte, die zur heutigen Denkweise geführt haben, dass die Mehrzahl der Bakterien als Krankheitserreger gelten und bekämpft werden müssen. Aus diesem Grund verabschiedete sie sich auch von der Deklaration "Flora" mit deren "Symbionten", da dies wieder impliziert, es gäbe "gute" und "böse" Bakterien. In der genauen Beobachtung findet man schnell heraus, dass dies menschengeprägte Aussagen sind, die sich in der Natur nicht bewahrheiten. Das Mikrobiom ist also eine individuelle Vielfalt an Mikroorganismen, die den Körper in Abhängigkeit des Befindens durchströmen und das mit den eigenen Körperzellen intensiv kommuniziert. Um der Vielzahl einen Wert zu geben, hier das Größenverhältnis zu unseren "eigenen" Körperzellen: Sie übertreffen uns zahlenmäßig um den Faktor 10-100. Etwa 80.000.000.000 Körperzellen zu 8.000.000.000.000.000 Mikroorganismen, die in und auf

Entwicklung des Mikrobioms

Lang genug glaubte man zu wissen, dass der Fötus im Mutterleib absolut steril im Fruchtwasser schwimmt. Tatsächlich fanden Forscher eine erste Keimbesiedlung, die bereits vor der Geburt stattfindet. In der Muttermilch befinden sich ebenfalls Bakterien, die einen wichtigen Anteil an der gesunden Ausbildung des Mikrobioms haben. Diese gelangen nicht, wie bisher vermutet, vom Mund des Babies in die Brust der Mutter, sondern stammen aus Mama's Darm. In beiden oben genannten Fällen sorgen immunologische Zellen für den sicheren Transport aus dem Darm über die Lymphe und Blut an den Bestimmungsort. Somit trägt die Darmgesundheit der Mutter entscheidend von Anfang an zur Entwicklung der Nachkommen bei. Das Umfeld wiederum beeinflusst natürlich das Mikrobiom der Mutter (inkl. der mit ihr lebende und küssende Vater), doch davon später mehr.

Während der natürlichen Geburt, und das ist bereits länger bekannt, erfolgt eine richtungsweisende Imprägnation² mit Bakterien aus der Scheide und dem Darm der Mutter. Es sind besonders Lactobazillen und Bifidobakterien, die sich zuerst ansiedeln. Sie bereiten mit der Muttermilch ein Milieu vor, das für das optimale Arbeiten der Schleimhäute und des Immunsystems sorgt. Es gibt eine ganze Fülle an Regelkreisen. So tragen z.B. sogenannte Galacto-Oligosaccharide³, die nur in Muttermilch, nicht aber in Kuhmilch nachweisbar sind, als Präbiotikum⁴ zur Ernährung der Bifidobakterien im Dickdarm des Babies bei. Im Miteinander der Schleimhautzellen werden dann Stoffe ausgeschüttet, die Entzündungen entgegen wirken. Das Milieu wird für die Produktion von Vitaminen vorbereitet und im Regelkreis wird auch dafür gesorgt, dass sich die Kittleisten der

Schleimhautzellen ordentlich ausbilden. So kann der Körper mit intaktem Mikrobiom langfristig den Nahrungsstrom in den Körper hinein kontrollieren und sich selbst gesund erhalten.

Ein sensibles Miteinander

Die Zusammensetzung des Mikrobioms befindet sich im ständigen Wandel. Morgens ist die Bakterienvielfalt eine

andere als abends, in der Kindheit anders als im Alter und flexibel bei jedem Essen gestaltet sie sich neu. Die anzutreffenden Bakterien reagieren ebenfalls auf Hormonschwankungen und nervöse Einflüsse der vielen Nervenenden im "Bauchgehirn".

Handelt es sich um kurzfristige, weniger krisenhafte Belastungen, stellt sich ein gesund gediehenes Mikrobiom immer wieder in einen harmonischen Zustand. Anders sieht es aus, wenn starke Belastungen einwirand the second ken. Antibiotika und andere Chemotherapeutika (auch Z "die Pille") verändern die Zusammensetzung nachweislich dauerhaft. Auch schwere nervöse Belastungen, wie Schicksalsschläge hinterlassen nachhaltige Spuren. Dazu Residence and St. kommen vielerlei chemikalische Rückstände aus der täglichen, modernen Nahrung, die zu schaffen machen.

> Abgesehen davon, dass es bald zur Regel gehört, Kaiserschnitte⁵ durchzuführen, tragen viele Faktoren dazu bei, dass es Wenigen vergönnt ist ein gesundes Mikrobiom auszubilden. Auch prä- und probiotische⁶ Flaschennahrung kann den natürlichen Werdegang nur verzerren. Besonders die Praxis, Oligosaccharide durch genmanipulierte Bakterien zu gewinnen und per Trinkpulver zu verabreichen,

sollte hinterfragt werden. Ein misslich ausgebildetes Mikrobiom ist dann auch lebenslang anfälliger. Dr. Zschocke nennt den ungünstigsten Fall dann "Mikrobiomschock", der dauerhafte Folgen hinterlässt.

So sind die meisten bekannten Krankheiten mit einer unharmonischen Besiedlung assoziiert. Bspw. hat man selbst bei Erkrankungen des ZNS7 wie Multiple Sklerose, oder auch Autismus kennzeichnende Fehlbesiedlungen festgestellt. Besonders die Anzahl der Clostridien⁸ stach hervor, welche aber bitte als Symptom gewertschätzt und nicht ausgerottet werden sollten.

Pflege des Mikrobioms

Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich die Schlussfolgerung, dass Bakterien nicht bekämpft, sondern gepflegt und geliebt werden sollten. Schließlich gäbe es ohne sie keinen Grashalm, geschweige denn Tiere auf diesem wundervollen Planeten. So schließt sich der Kreis wieder in Mutter Erde mit der Bakterienvielfalt in der Bodenkrume, die mit den Pflanzenwurzeln in Symbiose leben. Sprühen wir statt Pestiund Fungizide Bakterienmischungen wie Brennesseljauche, oder EM9 aus, ernten wir bessere Erträge, und positivere Bakterienimpulse landen auf unseren Tellern. Selbiges gilt in grün für die antibiotikagemästete Schlachtsau und Dreimonatszucht an Hähnchen etc.

Harmonisierende Therapien, die für ein gesundes Miteinander sorgen, sind für das Mikrobiom wertvoll. Energetische Methoden, wie z.B. die Homöopathie gleichen aus und verhelfen der Lebenskraft zu ihrem freien Fluß. Auf materieller Ebene können neben bewusster Ernährung auch EM direkt zum Einsatz kommen. Ein Umdenken in der Beziehung zur Umwelt ist jedenfalls richtungsweisend.

BUCHREZENSION

Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit

Bereits die ersten Seiten lassen erahnen, wie umfangreich und weitgehend hier mit überholten Ansichten aufgeräumt wird. So bricht die Autorin Dr. Zschocke schon mit der Überschrift "Die mikrobielle Revolution" das Eis und stellt viele Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Allergien, aber auch Autismus und Alzheimer in Relation zur Darmgesundheit.

Im Laufe des spannend zu lesenden Buches kommt sie auf die einzelnen Themen zurück und stellt aus den Erkenntnissen der Forschung die Zusammenhänge her. Absolut laienverständlich geht dem Leser ein Licht nach dem anderen auf und es entsteht auch zwangsläufig mehr Klarheit über schon lange praktizierte naturheilkundliche Therapien. Was zum Amüsement des Lesers beiträgt, sind die Blicke auf Kollegen, die sich seit gut hundert Jahren auf dem Irrweg des "Anti-" befinden und die deutlichen Zeichen der Zeit nicht erkennen.

In zehn Hauptkapiteln mit weiteren bis zu acht Unterkapiteln wird der Leser mit der Welt des Mikrobioms bekannt

gemacht. Von der natürlichen Entstehung einer gesunden Mikrobenbesiedlung, typischen Krankheitsbildern, dem sogenannten Mikrobiomschock, bis hin zu Heilungsansätzen. Eine ganzheitliche, denn auch wissenschaftliche Betrachtungsweise für alle, die über den Tellerrand von Antibiotika und monokultureller Labordiagnostik hinaus blicken wollen. Sehr empfehlenswert!

27

Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung

Dr. Anne Katharina Zschocke z68 Seiten, gebundene Ausgabe Knaur Mens Sana 2014; 1. Auflage 2014 ISBN 978-3-426-65753-9

¹ Resistenzbildung nach z.B. Antibiotika geschieht auch gattungsübergreifend

² lat. impraegnare = schwängern

³ galacto = Milch; Mehrfachzucker (Kohlenhydrate);

⁴ prä = vor, bios = Leben; Nahrungsbestandteile, die als "Bakterienfutter" dienen, ohne direkten Nährwert für uns zu besitzen.

⁵ Hier wird klar, dass es sich bei der Sectio caesarea nicht um eine kaiserliche Disziplin handelt.

⁶ pro bios = für das Leben; Hier sind lebende Bakterienkulturen gemeint, die oral aufgenommen werden können.

⁷ Zentrales Nervensystem

Die bekanntesten dieser Gattung sind wohl C. botulinum (Botulismus, Botox) und C. tetani (Tetanus).

⁹ Effektive Mikroorganismen; Mehr dazu in der Herbstausgabe 2015

Interview mit Dr. Anne Katharina Zschocke

Seit Jahren wirkt sie international als Freie Fachdozentin zu Themen für Paradigmenwechsel und ihre Arbeiten sind revolutionär. Themenschwerpunkte sind: Mikrobiologie, Ernährung, Wasser, Bäume, Natur- Erlebnispädagogik, Geistesgeschichte sowie keltische und römische Kultur. Zum Thema Mikrobiologie hat sie uns spannende Antworten geliefert.

SALVE: Wann haben Sie Ihre Liebe zu Bakterien entdeckt? Dr. Anne Katharina Zschocke: Wenn ich zurückblicke, gab es dabei eine längere Entwicklung. Als Schülerin begann ich mit dem Mikroskop meiner Großmutter, die eine der ersten Kinderärztinnen war, zu experimentieren und war völlig fasziniert von der Welt im Kleinsten, die sich da offenbarte. Dann beschäftigte ich mich im Studium mit Mikroben. Die wahre Liebe zu Bakterien entwickelte sich aber erst mit der praktischen Anwendung der Effektiven Mikroorganismen ab etwa 1999. Ich experimentierte und mikroskopierte aufs Neue und machte verblüffende Erfahrungen. Zum Beispiel wurde grün-fauliges Blumenwasser über Nacht glasklar, nachdem ich EM dazugegeben hatte. Da erlebte ich plötzlich, wie heilsam der Mikrokosmos und der Umgang mit den Mikroben ist, erkannte, daß wir Menschen mit ihnen in einer Schicksalsgemeinschaft leben. Daß wir uns sogar ursprünglich aus Mikroben entwickelt haben und es bis heute tun. Und die Dankbarkeit über all dies hat viel zu dieser Liebe beigetragen.

SALVE: Die gängige Antwort der allermeisten medizinischen Doktoren auf Bakterien und sogar Viren sind Antibiotika. In Ihren Büchern stellen Sie diesen Irrtum im Licht der Geschichte schön dar. Wie hat Ihre Meinung dazu das Medizinstudium überlebt?

Dr. Anne Katharina Zschocke: Während des Studiums spielte die Geschichte der Mikrobiologie kaum eine Rolle. Wir lernten die mikrobiologischen Labortechniken, die vielen einzelnen Mikrobenstämme, die pharmazeutischen Mechanismen und Arzneimittel kennen. Es deckte sich Vieles im Studium nicht mit meinen Ansichten, das führte ja auch später schließlich zu meinem Berufswechsel. Meine Liebe zur Natur fand darin keinen Raum.

Es war aber damals spannend zu sehen, wie viele Mikroben wo lebten, beispielsweise auf einer Türklinke, wie man sie auf Nährstoffplatten vermehren, untersuchen und sichtbar machen konnte. Wir waren als Studenten damit beschäftigt, das überhaupt zunächst alles erst einmal zu lernen. Wir hatten in Freiburg glücklicherweise einen sehr einsichtigen Hygiene-Professor, der damals bereits kritisch vor unpassender Desinfektion und zu viel Einsatz der Antibiotika warnte. Es war klar, daß ich versuchen würde, möglichst ohne solche Eingriffe auszukommen. Das geht natürlich besser, wenn es Alternativen gibt.

SALVE: In Ihrem neuesten Buch "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit - Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung" beschreiben Sie faszinierende Zusammenhänge der Darmgesundheit mit dem Rest des Körpers. Allergien und andere Immunproblematiken sind ja bereits länger im Gespräch. Wie verhält es sich mit der Forschung auf dem Gebiet der Neuropathologie, z.B. Autismus und Multiple Sklerose?



Dr. Anne Katharina Zschocke: Je mehr zu den Zusammenhängen der Mikroben und uns Menschen geforscht wird, und das findet seit kurzem weltweit statt, desto klarer wird, daß die Vielfalt und Fülle der Einzeller in uns, und ihre freie Kommunikation untereinander sowie mit den Körperzellen die Voraussetzung für gute Gesundheit sind. Es gibt keine Krankheit ohne Darmbeteiligung. Mensch und Mikrobe sind seit Urbeginn eine Gemeinschaft. Bei autistischen Menschen hat man nun beispielsweise bestimmte Clostridien-Stämme gefunden, die bei anderen Menschen gesunderweise gar nicht vorkommen. Jede Mikrobengesellschaft hat ihre Wirkungen. Der Kontakt der Bakterien mit Darmzellen reguliert beispielsweise die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen, und diese führen zu Reaktionen im gesamten Organismus. Je nachdem, wieviele und welche Bakterien ein Mensch in und auf sich trägt, gestaltet sich sein individuelles Leben. Fehlen bestimmt Stämme oder sind sie durch andere ersetzt, verändert dies etwas im Leben des Menschen - oder auch umgekehrt!

<u>SALVE</u>: Die komplexen Zusammenhänge der Ernährung an und für sich und die damit verbundene Aufnahme von Mikroben bestimmt also unsere Gesundheit vom ersten Moment unseres Daseins und der Ausbildung unserer Darmflora. Die Effektiven Mikroorganismen scheinen da ein echter Schlüssel zu sein, um das von uns global manipulierte System wieder in Ordnung zu rücken. Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, um dieses Miteinander positiv zu beeinflussen?

Dr. Anne Katharina Zschocke: Als Erstes ist es nötig, das ungerechtfertigte alte Feindbild aufzulösen, das man seit etwa 120 Jahren auf Bakterien projiziert. Bakterien sind keine "Krankheitserreger". Das ist ein tragischer Irrtum! Einzeller leben bereits Milliarden von Jahren länger als wir auf dem Planeten und tragen die Weisheit des Lebens in sich. Sie sind in Wirklichkeit lebensfördernd und wie eine Brücke von der sichtbaren zur unsichtbaren Welt. Für Krankheiten und ihre Ursachen sind wir selbst verantwortlich.

Jeder kann außerdem darauf achten, wie der eigene Lebensraum mikrobiell beeinflußt wird. Mit Nahrung, Kosmetik, Kleidung, Putzmitteln oder Wohnaccessoires gestaltet man die Mikrobenzusammensetzung auf, in und um sich selbst. Wir haben die Wahl: mit synthetischen Stoffen provoziert und vermehrt man das Wachstum abbauender, die künstlichen Verbindungen wieder zersetzender Mikroben, was nebenbei auch Energievergeudung ist. Auf natürlichen Substanzen hingegen gedeihen Einzeller, die ins jeweilige Ökosystem bzw. zu unserem Wohlbefinden

passen. Chemisch synthetische Stoffe im Essen verändern die Mikrobenmischung, irritieren und verschlechtern folglich die Feinverdauung.

Man kann statt antimikrobieller Eingriffe jeweils für bessere Hygiene sorgen. Hygiene heißt nicht "bakterienfrei" sondern bedeutet: die passende Mikrobenmischung und -anzahl in gesundem Miteinander am jeweiligen Ort. Dies läßt sich durch den Einsatz der Effektiven Mikroorganismen einfach und preiswert bewerkstelligen.

<u>SALVE</u>: EM kann man von verschiedenen Herstellern beziehen. Allerdings immer bezeichnet als Bodenhilfsstoff. Sie beschreiben in Ihren Büchern vielfältige Anwendungsmöglichkeiten direkt am Menschen, die in der Praxis wunderbare Bestätigung finden. Auf was sollte man beim Einkauf achten?

Dr. Anne Katharina Zschocke: Zunächst ist zu verstehen, daß Einzeller keine Grenzen kennen. Aus dem Boden in die Pflanze, ins Futter, zum Tier, in unsere Nahrung, in Menschen, Luft und Wasser...Mikroben ziehen in Kreisläufen überall auf der Erde durch das Leben. Es geht um die Heilung von Lebensräumen. Weil die Mikroben als ein Impuls am jeweiligen Anwendungsort wirken, hilft dieselbe EM-Stammlösung überall, wenn die Anwendungsvoraussetzungen gegeben sind. Das müssen die meisten Menschen erst einmal begreifen. Mit dieser mikrobiellen Universalität sind auch unsere rechtlichen Zulassungsverordnungen für Produkte gemeinhin völlig überfordert.

Es gibt mittlerweile bei uns mehrere Hersteller, die wiederum zahllose Produkte mit EM anbieten, die meines Erachtens weitgehend überflüssig sind. Wenn Lebens-, Futtermittel- und Hygienevorschriften eingehalten werden müssen, können solche Extraprodukte für Menschen, Tiere oder als Reinigungsmittel nötig sein. Die Stammlösung, die es unter verschiedenen Handelsbezeichnungen gibt, ist für alle Anwendungen geeignet. Um Klarheit zu finden sollte man für sich einen Händler oder EM-Anwender des Vertrauens finden, der gute praktische Erfahrungen mit den EM gesammelt hat, und einen berät.

Es geht um die Heilung von Erde und Mensch, und um die Liebe zu den Mikroben, und nicht um Produktpaletten. Das Grundprinzip unseres Lebens ist die "friedliche Koexistenz", sie findet sich überall, von Entstehung der ersten Zellen bis zum Menschen. Wer mit EM handelt, ist dann glaubwürdig, wenn er dabei liebevolle Fürsorge und förderndes, selbstloses Miteinander lebt.

<u>SALVE</u>: Sie beschreiben als wichtigen, einflussnehmenden Punkt die Kommunikation der Mikroorganismen. Haben die Bakterien uns da etwas voraus?

Dr. Anne Katharina Zschocke: Mikroben leben ja beständig in Kontakt untereinander und mit ihrer Umgebung. Sie "unterhalten" sich beispielsweise, indem sie Botenstoffe abgeben und empfangen und dadurch auf einzelne Reize als ganze Mikrobengemeinschaft gleichzeitig reagieren können. Sie tauschen auch kleine Stücke von Genen aus, die

sogenannten Plasmide, mit deren Information sie die Aktivität bei Bedarf verändern können. Dadurch ermöglichen sie überhaupt erst komplexes Leben. Indem größere Einzeller kleiner schluckten, bildeten sie urgeschichtlich den Keim für Zellen "höherer" Lebensformen. Aus organisierten Mikrobengemeinschaften wurde die erste feste Substanz auf dem Planeten Erde gebildet. Wollte man dies philosophisch ausdrücken, könnte man sagen: "Die Gemeinschaft ist größer, und vermag mehr als eine Summe ihrer Einzelnen." Das kennt eigentlich jeder aus eigener Erfahrung. Wer sich vernetzt, erreicht Größeres. Tragischerweise haben wir Menschen die Freiheit, uns als Individuen zu vereinzeln. Und paradoxerweise geschieht das insbesondere durch die Pseudokommunikation mit digitalen Medien. Daraus folgen viele Erkrankungen, Einsamkeit, Ängste, Depressionen, Burn-out, Gestörte Kommunikation ist die Ursache vieler Konflikte. Der Blick auf die umfassende Kommunikation der Mikroben im Lebendigen hilft, dies zu korrigieren, und kann uns zeigen, wie man gut miteinander lebt, zum Wohle Aller.

SALVE: Die erwähnten Plasmide, sowie die Fähigkeit der unterschiedlichen Entwicklungsstufen der Einzeller lassen sofort an die Beobachtungen von Dr. Enderlein denken. Sehen Sie da bestimmte Zusammenhänge zwischen modernen Forschungsergebnissen und der guten alten Dunkelfeldmikroskopie?

Dr. Anne Katharina Zschocke: Es wäre jetzt sicherlich interessant, mit den neu entwickelten mikrobiologischen Techniken der vergangenen Jahre die Erkenntnisse von Dr. Enderlein neu zu untersuchen. Vielleicht würde das das Verständnis verbessern. Es wäre auch spannend, die Forschungen von Dr. Hans-Peter Rusch aus den 1950er Jahren zu den Wandlungszyklen von Zellen mit den heutigen Methoden zu wiederholen.

Ich würde sogar noch weiter gehen: Jeder Zellinhalt, ob von Mikrobe oder Körperzelle ist ja in Wirklichkeit nur Teil eines universellen Substanzstromes, der momentan und kurzfristig in der dynamischen Hülle einer Membran steckt und vom jeweiligen Umgebungsraum abgegrenzt ist. Man könnte sich dazu fragen: Wie verhalten sich Membran und Umgebungsraum, Inhalt und Umgebung zueinander? Welche Wirkungen hat der Inhalt von Bakterienzellen nach deren Auflösung im Körper? Wir verwandeln ja in einer Zelle von Mensch oder Mikrobe, und auch im Miteinander von Einzeller zu Einzelzelle ständig Erdensubstanz. Darin verbinden sich in uns inniglich Geist und Materie. Denken wir das weiter, gelangen wir zu tief geistigen Erkenntnissen.

SALVE: Es bleibt spannend, was Ihre Arbeit in den kommenden Jahren noch an weiteren interessanten Aspekten in unser Bewusstsein bringt. Wir bedanken uns herzlich für die erkenntnissreichen Gedanken und für die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben.

Dr. Anne Katharina Zschocke: Gerne.

S

Im Oktober 2011 wurde ihr erstes Buch "Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen. Gesundheit, Haushalt, Garten, Wasser" im Knaur-Verlag München veröffentlicht, im März 2012 ihr zweites Buch: "EM. Die Effektiven Mikroorganismen. Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen" beim Schweizer AT-Verlag. Im Mai 2014 erschien "EM kompakt - Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung" und kurz darauf, im November 2014, "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit - Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung" (Knaur-Verlag).



Unser Experte aus Friedrichshafen stellt seine spagyrischen Essenzen vor. "In dieser SALVE-Ausgabe möchte ich Dir, werter Leser, den vielfältigen Einfluss der Planetenkräfte auf die Natur des Menschen und auf seine unterschiedlichen Gemüts- und Gefühlsebenen durch die Vermittlung der spagyrisch aufbereiteten Pflanze, also der spagyrischen Essenz, aufzeigen."

Die sieben Planetenprinzipien aus der Sichtweite von Paracelsus

Dem forschenden Astrologen, der zur Zeit des Paracelsus (um 1500) den Himmel absuchte, offenbarten sich zunächst die zwei das Firmament bestimmenden Lichter, Sonne und Mond. Zudem, noch mit dem bloßen Auge erkennbar, die fünf nach den griechischen Göttern benannten Wandelplaneten Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn. Diese Siebenheit der kosmischen Urkräfte verkörpert sich nach Paracelsus nicht nur in den sieben zentralen Organen des Menschen (Herz, Gehirn, Lungen, Nieren, Galle, Leber, Milz), sondern auch in seinen sämtlichen Stoffwechselfunktionen und Temperamentanlagen und -farben.

Wie stark diese Einflüsse sind, hängt nun wiederum ab von der Planetenstellung im Tierkreis zum Geburtszeitpunkt und vor allem von der Willens- und Entscheidungskraft des Menschen. Um es mit den Worten von Paracelsus zu sagen: "Die Sterne zwingen nicht, sie machen nur geneigt."

Erkennbar sind diese astralen Eigenschaften bei Pflanzen und Mineralien an der Farbe, dem Geruch und der Wirkung des jeweiligen Planeten-Prinzips d.h., dem Nachahmen von Bewegung, Strahlung oder der Figur des Himmelskörpers. "Es ist zu merken, daß jeder Stern auf Erden sein Kraut hat, welches die Art seines Sternes vollbringt und den Schaden abwendet. Jedes Kraut ist also ein irdischer Stern und gehört zum Himmel." erklärt hierzu Paracelsus.

Und diese Methode der Heilmittelerkenntnis, bei der vom äußeren Erscheinungsbild (Farbe/Form) auf das Innere (Wesen/Wirkung) der Heilpflanze geschlossen wird, bezeichnet Paracelsus als Signaturenlehre. Sie läßt sich ohne weiteres auch auf sämtliche Situationen und soziale Netzwerke des Menschen anwenden.

Spagyrik für ein familiäres, harmonisches und gesundes Miteinander

Nahezu charakteristisch für die Familie von heutzutage ist eine mangelnde oder verlorengegangene Anbindung an die Vorfahren, die Ahnen. Ohne unsere Ahnen hätten wir gar nicht in dieses Leben kommen können, daher sollten wir ihnen mit Dankbarkeit und Respekt begegnen. Durch den Verlust an diese Anbindung zum geheimnisvollen Ursprung, zur universellen Kraft, die Leben schafft, finden viele Menschen nicht mehr den richtigen Platz und den richtigen Weg in ihrem Leben, sind orientierungslos und oft ohne Bodenhaftung, angstvoll und depressiv.

Hier kann der Holunder (lat. Sambucus nigra) wahre Wunder vollbringen. Als eine der ältesten Pflanzen für den Ahnenkult ermöglicht er in speziellen Ritualen sogar eine Kontaktaufnahme zu unseren Ahnen, vermittelt uns wertvollen Halt und ein gutes Lebensgefühl. Seine weißen Blüten tragen eindeutig die Signatur des Mondes und korrespondieren mit unserem Unterbewusstsein, die schwarzen



Beeren und die spröden grauen Äste hingegen sind Zeichen des Saturns, des "Hüters der Schwelle ins Jenseits", da wo unsere Ahnen zu Hause sind.

links: Holunderfrucht

Bild: Fotolia.com © adam88xx

Gesunde Partnerschaft – gesunde Eltern

In jedem von uns sind männliche und weibliche Energien angelegt – analog zur griechischen Mythologie sprechen wir auch von den Mars- und Venus-Kräften. Sie sind nicht nur die Triebfeder für die Suche nach dem/der geeigneten Partner/in. Ebenso lassen sie eine Gemeinschaft entstehen,

in der sich scheinbar Gegensätzliches vereinigt, nämlich das weiche, mütterliche, fürsorgende, weibliche Element und das wehrhafte, abgrenzende, willensstarke, männliche Element. Diese Energien schaffen nun die besten Voraussetzungen für das Empfangen, Gebären und liebevolle Umsorgen der hervorgegangenen Kinder. Störungen im harmonischen Miteinander dagegen haben verschiedene Erkrankungen zur Folge:

So deuten Infektionen der Harnwege, Nieren, weiblichen Geschlechtsorgane, andauernde Verspannung, Rückgang der Lebensfreude auf eine Schwächung der Venus-Kräfte hin.

Hier können nun spagyrisch aufbereitete Heilpflanzen, die das Venus-Prinzip verkörpern, wertvolle Hilfe bringen, indem sie entzündungshemmend wirken (Echte Kamille, Frauenmantel, Goldrute), Verkrampfungen, innere Anspannungen lösen (Melisse, Echte Kamille, Schafgarbe) und erneut Selbstliebe und Freude am Dasein vermitteln (Hundsrose).

Eine Schwächung der Mars-Kräfte dagegen zeigt sich oft als Gallenleiden, Erkrankung der männlichen Geschlechtsorgane und allgemein als erhöhte Infektanfälligkeit. Hier kommen spagyrische Essenzen von Pflanzen zum Einsatz, die vornehmlich das Mars-Prinzip beinhalten. Bei Erkrankungen der Galle haben sich der gefleckte Aronstab, das Schöllkraut und der Wermut wegen ihres regulierenden Einflusses (cholagog, choleretisch) sehr gut bewährt. Hilfreich bei Erkrankungen der männlichen Genitalien sind







links: Wilde Karde

rechts: Kapuzinerkresse

die Kapuzinerkresse und die Brennessel (antibiotisch, entzündungshemmend). Eine krankhafte Immunschwäche läßt sich gut mit der wilden Karde, der Meisterwurz oder der Kapuzinerkresse behandeln (antibiotisch, antiviral, immunregulierend).

Ein weiteres körperliches Netzwerk – das Mikrobiom

Auch in der Gemeinschaft der unzähligen Mikroorganismen, die unseren Darm bevölkern, entscheidet ein harmonisches Miteinander über Gesundheit oder Krankheit. Treten hier Störungen auf, können gerade nach dem hermetischen Grundgesetz, "So wie innen, so außen", eben solche spagyrische Essenzen zum Einsatz kommen, die sich im Zusammenwirken des sozialen Netzwerks Familie bereits bestens bewährt haben und zudem noch die kosmischen Prinzipien d.h. die Planetenkräfte in sich tragen:

Ist das "Bauchhirn", also der vegetative Sitz unseres Darms, in Mitleidenschaft gezogen worden, regen der Kalmus, das Benediktenkraut und die Melisse die Regulation der Nerven wieder an. Sind Infektionen oder Entzündungen im Spiel, entfalten Kapuzinerkresse, Echte Kamille, Schafgarbe, Meisterwurz oder die wilde Karde ihre heilende und wohltuende Wirkung.

Universelle Prinzipien

Mond-Prinzip: Beginn, Quelle, Keimen, Unterbewußtsein korrespondiert mit dem Gehirn, den Keimdrüsen und allen weißlichen Körperflüssigkeiten (Schleim, Sperma, Lymphe, Speichel).

<u>Mars-Prinzip:</u> alles Rote, Feurige, Heiße, Wehrhafte korrespondiert mit der Galle, dem Immunsystem, Blut, Muskulatur, männliche Genitalien.

<u>Saturn-Prinzip:</u> alles Harte, Mineralische, Reduktion, Ende, Ewigkeit korrespondiert mit der Milz, den Knochen, Haaren, Haut, Horn, Zähnen, und allen Abbauprozessen.

Literatur:

Die Sprache der Pflanzenwelt, Svenja Zuther, AT Verlag

Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe und Margret Madejsky, AT Verlag

Bildnachweis

 ${\it Mit freundlicher Genehmigung der Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Genehmigung~der~Staufen-Pharma~G\"{o}ppingen~und~@~bei~HP~Gerald~Bauer,~Schmiedstr.~2,~82054~Sauerlach~nucher~Geneh~und~g$

Rubrik Spagyrik. Mit freundlicher Genehmigung von www.hofener-apotheke.de

Fermentierte Lebensmittel

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Ein uraltes, natürliches Prinzip zur Herstellung hochwertiger Nahrungsmittel. Einfach, für jeden selbst herzustellen, wirken sie sich förderlich auf unsere Gesundheit aus. Auch hier übertragen und leben uns Mikroorganismen vor, wie ein förderliches Miteinander zustande kommt.

Das Prinzip der Fermentation, oder auch Gärung genannt, wird weltweit seit Menschengedenken angewandt. Met¹, Wein und Bier gehören seit Urzeiten zum Kulturgut der Menschheit und dienen, neben anderen pflanzlichen Genußmitteln, schon immer dem (rituellen) Rauschzustand. Je nach Landstrich, Bodenbeschaffenheit und -früchten, bzw. was Mutter Erde dem Menschen als Nahrungsmittel anbietet, haben sich viele regionale Traditionen der Fermentation entwickelt. Ohne die Details so sukzessive zu analysieren, wie wir es heute gewohnt sind, bemerkten unsere Vorfahren, dass man Nahrungsmittel auf diese Weise haltbarer, wertvoller und geschmacklich veredeln kann. So kennen die Asiaten schwarzen Tee, Sojasauce, Reiswein, Kimchi und vieles mehr. Aus Afrika kennen wir Gari², Kakao und Rooibos-Tee und aus Südamerika vor allem den Tabak. An Küsten, bzw. in Fischfangkulturen entwickelten sich auch allerlei fermentierte Fischspezialitäten. Neben speziellen Sushi-Zubereitungen kennen wir hier zu Lande vor allem den Matjes³.

Der Begriff Fermentation wird gerne mit Louis Pasteur⁴ in Verbindung gebracht. Er beschrieb den Prozess als anaerobe Gärung, also unter Ausschluss von Luft. Im allgemeinen ist damit eine Umwandlung von organischem Material unter Einwirkung und Hilfe von Mikroorganismen und Enzymen gemeint, die teils auch unter Sauerstoffeinwirkung geschehen kann. Unter den Begriff fällt aber auch die moderne Herstellung von Medizinprodukten, wie z.B. Antibiotika und Insulin, die durch (teilweise gentechnisch gezwungene) Bakterien in Bioreaktoren synthetisiert werden.

- ¹ Honigwein; alkoholische Gärung von Honig in Wasser
- ² fermentiertes Maniok
- ³ Geschlechtsunreife Heringe werden zur Fermentation nur teilweise ausgenommen und in Salzlake eingelegt.
- ⁴ Französischer Chemiker und Mikrobiologe (1822 1895)

Natürlicher Umbau

Im natürlichen Umfeld finden sich unzählige Mikroorganismen im Erdboden, an und in den Wurzeln, sowie auf und in der oberirdischen Pflanze. Wir verspeisen sie täglich und geben dabei unserem Mikrobiom und damit unserer Gesundheit wohltuende Impulse.

Im Prinzip bringt das Ursprungsmaterial bereits die nötigen Fermentationsbakterien mit sich. Sauerkraut und Salzgurken werden einfach mit 2%iger Salzlake angesetzt und in Ruhe sich selbst überlassen. Die bei der Milchsäuregärung dominierenden Milchsäurebakterien, oder Bifidobakterien, beschenken uns zudem mit Joghurt, Quark, Buttermilch, Brottrunk, Saure Bohnen und andere Sauergemüse. Damit der Impuls beim Ansetzen des Produkts auch gut gelingt, können die entsprechenden Stämme hinzu gegeben werden. Dies kann auch durch Abschöpfen bereits fertiger Mischungen geschehen.

Durch manipulierende Anbaumethoden wird die Mikroorganismenvielzahl und -zusammensetzung jedoch empfindlich gestört. Kunstdünger versalzen das Miteinander im Boden und führen mit Antibiotika (auch aus Gülle⁵), Pestiziden und dergleichen zunehmend zu Fäulnisprozessen. Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass man aus guten Quellen wählen sollte, damit gerade Fermentprodukte nicht "umkippen".

Die Aktivität der Mikroorganismen und der Enzyme sorgt für einen Umbau, bzw. für einen Aufschluss der Nahrungsbestandteile. Die entstandenen Stoffe sind quasi vorverdaut und reich an Vitaminen, organischen Säuren und

Milchkefir Kefirknollen werden bis zu 48 Stunden in Kuh-, Ziegen-, Schafs-, oder Kokosmilch gesetzt. Die Milch kann vorher abgekocht werden. Der Ansatz sollte zwischen 10°C und 25°C gelagert werden. Bei niedrigen Temperaturen entsteht durch die Hefegärung mehr Alkohol (bis ca. 2%) und Kohlensäure, sowie weniger Milchsäure. Höhere Temperaturen fördern die Milchsäuregärung mit weniger Alkohol (0,2%). Die Kefirknollen werden anschließend in einem Sieb mit Wasser abgewaschen und in ein Glas mit einer dünnen Wasser-Milch-Mischung gegeben, um darin im Kühlschrank die Zeit zum nächsten Einsatz zu Typische Inhaltsstoffe: Milch- und Essigsäurebakterien, Hefen, Kohlensäure, Kohlendioxid, Alkohol, Mehrfachzucker, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure, Niacin, Calcium, Eisen, Iod, Magnesium - laktosefrei Quelle: Erfahrung und Wikipedia Bild: Fotolia.com - © Dušan Zidar

Joghurt Auf einen Liter Milch werden ca. zwei Löffel Naturjoghurt als "Starter" benötigt. Die Milch auf max. 50°C erwärmen, den (Bio-)Joghurt hinzugeben und kurz verrühren. Mit nicht vollständig verschlossenem Deckel in ein Thermogefäß geben und über Nacht stehen lassen. Praktisch sind gebrauchsfertige Gläser, die mit einer Wärmflasche in eine Kühlbox gegeben werden. Andere Sauermilchprodukte wie z.B. Buttermilch werden ähnlich angesetzt. Der Milchzucker (Laktose) wird dabei zum größten Teil in Milchsäure (Laktat) umgewandelt.

Quelle: Erfahrung

Bild: HC Hinne

Enzymen. Der oft verwendete Ausdruck "Abbau" wird dem nur im Zusammenhang mit Giftstoffen und Düngern gerecht.

Aufgepasst!

Es dürfte klar sein, dass es zum gewünschten Fermentprodukt gesunde Mikroorganismen auf ebenso gesunder Pflanze, Zeit und ein geschicktes Händchen für Gefäße, Temperatur und Lagerort bedarf. Sauberkeit und Hygiene sind ergebnisbestimmend, sollten grundsätzlich aber nicht mit Keimfreiheit gleichgesetzt werden!

Betrachtet man die industrielle Herstellung wird schnell klar, dass es Fehlerquellen gibt. Mikroorganismen werden nach Effizienz vorselektiert, ggf. (gentechnisch) manipuliert und der einfacheren Kontrolle wegen, als Monokulturen gezüchtet und beigemischt. Nur machen fünf abgetrennte Finger noch keine Hand.

Zeit ist Geld. Also wird möglichst in Stunden abgehandelt, was gerne mehrere Tage beanspruchen würde. Das Endprodukt ist dabei aber oft nicht länger haltbar und hochwertiger als die Ausgangsstoffe, was durch z.B. Pasteurisierung⁶ beeinflusst wird. Aber auch die kurze Hitze wirkt sich negativ auf die Inhaltsstoffe aus. Die Zugabe von

Extra-Vitaminen und monokulturellen Darmbakterien sollen das Produkt wieder aufwerten. Deutlich wird dies z.B. beim Genuß eines selbst hergestellten Kefirs im Vergleich zur Palettenware. Letztere sind zwar Alkoholfrei, enthalten aber Laktose (!?) und keine natürliche Bakterienvielfalt.

Verbindend

Eine Kette ist immer so stark, wie ihr schwächstes Glied. So ist bei der Auswahl der Zutaten auf beste Quellen, so besonders auch beim Wasser, zu achten. Wer Spaß beim Experimentieren der Geschmacksrichtungen entwickelt, wird schnell Erfahrungen sammeln und diese gerne mitteilen. Da



Kombucha

In stark gezuckerten Schwarz-, oder Grüntee wird die Kombuchakultur gegeben. Man verwendet etwa 100 Gramm Rohrohrzucker auf einen Liter Wasser mit 8 Gramm Tee. Das Gärgefäß luftdurchlässig abdecken und bei etwa 20°C mind. 5 Tage unbewegt stehen lassen. Der sogenannte Teepilz ist eine Symbiose aus verschiedenen Hefen und Essigsäurebakterien.

Er kann durch die Gasbildung im Tee aufsteigen. Durch den Luftkontakt kann sich allerdings eine Schimmelbildung ergeben, weshalb er immer vollständig in der Flüssigkeit verbleiben sollte.

infe Quelle: www.wildefermente.de/kombucha Bild: Fotolia.com - © postsmth

es sich ja um Mikroorganismen handelt, sollte dabei darauf geachtet werden, keine antibiotisch wirkenden Stoffe (z.B. ätherische Öle) beizugeben.

Schön ist auch das Weiterreichen der Kulturen. Im Gegensatz zu Fertigpulvern aus dem Regal, wird man sich seine Bezugsquelle intuitiv genau heraus suchen, bzw. beim Fermentieren merken, wenn es auch mikrobiell einfach nicht stimmig ist. So sorgen die Mikroorganismen für menschlichen Kontakt und Variation. Ein wohlschmeckendes, uns verbindendes Ferment ist vielleicht schon bei Dir auf dem Küchentisch gestanden: Der Hermannkuchen!

CAVE: Sollte bei der Fermentation ein ungewöhnlicher Geruch, Geschmack, oder Farbe auftreten, ist der gesamte Ansatz zu verwerfen und die Kultur auszutauschen!

Anzeige



Die neue Kraft der Natur.

Die stärksten Antioxidantien und Naturkräfte aus allen Kontinenten

- Für ein starkes Immunsystem
- Antiaging 24h Creme
- Beauty von Innen und Außen



Gabi & Jürgen Ewald, Am Hausberg 24, 84186 Vilsheim/Gundihausen; www.mg-ewald.de Telefon: 08705 / 9399907; E-Mail: gabi@mg-ewald.de

Fressemitteilung des Julius Kühn-Instituts: Auswirkungen von Veterinärantibiotika in Gülle auf Bakterien im Ackerboden; www.jki.bund.de/index.php?id=940&no_cache=1&press_id=230

⁶ kurzzeitige Erhitzung; bei Milch etwa auf 75°C, ansonsten auch auf 85 - 135°C

Alte Hausmittel - neu entdeckt

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker

In dieser Artikelserie werden wir Ihnen diverse Substanzen, Tricks und Mittelchen vorstellen, die Ihnen helfen können, Ihre Gesundheit zu erhalten, oder zurück zu gewinnen. Dabei wird es weniger um altbekannte Pflanzenheilkunde gehen. Machen Sie sich auf ein paar interessante Überraschungen gefasst. Heute: Wasserstoffperoxid und Darmreinigung, sowie Hintergründe dazu.

Wasserstoffperoxid H₂O₂

Wasserstoffperoxid ist eine Substanz mit einer Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die uns in unterschiedlichsten Lebensbereichen begegnet. So finden wir sie in der Natur als unerläßlicher Bestandteil des Immunsystems von Mensch und Tier und teilweise auch von Pflanzen.

Den meisten Menschen ist H₂O₂ allerdings eher wegen seiner technischen als medizinischen Anwendungen bekannt. Es findet Verwendung als Bleichmittel (Haare, Zähne, Textilien, Papier, ...), als Reiniger für Kontaktlinsen, als Desinfektionsmittel und war auch essentieller Bestandteil des Treibstoffes des Raketenjägers Me163.

Die Anwendung zur Wundreinigung dürfte noch einigen bekannt sein. Die wenigsten wissen allerdings, dass H₂O₂ eine gut 150 jährige Geschichte als Heilmittel hat und mehrere tausend Veröffentlichungen die Wirksamkeit in unterschiedlichsten Bereichen belegen.

Die heilerische Anwendung von Wasserstoffperoxid beruht auf drei Wirkungen:

- 1. Gifte und Erreger können oxidiert und somit unschädlich gemacht werden.
- 2. Die Sauerstoffversorgung / Sauerstoffsättigung im Gewebe wird massiv erhöht.
- 3. Die Interferon-Produktion wird angeregt und allgemein das Immunsystem stimuliert.

Wie diese Auflistung vermuten läßt, kann $\rm H_2O_2$ bei einer Vielzahl von Krankheiten und Problemen erfolgreich eingesetzt werden.

Die klassischen Anwendungen Ende des 19. Jahrhunderts waren: Infekte der Haut, von Fußpilz über eiternde Wunden bis zu Furunkeln. Infekte des Atemsystems, vom Schnupfen über Grippe und Mandelentzündung bis zur Diphtherie. Infekte der Mundhöhle bakterieller oder fungizider Art sowie Karies und Zahnfleischentzündungen.

Die orale Einnahme soll durchaus gewisse Erfolge selbst bei so schweren Krankheiten wie Cholera und Typhus gehabt haben und zur Zeit des ersten Weltkriegs und danach, war bei einer schweren Lungenentzündung die Infusion mit Wasserstoffperoxid eine der erfolgversprechendsten Therapiemaßnahmen.

Wie Dr. Warburg schon in den 1920ern feststellte, schätzen Krebszellen erhöhte Sauerstoffkonzentrationen ganz und gar nicht und können durch Erhöhung der Sauerstoffsättigung vernichtet, oder zumindest in ihrem Wachstum gehemmt werden.

Anwendung als Hausmittel

Für den Heimanwender heutzutage bieten sich in erster Linie die äußerlichen Anwendungen an. Die orale Einnahme sollte mit einem erfahrenen Behandler abgestimmt werden. H₂O₂ ist kein Nahrungsergänzungsmittel, das ständig eingenommen werden sollte.

3%iges H₂O₂ ist in jeder Apotheke erhältlich. Günstiger ist es 30% oder 35% zu kaufen und selbst zu verdünnen. Leider ist dies seit der sogenannten "Sauerlandgruppe" teilweise schwierig geworden¹.

Einige Vorsichtsmaßnahmen sind beim Umgang mit Wasserstoffperoxid zu beachten:

Es wirkt stark bleichend. Sowohl auf die Haare von Mensch und Tier, als auch Möbel und Fußböden.

30% iges H₂O₂ ist sehr reaktiv. Es sollte nicht in die Augen gelangen. Bei Körperkontakt sofort mit Wasser abspülen. Es muß kühl, dunkel, und gekennzeichnet in einem geeigneten Gefäß gelagert werden.

Einige klassische Anwendungen von H₂O₂

Hautkrankheiten:

Ekzeme, Herpes, Windpocken-Pusteln, Akne, bakterielle sowie Pilz-Infektionen

Konzentration: 3%, max 5% bei starken Lokalinfekten

Atemwege:

Mandelentzündung, Bronchitis, Entzündungen von Rachen und Kehlkopf Applikation über Sprühflasche. Konzentration: 1% - 3% Vaginalinfekt:

Applikation über getränkten Tampon Konzentration: 1% - 2%

Fußpilz:

Fußbad 20 Minuten; auf betroffene Stellen mehrmals täglich auftragen

Konzentration: 3%

<u>Durchblutungsstörungen der Beine</u>: Mit H2O2 einsprühen, trocknen lassen Konzentration: 3% Manche Hersteller fügen ihrem H₂O₂ Stabilisatoren zur Haltbarmachung bei. Bei äußerer Anwendung ist dies kein Problem, jedoch sind manche der verwendeten Mittel nicht für die innere Anwendung geeignet. Hierfür also am besten nur unversetztes, lebensmittelechtes H₂O₂ verwenden.

Die meist hochwillkommene immunstimulierende Wirkung von H₂O₂ führt auch zu Kontraindikationen - nämlich überall da, wo ein weiteres hochfahren des Immunsystems vermieden werden sollte; also bei Leukämie, Autoimmunerkrankungen sowie Organtransplantierten.

Ansonsten ist H_2O_2 ein wirksames, ungiftiges, keine Allergien auslösendes Mittel, mit einer 150 jährigen Erfolgsgeschichte in der Medizin, von dem eine Tagesdosis nur wenige Cent kostet.

Darmreinigung/Darmsanierung/Darmpflege

"Der Tod sitzt im Darm" - ein geflügeltes Wort, dass es bis zum Buch- und Vortragstitel gebracht hat. Etwas reißerisch vielleicht, aber nicht unwahr. Schließlich sitzen gut drei Viertel eines unserer wichtigsten Organsysteme im Darm: Unser Immunsystem. Hiervon befinden sich tatsächlich fast 80% im Darm, 15% im Hals-Kopf-Bereich und nur 5% im restlichen Körper.

Der Darm ist mit einer Fläche mit bis zu 200 qm etwa hundert Mal so groß wie unsere Haut und stellt die bei weitem größte Außenfläche unseres Körpers dar. Da es die Aufgabe der Darmschleimhaut ist, Stoffe aufzunehmen und abzugeben, hat das, was da jeden Tag durch unseren Darm geht (und möglicherweise verhockt), großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. So manche Krankheit ist nicht viel mehr als eine autogene Vergiftung durch den eigenen Darm.

Es verwundert demnach nicht, dass Darmreinigung, bzw. -sanierung oft eine Schlüsselkomponente zur Heilung schwerer Krankheiten ist und generell Allgemeinbefinden und Leistungsfähigkeit verbessert.

Drei Elemente, von denen jedes Einzelne für sich wertvoll und altbekannt ist, bilden die Basis einer effektiven Darmsanierung:

- 1. Tonmineralien, Heilerden wie Xeolith und Bentonit
- Flohsamen (schalen)
- 3. Probiotika und Mikroorganismen

Tonmineralien

Bereits in der Antike waren verschiedene Heilerden bekannt und als Therapeutikum geschätzt. Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides beschrieb im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung in seiner "De materia medica" innerliche, wie äußerliche Anwendungen von Heilerden. Vom Mittelalter bis zur Neuzeit waren Heilerden ein selbstverständlicher Bestandteil des ärztlichen Repertoires und wurden bei kleinen Unpässlichkeiten genauso eingesetzt wie bei schwersten Krankheiten wie Pest oder Ruhr. Im Jahre 1580 wurden auf Anweisung von Wilhelm IV, Landgraf von Hessen-Kassel, eine neue Heilerde "Terra sigillata strigoniensis" erprobt, indem Hunde mit unterschiedlichen Substanzen vergiftetet wurden und der Hälfte von ihnen



Tonerden kommen, je nach mineralischer Zusammensetzung, in unterschiedlichsten Farben vor. Von Weiß über Hellund Dunkelbraun bis hin zu diversen Rottönen.

danach Heilerde verabreicht wurde. Die mit "Siegelerde" behandelten Hunde überlebten trotz Vergiftungssymptomen und erholten sich vollständig, die anderen starben.

Die heilsame Wirkung dieser Erden beruht auf verschiedenen Mechanismen. Durch ihre mikrofeine Struktur, die zu einer gigantischen Oberfläche führt, können große Mengen giftiger Substanzen aufgenommen werden. Egal ob Schwermetalle, Stoffwechselschlacken, Bakterientoxine, Ammoniumverbindungen oder freie Radikale. Tonerden können diese binden (aus dem entero-hepatischen Kreislauf lösen) und unseren Körper so entlasten. Alles was bereits im Darm gebunden und somit nicht (wieder) aufgenommen wird, macht Leber, Nieren und Immunsystem keine Arbeit mehr. Andererseits sind Tonerden reich an Mineralien und Spurenelementen und können hier einen großen Beitrag zur adäquaten Versorgung leisten.

Anwendung als Hausmittel

Bei äußerlicher Anwendung bindet Heilerde Fett, Talg, Wundsekrete sowie Erreger. Gerade bei Akne ist Heilerde ein Segen und auch bei schlecht heilenden Wunden kann sie eine große Hilfe sein. Durch das Auslösen einer reaktiven Hyperämie (Mehrdurchblutung) wird das behandelte Gewebe erwärmt, besser durchblutet und somit besser verund entsorgt. Weshalb sie auch bei Muskel- und Gelenkproblemen hilfreich sein kann. Bei der äußerlichen Anwendung habe ich mit Luvos Heilerdez hautfein die besten Erfahrungen gemacht.

Innerlich kann der Teufelskreis von zirkulierenden Giftstoffen mit Tonmineralien unterbrochen und der Körper nachhaltig entgiftet werden. Zur innerlichen Anwendung empfehle ich Zeolith, kombiniert mit 10 - 20% aktiv-Bentonit (alkalisiertes B.) zur Entsäuerung. Übliche Dosierungen bewegen sich im Rahmen von 1 gestrichenen TL täglich zur Dauereinnahme, bis zu 3 gehäuften TL für eine Darmsanierung. Wer zu Magenproblemen neigt, kann das Tonmineral mit einer ordentlichen Prise Steinsalz puffern.

Tonerden können bei akuten Problemen, wie auch kurmäßig, oder auf Dauer angewendet werden.

In der nächsten Ausgabe geht`s weiter mit Flohsamen, Probiotika und mehr

Rubrik Hausmittel. Mit freundlicher Genehmigung von www.heilpraxis-bokhoven.de

Wer "größere" Mengen H₂O₂ bestellt wird gleich als potentieller Terrorist gelistet. Wobei Haarbleichmittel welches H₂O₂ in bis zu 6%iger Konzentration enthält, palettenweise unüberwacht bestellt werden kann und sich für Sprengchemie bestens eignet. Eine völlig sinnlose Maßnahme also.

Pflanzenprofil: Eberraute (Artemisia abrotanum)

Angelika Hinne

Die Eberraute nennt man auch Stabwurz, Stangenwurzel, Eberreis, Gartheil, Pastorenkraut, Abraute, Aberraute, Zarter Beifuß, Zitronenkraut, Mugwurz (kelt. mug = erwärmen).

Sie ist ein Verwandter des Beifusses und des Wermuts. Wie Ihre Brüder ist sie eine mehrjährige Pflanze mit bitterem Geschmack und einem gewissen Kampfer bzw. Cola-Aroma.

Die Eberraute gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Im engeren Sinne gehört die Pflanze zur Gattung der Artemisien, die mit über 500 Arten sehr artenreich ist. Zu dieser Gattung gehören u.a. bekannte Kräuter wie der gemeine Beifuß (Artemisia vulgaris), der Estragon (Artemisia dranunculus) oder der Wermut (Artemisia absinthum).

Das Heilkraut kommt eigentlich aus dem südlichen Europa und den Gebieten des vorderen Asien, allerdings kam die Eberraute recht früh zu uns nach Nordeuropa, es wurde bereits im 9. oder 10. Jahrhundert durch die Mönche über die Alpen gebracht und in den Klöstern, später in den Bauerngärten, angebaut. Im Mittelalter war die Eberraute eine geliebte und geschätzte Heilpflanze.

Namensursprung

Trotz des deutschen Namen "Eberraute" hat diese Pflanze weder eine enge Verwandtschaft zur Raute, noch irgendeinen Bezug zum Eber. Der Name dürfte vielmehr eine Verballhornung des lateinischen abrotanum oder des griechischen abrotos (= unsterblich sein, wohl wegen des immergrünen Laubs) sein. Die Eberraute ist in der Tat ein sehr langlebiges Gewächs.

Nach Dioskorides wirkt Stabwurzsamen in Öl vermischt gegen Schüttelfrost, also ein Mittel das Wärme erzeugt. Bei den Griechen war der "stabähnliche Beifuß" (Artemisia abrotanum) der Göttin Diana, der Schützerin der Gebärenden, geweiht und galt (z.T. auch heute noch) als menstruationsförderndes Mittel.

36

Dioskorides empfiehlt, die Samen der Eberraute in Wasser zerkleinert oder gekocht als Brühe gegen Kurzatmigkeit, Krämpfe, Brüche, Hüftbeschwerden, mit Brot oder Quitten vermengt oder mit Gerstenmehl, Wasser oder Öl vermischt als Umschläge bei Geschwüren. Hildegard von Bingen berichtet von der Wirksamkeit des Safts der Eberraute gegen Grind, Beulen und Geschwüre. Umschläge aus einem Gemisch von Saft, altem Fett und Baumöl - alles in einer Pfanne gedünstet seien "auf das Glied, dem die Gicht so wütet" aufzulegen.

Merkmale der Eberraute

Die Eberraute ist eine winterharte. ausdauernde, mehrjährige Pflanze. Sie wächst meist als Halbstrauch und kann Wuchshöhen zwischen 60 und 150 cm erreichen. Meist wird sie jedoch deutlich kleiner. Die gesamte Pflanze verströmt aufgrund der enthaltenden ätherischen Öle einen stark aromatischen und angenehmen Geruch.

Die Pflanze bildet gefiederte, graugrüne und leicht geschlitzte Blätter aus, die an der Blattunterseite auffallend behaart sind. Die Blätter der Eberraute sind wechselständig angelegt. Die Sprossachse (Stängel) können je nach Standort und Wuchsbedingungen verholzen (ähnlich wie beim Thymian). Die Stängel sind meistens leicht behaart.

Zur Blütezeit, die zwischen Mitte Juli und Ende September stattfindet, bildet die Eberraute weiße bis gelbe Blüten aus. Jede Pflanze bildet zahlreiche kleine Blütenköpfe aus. Die bis zu 5mm großen Blüten sind in einer ährenartigen Traube angeordnet. In Deutschland und in ganz Nord- und Mitteleuropa kommt es häufig zum Ausbleiben der Blüte. Gründe hierfür sind meist relativ kalte Sommer.

Eberraute aussäen und pflanzen

Da die Eberraute in freier Natur nicht anzutreffen ist, wird sie in Kräutergärten bzw. Kräuterspiralen angebaut. Sie hat an den Standort einige

Ansprüche. Eberrauten gedeihen am besten an warmen Plätzen mit voller Sonne. Die Erde bzw. der Boden sollte locker, leicht kalkig und durchlässig sein, so dass Staunässe vermieden wird. Sand, Kies und Steine im Boden unterstützen den Wasserabfluss. Bei der Anpflanzung im Kräutergarten ist die Beimischung von Zuschlagstoffen wie Bims oder Zeolith vielversprechend.

Hinsichtlich der Pflege sind Eberrauten sehr anspruchslos; lediglich im Frühjahr werden etwas Hornspäne oder Kompost in den Boden eingearbeitet, kalkarme Böden werden mit Gartenkalk angereichert. Das Bewässern der Pflanze sollte sparsam erfolgen.

Damit die Pflanze nicht aus der Form gerät, wird ein Rückschnitt im Frühjahr empfohlen. Da die Pflanze zum voluminösen Wuchern neigt, sollte Eberraute mit etwa einem halben Meter Abstand zu anderen Pflanzen eingepflanzt werden. Die benachbarten Pflanzen profitieren gleichzeitig durch die Anwesenheit von Eberrauten, da die duftenden ätherischen Öle unerwünschte Fraßschädlinge fernhalten.

Sammeln

Im Allgemeinen werden die Blätter von Juli bis August an einem trockenen Blatttag im zunehmenden Mond (Fische, Krebs, Skorpion) für die Herstellung von Urtinkturen und Tees gesammelt. In der Küche zum Würzen von Speisen werden ebenfalls die Blätter verwendet

Eberraute als Heilkraut

Im Mittelalter war Eberraute, die dort meistens als Stabwurz bezeichnet wurde, ein sehr beliebtes Heilkraut. Man sprach der Eberraute nicht nur eine aphrodisierende und belebende Wirkung zu, Eberraute wurde auch genommen, um Haarausfall zu beheben oder Darmparasiten wie Würmer zu vertreiben. Im Kräuterbuch von P. A. Mattioli (1590) wurde die Eberraute konkret gegen Würmer, Brustschmerzen und zur Behandlung von Geschwülsten verwendet. Eine wichtige Verwendung

Kraut kam ferner bei Müttern zur Anwendung, die frisch gebärt haben. Dort wurden Tücher in einen Sud aus Eberraute getränkt und auf die Haut gelegt. Angewendet wurde die Eberraute zu dieser Zeit als Weinauszug, als Tee, als Wickel oder pur.

Eberraute hat teilweise gute antibakterielle Eigenschaften. In einigen Studien konnten u.a. hohe Wirksamkeiten gegen Pseudomonas, Klebsiella pneumoniae und Microccus luteus festgestellt werden. Das in der Eberraute (welches ebenso in anderen Artemisienarten wie Beifuss oder Wermut vorkommt) enthaltende Artemisinin wird zudem bei der Behandlung von Malaria angewendet. Der Gehalt an Artemisin in der Eberraute ist allerdings recht gering.

Das Kraut hat darüber hinaus antientzündliche, spasmolytische (entkrampfend) und antiödematöse Eigenschaften. Hierfür sind vor allem die in der Eberraute enthaltenden Flavonoide (Quercetin und Rutin) verantwortlich.

Von medizinischer Bedeutung unter den Inhaltsstoffen der Eberraute sind vor allem die Gerb- und Bitterstoffe. Diese regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an und sorgen für eine gute

fand sie als Gegengift (Antidot). Das Verdauung, unterstützen den Appetit und verschaffen Linderung bei Magenproblemen und -krämpfen.

> Tabernaemontanus beschrieb in seinem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert die Eberraute unter dem Namen Stabwurz. Und er mochte die Eberraute sehr - er beschrieb seitenlang Rezepte und Anwendungen! So schrieb er zum Beispiel, dass man durch die Eberraute einen schönen Bartwuchs bekam, außerdem helfe es gegen " ... Keichen und Hertzgesperr, es töte auch die Würm aus den alten Menschen und jungen Kindern, wenn es gepulvert und mit Milch oder Honig eingenommen werde. Jedoch werde die Eberraute auch von alten Weibern gesammelt, darmit sie dann mancherley abergläubische Fantaseyen treiben, welche wir als ein unnütz Fabelwerck fahren lassen."

Eberraute und dessen Verwendung

Eberraute wird nicht nur als würzendes und heilsames Kraut verwendet, Eberraute hat Tradition in der Bekämpfung bzw. Vorbeugung gegen Motten. Hierzu wird das getrocknete Kraut in Baumwoll- oder Organzasäckchen in den Kleiderschrank gehängt. Der intensive Duft der ätherischen Öle der Eberraute vertreibt die schadhaften, stoffressenden Insekten. Ferner wird Eberraute - speziell die Zitroneneberraute (auch Zitronenkraut genannt) als Bestandteil von duftenden Potpourris eingesetzt.

Eberraute in der Küche

Eberraute findet insbesondere Verwendung in der Würzung von fettigen Gerichten, allen voran Gans und Ente. Bei der Dosierung ist allerdings Vorsicht geboten, denn schon geringe Mengen der Würzpflanze genügen, um das Essen kräftig zu aromatisieren und ihm einen würzigen und leicht bitteren Geschmack zu verleihen.

Eberraute wird im Handel in zwei Geschmacksrichtungen angeboten: als Zitroneneberraute mit Duft nach Zitrusfrüchten und als Kampfereberraute, die wegen dem süßen, colaähnlichen Duft auch als Colastrauch oder Colaraute bezeichnet wird.

Verwendet wird Eberraute sowohl getrocknet wie auch in Form der frischen Blätter. Da das Aroma der Eberraute beim Trocknen nicht verloren geht, kann man die Pflanze zur Bevorratung trocknen, aber auch einfrieren.

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker, oder Arzt.

Anwendung und Rezepte

Zwei Teelöffel Eberraute auf eine Tasse kochendes Wasser. Die Ziehzeit ist abhängig davon, ob frische oder getrocknete Blätter verwendet werden. Für getrocknete Blätter und Kraut sollte der Tee 5 min ziehen gelassen werden und wenn frische Blätter verwendet werden, sollte die Ziehzeit 10 min nicht überschritten werden.

Bäder, Kompressen und Umschläge können bei Wunden und Erfrierungen helfen. Hierzu wird ein Sud zubereitet, wie beim Tee, jedoch gibt man die Kräuterteile ins kochende Wasser und lässt nochmals kurz aufwallen (1 Minute kochen) und etwa 5 Minuten ziehen, dann seiht man ab.

Eberrautenwasser bei unreiner Haut Nimm eine Handvoll Eberrautenkraut und dazu eine Handvoll wildes Stiefmütterchen. Koche beides in 1 Liter Wasser auf, dann stehen lassen, bis das Wasser kalt ist. Absieben und eine viertel Tasse Obstessig beigeben. Gut verrühren, dann in eine Flasche umfüllen. Möglichst kühl und lichtgeschützt lagern. Das Wasser wird äußerlich zur Hautreinigung verwendet und eignet sich für jeden Hauttyp.

Eberrautenessig - regt die Galle an 2 Zweige getrocknete Eberraute in eine Flasche geben, den Saft von einer ½ Zitrone zufügen und mit 1 L Weißweinessig übergießen. Die Flasche 3 Wochen an einem kühlen Ort ruhen lassen, der Geschmack hat sich dann voll entwickelt.

Urtinktur

Frisch geerntetes Kraut fein zerkleinern (am besten mit einem Keramikmesser) in ein weithalsiges Glas füllen, mit einem Glasstab oder ähnliches nachstopfen um eventuelle Luftbläschen aufzutreiben. Mit 50% Weingeist (oder auch hochprozentiger 38% Korn) bis zum Glasrand auffüllen. Das Glas bleibt nun 4 bis 6 Wochen (lieber etwas länger) in einem trockenen dunklen, nicht zu kühlen Raum stehen. Zwischendurch immer wieder schütteln oder umgedreht hinstellen. Danach sorgfältig abseihen, am besten durch ein Mulltuch oder Kaffeefilter anschließend in eine dunkle Flasche umfüllen. Kann 1 bis 2 Jahre gelagert werden. Diese Tinktur bei Bedarf tropfenoder kaffeelöffelweise einnehmen.

Kommunikation

Joachim Kaiser, Holz-Techniker und Dipl.-Ing. (FH) Sebastian Dirr, Baubiologische Experten

Der Mensch kommuniziert gerne und viel. Die neuen technischen Möglichkeiten bringen auch ihre Schattenseiten mit sich. Es gibt grundsätzlich zwei Maßnahmen zur Strahlenreduzierung: Abschirmung oder Harmonisierung – doch was hilft wirklich?

Immer mehr Studien und Betroffene¹ zeigen, dass technisch erzeugte Strahlungen z.B. durch WLAN, Handys, Tablets, Schnurlos-Telefone, Elektro-Leitungen in Wand, Boden und Decke, Mobilfunksendemasten u.v.m. weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen, Tieren und Pflanzen haben². Zudem sind seit Jahrtausenden die Einflüsse natürlicher, geologischer Störungen, wie etwa durch Wasseradern und verschiedene Erdstrahlen bekannt.

Menschen, die längere Zeit Strahlung ausgesetzt waren, berichten oft über Schlafstörungen, innere Unruhe, Tagesmüdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, häufigere Krankheit, Migräne, Schweißausbrüche, Erschöpfung, Burn-out, Depressionen, Tinnitus, unruhige Beine (Restless Legs Syndrom), Bettnässen bei Kindern, unerfüllten Kinderwunsch... Die Liste der Symptome verlängert sich ständig. Gerade durch das immer stärker wachsende Angebot moderner, schnurloser Kommunikationstechnologien, mit immer mehr Pulsungen in biologischen Frequenz-Fenstern unseres Organismus, scheint das Fass mehr und mehr überzulaufen. Studien zufolge nehmen Krebserkrankungen mit der Nähe zu einem Mobilfunk-Sender signifikant zu.3

Schlüssel-Hormon Melatonin

Nachts, wenn wir schlafen, werden im Körper Hormone ausgeschüttet, welche für die Regeneration und die Selbst-Heilung zuständig sind. Eines dieser hauptverantwortlichen Hormone ist das Melatonin, welches den Tag-Nacht-Rhythmus vieler Prozesse unseres Körpers regelt. Als inzwischen gesicherte Erkenntnis gilt, dass dieses Hormon in Abhängigkeit der Helligkeit, hauptsächlich nachts produziert wird.



¹ www.diagnose-funk.org



Hergestellt wird Melatonin in der strahlungssensiblen Zirbeldrüse, die jedoch nicht zwischen der Strahlung des Lichts und technischen Strahlungseinflüssen unterscheiden kann, und dadurch auch die Melatonin-Ausschüttung verringert oder ganz einstellt4.

Umwelt-Mediziner Dr. med. Dietrich Klinghardt: "Melatonin induziert Schlaf und nur im Tief-Schlaf schalten sich alle Heil- und Entgiftungsfunktionen des Körpers ein. [...] Es ist dem Menschen nicht möglich gesund zu sein, ohne diese tiefen Schlaf-Phasen. [...] Ohne Melatonin keine Regeneration und keine Entgiftung." Seine Vorträge sind auf You-Tube zu finden.

Der bekannte Gelehrte und Mitbegründer der modernen Medizin Paracelsus war vor gut 500 Jahren in mancherlei Hinsicht seiner Zeit weit voraus. Er prägte den bekannten Ausspruch: "Ein krankes Bett ist ein sicheres Mittel seine Gesundheit zu ruinieren."

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, langjähriger Leiter der Schlosspark-Klinik in Gersfeld empfiehlt vielen seiner Patienten eine professionelle Schlafplatz-Untersuchung. Im August 2000 veröffentlichte er einen höchst interessanten Artikel in der Reformrundschau. Er beschreibt darin 5 Säulen für gute Gesundheit und nennt als erste Säule einen gesunden Schlafplatz - frei von elektromagnetischen Belastungen und geologischen Störungen.

Weitere Ärzte-Meinungen finden Sie unter: infe www.aerzte-und-mobilfunk.net/aerzte-appelle und www.diagnose-funk.org/themen/forschung/ risikowahrnehmung/wissenschaftler-appell-an-uno-und-who.php

Baubiologische Richtwerte

Aus den Erfahrungen vieler Tausend Schlafplatz-Untersuchungen, den damit verbundenen Messungen, Kunden-Rückmeldungen, sowie unzähligen wissenschaftlichen Studien sind baubiologische Richtwerte entstanden, die das Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit (IBN) bereits vor über 20 Jahren empfohlen hat. Richtwerte, die heute weltweit als Anhaltspunkte für gesunde Schlafräume gelten.

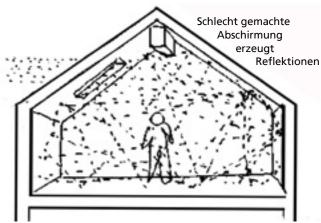
Dabei wird zunächst festgestellt, wie hoch die tatsächliche Belastung für den Körper ist, woher die Belastung kommt und mit welchen Maßnahmen man die gemessenen Risiko-Faktoren wieder unter die Menschen-verträglichen Richtwerte bringt.



Harmonisierung und Abschirmung

Auf dem Markt gibt es sehr viele Produkte, die gegen Elektrosmog und Erdstrahlen helfen sollen. Sogenannte Harmonisierungs-Produkte sollen die Strahlung feinstofflich so harmonisieren, neutralisieren oder umwandeln, dass sie für den Körper im besten Falle nicht mehr schädlich, oder krankmachend wirken. Dazu gehören z.B. Handy-Chips, die auf Handys geklebt werden können. Ähnliches gibt es auch für die Sicherungskästen im Haus zur Entstörung ganzer Häuser. Oder Pyramiden, die Erdstrahlen umlenken und gleichzeitig Elektrosmog harmonisieren. Ebenfalls findet man immer wieder Rosenguarz oder Bergkristalle neben Computer-Arbeitsplätzen.

Diese Harmonisierungen wirken auf feinstofflich-zellulärer Ebene und sind mit den Methoden der baubiologischen Messtechnik nicht nachzuweisen. Was natürlich nicht heißt, dass sie keine Wirkungsweise haben. Denn diesen Nachweis, der Harmonisierung oder der Schwingungsveränderung, erbringen geschulte Menschen mit Pendel, Rute oder auch mit Bioresonanzgeräten und kinesiologischen⁵ Tests. Doch Vorsicht ist hier geboten. Auf diesem Gebiet gibt es sehr viel Halbwissen und Informations-Defizite. Diesen Sachverhalt greift auch der Biologe Dr. rer. nat. Ulrich Warnke auf, der seit 1969 u.a. Effekte von hochfrequenten Wellen auf Menschen, Tiere und Pflanzen erforscht⁶.



Ohne die Wirkungsweise dieser Produkte anzweifeln zu wollen, setzt die Baubiologie lieber auf messbar nachvollziehbare Ergebnisse, durch Abschirm-Produkte, welche die Strahlungsintensität zwischen der Quelle und unserem Aufenthaltsort angebracht, messbar reduzieren. Zum Beispiel werden Netzfreischalter zur Reduzierung elektrischer Felder aus den Hausstrom-Leitungen eingesetzt. Allerdings erst, wenn definitiv geklärt ist, welcher Stromkreis abgeschaltet werden soll, damit der baubiologische Vorsorgewert erreicht wird. Vom pauschalen Einbau eines Netz-Freischalters in jeden Schlafraum ist abzuraten.

Die Anwendung Hochfrequenz-reflektierender Farbanstriche, Verputze, Vliese, Gewebe, Vorhangstoffe oder ableitender Materialien kann nur dann zu einer erfolgreichen Strahlungs-Reduzierung führen, wenn klar ist, aus welcher Richtung die Hochfrequenz-Einstrahlung kommt. Bei jeder Abschirmung muss auch beachtet werden, ob durch das Umfeld nicht etwa Strahlung mit hoher Intensität auf indirektem Weg z.B. durch Reflexionen eindringt.

Nur mittels präziser Messungen kann die Grundlage für eine wirksame Abschirmung geschaffen werden. Abschirm-Maßnahmen ohne vorherige Messung und ohne baubiologisches Experten-Wissen können die Belastungssituation noch deutlich "verschlimm-bessern" (Bild oben rechts).

WICHTIGE PRAXIS-TIPPS für den Alltag

- Handy-Telefonate nur selten, kurz, mit Lautsprecher und vollem Empfang. Besser das Festnetz nutzen.
- Mobiles Internet & Apps am besten ausschalten → starke Dauer-Strahlung! SMS bevorzugen.
- WLAN mindestens nachts und bei Nicht-Gebrauch ausschalten! Besser nur per Kabel ins Internet!
- WLAN-Geräte weg vom Körper, weg von Schwangeren & Kindern, Abstand zu WLAN-Stationen!
- Plädieren Sie an Schulen, Kindergärten, öffentlichen Orten, Arbeitsplätzen gegen Funk-Techniken.
- Internet aus der Steckdose (DLAN oder PLC) nachts und bei Nicht-Gebrauch beidseitig ausstecken!
- Möglichst per LAN-Kabel (geschirmte Ausführungen) ins Internet → sicherer, stabiler, schneller! Handys nachts im Flugmodus und einen guten Meter entfernt ablegen! Wecker funktioniert noch.
- Handys (auch im Flugmodus) nicht in Hosen-Taschen tragen! Mind. 5-10 cm Abstand zur Haut!
- Nicht im Auto telefonieren, Funk-Dienste alle ausschalten → sucht sonst ständig mit voller Leistung.
- Standby-Elektrogeräte komplett ausschalten (z.B. mit 2-poligen Stecker/-leisten) → Strom-sparen
- Neue, intelligente z.B. Strom-Zähler (sog. Smart Meter) bitte nur mit Daten-Transfer per LAN-Kabel.
- Wenn überhaupt Schnurlos-Telefone, dann mit "Eco Plus" Modus. Achtung muss aktiviert werden!
- Abschirm-Maßnahmen ausschließlich nach Messung durch qualifizierte baubiologische Experten.
- Abschirm-Maßnahmen sind teils steuerlich absetzbar → siehe Gerichts-Urteil 10 K 290/11
- Fachleute bestehen auf eine messtechnische Nachkontrolle der durchgeführten Maßnahmen!

² siehe auch SALVE Winter 14/15, Seite 34: Elektrosmog –Auswirkungen auf die Biosysteme von Menschen und Tieren.

³ Naila-Studie, Bayern, 1994-2004 und Sendernähe-Sterberate-Studie, Belo Horizonte, Brasilien, 2011

⁴ Forschungsergebnisse von Dr. Ulrich Warnke, Prof. Wolfgang Löscher, Dr. Meike Mevissen

griech. kinesis = Bewegung und logos = Lehre; ein naturheilkundliches Konzept der Diagnosestellung und Therapie

⁶ Radio-Interview: http://cropfm.at/mp3/sendung_elektrosmog.mp3; Stelle: 1h 04min 20sek; Abruf: 2015-05-18

Lebendiges Wasser als Basis der Gesundheit

Frank Servos

Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser, wie auch unsere Erde zu etwa 70% mit Wasser bedeckt ist. Es ist Lebensmittel Nr. 1, besser gesagt Lebensvermittler! Umso wichtiger ist es, Wasser täglich in genügender Menge und vitaler, lebendiger Qualität zu genießen.

Seit langem bedienen sich die Menschen der heilenden Kraft des Wassers. Schon der Naturheiler Paracelsus war der Überzeugung, dass darin alles enthalten sei, um den Menschen zu heilen. Auch für Pfarrer Kneipp war die Heilkraft des Wassers von zentraler Bedeutung. Zu Lebzeiten noch belächelt, erfreuen sich seine Anwendungen heute größter Beliebtheit und Erfolge.

Wasser ist unendlich viel mehr als seine chemische Formel H2O jemals definieren könnte. Wasser birgt nach wie vor unzählige Anomalien und Rätsel in sich, die von Forschern bislang nicht vollständig verstanden werden konnten. Vielleicht hat es auch deshalb eine so magische Anziehungskraft auf uns Menschen. Vor allem Kinder sind fasziniert von der Begegnung mit dem wertvollen Nass. Spüren sie unsere Verbindung mit dem Wasser noch instinktiver als wir Erwachsenen es tun? Wir wissen heute, dass jeder Tropfen davon das Leben global beeinflusst. Nichts geht verloren, betrachten wir nur mal die Wasserkreisläufe der Erde. Wasser ist das Blut der Erde und spielt eine ebenso wichtige Rolle in unserem Organismus.

Wasser ist Leben und Gesundheit

Der gesamte Stoffwechsel als auch die Kommunikation zwischen unseren Zellen und dem Gehirn laufen über dieses Medium ab. Es ist einer der wichtigsten Transport- und Botenstoffe. Die Zellen benötigen es zur Reinigung und Regeneration, das Bindegewebe wird damit gespült und entschlackt. Giftstoffe und Ablagerungen werden abtransportiert und ausgeschieden. Wir verlieren täglich (Haut, Atmung, Stuhl, Urin, Schweiß) rund 2,5 Liter Wasser, bei körperlicher Anstrengung oder Krankheit noch mehr. Diesen Verlust gilt es wieder auszugleichen. Säfte, Limonaden, Milch, Bier, Kaffee oder Tee können das nicht leisten, weil sie bereits mit Inhaltsstoffen gesättigt sind.

Überprüfen Sie Ihre täglich konsumierte Wassermenge und beobachten Sie bewusst die Farbe Ihres Urins. Ist er regelmäßig dunkel? Dann läuft in Ihrem Körper bereits ein Notprogramm ab, die Dehydratation (Austrocknung) ist fortgeschritten und langfristige Folgen sind nicht zu unterschätzen. Die optimale Trinkmenge liegt in der Regel bei 30-40 ml pro kg Körpergewicht am Tag. Eine gute Wasserversorgung Ihres Körpers stärkt das Immunsystem und wirkt sich heilend bzw. vorbeugend auf zahlreiche Krankheiten aus, die oft nur banale Wassermangelerscheinungen sind. Insbesondere ältere Menschen trinken meist viel zu wenig.

Der iranische Arzt und Autor Dr. Fereydoon Batmanghelidi schrieb: "Sie sind nicht krank, sondern durstig." Er heilte bei vielen Patienten die unterschiedlichsten Beschwerden ausschließlich mit Wassertrinken (Literatur im VAK-Verlag). Nach Batmanghelidi sind Krankheiten bzw. Mangelerscheinungen, die mit Dehydratation in Verbindung stehen können u.a. Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Verdauungsprobleme, Hautunreinheiten, Schwindel, Depressionen, Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkserkrankungen und Nierensteine.

Trinken, Trinken

Starten Sie nach dem Aufstehen und Zähneputzen mit einem Glas frischem Wasser, nach dem Duschen trinken Sie gleich ein zweites. Verteilen Sie die weiteren 2 bis 21/2 Liter gleichmäßig über den Tag. Stellen Sie direkt nach dem Frühstück eine 1-Liter-Glaskaraffe voll Wasser an Ihren Arbeitsplatz, die Sie bis zum Mittagessen ausgetrunken haben. Nachmittags füllen Sie die Karaffe erneut. Wenn sie lange Zeit zu wenig Wasser getrunken haben, ist erfahrungsgemäß ihr natürliches Durstgefühl reduziert. Steigern sie dann ihren Wasserkonsum erst langsam, aber stetig. Ihr Durstzentrum im Gehirn wird aktiviert, das Durstgefühl stellt sich wieder ein und erinnert sie künftig ans Trinken.

Chemisch betrachtet ist Leitungswasser (Trinkwasser) in der Regel die beste Wahl. Es wird strenger und umfangreicher überprüft

als sämtliche Flaschenwässer, die der einfacheren Mineralwasserverordnung unterliegen und zusätzlich chemische Belastungen aus Plastikflaschen aufnehmen können.

Einzig der hohe Leitungsdruck und die Reibung in kilometerlangen Rohrleitungen beeinträchtigen das Wasser auf feinstofflicher Ebene. Es hat nicht mehr die Vitalität. Lebendigkeit und Keimstabilität wie an seinem Ursprung. Dies zeigen bildgebende Forschungen von Masaru Emoto, Bernd Kröplin u.a. Der Einsatz eines ganzheitlich wirkenden Wasservitalisierungssystems kann dem Leitungswasser seine Quellwasserqualität zurückgeben. Anwender berichten von Leitungswasser mit spürbarer Frische und einer bislang nicht gekannten Leichtigkeit beim Trinken. Also beste Voraussetzungen für den optimalen Genuss direkt aus dem Hahn. Das vitalisierte Wasser fühlt sich angenehmer und sanfter auf der Haut an, das Wohlgefühl nach Duschen und Baden wird gesteigert. Ganz nebenbei erleichtern die stärkere Reinigungskraft und das optimierte Kalkverhalten die Hausarbeit und schützen die Haustechnik vor hartnäckigen Ablagerungen. S

BUCHREZENSION

Wunder der Seelenheilung

Das Buch entspringt einer Reihe mit dem Namen "Soul Healing Miracles". Aus dem Englischen übersetzt und mit chinesischem Ursprung ist es vielfach mit Anglizismen und arabisierten Chinesisch durchsetzt. So erhält der Leser, bzw. Praktizierende beispielsweise "Blessings" anstatt Segnungen. Abgesehen von dem schwergängigen Lesefluss, hält das Werk die Möglichkeit der Bedeutung chinesischer Begriffe und Aussprache derselben zu lernen bereit und führt den Leser in die Sphären fernöstlicher altehrwürdiger

Doktor Zhi Gang Sha ist Großmeister des Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu, I Ching und Feng Shui und hat ebenso westliche, wie traditionelle chinesische Medizin studiert. Auf seinem Weg wurde seine Seele 2008 auf die Ebene ,der Quelle' erhoben. Bescheiden beschreibt er sich als Diener im Auftrag des Göttlichen. Mit Einsicht in höchste Sphären gibt er dankbar preis, dass am 8. August 2003 eine Konferenz im Himmel vom Göttlichen abgehalten wurde, um ein neues universelles Zeitalter zu verkünden. Dankbarkeit und die Ehre daran teilhaben zu dürfen, durchziehen vielfach das

Nach einigen Vorworten und Erklärungen zur Buchreihe und den "Göttlichen und Tao Seelenübertragungen" folgen zuerst die Weisheiten, Erkenntnisse und praktischen Techniken für 'Soul Healing'. Wichtig für den gesamten Kontext und die Übungen sind die drei Geheimnisse (San Mi): Körpergeheimnis (Shen Mi) beschreibt immer die Körper-

und Handhaltung, Mundgeheimnis (Kou Mi)

das Chanten von Mantren und Denkgeheimnis (Yi Mi) die geistige Visualisierung. Sodann erfolgen Aufklärungen zu Jing Qi Shen (Materie, Energie, Seele), den fünf Elementen, den "Fünf Kraft Techniken" (Atem, Geist, Klang, Seele, Körper) und den energetischen Kreisläufen.

Im Buch befinden sich 'Tao Seelenübertragungen', die sich der Leser übertragen lassen kann. Die Großkapitel umfassen Meditation, Mantren und Kalligraphien um Heilung und Wohlstand zu erzielen. Zwischendrin sind kurze Fallgeschichten, bzw. Dankesbriefe eingefasst.

Wunder der Seelenheilung: Altehrwürdige und neue heilige Weisheiten, Erkenntnisse und praktische Techniken für die Selbstheilung des spirituellen, mentalen, emotionalen und physischen Körpers

Zhi Gang Sha

mvg Verlag, ISBN 978-3868823929

333 Seiten, Gebundene Ausgabe - 12. September 2014

Anzeigen

Luftgesteuerte Schlafsysteme aus dem Allgäu Der Maßanzug für Ihre Wirbelsäule - Ein Bett fürs Leben

Die beste Erfindung seit es Matratzen gibt!







Ulrich Schmid Handelsagentur

Vertrieb für luftgesteuerte Schlafsysteme

Felchenweg 4 D-87477 Sulzberg im Allgäu

gute-nacht@ulrich-schmid.de

Für Sie in der Region Memmingen / Ostallgäu



Für Sie in der Region Westallgäu / Bodensee

Joachim Kaiser, Holz-Techniker Baubiologischer Experte

Leiden Sie unter ...

Schlafstörungen?

 Kopfschmerzen? Erschöpfung?

Die unbeachtete Haupt-Ursache für Ihre Probleme können Elektro-Smog und Umwelt-Faktoren sein.

Jetzt Infos anfordern Tel. 07522 / 931 9785

Beseitigen Sie die Ursachen sicher, einfach & richtig. www.kaiser-at-home.de at-home

Dipl.-Ing. (FH) Sebastian Dirr

Baubiologischer Experte

Leiden Sie unter ...

 Schlafstörungen? Kopfschmerzen?

 Erschöpfung? Die unbeachtete Haupt-Ursache für Ihre Probleme können Elektro-Smog und Umwelt-Faktoren sein. Beseitigen Sie die Ursachen sicher, einfach & richtig.

Jetzt Infos anfordern Tel. 08331 / 640 2354

www.dirr-at-home.de at-home

Die dunkle und die helle Seite: Antibiotika

Das Wort ,Antibiotikum' (Einzahl) leitet sich aus den griechischen Silben anti, also ,gegen' und bios, ,das Leben' ab. Sprich, es bezieht sich auf eine explizite Eigenschaft, die gegen eine Form des Lebens gerichtet ist. Paul Vuillemin benutzte den Begriff der Antibiose in der neuzeitlichen Literatur erstmals 1889. Sein Zeitgenosse Bartolomeo Gosio staunte wohl nicht schlecht, als er 1893 beobachtete, wie der Schimmelpilz Penicillium sich in einem Laborgefäß anscheinend gegen den Milzbranderreger durchsetzte. Im selben Jahrhundert wurde der Mensch seiner durch und durch belebten Umwelt der Kleinstlebewesen erst gewahr. Dies verdanken wir der Entwicklung von Mikroskopen und den vielen Versuchen, Mikroben labortechnisch zu züchten. Einer Kette von Umständen ist die Selbstverständlichkeit der heute angewen-

deten Antibiotika verschuldet. Die wichtigsten Glieder dieser Kette sind die allgemeine Militär-Urheber der zweidenkweise der damaligen Zeit (speziell um die beiden Weltkriege), die kampfeslustig sich felhaften Reinkulturfor-,gegen', ,eliminierend' und ,vernichtend' ausgesprochen haben. Und weiter, die irreschung und des kämpferischen ale Betrachtung von Monokulturen, sowie deren Wirkung auf den Organismus Appells war Robert Koch. Gemeinsam höherer Lebewesen. Man spritzt z.B. Tuberkelbazillen aus Reinkultur in die mit Kollegen erklärte er im Namen des Augen von Kaninchen und beweist damit, dass diese krank werden. Zu guter überlegenen Menschen den Hütern seiner Letzt stellt dann die lukrative Herstellung und Vermarktung die Weiche Umwelt den Krieg. Dieser "Feldherr" ist noch zur heutigen medizinischen Einbahnstraße. Im Jahr 2010 waren 2.789 heute der Namensgeber des Robert-Koch-Instiverschiedene Antibiotika für den Menschen in der BRD zugelassen. tuts (RKI), das als zentrale Überwachungs- und Über 8.000 sind bekannt. Zusammen mit der Viehzucht und bak-Forschungseinrichtung für nicht- und infektiöse terientötenden Klobrillen, PC-Tastaturen und dergleichen mehr, Erkrankungen gilt und auf dieser Basis auch die Impfkommt ein milliardenschwerer Markt zusammen.

So sind es vor allem synthetisch hergestellte Antibiotika, die

z.B. durch Alkohol zu Zellsterben führen, zählen Desinfek-

Die Antibiose beruht auf chemischen und physika-

lischen Effekten auf Kleinstlebewesen. Physikalisch

tionsmittel offiziell nicht zu den Antibiotika.

diesem Wege hingekommen? genau genommen zu den Chemotherapeutika zählen, die Natürlich räumen milliardenalte Lebenskünstler nicht heute zum Einsatz kommen. Selbstverständlich können diese der selbsternannten "Krone der Schöpfung" den Weg. besonders intensivmedizinisch und in Krisenzeiten Leben ret-Einzeller finden Möglichkeiten um zu Überleben und ten. Dieser Einsatz steht unbestritten positiv am Ende einer kommunizieren dies untereinader. Daher stehen vor allem Liste von Therapiemaßnahmen, die zuvor angewendet wer-Resistenzbildungen im medizinischen Alltag vorne an. den können. Das Einsatzgebiet sind bakterielle Infektions-Etwa 50.000 Menschen pro Jahr sterben an Infekten mit krankheiten. Bei einer Infektion mit Protozoen spricht man resistenten Keimen in den Krankenhäusern der BRD. Etwa dann von Antiprotozoika, bei Pilzen von Antimykotika und 800.000 kommen mit dem Leben, aber bleibenden Schäbei Würmern von Anthelminthika. Bei Virusinfektionen sind den (Amputationen etc.) davon. Die Kosten, um mit einem Antibiotika absolut kontraindiziert, hier wird zu Virustatika resistenten Keim pro Patient fertig zu werden, belaufen sich gegriffen. Da sich Viren in Wirtszellen vermehren, kommt auf bis zu 20.000 € im Jahr. Haben wir daraus gelernt? Nein! hier nur die "Stase", die Hemmung in Frage. Auch wenn sie Der Menschenvernunft zum Trotz, blind der alten Devise folgend, werden laufend neue Massenmordchemikalien gebraut. Der "Kampf den Killerkeimen" (Deutsches Ärtzeblatt 12/2010) sorgt für den Nachweis von Resistenzen weltweit, bis

empfehlungen (STIKO) ausgibt. Und wo sind wir auf

in die Antarktis, und z.B. in 58% der geschlachteten Schweine. reicht es zur Keim, vernichtung' aus, hohen Druck auf-Die Produktion und damit die Abgabe in die Welt sorgt auch zubauen und / oder hohe Temperaturen anzuwenfür die Anreicherung im Wasser, der Nahrungskette und für immer den, oder sie bestimmter Strahlung auszusetzen. mangelhaftere Böden. Letztere sind in ihrer Fruchtbarkeit schließ-Chemisch gibt es eine wahre Fülle an Substanlich auch von Kleinstlebewesen abhängig. Ohne Bakterien gäbe es zen, die die Einzeller teils selbst bilden, um keine Pflanze, geschweige denn irgendein tierisches Lebewesen. Das eine Homöostase der Kulturen aufrecht zu "Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit" gibt auf erhalten. Pflanzen und Tiere halten ebenseiner offiziellen Seite an, dass allein in der BRD im Jahr 2012 rund 1.619 Tonfalls sogenannte Phytoalexine und nen Antibiotika an Tierärzte abgegeben wurden. In der Germap 2010 heißt es: Defensine bereit, um ein Über-"Antibiotika gehörten auch in 2008/2009 zu den 10 umsatzstärksten Gruppen... maß an Keimbesiedlung zu Bezogen auf die Verordnungshäufigkeit ... nehmen sie seit vielen Jahren eine Spitzenkontrollieren. position (unter den ersten drei) ein. Da es sich bei Infektionskrankheiten in aller Regel um

akute Erkrankungen handelt, ist mit der Therapie eine vergleichsweise kurze Behandlungsdauer verbunden...", welche bekanntlich für häufige Rezidive, Symptomverschiebungen und eben auch Resistenzen sorgt. Ganz nach dem Motto: Wenn das einzigste Hilfsmittel ein Hammer ist, sieht bald jedes Problem aus, wie ein Nagel. Und weiter: "Im Jahr 2008 wurden ... 374 Mio. DDD (Verordnete Tagesdosen; Anm. d. Redaktion) und einem Umsatz von 753 Mio. € gezählt." Dieser Umsatz schlägt sich zu Letzt in unseren eigenen Bäuchen nieder und sorgt für viele Darm-, immunologische und neurologische Erkrankungen. Ein oberflächlich lukrativer Holzweg also, der uns weltweit mit in den Ruin treibt. Ein wichtiger Schritt aus der Misere ist weg von 'Anti' hin zum 'Pro'. Die Naturheilkunde hält viele Möglichkeiten bereit, bevor es zu schweren Verlaufsformen kommen muss. Nachhaltiger und kosteneffizienter.

uellen: "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit" und "Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen EM" von

Wie? Hyperresistente Viren ?? Noch nie gehört! Nicht bei uns! Wir urbeiten streng nach Zum Thema deutschen Qualitäts-Standards! Heisch -cin Fich 12045678910 ichnung: Uwe Gorzalka www.uwe-gorzalka.de

Anzeigen

Gut + Grün + Günstig drucken lassen. Ihre umweltfreundliche Oualitätsdruckerei.



LaUra - Urlaut von Mutter Erde

Spirituelle Wanderin der Liebe und des heilsamen Gesangs

Seminare - Naturbeobachtungen - Singkreise



Persönliche Lebens-Wanderschaften begleiten, Natur. Menschen und der Welt zu dienen mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen in Liebe und Wertschätzung, sehe ich als meine Aufgabe und Berufung.

LaUra Elisabeth Veronika Ortner

Zwingen 2, 87642 Halblech Telefon 08368 914 32 95 – laura-natura-seminare.de

Dr. Anne Katharina Zschocke, https://de.wikipedia.org/Suche: Antibiotikum und Antibiose, http://www.bvl.bund.de



"Teile und herrsche" - wobei teilen hier soviel wie spalten bedeutet. Sorge dafür, daß diejenigen, die Dir gefährlich werden könnten, sich gegenseitig den Schädel einschlagen. Hierzu Wikipedia: "Divide et impera ist eine Redewendung, welche bedeutet, man solle ein Volk oder eine Gruppierung in Untergruppen aufspalten, damit sie leichter zu beherrschen bzw. zu besiegen sei."

Kürzlich las ich einen Witz, der dies schön illustriert: Ein Kapitalist, ein Bildzeitungsleser und ein Asylant sitzen um einen Tisch. Auf dem Tisch liegen zwölf Kekse. Der Kapitalist nimmt sich elf dieser Kekse und sagt zum Bildzeitungsleser: "Paß auf! Der Asylant will Deinen Keks!".

Wirtschaftliche und soziale Entwicklung

In den 60er Jahren wurde von Ökonomen errechnet, daß so wie Wissenschaft und Technik sich entwickeln und die Wirtschaft wächst, im Jahre 2015 in den Industrienationen etwa 8 bis 15 Stunden Arbeit pro Woche ausreichen werden, um eine Familie zu ernähren und ihr einen durchschnittlichen Lebensstandard zu sichern. Obwohl sich die Wirtschaftsleistung seit den 60ern tatsächlich verachtfacht hat, kann davon heutzutage keine Rede sein. In immer mehr Familien müssen beide Partner arbeiten, um über die Runden zu kommen.

Auch hierzu ein Witz. Bundesregierung: "Wir haben eine Millionen neuer Jobs geschaffen!" Arbeiter: "Ja, und ich hab drei davon!"

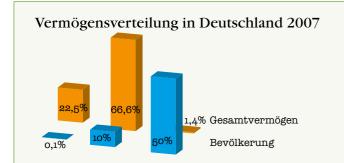
Wie kann das sein, wenn doch die Wirtschaft wächst, jedes Jahr mehr und mehr Güter produziert werden, immer mehr Wohlstand entsteht?

Umverteilung - von unten nach oben

Das Vermögen in Deutschland hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt (laut Bundesregierung). Sind Rentner und Arbeitslose heute doppelt so vermögend wie vor 20 Jahren? Haben Sie das Gefühl, dass Sie doppelt so reich sind wie vor 20 Jahren? Wenn ja, gehören Sie zu einer sehr kleinen Gruppe. Die Schere zwischen Arm und Reich klafft immer weiter auseinander, sowohl in Deutschland als auch weltweit. Nie gab es mehr Millionäre in diesem Land, nie gab es mehr Milliardäre in diesem Land - und noch nie gab es so viele Menschen die neben ihrem Hauptberuf einen Minijob ausüben müssen. 15,5% der Menschen in Deutschland leben inzwischen unter der Armutsgrenze und auch der paritätische Gesamtverband kommt in seiner jüngsten Studie zum Schluss: "... dass sich die steigende Armut von wirtschaftlichen Entwicklungen gänzlich abgekoppelt hat. Auch in Zeiten volkswirtschaftlicher Prosperität geht die Einkommensschere weiter auseinander und die relative Armut nimmt zu."

Global gesehen, ist es noch wesentlich schlimmer: Die hundert reichsten Menschen weltweit besitzen in etwa so viel wie die ärmere Hälfte der Menschheit.

An dieser Stelle ist es interessant zu wissen, wie die offizielle Inflationsrate errechnet wird: Jeden Monat wird der Wert eines virtuellen Warenkorbs mit mehreren hundert Produkten ermittelt. Einer der Hauptgründe für unsere niedrige offizielle Inflationsrate ist der massive Preisverfall bei elektronischen Produkten in den letzten Jahren.



Die reichsten 0,1% waren weniger als 70.000 Personen und verfügten über 1.627 Mrd. Euro. Die reichsten 0,5% haben ca. so viel Vermögen wie die unteren 90%. 27,6% hatten nichts oder Schulden.

Im Jahr 2012 lag der gesamte Durchschnitt bei 83.000€. Die Grätsche geht weiter auseinander. Sehr sportlich!

Nach dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Sozio-oekonomisches Panel (SOEP).

Quelle: Wikipedia

Doch wie oft kaufe ich mir ein neues Laptop - und wie oft tanke ich mein Auto auf? Wie oft kaufe ich einen neuen Flachbildschirm - und wie oft Brötchen? Für sehr wohlhabende Menschen, die viel konsumieren mag die offizielle Inflationsrate stimmen - wer's aber nicht so Dicke hat, der gibt jedes Jahr mehr und mehr Geld für Grundlegendes wie Heizung, Transport, Wohnen, Nahrung aus.

Wir werden in den letzten Jahren Zeuge davon, wie immer mehr Geld immer schneller von unten nach oben umverteilt wird; sich eine kleine "Elite" immer schamloser an der Mehrheit bereichert.

McDonalds Demokratie

Vor kurzem las ich in einer großen Zeitung, dass in unserer Hauptstadt mehrere Schulen Gebäude wegen Baufälligkeit schließen mußten und jetzt ein Platzproblem haben. Im Artikel direkt darunter wurde vermeldet, dass wieder mal eine zehnstellige Summe für den Berliner Flughafen nachgeschossen werden mußte. Und das ist noch Kleingeld, im Verhältnis zu dem, was zur Bankenrettung ausgegeben wurde

Ist das Demokratie - die Herrschaft des Volkes - wenn Geld für Großprojekte und die Rettung "systemrelevanter" Banken da ist, nicht aber für etwas so elementares wie den Erhalt von Schulgebäuden?

Der Journalist Ken Jebsen hat für unser Regierungssystem das Wort "McDonalds-Demokratie" geprägt.

Man hat bei McDonalds durchaus eine gewisse Auswahl. Sie können diverse Burger, Fritten, Süßes und sogar Salat bekommen. Was Sie <u>nicht</u> bekommen können, ist ein Essen ohne Dutzende von Zusatzstoffen, Fleisch von Tieren, die kein grauenhaftes Leben hatten oder biologisch erzeugte, hochwertige Nahrungsmittel.

Ähnlich ist es mit unserer Regierung. Frau Roth und Herr Özdemir sind z.B. genauso in die diversen transatlantischen Netzwerke eingebunden, wie Frau Merkel oder Herr Gabriel. Sie haben durchaus eine gewisse Wahl, was die "Geschmacksrichtung" der Politik angeht. Drin ist jedoch immer dasselbe (Banken, Goldman-Sachs, CFR,...). Auch wenn die Rhetorik verschieden ist, und die Basis das vielleicht nicht so toll findet: Am Ende herrscht Fraktionszwang und die nächste Bankenrettung sowie der nächste Krieg (aus rein humanitären Gründen, selbstverständlich) sind einfach alternativlos.

Destabilisierung im Geheimen

Ein kurzer Blick auf die "Geheimdienste" darf bei dieser Ausführung nicht fehlen. Schließlich ist die Arbeit dieser "Dienste" im Geheimen ja das genaue Gegenteil zum demokratischen Modell, das von maximaler Offenheit und Klarheit lebt. Wie vollständig hier sämtliche demokratischen Kontrollinstanzen versagen, hat sich in letzter Zeit gezeigt: Unser Verfassungsschutz¹ hat ja offensichtlich

Nazis nicht bekämpft, wie es seine Aufgabe gewesen wäre, sondern diese finanziert, ausgebildet und generell protegiert. Industriespionage wurde von unseren Diensten nicht nur nicht verhindert, sondern sogar unterstützt!

Glaubt wirklich irgend jemand, daß außer ein paar Bauernopfern bei den Untersuchungsausschüssen irgendwas herauskommt? Dass wirksame Schritte unternommen werden, um so was in Zukunft zu verhindern?

Und nochmal: Ist das Demokratie, der Wille des Volkes?

Von unten nach oben - weltweit

Nicht schöner wird es, wenn wir unseren Blick auf den Umgang mit Entwicklungsländern richten: Ein guter Teil der sog. Entwicklungs "hilfe" besteht aus Krediten. Kredite die so bemessen sind, dass sie gar nicht zurück gezahlt werden können! Um so die kreditnehmenden Länder in Schuldknechtschaft zu treiben, politisch beeinflussen und noch besser ausbeuten zu können. In seinem 2004 erschienenen Buch "Confessions of an Economic Hit Man" beschreibt John Perkins, wie es seine Aufgabe war, die Führungselite von Entwicklungsländern dazu zu bringen, übermäßig große Kredite aufzunehmen.

Hierzu Jim Garrison (State of the World Forum): "Jeder der weiß, wie die Weltbank oder der internationale Währungsfonds arbeiten, könnte bestätigen, dass das, was John Perkins in seinem Buch beschreibt, grundsätzlich stimmt. Es gibt einen Grund, warum unsere Entwicklungshilfe und der ganze Einsatz von Weltbank und Währungsfonds die Lage verschlimmert und nicht verbessert: Alles ist so konstruiert, nicht den Ärmsten zu helfen, sondern diese Länder einfach zu benutzen, um westliche Unternehmen zu bereichern."

Auf das was in Griechenland passiert im Detail einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Prinzipiell sind jedoch die selben Mechanismen am Werk. Auch hier wurde so lange Geld aufgedrängt, bis die Schuldenfalle zuschnappte. Glaubt wirklich jemand, die deutschen Zahlungen gehen an "die Griechen"? Sie gehen an Banken!

Spaltung als Notwendigkeit zur Umverteilung

Wie wir sehen, hat unser Kapitalist aus dem Witz am Anfang dieses Artikels, allen Grund sich zu freuen. Sein Vorrat an Keksen wächst, der aller anderen schrumpft. Und das, obwohl der Gesamtvorrat an Keksen stetig zunimmt! Allerdings wäre es auf Dauer nicht gut für ihn, wenn zu vielen Leuten auffällt, wo die Kapitalströme hinfliessen und warum ihr Keks ständig kleiner wird.

Aus diesem Grund liebt er Konflikte. Überall wo sich Menschen streiten, wo Hass auflodert, wo Sündenböcke gesucht und gefunden werden und sich Gruppen im Kleinen wie im Großen bekämpfen - da sind die Menschen abgelenkt und streiten sich um Brotsamen, anstatt den einen oder anderen Keks zurückzufordern. Also kann es nur im Interesse unseres Kapitalisten liegen, Konflikte auf allen Ebenen zu fördern.

Einerseits im Großen: Krieg! Das Militärbudget unserer Hegemonialmacht USA ist nicht nur das Größte weltweit,

Übrigens. Welche Verfassung ist denn gemeint? http://de.wikimannia.org/Grundgesetz beschreibt: "Ein Grundgesetz ist laut geltendem Völkerrecht (Haager Landkriegsordnung, Art. 43 [RGBl. 1910]) ein "Provisorium zur Aufrechterhaltung von Ruhe und Ordnung in einem militärisch besetzten Gebiet für eine bestimmte Zeit". Diese provisorische Natur kommt im Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland im Art. 146 zum Ausdruck."

GG Artikel 146: "Dieses Grundgesetz, das nach Vollendung der Einheit und Freiheit Deutschlands für das gesamte deutsche Volk gilt, verliert seine Gültigkeit an dem Tage, an dem eine Verfassung in Kraft tritt, die von dem deutschen Volke in freier Entscheidung beschlossen worden ist "

sondern etwa auch so groß, wie das der zehn darauf folgenden Nationen. Unser Kapitalist verdient an all den produzierten Kriegsgütern und stellt gleichzeitig mit jeder Invasion und jedem Drohnenmord² sicher, daß die Flamme des Hasses nicht ausgeht.

Andererseits aber auch im Kleinen: Deutsche gegen Griechen, Europäer gegen Islam, Westen gegen Russen, Westen gegen Araber, Arm gegen Reich/Mittelstand, PEGIDA gegen Islamisten, Antifanten gegen PEGIDA, ...

Je mehr Gruppen und Grüppchen sich feindlich oder zumindest mißtrauisch gegenüberstehen, desto besser: divide et impera. Im letzten Jahrzehnt wurde von unseren Leitmedien das Thema Islamisierung und Parallelgesellschaften des öfteren thematisiert. Z.B. die Titelstory des Spiegel 13/2007 "Mekka Deutschland - Die stille Islamisierung".

Jetzt wo die Saat der Angstmacherei aufgegangen ist, sind Menschen, die Angst vor Islamisierung haben, plötzlich alle Rechtsaussen-Idioten. Sehr interessant ist auch der diesbezügliche Zick-Zack-Kurs der Bildzeitung im letzten Jahrzehnt.

Außer Zwist und Konflikten weiß unser Kapitalist aber auch Ablenkung und Konsum zu schätzen. Dass die 8 bis 15 Stunden Wochenarbeitszeit keinesfalls ausreichen, liegt teilweise eben auch daran, dass sich Menschen mit Geld, das sie nicht haben, Sachen kaufen, die sie nicht brauchen, um Leute zu beeindrucken, die sie nicht mögen. Oder dass "Chantall" zum 8. Geburtstag halt unbedingt das neue IPhone braucht. divide et impera - Spaltung durch geförderten Egoismus, oder auch "Brot und Spiele".

Fast ein Drittel des in Deutschland konventionell produzierten Schweinefleisches landet ungegessen auf dem Müll. Jeden Tag werden tonnenweise funktionsfähige Elektrogeräte entsorgt, da das neue Modell halt schicker ist. Und das aktuelle Modell ist absichtlich so konstruiert, dass es nicht, oder nur möglichst schwer repariert werden kann.

Jeder Einzelne ist eben nicht nur Opfer sondern auch Teil des Systems und trägt mit seinem Verhalten dazu bei, es zu erhalten - oder zu verändern.

Lösungen - individuell, persönlich, lokal

97% der Deutschen sind gegen TTIP. Je nach Umfrage sind 85% bis über 90% gegen Gentechnik. Was unsere Regierung nicht davon abhält, genau diese beiden Projekte voranzutreiben. Ohne die weiter oben genannten Beispiele wiederholen zu müssen, zeigt allein dies, wie ausgehöhlt unsere sogenannte Demokratie ist.

Alle paar Jahre für einen anderen Lakaien des Kapitalisten zu stimmen wird also nichts am, für Menschen und Umwelt gleichermaßen, zerstörerischen Kurs ändern. Den Kopf in den Sand zu stecken allerdings auch nicht! Hier ist jeder gefordert, für sich und seine Umwelt im Kleinen zu tun was möglich ist. Dies fängt damit an, Frieden in sich selber zu schaffen. Nur wer mit sich selber (einigermaßen) im Reinen ist, kann auch seine Umwelt positiv beeinflussen. Handlungen die aus Neid, Angst, oder Hass entspringen können nichts langfristig Positives bewirken.

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass wir alle energetisch verbunden sind, "in derselben Suppe schwimmen", dadurch beeinflusst werden, aber auch das Ganze beeinflussen. Ein modernes Wort dafür ist der von Rupert Sheldrake geprägte Ausdruck "Morphogenetisches Feld". Es ist Aufgabe jedes Einzelnen darauf zu achten, womit er in Resonanz geht, welche Energien in diesem Feld er fördert. Angst, Hass, Gier und Gewalt bringen uns nicht weiter.

Auf der Handlungsebene bedeutet dies für jeden Einzelnen, sein eigenes Konsumverhalten zu hinterfragen - "mit den Füssen abzustimmen":

- Vielleicht nicht jeden Tag in der Woche Fleisch zu Mittag. Und wenn dann hochwertig, am besten Bio und niemals vom Billig-Anbieter.
- Sich von der allgegenwärtigen Wegwerfmentalität verabschieden und lieber etwas mehr für ein haltbareres Produkt auszugeben (auch wenn das von Nachbarn vielleicht trendiger und bunter ist).
- Möglichst lokal einkaufen; keine Äpfel aus Neuseeland...
- Sich mit Menschen zu vernetzen; virtuelle Kontakte ersetzen keine Realen.
- Und ganz wichtig: Sich nicht die stromlinienförmige Plastikrealität der Mainstreammedien überstreifen zu lassen! Sich selbst informieren, aus verschiedenen Quellen schöpfen und noch wichtiger: ausschalten!

Zum Schluss sei noch angemerkt, dass gerechte Wut und Empörung über Mißstände nicht mit Hass verwechselt werden dürfen. Dass dies nicht einem alles erduldenden, ghandhischen Pazifismus das Wort redet.

Im tibetischen Buddhismus gibt es zum Beispiel die zornigen Gottheiten, wild und voller Energie, die da "aufräumen", wo die Friedlichen nicht weiterkommen. Und selbst der friedliebende Jesus wurde recht feurig, als er die Wucherer aus dem Hause seines Vaters vertrieb. S

Politisch-Deutsch Deutsch-Politisch		
Schlangenleid		
Politisch	Deutsch	
Anarchie	Freiheit	
Bankenrettung	legaler Raub	
Befreiung	Besetzung	
Bürger	Sklave	
Bundeskanzlerin	Firmenchef	
Demokratie	repräsentative Diktatur	
Freiheitskämpfer	Söldner	
Friedensmissionen	Krieg und Besetzung	
Hoffnung	Spiel auf Zeit	
Krieg gegen den Terror	Angst-/Machtspiele	
Nachhaltigkeit	Profitgeschäft für die Elite	
Nachrichten	Propaganda	
Ostkonflikt	Machtinteressen des Westens	
Versprechen	Lüge	
Wahlen	falsche Hoffnung (siehe oben)	
Wandel	Altes neu aufgetischt	
Zentralbank	Schneeballsystem	
Verschwörungstheorie	Mist, sie haben uns	

BUCHREZENSION

Briefe gegen der Krieg

Es liegt nun schon bald 14 Jahre zurück, dass die Zwillingstürme des World-Trade-Centers in sich zusammengefallen sind. Seither ist nichts, wie es einmal war. So beginnt Tiziano Terzani das erste Kapitel mit dem Namen "10. September 2001 - Der verlorene Tag". Unmittelbar um die damaligen Geschehnisse schrieb er seine Eindrücke und Gedanken in Form von langen Briefen nieder, die in diesem Werk zusammen gefasst sind. Menschlich reflektiert und selbst vor Ort recherchiert, stellt er den Wahnsinn aus Gewalt und Vergeltung in ein nüchternes Licht.

Tiziano Terzani verstarb 2004 mit 65 Jahren und hat uns Weissagungen hinterlassen, die sich mit jedem Blick in die Medien heute bewahrheiten. Die Abwärtsspirale der Gewalt um Macht, Geld und Ressourcen dreht sich erbarmungslos weiter. Flüchtlingsströme werden heute buchstäblich an unsere Küsten gespült, während sich kaum mehr einer ins Gedächtnis ruft, wie es den zivilen Opfern auf ihrer Flucht damals in Afghanistan erging.

Der Autor brachte den Mut auf, sich von der Lage selbst zu überzeugen. Nicht vom klimatisierten Hotelzimmer aus, sondern teilweise verfolgt, selbst hinter "feindlichen Linien". Manch einem ist er als Korrespondent für den SPIE-GEL bekannt, für den er 30 Jahre gearbeitet hatte. Aufgrund von Zensur und offensichtlicher Kriegspropaganda entschied er sich für ein Abkommen mit Ferruccio de Bortoli, dem Herausgeber von Corriere della Sera, seine Briefe, wenn überhaupt unverändert abzudrucken. So antwortet er auch ohne ein Blatt vor den Mund zu neh-

men, auf einen öffentlichen Brief der Kollegin Oriana Fallaci, die sich für den Racheakt ausgesprochen hatte.

Taliban bekommen einen Namen, ein Gesicht und eine verständliche Motivation, die nicht minderwertiger ist, als das Kriegstreiben der westlichen "zivilisierten" Welt. Beides führt zu Krieg, gegen den er sich offen ausspricht. Relativiert durch Fakten, der Geschichte Afghanistans, Indiens, Pakistans, dem großen Vorbild Ghandi's und seiner persönlichen Eindrücke aus den majestetischen Himalaya, kommt Licht ins einseitig getrübte Propagandawerk, dem wir hier im Westen ausgeliefert sind. So finden wir in diesem bewegenden Buch Gründe für unsere momentane Situation und zu guter letzt die ehrliche Frage des letzten Kapitels "Brief aus dem Himalaya - Was tun?"

Briefe gegen den Krieg (ital. Org.: "Lettere contro la guerra") Tiziano Terzani, Übersetzung Elisbath Leibl Goldmann Verlag / Verlagsgruppe Random House GmgH ISBN 978-3442152667, 218 Seiten, Taschenbuch, 2002

Anzeigen





Leben heilt® Praxis-Seminare-Ausbildung Gemeinsamer 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, Leben heilt®-Praktikerin und Reiki-**Lehrerin** in Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH) und im Fürstentum Liechtenstein (Li)

Einzelsitzungen, Erlebnistage, Seminare und Ausbildungen, Reiki-Einweihungen, Einweihung in die "alte Heilkunst des Besprechens" und noch einiges mehr.

Email: info@spiegel-des-lebens.de Telefon: +49 791 20460387

Mobil: +49 178 9830767

www.spiegel-des-lebens.de www.lampert.leben-heilt-com



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

² Wußten Sie übrigens, dass die völkerrechtswidrigen amerikanischen Drohnenmorde von der Militärbasis Rammstein aus koordiniert werden? Und dass der deutsche Steuerzahler deren Unterhaltskosten trägt?

Horoskop mal anders

Aktuelle astrologische Konstellationen von Juni bis September 2015

Jupiter Trigon Uranus

Am 22.06 bildet Jupiter erneut ein Trigon zu Uranus, das wir bereits am 03.03.15 hatten. Im Zeichen Löwe ist der feurige Jupiter noch mehr mit männlicher Energie aufgeladen und wenn er mit dieser Energie auf Uranus trifft, dann werden wir innerlich aufgerüttelt und dabei unterstützt, alte Gestade zu verlassen und uns für etwas Neues. was wir uns möglicherweise nie vorstellen konnten, zu öffnen. Es bedarf dabei einzig unserer Bereitschaft und einer Auseinandersetzung mit unserer Angst.

Merkur Quadrat Neptun

Diese Konstellation hatten wir am og. und 29. Mai schon einmal. Merkur in Zwillinge ist bestrebt neue Software auf unseren inneren Computer zu laden und kann dabei nicht genug davon bekommen. Alles wird, oft ungefiltert hereingenommen und erst im Laufe der Zeit stellen wir dann fest, dass es unverträglich für uns ist. Im Quadrat zu Neptun, der sich im eigenen Zeichen befindet, laufen wir Gefahr, dass wir auf Täuschungen und Illusionen hereinfallen, was nicht selten zum bösen Erwachen führt. Um diesen Fallen zu entgehen, ist es in dieser Zeit sinnvoll, sich mit den Verstorbenen aus der eigenen Familie zu beschäftigen, so dass sie einen guten Platz in unserer Seele bekommen.

Venus Trigon Uranus (29.06), in Konjunktion zu Jupiter (01.07)

Hier geht es zum einen darum, uns aus inneren und äußeren Beziehungsfesseln zu befreien und uns gleichzeitig auch anderen Menschen zu öffnen, um ihnen auf der Herzensebene zu begegnen. Liebe lässt sich nicht einsperren und sie macht vor niemandem halt.

Sonne Trigon Neptun (01.07.)

Gleichzeitig verführt uns die Krebssonne durch das Trigon zu Neptun ins Reich der Träume. So sind wir offen, uns auf Illusionen, gerade auch im Bereich Partnerschaft einzulassen und versperren uns damit den Blick für unsere innere Wirklichkeit. Das Erwachen ist dann meist schmerzhaft.

Sonne Opposition Pluto (06.07.)

Pluto fordert immer ein Opfer von uns, wenn wir uns von ihm verführen lassen. Hier fordert er von unserer Krebssonne, alles was mit dem Bereich unserer Gefühle und mit unserer weiblichen Seite zusammenhängt. Dadurch laufen wir auch Gefahr, die Verbindung zu unserem inneren Kind zu verlieren. So sind wir aufgerufen, uns ganz auf unsere Gefühle einzulassen, um sie wieder in unser Leben zurückzuholen. Mit Merkur, der am o8.07. ins Zeichen Krebs



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

wechselt, erfahren wir eine kraftvolle Unterstützung für diese inneren Bewegungen. Mit Sonne Quadrat Pluto erleben wir uns auch in Machtkonflikte eingebunden.

Mars Konjunktion Merkur in Opposition zu Pluto (15./16.07.)

Dies ist eine sehr "heiße" Mischung, die uns da begegnet. Mars und Merkur durchlaufen den Krebs, was unsere Gefühle in Wallung bringen kann. Durch die Opposition zu Pluto neigen wir aber dazu, sie entweder zu unterdrücken, oder sie ungebremst nach außen zu bringen, wo wir nicht selten ein Feld von emotionalen Verletzungen hinterlassen. Dies findet natürlich nicht nur im Außen, sondern vor allem auf unserer inneren Seelenbühne statt. Hier geht es auch darum, uns mit unserem inneren, trotzigen Kind zu versöhnen und ihm in uns eine Daseinsberechtigung auszusprechen.

Sonne Quadrat Uranus (13.07.) im Trigon zu Chiron (14.07.)

Das eben Beschriebene wird durch diese Konstellation noch angefeuert und wir werden mit den Verletzungen unserer Kindheit konfrontiert. In dieser Zeit ist es notwendig und sinnvoll, uns mit alten Verletzungen, die jetzt erneut nach oben drängen, zu beschäftigen und sie endlich in unser Herz zu nehmen, wo sie heilen können.

Saturn direktläufig (ab 02.08.)

Nun dürfen wir die richtigen Konsequenzen aus den Erfahrungen der letzten vier Monate ziehen, in denen Saturn zunächst im Zeichen Schütze und dann im Zeichen Skorpion rückläufig war. Hier hat er uns mit jenen Themen in uns konfrontiert, die wir schon lange in uns tragen. Jetzt warten sie darauf, dass wir uns "outen" und sie nach außen in ein Bekenntnis verwandeln. Vom 15.06.-17.09. durchläuft Saturn noch einmal das Zeichen Skorpion. So sind wir gefordert, uns mit unseren ungeliebten Anteilen zu beschäftigen, um nicht in ein dunkles Loch zu fallen.

Sonne Quadrat Saturn (22.08.)

Die Sonne, die in dieser Zeit das Zeichen Löwe durchläuft, und auf ihrem Zenit im astrologischen Jahreskreislauf steht, wird von Saturn im Skorpion eingebremst. Wir erleben das nicht selten als Abstürze vom Thron unseres Egos. Aus lichten Höhen unserer Allmachtsfantasien und unserer Tendenz zum Größenwahn werden wir in unsere eigene Unterwelt gestürzt, wo wir geläutert werden und dann allmählich wieder ins Tageslicht emporsteigen dürfen.

Merkur Quadrat Pluto (09.09.)

Merkur, der in dieser Zeit das Zeichen Waage durchläuft, und uns auffordert, unseren Blick in die Welt und auf andere Menschen zu richten, wird von Pluto dahingehend verführt, dass wir bereit sind, fremden Flötentönen, gerade was die Begegnung mit potentiellen Liebespartnern betrifft, zu folgen. Dabei geht es allerdings nicht darum, uns vor diesen Bewegungen zu schützen, sondern uns ganz auf sie einzulassen. Nur dadurch können wir wichtige Erfahrungen darüber machen, was uns in unserem Bewußtsein wirklich fehlt und was wir oft verzweifelt im Außen suchen, wo wir es allerdings nie finden können.

Veranstaltungen

15. Juni 2015 bis 14. September 2015

Veranstaltungen in Kooperation mit



Akademie des Wissens

A-6934 Sulzberg, Unterwolfbühl 430b

ASEA-Vortrag

energetischer Heil-Morgen

Die QuantenMethode - Level III (2-tägiges Seminar)

ab 17. Juli 9 - 18 Uhr

www.BO-Komm.de

Waltenhofen bei Kempten, 0173 / 6661716

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe

15. Juni, 13. Juli jeweils ab 19 Uhr

Life Food Expo - Messe

GEWALTREIE KOMMUNIKATION - Vertiefung

20. Juni ab 10 Uhr und 21. Juni ab 9 Uhr

www.grenzen-erweitern.de

08330 / 2419500

FEUERLAUF - Intensivseminar Feuerlauf

& Lebe Deine Vision, 2 Tage

27. Juni ab 12 Uhr (2 Tage & eine lange Nacht)

OZEANFEUER & ERDENWIND. Fühle die Kraft der Elemente 03. Juli ab 16 Uhr - 05. Juli ca. 18 Uhi

FEUERLAUF - Seminar, 1 Tag 11. Juli. ab 12 Uhr

indianische SCHWITZHÜTTE

o1. August 15 bis ca. 24 Uhr in Greiters 352, 87764 Legau

www.haus-zeitlos.de

Ov-Mittelberg, 08366 / 984476 Familienaufstellung Karin Brack

Loslassen - Schlüssel zu innerer Freiheit u. Heilung

ZEN-Sesshin mit Einführung

o3. August ab 18 Uhi

ZEN-Sesshin

04. - 09. August jeweils ab 6 Uhr

Kontemplation und Wandern

12. - 16. August

Auszeit - medial begleitet oz. - o6. September

Saft-Fasten-Seminar

ab 13. September

www.koerperschule-allgaeu.de

Kempten, 0831 / 16263

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

04. und 05. Juli ab 10 Uhr

SHAOLIN-QI GONG Wochenende

www.bodytalksystem.com

www.bodytalk-im-allgaeu.de

BreakThrough 2 - Kurs mit Esther Veltheim 18. - 21. Juni ab 9 Uhr in Wiggensbach

BodyTalk Access mit Irmgard Hertzer

BodyTalk Access mit Jutta Leininger

24. Juli ab 16 Uhr in Kempten

www.wurzel-arbeit.de

Röthenbach, 08384 / 821944

Beruf - ungsfindung für Jugendliche

Für Kinder: Brett vor dem Kopf? Weg damit!

Für Teenager: Brett vor dem Kopf? Weg damit!

21. Juni ab 15 Uhr und 22. Juni ab 16.30 Uhr

Geld, Sex, Macht - die konkreten Stolpersteine unserer Gesellschaft

27. Juni und 28. Juni jeweils ab 10 Uhr

Baumseminar Karin Brack

27. Juni ab 10 Uhr, 18. Juli, 15. August

Familienaufstellung Karin Brack

www.lebensmusik.net

weltweit im Internet, 08374 / 5869055

Multidimensionale Erweiterung des Herzens

21. Juni ab 20 Uhr

Lebensmusik Monatsenergie Juli

Lebensmusik Monatsenergie August o2. August

Lebensmusik Monatsenergie September o2. Septembe

www.moldavit-engel.de

Kindberg 6, 87490 Haldenwang, 05105 / 520656

Lebensarmband selbst knüpfen

20. Juni ab 18 Uhr

Feuer zum Schutz, zur Reinigung und Heilung mit Briefe verbrennen

Die grosse Welt des Räucherns

Lerne heilige Feuer zelebrieren o4. und o5. Juli

Chakra-Feuer

18. Juli ab 18 Uhr

Vollmond-Feuer mit Briefe verbrennen 31. Juli ab 21 Uh

Erfahre mehr über dich! o1. und o2. August ab 10 Uhr

Heilsteine & Mineralien sehen "fühlen" erleben und studieren

Feuer: Heilung für uns und Mutter Erde und Briefe verbrennen

29. August ab 21 Uh Schutz & Schutztechniken!

30. August

Das Steinorakel von König Salomo

o5. und o6. September

www.vielharmonie.com

Primavera Life, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg

Ausbildung zum qualifizierten Quantenpraktiker® - Zertifizierung

Erkenne deinen Seelenplan - Abendvortrag

+ Wochenendseminar

17. Juli ab 19 Uhr und 18. Juli ab 11 Uhr

Zentangel

Augenseminar mit Michael Sepp im Haus BewusstSein Leben bei Altusried

18. Juli ab 10 Uhr

Ausbildung zum Transformations-Massagetherapeuten 30. Juni, Praxis Sandra Merkle in 89250 Senden

Themenabend von Widder bis Fische, heute KREBS

14. Juli ab 19.30 Uhr, Praxis mit Herz, Bac Grönenbach, Steinbacher Weg 17

Die heilende Kraft des Herzens - leben aus dem Herzen

11. und 12. September, CH - 5463 Wislikofen

11. Juli ab 10 Uhr, 87730 Ittelsburg, Falkenweg 4, Falkenklause **Vegane Brotaufstriche** 21. Juli ab 9 Uhr, 87730 Ittelsburg, Falkenweg 4, Falkenklause



Ausbildung zum Heilberater

Ausbildung C

(September 2015 - Februar 2016) Block 1: 10.09. - 13.09.2015

KLEINANZEIGEN

ARTABANA -Die Versicherungsalternative. Persönliche Treffen. Angepasste und eigenverantwortliche Leistungen. Informiere Dich über die Gruppe Oberallgäu: Tel. 0160 - 6895688

Heilige Reisen Brasilien - Joao de Deus

Gerne begleite ich Sie auf Ihrer Reise als spirituelle Vermittlerin um tieferes Bewusstsein und Selbstfindung zu erfahren. Info: www.christiane-neiss.de Biete Hilfe / Vorbereitung zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktikerprüfung. Tips & Tricks mit Know-how für den Erfolg. Geld sparen und sich helfen lassen! o160 / 6895688

Beteiligt euch an den Montagsdemos und Mahnwachen für den Frieden! Für "Kopf in den Sand stecken" ist keine Zeit. Suche im Internet / Facebook und sei in deiner Stadt dabei.

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

Gewinnspiel

Gewinne einen Gutschein über 100,- € für Deinen nächsten Einkauf im Sole Runner® online shop www.sole-runner.com!

Sende die richtige Antwort zu folgender Frage an die Redaktion:

Mit welchem Schuh können Kinder geschützt Barfußlaufen? (siehe Inserat "Sole-Runner" auf Seite 19)

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

Teilnahmeschluss ist der 15.09.2015. 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 Herr Hinz aus Friedrichshafen

Der Gewinn der Winterausgabe sind 3 Anwendungen á 20 Minuten auf dem Magnetfeld!

Wir wünschen viel Vergnügen bei der Wellness-Behandlung im Wert von 100,-€.

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

Vorsicht Satire!

Salvatorische Klausel

Unser Miteinander - wenn Welten aufeinander prallen:

"Ihre Karten offenbaren hervorragendes", sagt die Wahrsagerin lächelnd, "keine einzige Krankheit wird die nächsten Monate ihren Weg kreuzen!" Ihr Gegenüber wird kreidebleich: "Das ist ja entsetzlich. Ich bin nämlich Arzt!.

"Die Zehn Gebote haben 279 Wörter, die amerikanische Unabhängigkeitserklärung hat 300 Wörter. Die EU-Verordnung zur Einfuhr von Karamelbonbons hat 25911 Wörter" (Franz-Josef Strauß)

Impressum

Salve -Dein Gesundheitsgruß

ISSN: 2197-442X

Herausgeber: Hans Christian Hinne Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang, Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299 post@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Mediadaten: www.salve-gesund.de/index.php/zeitschrift/mediadaten

Erscheinungsweise: Quartalsweise zu den Jahreszeiten am 15. März, 15. Juni, 15. September und 15. Dezember.

Redaktionsschluss: Jeweils der 20. des Vormonats.

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.

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

Marketing: Michael Asenstorfer michael@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.

Bilder: Redaktion, Autoren, Vereine, Fotolia.com: © postsmth © Dušan Zidar © Tobias Storz © Sergii Figurnyi © Nebojsa Bobic © rangizzz © Romolo Tavani © ralwel © Lonely © kolinko_tanya © KAR © Alx © freshidea

Artikel: Alle gedruckten Texte wurden redaktionell recherchiert, durch bestimmte Autoren, oder 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:

Im Schulsystem

Wandern und Trimm-Dich

Spagyrische Essenzen

Alte Hausmittel - neu entdeckt

Bindegewebsmassage

Lymphatismus

Effektive Mikroorganismen

Unter Druck Leistung bringen

Unter falscher Flagge







DIE BAUSTEINE VON IHREM optimalen Schlafplatz:

